

Anni Lauttia & Åsa Pihlström

**”JOS SITÄ ROHKAISISI, NIIN EHKÄ SITÄ
TEKISI PAREMPIA YKSILÖSUORITTEITA.”**

Urheilijan kokemus valmentajan supportiivisesta viestinnästä
pelitilanteessa

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Kandidaatintutkielma

Maaliskuu 2024

TIIVISTELMÄ

Anni Lauttia & Åsa Pihlström: ”Jos sitä rohkaisisi, niin ehkä sitä tekisi parempia yksilösuoritteita.” Urheilijan kokemus valmentajan supportiivisesta viestinnästä pelitilanteessa.

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Viestinnän monitieteinen tutkinto-ohjelma, viestinnän opintosuunta

Maaliskuu 2024

Urheilumaailmassa valmentaja on lajista riippumatta tärkeässä roolissa. Urheilijan ja valmentajan välinen vuorovaikutussuhde sekä valmentajan tarjoama supportiivinen viestintä on merkityksellistä urheilijan tavoitteiden saavuttamisen, tyytyväisyyden ja menestymisen kannalta. Aikaisempi tutkimus on keskittynyt pääasiassa valmentajan käyttäytymiseen ja lisää tutkimusta tarvitaankin erityisesti urheilijan näkökulmasta. Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää, millainen yhteys valmentajan supportiivisella viestinnällä on pelaajien kokemuksen mukaan omaan ja joukkueen toimintaan sekä menestymiseen pelitilanteessa.

Tutkimusongelmaa lähestyttiin tarkastelemalla, millaisia odotuksia pelaajilla on valmentajan supportiivista viestintää kohtaan, millaisista tekijöistä supportiivisen viestinnän kokemus muodostuu ja miten valmentajan supportiivinen viestintä on yhteydessä pelaajan toimintaan pelitilanteessa. Tutkimuksen aihetta tarkasteltiin Dual-Process Theory of Supportive Message Outcomesin ja odotustenvastaisuuden teorian kautta. Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Haastatteluihin osallistui viisi henkilöä, jotka pelasivat kaikki samassa salibandyjoukkueessa saman valmentajan valmennuksessa. Haastatteluista kerätty aineisto analysoitiin temaattisen analyysin avulla.

Tuloksista selviää, että urheilijat kohdistavat runsaasti odotuksia valmentajan supportiivista viestintää ja valmentaja–urheilija-suhdetta kohtaan. Kuitenkin tulosten mukaan tärkeintä on, että valmentaja osoittaa tukea urheilijoille, vaikka annettu tuen muoto ei aina vastaisi sitä, mitä urheilijat odottavat. Tuloksista on myös havaittavissa yhteys valmentajan supportiivisen viestinnän ja urheilijoiden toiminnan ja sitä kautta koko joukkueen menestyksen välillä. Tulosten perusteella tuen kokemuksen syntyminen on myös urheilijan vastuulla, mihin vaikuttaa urheilijan kyky prosessoida ja vastaanottaa valmentajan tukea. Nopeatempoisessa ja hälyisessä ympäristössä valmentajan ja urheilijan välinen interpersonaalinen suhde ja vuorovaikutus korostuu. Tuloksista voidaan päätellä, että valmentajan ammatissa toimiminen vaatii vahvaa ja monipuolista vuorovaikutusosaamista.

Tutkimuksen tulokset tuottavat tietoa urheilijoiden kokemuksista, joita on tutkittu melko vähäisesti laadullisen tutkimuksen kontekstissa. Tutkimus tarjoaa myös arvokasta tietoa valmentajan supportiivisen viestinnän merkityksestä urheilijoille ja tuo esiin vuorovaikutusosaamisen tärkeyttä valmentajan ammatissa. Tutkielman tuloksia voidaan soveltaa myös muille valmentamisen osa-alueille esimerkiksi erilaisille ohjaajille.

Avainsanat: supportiivinen viestintä, sosiaalinen tuki, interpersonaalinen suhde, Dual-Process Theory of Supportive Message Outcomes, odotustenvastaisuuden teoria

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	JOUKKUEURHEILUN SUPPORTIIVINEN VUOROVAIKUTUS	3
	2.1 Interpersonaalinen viestintä urheilijan ja valmentajan välillä	3
	2.2 Urheilujoukkue ryhmänä.....	4
	2.3 Valmentaja–urheilija-suhde	6
	2.4 Supportiivinen viestintä joukkueurheilussa	7
	2.5 Salibandy lajina	9
3	SUPPORTIIVINEN VIESTINTÄ TEORIAN NÄKÖKULMASTA	11
	3.1 Dual-Process Theory of Supportive Message Outcomes.....	11
	3.2 Odotustenvastaisuuden teoria.....	14
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	17
	4.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	17
	4.2 Aineistonkeruumenetelmä ja osallistujat	20
	4.3 Aineiston käsittely ja analyysi.....	21
5	TULOKSET	25
	5.1 Tukeen ja vuorovaikutussuhteeseen kohdistuvat odotukset	25
	5.1.1 Odotukset supportiivisen vuorovaikutuksen eri muodoista... ..	25
	5.1.2 Valmentajan vuorovaikutukseen kohdistuvat odotukset.....	28
	5.1.3 Odotukset valmentajan ja urheilijan suhteesta.....	30
	5.2 Supportiivisen viestinnän kokemusta rakentavat tekijät	31
	5.2.1 Valmentajan tavat osoittaa tukea	32
	5.2.2 Urheilijan ja valmentajan välinen suhde	34
	5.2.3 Supportiivisen viestin prosessointiin vaikuttavat tekijät	37
	5.3 Supportiivisen viestinnän yhteys pelin lopputulokseen.....	38
	5.3.1 Sosiaalisen tuen hakeminen pelitilanteessa.....	38
	5.3.2 Sosiaalisen tuen merkitys pelin lopputulokseen.....	40
6	POHDINTA.....	43
	6.1 Supportiivinen viestintä osana valmentajan ammattia.....	43
	6.2 Vuorovaikutusosaamisen merkitys valmentajan ammatissa	45
	6.3 Valmentajan ja pelaajan yhteinen vastuu tuen kokemuksesta	48
	6.4 Valmentajan tuen merkitys urheilijalle pelitilanteessa.....	51
	6.5 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusehdotukset.....	54
	KIRJALLISUUS	59

1 JOHDANTO

Urheilumaailmassa tunnustetaan valmentajan roolin tärkeys niin yksilö- kuin joukkuelajeissa. Valmentajan tuella on lajista riippumatta positiivisia vaikutuksia urheilijan suoritukseen ja menestymiseen, joka on varsinkin kilpailutilanteessa erityisen merkittävää. Urheiluun keskittyvä supportiivisen viestinnän tutkimus on rajoittunut pääasiassa valmentajan käyttäytymisen ja viestintätavan tutkimiseen, mutta kiinnostus on siirtynyt enemmän myös valmentajan ja urheilijan väliseen suhteeseen. (Cranmer & Sollitto, 2015; Cranmer ym., 2017.) Aikaisempi tutkimus on lähinnä määrällistä ja uutta laadullista tutkimusta tarvitaankin urheilijan kokemuk-
sista tuen havaitsemisesta sekä urheilijan ja valmentajan välisen vuorovaikutussuhteen toimivuuden hyödyllisyydestä.

Joukkuelajeissa vuorovaikutus tapahtuu osana ryhmää, jonka jäsenet muodostavat oman sosiokulttuurisen järjestelmän ja ovat toisistaan riippuvaisia (Keyton, 2021, 25). Vuorovaikutukseen vaikuttavat ja sitä haastavat lajin tuomat erityispiirteet, kuten tilanteen aikarajoitteisuus sekä yksilöitä fyysisesti ja henkisesti kuormittava tila. Erityisesti valmentajalta vaaditaan vahvaa vuorovaikutusosaamista, jotta valmentajaa pystyy esimerkiksi motivoimaan pelaajia ja luomaan ryhmähenkeä. (Ishak, 2021, 506–507.) Ryhmäviestintätaitojen lisäksi valmentajalta vaaditaan myös kykyä huomioida yksittäiset pelaajat ja osoittaa henkilökohtaista tukea jokaiselle joukkueen pelaajalle.

Urheilijan ja valmentajan välinen suhde sekä vuorovaikutus ovat tärkeitä urheilijan tavoitteiden saavuttamisen, tyytyväisyyden ja tuen kokemuksen kannalta. Valmentajan supportiiviset viestit, kuten lajiin liittyvät neuvot ja kannustaminen, ovat yhteydessä urheilijoiden menestykseen, vähentävät epävarmuutta ja tekevät valmentajan roolista merkityksellisen. (Culver & Trudel, 2000; Cranmer ym., 2017.) Supportiivisten viestien käsittelyyn vaikuttaa yksilön oma motivaatio, kognitiiviset kyvyt sekä ympäristötekijät. Myös tuen antajan ja vastaanottajan välinen suhde on merkityksellinen tuen kokemuksen kannalta, varsinkin tilanteissa, joissa käsittelyä hankaloittaa useat häiriötekijät. (Bodie & MacGeorge, 2022, 92). Pelitilanne koostuu nopeasti vaihtuvista tilanteista, meluavasta yleisöstä sekä vastustajajoukkueesta, jolloin suhteen rooli nousee tärkeäksi. Urheilijan ja valmentajan välistä suhdetta kuvaillaan usein professionaaliseksi ja siinä korostuu urheilijan menestymiseen liittyvät tavoitteet ja tehtäväkeskeisyys. Lisäksi valmentajan korkeampi asiantuntijuus tekee suhteesta helposti epäsymmetrisen, joka

edelleen vaikuttaa viestien tulkintaan. Suhteeseen sekoittuu kuitenkin usein myös läheisen suhteen piirteitä, jolloin emotionaalinen taso korostuu. (Gerlander, 2003, 71.)

Tässä tutkimuksessa tutkimme supportiivista viestintää ja siihen liitettyjä odotuksia joukkueurheilukontekstissa. Tutkimuksemme tavoitteena on ymmärtää urheilijoiden kokemuksia ja odotuksia valmentajan supportiivisesta viestinnästä ja kuvata niiden kautta, millainen yhteys tukevilla viesteillä on pelaajien ja joukkueen toimintaan sekä menestymiseen pelitilanteessa. Haluamme myös selvittää urheilijan ja valmentajan välisen suhteen henkilökohtaisen sekä professionaalisen ulottuvuuden merkitystä tuen kokemuksen muodostumisessa. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää valmennusosaamisen kehittämisessä ja se osoittaa supportiivisen viestinnän merkityksellisyyden urheilijan menestymisessä sekä hyvinvoinnissa.

2 JOUKKUEURHEILUN SUPPORTIIVINEN VUOROVAIKUTUS

Joukkueurheilu tarjoaa mielenkiintoisen kontekstin vuorovaikutuksen tutkimukselle, koska joukkueen sisällä tapahtuu erilaisia vuorovaikutustilanteita. Usein joukkueeseen kuuluu pelaajia, yksi tai useampi valmentaja sekä taustahenkilöitä kuten huoltajia. Vuorovaikutustilanteet voivat olla kahdenkeskisiä esimerkiksi pelaajien tai pelaajan ja valmentajan välillä, pienissä ryhmissä tapahtuvia tai koko joukkueen välisiä. Tässä tutkimuksessa olemme kiinnostuneita päävalmentajan ja pelaajan välisestä vuorovaikutuksesta. Käytämme käsitteitä pelaaja ja urheilija toistensa synonyymeina. Päävalmentajalla tarkoitetaan henkilöä, joka on päävastuussa joukkueen toiminnasta. Valmentajalla viittaamme päävalmentajaan, ellei toisin mainita. Vuorovaikutuksen käsite ei ole yksiselitteinen. Tutkimuksessamme käytämme viestintätieteellistä näkökulmaa, jonka mukaan vuorovaikutus on viestintää. Vuorovaikutus tulee näkyväksi ihmisten välisessä viestinnässä. Vuorovaikutuksessa on aina jonkinlainen viesti eli sanoma, joka on sekä sanallista että sanatonta viestintää. Vuorovaikutustilanteen osapuolet ovat aina sekä viestin vastaanottajia että lähettäjiä. Vuorovaikutuksessa luodaan, tulkitaan ja reagoidaan erilaisiin viesteihin. Kyseessä on dynaaminen prosessi, joka muuttuu jatkuvasti. (Isotalus & Rajalahti, 2017.) Seuraavaksi käsittelemme tarkemmin joukkueessa tapahtuvaa vuorovaikutusta ja sen kontekstia.

2.1 Interpersonaalinen viestintä urheilijan ja valmentajan välillä

Tässä tutkimuksessa tarkastelemme valmentajan ja urheilijan välistä vuorovaikutusta erityisesti interpersonaalisen viestinnän näkökulmasta. Mikkolan (2006, 16–17) mukaan interpersonaalinen viestintä voidaan ymmärtää systeemisen ajattelun kautta, jolloin sen osapuolet nähdään saman sosiaalisen systeemin osina, jotka tiedostavat olevansa vuorovaikutuksessa keskenään eikä kyseessä ole vain satunnainen kohtaaminen. Lähestymme valmentajan ja urheilijan välistä vuorovaikutusta erityisesti tämän näkökulman kautta ja ymmärrämme interpersonaalisen viestinnän prosessina, jossa viestejä tuotetaan ja vaihdetaan sekä tehtävä- että suhdekeskeisesti yksilön menestyksen takaamiseksi ja sosiaalisten tavoitteiden saavuttamiseksi.

Berger ym. (2010) mukaan tutkijat ovat laajalti kiistelleet painotetaanko interpersonaalisen viestinnän määrittelyssä enemmän kontekstiin ja fyysiseen ympäristöön, vuorovaikutukseen

vai viestien sisältöön liittyviä tekijöitä (esim. Miller 1990; Cappella 1987; Delia ym., 1982). Pidämme lähtökohtanamme vuorovaikutuksen viestintäkeskeistä näkökulmaa, jonka mukaan interpersonaalinen viestintä ymmärretään viestien lähettämiseen ja vastaanottamiseen liittyvien prosessien kautta, joiden taustalla vaikuttaa myös kontekstiin liittyvät tekijät. Berger ym. (2010) esittelemän teorian mukaan viestien vaihdon kautta vuorovaikutuksen osapuolet luovat yhteisiä merkityksiä tavoitteidensa saavuttamiseksi. Viestintäkeskeisen näkökulman ulkopuolelle jää kuitenkin supportiivisen viestinnän käsitteen kannalta merkitykselliset psykologiset tekijät, kuten viesteihin liitetyt merkitykset ja aikomukset. (Berger ym., 2009, 151–153.) Tämän vuoksi on meidän nähdäksemme tärkeä painottaa myös interpersonaalisen viestinnän relationaalista ulottuvuutta on tärkeä painottaa asiasisällön ja prosessimaisen viestien vaihdon rinnalla. Isotaluksen & Rajalahden (2017) mukaan viestimme aina myös suhtautumista toiseen osapuoleen ja muovaamme jo ensitapaamisessa rakentuvaa suhdetta viestien avulla. Trenholm & Jensenin (1996) mukaan relationaalinen ulottuvuus kattaa niin verbaliset kuin nonverbaaliset viestit sekä molempien osapuolten tulkinnat suhtautumista ilmaisevista viesteistä (Mikkola, 2006, 17).

Urheilijan ja valmentajan välistä interpersonaalista suhdetta ja vuorovaikutusta on tutkittu melko vähän erityisesti supportiivisen viestinnän näkökulmasta ja tutkimus rajoittuu pääasiassa valmentajan havainnointiin (Culver & Trudel, 2000). Ilmiötä pidetään kuitenkin hyvin merkityksellisenä urheilijan menestyksen sekä tyytyväisyyden ja sosiaalisen tuen kokemusten kannalta. Tutkimuksen mukaan urheilijat myös arvostavat valmentajaa, joka taktisten asiasisältöön kuuluvien neuvojen lisäksi vastaa myös suhdetta koskeviin ja emotionaalisiin tarpeisiin esimerkiksi tuen osoittamisen kautta. (Cranmer & Sollito, 2015.) Pureudumme aikaisemmassa tutkimuksessa ilmenneeseen ongelmaan valmentajan ja urheilijan välisen vuorovaikutusprosessin tutkimuksen vähäisyydestä ja keskitymme erityisesti valmentajan tarjoamaan supportiiviseen viestintään urheilijan näkökulmasta.

2.2 Urheilujoukkue ryhmänä

Vaikka keskitymme tässä tutkimuksessa erityisesti urheilijan ja valmentajan väliseen vuorovaikutukseen, on tärkeää huomioida, että vuorovaikutus tapahtuu osana ryhmää eli joukkuetta. Tutkijat eivät ole yksimielisiä siitä, mikä juuri määrittää ryhmän (Hollingshead & Poole, 2011, 1). Käytämme tässä tutkimuksessa Keytonin (2021, 25) määritelmää ryhmälle, jonka mukaan

ryhmään kuuluu vähintään kolme jäsentä, jotka identifioivat itsensä ryhmän jäseniksi sekä työskentelevät saavuttaakseen yhteisen tavoitteen tai osallistuvat yhdessä johonkin toimintaan. Hollingshead ja Poole (2011, 1) lisäävät määritelmään, että ryhmän jäsenten on oltava vuorovaikutuksessa keskenään sekä jollain tavalla riippuvaisia toisistaan. Lisäksi heidän mukaansa ryhmällä on oma sisäinen rakenne, ja ne ovat osa laajempia sosiaalisia järjestelmiä. Ryhmän jäsenillä on erilaisia suhteita toisiinsa sekä vaihtelevia vaikutusmahdollisuuksia ryhmään sekä toisinpäin. Urheilujoukkue voidaan selvästi määritellä ryhmäksi. Urheilujoukkue on tyypillisesti tavallista suurempi ryhmä kuin esimerkiksi työelämän tiimit tai kaveriporukat. Toisaalta urheilujoukkueen jäsenillä on usein vahva ryhmäidentiteetti, ja tavoitteiden näkökulmasta jäsenet ovat hyvinkin riippuvaisia toisistaan. Ryhmässä tapahtuu ryhmäviestintää, mutta tässä tutkimuksessa olemme nimenomaan kiinnostuneita ryhmän sisällä tapahtuvasta interpersonallisesta viestinnästä. Ryhmän jäsenten suhteet muodostavat myös ihmisyhteisöverkoston, joka voi ohjata vuorovaikutusta ja vaikuttaa kokemukseen sen laadusta. Verkoston sisällä voivat levitä esimerkiksi tunteet ja ajatukset. Verkoston jäsenet toimivat myös vertailukohtina, joka auttaa yksilöä vertaamaan omaa suhdettaan muiden vastaaviin. (Parks, 1995; Parks & Faw, 2014.) Pelaajan ja valmentajan väliseen suhteeseen voi vaikuttaa pelaajan tulkinta siitä, millainen suhde muilla pelaajilla on valmentajaan. Tämä voi vaikuttaa esimerkiksi pelaajan odotuksiin valmentajasta ja luoda jännitteitä joukkueen sisälle.

Urheilujoukkueilla on myös erityisiä ominaispiirteitä, jotka vaikuttavat ryhmän vuorovaikutukseen. Urheilumaailmassa joukkueen on pystyttävä olemaan paineistetussa ja aikarajoitteisessa tilanteessa samanaikaisesti sekä fyysisesti että henkisesti erinomaisia menestyäkseen. Tämä luo haasteita niin joukkueen jäsenten kuin valmentajan ja pelaajien väliselle vuorovaikutukselle. Vuorovaikutuksen avulla joukkueessa viestitään eri ryhmätyöskentelyn osa-alueista kuten valmistautumisesta ja suorittamisesta. (Ishak, 2021, 506.) Tutkimuksessamme olemme kiinnostuneita, miten valmentaja pystyy olemaan kyseisessä tilanteessa vuorovaikutuksessa joukkueen jäsenten kanssa ja millaisia merkityksiä pelaajat antavat sille. Urheilujoukkueiden tehokas koordinointi vaatii valmentajalta erilaisten viestinnällisten toimintojen, kuten tiedon jakamisen, kannustamisen, pelaajien motivoinnin ja joukkuekulttuurin luomisen osaamista ja hallitsemista. (Ishak, 2021, 506–507). Joukkueessa myös pelaajat osaltaan toteuttavat näitä viestinnällisiä toimintoja esimerkiksi kannustamista ja joukkuekulttuurin luomista. Yleisesti valmentajalla on kuitenkin keskeinen rooli näiden toimintojen toteuttamisessa. Lisäksi

valmentajan rooliin kuuluu esimerkiksi ohjeiden antaminen, strategiasta viestiminen ja suhteiden luominen pelaajiin. (Ishak, 2021, 507.) Valmentajalla onkin merkittävä rooli joukkueessa, ja valmentajan ja urheilijan välille syntyy omanlaisensa suhde.

2.3 Valmentaja–urheilija-suhde

Valmentaja–urheilija-suhde on määritelty sosiaaliseksi prosessiksi, jossa valmentajien ja urheilijoiden tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen ovat toisiinsa liittyneitä ja toisistaan riippuvaisia (Lorimer & Jowett, 2014, 172). Tämä suhde nähdään olevan keskeinen tekijä urheilijan kokemassa tyytyväisyydessä sekä saavutetussa menestyksessä (Sullivan ym., 2014, 564). Aikaisemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että läheinen suhde valmentajaan ja tehokas viestintä urheilijan ja valmentajan välillä johtaa parempaan suoriutumiseen, korkeampaan motivaatioon ja itseluottamukseen sekä parempiin suhteisiin joukkueen muiden jäsenten kanssa (Shanmuganathan-Felton ym. 2022; Sullivan ym., 2014). Valmentajalla onkin merkittävä rooli joukkueessa ja sen toiminnassa. Tämän takia valmentajan tulee hallita erilaisia viestinnällisiä toimintoja sekä osattava ottaa huomioon urheilijoiden eri ominaisuudet ja piirteet.

Valmentaja–urheilija-suhde voidaan nähdä professionaalisen eli ammatillisena suhteena, jossa ammatillisuutta tuotetaan ja rakennetaan viestintäsuhteessa toteutettavan tehtävän tai tavoitteen kautta. Professionaaliset suhteet ovat tavoitteellisia sekä usein epäsymmetrisiä suhteita eli suhteen toisella osapuolella on enemmän osaamista ja asiantuntijuutta suhteessa toiseen osapuoleen. (Gerlander & Isotalus, 2013) Valmentaja–urheilija-suhteessa usein tavoitteet kohdistuvat urheilijaan, joiden saavuttamisessa valmentaja on tukena. Joukkueurheilussa myös joukkueen tavoitteet vaikuttavat suhteeseen. Valmentaja on lähtökohtaisesti suhteen osapuolista se, jolla on enemmän asiantuntemusta. Riippuen kuitenkin esimerkiksi urheilijan iästä ja lajista, voi epäsymmetrisyyttä esiintyä vähemmän. Professionaalisisissa suhteissa vuorovaikutukseen saattavat vaikuttaa myös suhteen ulkopuoliset, kolmannet ”osapuolet”, jotka vaikuttavat itse suhteeseen (Gerlander, 2003, 71). Urheilun kontekstissa tällaisia kolmansia osapuolia ovat esimerkiksi urheilijoiden läheiset sekä lajin sääntöjen luomat rajoitteet vuorovaikutukselle. Valmentaja–urheilija-suhde voi myös saada muitakin kuin professionaalisen suhteen piirteitä kuten läheisen suhteen piirteitä. Tällöin suhteessa voi olla professionaalisen tehtävätason lisäksi myös sosiaalinen tai emotionaalinen taso (Guerrero ym., 2021, 6). Tällai-

sia suhteita voidaan kutsua yhdistelmäsuhteiksi (*blended relationship*), joissa professionaaliset ja henkilökohtaiset roolit ja niihin liittyvät odotukset sekoittuvat (Bridge & Baxter, 1992). Yhdistelmäsuhteita on tutkittu lähinnä työn kontekstissa (esim. Horan ym., 2021), vaikka niitä voi syntyä myös urheilukontekstissa. Pelaajien suhde valmentajaan voi vaihdella, osalla suhde on pitkälti professionaalinen, toisilla taas mukaan voi sekoittua läheisemmän suhteen piirteitä. Suhteen luonne voi vaikuttaa siihen, millä tavoin pelaaja tulkitsee ja vastaanottaa valmentajan supportiivisia viestejä.

2.4 Supportiivinen viestintä joukkueurheilussa

Yhden näkökulman mukaan supportiivinen viestintä voidaan ymmärtää sosiaalisen tuen rajatumpana alakäsitteenä. Sosiaalinen tuki tarkoittaa vuorovaikutusprosessia, jossa tuki sekä syntyy että se välitetään sen vastaanottajalle. Albrechtin & Adelmanin (1987) mukaan se on tuen antajan ja saajan välistä nonverbaalista ja verbaalista viestintää, jonka avulla osapuolet pyrkivät vähentämään tilanteeseen, omaan itseen tai toiseen liittyvää epävarmuuden tunnetta (Mikkola, 2006, 31–31). Korostamme tutkimuksessamme viestintäkeskeistä näkökulmaa, jonka mukaan sosiaalinen tuki käsitetään funktionaalisen viestintäprosessina tuen antajan ja saajan välillä, jolloin voidaan käyttää myös korvaavasti supportiivisen viestinnän käsitettä, joka keskittyy erityisesti interpersonaalisen viestinnän tarkasteluun (Mikkola, 2006, 23). Sosiaalinen tuki ilmenee usein erityisesti läheisissä ihmissuhteissa ja sen avulla pyritään esimerkiksi vähentämään tuen saajan velvoitteen tunteita, tarjoamaan hyväksyntää sekä vahvistamaan itsearvostuksen tunnetta (Albrecht & Goldsmith, 2003, 263–265). Burlesonin & MacGerogen (2022) sekä Albrechtin & Goldsmithin (2003) mukaan sen määritelmässä korostetaan usein tuen antajan tarkoituksellista ja tavoitteellista käyttäytymistä sekä intentiota tarjota apua ja tukea viestin vastaanottajalle (Mikkola 2006, 31). Kuten aikaisempi tutkimus osoittaa, tutkimuksen tarkastelun kohteena on pitkälti ollut pelkästään tuen antaja. Perehdymme tutkimuksessamme päinvastaisesti erityisesti urheilijan kokemuksiin tuen eli supportiivisen viestin vastaanottajana.

Urheilukontekstissa tehdyssä tutkimuksessa sosiaalisen tuen on löydetty olevan yhteydessä niin urheilijan tyytyväisyyteen, motivaatioon, suorituskykyyn, stressiin, joukkueen kokemuksiin yhteenkuuluvuudesta kuin vammoista toipumiseen (Cranmer & Sollitto, 2015). Yleensä tuen tutkimus kuitenkin rajoittuu erityisesti valmentajan havainnointiin ja osoitettuun tukeen

erityisesti tuen antajan intentioista lähtöisin. Tutkimuksessamme perehdymme tästä syntyneestä uuden tutkimuksen tarpeesta johtuen supportiivisen viestinnän prosessiin nimenomaan tuen saajan näkökulmasta. Tutkimuskirjallisuudessa on tehty rajanvetoa tuen saajan tulkintoihin perustuen saadun ja havaitun tuen käsitteiden välille. Havaitulla tuella tarkoitetaan tuen vastaanottajan omaa kokemusta ja tulkintaa interpersonaalisen vuorovaikutussuhteensa supportiivisuudesta. Saatu tuki taas määritellään vuorovaikutuksessa todentuneeseen ja näkyvään tukeen, joka toisaalta myös perustuu tuen saajan omiin käsityksiin ja odotuksiin, jonka takia käsitteitä ei voi täysin selkeästi erottaa toisistaan. (Mikkola, 2006, 33–34.) Tutkimuksemme kannalta ei ole olennaista erottaa käsitteitä selkeästi toisistaan vaan ymmärtää niiden olemassaolo sekä erityisesti tuen kokemuksen tulkinallisuus ja monimuotoisuus.

Tuen sisällölliset eri muodot on myös tärkeä huomioida supportiivisen viestintään kohdistuvassa tutkimuksessa. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa emotionaaliseen, tiedolliseen, välineelliseen, arvostukseen sekä arviointiin liittyvään tukeen. Albrecht ym. (1994, 426) mukaan emotionaalinen tuki viittaa viestintäkäyttäytymiseen, jonka tarkoitus on osoittaa tukea tunnetasolla esimerkiksi kuuntelun, empatian ja rohkaisun keinoin. Se on selkeästi yhteydessä hyväksytyksi tulemisen tunteeseen ja sen vahvistamiseen. (Mikkola, 2006, 44.) Tiedollisella tuella tarkoitetaan enemmän konkreettista, relevantin informaation välittämistä ilmenneen ongelman tai haasteellisen tilanteen ratkaisemiseksi. Välineellinen tuki ymmärretään riittävien resurssien mahdollistamiseksi ja esimerkiksi sopivan fyysisen ympäristön tarjoamiseksi, joka lisää tuen saajan hallinnan kokemuksia ja edelleen vähentää epävarmuutta. (Mikkola, 2006, 45–46.) Neljäntenä tuen muotona pidetään arvostukseen liittyvää tukea, joka on yhteydessä valmentajan taitoon motivoida ja tunnistaa urheilijan kyvyt sekä kasvattaa pelaajien itseluottamusta. Näiden nähdään olevan yhteydessä urheilijoiden tyytyväisyyteen valmentajasta sekä kykyyn sietää kilpaurheilun aiheuttamia paineita ja stressiä. (Cranmer & Sollitto, 2015.) Viides tuen muoto eli arviointiin liittyvä tuki tarkoittaa vuorovaikutusta ja niitä viestejä, joiden pohjalta tuen saaja arvioi saamaansa tukea sekä omaa suhdettaan ympäristön viesteihin ja omiin kognitiivisiin arvioihin liittyen (Mikkola, 2006, 46).

Aikaisemman tutkimuksen mukaan konkreettinen, välineellinen tuki nähdään erityisen tärkeänä osana urheiluvalmentajan ammattia eikä sillä tästä johtuen ole merkittäviä yhteyksiä urheilijoiden tyytyväisyyteen ja tuen saamisen kokemukseen. Tiedolliseen, emotionaaliseen ja arvostukseen tunteeseen liittyvät tuen muodot taas koetaan tärkeinä tekijöinä urheilijoiden

itseluottamuksen kokemukseen sekä kykyihin ja menestykseen liittyen. (Cranmer & Sollitto, 2015; Cranmer ym., 2017.) Burleson & MacGeorgen (2004, 389–390) mukaan tuen eri muotoja tarkasteltaessa on huomioitava, että ne keskittyvät interpersonaalisen viestinnän ja vuorovaikutuksen tulkitsemiseen hyvin yleisellä tasolla. Niitä ei voida suoraan hyödyntää yksittäisten viestien tai sanomien analysointiin. (Mikkola 2006, 46.) Keskitymme tutkimuksessamme erityisesti urheilijoiden yleiseen tuen kokemukseen, minkä vuoksi tarkastelun ulkopuolelle jätetään ongelmallisiksi osoitetut yksittäisiin viesteihin liitetyt tulkinnat ja niiden analysointi.

Menestyminen on tärkeä osa kilpaurheilua. Valmentaja on harjoituksissa sekä kilpailutilanteissa tärkeässä auktoriteettiasemassa, jolloin urheilijat kokevat hänen viestinsä hyvin merkityksellisiksi. Osa valmentajan supportiivisista viesteistä on erityisen mieleenpainuvia ja urheilija muistaa ne pitkään sekä kokee niiden olevan yhteydessä myös omaan ja joukkueen menestykseen. Päävalmentajan informatiivinen tuki osoitetaan usein ohjaamaan suorituskyyä sekä kannustamaan menestykseen sillä sitä pidetään yhtenä tärkeimmistä tavoitteista. Lisäksi tärkeää on urheilijoiden rohkaiseminen ja kannustaminen huonon suorituksen jälkeen sekä kykyjen korostaminen aiempien onnistumisten avulla. (Cranmer ym., 2017.) Perehdymme tutkimuksessamme erityisesti urheilijoiden tekemiin tulkintoihin valmentajan supportiivisesta viestinnästä pelitilanteissa sekä tuen yhteydestä menestyksen kokemukseen. Albrecht & Adelmanin (1987) mukaan interpersonaaliossa vuorovaikutussuhteissa supportiiviseen viestintään liitetään usein myös odotuksia, jotka ovat yhteydessä siihen liittyvään epävarmuuden hallintaan (Mikkola, 2006, 25–26). Myös urheilukontekstissa urheilijat odottavat saavansa valmentajaltaan viestejä, jotka tarjoavat rohkaisua, lisäävät motivaatiota sekä kasvattavat suorituskyyä ja tietotasoa (Cranmer ym., 2017). Tämän vuoksi koemme, että tutkimuksessamme on tärkeää huomioida myös odotusten vaikutus tuen saamisen kokemuksiin.

2.5 Salibandy lajina

Valitsimme tutkimukseemme joukkuelajin, jossa valmentajalla on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa pelaajien kanssa pelin aikana. Salibandy on joukkueurheilulaji, jossa kummastakin joukkueesta on viisi kenttäpelaajaa ja maalivahti tai kuusi kenttäpelaajaa samanaikaisesti kentällä. Joukkueessa voi olla enimmillään 20 pelaajaa, ja pelaajavaihtoja voi suorittaa milloin ta-

hansa ja kuinka usein tahansa joukkueen vaihtoalueella. Joukkueen tavoitteena on saada aikaan maali vastustajan maaliin, ja estää vastustaja joukkuetta tekemästä maalia oman joukkueen maaliin. Voittaja on se joukkue, joka on tehnyt enemmän maaleja peliajan päätyttyä. (Suomen salibandyliiton pelisäännöt, 2022.) Yhden pelin kesto on 3x20 minuuttia tehokasta peliaikaa. Jos varsinainen peliaika päättyy tasan, pelataan viiden minuutin jatkoaika, joka päättyy ensimmäiseen maaliin. Mikäli ratkaisua ei synny, ratkaistaan voittaja rangaistuslaukauskilpailulla. Erätauon pituus on 12 minuuttia. (Suomen salibandyliiton kilpailusäännöt, 2023.) Valmentajalla on käytettävissään yksi 30 sekunnin mittainen aikalisä pelin aikana, joka pidetään pelikatolla (Suomen salibandyliiton pelisäännöt, 2022). Valmentaja pystyy ohjaamaan peliä joukkueensa vaihtopenkiltä. Hän voi keskustella vaihtopenkillä olevien pelaajien kanssa tai huutaa ohjeistuksia kentällä oleville pelaajille. Kyseessä on melko tyypillinen joukkueurheilulaji. Joukkueen on pystyttävä suoriutumaan paineistetussa ja aikarajoitteisessa tilanteessa, jossa mahdollisuuksia vuorovaikutukselle on rajoitetusti.

Tutkimuksessamme olemme kiinnostuneita pelitilanteesta, koska niissä vuorovaikutus on usein emotionaalista ja vuorovaikutustilanteet ovat nopeita. Pelitilanteella viitataan koko otteluun eikä vain aktiiviseen peliaikaan. Valmentajalla on pelin aikana erilaisia mahdollisuuksia olla vuorovaikutuksessa pelaajien kanssa. Erätauoilla valmentajalla on mahdollisuus olla rauhassa vuorovaikutuksessa pelaajien kanssa. Pelin aikana valmentajan mahdollisuudet ovat rajatut joko lyhyehköihin keskusteluihin vaihtopenkillä olevien pelaajien kanssa tai vaihtopenkiltä huutaminen kentällä oleville pelaajille. Aikaisemmissa tutkimuksissa aikalisästä ja sen vaikutuksista on havaittu, että pelaajat omaksuvat helposti valmentajan tunnetason sekä annetut sanalliset ohjeet vaikuttavat siihen, miten pelaajat pystyvät noudattamaan niitä ja sitä kautta suoriutumaan paremmin (Andrews, 2015; Lorenzo ym. 2013). Olemme kuitenkin kiinnostuneita siitä, miten valmentaja osoittaa tukea pelaajille, ja millainen vaikutus sillä on pelaajille. Pelitilanteessa myös valmentaja voi kokea painetta ja vahvoja tunteita, jotka voivat vaikuttaa hänen tapansa olla vuorovaikutuksessa pelaajien kanssa.

3 SUPPORTIIVINEN VIESTINTÄ TEORIAN NÄKÖKULMASTA

Tutkimuksemme pohjautuu sosiopsykologiseen traditioon, jossa viestintä nähdään prosessina sosiaalisen vuorovaikutuksen näkökulmasta (Craig & Muller, 2007, 313). Viestinnän prosessi koostuu ilmaisuista, vuorovaikutuksesta ja vaikuttamisesta, jota tapahtuu kaikissa vuorovaikutustilanteissa. Viesti välittyy psykologisten taipumusten kuten asenteiden, sosiaalisten kognitioiden ja tunnetilojen kautta. (Craig, 1999, 143.) Supportiivisen viestinnän kokemus rakentuu valmentajan ja urheilijan välisessä vuorovaikutuksessa, jossa esimerkiksi osapuolten ilmaiset ja psykologiset taipumukset vaikuttavat siihen, miten tukea haetaan tai osoitetaan sekä kokemukseen saadusta tuesta. Tradition mukaan vuorovaikutus muiden kanssa vaikuttaa yksilön ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen (Craig, 1999, 143). Tradition tarjoaman viitekehysten perusteella halusimme tutkia, miten valmentajan supportiivinen viestintä vaikuttaa pelaajien ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen pelitilanteessa. Traditio nojaa vahvasti empiiriseen tutkimukseen ja sosiopsykologiset viestintäteoriat tarjoavat selityksiä käyttäytymisen syille ja vaikutuksille (Craig & Muller, 2007, 361). Tämän pohjalta valitsimme teorioiksemme traditioon pohjautuvat teoriat Dual-Process Theory of Supportive Message Outcomes (Bodie & Burleson, 2006) ja odotustenvastaisuuden teoria (Burgoon, 2006). Ne tarjoavat viitekehysten erilaisten tekijöiden arviointiin, jotka voivat mahdollisesti vaikuttaa siihen, miten pelaajat kokevat valmentajan supportiivisen viestinnän. Seuraavaksi käsittelemme tarkemmin valitsemiamme teorioita.

3.1 Dual-Process Theory of Supportive Message Outcomes

Hyödynnämme tutkimuksessamme Bodie ja Burlesonin (2006) kehittämän teorian Dual-Process Theory of Supportive Message Outcomes (Dual-Process Theory) näkökulmia supportiivisista viesteistä, niiden tulkinnasta ja vaikutuksista yksilön tuen kokemuksiin. Teoria (Bodie & Burleson, 2006) on yksi useista kaksoisprosessoinnin teorioista ja pohjautuu konstruktivismin viitekehukseen pyrkien selittämään yksilöiden eroja tuen tulkinnassa sekä sen aikaansaamissa tuloksissa. (Bodie & MacGeorge, 2022, 90.) Se tarkastelee vuorovaikutuksen tukevia elementtejä ja niiden ominaisuuksien yhteisvaikutuksia yksilön ajatteluun ja prosessointiin liittyen (Burleson ym., 2009). Joukkueessa jokainen urheilija muodostaa yksilöllisen tulkinnan saman

valmentajan osoittamasta tuesta pelitilanteessa. Tutkimuksessamme olemme erityisen kiinnostuneita, millaisista tekijöistä saadun tuen yksilöllinen kokemus muodostuu ja miten se vaikuttaa pelaajien ja koko joukkueen suoriutumiseen pelitilanteessa. Dual-Process Theory (Bodie & Burleson, 2006) avulla voimme ymmärtää yksilöllisiä eroja tuen kokemuksen muodostumisessa.

Dual-Process Theory (Bodie & Burleson, 2006) pyrkii kuvaamaan, miten yksilö prosessoi tukevia viestejä kahden eri reitin kautta riippuen motivaatiosta, kognitiivista kyvyistä sekä ympäristön tekijöistä. Teoria (Bodie & Burleson, 2006) olettaa, että on olemassa erilaisia mekanismeja, jotka eroavat prosessointivaatimuksissa sekä niiden tuottamien muutosten nopeudessa ja pitkäkestoisuudessa. (Burleson ym., 2009.) Systemaattinen ja paljon ajattelua vaativa käsittely edellyttää tuen vastaanottajan korkeaa motivaatiota sekä kognitiivisia kykyjä, jotta ajattelu eri näkökulmista suhteessa aikaisempaan tietoon on mahdollista (Bodie & MacGeorge, 2022, 91–92). Pitkäjänteisessä käsittelyssä viestin sisällöllä on tuen vastaanottajaan suurempi vaikutus ja kognitiivinen arviointi on syvällisempää (Burleson ym., 2009). Tämän vuoksi myös yksi systemaattisen ajattelun vaikutusmekanismeista, kognitiivinen uudelleen arviointi, on näissä tilanteissa mahdollista. Tarkoituksenmukaisen ja laadukkaan tuen seurauksena viestiä voidaan arvioida uudelleen hyvin korkealla tasolla ja muuttaa ongelmaan liittyviä henkilökohtaisia merkityksiä, jolloin tuen vaikutukset ovat pitkäkestoisia ja pysyvämpiä (Bodie & MacGeorge, 2022, 93). Pelitilanteessa mahdollisuudet vuorovaikutukseen ja valmentajan tuen osoittamiseen ovat rajalliset. Paineistettu pelitilanne luo mahdollisesti pelaajille haasteita kuunnella ja käsitellä valmentajalta saatuja viestejä, jonka lisäksi se sisältää runsaasti erilaisia ympäristön häiriötekijöitä, kuten yleisön äänet, mahdollisen musiikin sekä melun. Pelaajien kykyä käsitellä viestejä systemaattisesti on syytä selvittää, jotta voimme paremmin ymmärtää, millaisia mahdollisia muutoksia pelaajien henkilökohtaisissa merkityksissä voi tapahtua sekä kuinka paljon motivaatiota ja kognitiivisia resursseja pelaajan on mahdollista osoittaa valmentajan supportiivisille viesteille.

Pinnallisessa käsittelyssä itse viestin sisältöön kiinnitetään vain vähän huomiota matalan motivaation ja kognitiivisten kykyjen seurauksen, jolloin esimerkiksi ympäristön vihjeillä on suurempi vaikutus tuen kokemuksen syntymiseen. Ympäristöön liittyvät vihjeet tai häiriötekijät, kuten tuen antajan sukupuoli, muut ominaisuudet tai houkuttelevuus sekä tuen antajan ja

vastaanottajan suhteen tyyppi aktivoivat helposti nopeita ja automaattisia ajattelun prosesseja, kuten heuristiikkoja tai assosiaatioita. (Bodie & MacGeorge, 2022, 92.) Pinnallisen käsittelyn mekanismit saavat aikaan usein nopeita muutoksia ja helpottavat ongelmaa, mutta vain lyhytaikaisesti. Tuen vastaanottajan ajattelutavat ja ongelmaan liitetyt merkitykset harvoin muuttuvat, jonka seurauksena ongelma aktivoituu helposti uudelleen samankaltaisessa tilanteessa. (Burlleson, ym., 2009.) Varsinkin hektisyyden ja nopeiden vuorovaikutustilanteiden seurauksena pelitilanne voi olla altis automaattisille ajattelun prosesseille ja pinnallisen käsittelyn mekanismeille. Vähäinen ja pinnallinen tuen käsittely sekä matala motivaatio ja kognitiiviset kyvyt voivat estää pelaajaa sisäistämästä valmentajan neuvoja. Tutkimuksessamme haluamme selvittää, pystyykö pelaaja sisäistämään valmentajan neuvot vai toistuuko sama ongelmatilanne pelistä toiseen. Tämän avulla pystymme havainnoimaan sitä, mitä prosessoinnin reittiä pelaajat käyttävät.

Teoriaa (Bodie & Burlleson, 2006) tarkasteltaessa on tärkeää kuitenkin huomioida, että tukeviin viesteihin liittyvät tulkinnot on ymmärrettävä jatkumon kautta. Niiden käsittely vaihtelee hyvin pinnallisen sekä erittäin systemaattisen ajattelun välillä eikä voida suoraan tulkita toisen prosessoinnin reitin tuottavan parempia tuloksia, vaan molemmat voivat saada aikaan positiivisia kestoiltaan ja pysyvyydeltään erilaisia tuloksia. Kun tuen vastaanottajalla on korkea motivaatio ja kognitiiviset kyvyt, lyhyt ja sisällöltään rajallinen viesti ei välttämättä vastaa tuen saajan ongelmaan tarkoituksenmukaisesti. Käsittelyyn liittyvien kykyjen ollessa rajallisia sama ytimekäs viesti saattaa kuitenkin tuottaa hyvin nopeita ja tehokkaita tuloksia. (Bodie & MacGeorge, 2022, 91–93.)

Yksilön motivaatioon käsitellä supportiivisia viestejä vaikuttavat tilanteeseen liittyvät tekijät, kuten viestin sisältö ja ajoitus, sekä yksilölliset tekijät, kuten tuen vastaanottajan avun tarve. Kognitiivinen kyky taas muodostuu tilanteessa ilmenevistä häiriötekijäistä ja yksilöllisistä tekijöistä, kuten tuen vastaanottajan iästä, demografisista tekijöistä, persoonallisuudesta ja viestintätaidoista. (Burlleson ym., 2009.) Tutkimuksessamme olemme kiinnostuneita sekä urheilijan tuen kokemukseen liittyvistä yksilöllisistä tekijöistä että tilannesidonnaisista tekijöistä. Lisäksi myös supportiivisilla viesteillä ja tuen antajalla on erilaisia elementtejä, jotka vaikuttavat tuen kokemuksen syntymiseen ja eri reitin aktivoitumiseen. Viestin sisältö rakentuu esimerkiksi sen sensitiivisyydestä, toteuttamiskelpoisuudesta sekä tuen tyyppistä. Tuen vastaanottaja

tulkitsee viestin sisällön lisäksi myös sen pituutta, taukoja ja ajoitusta. On myös tärkeää huomioida, että vuorovaikutus tapahtuu aina jossain kontekstissa, minkä vuoksi fyysisen ympäristön melu ja sijainti saattavat toimia häiriötekijöinä. Lisäksi tuen havaitsemiseen vaikuttaa tapahtuuko vuorovaikutus kasvokkain vai teknologiavälitteisesti ja onko tuen vastaanottaja ilmaissut avun tarpeensa. (Burlison, ym., 2009.) Tutkimme salibandyn pelaajia kilpailutilanteissa, jolloin on tärkeää huomioida fyysisen ympäristön hektisyys sekä monet häiriötekijät, jotka mahdollisesti vaikuttavat pelaajien vastaanottaman supportiivisen viestin prosessointiin.

Dual-Process Theory (Bodie & Burlison, 2006) on saanut jonkin verran kritiikkiä sen jokapäiväisen vuorovaikutuksen tilanteisiin keskittyvästä rajallisuudesta. Samaan aikaan sen on todettu tuottavan yleistettäviä ennusteita tukistrategioista ja tukevien viestien aikaan saamista tuloksista. (Bodie & MacGeorge, 2022, 94.) Tutkimamme urheilukonteksti tarjoaa ympäristön, jossa ilmenee valmentajan ja urheilijan välistä arkista vuorovaikutusta heidän luonnollisessa ympäristössängsä (Culver & Trudel, 2000). Tämän vuoksi teoria on kritiikistä huolimatta sovellettavissa viitekehykseksi tutkimuksemme tulosten analysointiin. On myös huomioitava, että Dual-Process Theory (Bodie & Burlison, 2006) on suhteellisen uusi ja vaatii vielä lisää tutkimusta sen empiirisen rajallisuuden vuoksi. Tukeviin viesteihin liittyvät mahdolliset lieventävät tekijät, kuten psykologisista tekijöistä masennuksen kaltaiset mielenterveydenhäiriöt on tunnistettu, mutta niiden vaikutuksia ei vielä tiedetä. (Bodie & MacGeorge, 2022, 94.) Huomioimme teorian rajoitteet jättämällä tarkastelun ulkopuolelle valmentajan ja urheilijoiden psykologiset tekijät, kuten prosessointikyvyn ja mielenterveyden ongelmat.

3.2 Odotustenvastaisuuden teoria

Vuorovaikutussuhteisiin sisältyvät erilaiset odotukset. Ne voivat kohdistua itse vuorovaikutukseen eli erilaisiin tarpeisiin, toivomuksiin ja huoliin omasta ja muiden vuorovaikutuksesta tai relationaaliseen puoleen, kuten suhteen kehittymiseen ja tavoitteisiin (Horila, 2013, 9–11). Ihmisillä on syväle juurtuneita odotuksia toisten ihmisten vuorovaikutuskäyttäytymisestä, ja siihen vaikuttavat esimerkiksi sosiaaliset normit, roolit, konteksti ja osapuolten välinen suhde (Burgoon ym., 1995, Horilan, 2013, 9 mukaan). Suhteissa tapahtuu jatkuvasti uusien odotusten luomista, vanhojen odotusten vahvistamista sekä toimintatapojen muokkaamista näiden odotusten perusteella. Uusien odotusten luominen tai vanhojen vahvistaminen vaikuttaa

myös käsitykseen vuorovaikutussuhteesta. (Littlejohn, 2007, Horilan, 2013, 11 mukaan.) Tutkimuksessa emme ole suoraan kiinnostuneita siitä, millä perusteella pelaajat kohdistavat tietynlaisia odotuksia valmentajaansa. Pelaajien odotuksia on kuitenkin syytä selvittää, jotta voimme ymmärtää, miten ne vaikuttavat siihen, miten valmentajan osoittama tuki koetaan ja miten se mahdollisesti vaikuttaa heidän käyttökseen pelitilanteessa.

Odotuksia voidaan tarkastella myös niiden rikkoutumisen kautta. Burgoon ja Jones muotoilivat vuonna 1976 odotustenvastaisuuden teorian (*expectancy violations theory*), joka alun perin tarkasteli sitä, miten ihmiset reagoivat, kun heidän henkilökohtaiseen tilaansa liittyviä odotuksia rikottiin (Burgoon, 2006). Burgoon on kuitenkin kehittänyt teoriaa vuosikymmenten saatossa, ensin kattamaan myös muuta nonverbaalista viestintää, ja myöhemmin kaikkea viestintää eri konteksteissa (Griffin ym, 2019, 83). Odotukset voidaan jakaa ennakoiviin (*predictive*) ja määrääviin (*prescriptive*) odotuksiin. Edellä mainitut odotukset perustuvat aikaisempiin kokemuksiin, tietoon tai käsitykseen tietystä tilanteesta, jälkimmäinen taas yhteiskunnan yleisiin normeihin ja sääntöihin. Vuorovaikutustilanteissa viestijän ominaisuudet kuten demografiset tekijät, osapuolten välinen suhde kuten yhteiset kokemukset ja suhteen tyyppi sekä vuorovaikutustilanteen kulttuurinen ja sosiaalinen konteksti vaikuttavat siihen, millaisia odotuksia tilanteelle luodaan. (Guerrero ym., 2021, 118.) Jos tällaisia tietoja ei ole saatavilla, muodostuvat odotukset todennäköisesti stereotyyppien kautta (Hamilton ym., 1990).

Teoria sisältää kaksi keskeistä käsitettä: rikkomuksen arvo (*violation valence*) ja viestijän palkitsevuus (*communication reward value*). Näiden avulla osapuolet arvioivat toisiaan, jos odotusten rikkominen tapahtuu. Rikkomuksen arvoa arvioitaessa arvioidaan ensin, miksi kyseinen rikkominen tapahtui ja annetaanko sille positiivinen vai negatiivinen arvio. Tällä arviolla on vaikutusta osapuolten väliseen suhteeseen. Odotuksia voidaan rikkoa myös positiivisesti, jolloin vuorovaikutuskäyttäytyminen on odotettua parempaa, joka taas vaikuttaa myönteisesti mielikuvaan kyseisestä henkilöstä. Viestijän palkitsevuutta arvioidessa arvioidaan potentiaalisia hyötyjä ja haittoja, joita vuorovaikutuksesta seuraa. Tähän arvioon vaikuttavat esimerkiksi rikkomuksen tekijän asema, uskottavuus sekä älykkyys. Jos henkilöön suhtaudutaan positiivisesti, myös mahdolliset odotusten rikkomukset tulkitaan vähemmän negatiivisesti. (Burgoon & Hubbard, 2004; Burgoon, 2015.) Varsinkin odotusten rikkoutumisella voi olla merkittäviä

vaikutuksia osapuolten väliseen suhteeseen. Jos valmentaja ei pysty täyttämään pelaajan hänen kohdistamia odotuksia, voi tämä vaikuttaa siihen, miten pelaaja kokee valmentajalta saadun tuen.

Odotustenvastaisuuden teoriaa on kehitetty vuosien saatossa ja sitä on sovellettu moniin eri vuorovaikutustilanteisiin kuten kulttuurienväliseen viestintään sekä robottien ja ihmisten väliseen viestintään (ks. Burgoon & Hubbard, 2004; Burgoon ym., 2016). Teoriaa on kuitenkin kritisoitu siitä, että sitä on tutkittu paljon länsimaisissa kulttuureissa kuten Yhdysvalloissa. Teoria ei ole pystynyt esimerkiksi selittämään, annetaanko viestijän palkitsevuudelle vai rikkomuksen arvolle enemmän painoarvoa tai miksi nonverbaalisen viestinnän rikkomukset tuottavat epäjohdonmukaisia tuloksia. (Burgoon & Hubbard, 2004; Burgoon, 2015.) Tutkimuksemme sijoittuu länsimaiseen kulttuuriin, jonka takia voimme olla huomioimatta siihen liittyvät rajoitukset. Lisäksi tutkimuksemme pääpaino ei ole odotuksissa tai niiden rikkoutumisessa, vaan supportiivisessa viestinnässä, jonka takia teorian epäjohdonmukaisuuksilla ei ole merkittävää vaikutusta tutkimukseemme. Käytämme teoriaa apuna ymmärtämään pelaajien valmentajaan kohdistavia odotuksia sekä niiden mahdollisia rikkoutumista. Nämä taas mahdollisesti vaikuttavat pelaajien erilaisiin kokemuksiin valmentajan tuesta ja sen merkityksestä pelitilanteissa.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa käsittelemme tutkimuksen toteuttamista. Tutkimuksessamme keskitymme urheilijoiden kokemuksiin valmentajan supportiivisesta viestinnästä ja sen mahdollisesta yhteydestä pelaajien ja joukkueen menestykseen pelitilanteessa. Tutkimuksemme tarjoaa viestinnällistä näkökulmaa valmentajan toimintaan ja kuvaa, millainen merkitys supportiivisella viestinnällä voi olla pelaajille. Pyrimme löytämään tähän vastauksia selvittämällä urheilijoiden antamia merkityksiä, selityksiä ja kuvauksia valmentajansa supportiiviselle viestinnälle. Näiden perusteella toivomme, että pystymme muodostamaan kokonaiskuvaa siitä, millaiset tukevat viestit voivat mahdollisesti edesauttaa yksittäisen pelaajan ja koko joukkueen toimintaa painetetussa ja nopeatempoisessa pelitilanteessa. Koska olemme kiinnostuneita pelaajien kokemuksista, tutkimuksemme sijoittuu sosiopsykologiseen traditioon. Tekemämme valinnat ohjaavat tutkimuksemme laadulliseen tutkimusmenetelmään. Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla voidaan tarkastella erilaisia tekijöitä ja ilmiöitä niiden luonnollisessa ympäristössä ja tulkita niitä valittujen henkilöiden antamien merkitysten, selitysten ja kuvausten avulla (Barbour, 2014; Denzin & Lincoln, 2000, 3–4). Seuraavaksi esittelemme tutkimuksemme tutkimusongelman ja -kysymykset. Kuvailimme myös tarkemmin aineiston keräämisessä ja analysoinnissa käytettyjä menetelmiä.

4.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Valmentajan ja urheilijan välistä vuorovaikutusta sekä sosiaalista tukea on tutkittu melko vähän, erityisesti urheilijan kokemuksen kautta. Päävalmentajalta saadulla sosiaalisella tuella on kuitenkin todettu olevan yhteyksiä urheilijan suoriutumiseen ja tyytyväisyyden kokemukseen. (Cranmer & Sollitto, 2015.) Valmentajan puutteellinen vuorovaikutus tai vähäinen tuen osoittaminen lisää urheilijoiden epävarmuutta, aiheuttaa stressiä sekä vähentää molemminpuolista luottamusta (Culver & Trudel, 2000). Koemme, että aihetta on tärkeää tutkia vielä lisää päävalmentajien tietoisuuden lisäämiseksi vuorovaikutustaitojen tärkeydestä sekä tuen osoittamisen merkityksellisyydestä. Tutkimuksemme voi luoda ymmärrystä siitä, miten viestinnän ilmiöiden tutkiminen ja ymmärtäminen urheilumaailmassa voisi vaikuttaa viestintätilanteisiin, ihmisten välisiin suhteisiin, urheilijan kokemuksiin ja jopa menestymiseen. Haluamme vastata ilmenneeseen tutkimusaukkoon ja perehtyä aiheeseen juuri urheilijan näkökulmasta. Pereh-

dymme tutkimuksessamme erityisesti päävalmentajan tuen osoittamiseen, vaikka tunnistamme, että joukkueurheilussa myös apuvalmentajat ja muut pelaajat tarjoavat tukea. Päävalmentajan teknisiä ja taktisia neuvoja pidetään ikään kuin perusprosessina, jotka mahdollistavat joukkueen tavoitteiden saavuttamisen sekä yksittäisten urheilijoiden kehittymisen. Huomattavasti vähemmän huomiota kiinnitetään kuitenkin suhteen luottamukseen, tuen osoittamiseen ja läheisyyden saavuttamiseen, jotka ovat myös merkityksellinen osa urheilijan ja valmentajan välistä yhdistelmäsuhdetta. (LaVoi, 2007.) Tutkimuksessamme haluamme perehtyä tähän vähemmän huomiota saaneeseen suhteen relationaaliseen puoleen ja tarkastella sen merkitystä urheilijalle erityisesti pelitilanteessa. Aikaisempi tutkimus (esim. Culver & Trudel, 2000; LaVoi, 2007) on keskittynyt ylipäänsä urheilijan ja valmentajan väliseen suhteeseen. Haluamme tutkimuksessamme tarkastella erityisesti vuorovaikutusta pelitilanteessa, johon aikaisempi tutkimus ei ole keskittynyt. Tutkimuksessamme tarkastellemme urheilijan kokemusta valmentajan supportiivisesta viestinnästä pelitilanteessa. Tutkimusongelmamme tässä tutkimuksessa on:

Millainen yhteys valmentajan supportiivisella viestinnällä on pelaajien kokemuksen mukaan omaan ja joukkueen toimintaan sekä menestymiseen pelitilanteessa?

Tutkimusongelmamme avulla haluamme pureutua pelaajien kokemuksiin ja odotuksiin valmentajan supportiivisesta viestinnästä sekä ymmärtää niiden kautta millaisia vaikutuksia tukevilla viesteillä on pelaajien ja joukkueen toimintaan sekä menestykseen. Tähän tutkimusongelmaamme pyrimme vastaamaan kolmen tutkimuskysymyksen avulla.

Vuorovaikutussuhteisiin sisältyvät erilaiset odotukset niin vuorovaikutusta kuin vuorovaikutusapuolten välistä suhdetta kohtaan (Horila, 2013, 9–11). Pelaajilla voi olla erilaisia odotuksia esimerkiksi siitä, miten valmentajan tulisi käyttäytyä pelitilanteessa tai millainen valmentaja–urheilija-suhteen pitäisi olla. Nämä odotukset voivat vaikuttaa siihen, miten pelaajat vastaanottavat ja tulkitsevat valmentajan osoittamaa sosiaalista tukea. Valmentajaan liitetyt odotukset voivat mahdollisesti selittää sitä, jos urheilijoiden kokemukset valmentajan osoittamasta sosiaalisesta tuesta vaihtelevat merkittävästi. Tutkimuksessa ensimmäisenä haluamme selvittää, millaisia odotuksia pelaajat kohdistavat valmentajaansa ja sitä kautta valmentajan tarjoamaan sosiaaliseen tukeen. Ensimmäiseksi tutkimuskysymykseksi muotoutui:

TK1: Millaisia odotuksia pelaajalla on valmentajan supportiivista viestintää kohtaan?

Supportiivinen eli tukea antava viestintä on vuorovaikutusta, jonka intentiona voidaan pitää tuen osoittamista. Sosiaalinen tuki muodostuu emotionaalisesta, tiedollisesta, välineellisestä sekä arvostukseen ja arviointiin liittyvistä muodoista, joiden kautta myös tuen havaitseminen ja vastaanottaminen rakentuu. (Mikkola 2006, 44; Cranmer & Sollitto, 2015.) Tuen kokemus taas rakentuu havaitusta tuesta, joka perustuu sen vastaanottajan omiin havaintoihin ja päätelmiin tuen antajan toiminnasta (Mikkola 2006, 33). Jokainen pelaaja muodostaa oman kokemuksensa valmentajan osoittamasta tuesta, johon vaikuttavat eri tekijät pelitilanteen aikana, kuten ulkoiset häiriötekijät, valmentajan ja urheilijan välisen suhteen laatu sekä valmentajan kuuntelun osoittaminen. Toisen tutkimuskysymyksen avulla pyrimme ymmärtämään sosiaalisen tuen perusfunktioiden avulla kokemukseen yhteydessä olevia tekijöitä. Toiseksi tutkimuskysymykseksi muodostui:

TK2: Millaisista tekijöistä supportiivisen viestinnän kokemus muodostuu?

Valmentajalla on tärkeä ja merkittävä rooli niin urheilijan suoriutumiseen kuin esimerkiksi koettuun tyytyväisyyteen ja motivaatioon (Shanmuganathan-Felton ym., 2022; Sullivan ym., 2014). More ja Franks (2004) ovat huomanneet, että valmentajan taito suunnitella ja ohjata joukkueen toimintaa sekä kyky antaa palautetta ja ohjeita ovat keskeisiä tekijöitä suorituksen parantumiseen (Guzmán & Calpe-Gómez, 2012). Valmentajan käyttäytymistä onkin tutkittu sekä otteluiden että harjoitusten aikana. Tutkimuksissa on kuitenkin keskitytty lähinnä ohjeiden ja palautteen annon määrään sekä tilanteisiin, jolloin niitä annetaan. (esim. Zetou ym., 2011; Calpe-Gómez & Guzmán, 2021.) Valmentajan osoittamaa sosiaalista tukea nimenomaan pelitilanteessa ei kuitenkaan ole juurikaan tutkittu. Haluamme selvittää, millaisen merkityksen pelaajat antavat valmentajansa osoittamalle sosiaaliselle tuelle oman ja koko joukkueen suoriutumisen kannalta. Mahdollisesti pystymme myös selvittämään, annetaanko tuen eri muodoille erilaisia merkityksiä. Kolmannen tutkimuskysymyksen avulla pyrimme ymmärtämään miten pelaajien kokemukset valmentajan supportiivisesta viestinnästä ovat yhteydessä heidän ja joukkueen toimintaan sekä menestymiseen pelitilanteessa. Kolmanneksi tutkimuskysymykseksi muotoutui:

TK3: Miten valmentajan supportiivinen viestintä on yhteydessä pelaajan toimintaan pelitilanteissa?

4.2 Aineistonkeruumenetelmä ja osallistajat

Hyödynsimme aineistonkeruumenetelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua, jonka avulla pyrimme keskustelunomaisesti kolmen eri teeman avulla saamaan vastauksia edellä esitettyihin tutkimuskysymyksiimme. Teemahaastattelu pohjautuu Mertonin, Fiskenin ja Kendallin (1956) esittelemään haastattelumenetelmään yksilön kokemusten, tunteiden ja ajatusten merkityksistä ja niiden muodostumisesta (Hirsjärvi & Hurme, 2022). Metodin perusajatukseksi on toteuttaa haastattelu ennalta määrättyjen keskeisten teemojen johdattamana niin, että teemat muodostetaan teorialähtöisesti pääkäsitteiden ympärille vastaamaan tutkimuskysymyksiin. (Eskola ym., 2018; Hyvärinen ym., 2017.) Vaikka tutkimuskysymykset on muodostettu etukäteen, puolistrukturoitu asetelma mahdollistaa tarkentavien kysymysten esittämisen ja reagoimisen siihen, mitä haastateltava sanoo (Eskola ym., 2018). Valitsemamme aineistonkeruumenetelmän avulla pyrimme saamaan syvällistä tietoa sekä ymmärrystä pelaajien kokemuksista.

Ensimmäisen teeman avulla perehdyimme siihen, millaisia odotuksia pelaajalla on valmentajan supportiivista viestintää kohtaan. Pyrimme teeman avulla muodostamaan ymmärryksen odotuksista, jotka liittyvät valmentajaan ammattilaisena sekä urheilijan ja valmentajan väliseen suhteeseen nykyhetkessä ja ihannetilanteessa. Pelaajien odotusten täyttyminen tai toisaalta rikkoutuminen voivat vaikuttaa siihen, miten pelaajat vastaanottavat ja tulkitsevat valmentajan tarjoamaa tukea. Toisen teeman avulla taas pyrimme selvittämään, millaisista tekijöistä supportiivisen viestinnän kokemus muodostuu. Kokemukseen vaikuttaa esimerkiksi, miten valmentaja neuvoo urheilijoita ja huomioi joukkueen tunteita sekä millaiset tekijät, kuten motivaatio, vaikuttavat urheilijan kykyyn vastaanottaa tukea. Viimeisen teeman avulla syvennymme vielä tarkemmin pelitilanteeseen ja siihen, miten valmentajan supportiivinen viestintä on yhteydessä pelaajan toimintaan itse pelissä ja pelipäivän aikana. Pyrimme kasvattamaan ymmärrystä siitä, millainen valmentajan rooli oli pelin lopputulokseen nähden ja miten valmentajan tuki sekä neuvot vaikuttivat urheilijan omaan suoriutumiseen. Jokaisen teeman alle muodostimme 7–10 haastattelukysymystä ohjaamaan teemahaastattelua.

Tutkimuksessa haastattelimme saman joukkueen jäseniä, jotta pystyimme muodostamaan kattavamman kokonaiskuvan siitä, miten eri pelaajat kokivat saman valmentajan supportiivisen viestinnän. Joukkueen valintakriteerinä oli tavoitteellisesti kilpaileminen sekä menestykseen pyrkiminen. Tällöin valmentajan tarjoamalla tuella voi olla merkittävä vaikutus pelaajien suoriutumiseen pelitilanteessa. Hyödynsimme verkostojamme, joiden kautta saimme yhteyden erään salibandyjoukkueen jäseniin. Kyseinen joukkue pelaa lajin toiseksi ylintä sarjatasoa, joka täyttää valintakriteerimme. Salibandy sopii tutkimukseemme lajiksi, koska se edustaa tyyppillistä nopeatempoista joukkueurheilulajia, jossa valmentajan mahdollisuudet olla vuorovaihtuksessa joukkueen kanssa ovat rajalliset.

Haastatteluihin osallistui viisi täysi-ikäistä joukkueen jäsentä. Tässä tutkimuksessa emme koe tarpeelliseksi sukupuolittaa haastateltavia. Analyysissa hyödyntämämme Dual-Process Theory (Bodie & Burlison, 2006) on saanut kritiikkiä tukeviin viesteihin liittyvistä lieventävistä tekijöistä, joiden vaikutuksia ei vielä täysin tiedetä. Tuen vastaanottajan sukupuoli on yksi tekijöistä, jonka vaikutukset supportiiviseen viestintään ovat vielä osittain epäselvät. (Bodie & MacGeorge, 2022, 94.) Vastaamme tutkimuksessamme kritiikkiin rajaamalla valmentajan ja pelaajien sukupuolen tarkastelun ulkopuolelle ja uskomme, että sillä ei ole suurta merkitystä tulosten kannalta tässä tutkimuksessa.

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, neljä kasvotusten ja yksi etäyhteyksin. Haastatteluhetkellä osa pelaajista oli ollut osa joukkuetta noin puoli vuotta, osa taas oli ollut mukana jo pidempään. Heillä jokaisella on pitkä lajitausta ja kokemuksia myös muista valmentajista ja joukkueista. Haastatteluaineistoa kertyi noin 297 minuuttia ja niiden keskiarvopituus oli noin 59 minuuttia.

4.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Analysoimme haastatteluaineistoamme temaattisen analyysin (Braun & Clarke, 2006) avulla. Analyysimenetelmä on joustava ja on sovellettavissa eri teoreettisiin viitekehyksiin, jonka kautta aineistosta voidaan tunnistaa ja rakentaa erilaisia toistuvia merkityksiä sekä teemoja. (Braun & Clarke, 2006). Valitsimme temaattisen analyysin, sillä se korosti tutkijan subjektiivisuutta, reflektiivisyyttä ja aktiivista tiedon rakentamista aineistosta. Se on saanut joustavasta luonteestaan myös jonkin verran kritiikkiä selkeiden analyysin ohjeiden ja johdonmukaisu-

den puuttumisen vuoksi. (Braun & Clarke, 2022, 36–37; Kiger & Varpio, 2020.) Tutkimukses-
samme vastasimme analyysimenetelmän kritiikkiin väitteidemme hyvällä perustelulla, analy-
ysin eri vaiheiden tarkalla reflektiolla sekä taustalla vaikuttavien olevien oletustemme kuvai-
lulla. Kigerin ja Varpion (2020) mukaan temaattisen analyysin deduktiivisessa lähestymistä-
vassa nojataan ennen aineiston keruuta valittuun teoreettiseen viitekehykseen, jonka kautta
rakennetaan tutkimuksen aiheelle merkityksellisiä teemoja (Braun & Clarke, 2012; Varpio ym.,
2019). Tutkimukses-
samme rakensimme analyysin teemat Dual Process Theory (Bodie & Bur-
leson, 2006) ja odotustenvastaisuuden teorian (Burgoon, 2006) avulla. Analyysissa olimme eri-
tyisesti kiinnostuneita siitä, millaisia odotuksia pelaajat liittivät valmentajan supportiiviselle
viestinnälle, millaisia merkityksiä he antoivat valmentajan osoittamalle tuelle ja miten ne oli-
vat yhteydessä joukkueen toimintaan ja pelaajan kokemukseen omasta ja koko joukkueen me-
nestymisestä pelitilanteessa. Näkökulmamme pohjautui konstruktivistiseen postpositivistis-
seen epistemologiaan. Konstruktivistisessa näkökulmassa korostetaan yksilöllisiä, sosiaalisesti
vuorovaikutuksen kautta rakentuvia kokemuksia (Kiger & Varpio, 2020). Dual-Process Theory
(Bodie & Burleson, 2006) taas perustuu kaksoisprosessoinnin teorioihin, jotka ovat laajemmin
osa konstruktivismia sekä postpositivistista epistemologiaa, jotka taas pyrkivät selittämään ih-
misten vuorovaikutusta ja yksilöllisiä eroja kyvyssä viestiä (Bodie & MacGeorge, 2022). Poh-
dimme vuorovaikutuksessa ilmenevää sosiaalista tukea ja valmentajan supportiivista viestin-
tää nimenomaan urheilijan oman kokemuksen rakentumisen kautta. Analyysimme nojasi
deduktiiviseen lähestymistapaan ja sen taustalla vaikuttaviin konstruktivismiin ja postpositivistis-
tisen epistemologian oletuksiin vuorovaikutuksesta.

Temaattinen analyysimme koostui kuudesta eri vaiheesta. Braunin ja Clarcken (2022) esittä-
mien analyysin vaiheiden mukaan haastatteluaineistot ensin litteroitiin, jotta tietojoukkoon
voitiin tutustua ennen koodaamista. Tutkimukses-
samme litteroitua aineistoa kertyi yhteensä
noin 84 sivua. Litteroinnin jälkeen data koodattiin toisessa vaiheessa tutkimuskysymysten ja
valitsemiemme teorioiden kannalta merkityksellisiin ideoihin ja pienempiin tietojoukkoihin.
Aineiston koodaamisen ja analyysin suoritimme yhdessä, jotta molempien tutkijoiden näkö-
kulmat ja havainnot voitiin huomioida ja analyysi pystyttiin toteuttamaan johdonmukaisesti.
Käytimme analyysissa esimerkiksi koodeja ”odotukset valmentajasta ammattilaisena” ja ”odo-
tukset suhteesta” tilanteissa, joissa urheilijat kuvailivat valmentajan käyttäytymistä pelitilan-

teessa ja heidän väliseensä suhteeseen liitettyjä odotuksia. Koodeja ”miten valmentaja osoittaa tukea” ja ”tuen merkitys” taas käytimme tilanteissa, joissa urheilijat kuvailivat tuen kokemuksen muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä ja niiden merkitystä pelissä menestymiseen. Analyysin toisessa vaiheessa muodostimme yhteensä 12 erilaista koodia, joita myöhemmin vielä tarkensimme teemojen muodostamisen yhteydessä. Esimerkkejä koodeista on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1: Esimerkkejä analyysissä käytetyistä koodeista

Koodi	Sitaatti
Miten valmentaja osoittaa tukea	<p><i>H1: Se on semmosta joukkueen tunteiden huomioimista, et se voi olla semmonen kannustava puheenvuoro vaikka.</i></p> <p><i>H3: Suunnittelee tai periaatteessa perehtyy joukkueeseen, jota vastaan me pelataan. Kertoo sen meille kaikille [--].</i></p>
Prosessoinnin reitin valintaan vaikuttavat tekijät	<p><i>H5: Kyllä mä yritän aina keskittyä, vaikka olisikin välillä muut ajatukset mielessä.</i></p> <p><i>H3: Päävalmentaja on siellä toisessa päässä niin ei tavallaan sen juttuja välttämättä kuule koko pelin aikana.</i></p>
Suhteen nykytila	<p><i>H1: Luottamuksellinen, molemminpuolinen luottamus ja kunnioitus siinä suhteessa.</i></p> <p><i>H2: Voidaan sanoa suoraan asioita.</i></p>

Seuraavassa vaiheessa loimme koodeista teemoja, jotka vastasivat teoreettisen viitekehysten pohjalta asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Muodostimme yhteensä kolme erilaista teemaa, jotka koostuivat kolmesta tai kahdesta alateemasta. Ensimmäinen teema muodostui urheilijoiden valmentajaan liitettyjen odotusten ympärille, toinen teema kuvaili supportiivisen viestinnän kokemusta rakentavia tekijöitä ja kolmas supportiivisen viestinnän yhteyttä pelaajan toimintaan erityisesti pelitilanteessa. Viimeisissä vaiheissa teemoja edelleen kehitettiin,

ne määriteltiin tarkasti ja nimettiin analyysin ohjeiden mukaisesti. (Braun & Clarke, 2022, 56–128.) Esittelemme tutkimuskysymystemme pohjalta rakennetut teemat sekä analyysimme tulokset seuraavassa luvussa.

5 TULOKSET

Tutkimuksemme tavoitteena on kartoittaa pelaajien kokemuksia ja odotuksia valmentajan supportiivisesta viestinnästä sekä ymmärtää millainen yhteys valmentajan supportiivisella viestinnällä on pelaajien kokemusten mukaan omaan ja joukkueen toimintaan sekä menestymiseen pelitilanteessa. Tässä luvussa esittelemme tutkimusongelmamme kannalta merkityksellisimmät tulokset, joita käsittelemme teorioiden pohjalta rakennetussa kolmessa eri teemassa. Ensimmäisen teeman avulla kuvailemme pelaajien odotuksia valmentajan supportiivisesta viestinnästä ja valmentaja–urheilija-vuorovaikutussuhteeseen liitettyjä odotuksia. Toisessa teemassa esittelemme pelaajien supportiivisen viestinnän kokemusta rakentavia tekijöitä, jonka jälkeen viimeisessä teemassa tarkastelemme supportiivisen viestinnän yhteyttä pelaajan toimintaan pelitilanteessa. Kaikki esittelemämme tulokset pohjautuvat suorittamaamme aineiston temaattiseen analyysiin.

5.1 Tukeen ja vuorovaikutussuhteeseen kohdistuvat odotukset

Ensimmäisen tutkimuskysymyksemme avulla halusimme selvittää, millaisia odotuksia pelaajilla on valmentajan supportiivista viestintää ja sen eri muotoja kohtaan sekä millaisia odotuksia liitetään valmentajan ja urheilijan väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Lisäksi halusimme selvittää, liittävätkö pelaajat vuorovaikutussuhteeseen erilaisia odotuksia riippuen siitä, onko kyseessä mahdollisen yhdistelmäsuhteen ammatillinen vai henkilökohtainen ulottuvuus.

5.1.1 Odotukset supportiivisen vuorovaikutuksen eri muodoista

Tutkimuksen tulosten mukaan pelaajat liittivät erilaisia odotuksia valmentajan supportiivisen viestinnän eri muotoja kohtaan. Valmentaja osoitti jokaisen haastateltavan mukaan pelitilanteessa tiedollista, emotionaalista, konkreettista ja arvostavaa tukea. Tuloksista havaitsimme, että emotionaaliseen tukeen kohdistui selkeästi eniten odotuksia. Pelaajat odottivat valmentajan osoittavan emotionaalista tukea huomioimalla oma-aloitteisesti pelaajien mahdolliset negatiiviset tunteet sekä epäonnistumiset ilman, että niiden esille tuominen jäi yksin pelaajan vastuulle.

H4: Ei välttämättä erätauolla, mutta ehkä pelin jälkeen. [--] vaikkapa harmitus on hyvä esimerkki, että no ens peliin sitten tai että vähän ehkä se kysyminen, että no miksi harmittaa. Niin se olis se mitä itse välillä ehkä kaipaisi sinne sitten sillon oltaisiin samalla aaltopituudella.

Negatiivisten tunteiden ja epäonnistumisten huomioimisen lisäksi pelaajat odottivat valmentajalta enemmän kehuja ja kannustusta sekä pelaajille henkilökohtaisesti että koko joukkueelle. Valmentajan odotettiin suurten onnistumisten lisäksi kehuvan myös pienemmistä asioista ja onnistumisista. Lisäksi tuloksista selvisi, että valmentajalla itsellään odotetaan olevan koko pelin ajan tsemppaava asenne, hänen tulisi iloita joukkueen suorituksista ja luoda pelaajille hyvää fiilistä ja tunnelmaa niin ennen peliä kuin sen jälkeenkin. Analyysimme perusteella valmentajan emotionaalisen tuen ei aina tarvitse siis olla suoraan urheilijoille sanallisesti osoitettua vaan riittää, että hän tukee välillisesti oman tunnetilansa ja innostuksensa kautta.

H2: [--] iloitsee niistä suorituksista, jotka onnistuu, että sekin on mun mielestä valmennukselta tärkeää, että osais myös iloita niistä tilanteista.

H1: Ite rakastan kehuja, kaipaisin niitä enemmän. Eikä pelkästään mulle itelleni vaan, jos meidän kenttä tekee jonku jutun hyvin. Musta sitä vois vielä enemmän, et sen ei tarvii olla mitään et ihan hirveesti ylistetään, vaan vois huikata et hei hyvä vaihto tytöt.

Tulosten mukaan tiedolliseen tukeen liitetyt odotukset kohdistuivat pääasiassa valmentajan osoittamiin neuvoihin, joiden avulla pelaajat pystyisivät parantamaan suoritustaan. Pelaajat odottivat, että valmentaja tunnistaisi itse tilanteet, jossa neuvoja tarvitaan ja tulisi oma-aloitteisesti kertomaan näkemyksensä näissä tilanteissa. Päävalmentajalla odotettiin olevan vastuu pelin ohjaamisesta ja analysoinnista sekä ajatustensa avoimesta kertomisesta. Neuvojen taas odotettiin kohdistuvan tarpeen vaatiessa sekä yksilötasoisesti urheilijoille että koko joukkueelle. Analyysistä selvisi, että tällä hetkellä pelaajat kokivat vastuun kysymysten ja neuvojen kysymisestä olevan usein heillä itsellään.

H2: Sitten mä odotan sitä, että se osaa antaa meille ne eväät, että jos meillä on vaikka vaikeuksia pelissä jossain niin sitten se ottaa sen ja sanoo että hei tässä on ratkaisu teille tai sillain, että muutenki ohjaa sen pelin, että mitä siellä kannattaisi tehdä tiettyjä vastustajia vastaan [--].

H1: [--] Meidän pelaajien pitää osata itse kysyä siitä, että se alote tulee usein meiltä ja sitten valmentaja, siihen hän kyllä reagoi hyvin. Joskus toivoisin, että hän tulisi enemmän oma-aloitteisesti, et hei nyt korjataan tää mitä te teette tuolla koko ajan väärin.

Analyysimme perusteella valmentajan konkreettista ja arvostavaa tukea kohtaan liitettiin vähemmän odotuksia kuin tiedollista ja emotionaalista tukea kohtaan. Konkreettiselta tuelta odotettiin valmentajan hyvää valmistautumista peliin, vastustajaan tutustumista sekä joukkueen strategian ja pelityylin suunnittelua. Arvostavaan tukeen liitetyt odotukset korostivat valmentajan luottamuksen osoittamista pelaajien suorituksiin ja heidän kykyihinsä. Analyysimme perusteella suoritusten kehumisilla sekä rohkaisun osoittamisella koettiin olevan yhteys pelaajien itsevarmuuteen sekä rohkeuteen toimia pelitilanteessa.

H3: Jos sitä rohkaisisi, niin ehkä tekisi vielä enemmän jotain parempia yksilösuoritteita eikä vaan silleen pelaa hyvää joukkuepeliä.

Tulokset kertoivat, että yksilöiden suorituksiin liittyviin kehuihin liittyi myös jonkin verran erilaisia odotuksia. Osa pelaajista koki, että pelkkä joukkueen suorituksiin liittyvä tuki ei ole riittävää vaan onnistuneeseen peliin tarvitaan myös yksilöille osoitettua luottamusta sekä kehuja, kun taas osa koki omien taitojen ja itsevarmuuden olevan riittävää.

H4: Mä oon ehkä itse semmoinen henkilö, että mä en niinku tarvitse siinä pelitilanteessa, että mä tiedän mitä mä osaan, mitä mun kannattaa tehdä, mitä mun ei kannata tehdä siellä. Ehkä semmoinen, että tietää et siellä on kuitenkin se luotto.

Aineistosta havaitsimme, että emotionaaliseen tukeen liitetyt odotukset kohdistuivat erityisesti valmentajan yleisiin kehuihin, urheilijoiden fiiliksen parantamiseen ja negatiivisten tunteiden huomioimiseen, kun taas arvostavalta tuelta odotettiin itse urheilusuorituksiin liittyviä kehuja. Kuten analyysissämme aikaisemmin havaitsimme, emotionaalista tukea kohtaan liitettiin kuitenkin huomattavasti enemmän odotuksia kuin arvostavaa tukea kohtaan. Analyysimme perusteella tuen osoittaminen oli hyvin haasteellinen tilanne ja vaatii valmentajalta erityistä viestintäosaamista sekä suhdetta urheilijoihin, jotta hän voi tunnistaa pelaajien erilaiset tarpeet samassa pelitilanteessa.

5.1.2 Valmentajan vuorovaikutukseen kohdistuvat odotukset

Tekemämme analyysin perusteella pelaajat kohdistivat odotuksia valmentajan vuorovaikutukseen. Odotuksia kohdistui valmentajan tapaan viestiä roolistaan päävalmentajana ja siihen, miten valmentaja viestii asioita joukkueelle sekä kykyyn reagoida eri tilanteisiin ja antaa palautetta. Eniten haastateltavat kohdistivat odotuksia siihen, millä tavoin valmentaja viestii omasta roolistaan joukkueen päävalmentajana joukkueelle, varsinkin pelitilanteessa. Valmentajan odotettiin ottavan jämäkästi johtajan rooli, ja viestivän selkeästi ja rauhallisesti toiminnallaan hallitsevansa tilanteen kuin tilanteen. Saatujen tulosten perusteella pelaajat myös odottivat, että valmentaja osaa muotoilla ohjeensa yksinkertaiseen ja ymmärrettävään muotoon aikapaineistetussa tilanteessa. Osa haastateltavista myös odotti, että valmentaja myös selittää ja perustelee omia näkemyksiään, jotta pelaajat ymmärtävät miksi tiettyjä päätöksiä tai valintoja tehdään.

H1: [--] hänen pitää pystyy käymään läpi se sille koko penkillä istuvalle joukkueelle, et nonii nyt me tehään näin näin näin ja sen pitää mennä kaikille jakeluun.

H2: olisi just semmoista auktoriteettia [--] se on niinku se koko porukan pää ja ohjaa kaikkia. [--] ohjaa sen pelin, että mitä siellä kannattaisi tehdä [--] ylipäätänsä organisoiki ehkä sitä koko meidän touhua.

Analyysimme tulosten perusteella pelaajat odottivat, että valmentajan rooliin kuuluu kyky hallita joukkueen tunnetiloja. Valmentajan tulisi pystyä tunnistamaan millainen joukkueen tai pelaajan tunnetila on, ja sen perusteella mukauttaa käytöstään niin, että tunnetila saataisiin halutunlaiseksi. Haastateltavien mukaan tämä tarkoitti esimerkiksi valmentajan kykyä nostaa tunnelmaa tai rauhoittaa liian intensiivisiä tilanteita. Tärkeänä myös koettiin, että valmentaja pystyy keskittymään aina nykyhetkeen eikä antaisi menneiden tilanteiden vaikuttaa toimintaansa. Lisäksi odotettiin, että valmentaja pystyy keskittymään joukkueen tukemiseen ja uskomiseen omien tunteidensa näyttämisen sijaan.

H3: [--] valmentaja ois tsemppaava ja positiivisel fiiliksellä, vaikka hänellä ois itellä ollu paska päivä, et se ei näytä sitä [--]. Pitäis pystyy sen valmentajan oman ärsytyksen tai surun sillee vielä ehkä piilottaa, et hetken näyttää sitä ja sit olla sillee, kyl me viel pärjätään tästä ja aina silti luottaa siihen joukkueeseen.

Saatujen tulosten perusteella pelaajat myös odottivat, että valmentaja roolissaan kykenee reagoimaan heti hankaliinkin tilanteisiin pelissä. Valmentajan tulisi pystyä reagoimaan nopeasti sekä pelissä kentällä tapahtuviin tilanteisiin että pelaajien vaihtopenkillä esittämiin kysymyksiin. Valmentajalta odotettiin kykyä hahmottaa, millaisia taktisia ratkaisuja kannattaisi tehdä sekä valmiutta viestiä niistä selkeästi joukkueelle. Osa haastateltavista koki, että valmentajan nopea reagointikyky osoitti valmentajan kykyä johtaa ja pitää tilannetta hallinnassa.

H1: [--] Reagointikykyä käynnissä olevaan peliin liittyviä tilanteita, että hän pystyy reagoimaan niihin myös nopeasti kun me ollaan alle minuutti siinä vaihtopenkillä [--]

Valmentajalta odotettiin myös kykyä antaa palautetta pelin aikana tai viimeistään pelin jälkeen. Pelaajat toivoivat, että valmentaja antaa palautetta joukkueen toiminnasta pelissä erätauoilla tai pelin jälkeen. Tuloksissa korostui pelaajien toive saada valmentajalta henkilökohtaista palautetta pelissä. Palautteen toivottiin koskevan esimerkiksi pelaajien omaa toimintaa tai selittävän valmentajan tekemiä ratkaisuja. Kaikki haastateltavat odottivat, että valmentaja itse olisi myös aktiivinen osapuoli palautteenannossa. Osa myös toivoi, että palaute annettaisiin välittömästi tilanteen tapahduttua pelin aikana eikä esimerkiksi myöhemmin pelin jälkeen tai seuraavissa treeneissä.

H2: [--] toivoisi enemmän on se, että kun on niin tottunut siihen että, joutuu mennä kysyyn sitä palautetta, vaikka niinku itselle henkilökohtaisesti, että sitä tulisi niinku vähän niinku automaattiossa myös.

Analyysimme perusteella valmentajan rooli on monipuolinen ja perustuu vahvaan vuorovaikutusosaamiseen. Valmentajan on pystyttävä huomioimaan monia eri tekijöitä sekä reagoitava tarpeen vaatiessa nopeasti aikapaineistetussa tilanteessa. Tämän lisäksi valmentajan on kyettävä aktiivisesti olemaan vuorovaikutuksessa pelaajien kanssa ja huomioimaan, miten erilaiset tilanteet ja tunnetilat voivat vaikuttaa. Valmentajan tavat olla vuorovaikutuksessa luovat pohjaa koko joukkueen toiminnalle sekä vaikuttavaa siihen, millaisia vuorovaikutussuhteita hän muodostaa pelaajiensa kanssa.

5.1.3 Odotukset valmentajan ja urheilijan suhteesta

Saamiemme tulosten perusteella haastateltavat odottivat, että valmentaja–urheilija-suhteessa on olemassa sekä ammatillinen että henkilökohtainen ulottuvuus. Molempiin suhteen ulottuvuuksiin kohdistui myös odotuksia siitä, millaisista asioista viestitään sekä miten niistä viestitään. Pelaajat odottivat, että molemmilla suhteen tasoilla vuorovaikutus on läpinäkyvää ja molemmat osapuolet osallistuvat siihen aktiivisesti.

H1: [--] toivon et pysyy sellanen kunnioittava ja luottamuksellinen semmonen ilmapiiri siinä meidän välisessä vuorovaikutuksessa.

H2: Mulle on tosi tärkeätä se, että pystyy puhumaan avoimesti.

Tulostemme mukaan haastateltavat kohdistivat enemmän odotuksia suhteen ammatilliseen ulottuvuuteen. Suhteen ammatillinen ulottuvuus nähtiin välttämättömänä osana valmentaja–urheilija-suhdetta. Pelaajat odottivat, että valmentaja osoittaa heille omaa valmennus- ja urheiluosaamistaan. Lajiosaamisen lisäksi pelaajat odottivat, että valmentaja nostaa keskustelunaiheeksi yleisesti urheiluun liittyviä tekijöitä, kuten rasituksen ja loukkaantumiset. Analyysimme perusteella pelaajat kohdistivat odotuksia myös valmentajan rooliin joukkueen päävalmentajana. Pelaajat odottivat, että valmentaja tulee oma-aloitteisesti keskustelemaan pelaajan kanssa henkilökohtaisesti esimerkiksi kyseisen pelaajan kehityskohteista tai muuten antaa palautetta toiminnasta. Haastateltavat kokivat tärkeänä, että voivat itse kysyä ja keskustella valmentajan kanssa ammatillisista asioista. Valmentajan tulisi pystyä huomioimaan ja kehittämään pelaajien kanssa olevaa ammatillista suhdetta samalla, kun hän huomioi myös koko joukkueen toiminnan kehittämisen.

H1: [--] hän ymmärtää lajista, totta kai se on se tärkein asia, että hänen täytyy ymmärtää niitä pelillisiä asioita. Pitää olla uskottava ja vakuuttava siinä mitä hän niistä siihen itse pelaamiseen liittyvistä asioista sanoo, koska muuten millään ei oo mitään pohjaa.

Tulostemme perusteella pelaajat odottivat, että valmentaja–urheilija-suhteessa on myös henkilökohtaisempi ulottuvuus, jolloin keskustellaan etenkin pelaajan asioista. Suhteen henkilökohtaisella tasolla koettiin tärkeänä, että valmentaja muodostaa oikeanlaisen kuvan siitä, millaisia persoonia pelaajat ovat sekä urheilijoina että ihmisinä. Pelaajat odottivat valmentajan

olevan kiinnostunut ainakin isossa kuvassa heidän elämäntilanteistaan, ja osoittavan tätä kiinnostusta esimerkiksi kyselemällä kuulumisia. Pelaajat toivoivat, että suhde lähenisi myös valmentajan puolelta, kuitenkin valmentajan omasta aloitteesta. Tällöin sekä valmentaja että pelaaja pystyisivät paremmin ymmärtämään toisen tekemiä valintoja ja toimintaa. Kuitenkin pelaajat kokivat valmentajan paremman tuntemisen selittävän enemmän valmentajan ammatillista toimintaan, kun taas pelaajat toivoivat valmentajan ymmärtävän paremmin heitä henkilökohtaisesti ihmisinä. Pelaajat odottivat, että tutustuvat valmentajaan nimenomaan valmentajan roolissa kuin henkilökohtaisemmalla tasolla.

H3: No ei mitään liikaa ylimäärästä liibalaabaa, mut totta kai on mun mielestä on tärkeitä et he tuntee meidät niinku ihmisinä. Just tietää taustat [--] valmentajan on ehkä helpompi ymmärtää, jos jollain on poissaoloja, jos on joku vaikka isompi kriisi elämässä, nii mun mielestä semmosesta valmentajan on hyvä tietää. [--] se on isoissa asioissa kartalla sun elämästä ja jossain määrin kiinnostunu siitä.

H1: Voi olla munkin helpompi ymmärtää jotain hänen, jos tulee sellainen ratkaisu mistä mä en ole niin samaa mieltä. Niin jos mä tunnen hänet paremmin, niin se voi auttaa mua ymmärtämään sitä ratkaisua.

Saatujen tulosten perusteella pelaajat odottivat suhteestaan valmentajaan olevan sekä ammatillinen että henkilökohtaisempi ulottuvuus, vaikkakin ammatillinen puoli korostui. Valmentajan on osattava viestiä ammatillisesta osaamisestaan sekä huomioitava myös suhteen henkilökohtaisempi puoli. Pelaajat odottivat, että myös valmentaja on halukas ja kiinnostunut aloittamaan keskusteluita pelaajiensa kanssa niin ammatillisista kuin henkilökohtaisemmista asioista. Saatujen tulosten perusteella valmentajan on kyettävä muodostamaan melko läheinenkin suhde pelaajiensa kanssa suhteellisen lyhyessä ajassa. Tämä vaatii valmentajalta hyviä vuorovaikutustaitoja ja kykyä luoda avointa keskusteluympäristöä.

5.2 Supportiivisen viestinnän kokemusta rakentavat tekijät

Toisen tutkimuskysymyksemme avulla halusimme selvittää, millaisista erilaisista tekijöistä pelaajien supportiivisen viestinnän kokemus muodostuu. Kartoitimme miten päävalmentaja tällä hetkellä osoittaa pelaajille tukea sekä miten valmentajan ja urheilijan välinen suhde vaikuttaa tuen kokemuksen muodostumiseen. Lisäksi tutkimme millaisia kokemuksia pelaajat liittävät

valmentajaan ammattilaisena ja ihmisenä, joka voi myös vaikuttaa heidän kokemukseensa valmentajan osoittamasta tuesta. Selvitimme myös, mitkä eri tekijät vaikuttavat pelaajan supportiivisten viestien systemaattiseen tai pinnalliseen prosessointiin ja näiden vaikutukseen tuen kokemuksen rakentumisessa.

5.2.1 Valmentajan tavat osoittaa tukea

Tulosten perusteella valmentaja osoittaa pelaajille tiedollista, emotionaalista, konkreettista ja arvostavaa tukea. Analyysimme perusteella tutkimuksemme kontekstissa ei esiintynyt haastateltavien mukaan arvioivan tuen muotoa. Kuten edellisessä luvussa havaitsimme, pelaajilla oli paljon erilaisia odotuksia kaikkia valmentajan osoittamia tuen muotoja kohtaan. Tästä huolimatta jokainen haastateltava koki valmentajan tämänhetkisen tuen olevan hyvää ja riittäväällä tasolla, joka on ristiriidassa heidän odotustensa kanssa. Analyysimme perusteella pelaajien on haasteellista tunnistaa millaista tukea he itse tarvitsevat eri tilanteissa.

H5: No kyllä mä sitä ihan hyvin saan, että en mä ehkä kaipaakaan sitä ihan hirveesti.

Tuloksista selvisi, että valmentaja osoitti tiedollista tukea antamalla pelaajille ytimekkäitä neuvoja sekä kehitettäviä asioita erän aikana ja aikalisillä. Pelikentälle valmentaja huusi vain hyvin lyhyitä ohjeita, kun taas hieman pidemmät neuvot erän aikana osoitettiin erityisesti vaihtopenkillä istuville pelaajille. Erätauoilla päävalmentaja johti pukukopissa keskustelua ja perusteli tarkemmin erän aikana antamiaan neuvoja. Analyysimme perusteella valmentaja tunnisti pelitilanteessa kuuntelua sekä keskittymistä vaikeuttavia häiriötekijöitä ja käytti ymmärtämisen helpottamiseksi neujensa tukena fläppitaulua. Tuloksista ilmeni myös jonkin verran ristiriitaisuuksia erän aikana osoitettujen neuvojen jakaantumisessa. Osa pelaajista koki, että suurin osa valmentajan tiedollisesta tuesta osoitettiin erän aikana vain yksittäisille pelaajille eikä koko joukkueelle ja osa pelaajista taas koki lähes päinvastoin, että neuvot annettiin pelkästään koko joukkueelle.

H2: Erän aikana ei tuu koko joukkueelle ikinä (neuvoja). Ehkä enemmän just vielä korostettuna vaan yksilölle.

H3: Hän ei ihan hirveesti tuu mulle sanoo mitään suoraan. [--] ei välttämättä saa koko pelin jälkeen, nii sä et oo saanu mitään palautetta ollenkaan.

Analyysimme perusteella pelaajien mukaan valmentajan tiedollisen tuen tulisi koostua pääasiassa selkeistä sekä tasapuolisesti yksittäisille pelaajille ja koko joukkueelle jakautuvista neuvoista. Urheilijoiden kokemukset valmentajan nykyisestä tuesta olivat osittain kuitenkin subjektiivisia, joka aiheutti tuloksiin ristiriitaisuutta. Kaikkien pelaajien kokemuksen mukaan valmentaja selkeästi tuki sekä yksittäisiä pelaajia että koko joukkuetta, mutta neuvot eivät jakautuneet urheilijoiden välillä tasapuolisesti, mikä aiheutti eriäviä kokemuksia tiedollisen tuen onnistumisesta. Kaikkien haastateltavien mielestä valmentaja oli kuitenkin ammattitaitoinen, ymmärsi lajista syvällisesti ja osasi tätä kautta myös kertoa oikeanlaisia neuvoja sekä ottaa pelaajien palautetta vastaan, joka koettiin erityisen tärkeänä piirteenä.

H3: [--] hän tietää mitä tekee ja kertoo, oikeesti osaa valmentaa ja ainakin on sillee valmentanut kauan [--] oon ihan luottavin mielin hänen taitoihin ja muuhun.

Analyysista kävi ilmi, että myös emotionaalisen tuen kokemuksessa ilmeni pelaajien ristiriitaisia kokemuksia. Moni pelaaja koki, että valmentaja kehui ja rohkaisi koko joukkuetta, kuunteli joukkueen vallitsevaa kollektiivista tunnetilaa sekä huomioi myös yksittäiset pelaajat henkilökohtaisesti hyvin. Osan pelaajista mielestä taas valmentaja havainnoi onnistuneesti pääasiassa vain koko joukkueen tunnetilaa eikä ehtinyt tukea yksittäisiä pelaajia pelin aikana lainkaan.

H2: Jos hän on huomannu, että nyt joukkueella on joku tietty fiilis pinnassa, mikä selkeesti huokuu, niin se erätauko saatetaan käyttää siihen, et sen sijaan et käytäis pelillisii juttui läpi niin puhutaan enemmän siit fiiliksestä.

H5: No kyllä, jos se näkee, että mua ärsyttää ihan sikana ja meinaa itku tulla nii kyllä se sit hoksa laittaa pois ja jos oikeesti epäonnistuu nii kyllä se sit laittaa rauhottuu sun muuta [--].

Analyysimme perusteella valmentaja ymmärsi erityisesti koko joukkueen emotionaalisen tuen tarpeen ja pyrki osoittamaan tukea omien resurssiensa ja viestintäosaamisensa puitteissa. Yksittäisten pelaajien tunteisiin valmentaja ei kuitenkaan kiinnittänyt yhtä paljon huomiota pelin aikana eikä tuki jakautunut tasapuolisesti kaikkien pelaajien välille, joka aiheutti pelaajien toisistaan eriäviä kokemuksia. Saatujen tulosten perusteella tiedollisen ja emotionaalisen tuen

kohdalla valmentajan on pystyttävä tunnistamaan henkilökohtaisia neuvoja tai tunteiden huomioimista kaipaavat pelaajat ja tarjottava heille yksilöllistä tukea koko joukkueen huomioimisen lisäksi. Tämä vaatii valmentajalta jokaisen urheilijan tuen ja tarpeiden tiedostamista.

Lisäksi analyysistamme selvisi, että valmentaja osoitti konkreettista tukea erityisesti olemalla ajallisesti paljon läsnä hallilla ennen peliä sekä sen jälkeen ja mahdollistaa sen avulla vuorovaikutuksen pelaajien kanssa. Lisäksi hän otti vastuuta koko pelistä, jotta pelaajat voivat keskittyä vain omaan suoritukseensa. Konkreettisesti valmentaja huolehti niin pienemmistä asioista, kuten sopivien välineiden saatavuudesta kuin suuremmistakin linjoista, kuten pelitaktiikan muodostamisesta. Konkreettisen tuen lisäksi valmentaja osoitti pelaajille arvostavaa tukea viestimällä luottamustaan pelaajien taidoista niin sanallisesti kuin yleisesti olemuksensa avulla.

H4: Ennen peliä totta kai kokoonpanot ja kaikki tietää, että tietää et ketä kaikkia on pelillä ja muuta. Ja sit varmasti siinä ennen peliä on katsonut, että miten vastustaja pelaa ja miettiny sen strategian siihen [--].

H1: [--] luo semmosta ilmapiiri siellä, että luottamuksen ilmapiiriä et hän luottaa meihin et kyl me hoidetaan [--].

Arvostavan tuen osoittaminen ja luottamuksen viestiminen oli analyysimme perusteella yhteydessä pelaajien parempaan itseluottamukseen. Peli koostuu nopeasti vaihtuvista tilanteista, joissa ei aina ole aikaa osoittaa tukea jokaiselle pelaajalle sanallisesti. Valmentajalta vaaditaankin taitoja osoittaa tukeaan vuorovaikutusprosessissa myös nonverbaalisen viestinnän avulla, koska se on hyvin tärkeässä roolissa pelaajien tuen kokemuksen muodostumisessa.

5.2.2 Urheilijan ja valmentajan välinen suhde

Analyysistamme selvisi, että tällä hetkellä pelaajat kokevat pystyvänsä keskustelemaan valmentajan kanssa niin ammatillisista kuin henkilökohtaisemmistakin asioista. Kaikki haastateltavat kuvailivat nykyisen suhteen olevan hyvä tasolla ja lähellä haluttua ihannetilannetta. Miltei kaikki odotukset, joita pelaajat kohdistivat heidän ja valmentajan väliseen suhteeseen täyttyivät. Analyysimme perusteella kuitenkin vastuu keskustelun aloittamisesta jäi usein pelaajalle, varsinkin henkilökohtaisempien asioiden kohdalla.

H3: [--] mä koen, et hän tietää missä mennään ja sillee. jos nyt ois kriisi meneillään [--] se jäis kuitenkin pelaajan vastuulle varmasti kertoo [--] mä koen, että meidän suhde on tällä hetkellä semmonen mitä mä haluisin sen olevan.

Saatujen tulosten perusteella urheilijan ja valmentajan välinen suhde keskittyi pitkälti ammatillisista asioista keskustelemiseen. Pelaajat keskustelivat usein valmentajan kanssa urheiluun ja pelaamiseen liittyvistä asioista. Suurin osa haastateltavista koki suhteen valmentajaan enemmänkin osana harrastusta eikä suhdetta valmentajaan nähty kovin merkityksellisenä verrattuna muihin ihmissuhteisiin. Suhdetta valmentajaan verrattiin samankaltaiseksi kuin suhdetta työkaveriin tai esihenkilöön. Tulosten perusteella osa koki valmentajan enemmän auktoriteettiasemassa olevana esihenkilönä, jonka tahdon mukaan asiat tehdään. Osa taas koki valmentajan enemmän työkaverina, jonka kanssa työskennellään yhdessä.

H2: [--] pysyy tälläi avoimena niinku se nytkin on, että molemmat pystyy antamaan toisensa palautetta ja että ei pelkää sanoa sitä kritiikkiä tai huonoakin palautetta. [--] avoimuus ja suorasanaisuus mut sitten kanssa, kun se on välillä semmoista vitsikästä ja tämmöistä että voi heittää läppää, että se myös pysyy siinä mukana, ettei siitä tule liian totista kuitenkaan.

Analyysimme perusteella pelaajat kokivat, että valmentajan kanssa voi keskustella henkilökohtaisemmistakin asioista. Toisaalta moni haastateltava myös kertoi, ettei haluakaan jakaa mitään liian henkilökohtaisia asioita valmentajan kanssa. Kuitenkin haastateltavat kokivat, että valmentaja tietää yleisesti tarpeeksi pelaajiensa elämäntilanteista. Läheisemmän suhteen ulottuvuus koskee nimenomaan sitä, että valmentaja on tietoinen pelaajan elämäntilanteesta. Saatujen tulosten perusteella valmentaja ei kuitenkaan jaa omasta elämästään pelaajille mitään eikä pelaajat sitä odotakaan. Tulosten perusteella pelaajat kokevat, että voivat keskustella valmentajansa kanssa avoimesti mistä tahansa. Tuloksista ei kuitenkaan selvinnyt, onko pelaajilla ollut keskusteluja henkilökohtaisimmista aiheista päävalmentajan kanssa, vaikka kaikki haastateltavat kokivat, että valmentajan kanssa voi niistä keskustella.

H5: [--] kyllä mä pystyn puhumaan ihan kaikesta, mitä tulee vastaan. Koen, että voi soittaa millon vaan tai laittaa viestiä millon vaan, että aina tulee vastaus ja sillä on

kuitenkin aika semmonen yleinen tsemppi ja semmonen huoli meistä kaikista. Että huolehtii kyllä että kaikki tulee paikalle et on terveenä ja ajaa varovasti sun muuta.

Saamamme tulokset suhteen läheisestä ulottuvuudesta ovat kuitenkin jonkin verran ristiriitaisia. Haastateltavat odottivat valmentajan osoittavan kiinnostusta heidän henkilökohtaiseen elämäänsä, toisaalta taas he kokivat, että vastuu kertomisesta jää heille eivätkä he haluakaan kertoa mitään liian henkilökohtaista. Vuorovaikutussuhde koettiin avoimena, mutta saatujen tulosten perusteella avointa keskustelua käytiin lähinnä ammatillisista asioista.

Haastateltavat kokivat, että valmentajan ja urheilijan välissä suhteessa vuorovaikutus on avointa ja läpinäkyvää. Kuitenkin analyysimme mukaan osa haastateltavista koki, että valmentaja välttelee konflikteja. Valmentajan konfliktin välttelyn koettiin vaikuttavan valmentajan ja pelaajan väliseen suhteeseen, koska pelaajat kokivat, ettei valmentaja halua käsitellä avoimesti ja suoraan negatiivisia tai muuten hankalia asioita. Pelaajat kokivat, että mahdollisesti tästä syystä valmentaja ei aina vastaa suoraan pelaajien kysymyksiin, vaan asiasta joutui kysellemään useaan kertaan. Haastateltavat myös kokivat, että konfliktin välttelyn takia valmentaja ei nosta pelissä asioita esiin, joita olisi syytä käsitellä. Saatujen tulosten perusteella tällaisia negatiivisia tai hankalia asioita voivat olla jonkun pelaajan tai pelaajien huono suoriutuminen pelissä. Pelaajat kuitenkin toivoivat, että valmentaja tulisi kertomaan heille suoraan esimerkiksi huonosta suoriutumisesta. Toisaalta haastateltavat kokivat hyvänä asiana, ettei valmentaja halua nolata ketään kaikkien edessä.

H3: [--] hän kaunistelee paljon asioita eikä ehkä sano sit suoraan, vaan yrittää mahdollisimman sillee et ei sano suoraan [--] kiertelee ehkä tosiasioita tai sillee. Tavallaan ottaa huomioon eikä halua loukata ketään [--]

Tekemämme analyysin perusteella valmentaja–urheilija-suhteessa on havaittavissa yhdistelmäsuhteen piirteitä, vaikka suhteen ammatillinen puoli korostuu. Pelaajan ja valmentajan suhteessa muodostui omia käytäntöjä siinä, miten osapuolet ovat vuorovaikutuksessa keskenään sekä mistä toisen osapuolen asioista on suotavaa kysyä ja kertoa. Tulosten mukaan vuorovaikutussuhteessa korostui positiiviset ja neutraalit, ammatilliseen ulottuvuuteen liittyvät keskustelunaiheet.

5.2.3 Supporttiivisen viestin prosessointiin vaikuttavat tekijät

Analyysimme mukaan pelaajat käsittelivät valmentajan tukevia viestejä Dual Process Theoryn (2006) mukaisesti sekä systemaattisen että pinnallisen prosessoinnin reittiä pitkin. Systemaattisen, enemmän ajattelua vaativan reitin valintaan vaikutti pelaajien kunnioitus valmentajan roolia sekä valta-asemaa kohtaan. Pelaajat kokivat, että valmentajan neuvot olivat kuuntelemisen arvoisia, minkä vuoksi valmentajan puhuessa pelaajat pyrkivät olemaan tarkkaavaisia. Lisäksi neuvot olivat riittävän yksinkertaisia, jolloin ne voitiin sisäistää ja myös toteuttaa itse pelitilanteessa.

H5: [--] haluan kuunnella sitä, että se kuitenkin puhuu ihan järkipuhetta ja kun se ei puhu kauaa niin se kannattaa kuunnella eikä se toista kyllä uudestaan [--].

Tulostemme perusteella pelaajilla oli myös paljon systemaattiseen prosessointiin liittyvää sisäistä motivaatiota. Joukkue pelasi korkealla sarjatasolla, jonka lisäksi pelaajien omat henkilökohtaiset tavoitteet sekä tahto pärjätä peleissä mahdollistivat ajattelua vaativaa prosessointia. Lisäksi pelaajat uudelleen prosessoivat valmentajan neuvoja pohtimalla niitä yhdessä joukkuekavereidensa kanssa.

H3: [--] arvottaa just sähän omassa elämässä aika korkealle.

H3: Vähän kyseenalaistaa jotain mielipidettä tai päätöstä, nii sit on vähän sillee no, onks toi välttämättä järkevin tapa tai sit varsinkin, jos joku muukin on sillee

Tutkimuksessa selvitimme myös, mitkä tekijät vaikuttavat pinnallisen reitin valintaan tuen prosessoinnissa. Analyysimme perusteella pelin nopeasti vaihtuvat tilanteet ja pelaajien kiinnostus kentän tapahtumiin vaikeutti valmentajan tukevien viestien prosessointia. Lisäksi kova fyysinen rasitus, sen aiheuttama adrenaliini ja pelaajan tunnetilat aktivoivat enemmän automaattisia ajatteluprosesseja kuin systemaattista viestien käsittelyä. Tämän vuoksi myös valmentajan neuvojen oikea ajoitus vaikutti niiden sisäistämiseen. Mikäli neuvoja ei pystytty heti toteuttamaan, pelaajat unohtivat ne eivätkä ne siten saaneet ajatteluprosessissa aikaan pitkäkestoisia ja pysyviä muutoksia.

H1: [--] jos valmentaja puhuu mulle erän, pelin aikana, et mä saatan tuijottaa samalla mitä kentällä tapahtuu ja mä huomaan et vitsi enhän mä kuunnellu puoliakaan mitä

toi ihminen sano mulle just. Varmasti siinä on osansa sillä motivaatiolla, et kiinnostaa myös mitä siel kentällä just nyt tapahtuu [--].

Tulostemme mukaan myös peliympäristön häiriötekijöillä, kuten yleisön äänillä, hallin akustisella ja joukkuekavereiden sekä vastustajajoukkueen puheen aiheuttamalla hälyllä oli vaikutusta automaattisten ajatteluprosessien käynnistymiseen niin pelissä kuin erätauoilla pukukopissa. Lisäksi valmentajan fyysinen etäisyys pelaajista vaikutti prosessoinnin reitin valintaan. Mikäli valmentaja seiso kaukana pelaajista, kuuntelu oli ympäristön häiriötekijöiden takia haastavaa ja vähensi urheilijoiden motivaatiota vastaanottaa tukea.

H2: [--] ohi menee ihmisiä tai jotain, jos jostain kuuluu, vaikka puhelimet piippaa, jos joku vähän heiluttelee ja tekee siinä samalla jotain vaihtaa grippiä mailaan [--].

Analyysimme perusteella pelaajien korkea motivaatio kehittyä sekä kuunnella valmentajan neuvoja mahdollistivat tukevien viestien systemaattisen prosessoinnin. Pelitilanteen luoma fyysinen rasitus sekä ympäristön häiriötekijät kuitenkin aktivoivat myös automaattisia ajattelun prosesseja. Valmentajan on tunnistettava tilanteet, joissa tuki käsitellään pinnallisemman reitin kautta, jotta hän voi tarjota riittävän lyhyitä ja konkreettisia neuvoja sekä tiedostaa ympäristön häiriötekijöiden vaikutuksen prosessoinnille.

5.3 Supportiivisen viestinnän yhteys pelin lopputulokseen

Kolmas tutkimuskysymyksemme keskittyi siihen, miten pelaajat kokivat valmentajan supportiivisen viestinnän vaikuttavan heidän omaan ja koko joukkueen toimintaan sekä pelin lopputulokseen. Halusimme selvittää, miten pelaajat kokevat tarvitsevansa sosiaalista tukea sekä keneltä ja millaista tukea he hakevat pelitilanteessa. Tutkimme myös, miten pelaajat näkivät valmentajan roolin ja eri tuen muotojen osoittamisen vaikuttavan pelin lopputulokseen.

5.3.1 Sosiaalisen tuen hakeminen pelitilanteessa

Analyysimme perusteella urheilijat hakivat päävalmentajalta informatiivista tukea erityisesti omiin henkilökohtaisiin pelitilanteissa ilmeneviin pelikohtaisiin ongelmiin. Erän aikana valmentajalta kysyttiin lyhyitä, yksittäisiä kysymyksiä meneillään oleviin tilanteisiin, kun taas pelin jälkeen tai erätauoilla apua pyydettiin pidempää selitystä vaativiin ongelmiin. Tuloksista

ilmeni, että peliin liittyviä neuvoja kysyttiin yleensä siltä valmentajalta, joka oli fyysisesti lähempänä pelaajaa tai oli viimeksi ollut äänessä, ei siis automaattisesti aina päävalmentajalta. Moni pelaaja kuitenkin koki itse pystyvänsä käsittelemään pelin aikana tapahtuvia tilanteita eivätkä usein kaivanneet siihen tukea valmentajalta. Tulosten perusteella he pystyivät itse hakemaan valmentajalta henkilökohtaista tukea tarvittaessa. Analyysimme perusteella taas koko joukkueeseen tai kenttiin liittyvissä ongelmissa apua kysyttiin ensisijaisesti pelikavereilta ja ne pyrittiin ratkaisemaan oman kentän kanssa.

H1: [--] Varsinkin, jos on kyseessä meidän kentän ongelma tai joku koko meidän joukkueen ongelma, nii mä yleensä yritän jutella siitä kavereiden kaa ennenku kysyn valmentajalta. Ehkä se kynnyks on matalampi, jos se on joku minun ongelma, koska mä tiiän et toiset pelaajat ei kiinnitä huomiota siihen mitä mä teen. Sit mä tiiän et valmentajalta mä saan sellaiseen paremmin jeesiä [--].

H4: [--] oon yleensä pelissä aina tietyllä tapaa oman pääkopan sisällä tietyllä tapaa siinä zonessa, että mua ei niin paljoa hetkauta muiden asiat tai kysymiset.

Saatujen tulosten perusteella lähes kaikki emotionaalinen tuki haettiin pelikavereilta. Pelaajat saivat joukkueelta rohkaisua sekä tukea eri pelin aikana vallitseviin tunnetiloihin. Joukkueessa oli ammatillinen, yhteisöllinen sekä kannustava ilmapiiri, joka mahdollisti tuen hakemisen myös joukkuekavereilta. Yksikään pelaajista ei hakenut valmentajalta suoraan emotionaalista tai arvostavaa tukea vaan kokivat saavansa sitä vain epäsuorasti valmentajan neuvon kautta.

H2: [--] en mä ehkä niinku henkilökohtaisesti koe ikinä semmosta tarvitsevani (rohkaisua) että en mä sitä niinku ehkä valmennukselta, että mä haen sen jostain muualta. [--] omilta kenttäkavereilta lähinnä, että sitte just ehkä niitten kautta tai joukkuekavereiden kautta hakee enemmän sitä.

Analyysimme perusteella pelaajat hakivat valmentajalta informatiivista tukea oma-aloitteisesti, jos kokivat tarvitsevansa sitä. Se nähtiin osana valmentajan roolia ja ammattia, jolloin kynnyks tuen hakemiseen oli matalampi varsinkin pelaajien henkilökohtaisissa ongelmissa. Informatiivisen tuen lisäksi pelaajat kaipaavat myös emotionaalista tukea ja siihen liitetään

paljon odotuksia. Tulosten perusteella urheilijat eivät kuitenkaan itse koskaan pyytäneet valmentajalta rohkaisua tai tukea tunnetilojen hallintaan sekä käsittelyyn. Valmentajalta vaaditaan pelillisten neuvojen lisäksi oma-aloitteisuutta osoittaa tukea myös emotionaalisesti niin ongelmatilanteissa kuin onnistumisissakin, joissa pelaajat eivät itse hae tukea.

5.3.2 Sosiaalisen tuen merkitys pelin lopputulokseen

Analyysimme perusteella pelaajat kokivat valmentajan roolin pelitilanteessa välttämättömänä, koska valmentaja hallitsee koko joukkuetta sekä pystyy hahmottamaan pelaajia paremmin pelin kokonaiskuvaa. Siten valmentaja pystyy tekemään myös joukkueen peliä muuttavia ratkaisuja. Varsinkin vaikeissa peleissä valmentajan rooli nähtiin ratkaisevana tekijänä pelin lopputulokseen.

H2: [--] Se kuitenkin ohjaa, meitä koko joukkuetta ja sillain vaikuttaa siihen, että mitä me siellä tehdään, ketkä siellä pelaa. Ne tekee ne päätökset ja mun mielestä ne kantaa siitä sen vastuun, että paljon se peli päättyy.

H3: [--] jos ei olla voittamassa muuten, niin heidän tarkoitus on tehdä siihen joku, että selvittää mistä se johtuu ja tehdä siihen joku muutos, että millä sen voisi ratkaista. [--]

Kuten edellisessä luvussa havaitsimme, valmentaja osoittaa pelaajille tiedollista, emotionaalista, konkreettista ja arvostavaa tukea pelin aikana. Näillä kaikilla tuen muodoilla koettiin olevan merkitystä sekä pelaajan omaan toimintaan että joukkueen toimintaan. Sitä kautta kaikilla tuen muodoilla koettiin olevan merkitystä myös pelin lopputulokseen. Saatujen tulosten perusteella tiedollisen tuen merkityksen kannalta olennaista oli valmentajan kyky neuvoa pelaajia oikeaan aikaan ja oikealla tavalla. Valmentajan neuvoissa koettiin tärkeänä, että neuvot ovat tarpeeksi yksinkertaisia ja konkreettisia. Yleisesti valmentajan antamat neuvot koettiin hyvinä ja joukkueen toimintaa edesauttaviksi. Osa haastateltavista koki, että valmentajan negatiivissävytteiset ohjeet kuten kiellot toimia tietyllä tavalla, ovat tietyllä tapaa turhia ja vaikuttivat vain negatiivisesti heidän omaan toimintaansa pelissä. Osa taas koki tärkeänä, että valmentaja antaa pelin aikana tällaisia ohjeita, jotta heidän pelinsä voi kehittyä.

H1: [--] jos valmentaja onnistuu huomaamaan sieltä jonkun sellasen tilanteen, mikä jatkuvasti toistuu, ja onnistuu sen vielä ymmärrettävästi selittämään ja sit me vielä

onnistutaan korjaamaan se siellä kentällä, nii sehä voi olla semmone, mikä ratkasee sen pelin tuloksen. [--]

Analyysimme perusteella valmentajan oikea aikainen emotionaalisen tuen osoittaminen voi vahvistaa tai muuttaa pelaajien tunnetilaa. Haastateltavat kokivat tärkeänä, että valmentaja on itse myös emotionaalisesti mukana pelissä. Jos pelaajat kokivat, ettei valmentaja ole tunteitasoltaan samalla fiiliksellä, on heidän vaikea ylläpitää joukkueen kesken hyvää fiilistä. Toisaalta valmentajan emotionaalinen läsnäolo ja kannustus koettiin vahvistavan pelaajien tunnetilaa. Valmentajan emotionaalisen tuen osoittaminen koettiin merkityksellisenä etenkin tilanteissa, joissa pelaajalla tai koko joukkueella on hankala tunnetila.

H2: [--] jos valmennus vaikka erätauolla sanoo, että nyt oikeasti mennään ja että saa semmoisen hyvän tsemppin päälle koko joukkueelle, että kaikki oikeasti yrittää siellä kaikkensa. Niin kyllä se on oikeasti mun mielestä saanut joskus, että ollaan oltu tosi pahasti, vaikka häviöllä, että sieltä on käännetty vielä suuntaa. [--]

Saatujen tulosten perusteella valmentajan konkreettisen tuen merkitys kiteytyi kahteen tekijään: vastustajaan tutustumiseen etukäteen ja aikalisän ottamiseen oikeaan aikaan. Varsinkin valmentajan vastustajaan tutustuminen loi pohjaa koko pelipäivän tapahtumille ja se nähtiin myös osana valmentajan roolia. Haastateltavat kokivat, että aikalisällä annetut neuvot ja tsemppaus voivat parhaimmillaan muuttaa koko pelin suuntaa. Tulosten perusteella muille valmentajan osoittamille konkreettisen tuen tavoille, kuten aikataulututtamiselle, ei annettu suurta merkitystä joukkueen toiminnan tai pelin lopputuloksen kannalta.

H3: [--] tykkään siitä tavasta, että kerrotaan miten vastustaja on pelannut, vaikka edelliset pelit [--] sä tiedät vähän niinku, että miten tavallaan asennoitua siihen peliin. [--] Kyllä se on tärkeätä, että sitten sä tiedät vähän, että miten siihen pelillä lähtee ja mitkä on ne jutut. [--]

Analyysimme mukaan haastateltavat kokivat valmentajan arvostavalla tuella olevan merkitystä ennen kaikkea omalle itseluottamukselle ja itsevarmuudelle, joka taas näkyi pelaajan toiminnassa pelissä. Valmentajan tulisi kaikissa tilanteissa osoittaa luottamusta pelaajien kykyihin ja uskoa siihen, että joukkue pystyy voittamaan. Osa haastateltavista toi esiin, että valmentajan osoittama arvostuksen tuki myös kertoo valmentajan omasta kiinnostuksesta ja

halusta voittaa peli. Haastateltavat kokivat epävarmuutta omaa toimintaansa kohtaan ja toiminta saattoi muuttua varovaisemmaksi, jos valmentaja ei osoittanut arvostavaa tukea pelaajalle.

H4: [--] totta kai, jos se valmentajan tuki on siellä niin pystyy pelaamaan rohkeammin ja eikä pelkää virheitä todellakaan. Niin ehkä semmoinen vapautunut pelaaja pystyy olemaan kentällä.

Analyysimme perusteella päävalmentajan roolilla ja hänen osoittamalla tuella koettiin olevan tärkeä, jopa ratkaiseva merkitys pelin lopputuloksen kannalta. Pelaajien kokemusten perusteella valmentajan monipuolinen ja oikea-aikainen tuki ovat keskeisiä tekijöitä eri pelitilanteiden hallinnassa. Valmentajan on kyettävä tunnistamaan erilaiset tilanteet ja tarjottava oikeanlaisesta tukea niin joukkueelle kuin pelaajallekin. Päävalmentajan roolissa valmentajan kuuluu hallita sekä pelin strategisempi puoli että huomioida joukkueen ja yksittäisten pelaajien tunnepuoli.

6 POHDINTA

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, millainen yhteys valmentajan supportiivisella viestinnällä on pelaajien kokemuksen mukaan omaan ja koko joukkueen toimintaan pelitilanteessa. Lähestyimme tutkimusongelmaamme kolmen eri tutkimuskysymyksen avulla, joiden avulla pyrimme selvittämään millaisia odotuksia pelaajat liittävät valmentajan supportiivista viestintää kohtaan, millaisista eri tekijöistä urheilijoiden muodostama supportiivisen viestinnän kokemus muodostuu ja miten valmentajan supportiivisen viestintä on yhteydessä pelaajan toimintaan erityisesti itse pelitilanteessa. Päätulostemme mukaan tuen osoittaminen on haasteellinen tilanne ja vaatii valmentajalta erityistä viestintäosaamista ja suhdetta pelaajiin. Pelaajat liittävät valmentajan vuorovaikutukseen ja suhteeseen paljon erilaisia odotuksia, jotka valmentajan on pystyttävä yksilöllisesti huomioimaan. Lisäksi valmentajan rooli ja supportiivisen viestinnän kaikki eri muodot koettiin olennaisena sekä keskeisenä pelin lopputulokseen nähden. Seuraavaksi analysoimme tutkimuksemme tuloksia aikaisemmin esitellyn teoreettisen viitekehyksen, aiempien tutkimusten ja kirjallisuuden avulla.

6.1 Supportiivinen viestintä osana valmentajan ammattia

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä pyrimme selvittämään, millaisia odotuksia pelaajat liittävät valmentajan supportiivista viestintää ja sen eri muotoja kohtaan. Tutkimustuloksista havaitsimme, että pelaajat näkivät supportiivisen viestinnän osana valmentajan ammattia ja liittivät odotuksia jokaista tuen muotoa kohtaan. Emotionaalisen tuen muotoon liitettiin eniten odotuksia ja vähemmän taas tiedollista, konkreettista ja arvostavaa tukea kohtaan. Urheilijat odottavat ja tarvitsevat valmentajalta erityisesti emotionaalista tukea selviytyäkseen suoritukseen liittyvästä haasteista ja mahdollisesta ahdistuksesta sekä kasvattaakseen omaa itsetuntoaan (Cranmer & Sollitto, 2015). Tutkimuksestamme ilmeni, että vaikka pelaajat liittivät valmentajan emotionaalista tukea kohtaan paljon odotuksia, he eivät kuitenkaan hakeneet sitä valmentajalta. Tuen kokemuksen puute johtaa siihen, että urheilijat turvautuvat pelkätään joukkuekavereiden tukeen, jolloin myös valmentajan on erityisen hankalaa tunnistaa yksittäisten pelaajien emotionaalisen tuen tarvetta varsinkin. Tutkimuksestamme voidaan päätellä, että pelaajien kyky hakea tukea saattaa olla ajoittain puutteellinen tai suhde valmentajaan pinnallinen, jolloin tuen hakemisessa turvaudutaan vain joukkuekavereihin.

Culverin ja Trudelin (2000) supportiivisen viestinnän malli interpersonallisesta viestinnästä ja tehokkaasta vuorovaikutuksesta ottaa vuorovaikutustaitojen lisäksi huomioon myös molempien osapuolten tietotason, asenteen sekä vuorovaikutuksen taustalla vallitsevan sosiokulttuurisen järjestelmän kontekstin. Valmentaja ja pelaajat muodostavat oman sosiokulttuurisen systeemin, jossa vallitsee joukkueen sekä lajin normit sekä konteksti. Salibandy on laji, joka koostuu nopeasti vaihtuvista ja hektisistä tilanteista. Tällaisessa ympäristössä kaksisuuntainen vuorovaikutus saattaa heiketä samaan aikaan, kun erityisesti korkealla kilpatasolla emotionaalisen tuen merkitys kasvaa (Culver & Trudel, 2000). Tuloksistamme on pääteltävissä, että lajin pelaajat odottavat saavansa erityisesti emotionaalista tukea pärjätäkseen lajin paineistetussa ja hektisessä ympäristössä. Joukkueeseen on kuitenkin muodostunut käsitys, että valmentaja ei tarjoa tukea oma-aloitteisesti, jonka vuoksi pelaajat turvautuvat muihin joukkueen jäseniin. Näyttäisi siis, että syitä urheilijoiden tuen kokemuksen puutteeseen olisi ainakin kaksi, ajoittain puutteelliset vuorovaikutustaidot sekä joukkueeseen muodostunut yleinen käsitys. Lisäksi kilpaurheiluun liittyvän aikaisemman tutkimuksen mukaan valmentajat kokevat haasteelliseksi psykologisten ja emotionaalisten ongelmatilanteiden esille nostamisen ja tuen tarjoamisen. Varsinkin ammattuurheilussa monet valmentajat tukeutuvat urheilupsykologeihin ja uskovat heidän tarjoavan emotionaalista tukea. (Culver & Trudel, 2000.) Lukuun ottamatta Suomen huippu-urheilua, alemman tason ammattivalmentajille kohdistuu laaja vastuu supportiivisesta viestinnästä ja jokainen tuen muoto nähdään vahvasti osana valmentajan ammattia. Emotionaalista tukea ei voida siis irrottaa vain erilliseksi osaksi, josta huolehtii pelkättään urheilupsykologi vaan se on erottamaton osa valmentajan supportiivista viestintää. Tämän vuoksi tuloksistamme on johdettavissa, että myös pelaajien on hankala analysoida ja tunnistaa valmentajan osoittaman tuen muotoja ja liittää niihin erillisiä odotuksia, sillä ne nähdään niin vahvasti osana valmentajan ammattia, jolloin odotukset kohdistuvat valmentajan tukeen kokonaisvaltaisesti.

Tutkimuksemme tulosten mukaan pelaajat kuitenkin näkivät valmentajan tarjoaman tuen olevan hyvällä tasolla ja olivat tyytyväisiä sen riittävyteen. Vuorovaikutussuhteessa ja siihen liitettävissä odotuksissa molempien osapuolten välisellä suhteella sekä sosiaalisella kontekstilla on vaikutusta (Guerrero ym., 2021, 118). Odotusten rikkoutumista arvioidaan rikkomuksen arvon (*violation valence*) ja viestijän palkitsevuuden (*communication reward value*) kautta.

Rikkomuksen arvon käsitteen kautta arvioidaan, annetaanko odotusten rikkoutumiselle positiivinen vai negatiivinen arvo, kun taas viestijän palkitsevuuden käsitteen avulla arvioidaan hyötyjä sekä haittoja, joita odotusten rikkoutumisesta ja vuorovaikutuksesta seuraa. (Burgoon & Hubbard, 2004; Burgoon, 2015.) Pelaajien emotionaalista tukea kohtaan liitetyt odotukset osittain rikottiin, koska valmentajan tarjoama tuki oli puutteellista ja tämän vuoksi urheilijat hakivat emotionaalista tukea pääasiassa vain joukkuekavereiltaan. Viestijän palkitsevuuden (*communication reward value*) arviointiin vaikuttaa, kuitenkin rikkomuksen tekijän asema ja uskottavuus (Burgoon & Hubbard, 2004; Burgoon, 2015). Valmentaja on auktoriteetti asemassa pelaajin nähden, jonka lisäksi rooliin liitettiin paljon luottamusta ja uskottavuutta. Tutkimuksestamme on siksi pääteltävissä, että valmentajan asema sai pelaajat suhtautumaan valmentajaan positiivisemmin ja tulkitsemaan emotionaalisen tuen odotusten rikkoutumisen vähemmän negatiivisesti, jonka takia urheilijat olivat lopulta kuitenkin tyytyväisiä saamaansa tukeen ja pitivät sitä riittävänä.

Tuloksista voimme siis johtaa, että supportiivinen viestintä nähdään tärkeänä osana valmentajan ammattia sekä pelitilanteessa menestymistä ja siihen liitetään tämän vuoksi myös paljon odotuksia. Urheilijoiden voi olla kuitenkin haasteellista arvioida odotusten täyttymistä ja valmentajan tuen riittävyttä. Jokainen urheilulaji ja yksittäinen joukkue muodostaa oman sosio-kulttuurisen systeemin, jossa vaikuttaa eri normit ja tilannetekijät. Valmentaja saattaa kokea haasteelliseksi vaikeiden tunteiden esille tuomisen ja tuen tarjoamisen samaan aikaan, kun pelaajat kokevat hankalaksi analysoida omia odotuksiaan ja valmentajan tarjoamaa tukea sen vahvan roolisidonnaisuuden vuoksi ja tyytyvät siksi odottamaan tukea vain joukkuekavereilta. Samaan aikaan valmentajan rooli ja valta-asema edelleen vaikuttaa pelaajien odotuksiin ja saa urheilijat lopulta arvioimaan odotusten rikkoutumista positiivisemmin.

6.2 Vuorovaikutusosaamisen merkitys valmentajan ammatissa

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla selvitimme, millaisia odotuksia pelaajat kohdistavat valmentajan vuorovaikutukseen sekä pelaajan ja valmentajan väliseen suhteeseen. Saatujen tulosten perusteella pelaajien odotukset kohdistuivat siihen, miten valmentaja viestii sekä mistä valmentaja viestii. Valmentajan on esimerkiksi osattava viestiä omasta roolistaan, muuttuvista tilanteista ja perusteltava omia näkemyksiään. Näistä valmentajan on kyettävä viestimään tehokkaasti ja selkeästi. Lisäksi valmentajalta odotettiin aktiivista palautteenantokykyä.

Tämän perusteella voidaan todeta, että valmentajalta vaaditaan vahvaa ja monipuolista vuorovaikutusosaamista suoriutuakseen valmentajan viestintään kohdistuvista odotuksista. Vuorovaikutusosaaminen koostuu kolmesta tekijästä, joista ensimmäinen on vuorovaikutukseen liittyvät tiedot. (Isotalus & Rajalahti, 2017.) Näiden tietojen avulla henkilö ymmärtää vuorovaikutukseen vaikuttavista tekijöistä ja osaa sen avulla suunnitella viestintäänsä. Tällaista tietoa on esimerkiksi ymmärrys palautteen vaikutuksesta. Lisäksi henkilöllä tulee olla motivaatiota osallistua vuorovaikutukseen. Motivaatio vaikuttaa myös siihen, miten vuorovaikutukseen asennoidutaan. Kolmantena tekijänä on vuorovaikutustaidot, jotka ovat yleensä muiden havaittavissa eli miten viestimme ja toimimme vuorovaikutustilanteissa. (Isotalus & Rajalahti, 2017.) Suomessa tehdyissä opinnäytetöissä (esim. Hakala, 2022; Kuusisto & Aineslahti 2023) on havaittu, että valmentaja pystyy onnistuneella vuorovaikutuksellaan luomaan muun muassa yhdenvertaisuuden tunnetta ja kasvattamaan pelaajien itseluottamusta. Voidaankin todeta, että valmentajan vuorovaikutusosaaminen on keskeinen tekijä valmentajan ammatissa, ja luo pohjaa koko toiminnalle.

Saatujen tulosten perusteella pelaajat kokivat, että valmentaja vältteli konflikteja ja ettei valmentaja ottanut tarpeeksi aktiivista ja oma-aloitteista roolia. Tämän perusteella voidaan päätellä, että valmentajan vuorovaikutusosaaminen on ajoittain puutteellista eikä vastaa kaikissa tilanteissa pelaajien odotuksia. Edelleen tutkimuksissa on keskitytty pääasiassa valmentajan tehtäväkeskeiseen osaamiseen ja sen kehittämiseen, vähemmälle huomiolle on jäänyt valmennuksen sosiaalinen puoli ja vuorovaikutuksen merkitys (LaVoi, 2007). Suomalaisessa valmennuskulttuurissa on pitkälti noudatettu samaa linjaa ja vuorovaikutusosaaminen on eneminkin nähty valmentajan pysyvänä ominaisuutena ja valmennustyylinä. Kuitenkin vuorovaikutusosaaminen on taito, jota voi kehittää jatkuvasti (Isotalus & Rajalahti, 2017) esimerkiksi erilaisten koulutusten avulla. Vaikka valmentaja rikkoi pelaajien odotuksia, pelaajat eivät arvioineet rikkomuksen arvoa kovin negatiivisesti. Tähän taas voi vaikuttaa se, että pelaajat pitivät valmentajasta ja ymmärsivät mahdollisia syitä odotusten rikkoutumiselle. Näin ollen odotusten rikkoutumisella ei ollut suurta merkitystä valmentajan ja pelaajien suhteeseen.

Valmentajalta vaadittu vahva vuorovaikutusosaaminen on keskeinen tekijä myös pelaajan ja valmentajan välisessä suhteessa. Yleensä valmentaja on enemmän vastuussa suhteen luomisesta ja ylläpitämisestä, vaikka pelaajankin vuorovaikutusosaamisella on vaikutusta suhteeseen. Valmentajan on myös osattava ylläpitää suhdetta kaikkien joukkueen jäsenten kanssa,

joita yleensä joukkueessa on yli kymmenen. Valmentajan on myös huomioitava, että useat viestintätilanteet ovat hektisiä ja hälyisiä eikä kahdenkeskisille keskusteluille välttämättä ole aikaa. Saatujen tulosten perusteella pelaajat odottivat, että suhteessa on sekä ammatillinen että henkilökohtaisempi ulottuvuus. Henkilökohtaisella tasolla pelaajat odottivat, että valmentaja on kiinnostunut ja tietoinen pelaajan henkilökohtaisemmistakin asioista esimerkiksi elämäntilanteesta. Odotusten perusteella pelaajat odottivat, että valmentaja–urheilija-suhteessa on yhdistelmäsuhteen piirteitä eli ammatillisessa, tehtäväkeskeisessä suhteessa on myös läheisen suhteen piirteitä (Bridge & Baxter, 1992; Gerlander & Isotalus, 2013). Toisaalta tuloksistamme selvisi, että pelaajat odottivat henkilökohtaisen ulottuvuuden olevan osa suhdetta alusta asti. Pelaajat eivät kuitenkaan odottaneet, että valmentaja kertoisi itsestään henkilökohtaisempia asioita esimerkiksi omasta elämäntilanteestaan. Tästä voidaan päätellä, että pelaajan ja valmentajan välinen suhde on hyvinkin epäsymmetrinen molemmilla suhteen tasoilla. Epäsymmetrisyys ammatillisella tasolla muodostuu valmentajan ja pelaajan eri tieto- ja taitotasosta, henkilökohtaisella taas siitä, mistä asioista suhteessa on suotavaa kertoa. Aikaisemmassa tutkimuksessa työpaikkaystävyiden kontekstissa on huomattu, että yhdistelmäsuhde muotoutuu ajan kanssa, kun osapuolet ovat usein tekemisissä toistensa kanssa. (Sias & Cahill, 1998; Sias et al., 2012, Horan ym., 2021 mukaan). Valmentaja ja pelaajat ovat tiiviisti tekemisissä, joten voi olla mahdollista, että yhdistelmäsuhde syntyy lyhyessä ajassa. Kuitenkin osa haastateltavista oli ollut mukana joukkueessa haastatteluhetkellä vasta noin puoli vuotta, ja myös he odottivat suhteessa olevan henkilökohtainen ulottuvuus.

Tutkimuksemme tulosten mukaan valmentajan ja pelaajan suhteessa henkilökohtainen ulottuvuus jäi melko pieneen rooliin, ja suhde keskittyi pitkälti suhteen ammatilliseen puoleen. Tulosten perusteella tämä ei kuitenkaan rikkonut pelaajien odotuksia, vaan pelaajat kokivat suhteen olevan hyvällä tasolla ja odotusten mukainen. Läheisen suhteen piirteitä, kuten emotionaalista kiintymystä tai henkilökohtaisen tarpeiden täyttämistä (Guerrero ym., 2021), ei kuitenkaan tutkimuksemme havaittu. Valmentajan ja urheilijan välisessä suhteessa on yhdistelmäsuhteen piirteitä, mutta kyseessä ei ole samanlainen roolien sekoittuminen kuten esimerkiksi työpaikkaystävytydessä. Valmentajan ammatti voidaan enemminkin nähdä ihmissuhdeammattina, jolloin työ tapahtuu viestintäsuhteessa ja viestintäsuhde vaikuttaa merkittävästä työssä suoriutumiseen (Gerlander & Isotalus, 2013). Tästä näkökulmasta suhteen hen-

kilökohtaisempi taso voidaan nähdä viestintäsuhteeseen kuuluvana tekijänä, jonka avulla voidaan saavuttaa yhteiset tavoitteet. Gerlanderin ja Isotaluksen (2013) mukaan professionaaliseen ihmissuhdeammattiin kuuluu neuvottelut siitä, mitä itsestä kerrotaan sekä osapuolet pyrkivät huolehtimaan siitä, ettei suhde muutu ”toiseksi” esimerkiksi ystävyysuhteeksi sekä siitä, että suhteen tavoitteet saavutettaisiin. Tätä näkökulmaa tukevat saamamme tulokset. Pelaajat kokivat valmentajan työkaverina tai esihenkilönä ja pitivät nykyistä tilannetta hyvänä eivätkä esimerkiksi kokeneet tarvetta syventää suhdettaan valmentajaan. Tämä saattaa myös selittää sitä, miksi tuloksissamme korostui suhteen ammatillinen puoli. Aikaisemmassa tutkimuksessa on myös havaittu, että joukkuelajien pelaajat eivät koe olevansa yhtä läheisiä ja sitoutuneita valmentajaansa kuin yksilölajeissa (Rhind ym., 2012). Joukkuelajeissa valmentajan huomio jakaantuu useammalle pelaajalle, jonka takia suhteesta ei muotoudu samalla tavalla läheistä kuin yksilölajeissa, jolloin suhteessa ei myöskään ole niin paljoa läheisen suhteen piirteitä. Tutkimuksestamme on pääteltävissä, että urheilijan ja valmentajan välisessä suhteessa on kyse enemminkin professionaalista ihmissuhdeammattista, jossa jonkinasteinen itsestä kertominen on yksi edellytys menestymiselle.

Tutkimuksemme tuloksista voidaan johtaa, että vuorovaikutusosaaminen on keskeinen tekijä valmentajan ammatissa. Valmentajan onnistuminen työssään perustuu pitkälti onnistuneeseen vuorovaikutukseen pelaajien kanssa. Suhde voidaan nähdä heikkona yhdistelmäsuhteena tai kehiksenä, joka määrittelee ja vaikuttaa ihmissuhdeammattin tehtäviin ja niissä onnistumiseen. Urheilijan ja valmentajan suhde voi myös muuttua selkeämmin yhdistelmäsuhteeksi ajan kanssa ja suhteen lähentyessä.

6.3 Valmentajan ja pelaajan yhteinen vastuu tuen kokemuksesta

Toisen tutkimuskysymyksemme avulla halusimme selvittää, millaisista tekijöistä pelaajien supportiivisen viestinnän kokemus muodostuu. Tutkimuksemme tuloksista selvisi, että jokaisella pelaajalla on hyvin yksilöllinen kokemus valmentajan osoittamasta tuesta, joka muodostuu urheilijoiden omien odotusten ja tarpeiden pohjalta. Albrechtin & Goldsmithin (2003) sekä Albrechtin & Adelmanin (1987) mukaan tuen kokemus muodostuu yksilön merkityksellisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen sekä henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisen kautta, jonka lisäksi siihen vaikuttaa hyväksynnän tunne, epävarmuuden väheneminen sekä hyvä minäkäsitys ja itsetunto (Mikkola 2006, 24–28). Tuen kokemuksen voidaankin nähdä perustuvan

urheilijalle muodostuneeseen merkityksellisyyden tunteeseen, joka rakentuu hyvästä itsetun-
nosta sekä rohkeudesta pelata ja luottaa omiin kykyihin, minkä vuoksi se on erityisen tärkeää
pelin lopputuloksen ja joukkueen menestyksen kannalta.

Tutkimuksemme tuloksista korostui, että osalla pelaajista itsetuntoa ja luottamusta omiin tai-
toihin oli vähemmän, jolloin myös tuen tarve oli suurempi kuin itsevarmoilla pelaajilla, jotka
kokivat pelaavansa yhtä hyvin myös ilman valmentajan tukea. Piercen & Sarasonin (1990) mu-
kaan tekemän tutkimuksen mukaan yksilön positiivinen käsitys omista taidoista ja vahva itse-
tunto lisää tuen kokemuksen tunnetta ja saa tulkitsemaan tuen antajan viestit supportiivisem-
min, kun taas matala itsetunto heikentää tukevien viestien supportiivisuuden tulkintaa (Mik-
kola 2006, 54–57). Mikkolan (2006) tutkimuksen tulokset ovat linjassa saamiemme tulosten
kanssa ja tutkimuksestamme on siksi pääteltävissä, että jokaisella urheilijalla on hyvin yksilöl-
linen tarve tuelle, johon vaikuttaa erityisesti pelaajan itsetunto ja kyky luottaa omiin taitoihin.
On siis tärkeää, että valmentaja tunnistaa pelaajien yksilölliset tarpeet ja suuntaa rajalliset re-
surssina niiden pelaajien tukemiseen, joilla itsetunto on heikompi. Tutkimuksemme tulosten
mukaan varsinkin arvostavan tuen ja luottamuksen osoittamisen verbaalisesti löydettiin ole-
van yhteydessä pelaajien parempaan itsetuntoon ja -luottamukseen. Valmentajan oikein ajoi-
tetulla ja suunnatulla tuella ei kuitenkaan ole merkitystä, mikäli pelaaja ei pysty tunnistamaan
supportiivisia viestejä. Voidaankin siis ajatella, että urheilijalla itsellään on myös melko paljon
vastuuta tuen kokemuksen muodostumisesta ja supportiivisten viestien vastaanottamisesta,
sillä valmentaja yksin ei pysty vastaamaan pelaajan paremman minäkäsityksen rakentami-
sesta.

Toisen tutkimuskysymyksemme avulla halusimme myös selvittää, kuinka paljon motivaatiota
ja kognitiivisia resursseja pelaajien on mahdollista osoittaa valmentajan supportiivisille vies-
teille ja käsittelevätkö pelaajat tukevia viestejä pelitilanteessa systemaattisen vai pinnallisen
ajatteluprosessin kautta. Tutkimuksemme tuloksista selvisi, että pelaajien korkea sisäinen mo-
tivaatio, henkilökohtaiset tavoitteet ja kunnioitus valmentajan roolia ja neuvoja kohtaan saa-
vat heidät käsittelemään viestit systemaattisesti. Tulokset edelleen tukevat aikaisemmin te-
kemiämme päätelmiä pelaajan omasta suhteellisen korkeasta vastuusta tuen kokemuksen
muodostumisessa. Bodien ja Burlesonin (2006) Dual-Process Theory on myös linjassa saa-
miemme tulosten kanssa ja kuvailee teoriaa vastaanottajakeskeiseksi lähestymistavaksi, jossa
tukevien viestien käsittelyn taito on oleellinen osa tuen kokemusta (Bodie & MacGeorge,

2022, 90). Urheilija, jolla on korkeat tavoitteet lajissa, hyvä itseluottamus omista taidoista sekä kyky käsitellä korkeaa ajattelua vaativia viestejä, arvioi valmentajan supportiiviset viestit todennäköisemmin hyödylliseksi kuin matalan itsetunnon ja kognitiiviset kyvyt omaava pelaaja.

Salibandy, kuten monet muutkin joukkuelajit koostuvat kuitenkin nopeasti vaihtuvista tilanteista, joissa valmentajan mahdollisuudet vuorovaikutukseen pelaajien kanssa ovat rajalliset ja ympäristö sisältää useita häiriötekijöitä. Voidaankin ajatella, että lajin luonne ja sosiokulttuurinen konteksti luo haasteita systemaattiselle käsittelylle ja aktivoi urheilijan motivaatiosta ja kognitiivisista kyvyistä huolimatta herkästi automaattisia, pinnallisen käsittelyn prosesseja. Pinnallista prosessointia tapahtuu, kun sen hetkinen motivaatio ja kognitiivinen kyky on alhainen ja ympäristön häiriötekijät aktivoivat automaattisia ajatteluketjuja, jolloin viestin sisällöllä on vähemmän merkitystä ja tuen antajan ominaisuudet sekä suhde vastaanottajaan korostuu (Bodie & MacGeorge, 2022, 92). Tutkimuksemme tulosten mukaan erityisesti pelin aikainen fyysinen rasitus ja adrenaliini sekä joukkuekavereiden puhe tai kentän tapahtumat vaikeuttivat valmentajan supportiivisten viestien kuuntelua sekä käsittelyä. Varsinkin näissä tilanteissa korostuu valmentajan urheilijaan luoma interpersonaalinen suhde ja vuorovaikutus. Valmentajalta vaaditaan hyviä viestintätaitoja antaa ytimekkäitä taktisia ohjeita, mutta viestin sisältöä tärkeämpää on kuitenkin suhteen läheisyys (Culver & Trudel, 2000; Bodie & MacGeorge, 2022, 92). Alhaisessa viestin käsittelyssä pelkkä tuen antajan olemus voi riittää tuen kokemuksen syntymiseen, vaikka pitkäaikaisia muutoksia ei syntyisikään (Bodie & MacGeorge, 2022, 92). Pelkkä valmentajan luotettava olemus tai lyhyet sanalliset tiedollista, emotionaalista tai arvostavaa tukea välittävät viestit saattavat siis pelitilanteessa riittää urheilijan tuen kokemuksen syntymiseen.

Culver ja Trudel (2000) mukaan varsinkin korkeammalla kilpatasolla valmentajan ja urheilijan välinen suhde muuttuu enemmän kaksisuuntaiseksi ja professionaalisen ulottuvuuden lisäksi siinä korostuu myös suhteen henkilökohtainen ulottuvuus (Bloom ym., 1997). Tulostemme mukaan pelaajille oli tärkeää voida keskustella avoimesti henkilökohtaisista asioista, vaikka suhteen ammatillinen puoli korostuikin enemmän ja valmentajalta odotettiin tietynlaista ammatillista roolia ja johtajuutta. Urheilukontekstissa on käytetty käsitettä transformationaalinen johtaminen (*transformational leadership*), jossa korostuu urheilijan ja valmentajan välisen vastavuoroinen suhde. Valmentaja toimii johtajana ja visioi joukkueen tavoitteita sekä tarjoaa

neuvoja yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi transformationaalista johtajuutta hyödyntävä valmentaja osoittaa jokaiselle urheilijalle yksilöllistä tukea sekä kuuntelee pelaajien omia ideoita sekä ratkaisuja. (Zhao & Jowett, 2022.) Voidaankin ajatella, että transformationaalinen johtaja yhdistää onnistuneesti sekä suhteen henkilökohtaisen ja professionaalisen ulottuvuuden. Zhaon ja Jowettin (2022) tutkimustiedon sekä tulostemme perusteella on pääteltävissä, että urheilijan ja valmentajan välille muodostuva yhdistelmäsuhte on olennainen osa pelaajan tuen kokemusta. Suhteen professionaalinen ulottuvuus mahdollistaa valmentajan johtajuuden viestimisen sekä tiedollisen tuen, kun taas henkilökohtaisen ulottuvuuden ansiosta valmentajan on mahdollista tukea urheilijoita emotionaalisesti ja osoittaa kiinnostusta yksilöihin kokonaisvaltaisesti.

Tuloksista voimme siis johtaa, että urheilijalla itsellään on paljon vastuuta tuen kokemuksen syntymisestä. Hyvä itsetunto, sisäinen motivaatio ja luottamus omista taidoista helpottavat tuen havaitsemista sekä systemaattista käsittelyä, erityisesti joukkuelajeissa, joissa valmentajan mahdollisuudet supportiiviseen viestintään ovat rajalliset. Valmentajalta taas vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja ja kykyä luoda pelaajaan professionaalisen suhteen lisäksi myös henkilökohtaisempi suhde. Pelitilanne sisältää useita häiriötekijöitä, joissa supportiivisia viestejä käsitellään herkästi pinnallisen prosessoinnin avulla, jolloin viestin sisällön sijaan korostuu suhteen läheisyys.

6.4 Valmentajan tuen merkitys urheilijalle pelitilanteessa

Kolmannen tutkimuskysymyksen avulla halusimme selvittää, miten pelaajat tunnistavat oman tuen tarpeensa sekä miten ja keneltä he sitä hakevat. Saatujen tulosten mukaan pelaajat kaipasivat informatiivista, emotionaalista ja arvostavaa tukea pelitilanteen aikana. Konkreettinen tuki, vastustajaan tutustuminen etukäteen ja aikaisien otto pelin aikana, perustui valmentajan omaan toimintaan ja oli siten erilaista verrattuna muihin tuen muotoihin, joita valmentaja osoitti verbaalisesti ja nonverbaalisesti. Tästä syystä konkreettista tukea ei myös haettu. Mikolan (2006, 47) mukaan tuen hakemista voidaan jäsentää kahden eri ulottuvuuden avulla: tuen tarpeen ilmaiseminen voi olla suoraa tai epäsuoraa, verbaalista tai nonverbaalista viestintää (Barbee ym., 1998). Tutkimusten tulosten perusteella pelaajat osasivat hakea informatiivista tukea suoraan valmentajalta sekä joukkuekavereilta. Emotionaalista ja arvostavaa tukea ei suoraan haettu keltään, vaikka emotionaaliseen tukeen kohdistui eniten odotuksia. Sitä

kuitenkin saatiin pääasiassa joukkuekavereilta sekä epäsuorasti päävalmentajalta neuvojen ohella. Tuloksista voidaan päätellä, että pelaajat tunnistivat informatiivisen tuen muodon, jonka takia sitä osattiin myös hakea suoraan. Informatiivisen tuen tarjoaminen voidaan nähdä myös selkeänä osana valmentajan ammattia, jolloin pelaajien on helpompi hakea sitä valmentajalta. Sen sijaan emotionaalista ja arvostavaa tukea ei tunnistettu yhtä hyvin, jonka takia sitä ei osattu hakea samalla tavalla kuin informatiivista tukea. Tuen hakemiseen vaikuttaa myös yksilölliset tekijät, kuten kiintymystyyli, itsearvostus ja minäkäsitys (Mikkola, 2006, 53–57). Näitä tekijöitä emme suoraan tutkineet tässä tutkimuksessa, mutta tulosten mukaan pelaajat kokivat pystyvänsä hakea tukea, silloin kun sitä tarvitsivat. Moni pelaajista myös koki pystyvänsä itse käsittelemään pelissä tapahtuvia tilanteita, eivätkä kaivanneet siihen välttämättä ulkopuolista tukea. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tuen hakemiseen liittyy monenlaisia tekijöitä kuten edellä mainitut yksilötekijät sekä esimerkiksi ympäristön luomat haasteet, joita tuen hakijakaan ei välttämättä itse tunnista. Nämä tekijät voivat vaikuttaa siihen, miten pelaaja tulkitsee valmentajan tarjoamaa tukea. Myös valmentajan voi olla vaikeaa sekä tunnistaa pelaajan tarvitsemaa tukea että tarjota oikeanlaista tukea, jos pelaaja ei itsekään tunnista millaista tukea kulloinkin tarvitsisi.

Tutkimuksessa on havaittu, että kahdenkeskeisyys ja rauhallinen paikka ovat tekijöitä, jotka voivat edistää tuen vastaanottajan mahdollisuuksia hakea tukea (Mikkola, 2006, 224). Pelitilannetta voidaan kuvata oikeastaan täysin päinvastaiseksi tilanteeksi. Pelitilanteen hektisyys ja hälyisyys voivat estää pelaajien mahdollisuuksia hakea tukea päävalmentajalta, joka usein seiso kauempana pelaajista. Tästä syystä tukea haettiin lähellä istuvilta joukkuekavereilta tai toiselta valmentajalta, joka seiso lähempänä. Kuitenkin pelaajat kokivat päävalmentajan tuen olevan hyvällä tasolla ja riittävää sekä kokivat pystyvänsä hakemaan häneltä tukea tarvittaessa. Aikaisemman tutkimuksen mukaan pelkästään jo pelaajien kokemus siitä, että saatavilla on tukea tarvittaessa voi vähentää pelaajan kokemaa stressiä ja vahvistaa uskoa pärjäämisestä (Freeman & Rees, 2009). Saatavilla olevan tuen eli havaitun tuen on havaittu olevan yhteydessä myös tuen hakemiseen (Mikkola, 2006, 56). Vaikka pelitilanne ei ole ihanteellinen tuen hakemiselle, voidaan ajatella, että pelkästään se, että pelaajat havaitsevat tukea päävalmentajalta, muodostaa jo osan pelaajien tuen kokemuksesta. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että valmentajan tulisi luoda pohjaa tuen kokemukselle myös pelitilanteen ulkopuolella. Val-

mentajan tulisi pyrkiä tarjoamaan yksilöidympää tukea esimerkiksi treeneissä, joissa on mahdollisuus myös rauhallisille, kahdenkeskisille keskusteluille. Tällöin pelaajille muodostuisi kokemus havaitusta tuesta, jolloin pelaajat kokisivat saavansa tukea sekä uskaltaisivat hakea sitä pelitilanteessa, vaikka tilannetekijät sitä hankaloittaisivat.

Kolmannen tutkimuskysymyksen avulla tutkimme myös, millaisen merkityksen pelaajat antoivat valmentajan osoittamalle tuelle ja miten sen koettiin olevan yhteydessä omaan sekä joukkueen toimintaan ja menestymiseen pelitilanteessa. Saatujen tulosten mukaan pelaajat kokivat jokaisella tuen muodolla olevan merkitystä omaan ja joukkueen toimintaan ja sitä kautta myös pelin lopputulokseen. Aikaisemmissa tutkimuksissa on keskitytty enemmän siihen, miten supportiivinen viestintä vaikuttaa urheilijoiden kokemaan stressiin ja sitä kautta pyritty löytämään yhteys urheilijan suorituskykyyn. Näissä tutkimuksissa on havaittu, että supportiivinen viestintä on yhteydessä urheilijoiden parempaan suorituskykyyn. (Freeman & Rees, 2009; Rees ym., 2007.) Tuloksisamme yksikään tuen muoto ei noussut muita enempää esiin, vaan kaikki tuen muodot nähtiin yhtä tärkeänä joukkueen toiminnan ja pelin lopputuloksen kanssa. Yksilölajeihin keskittyneissä tutkimuksissa on huomattu, että etenkin arvostuksen tuki olisi yhteydessä urheilijan parempaan suorituskykyyn (Rees ym., 2007; 53Moll ym., 2017). Eroa selittää todennäköisesti lajien erilaiset ominaispiirteet ja rajoitteet. Joukkuelajeissa valmentajalla ei ole samanlaista mahdollisuutta keskittyä yksittäiseen urheilijaan ja usein joukkuelajeissa olennaista on koko joukkueen suorituskyky eikä vain yksittäisen pelaajan. Tuloksisamme voimme päätellä, että supportiivisella viestinnällä on merkitystä joukkueen toiminnan ja menestyksen kannalta. Joukkueurheilussa onnistunut supportiivinen viestintä voidaan nähdä kokonaisuutena, joka koostuu eri tuen muodoista, ja jokainen tuen muoto on yhtä tärkeä.

Tulostemme mukaan kaikki pelaajat kokivat valmentajan supportiivisen viestinnän merkityksellisenä ja välttämättömänä, vaikka eivät henkilökohtaisesti kaivanneet valmentajan tukea pelitilanteessa. Samankaltaisia tuloksia on löydetty muissakin tutkimuksissa, esimerkiksi Reesin ym. (2007) tutkimuksessa havaittiin sosiaalisen tuen parantavan suorituskykyä huolimatta stressin määrästä. Tästä voidaan johtaa, että pelaajien tuen kokemus voi syntyä pelkästään siitä, että valmentaja osoittaa tukea koko joukkueelle. Valmentajan ei ole välttämättä osoitettava tukea jokaiselle pelaajalle erikseen, jotta supportiivisen viestinnän positiivinen vaikutus

suorituskykyyn voitaisiin saada. Mahdollisesti pelitilanteen hektisen ympäristön takia valmentajan supportiivisilta viesteiltä ei odotettu pitkäaikaista muutosta, vaan pinnallinen käsittely riitti tuen kokemuksen muodostumiseen. Tuloksista voidaan päätellä, että pelaajien toiminnan ja suorituskyvyn kannalta olennaisempaa on saada valmentajalta jonkinlaista tukea. Päätelmää tukee myös aikaisemman tutkimuksen havainto, jossa urheilijat menestyivät merkittävästi paremmin saadessaan tukea kuin he, joille tukea ei annettu ollenkaan (Moll ym., 2017). Tuen saaminen ylipäänsä on tärkeämpää kuin ei tukea ollenkaan, vaikka tuen muoto ei vastaisi haluttua.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että valmentajan supportiivinen viestintä on olennainen, joskin haastava osa valmentajan ammattia. Urheilijan tuen kokemuksen muodostumiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten valmentajan ja urheilijan välinen suhde, yksilölliset tekijät ja kyky vastaanottaa ja käsitellä supportiivisia viestejä. Hektisessä pelitilanteessa urheilijan voi olla haastava tunnistaa tarvitsemaansa tukea, valmentajan taas on hankalaa tunnistaa jokaisen yksittäisen urheilijan tuen tarve. Voidaan kuitenkin todeta, että joukkueen toiminnan ja lopulta jopa menestyksen kannalta merkittävintä on, että urheilija kokee saavansa tukea, vaikka se ei aina vastaisi odotuksia.

6.5 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, millainen yhteys valmentajan supportiivisella viestinnällä on pelaajien kokemuksen mukaan omaan ja joukkueen toimintaan pelitilanteessa. Lähestyimme tutkimusongelmaa tarkastelemalla, millaisia odotuksia pelaajat liittävät valmentajan supportiivista viestintää kohtaan, millaisista tekijöistä supportiivisen viestinnän kokemus muodostuu ja miten valmentajan tuki on yhteydessä pelaajan toimintaan pelitilanteessa. Supportiivista viestintää on tutkittu vähän, varsinkin joukkueurheilun kontekstissa, jossa valmentajan resurssit yksittäisten urheilijoiden tukemiseen ovat rajalliset. Päätimme rajata tutkimuksemme vain valmentajan ja urheilijan väliseen interpersonaaliseen vuorovaikutukseen, sillä sitä pidetään erityisen merkityksellisenä tyytyväisyyden ja tuen kokemuksen kannalta (Culver & Trudel, 2000).

Aikaisemmassa tutkimustiedossa on tunnistettu tuen merkitys sekä sen positiiviset vaikutukset, mutta edelleen tarvitaan lisää tutkimusta esimerkiksi siitä, millaisista valmentajan suppor-

tiivisista viesteistä tuen kokemus muodostuu. Lisäksi suuri osa supportiivisen viestinnän tutkimuksesta keskittyy vain valmentajan näkökulmaan, jonka takia lähestyimme aihetta urheilijan kokemuksen kautta (Cranmer & Sollitto, 2017; Culver & Trudel, 2000). Tunnistimme myös, että aikaisempi urheiluun keskittyvä supportiivisen viestinnän tutkimus on painottunut lähinnä määrälliseen tutkimukseen. Aihevalintamme osoittautui erittäin onnistuneeksi ja tarjosi uutta laadullista tutkimustietoa vallitsevaan tutkimusaukkoon. Vaikka aihevalintamme tuotti runsaasti tuloksia, tunnistamme myös sen rajoitukset. Jouduimme jättämään tarkastelun ulkopuolelle useita supportiivisen viestinnän kokemukseen vaikuttavia yksilö- ja taustatekijöitä, kuten joukkueen ryhmäviestinnän sekä perheen ja muiden valmentajien tuen merkityksen.

Odotustenvastaisuuden teoria (Burgoon, 2006) ja Dual-Process Theory (Bodie & Burleson, 2006) toimivat tutkimuksemme teoreettisena viitekehyksenä. Lisäksi hyödynsimme Mikkolan (2006) näkökulmia tuen eri muodoista sekä muuta tutkimustietoa supportiivisesta viestinnästä, vuorovaikutuksesta ja yhdistelmä- sekä professionaalista suhteesta (esim. Culver & Trudel, 2000; Cranmer & Sollitto, 2017; Isotalus & Rajalahti, 2017; Gerlander & Isotalus, 2013). Teoriat toimivat toisiaan tukevin ja loivat kattavan pohjan tulostemme analysoinnille. Tutkimuksemme pääpaino oli supportiivisessä viestinnässä ja hyödynsimme odotustenvastaisuuden teoriaa (Burgoon, 2006) täydentävänä teoriana. Koimme kuitenkin, että urheilijan ja valmentajan väliseen suhdeulottuvuuteen liittyy vahvasti odotukset ja niiden huomioiminen oli analysoinnin kannalta välttämätöntä. Tutkimuksemme ennako-oletuksena ei pidetty odotusten rikkoutumista, jota kuitenkin löydettiin tuloksista. Odotukset olivatkin lopulta suuremmassa roolissa, kuin olimme osanneet arvioida, jonka takia teoria osoittautui hyödylliseksi. Dual-Process Theory (Bodie & Burleson, 2006) tarjosi myös tärkeitä näkökulmia tuen kokemuksen käsittelyyn ja se auttoi esimerkiksi ymmärtämään, miksi yksilöt kokevat saman valmentajan supportiivisen viestinnän eri tavalla. Teoria on kuitenkin suhteellisen uusi, jota voidaan pitää sen rajoituksena eikä sen tarjoaman tiedon avulla voitu suoraan päätellä esimerkiksi sitä, missä tilanteissa urheilijan havaitsema tuki käsiteltiin systemaattisen tai pinnallisen reitin avulla.

Aineisto kerättiin puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla. Aineistonkeruutapa mahdollisti rikkaan aineiston ja syvällisen ymmärryksen pelaajien kokemuksesta sekä loi keskustelunomaisen ilmapiirin haastattelun. Tunnistimme haastatteluita tehdessä aiheen mahdolli-

suuden sensitiivisyyden, sillä kyseessä oli urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde. Puolistrukturoitu teemahaastattelu mahdollisti myös aiheen eettisyyden huomioimisen ja mikäli suhteesta puhuminen koettiin hankalaksi, oli aiheesta mahdollista siirtyä luontevasti eteenpäin. Lisäksi korostimme, että osallistuminen oli vapaaehtoista ja haastateltavat saivat itse määrittellä, millä tasolla halusivat jakaa kokemuksiaan. Haastatteluita tehdessä tulee myös ottaa huomioon mahdollinen retrospektiivisyys. Haastateltavat kuvailivat suhdetta ja tuen kokemuksia, jolloin niihin on saattanut vaikuttaa muistot ja niiden vääristymät. Lisäksi ilmeni, että supportiivisen viestinnän käsitteen ymmärtäminen osoittautui ajoittain pelaajille haasteelliseksi ja heidän oli vaikea analysoida tuen eri muotoja, vaikka pyrimme kuvailemaan ja selittämään vaikeampia käsitteitä.

Tutkimuksen objektiivisuutta arvioidessa onkin hyvä huomioida myös tutkijoiden rooli ja taustat. Molemmilla tutkijoilla itsellään on pitkä urheilutausta niin yksilö- kuin joukkuelajeissa. Tutkijoiden etukäteistieto on tiedostamatta saattanut vaikuttaa haastatteluissa tarkentavien kysymysten kysymiseen sekä aineistoista tehtyihin tulkintoihin. Objektiivisuutta lisäävänä tekijänä voidaan kuitenkin pitää ilmenevää triangulaatiota. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida triangulaation avulla, jonka mukaan tutkimuksessa yhdistyy eri tietoläheteitä, teorioita, metodeja ja tutkijoita (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkimus on suoritettu tutkijoiden tiiviissä yhteistyössä ja jokaiseen vaiheeseen on sisältynyt kriittistä keskustelua sekä useiden teorioiden ja näkökulmien hyödyntämistä. Erityisesti laajan aineiston analysoinnissa korostui tutkijoiden eri näkökulmien merkitys. Analysoimme aineiston temaattisen analyysin avulla, joka oli onnistuneesti sovellettavissa valittuihin teorioihin ja tarjosi useita toistuvia teemoja sekä merkityksiä. Aineistosta löytyi kuitenkin jonkin verran analysointia hankaloittavia päällekkäisiä koodeja. Merkitysten päällekkäisyyksiä voidaan kuitenkin selittää tulostemme avulla. Haastateltavat kokivat haasteelliseksi analysoida tuen muotoja ajoittain toisistaan irrallisina, sillä tuki nähtiin hyvin kokonaisvaltaisena kokemuksena. Analysointivaiheessa pseudonymisoimme henkilötiedot, eikä tutkimuksesta ole mahdollista tunnistaa haastateltavien sukupuolta. Aineisto säilytettiin huolellisesti salasanasuojatussa paikassa.

Tutkimuksessa löytämämme tulokset ovat samankaltaisia kuin aikaisemmassa tutkimustiedossa. Tutkimuksemme tuotti myös uusia näkökulmia esimerkiksi yhdistelmäsuhteen roolista, ja urheilijan omasta vastuusta tuen kokemuksen muodostumisessa. Tutkimusjoukon rajallisuus on kuitenkin voinut vaikuttaa tuloksiin. Haastateltavat koostuivat vain yhden joukkueen

pelaajista, jotka olivat demografisilta tekijöiltään hyvinkin homogeenisiä. Haastatteluhetkellä osa haastateltavista oli ollut osa joukkuetta ja tunteneet valmentajan vain muutamana kuukauden, osa jo useamman vuoden. Tämä taas voi vaikuttaa valmentajan ja urheilijan väliseen suhteeseen. Näin ollen saamiemme tuloksia ei voida suoraan soveltaa muihin joukkueisiin tai muihin joukkuelajeihin. Muutenkin on syytä huomioida, että jokainen joukkue muodostaa oman sosiokulttuurisen systeemin ja kontekstin (Culver & Trudel, 2000). Kuitenkin pieni otos tarjosi paljon mielenkiintoisia tuloksia ja antoi syvällisen kuvan valmentajan osoittamasta supportiivisesta viestinnästä pelitilanteen aikana. Lisäksi on huomioitava, ettemme tiedä millaisia kokemuksia haastateltavilla on aikaisemmista valmentajistaan, mikä taas on voinut vaikuttaa nykyhetkeen ja siten tutkimuksemme tuloksiin. Tutkimuksemme näkökulma on myös yksipuolinen emmekä tiedä, miten valmentaja kokee tuen antamisen tai millaisena valmentaja näkee suhteensa pelaajiin. Laadullisessa analyysissä kysymykset validiteetista ja reliabiliteetista asetetaan toisin kuin kvantitatiivisessa analyysissä. Laadullisessa tutkimuksessa korostuvat analyysin systemaattisuus eli se, että kaikki tutkimusprosessissa tehdyt valinnat avataan sekä tulokinnan luotettavuuden kriteerit (Ruusu vuori ym., 2010). Tutkielmassamme olemme pyrkineet tähän avaamalla ja perustelemalla tekemämme valinnat sekä huomioimalla millaisia rajoituksia tekemämme päätökset luovat. Olemme myös kuvanneet tarkasti aineistomme sekä mille aineiston osille tutkimuksemme päähavainnot rakentuvat. Validiteettia arvioidaan kerätyn aineiston ja tulkintojen soveltuvuuden kautta (Ruusu vuori ym., 2010). Keräämämme haastatteleluaineisto vastasi laatimiimme tutkimuskysymyksiin ja haastateluissa toistui samanlaisia elementtejä. Aikaisempien tutkimusten tutkimustulokset (esim. Freeman & Rees, 2009; Rees ym., 2007; Moll ym., 2017) olivat samansuuntaisia kuin saamamme tulokset sekä valitsemamme teoreettinen viitekehys tuki tekemiämme tulkintoja.

Tutkimuksemme tarjoaa arvokasta tietoa siitä, millainen merkitys valmentajan supportiivisella viestinnällä on urheilijoille. Lisäksi tutkimuksemme tarjoaa tietoa valmentajan vuorovaikutusosaamisen tärkeydestä valmentajan ammatissa. Valmennuskulttuuri on muuttumassa, ja viestinnän merkitys valmennus- ja urheilukontekstissa ymmärretään entistä paremmin, jolloin myös tutkittua tietoa aiheesta tarvitaan. Tässä tutkimuksessa pyrimme vastaamaan tähän tutkimusaukkoon. Saamiemme tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi valmennuskoulutuksissa sekä muille valmentamisen osa-alueille kuten erilaisille ohjaajille. Tutkielman tuloksilla voi-

daan nähdä olevan myös laajempia merkityksiä muutenkin kuin tavoitteellisen urheilun kontekstissa. Urheiluharrastukset ovat iso osa monen ihmisen elämää, aina lapsista vanhuksiin. Varsinkin nuorten kohdalla valmentajan toiminnalla voi olla kauaskantoisia seurauksia, jonka takia on syytä keskittyä valmentajan ammatin kaikkiin osa-alueisiin, kuten viestintäosaamiseen, lajiosaamisen lisäksi.

Tutkielmamme aiheesta voisi toteuttaa jatkotutkimuksia samantyylisten lajien, kuten koripallo, lentopallo ja jalkapallo parissa sekä ylipäänsä muissa joukkuelajeissa. Tällöin olisi mahdollista kartoittaa miten valmentajan mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa pelaajien kanssa vaikuttaa heidän tuen kokemukseen. Lisäksi oli mielenkiintoista tutkia supportiivisen viestinnän osoittamista valmentajan näkökulmasta. Tämä laajentaisi ja syventäisi ymmärrystä supportiivisesta viestinnästä urheilun kontekstissa. Aiheen tutkiminen myös tarjoaisi tärkeää tietoa esimerkiksi siitä, millaista viestintäkoulutusta valmentajat tarvitsisivat tarjotakseen parempaa tukea urheilijoille. Tuloksissamme korostui myös urheilijan vastuu ja vuorovaikutusosaaminen, jota olisi myös hedelmällistä tutkia. Urheilukontekstissa tutkimus on pitkälti keskittynyt valmentajan vuorovaikutustapaan ja toimintaan, joten tutkimusta tarvitaan myös urheilijan näkökulmasta.

KIRJALLISUUS

- Albrecht, T. L. & Goldsmith, D. J. (2003). Social Support, Social Networks, and Health. Teoksessa T. L. Thompson, A. M. Dorsey, K. I. Miller & R. Parrott (toim.), *Handbook of health communication* (second edition, s. 263–284). Mahaw: Lawrence Erlbaum.
- Andrews, S. R. (2015). Emotional Control and Instructional Effectiveness: Maximizing a Timeout. *Journal of Physical and Sport Educators*, 28(2), 33–37. <https://doi.org/10.1080/08924562.2014.1001104>
- Barbour, R. (2014). *Introducing qualitative research: a student's guide* (2nd edition). Sage Publications.
- Berger, C. R., Roloff, M. E. & Roskos-Ewoldsen, D. R. (2009). *The Handbook of Communication Science*. SAGE Publications.
- Bodie, G. D. & MacGeorge, E. L. (2022). Dual Process and Advice Response Theories: explaining outcomes of supportive communication. Teoksessa D. O. Braithwaite & P. Schrodtt (toim.), *Engaging Theories in Interpersonal Communication: Multiple perspectives* (Third edition, s. 89–101). Routledge.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V. & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: a practical guide* (1st edition). SAGE Publications Ltd.
- Bridge, K. & Baxter, L. A. (1992). Blended relationships: Friends as work associates. *Western journal of communication*, 56(3), 200–225. <https://doi.org/10.1080/10570319209374414>
- Burgoon, J. K. (2006). A Communication model of personal space violations: Explication and an initial test. *Human Communication Research*, 4(2), 129–142. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1978.tb00603.x>

- Burgoon, J. K. (2015). Expectancy Violations Theory. *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic102>
- Burgoon, J. K., Bonito, J. A., Lowry, P. B., Humpherys, S. L., Moody, G. D., Gaskin, J. E. & Giboney, J. S. (2016). Application of Expectancy Violations Theory to communication with and judgements about embodied agents during a decision-making task. *International Journal of Human-Computer Studies*, 91, 24–36. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2016.02.002>
- Burgoon, J. K. & Hubbard, A. S. E. (2004). Cross-cultural and Intercultural Applications of Expectancy Violations Theory and Interaction Adaptation Theory. Teoksessa W. B. Gudykunst (toim.), *Theorizing About Intercultural Communication*. (s. 149–171). Sage.
- Burleson, B. R., Sarason, I. G. & Sarason, B. R. (2009). Understanding the outcomes of supportive communication: A dual-process approach. *Journal of social and personal relationships*, 2009, 26(1), 21–38. <https://doi.org/10.1177/0265407509105519>
- Calpe-Gómez, V. & Guzmán, J. F. (2021). Coaches' Speech in Regard to Score and Match Phase. *Journal of Sports Science*, 9(1), 17–27. doi.org/10.17265/2332-7839/2021.01.003
- Craig, R. T. (1999). Communication Theory as a Field. *Communication Theory*, 9(2), 119–161. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.1999.tb00355.x>
- Craig, R. T. & Muller, H. L. (2007). *Theorizing communication: readings across traditions*. Los Angeles: Sage.
- Cranmer, G.A., Anzur, C.K. & Sollitto, M. (2017). Memorable messages of social support that former high school athletes received from their head coaches. *Communication & Sport*, 5(5), 604–621. <https://doi.org/10.1177/216747951664193>
- Cranmer, G. A. & Sollitto, M. (2015). Sport Support: Received Social Support as a Predictor of Athlete Satisfaction. *Communication Research Reports*, 32(3), 253–264. <https://doi.org/10.1080/08824096.2015.1052900>

- Culver, D. & Trudel, P. (2000). Coach-athlete communication within an elite alpine ski team. *Journal of Excellence*, 3, 28–54. http://www.zoneofexcellence.ca/Journal/Issue03/Coach_Athlete_Comm.pdf
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y.S. (2000). Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research. Teoksessa N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (toim.) *Handbook of Qualitative Research* (2nd edition). Sage Publications.
- Eskola, J., Lähti, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1* (5. painos). PS-Kustannus.
- Freeman, P. & Rees, T. (2009.) How Does Perceived Support Lead to Better Performance? An Examination of Potential Mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 429–441. <https://doi.org/10.1080/10413200903222913>
- Gerlander, M. (2003). *Jännitteet lääkärin ja potilaan välisessä viestintäsuhteessa* [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. JYX Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7939-3>
- Gerlander, M. & Isotalus, P. (2013). Professionaalisten viestintäsuhteiden ääriviivoja. *Puhe ja kieli*, 30(1), 3–19. <https://journal.fi/pk/article/view/4659/4376>
- Guerrero, L. K., Andersen P. A. & Afifi, W. A. (2021). *Close encounters: communication in relationships* (sixth edition). Sage: Thousand Oaks.
- Guzmán, J. F. & Calpe-Gómez, V. (2012). Preliminary study of coach verbal behaviour according to game actions. *Journal of human sport & exercise*, 7(2), 376–382. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.72.04>
- Griffin, E., Ledbetter, A. & Sparks, G. (2019). *A First Look at Communication Theory* (tenth edition). McGraw-Hill Education.
- Hakala, A. (2022). *Valmentajan vuorovaikutusosaaminen: Vähemmistöurheilijoiden kokemuk- sia yhteisöön kuulumisen ja yhdenvertaisuuden näkökulmasta* [pro gradu -työ, Tampe- reen yliopisto]. Trepo, Tampereen yliopiston julkaisuarkisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202206075534>

- Hamilton, D. L., Sherman, S. J. & Ruvolo, C. M. (1990). Stereotype-Based Expectancies: Effects on Information Processing and Social Behavior. *Journal of Social Issues*, 46(2), 35–60. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1990.tb01922.x>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2022). *Tutkimushaastattelu : teemahaastattelun teoria ja käytäntö* (2. painos). Gaudeamus.
- Hollingshead, A. B. & Poole, M. S. (2011). Group Research Methods. Teoksessa A.B. Hollingshead & M. S. Poole (toim.), *Research Methods for Studying Groups and Teams: A Guide to Approaches, Tools, and Technologies* (s. 1–5). Florence: Routledge.
- Horan, S.M., Chory, R.M., Craw, E. S. & Jones, H. E. (2021). Blended Work/Life Relationships: Organizational Communication Involving Workplace Peers, Friends and Lovers. *Communication Research Trends*, 40(2), 3–47.
- Horila, T. (2013). *Harrastajanäyttelijöiden relationaaliset odotukset ohjaajaa ja ohjaussuhdetta kohtaan* [pro gradu -työ, Jyväskylän yliopisto]. JYX, Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201307052077>
- Hyvärinen, M. K., Nikander, P., Ruusuvuori, J. & Aho, A. L. (2017). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino.
- Ishak, A. W. (2021). Communication in sports teams. Teoksessa S. J. Beck, J. Keyton & M. S. Poole (toim.), *The Emerald Handbook of Group and Team Communication Research* (s. 505–518). Emerald Publishing.
- Isotalus, P. & Rajalahti, H. (2017). *Vuorovaikutus johtajan työssä*. Alma Talent.
- Keyton, J. (2021). Defining Groups. Teoksessa S. J. Beck, J. Keyton & M. S. Poole (toim.), *The Emerald Handbook of Group and Team Communication Research* (s. 25–31). Emerald Publishing.
- Kiger, M. E. & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42(8), 846–854. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1755030>

- Kuusisto, S. & Aineslahti, A. (2023). "Jos sen paperin kerran rypistää, niin kyl se vaikee on saada suoraksi": salibandypelaajien kokemuksia valmentajan vuorovaikutusosaamisesta ja sen merkityksestä pelaajan koetulle itseluottamukselle [pro gradu -työ, Jyväskylän yliopisto]. JYX, Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202306203980>
- LaVoi, N. M. (2007). Expanding the Interpersonal Dimension: Closeness in the Coach-Athlete Relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(4), 497–512. <https://doi.org/10.1260/174795407783359696>
- Lorenzo, J., Navarro, R. Rivilla, J. & Lorenzo, A. (2013). The analysis of the basketball coach speech during the moments of game and pause in relation to the performance in competition. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 227–230.
- Lorimer, R. & Jowett, S. (2014). Coaches. Teoksessa A. G. Papaioannou & D. Hackfort (toim.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (s. 171–186). Routledge.
- Mikkola, L. (2006). *Tuen merkitykset potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa* [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. JYX Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2728-8>
- Moll, T., Rees, T. & Freeman, P. (2017). Enacted support and golf-putting performance: The role of support type and support visibility. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.01.007>
- Parks, M. R. (1995). Webs of influence in personal relationships. Teoksessa C. R. Berger & M. Burgoon (toim.) *Communication and social influence processes* (s. 155–178). Michigan State University Press.
- Parks, M. R. & Faw, M. H. (2014). Relationships among relationships: Interpersonal communication and social networks. Teoksessa Charles R. Berger (toim). *Interpersonal communication* (Vol 6, s. 395–416). De Gruyter Mouton.

- Rees, T., Hardy, L. & Freeman, P. (2007). Stressors, social support, and effects upon performance in golf. *Journal of Sport Sciences*, 25(1), 33–42. <https://doi.org/10.1080/02640410600702974>
- Rhind, D. J. A., Jowett, S. & Yang, S. X. (2012). A comparison of athletes' perceptions of the coach-athlete relationship in team and individual sports. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 433–452.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, J. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi* (s. 8–29). Tampere: Vastapaino.
- Shanmuganathan-Felton, V., Felton, L. & Jowett, S. (2022). It takes two: The Importance of the Coach-Athlete Relationship. *Front. Young Minds*. doi.org/10.3389/frym.2022.676115
- Sullivan, P., Jowett, S. & Rhind, D. (2014). Communication in sport teams. Teoksessa A. G. Papaioannou & D. Hackfort (toim.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (s. 559–570). Routledge.
- Suomen salibandyliitto. (2022). Salibandyn pelisäännöt. <https://salibandy.fi/uploads/2022/08/434b2882-salibandyn-pelisaannot-2022-web-small.pdf>
- Suomen salibandyliitto. (2023). Kilpailusäännöt 2023–2024. https://salibandy.fi/uploads/2023/05/b2f0a521-kilpailusaannot_2023-24.pdf
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Tammi.
- Zetou, E., Amprasi, E., Michalopoulou, M. & Aggelousis, N. (2011). Volleyball coaches behavior assessment through systematic observation. *Journal of human sport & exercise*, 6(4), 585–593). <https://doi.org/10.4100/jhse.2011.64.02>
- Zhao, C. & Jowett, S. (2023). Before supporting athletes, evaluate your coach–athlete relationship: Exploring the link between coach leadership and coach–athlete relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3), 633–641. <https://doi.org/10.1177/17479541221148113>