

**B-SM JÄÄKIEKKOILIJOIDEN KOETTU MOTIVAATIOILMASTO,  
TAVOITEORIENTAATIO, KOETTU PÄTEVYYS JA INTENTIO SEKÄ NIIDEN  
YHTEYDET PELAAJIEN VIIHTYMISEEN LAJISSAAN**

Teemu Taruvuori & Petteri Parkkola

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevät 2015

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Taruvuori, T. & Parkkola, P. (2015). B-SM jääkiekkoilijoiden koettu motivaatioilmasto, tavoiteorientaatio, koettu pätevyys ja intentio sekä niiden yhteydet pelaajien viihtymiseen lajissaan. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma, Jyväskylän Yliopisto, 54 s., 5 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälainen on jääkiekon B-SM ikäluokan joukkueiden pelaajien kokema motivaatioilmasto, tavoiteorientaatio, intentio ja koettu pätevyys sekä niiden yhteys pelaajien viihtymiseen lajissaan.

Tutkimuksen kohdejoukko oli jääkiekon B-SM sarjan Liigajoukkueorganisaatioiden joukkueet (N=12) ja pelaajat (N=265). . Pelaajat olivat iältään 14 – 17-vuotiaita ja pelaajat olivat pääosin vuonna 1996-syntyneitä (ka. 1996,5). Tutkimusaineisto kerättiin syksyllä 2013 ja tulosten keruu tapahtui kyselylomakkeella joukkueiden valmentajien organisoimana. Motivaatioilmaston mittarina käytettiin Soinin (2014) Motivational Climate in Physical Education Scale – mittaristoa (MCPES), jonka väittämät muokattiin sopimaan jääkiekkoharjoituksia kuvaavaan muotoon professori Jarmo Liukkosen kanssa. Ilmastomittariin sisällytettiin lisäksi viihtymistä mittaava Scanlanin (1993) Enjoyment in Sport – mittari, jonka Soini (2006) muokkasi suomenkieliseksi koululiikuntaan sopivaksi. Tavoiteorientaatiota mitattiin 12-kohdan A 2 x 2 Achievement Goals Questionnaire for Sport–mittaria; AGQ-S (Conroy, Elliot & Hofer 2003) jääkiekkoharjoituksiin mukautettuna versiona. Koettua fyysistä pätevyyttä mitattiin Ecclesin (1983) Beliefs and Expectancies on Success-mittarin muokatulla versiolla. Intention mittaria muokattiin perustuen Ajzenin (1991) teoriaan intentiosta: Theory of Planned Behavior. Mittareiden luotettavuutta tarkasteltiin faktorianalyysin, Cronbachin alfa-kertoimen ja Pearsonin tulomomenttikorrelaation avulla. Tuloksia analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaation avulla.

Tässä tutkimuksessa nousi esiin se, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee pelaajien viihtymistä harjoituksissa. Tuloksissa painottui eniten tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja vähiten autonomiaa tukeva ilmasto. Pelaajien viihtyminen oli melko korkealla tasolla. Voimakkaimmin ilmaston suhteen viihtymisen kanssa korreloi tehtäväsuuntautunut ilmasto. Motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation ulottuvuuksien välillä voimakkaimmin keskenään korreloivat tehtäväsuuntautunut ilmasto ja tehtävälähentyminen. Tavoiteorientaation ja viihtymisen suhteen voimakkaimmin korreloi tehtävälähentyminen ja viihtyminen. Tuloksista ilmeni myös, että eniten intentioon eli pelaamisen jatkumiseen vaikuttivat yhden vuoden tähtäimellä koettu fyysinen pätevyys eli se, kuinka hyväksi pelaaja kokee itsensä jääkiekossa.

Pelaajille tulisi tarjota enemmän autonomiaa eli mahdollisuuksia vaikuttaa harjoitusten sisältöön ja harjoitteluun, koska tämän on todettu lisäävän urheilijan viihtymistä. Pelaajan halutessa suoriutua itselleen parhaalla mahdollisella tavalla, hänen saadessa omalle taitotasolleen sopivia haasteita ja motivaatioilmaston tukiessa yksilön kehittymistä (tehtäväsuuntautuneisuus), pelaajan viihtyminen harjoituksissa paranee. Itsensä hyväksi pelaajaksi kokema henkilö jatkaa todennäköisemmin peliuraansa kuin heikommaksi itsensä kokema pelaaja.

Avainsanat: motivaatioilmasto, tavoiteorientaatio, koettu pätevyys, intentio, viihtyminen

## ABSTRACT

Taruvuori, T. & Parkkola, P. (2015). Perceived Motivational Climate, goal orientation, perceived competence, intention and their relation to enjoyment among 14-17 year old Ice Hockey players in Finnish top junior level. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, 54pp. and 5 appendices.

The aim of the study was to find out and analyze how do 14-17 year old Ice Hockey players in Finnish top level perceive their motivational climate in their teams, goal orientation, competence, what are their intention to continue playing in the future and the relation of these to enjoyment in the sport.

The participants of the study consisted from 14-17 year old Finnish top level Ice Hockey players (N=265) and their respective teams. Players were mainly born in 1996. The data was collected in spring 2013 using a questionnaire survey that consisted of 6 different indicators. Perceived Motivational Climate was analyzed with Soini's (2014) Motivational Climate in Physical Education indicator (MCPES) that was transformed to fit for ice hockey practices. The same indicator was completed with an indicator of enjoyment created by Scanlan (1993) that Soini (2006) then translated to Finnish and to fit for Physical Education. Perceived goal orientation was measured with a 12-part A 2 X 2 Achievement Goals Questionnaire for Sport indicator (Conroy, Elliot & Hofer 2003); AGQ-S that was transformed to describe Ice Hockey practices. Perceived competence was analyzed by modifying the Beliefs and Expectancies on Success indicator (Eccles 1983) to ice hockey practice. Intention to continue playing was modified based on the Theory of Planned Behavior by Ajzen (1991). The indicator's validity and reliability were tested by factoranalysis, Cronbach's Alpha coefficient scale and. The results were analyzed using Pearson's product-moment correlation coefficient.

Results indicated that task-oriented motivational climate supports the enjoyment of players in practices. Task-oriented motivational climate had highest values in the data whereas the autonomy supporting climate had the lowest values. The level of enjoyment reported by the players was rather high. The strongest correlation describing the motivational climate with enjoyment was with task-oriented motivational climate. Task-goal orientation had highest correlation with enjoyment when examining the achievement goal orientation. The results revealed also that perceived competence was the biggest indicator on player's intention to continue playing actively in the future.

The coaches should offer more autonomy experiences to players by giving them a possibility to effect to the content of practices, because this is shown to increase the level of enjoyment among players. When the player wants to perform at his best, when he gets to perform tasks suitable to his skill level and when task-oriented motivational climate prevails in the practices, the players' level of enjoyment is to increase. Player who perceives his competence to a good level will more probably continue playing in the future than a player with low perceived ability.

Key words: Motivational climate, Achievement goals orientation perceived competence, intention, enjoyment

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 SISÄINEN MOTIVAATIO .....	4
2.1 Itsemääräämisteoria .....	4
2.1.1 Koettu autonomia .....	6
2.1.2 Koettu pätevyys .....	7
2.1.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus .....	8
3 TAVOITEORIENTAATIO .....	9
3.1 Tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio .....	9
3.2 Kilpailusuuntautunut tavoiteorientaatio .....	11
4 MOTIVAATIOILMASTO .....	13
4.1 Motivaatioilmaston vaikutuksia urheilujoukkueissa .....	13
4.2 Motivaatioilmaston vaikutuksia koululiikunnassa .....	18
5 VIIHTYMINEN JOUKKUEURHEILUSSA .....	20
6 INTENTIO – SUUNNITELLUN KÄYTTÄYTYMISEN TEORIA .....	23
7 TUTKIMUSONGELMAT .....	26
8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	27
8.1 Tutkimuksen kohdejoukko .....	27
8.2 Aineiston keruu .....	27
8.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit ja aineiston analysointi .....	28
9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA MENETELMÄT .....	30

9.1 Motivaatioilmastomittarin validiteetti ja reliabiliteetti.....	30
9.2 Tavoiteorientaatiomittarin validiteetti ja reliabiliteetti.....	33
10 TULOKSET.....	37
10.1 Tutkimukseen osallistuneet pelaajat.....	37
10.2 Intentio.....	37
10.3 Koettu fyysinen pätevyys.....	37
10.4 Motivaatioilmasto.....	38
10.5 Viihtyminen.....	39
10.6 Tavoiteorientaatio.....	39
10.7 Motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation välisiä yhteyksiä.....	40
10.8 Motivaatioilmaston yhteyksiä viihtymiseen.....	41
10.9 Tavoiteorientaation yhteyksiä viihtymiseen.....	41
10.10 Intention, koetun fyysisen pätevyyden ja viihtymisen välisiä yhteyksiä.....	42
11 POHDINTA.....	43
11.1 Päälöydösten tarkastelua.....	43
11.2 Tutkimuksen rajoituksia ja jatkotutkimusehdotuksia.....	46
LÄHTEET.....	49
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Yksi tutkituimmista ihmisen käyttäytymistä selittävästä tekijöistä on motivaatio. Motivaation muodostumiseen vaikuttavat monet eri osatekijät. Valmentajalla oletetaan olevan suuri vaikutus urheilijan motivaatioon (Roberts 1992, 3-29; Ames 1992, 161–166; Roberts 2001, 1-30). Itsemääräämisteoria on nykyään yksi motivaatiotutkimuksen käytetyimmistä viitekehyksistä (Deci & Ryan 2000.)

Decin ja Ryanin (1985; 2000) kehittämä itsemääräämisteoria on empiiriseen tutkimukseen pohjautuva teoria ihmisen motivaatiosta, kehitymisestä ja hyvinvoinnista. Se keskittyy motivaation eri lajeihin kiinnittäen erityishuomiota autonomiseen motivaatioon, kontrolloituun motivaatioon ja motivoitumattomuuteen suorituskyvyn, suhteiden ja hyvinvoinnin ennustajina. Kyseinen teoria käsittelee myös sosiaalisen ympäristön vaikutuksia yllä mainittuihin motivaation lajeihin. (Deci & Ryan 1985; 2000.)

Decin ja Ryanin (1985; 2000) itsemääräämisteoriassa koettu autonomia on tärkeimmässä roolissa. Sillä tarkoitetaan yksilön mahdollisuuksia vaikuttaa ja säädellä omaa toimintaansa (deCharms 1968). Ihmisen kokemukset omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa muodostavat koetun pätevyyden. (Deci & Ryan 1985; 2000.) Yksilön pyrkimyksellä etsiä läheisyyden, kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteita, tarkoitetaan sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Lisäksi sen määritelmään sisältyy ihmisen luontainen tarve hyväksytyksi tulemisesta, ryhmään kuulumisesta ja tarpeesta saada myönteisiä kokemuksia muiden ihmisten kanssa toimimisesta. (Deci & Ryan 2000; Pierce, Sarason & Sarason 1992.)

Motivaatioilmasto kuvaa oppimisympäristön luonnetta, joka vaikuttaa osallistujan ajatuksiin, tunteisiin ja käytökseen suorituskontekstissa. Valmentaja voi vaikuttaa siihen miten onnistumiset ja epäonnistumiset tulkitaan luomalla oppimisympäristölle kriteerit siitä miten suoritusta arvioidaan. Valmentaja voi tarjota urheilijalle ympäristön, joka painottaa yrittämisen, sinnikkyyden ja kehityksen tärkeyttä tai luoda ympäristön, missä vertailua pelaajien kesken käytetään ar-

viinnin välineenä. Näitä kahta ympäristöä tai ilmastoa kutsutaan tehtäväsuuntautuneeksi ja kilpailusuuntautuneeksi motivaatioilmastoksi. (Ames 1992, 161–176.) Kun valmentaja pyrkii luomaan ilmapiiriä, jossa keskitytään yksilön kehittämiseen voittamisen ja normatiivisen (keskinäisen) vertailun sijaan, voidaan tätä kutsua tehtäväsuuntautuneeksi motivaatioilmastoksi. (Roberts 1992, 3-29; Ames 1992, 161–166, Duda 2012.) Valmentajan painottaessa voittamista ja keskinäistä vertailua, hän luo kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa (Roberts 1992, 3-29; Ames 1992, 161–166.)

Baricin ja Bucikin (2009) tutkimuksessa urheilijan motivaation vaihtelusta eri valmentajaprofiilien valmennuksen alla nousi esiin erilaisia valmentajatyyppejä, kuten tehtäväsuuntautunut pelaajalähtöinen valmentaja. Kyseisen valmentajatyypin todettiin olevan suotuisin pelaajan motivaation ja viihtyvyyden kannalta. Yhteenvetona työssämme esitetyille tutkimustuloksille motivaatioilmastosta voidaan todeta, että tehtäväorientoituneen motivaatioilmaston luomisella on myönteisiä vaikutuksia urheilijan sisäiseen motivaatioon, koettuun pätevyyteen ja viihtyvyyteen lajin parissa. Motivaatioilmaston avulla voidaan vaikuttaa siihen miten urheilija kokee pätevyytensä, tunnereaktionsa sekä muodostuuko urheilijan tavoiteorientaatio tehtävä- vai kilpailusuuntautuneeksi.

Nichollsin (1989) kehittämän tavoiteorientaatioteorian mukaan päällimmäinen motiivi suorittamisessa on oman kyvykkyyden osoittaminen. Ihmiset määrittelevät menestystä ja tulkitsevat omaa kyvykkyyttään eri tavoin. Tehtäväsuuntautunut urheilija panostaa omien taitojensa kehittämiseen, ponnistelee kovasti kehityksen eteen ja on motivoituneempi ja vahvempi kohdatessaan ongelmia kuin kilpailusuuntautunut urheilija. (Nicholls 1989; Ames 1992; Roberts 1992; Roberts 2001.) Kilpailusuuntautunut urheilija keskittyy voittamiseen, taitojensa näyttämiseen muille ja olemaan muita parempi (Nicholls 1989; Roberts 2001). Jos kilpailusuuntautunut urheilija ei pärjää hyvin muiden joukossa, hänen motivaationsa tekemiseen laskee ja hänen kykynsä kohdata vaikeuksia heikkenee (Roberts 2001, 15–17). Tehtäväsuuntautuneisuuden on todettu lisäävän viihtyvyyttä myös koululiikunnassa. (Wang ym. 2010) Tavoiteorientaation suuntautuminen voi vaihdella eri tilanteissa ja yhteen toimintaan voi sisältyä molempia suuntauksia (Roberts 2001, 18-22). Työssämme esitettyjen tavoiteorientaatiotutkimusten tulosten mukaan tehtäväorientoi-

nut urheilija on urallaan sitkeämpi kohdatessaan vaikeuksia, viihtyy paremmin lajissaan ja on valmis yrittämään kovemmin ja panostamaan lajiin enemmän kuin kilpailusuuntautuneen tavoiteorientaation omaava urheilija. On tärkeää huomata, että urheilijan motivaatioon vaikuttavat monet tekijät. Valmentajan luoma motivaatioilmasto vaikuttaa urheilijan omaan tavoiteorientaatioon ja vertaisten vaikutus on todettavissa sekä motivaatioilmastossa että tavoiteorientaatiossa. (Weiss, Amorose & Wilko 2009). Nämä tekijät vaikuttavat urheilijan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon (Duda ym. 2012.) Hyvässä valmennuksessa on tärkeää tietää näiden eri tekijöiden suhteesta toisiinsa.

Viihtymisen on todettu olevan yhteydessä sisäiseen motivaatioon (Pelletier, Fortier, Vallerand & Brière 2001) ja se on yksi merkittävistä liikunta- ja urheiluharrastuksen jatkuvuutta ennustavista tekijöistä (Gill, Gross & Huddleston 1983; Weiss & Petlichkoff 1989; MacPhail ym. 2008). Weissin ja Williamsin (2004) mukaan tärkeimpiä syitä nuorten urheiluun osallistumiseen ovat fyysinen pätevyys (taitojen kehittäminen, tavoitteiden saavuttaminen), sosiaalinen hyväksyntä (uusien kaverien saaminen, joukkuehenki) ja viihtyminen (esim. energian purkaminen, jännitys). Yhteenvetona pelaajien viihtymiseen vaikuttavista tekijöistä voidaan todeta, että korkeaksi koettu fyysinen pätevyys, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja positiivinen vuorovaikutus pelaajien kesken ja tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio ja – motivaatioilmasto ovat yhteydessä korkeasti koettuun viihtymiseen. Lisäksi valmentajan ja vanhempien antaman oikeanlaisen palautteen ja tuen merkitys on suuri pelaajan viihtymiselle.

Ihmisten käyttäytymistä ohjaa kolme erilaista harkinnan muotoa, jotka ovat uskomukset käyttäytymisestä, normatiiviset uskomukset toisin sanoen subjektiiviset normit ja uskomukset kontrollista. (Ajzen 1988.) Asenne aiottua käyttäytymistä kohtaan, subjektiiviset normit ja koettu käyttäytymiskontrolli yhdessä johtavat intention eli käyttäytymisaikomuksen rakentumiseen (Ajzen 1988).

Tässä tutkimuksessa käsittelemme B-SM ikäisten suomalaisten jääkiekkoilijoiden koettua motivaatioilmastoa ja tavoiteorientaatiota, koettua pätevyyttä ja intentiota eli todennäköisyyttä jatkaa aktiivista pelaamista tulevaisuudessa sekä niiden yhteyttä pelaajien viihtymiseen lajissaan.



## 2 SISÄINEN MOTIVAATIO

### 2.1 Itsemääräämisteoria

Decin ja Ryanin (1985; 2000) kehittämä itsemääräämisteoria on empiiriseen tutkimukseen pohjautuva teoria ihmisen motivaatiosta, kehittymisestä ja hyvinvoinnista. Se keskittyy motivaation eri lajeihin kiinnittäen erityishuomiota autonomiseen motivaatioon, kontrolloituun motivaatioon ja motivoitumattomuuteen suorituskyvyn, suhteiden ja hyvinvoinnin ennustajina. Kyseinen teoria käsittelee myös sosiaalisen ympäristön vaikutuksia yllä mainittuihin motivaation lajeihin. (Deci & Ryan 1985; 2000.)

Itsemääräämisteoriassa motivaatio on jaettu autonomiseen ja kontrolloituun motivaatioon. Autonominen motivaatio sisältää sisäisen motivaation lisäksi ulkoisen motivaation lajeista ne, joissa yksilö samaistuu toiminnalle asettamaansa arvoon ja on ihannelanteessa integroinut arvon osaksi omaa itseään. Yksilön ollessa autonomisesti motivoitunut, hän tekee asioita omasta tahdostaan ja saa toiminnasta itselleen vahvistusta. Kontrolloitu motivaatio taasen koostuu sekä ulkoisesta säätelystä, jossa yksilön käyttäytyminen on ulkoisten palkintojen tai rangaistusten säätelystä, että sisäisestä säätelystä, jossa toiminnan säätely on sisäistetty vain osin ja sitä ajaa eteenpäin tekijät kuten hyväksynnän hakeminen, häpeän välttäminen, riippuvainen itsetunto ja itsetunnon sisältyminen tehtävän suorittamiseen. Kun ihmisiä kontrolloidaan he kokevat paineita ajatella, tuntea tai toimia tietyillä tavoilla. Sekä autonominen että kontrolloitu motivaatio energisoivat ja ohjaavat toimintaa, jolloin ne ovat vastakohtia amotivaatiolle, joka viittaa aikomuksen ja motivaation puutteeseen. (Deci & Ryan 1985; 2000.)

Decin ja Ryanin (1985; 2000) luoman hypoteesin mukaan yksilöllä on yleismaailmalliset perustarpeet, jotka yksilön tulee tyydyttää toimiakseen tehokkaasti ja säilyttääkseen psyykkisen hyvinvointinsa. Eri maissa ja kulttuureissa toteutetut lisätutkimukset osoittavat, että pätevyyden, autonomian ja viihtymisen kokemisen tyydyttäminen ennustaa psyykkistä hyvinvointia kaikissa kulttuureissa. Käsitys ihmisen perustarpeista on erittäin käytännöllinen, koska se tarjoaa keinoja

selvittää, kuinka sosiaaliset tekijät ja ihmisten ympäristöt vaikuttavat autonomiseen ja kontrolloituun motivaatioon. Miettimällä miten esimerkiksi rahapalkinto, valitsemisen mahdollisuus tai suoriutumisen arviointi tukee tai estää psykologisten perustarpeiden tyydyttymistä voimme ennustaa kyseisen tekijän aikaansaamia vaikutuksia motivaatioon, käyttäytymiseen ja hyvinvointiin. Lisäksi oletus ihmisen perustarpeista auttaa selittämään, miksi vain osa tehokkaaksi todetusta käyttäytymisestä edistää hyvinvointia. (Deci & Ryan 1985; 2000.)

Koska itsemääräämisteoriassa pidetään ihmisen perustarpeita yleismaailmallisina, yksilöllisissä eroissa ei keskitytä tarpeiden voimakkuuden vaihteluihin vaan niiden tyydyttymisen tai tyydyttymättä jäämisen tasoon. Itsemääräämisteoriassa on kaksi yleistä käsitystä yksilöiden välisistä eroista: syyorientaatio ja elämäntavoitteet. (Deci & Ryan 1985; 2000.)

Syyorientaatiot ovat yleisiä motivationaalisia suuntauksia. Ne viittaavat yksilön tapaan suuntautua käyttäytymisen aloittamiseen sekä säätelyyn liittyvää tietoa sisältävään ympäristöön ja siihen, missä määrin yksilö on itsemääräytyvä yleisesti, erilaisissa tilanteissa ja eri kentillä. On olemassa kolme suuntautumista: autonominen, kontrolloitu ja persoonaton. Vahvan autonomisen suuntautumisen kehittyminen on seurausta jatkuvasta kaikkien kolmen perustarpeen tyydyttymisestä ja vahvan kontrolloidun suuntautumisen kehittyminen on puolestaan seurausta pätevyyden kokemisen tarpeen ja viihtymisen tarpeen jonkinasteisesta tyydyttymisestä sekä autonomian kokemisen estämisestä. Persoonattoman suuntautumisen kehittyminen taas on seurausta kaikkien kolmen perustarpeen tyydyttymättä jäämisestä. Itsemääräämisteorian mukaan ihmiset omaavat jokaista kolmea suuntautumista jollain tasolla ja yhtä tai useampaa näistä käyttämällä voidaan tehdä ennusteita monista psyykkisistä ja käyttäytymiseen liittyvistä seurauksista. Autonominen suuntautuminen on johdonmukaisesti ollut yhteydessä henkiseen terveyteen ja tehokkaaseen käyttäytymiseen; kontrolloitu orientaatio puolestaan on ollut yhteydessä säätelyyn introjektion ja ulkoisten riippuvuuksien kautta sekä peräänantamattomaan toimintaan ja vähentyneeseen hyvinvointiin; persoonaton suuntautuminen puolestaan on puolestaan ollut luotettavasti yhteydessä huonoon toimimiskykyyn ja henkisen pahoinvoinnin oireisiin kuten itsetuhoisuuteen ja elinvoiman puutteeseen. (Deci & Ryan 1985; 2000.)

Elämäntavoitteet tai pyrkimykset ovat pitkäntähtäimen tavoitteita, joiden avulla ihmiset ohjaavat toimintaansa. Empiirisesti nämä tavoitteet jakaantuvat kahteen kategoriaan; sisäiset ja ulkoiset pyrkimykset (Kasser & Ryan 1996). Sisäiset pyrkimykset sisältävät elämäntavoitteita kuten yhteys, yleisyys ja henkilökohtainen kehitys, kun taas ulkoisiin pyrkimyksiin sisällytetään elämäntavoitteita kuten vauraus, kuuluisuus ja viehättävyys. Pyrkimyksiä tutkittaessa on keskitytty niiden vahvuuteen tai tärkeyteen. Tästä näkökulmasta katsottuna ne sisältävät samankaltaisuutta asioiden kanssa, joita toiset tutkijat kutsuvat nimillä tarpeet tai motiivit. (Deci & Ryan 1985; 2000.)

### **2.1.1 Koettu autonomia**

Decin ja Ryanin (1985; 2000) itsemääräämisteoriassa koettu autonomia on tärkeimmässä roolissa. Sillä tarkoitetaan yksilön mahdollisuuksia vaikuttaa ja säädellä omaa toimintaansa (deCharms 1968). Motivaation kehittyminen sisäiseksi tai ulkoiseksi on seurausta koetun autonomian määrästä. (Deci & Ryan 1985; 2000.) Tilanne, jossa yksilöt ja ryhmä pääsee vaikuttamaan toiminnan toteutukseen ja sääntöihin, on omiaan edistämään heidän kokemaansa autonomiaa.

Koetun autonomian tukeminen edellyttää auktoriteettiasemassa olevalta henkilöltä kykyä katsoa asioita toisen ihmisen näkökulmasta, tarjota asianmukaista ja merkityksellistä tietoa sekä valinnanmahdollisuuksia samalla kuitenkin minimoiden ulkoisia paineita ja vaatimuksia (Black & Deci 2000). Blanchard ja Vallerandin (1996, siteerattu Vallerand & Losier, 1999) koripalloilijoille tekemässä tutkimuksessa selvisi, että mitä enemmän valmentaja koettiin autonomiaa tukevaksi, sitä autonomisemmaksi urheilijat kokivat itsensä. Vastaavanlaisia tuloksia ovat saaneet myös Reinboth, Duda ja Ntoumanis (2004) urheiluympäristössä sekä Standage, Duda ja Ntoumanis (2005) liikunnanopetuksen ympäristössä, jossa kokemukset autonomiaa tukevasta ilmastosta olivat vahvoja ennustajia oppilaiden koetulle autonomialle. Näiden tulosten valossa koetun autonomian tukemisessa ei näytä olevan eroa urheilu- ja koululiikuntaympäristöjen välillä.

## 2.1.2 Koettu pätevyys

Ihmisen kokemukset omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa muodostavat koetun pätevyyden. Koettu pätevyys määritellään hierarkkiseksi rakenteeksi, jolloin yksilön minäkäsityksen alla on useita alapätevyysalueita, kuten fyysinen, tiedollinen ja sosiaalinen pätevyys. Alapätevyysalueet eivät välttämättä ole tasapainossa, vaan ihminen voi kokea itsensä sosiaalisesti ja fyysisesti päteväksi, mutta ei tiedollisesti. Näiden merkitystä itsearvostukselle määrää se, kuinka tärkeäksi yksilö kunkin alapätevyysalueen kokee. Merkitykset vaihtelevat yksilön mukaan, jolloin tietyn osa-alueen koettu hyvyys voi olla toiselle henkilölle merkitykseltään hyvin pieni. (Deci & Ryan 1985; Fox 1997.)

Fox (1997) jatkaa, että urheilun maailmassa koettu pätevyys mielletään yksilön kyvykkyydeksi kattaen kyseessä olevan toimintaympäristön (Fox 1997). Fyysisellä koetulla pätevyydellä on vaikutuksia ihmiseen myös muissakin ympäristöissä kuin liikunta- ja urheiluympäristöissä. Lapsi, joka kokee itsensä fyysisesti päteväksi, kokee vähemmän kielteisiä (Ommundsen & Pedersen 1999) ja enemmän positiivisia tunteita (Ebbeck & Weiss 1999), joiden lisäksi hänellä on suuremmat mahdollisuudet tulla vertaistensa hyväksymäksi (Craft, Pfeiffer & Pivarnik 2003; Weiss & Duncan 1992). Tehtäväsuuntautuneisuuden (ks. luku 3 & 4) painottamisen oletetaan edistävän pätevyyden kokemusten syntymistä, koska itsevertailun kriteerit, perustana olevat pätevyyden käsitykset ja menestymisen tunteiden varmistaminen ovat helpommin kontrolloitavissa ja saavutettavissa verrattuna normatiivisiin kriteereihin (Duda 2001). Luomalla tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa fyysisen koetun pätevyyden kokemuksia voidaan lisätä (Kavussanu & Roberts 1996; Reinboth, Duda & Ntoumanis 2004), koska toiminnassa korostetaan henkilökohtaista kehittymistä ja yrittämistä. Henkilökohtaisen kehittymisen kautta pätevyyden kokemuksiin liittyy autonomian tunnetta ja ne ovat myös lapselle helpommin saavutettavissa verrattuna normatiiviseen vertailuun. Koettua pätevyyttä voidaan pitää liikuntamotivaation ja muun muassa dropout-ilmiön kannalta keskeisenä tekijänä (Harter 1981).

### 2.1.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Yksilön pyrkimyksellä etsiä läheisyyden, kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteita, tarkoitetaan sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Lisäksi sen määritelmään sisältyy ihmisen luontainen tarve hyväksytyksi tulemisesta, ryhmään kuulumisesta ja tarpeesta saada myönteisiä kokemuksia muiden ihmisten kanssa toimimisesta. (Deci & Ryan 2000; Pierce, Sarason & Sarason 1992.) Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on korkealla tasolla silloin, kun yksilö tuntee itsensä turvalliseksi ryhmässä ja hän kokee muiden ymmärtävän häntä (Baumeister & Leary 1995).

Sosiaalinen kanssakäyminen ja vertaissuhteet ovat erityisen tärkeitä junioriurheilussa ja voivat vaikuttaa yksilön kokonaisvaltaisiin kokemuksiin (Smith 2003). Weussin ja Smithin (2002) mukaan vertaishyväksyntä ja ystävyys ovat yhteydessä motivaation osa-alueisiin, kuten korkeaan sitoutumiskykyyn ja viihtyvyyteen sekä vähäiseen ahdistuneisuuteen (Weiss & Smith 2002). Teoreettisesti ajatellen tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa luomalla voidaan synnyttää yhteenkuuluvuuden tunnetta (Ames 1992). Reinbothin, Dudan ja Ntumanisin (2004) tutkimuksessa havaittiin, että urheilijoiden näkemykset siitä, että valmentaja tarjosi apua ja henkistä tukea joukkueen pelaajille, oli vahva sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta ennustava tekijä. Nämä tulokset ovat linjassa Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteorian kanssa, jossa huolenpidon ja arvostuksen näyttämisen yksilölle ilman minkäänlaisia riippuvaisuuksia, kuten urheilijan taitotaso, oletetaan johtavan yksilöiden tuntemuksiin arvostuksesta ja yhteenkuuluvuudesta kyseisessä toimintaympäristössä.

### 3 TAVOITEORIENTAATIO

Nichollsin (1989) kehittämän tavoiteorientaatioteorian mukaan päällimmäinen motiivi suorittamisessa on oman kyvykkyyden osoittaminen. Ihmiset määrittelevät menestystä ja tulkitsevat omaa kyvykkyyttään eri tavoin. Henkilö voi esimerkiksi painottaa oman itsensä kehittämistä tai toisaalta pelkästään voittamista urheilussa. Kaksi tutkituinta ja eniten käytettyä suuntausta ovat tehtäväsuuntautunut ja kilpailusuuntautunut tavoiteorientaatio. (Nicholls 1989.) Suuntautuminen voi vaihdella eri toiminnoissa ja tehtävissä ja yhteen toimintaan voi sisältyä molempia suuntauksia (Roberts 2001; Sit & Lindner 2005). Tehtäväsuuntautuneisuus on yhteydessä käsitykseen, jossa kova yrittäminen ja yhteistyö muiden kanssa johtavat menestykseen, kun taas kilpailusuuntautuneessa tavoiteorientaatiossa oman kyvykkyyden näyttäminen ja yritys voittaa muut, jopa petollisin keinoin, on tie menestykseen (Roberts 2001, 18–22). Amesin (1992) mukaan tavoiteorientaatioon voidaan vaikuttaa tilannekohtaisilla tekijöillä, erityisesti auktoriteetin luoman motivaatioilmaston avulla. (Ames 1992, 161–171). Valmentaja tai auktoriteetti ei kuitenkaan ole ainoa vaikuttaja ohjattavien motivaation synnyssä. Vuorovaikutussuhde vertaisiin voi vaikuttaa ohjattavan koettuun pätevyyteen ja edelleenkin motivaation suuntautumiseen. (Duda & Ntoumanis 2003.)

#### 3.1 Tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio

Tehtäväsuuntautuneen urheilijan toiminta painottuu uusien taitojen kehittämiseen, pyrkimykseen parantaa omia kykyjään ja taitojaan sekä erinomaisuuden tavoitteluun urheilijan omien standardien mukaan (Taulukko 1). Tehtäväsuuntautunut urheilija ei keskity omien kykyjensä näyttämiseen muille ja lopputulokseen vaan pyrkii kovan yrittämisen avulla omien taitojensa ja itsensä kehittämiseen ja sitä kautta hyviin tuloksiin. (Nicholls 1989; Ames 1992; Roberts 1992; Roberts 2001.) Tehtäväorientoitunut urheilija kestää paremmin epäonnistumiset toiminnassaan, yrittää kovemmin, ponnistelee kehityksensä eteen ja on motivoituneempi tehtävän suorittamisesta kuin kilpailusuuntautunut urheilija (Roberts 2001, 15–17). Tehtäväsuuntautunut lapsi on kiinnostunut

itsensä kehittämistä ja on yleensä motivoitunut huolimatta koetun pätevyyden ja kyvykkyyden tunteen tilasta. (Duda 2001).

TAULUKKO 1. Tehtäväsuuntautuneen motivaation tunnusmerkit (Ames 1992).

Teoreettinen ongelma	Tehtäväsuuntautunut ratkaisutyyli
Miten menestystä määritellään?	Henkilökohtainen kehitys
Mitä arvostetaan?	Kova yrittäminen
Miten yksilöä arvioidaan?	Kehityksen ja yrityksen kautta
Miten virheet nähdään?	Osana oppimista
Miksi toimintaan osallistutaan?	Uusien taitojen kehittäminen
Miksi osallistuja tuntee viihtyvänsä?	Onnistunut yritys, oma paras tulos
Mihin osallistuja keskittyy?	Uusien taitojen oppimiseen
Mihin valmentaja keskittyy?	Kehitykseen, oppimiseen

Tehtäväsuuntautuneisuus voi suojella urheilijaa pettymyksiltä, turhautumiselta ja motivaation puutteelta silloin, jos muiden urheilijoiden suorittaminen on huipputasolla omaan verrattuna. Tehtäväsuuntautunut urheilija ei pelkää virheitä ja valitsee vaikeampia tai realistisempia vastustajia ja tehtäviä kuin kilpailusuuntautunut urheilija. (Weinberg & Gould 2007, 65.) Hänellä voi olla parempi kyky käsitellä stressiä kohdatessaan ongelmia kuin kilpailusuuntautuneella urheilijalla (Pensgaard & Roberts 2001). McCarthyn, Jonesin ja Carterin (2007) tutkimuksen mukaan tehtäväorientaatiolla ja koetulla pätevyydellä oli positiivinen yhteys urheilijan viihtymiseen lajissa. Korkean tehtäväsuuntautuneen motivaation omaavat urheilijat tekevät enemmän töitä stressin poiston eteen kilpailuissa kuin korkean kilpailusuuntautuneen motivaation omaavat. Urheilukisoissa, esimerkiksi olympialaisissa, toisten urheilijoiden läsnäolo ja suoritusten seuraaminen on yksi stressin aiheuttaja urheilijalle. Tehtäväsuuntautuneet urheilijat eivät koe samanlaista stressiä muista urheilijoista kuin kilpailusuuntautuneet urheilijat, koska heillä vertailu tapahtuu sisäisten saavutuskriteerien kautta. Kilpailusuuntautuneet urheilijat sitä vastoin vertaavat itseään muihin urheilijoihin ja heidän suorituksiinsa. (Pensgaard & Roberts 2001.)

Kavassanun ja Van De Pollin (2011) tutkimuksesta tennispelaajien tavoiteorientaation eroista harjoitusten ja kilpailun välillä käy ilmi, että tavoiteorientaatiot vaihtelevat harjoitustapahtuman ja kilpailutilanteen välillä. Tutkimuksen urheilijat raportoivat korkeampaa tehtäväsuuntautuneisuutta harjoitustilanteissa ja korkeampaa kilpailusuuntautunutta tavoiteorientaatiota kilpailuissa. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että tehtäväsuuntautuneisuus oli ainoa joka positiivisesti ennustaa urheilijan viihtyvyyttä ja kiinnostusta sekä harjoitus että kilpailukonteksteissa, ja että tehtäväsuuntautuneisuuden ja viihtyvyyden välinen suhde on vankka. Lisäksi tuloksien perusteella on esitetty, että tehtäväsuuntautuneisuudella on positiivinen ennuste kehittymiselle harjoittelussa ja että sitä tulisi painottaa molemmissa konteksteissa. (Kavassanu & Van De Pol 2011.) Van de Pollin, Kavassanun ja Ringin (2012) tutkimustulokset harjoittelu- ja kilpailukontekstin eroista jalkapalloilijoilla tukevat edellisen tutkimuksen tuloksia.

### **3.2 Kilpailusuuntautunut tavoiteorientaatio**

Kilpailusuuntautunut urheilija pyrkii omien kykyjensä esille tuomiseen, pyrkii olemaan muita parempi ja keskittyy voittamiseen ja lopputulokseen oman kehityksensä sijaan (Nicholls 1989; Roberts 2001). Oma paremmuus ja sen huomaaminen nostavat kilpailusuuntautuneen urheilijan motivaatiota osallistua lajiin, etenkin jos se vaatii vain vähän ponnisteluja. Jos kilpailusuuntautunut urheilija huomaa kykyjensä olevan riittämättömiä pärjäämään urheilussa ja olevan muita huonompi, kyseisen urheilijan kyky kestää ja kohdata vaikeuksia heikkenee ja hänen panostuksensa toimintaan laskee. (Roberts 2001, 15–17.) Kilpailusuuntautuneen lapsen motivaatio heikkenee helposti, jos hän epäilee omaa kyvykkyyttään (Duda 2001). Kilpailusuuntautuneella urheilijalla koetun pätevyyden tunteen ylläpitäminen on vaikeampaa, koska hän vertaa omaa koetua pätevyyttään muiden suoritustasoon, mihin ei aina voi vaikuttaa (Weinberg & Gould 2007, 66). Jos kilpailusuuntautuneella urheilijalla on matala koetun pätevyyden tunne, on todennäköistä, että hänen yrittämisensä ja ponnistelunsa heikkenee (Bortoli ym. 2011) ja hän keksii tekosyyt huonolle suoritukselle (Weinberg & Gould 2007, 66).

Vahvasti kilpailusuuntautunut urheilija voi olla erityisen herkkä kokemaan stressiä ja kärsimään suoritustason laskusta kohdatessaan ongelmia (Pensgaard & Roberts 2001). Cervellon ja Santos-



Rosan (2001) tutkimuksen tuloksissa tuli ilmi, että urheilijan korkea kilpailusuuntautuneisuus ja matala tehtäväsuuntautuneisuus olivat yhteydessä heikompaan koettuun pätevyyteen, huonompaan viihtyvyyteen ja mieltymykseen helppoihin tehtäviin.

Tavoiteorientaation ja motivaation yhteyttä on tutkittu paljon, mutta suuremmissa tutkimuksissa ei ole huomioitu yhteyttä ystäväyden, ryhmässä hyväksynnän ja valmentajan palautteenantorientaation välillä viihtyvyyteen, koettuun fyysiseen pätevyyteen ja sisäiseen motivaatioon. Urheilussa on tärkeää huomioida suhteet vertaisiin, tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden rinnalla. Kun urheilija määrittelee omaa menestystä ja pätevyyttään, voi vertaissuhteiden huomiomisella olla motivaation kannalta positiivisia vaikutuksia urheilussa. (Stuntz & Weiss 2008.) Myös Weissin, Amorosen ja Wilkon (2009) mukaan sosiaalisilla tekijöillä, kuten vertais- ja auktoriteetin palautteella, on vaikutusta urheilijan pätevyyden tuntemuksiin, viihtyvyyteen ja motivaatioon. Heidän mukaansa tapa, jolla lapsi tulkitsee saadun palautteen, on tärkeä.

Edellä esitettyjen tavoiteorientaatiotutkimusten tulosten perusteella voidaan todeta, että tehtäväorientoitunut urheilija on urallaan sitkeämpi kohdatessaan vaikeuksia, viihtyy paremmin lajissaan ja on valmis yrittämään kovemmin ja panostamaan lajiin enemmän kuin kilpailusuuntautuneen tavoiteorientaation omaava urheilija. Vertaisten vaikutusta urheilijan tavoiteorientaatioon ei sovi unohtaa ja tämä näkökulma antaakin aihetta lisätutkimuksille tulevaisuudessa (Duda & Ntoumanis 2003; Stuntz & Weiss 2008; Weiss, Amorose & Wilko 2009).

## **4 MOTIVAATIOILMASTO**

Motivaatioilmasto kuvaa oppimisympäristön luonnetta, joka vaikuttaa osallistujan ajatuksiin, tuntemuksiin ja käytökseen suorituskontekstissa. Valmentaja voi vaikuttaa siihen miten onnistumiset ja epäonnistumiset tulkitaan luomalla oppimisympäristölle kriteerit siitä miten suoritusta arvioidaan. Valmentaja voi tarjota urheilijalle ympäristön, joka painottaa yrittämisen, sinnikkyyden ja kehityksen tärkeyttä tai luoda ympäristön, missä vertailua pelaajien kesken käytetään arvioinnin välineenä. Näitä kahta ympäristöä tai ilmastoja kutsutaan tehtäväsuuntautuneeksi ja kilpailusuuntautuneeksi motivaatioilmastoksi. (Ames 1992, 161–176.)

Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto näkyy ympäristönä, jossa valmentaja tai valmennustiimi perustaa menestyksen voittamiselle ja virheet nähdään epäonnistumisina. Pätevyyttä ja menestystä mitataan normatiivisen vertailun avulla eli vertailemalla suorituksia muihin. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa valmentajat painottavat taitojen kehittämistä suorituksesta tai pelistä toiseen ja virheet nähdään osana oppimista. Pätevyyttä ja menestystä mitataan itse asetettujen kriteerien, kuten oppimisen ja taitojen kehityksen kautta. (Roberts 1992, 3-29; Ames 1992, 161–166) Kyseiset motivaatioilmastot vallitsevat sekä harjoituksissa että kilpailutapahtumissa, jossa valmentaja tai vanhemmat vaikuttavat motivaatioilmaston syntyyn ja suuntaukseen esimerkiksi palautteenannon ja tavoitteenasettelun kautta (Roberts 1992, 19).

### **4.1 Motivaatioilmaston vaikutuksia urheilujoukkueissa**

Valmentajan käytöksen oletetaan vaikuttavan urheilijan motivaation laatuun ja tasoon. Valmentajat suunnittelevat harjoitukset ja ovat vuorovaikutuksessa pelaajien kanssa harjoituksissa ja peleissä antaakseen ohjeita ja palautetta pelaajille ja voidakseen näin motivoida pelaajia. Valmentajat luovat ympäristön, jolla voi olla positiivisia vaikutuksia pelaajan sisäiseen motivaation, pelaamisesta nauttimiseen ja lajissa jatkamiseen. (Duda ym. 2012.) Useiden tutkimusten valossa (Bortoli ym. 2011; Duda ym. 2012) voidaan todeta, että luomalla tehtäväsuuntautunutta moti-

vaatioilmastoa syntyy ympäristö, jossa urheilijat saavat miellyttäviä kokemuksia, taitojen oppimiseen panostetaan ja urheilijat ovat sitkeämpiä kohdatessaan vaikeuksia.

Valmentajan painottaessa enemmän kovan yrityksen, pelaajan kehittymisen ja pelaajien yhteistyön tärkeyttä, sekä luomalla pelaajille tunteen, että heidän merkityksensä joukkueelle on tärkeä, hän luo joukkueeseen tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Kun valmentaja painottaa enemmän kilpailun ja voittamisen tärkeyttä ja rankaisee virheistä, hän luo kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa. (Duda ym. 2012.) Tutkimusten mukaan valmentajan luoma tehtäväsuuntautunut ilmapiiri on positiivisesti yhteydessä pelaajan sisäiseen motivaatioon, kun taas kilpailusuuntautuneisuuden painottamisella on todettu olevan olematon tai kielteinen vaikutus pelaajan sisäiseen motivaatioon (Bortoli ym. 2011; Duda ym. 2012). Weiss, Amorose ja Wilko (2009) tuovat tutkimuksessaan esille valmentajan luoman motivaatioilmaston yhteyden koettuun pätevyteen ja tavoiteorientaatioon. Heidän mukaansa valmentajan luoma motivaatioilmasto voi vaikuttaa urheilijan pätevyyden tuntemuksiin, tunteisiin ja motivaation suuntautumiseen tiettyyn suuntaan. Myös Boyce, Gano-Overway ja Campbell (2009) tutkivat koetun motivaatioilmaston vaikutusta opiskelija-urheilijan tavoiteorientaatioon, koettuun pätevyteen ja harjoitusstrategioihin urheilukauden aikana. Tuloksista käy ilmi, että urheilijan tavoiteorientaatioissa oli havaittavissa muutoksia kauden aikana jos koettu motivaatioilmasto oli yhteensopimaton urheilijan tavoiteorientaation kanssa. Esimerkiksi urheilijoilla, joiden tavoiteorientaatio oli vahvasti tehtäväsuuntautunut ja heidän kokema motivaatioilmasto heikosti tehtäväsuuntautunutta, tehtäväsuuntautunutta tavoiteorientaatiota laski selkeästi kilpailukauden aikana. Alkukaudesta matala tehtäväsuuntautuneisuus tavoitteissa ja korkea koettu tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmasto nosti selkeästi tehtäväsuuntautunutta tavoiteorientaatiota urheilijoilla loppukautta kohti. (Boyce, Gano-Overway & Campbell 2009.)

Valmennus on ihmissuhdetyötä ja vuorovaikutusta urheilijan ja valmentajan välillä. Osaavassa valmennuksessa persoonallisuus, vuorovaikutustaidot ja ihmissuhdeosaaminen nähdään selkeästi voimavarana ja sitä hyödynnetään kokonaisuuden eteenpäin viemisessä. Palautteenannon on oltava jatkuvaa, jolloin vahvistetaan oikeaa suorittamista ja kehitetään urheilijan palautteen vastaanottokykyä. Palautteen tulisi olla rakentavaa, ymmärrettävää ja oikea-aikaista. (Forsman &

Lampinen 2008, 21, 446.) . Baric ja Bucik (2009) tutkivat motivaation eroja urheilijoilla, joita valmensivat erilaisen motivaatio- ja johtajuusprofiilin omaavat valmentajat. Tuloksista nousi positiivisena vaikuttajana esiin pelaajalähtöinen, matalasti kilpailusuuntautunut valmentajaprofiili. Tämänlaisen valmentajan alaisena pelaajat kokivat ilmaston tehtäväsuuntautuneeksi, heidän sisäinen motivaationsa oli korkeampi, tavoiteorientaatio oli vahvemmin tehtäväsuuntautunut ja kilpailusuuntautuneisuus tavoiteorientaation suhteen laski. Kilpailusuuntautuneemman valmentajan alaisuudessa harjoittelevat urheilijat olivat sisäisesti huonommin motivoituneita, raportoivat vähemmän merkkejä tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta ja heidän tavoiteorientoitumisensa oli heikompaa. (Baric & Bucik 2009)

Ommundsenin ja Robertsin (1999) tutkimuksessa koskien norjalaisten joukkueurheilijoiden kokemaa motivaatioilmastoa, tuloksista kävi ilmi, että korkean tehtäväorientoituneen motivaatioilmaston vallitessa pelaajat arvioivat suoritustaan joukkuelajissa todennäköisemmin itse asetettujen suorituskriteerien pohjalta kuin vertailemalla suoritustaan muihin. Tutkimuksessa todettiin myös, että tehtäväorientoituneen motivaatioilmaston yhdistäminen kilpailuorientoituneeseen motivaatioilmastoon aikuisten organisoidussa kilpaurheilussa, jossa kilpailullisuus on jo valmiiksi mukana vahvana elementtinä, olisi motivaatiostrategialtaan toimiva ratkaisu. (Ommundsen & Roberts 1999.) Eys ym. (2013) vahvistavat aikaisemmin todettuja tuloksia tutkiessaan valmentajan synnyttämän motivaatioilmaston ja joukkuehengen yhteyttä nuorisourheilussa. Tuloksissa nousi esiin tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston positiivinen yhteys hyvään joukkuehenkeen nuorilla urheilijoilla. Korkeaksi kokeman kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston urheilijat kokivat myös joukkuehengen huonommaksi. Horn ym. (2012) tutkivat myös motivaatioilmaston ja joukkuehengen yhteyttä toisiinsa ja löysivät positiivisista ennustavuutta koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ja koetun hyvän joukkuehengen välillä. Myös koettu kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto ennusti lievästi hyvää joukkuehenkeä, mutta tämä yhteys vaati tiettyjen tehtäväsuuntautuneen ilmaston komponentteja otettavaksi mukaan toimintaan. MacDonald, Cote, Eys ja Deakin (2011) tutkivat viihtyvyyden ja motivaatioilmaston yhteyttä henkilökohtaiseen kehitykseen joukkueurheilussa. Tulokset osoittivat, että positiivisten kokemusten saaminen ja henkilökohtainen kehittyminen joukkueurheilussa olivat vahvimmin liitettyinä tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon, koettuun pätevyyteen, yritykseen sekä

yhteyteen vertaisten kanssa. Tulokset vahvistavat ymmärrystä siitä, miten valmentaja voi vaikuttaa urheilijan henkilökohtaiseen kehitykseen joukkueurheilussa. (MacDonald, Cote, Eys & Deakin 2011.)

Valmentajan pitää oppia tuntemaan valmennettavansa ja heidän yksilölliset piirteensä, jotta yksilöllisten valmennusohjelmien tekeminen ja urheilijan yksilöllisten ominaisuuksien ja tarpeiden huomioon ottaminen valmennustapahtumassa onnistuisi. Yksilö- ja joukkuelajeilla on tässä huomattava ero. Yksilöurheilussa valmennus perustuu enemmän kahden ihmisen väliseen suhteeseen, kun taas joukkueurheilussa valmentajan tehtävä on johtaa kokonaista joukkuetta, jossa samanaikaisesti pitää pystyä ottamaan jokainen pelaaja huomioon yksilönä. Valmentajalla täytyy olla vahva luottamus itseensä ja kykyihinsä sekä rohkeutta omien ratkaisujen tekoon, sillä epävarmuus tarttuu helposti myös urheilijaan. Valmentaja on lapsille ja nuorille usein auktoriteetti, joka opettaa ja kasvattaa valmennuksessaan olevia urheilijoita varsin konkreettisella tavalla. Nuorelle urheilijalle valmentaja toimii opettajan ja kasvattajan roolissa, mikä nuoren kasvaessa ja itsenäistyessä muuttuu enemmän neuvonantajan ja henkisen tukijan rooliksi. Hyvä valmentaja osaa pysyä omassa roolissaan. (Mero, Nummela & Keskinen 1997, 337–345.)

Valmennustiimeissä, joiden päällimmäisinä arvoina pidetään iloa, avoimuutta, tyytyväisyyttä ja kunnioitusta, ilmapiiri on myönteinen ja toiminta energistä. Jos toiminnasta huokuu jatkuvasti kateutta, paineita ja ahdistusta, ilmapiiri muuttuu samaan suuntaan ja toiminnan energisyys laskee. (Forsman & Lampinen 2008, 25.) Valmentajan yhteistyöpainotteinen johtamistyyli luo yleensä pelaajan sisäistä motivaatiota tukevan motivaatioilmaston, jossa keskitytään kehitykseen ”voita keinoin millä hyvänsä” -ajattelun sijaan (Kornspan 2009, 74–75).

Hyvässä ilmapiirissä ja hyvän valmennuksen alaisena urheilija toimii oman motivaationsa moottorina. Tunteet ovat läsnä jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa urheilijan ja valmentajan toiminnassa. Tunteiden käsittelyssä ja ilmapiirin muodostumisessa on tärkeää, miten erilaisia tunteita osataan käsitellä ja työstää yksin ja valmentajan kanssa. Valmentaja on myös aina oma persoonansa ja urheilijan tulee ymmärtää tämä osana vuorovaikutusta, jotta positiivisen ilmapiirin syntyminen ja jatkuminen on mahdollista. (Forsman & Lampinen 2008, 25–26.) Olympiou,

Duda ja Jowett (2008) tutkivat valmentaja-pelaaja suhteen tärkeyttä urheilijan motivaatioon joukkueurheilussa. Tuloksista kävi ilmi, että koettu tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, missä painotettiin roolien, yhteistyön ja kehittymisen tärkeyttä, lähensi pelaajien suhdetta valmentajaan, paransi sitoutumista valmennukseen sekä paransi vastavuoroisuutta valmentajan kanssa. Kilpailusuuntautuneella motivaatioilmastolla oli vastakkaiset vaikutukset. Myös Cummingin ym. (2007) tutkimuksessa voittamisen tärkeydestä, tuloksista kävi ilmi, että urheilijan asenteet valmentajaa kohtaan olivat positiivisia koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston vallitessa. Kilpailusuuntautuneen ilmaston vaikutukset pelaajien asenteisiin valmentajaa kohtaan oli negatiiviset.

Kim, Duda & Gano-Overway (2011) tutkivat tavoiteorientaation, koetun pätevyyden ja koetun motivaatioilmaston yhteyttä stressin kokemiseen, hallinnan tunteeseen ja selviytymisstrategioiden valintaan urheilijoilla. Tuloksista nousi esiin koetun kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston yhteys psykologisiin ongelmiin urheilijoilla. Koetulla pätevyydellä oli päinvastaiset vaikutukset. Korkein koettu kyky stressin hallintaan vallitsi tehtäväsuuntauneessa motivaatioilmastossa urheilijoilla, joilla oli tehtävä- tai kilpailusuuntautunut tavoiteorientaatio.

Duda ja Reinboth (2004) tutkivat koetun motivaatioilmaston ja koetun pätevyyden yhteyttä psykologisen ja fyysisen hyvinvoinnin merkkeihin. Urheilijat, joilla oli heikko koettu pätevyys ja jotka kokivat motivaatioilmaston kilpailusuuntautuneeksi, kokivat myös itseluottamuksensa huonoksi. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa matalan koetun pätevyyden raportoineet urheilijat eivät raportoineet huonosta itseluottamuksesta. Koettu kilpailuilmasto ennusti myös negatiivisia fyysisiä oireita, kuten fyysistä väsymystä. Yksi tapa, millä valmentaja voi vaikuttaa nuoren koettuun pätevyyteen ja sitä kautta motivaation kasvuun, on rohkaista nuoria kehittämään sisäisiä suoritusstandardejaan ja osallistuttaa nuoret seuraamaan oman suorituksensa panostamisen tasoa ja itsearviointia. Valmentaja voi lisätä pelaajan autonomian tunnetta ja näin parantaa pelaajan koettua pätevyyttä ja motivaatiota. (Duda & Reinboth, 2004.)

## 4.2 Motivaatioilmaston vaikutuksia koululiikunnassa

Wang, Liu, Lim ja Chatzisarantis (2010) tutkivat koetun motivaatioilmaston yhteyttä tavoitteiden suuntautumiseen koululiikunnassa. Tulosten mukaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto luo tehtäväsuuntautuneita tavoitteita liikuntatunneille. Tehtäväsuuntautuneilla tavoitteilla todettiin olevan vahvasti positiivinen vaikutus viihtymiseen, kun taas kilpailupainotteisilla tavoitteilla todettiin olevan hieman negatiivinen vaikutus viihtymiseen. Yhteenvetona tuloksista nostettiin esiin, että vain koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston avulla asetetut tehtäväsuuntautuneet tavoitteet, kuten taitojen kehittäminen, voivat nostaa sisäistä kiinnostusta koululiikunnassa. (Wang ym. 2010) Cox ja Williams (2008) tutkivat koettua opettajan antaman tuen ja motivaatioilmaston yhteyttä oppilaan motivaatioon liikunnassa. Tulokset painottavat tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ja opettajan antaman tuen tärkeyttä oppilaan korkean motivaation syntymiseen liikunnassa. Myös Gråstenin ym. (2012) tutkimuksessa siitä ennustavatko motivaatioilmasto, koettu fyysinen pätevyys ja liikuntamotivaatio viihtyvyyttä koululiikunnassa, tuloksista käy ilmi, että tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston vallitseminen koululiikunnassa ennustaa parempaa viihtymistä oppilailla koetun fyysisen pätevyyden ja sisäisen motivaation kautta. Liukkosen ym. (2010) mukaan tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla, autonomialla ja yhteenkuuluvuuden tukemisella oli positiivisempia vaikutuksia oppilaan affektiivisiin reaktioihin kuin kilpailusuuntautuneella ilmastolla.

Theodosioun ja Papaioannoun (2006) tutkimuksessa selvitettiin motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation yhteyttä oppilaiden metakognitiiviseen aktiivisuuteen koululiikunnassa. Metakognitio tarkoittaa tietoisuutta omista kognitiivisista toiminnoista, ajattelusta ja oppimisesta. Tulokset osoittavat, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio olivat tärkeässä roolissa oppilaiden metakognitiivisen aktiivisuuden suhteen tunnilla.

Yhteenvetona edellä esitetyille tutkimustuloksille voidaan todeta, että tehtäväorientoituneen motivaatioilmaston luomisella on myönteisiä vaikutuksia urheilijan ja oppilaan sisäiseen motivaatioon, koettuun pätevyyteen ja viihtyvyyteen oman lajinsa tai koululiikunnan parissa. Motivaatioilmaston avulla voidaan vaikuttaa siihen miten urheilija kokee pätevyytensä, tunnereak-

tionsa sekä muodostuuko urheilijan tavoiteorientaatio tehtävä- vai kilpailusuuntautuneeksi (ks. luku 3). Valmentaja ei kuitenkaan ole ainoa vaikuttaja ohjattaviensa motivaation synnyssä. Vuorovaikutussuhde vertaisten kanssa voi vaikuttaa ohjattavan koettuun pätevyyteen ja edelleenkin motivaation suuntautumiseen (Duda & Ntoumanis 2003; Vazou, Ntoumanis & Duda 2006).



## 5 VIIHTYMINEN JOUKKUEURHEILUSSA

Viihtymisen on todettu olevan yhteydessä sisäiseen motivaatioon (Pelletier, Fortier, Vallerand & Brière 2001) ja se on yksi merkittävistä liikunta- ja urheiluharrastuksen jatkuvuutta ennustavista tekijöistä (Gill, Gross & Huddleston 1983; Weiss & Petlichkoff 1989; MacPhail ym. 2008). Sekä Gill, Gross ja Huddleston (1983) että Weiss ja Petlichkoff (1989) toteavat alhaisen viihtymisen kasvattavan riskiä liikunta- ja urheiluharrastuksen lopettamiseen. Mutta mitä viihtymisellä tarkoitetaan? Sekä Crocker, Bouffard ja Gessarolin (1995) että Wankelin (1997) mukaan se on moniulotteinen käsite, joka sisältää innostuksen, pätevyyden kokemisen, asenteet ja muut kognitiot (Crocker, Bouffard & Gessaroli 1995; Wankel 1997). Kun tarkastellaan viihtymisen kokemista yksilöllisenä mielentilana tai prosessina, voi sen heijasteina ilmetä affektiivisia, kognitiivisia, motivationaalisia, fysiologisia, käyttäytymiseen liittyviä tai sosiaalisia seurauksia. (Pelletier, Fortier, Vallerand & Brière 2001.) McCarthyn ja Jonesin (2007) tutkimuksessa nuoret urheilijat (7-12v.) raportoivat viihtymisen lähteinä koetun pätevyyden, sosiaalisen osallistumisen, ystävyiden, psykososiaalisen tuen sekä tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston. Viihtymättömyyden lähteiksi urheilijat raportoivat epäasiallisen psykososiaalisen tuen, kasvavan kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston, negatiivisen palautteen, loukkaantumiset, kivun ja huonon koetun pätevyyden. Nuorempien ja vanhempien urheilijoiden välillä havaittiin selkeitä eroja ja nämä erot korostavat lasten tarpeiden huomioimisen tärkeyttä harjoittelua ja urheilun järjestämistä suunnitelmassa. Scanlanin ym. (1993) tutkimuksessa viihtymisen syntymiseen vaikuttavista tekijöistä yrittämisen taso, oppiminen ja koettu pätevyys olivat hyviä ennustajia lajissa viihtymiselle. Positiivinen vuorovaikutus joukkueen sisällä ja vertaisten sekä valmentajan tuki olivat myös yhteydessä parempaan viihtyvyyteen pelaajilla.

Weissin ja Williamsin (2004) mukaan tärkeimpiä syitä nuorten urheiluun osallistumiseen ovat fyysinen pätevyys (taitojen kehittäminen, tavoitteiden saavuttaminen), sosiaalinen hyväksyntä (uusien kaverien saaminen, joukkuehenki) ja viihtyminen (esim. energian purkaminen, jännitys). Nuorten osallistumisen motiivit ovat moninaiset, ja on tärkeää ymmärtää yksilölliset ja ympä-

ristön luomat motiivit osallistumiseen. Valmentaja voi lisätä viihtyvyyttä ja nuorten osallistumista varmistamalla, että pelaajat nauttivat tekemisestä, painottamalla tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa ja tarjoamalla tukea heille. Näistä tekijöistä viihtyminen ja tehtäväsuuntautuneisuus ovat tärkeimpiä tekijöitä nuoren jatkamiselle lajin tai urheilun parissa.

Cote & Wall (2007) toivat esille tutkimuksessaan eri lajien kokeilun, monipuolisuuden harjoittelussa ja erilaisten pelien parantavan viihtyvyyttä ja luovan mielekkyyden tuntemuksia nuorten 6–13-vuotiaiden jääkiekkopelaajien joukossa. Päälöydös tutkimuksessa oli, että liian nuorena, 12–13-vuotiaana, aloitetut, intensiiviset ja rutiineja noudattavat lajinomaiset oheisharjoitukset heikensivät pelaajan sisäistä motivaatiota lajissa jatkamiseen ja saattoivat johtaa drop-outiin. (Cote & Wall 2007.) Myös Butcher, Lindner ja Johns (2002) tutkivat 10 vuoden pitkittäistutkimuksessaan 10-luokkalaisten opiskelijoiden urheilutaustaa lajista pois jättäytymisen, drop-outin näkökulmasta. Tulosten perusteella suurin syy ala-asteikäisten lajin lopettamiseen oli viihtyvyyden ja mielekkyyden puute. Myöhemmillä luokilla pääsyyksi ilmoitettiin valmentaja, loukkaantumiset, opiskelu ja työ sekä suurempi ajallinen panostus muihin lajeihin.

Tehtäväsuuntautuneella tavoiteorientaatiolla (ks. luku 3.1) ja korkeaksi koetulla pätevyydellä on merkittävän myönteinen ennuste urheilijan viihtymiseen lajissa (McCarthy, Jones ja Clark-Carter 2008; Puente-Diaz 2012). Lapsi- ja nuorisourheilun valmentajien ja ohjaajien pitää olla tietoisia tehtäväorientoituneisuuden ja lasta oikealla tavalla haastavien kisojen ja pelien rakentavasta ja myönteisestä arvosta lapsen koetulle pätevyydelle. Lisäksi joukkueurheiluun osallistuvat lapset ilmoittivat viihtyvänsä paljon useammin lajissaan kuin yksilöurheiluun osallistuvat lapset. Tämän katsottiin johtuvan siitä, että joukkueurheilussa on enemmän kaikille lapsille arvokkaita ja tarpeellisia viihtymisen ja mielihyvän lähteitä kuin yksilöurheilussa, kuten yhteenkuuluvuus, etenkin ennen erikoistumista yhteen tiettyyn lajiin. (McCarthy, Jones & Clark-Carter 2008.) Nuorten urheilijoiden viihtyminen joukkueessa oli voimakkaammin yhteydessä valmentajan käytökseen kuin joukkueen voitto-häviö -tilastoon (Cumming ym. 2007).

Koetun autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemisen edistämisen sekä tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomisen on todettu olevan positiivisesti yhteydessä

viihtymiseen (Standage, Duda & Ntoumanis 2005; Vallerand 1997). Urheilussa valmentajat ovat malliaikuisia, jotka vaikuttavat urheilijan motivaatioon, koettuun pätevyyteen ja viihtymiseen lajissa. Koetun pätevyyden tunteet ja viihtyminen ovat ratkaisevia tekijöitä lajissa jatkamiseen. Jos urheilija tuntee olevansa hyvä jossakin tietyssä aktiviteetissa, hän todennäköisesti jatkaa sen parissa ja säilyttää mielenkiintonsa siihen, kun taas yksilö, joka tuntee matalaa pätevyyden tunnetta saattaa viihtyä lajissa huonommin ja vähentää osallistumistaan lajiin asteittain. (Weiss, Amorose & Wilko 2009.)

Sanchez-Miguel ym. (2013) tutkivat vanhempien käytöksen vaikutuksia pelaajan viihtymiseen ja amotivaatioon eli motivaation puuttumiseen. Vanhempien tarjoama tuki urheilulle oli positiivisesti yhteydessä pelaajien viihtymiseen. Pelaajat, jotka totesivat vanhempien painostavan heitä, kokivat enemmän amotivaatiota ja heikompaa viihtymistä urheilussa. Yhteenvetona todettiin oikeanlaisen vanhempien osallistumisen lisäävän pelaajan viihtymistä ja motivaatiota urheilussa. Myös Atkins ym. (2015) tutkivat vanhempien, vertaisten ja valmentajan vaikutusta pelaajien viihtymiseen ja intentioon jatkaa urheilua. Tehtäväorientoituneisuus urheilijalla selittyi vanhempien, vertaisten ja valmentajan luoman motivaatioilmaston kautta, jossa vanhemmilla ja vertaisilla oli suurin vaikutus. Pojat, jotka olivat korkeasti tehtäväorientoituneita, raportoivat parempaa koettua pätevyyttä, itseluottamusta ja viihtymistä urheilussa. Intentio urheilun jatkamiselle oli parhaiten ennustettavissa poikien raportoimasta viihtymisen tasosta ja toiseksi parhaiten hyvästä itseluottamuksesta.

Pelaajan motiivit pelaamiselle ovat moninaiset ja valmentajan tulee ymmärtää tämä asia. Yhteenvetona pelaajien viihtymiseen vaikuttavista tekijöistä voidaan todeta, että korkeaksi koettu fyysinen pätevyys, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja positiivinen vuorovaikutus pelaajien kesken ja tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio ja – motivaatioilmasto ovat yhteydessä korkeasti koettuun viihtymiseen. Lisäksi valmentajan ja vanhempien antaman oikeanlaisen palautteen ja tuen merkitys on suuri pelaajan viihtymiselle.

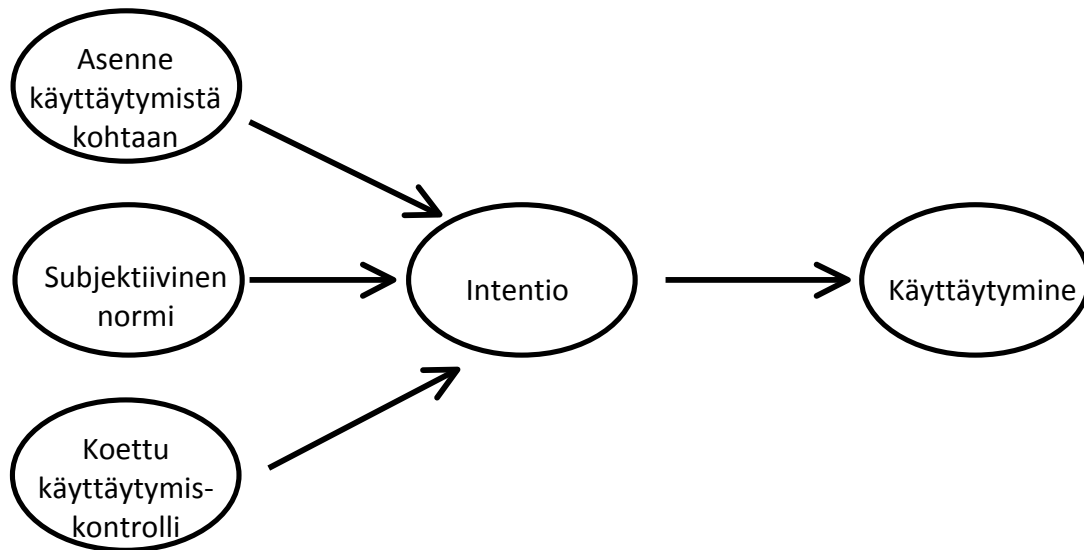
## 6 INTENTIO – SUUNNITELLUN KÄYTTÄYTYMISEN TEORIA

Ihmisen käyttäytyminen on enemmän tai vähemmän eritasoisten suunnitelmien ja tavoitteiden sanelemia. Esimerkiksi kun päätetään, että halutaan mennä konserttiin, suunnitellaan miten ja mistä saadaan liput, miten tapahtumapaikalle päästään jne. Suurin osa toimista on suunniteltu etukäteen jollain tasolla. Jotkin asiat ja toiminnot ovat niin rutinoituneita, että niitä suoritetaan jo automaatiotasolla, esim. työstä kotiin ajaminen. Yleensä näin pitkälle kehittyneet taidot eivät enää vaadi tietoista suunnittelua. Toiminnan jotkin osat ovat rutiininomaisempia kuin toiset, mutta ilman minkään tasoista joko selkeää tai epäsuoraa suunnitelmaa toimintamme jäisi tekemättä. Toimintoja ohjaavat intentiot eli aikomukset. Jotkin intentiot jätetään tekemättä ja jotkin muokataan tilanteen vaatimaan muotoon ja toiminnaksi. Asenne aikomuksia kohtaan on tärkeä tekijä. Henkilö, joka uskoo tietyn käyttäytymisen johtavan hyvään tulokseen omaa samalla positiivisen asenteen kyseistä käyttäytymistä kohtaan. (Ajzen 1988). Erilaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät vaikuttavat tietyn aiotun käyttäytymisen onnistumiseen ja saavuttamiseen. Näitä ovat mm. yksilön tiedolliset ja taidolliset tekijät ja erot niissä, tahdonvoima ja koettu käyttäytymiskontrolli. Intentiot muuttuvat ajan kuluessa, jotkin itsestään ajan edetessä ja toiset uuden informaation noustessa esiin. Intentio-käyttäytymissuhdetta on helpompi ennustaa lyhyellä aikavälillä, koska ajan kuluessa odottamattomien tapahtumien todennäköisyys on tapana kasvaa mitä enemmän aikaa kuluu. (Ajzen 1988). Suunnitellun käyttäytymisen teoria voi auttaa ennustamaan ja ymmärtämään taipumuksia erilaisten asioiden tekemiseen (Ajzen 2005.)

Ihmisten käyttäytymistä ohjaa kolme erilaista harkinnan muotoa: uskomukset käyttäytymisestä, normatiiviset uskomukset toisin sanoen subjektiiviset normit ja uskomukset kontrollista. (Ajzen 1988.) Uskomukset käyttäytymisestä muodostavat joko positiivisen tai negatiivisen asenteen käytöstä kohtaan, ja normatiivisten uskomusten tuloksina ovat subjektiiviset normit ja henkilön motivaatio täyttää muiden asettamat odotukset. Uskomukset käyttäytymistä kohtaan muodostavat koetun käyttäytymiskontrollin. (Ajzen 2005). Havaittu käyttäytymiskontrolli kuvaa ihmisen kykyä kontrolloida itseään mm. houkutusten välttämässä ja sitä, kuinka helpoksi ihminen kokee aiotun käyttäytymisen toteutumisen. Normatiiviset uskomukset ovat yksilön arvioita

siitä, miten muut henkilöt odottavat hänen käyttäytyvän. Subjektiiiviseen normiin kuuluu myös ihmisen motivaatio käyttäytyä muiden odottamalla tavalla. (Ajzen 1988). Asenne aiottua käyttäytymistä kohtaan, subjektiiviset normit ja koettu käyttäytymiskontrolli yhdessä johtavat intention eli käyttäytymisaikomuksen rakentumiseen (Ajzen 1988).

Onnistunut suoriutuminen sosiaalisessa käyttäytymisessä riippuu pääosin siitä kontrollin määrästä, joka henkilöllä on sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin, jotka voivat häiritä suunniteltua toimintaa. Se missä suhteessa tavoiteltu käyttäytyminen on riippuvainen taidoista, kyvyistä, tahdonvoimasta ja tilaisuuksista, vaihtelee eri käyttäytymisten ja toimintojen välillä. Kun edellä mainituilla tekijöillä on pieni vaikutus onnistuneeseen käyttäytymiseen ja epäonnistumisen riski ei ole korkea, voidaan käyttäytymisen sanoa olevan vapaan tahdon kontrollin alaisena. (Ajzen 1988). Vapaan tahdon kontrollointi on parhaiten ennustettavissa jatkumolla, missä toisen ääripään ideaali tilanne on täysin vapaaseen tahtoon perustuvilla toiminnoilla ja toisen ääripään ideaali tilanne on täysin riippumaton vapaan tahdon kontrollista. Suurin osa käyttäytymisestä sijoittuu näiden ääripäiden välille. Vapaan tahdon päätä lähestyttäessä käytöstä voidaan ennustaa melko tarkasti perustuen tekijän intention suorittaa toiminto. (Ajzen 1988; Ajzen 2005). Intentiot ovat myötävaikuttamassa käyttäytymistavoitteiden saavuttamiseen, jotka ovat vain osittain kontrolloitavissa vapaalla tahdolla. (Ajzen 2005). Tässä pitää kuitenkin ottaa huomioon tekijät, jotka voivat sotkea tai helpottaa suunnitellun käyttäytymisen toteutumista, kuten mm. edellä mainitut yksilölliset tiedolliset ja taidolliset tekijät ja erot niissä, tahdonvoima, uuden tiedon esiintulo, ajan kuluminen ja etenkin tilannekohtaiset tekijät ja mahdollisuudet (Ajzen 1988.) Koettu käyttäytymiskontrolli voi kuvastaa näitä tekijöitä. Tarkasti tekijöitä kuvastava käyttäytymiskontrolli voi ennustaa käyttäytymisen saavuttamista. Koetulla käyttäytymiskontrollilla on vaikutusta käyttäytymisen intention muodostumisessa. Kun resurssit ja mahdollisuudet nähdään heikkoina, motivaatio yrittää suoriutua tehtävästä todennäköisesti heikkenee. Yhteenvetona voidaan todeta, että mitä positiivisempi asenne ihmisellä on käyttäytymistä ja subjektiivisia normeja kohtaan ja mitä suurempi hänen koettu käyttäytymiskontrolli on, sitä voimakkaampi henkilön intentio on toteuttaa aiottu käyttäytyminen tai toiminto. (Ajzen 2005).



KUVA 1. Suunnitellun käyttäytymisen teoria (Ajzen 1998). Kuva on yksinkertaistettu malli ja siitä on jätetty pois kunkin tekijän vuorovaikutussuhdetta kuvaavat nuolet.

## 7 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälainen on jääkiekon B-SM ikäluokan joukkueiden pelaajien kokema motivaatioilmasto, tavoiteorientaatio, intentio ja koettu pätevyys sekä näiden yhteyttä pelaajien viihtymiseen lajissaan. Motivaatiotekijöiden tunnistaminen on hyvin tärkeää urheilijan pitkäjänteisen ja suunnitelmallisen kehittämisen takaamiseksi. Erkki Westerlundin (2014) mukaan urheilijan suurimmat voimavarat löytyvät ihmisen sisältä. Halusimme selvittää tätä pohjaa seuraavien tutkimuskysymysten näkökulmasta.

1. Onko pelaajan koettu motivaatioilmasto yhteydessä viihtymiseen?
2. Onko pelaajan koettu tavoiteorientaatio yhteydessä viihtymiseen?
3. Onko pelaajan koetulla pätevyydellä yhteyttä viihtymiseen?
4. Onko viihtymisellä yhteyttä pelaajan intentioon?

## **8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

### **8.1 Tutkimuksen kohdejoukko**

Tutkimuksen kohdejoukko oli jääkiekon B-SM sarjan Liigajoukkueorganisaatioiden joukkueet (N=12) ja pelaajat (N=265). Joukkueita oli maantieteellisesti ympäri Suomea, joten otos on melko laaja. Pelaajat olivat iältään 14 – 17-vuotiaita ja pelaajat olivat pääosin vuonna 1996-syntyneitä (ka. 1996,5). Halusimme ottaa mukaan joukkueita mahdollisimman monesta kaupungista, jotta saisimme kattavan otoksen erilaisten organisaation joukkueista ja pelaajista. Kaikilla organisaatioilla on omat arvot ja toimintakulttuurinsa, joilla voi olla osaltaan vaikutusta tutkimuksemme eri yhteyksiin. Joukkueita oli aluksi 13, mutta yksi jätettiin loppusuoralla pois myöhästyneen tulosten palautuksen johdosta. Joukkueiden pelaajamäärä vastausten osalta vaihteli huomattavasti joukkueittain (N=15–27), mihin vaikuttivat mm. vastauspäivän ajankohta, loukkaantumiset ja mahdolliset muiden ikäluokkien osallistujat.

### **8.2 Aineiston keruu**

Tutkimusaineisto kerättiin syksyllä 2013 ja tulosten keruu tapahtui kyselylomakkeella (Liite 2). Joukkueiden halukkuutta osallistua tutkimukseen alettiin selvittää puhelimitse ensin soittamalla organisaation valmennuspäällikölle, ja saatuaan hänen tukensa otettiin yhteyttä B-SM joukkueiden vastuvalmentajiin. Jokaisen joukkueen valmennuspäällikkö ja vastuvalmentaja olivat halukkaita osallistumaan tutkimukseen, mikä oli toimiva lähtökohta suuren otoksen saamiseksi. Jokaiselle joukkueelle lähetettiin kirjekuoressa kyselylomakkeet ja käytännön ohjeet kyselyn toteuttajalle (Liite1). Kyselylomake täytettiin nimettömästi, jonka tarkoituksena oli parantaa vastausten luotettavuutta pelaajan uskaltaessa vastata mahdollisimman rehellisesti. Vastaamisen jälkeen vastuvalmentajat lähettivät lomakkeet takaisin antamassamme paluukuoressa.



### 8.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit ja aineiston analysointi

Tutkimuksemme kyselylomakkeiden mittarit mittasivat pelaajien intentiota, koettua pätevyyttä, viihtymistä, motivaatioilmastoa, tavoiteorientaatiota ja motivaatiojatkumoa. Näistä jätimme pois motivaatiojatkumomittarin tutkimuskysymystemme perusteella. Mittareiden väittämät ja niiden jakaumat löytyvät liitteestä 2. Tutkimuksesta saatu aineisto analysoitiin SPSS 22-ohjelmaa käyttäen.

Pelaajien kokeman motivaatioilmaston mittarina käytettiin Soinin (2014) Motivational Climate in Physical Education Scale – mittaristoa (MCPES), jonka väittämät muokattiin sopimaan jääkiekkoharjoituksia kuvaavaan muotoon professori Jarmo Liukkosen kanssa. Väittämät arvioitiin viisiportaisella Likertin asteikolla (1 = täysin eri mieltä... 5 = täysin samaa mieltä...) ja väittämiä oli 18. Motivaatioilmastoa kuvaavat ulottuvuudet sisälsi viisi tehtäväsuuntautuneen, neljän kilpailusuuntautuneen, viisi autonomian ja neljä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osiota. Autonomiailmastolla tarkoitetaan yksilön kokemusta siitä, minkälaiset mahdollisuudet hänellä on vaikuttaa tapahtumien kulkuun. Sosiaalisella ilmastolla tarkoitetaan yksilön tuntemuksia siitä, onko joukkue yhtenäinen. Mittariin sisällytettiin lisäksi viihtymistä mittaava Scanlanin (1993) Enjoyment in Sport – mittari, jonka Soini (2006) muokkasi suomenkieliseksi koululiikuntaan sopivaksi. Muokkasimme tämän edelleen jääkiekkoharjoituksia kuvaavaan muotoon Jarmo Liukkosen kanssa: 1) Pidän harjoituksista 2) Harjoituksissa on hauskaa 3) Harjoitukset tuovat minulle iloa 4) Nautin harjoituksista. Väittämät arvioitiin viisiportaisella Likertin asteikolla (1 = täysin eri mieltä... 5 = täysin samaa mieltä...) ja väittämiä oli neljä. Yhteensä tässä mittarissa, joka mittasi motivaatioilmastoa ja viihtymistä oli yhteensä siis 22 väittämää. (kts. Liite 2.)

Tavoiteorientaatiota mitattiin 12-kohdan A 2 x 2 Achievement Goals Questionnaire for Sport–mittaria; AGQ-S (Conroy, Elliot & Hofer 2003) jääkiekkoharjoituksiin mukautettuna versiona. Mittarissa on neljä ulottuvuutta, jotka ovat tehtävälähentyminen, tehtävävälttäminen, kilpailulähentyminen ja kilpailuvälttäminen. Tehtävälähentyminen tarkoittaa, että pelaaja haluaa suoriutua mahdollisimman hyvin ja hänelle on tärkeää hallita kaikki suorituksen osa-alueet. Tehtävävälttämässä pelaaja on huolissaan tai pelkää ettei suoriudu niin hyvin kuin voisi. Kilpailulähenty-

minen tarkoittaa, että pelaajalle on tärkeää pärjätä ja suoriutua paremmin kuin muut. Kilpailuvälttämässä pelaajan tavoitteena on tärkeää välttää suoriutumasta huonommin kuin muut. Väittämät arvioitiin viisiportaisella Likertin asteikolla (1 = täysin eri mieltä... 5 = täysin samaa mieltä...) ja väittämiä oli yhteensä 12.

Koettua fyysistä pätevyyttä mitattiin Ecclesin (1983) Beliefs and Expectancies on Success mittarin muokatulla versiolla. Mittarissa kysyttiin miten hyvänä pelaaja kokee itsensä, miten hyvänä hän kokee itsensä suhteessa muihin ja kuinka hyvin hän uskoo menestyvänsä tällä kaudella itse ja suhteessa muihin. Väittämät arvioitiin viisiportaisella Likertin asteikolla (1 = täysin eri mieltä... 5 = täysin samaa mieltä...) ja väittämiä oli neljä.

Intention mittaria muokattiin perustuen Ajzenin (1991) teoriaan intentiosta: Theory of Planned Behavior. Intention mittarilla selvitettiin pelaajien aikomusta jatkaa pelaamista aktiivisesti yhden, viiden ja kymmenen vuoden kuluttua.

## 9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA MENETELMÄT

### 9.1 Motivaatioilmastomittarin validiteetti ja reliabiliteetti

Motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation mittareista muodostettiin aladimensiot faktorianalyysien perusteella. Motivaatioilmastomittarin osalta faktorianalyysin tulokset tuottivat oletetut neljä faktoria. Tavoiteorientaation osalta mittari jakaantui kolmeen faktoriin. Motivaatioilmastomittari jakaantui neljään faktoriin, jotka voidaan nimetä aiheeseen liittyvän kirjallisuuden (mm. Soini 2006.) mukaan seuraavasti: tehtäväsuuntautunut ilmasto, kilpailusuuntautunut ilmasto, autonomiaa tukeva ilmasto ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukeva ilmasto. Summamuuttujien sisäistä yhdenmukaisuutta arvioitiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla (korkea reliabiliteetti 0.90–0.99, hyvä 0.80–0.89, kohtalainen 0.70–0.79 ja heikko reliabiliteetti alle 0.69). Jakaumat osoittavat mikä osuus saaduissa tuloksissa esiintyvistä vaihtelusta edustaa todellisia yksilöiden välisiä eroja. (Polit & Hungler 1999.)

Yhdessäkään summamuuttujassa yhden tai useamman väittämän poistaminen ei olisi parantanut summamuuttujan yhdenmukaisuutta. Seuraavat väittämät mittaavat tehtäväsuuntautunutta ilmastoja :

1. Pelaajille on tärkeää yrittää parhaansa harjoituksissa
2. Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme
4. Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän
12. Pelaajille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan
16. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä

Tehtäväsuuntautunutta ilmastoja (faktori 4) mittasi viisi muuttujaa. Summamuuttujan Cronbachin alfa-kerroin on 0.66, joten tehtäväsuuntautunutta ilmastoja mittaavan osion sisäinen yhdenmukaisuus on heikko. Tehtäväsuuntauneen ilmaston keskinäiset korrelaatiokertoimet vaihtelivat välillä .23 ja .34 (liite 4.), joten tehtäväsuuntautunutta ilmastoja mittaavien osioiden välillä oli heikkoa ja keskimääräistä korrelaatiota.

TAULUKKO 2. Tehtäväsuuntautunut ilmasto – summamuuttujan yhdenmukaisuus.

	Alfa, jos väittämä poistetaan
1. Pelaajille on tärkeää yrittää parhaansa harjoituksissa	.58
2. Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme	.61
4. Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän	.63
12. Pelaajille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan	.60
16. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä	.60
Tehtäväsuuntautunut ilmasto – summamuuttujan alfa-kerroin	.66

Kilpailusuuntautunutta ilmasto mittasi seuraavat väittämät:

- 6. Pelaajille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia harjoituksissa kuin toiset
- 10. Harjoituksissa pelaajat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin
- 17. Pelaajille on tärkeää onnistua muita pelaajia paremmin
- 19. Harjoituksissa pelaajat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa

Kilpailusuuntautunutta ilmasto (faktori 3) mittasi neljä muuttujaa. Summamuuttujan Cronbachin alfa-kerroin on 0.74, joten kilpailusuuntautunutta ilmasto mittaavan osion sisäinen yhdenmukaisuus on kohtalainen. Kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston keskinäiset korrelaatiokertoimet vaihtelivat välillä .30 ja .56 (liite 4.), joten kilpailusuuntautunutta ilmasto mittaavien osioiden välillä oli keskimääräistä korrelaatiota.

TAULUKKO 3. Kilpailusuuntautunut ilmasto – summamuuttujan yhdenmukaisuus.

	Alfa, jos väittämä poistetaan
6. Pelaajille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia harjoituksissa kuin toiset	.71
10. Harjoituksissa pelaajat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin	.72
17. Pelaajille on tärkeää onnistua muita pelaajia paremmin	.60
19. Harjoituksissa pelaajat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa	.68
Kilpailusuuntautunut ilmasto – summamuuttujan alfa-kerroin	.74

Autonomiaa tukevaa ilmasto mittasi seuraavat väittämät:

8. Pelaajilla on merkittävästi päätösvaltaa harjoituksissa
14. Pelaajilla on mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten toteutukseen
18. Pelaajilla on merkittävästi valinnan vapauksia harjoituksissa
20. Pelaajilla on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan
22. Pelaajat voivat vaikuttaa harjoitusten kulkuun

Autonomiaa tukevaa ilmasto (faktori 1) mittasi viisi muuttujaa. Summamuuttujan Cronbachin alfa-kerroin on 0.83, joten autonomiaa tukevaa ilmasto mittaavan osion sisäinen yhdenmukaisuus on hyvä. Autonomiaa tukevan ilmaston keskinäiset korrelaatiokertoimet vaihtelivat välillä .36 ja .62 (liite 4.), joten autonomiaa tukevaa ilmasto mittaavien osioiden välillä oli keskimääräistä ja korkeaa korrelaatiota.

TAULUKKO 4. Autonomiaa tukeva ilmasto – summamuuttujan yhdenmukaisuus.

	Alfa, jos väittäjä poistetaan
8. Pelaajilla on merkittävästi päätösvaltaa harjoituksissa	.80
14. Pelaajilla on mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten toteutukseen	.78
18. Pelaajilla on merkittävästi valinnan vapauksia harjoituksissa	.78
20. Pelaajilla on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan	.82
22. Pelaajat voivat vaikuttaa harjoitusten kulkuun	.82
Autonomiaa tukeva ilmasto – summamuuttujan alfa-kerroin	.83

Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukevaa ilmasto mittasi seuraavat väittämät:

5. Joukkueemme on yhtenäinen
9. Joukkueemme on yhtenäinen toimiessaan harjoituksissa
11. Pelaajat todella toimivat yhtenä joukkueena
15. Harjoituksissa pelaajat ”puhaltavat yhteen hiileen”

Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukevaa ilmasto (faktori 2) mittasi neljä muuttujaa. Summamuuuttujan Cronbachin alfa-kerroin on 0.83, joten sosiaalista yhteenkuuluvuutta mittaavan osion sisäinen yhdenmukaisuus on hyvä. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukevan ilmaston keskinäiset korrelaatiokertoimet vaihtelivat välillä .45 ja .64 (liite 4.), joten sosiaalista yhteenkuuluvuutta mittaavien osioiden välillä oli keskimääräistä ja korkeaa korrelaatiota.

TAULUKKO 5. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukeva ilmasto – summamuuttujan yhdenmukaisuus.

	Alfa, jos väittämä poistetaan
5. Joukkueemme on yhtenäinen	.79
9. Joukkueemme on yhtenäinen harjoituksissa	.80
11. Pelaajat todella toimivat yhtenä joukkueena	.75
15. Harjoituksissa pelaajat puhaltavat yhteen hiileen	.79
Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukeva ilmasto – summamuuttujan alfa-kerroin	.83

## 9.2 Tavoiteorientaatiomittarin validiteetti ja reliabiliteetti

Tavoiteorientaatiomittari jakaantui kolmeen faktoriin, jotka voidaan nimetä teorian mukaan seuraavasti: tehtävälähentyminen, tehtävävälttäminen sekä kilpailulähentyminen ja – välttäminen. Summamuuuttujien sisäistä yhdenmukaisuutta arvioitiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla (korkea reliabiliteetti 0.90–0.99, hyvä 0.80–0.89, kohtalainen 0.70–0.79 ja heikko reliabiliteetti alle 0.69). Jakaumat osoittavat mikä osuus saaduissa tuloksissa esiintyvistä vaihtelusta edustaa todellisia yksilöiden välisiä eroja. (Polit & Hungler 1999.) Yhdessäkään summamuuttujassa yhden tai useamman väittämän poistaminen ei olisi parantanut summamuuttujan yhdenmukaisuutta

Tehtävälähentymistä mittasi seuraavat väittämät:

1. Minulle on tärkeää, että suoriudun niin hyvin kuin ikinä pystyn
5. Haluan suoriutua niin hyvin kuin minun on mahdollista suoriutua
9. Minulle on tärkeää, että hallitsen kaikki suoritukseni osa-alueet

Tehtävälähentymistä (faktori 3) mittasi kolme muuttujaa. Summamuuttujan Cronbachin alfa-kerroin on 0.56, joten kilpailusuuntautunutta ilmastoja mittaavan osion sisäinen yhdenmukaisuus on heikko. Tämä saattaa johtua siitä, että jokainen haluaa suoriutua omassa lajissaan mahdollisimman hyvin ja pitää sitä itsestään selvyytenä. Tehtävälähentymisen keskinäiset korrelaatiokerroimet vaihtelivat välillä .19 ja .41, joten tehtävälähentymistä mittaavien osioiden välinen korrelaatio vaihteli heikosta keskimääräiseen.

TAULUKKO 6. Tehtävälähentymisen – summamuuttujan yhdenmukaisuus.

	Alfa, jos väittämä poistetaan
1. Minulle on tärkeää, että suoriudun niin hyvin kuin ikinä pystyn	.31
5. Haluan suoriutua niin hyvin kuin minun on mahdollista suoriutua	.48
9. Minulle on tärkeää, että hallitsen kaikki suoritukseni osa-alueet	.58
Tehtävälähentymisen – summamuuttujan alfa-kerroin	.56

Tehtävävälttämistä mittasi seuraavat väittämät:

2. Olen huolissani siitä, että en suoriudu niin hyvin kuin mahdollisesti voisin
6. Välillä pelkään, että en ehkä suoriudu niin hyvin kuin haluaisin
10. Olen usein huolissani siitä, että en ehkä suoriudu niin hyvin kuin voisin suoriutua

Tehtävävälttämistä (faktori 1) mittasi kolme muuttujaa. Summamuuttujan Cronbachin alfa-kerroin on 0.84, joten tehtävävälttämistä mittaavan osion sisäinen yhdenmukaisuus on hyvä. Tehtävävälttämisen keskinäiset korrelaatiokerroimet vaihtelivat välillä .57 ja .67, joten tehtävävälttämistä mittaavien osioiden välinen korrelaatio vaihteli keskimääräisen ja korkean välillä.

TAULUKKO 7. Tehtävävälttäminen – summamuuttujan yhdenmukaisuus.

	Alfa, jos väittämä poistetaan
2. Olen huolissani siitä, että en suoriudu niin hyvin kuin mahdollisesti voisin	.80
6. Välillä pelkään, että en ehkä suoriudu niin hyvin kuin haluaisin	.72
10. Olen usein huolissani siitä, että en ehkä suoriudu niin hyvin kuin voisin...	.60
Tehtävävälttäminen – summamuuttujan alfa-kerroin	.84

Kilpailulähentymistä mittasi seuraavat väittämät:

3. Minulle on tärkeää, että pärjään hyvin toisiin verrattuna
7. Minulle on tärkeää, että suoriudun paremmin kuin muut
11. Tavoitteeni on pärjätä paremmin kuin useimmat muut

TAULUKKO 8. Kilpailulähentyminen – summamuuttujan yhdenmukaisuus.

	Alfa, jos väittämä poistetaan
3. Minulle on tärkeää, että pärjään hyvin toisiin verrattuna	.72
7. Minulle on tärkeää, että suoriudun paremmin kuin muut	.64
11. Tavoitteeni on pärjätä paremmin kuin useimmat muut	.60
Kilpailulähentyminen – summamuuttujan alfa-kerroin	.77

Kilpailuvälttämistä mittasi seuraavat väittämät:

4. Haluan ainoastaan välttyä suoriutumasta huonommin kuin muut
8. Tavoitteeni on välttyä suoriutumasta huonommin kuin muut
12. Minulle on tärkeää välttyä olemasta yksi ryhmän huonoimmista

TAULUKKO 9. Kilpailuvälttäminen – summamuuttujan yhdenmukaisuus.

	Alfa, jos väittämä poistetaan
4. Haluan ainoastaan välttyä suoriutumasta huonommin kuin muut	.58
8. Tavoitteeni on välttyä suoriutumasta huonommin kuin muut	.50
12. Minulle on tärkeää välttyä olemasta yksi ryhmän huonoimmista	.66
Kilpailuvälttäminen – summamuuttujan alfa-kerroin	.67

Kilpailuorientaatiota (faktori 2) mittasi kuusi muuttujaa: kilpailulähentymistä ja kilpailuvälttämistä mitanneet muuttujat. Kilpailulähentyminen – summamuuttujan Cronbachin alfa-kerroin on .77 ja kilpailuvälttäminen – summamuuttujan vastaava .67, joten kilpailuorientaatiota mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus vaihtelee heikosta kohtalaiseen. Kilpailulähentymisen keskinäiset korrelaatiokerroin vaihtelivat välillä .47 ja .56, joten kilpailulähentymistä mittaavien osioiden välinen korrelaatio on keskimääräistä. Kilpailuvälttämisen keskinäiset korrelaatioker-



toimet vaihtelivat välillä .33 ja .49, joten kilpailuvälttämistä mittaavien osioiden välinen korrelaatio on keskimääräinen.

## 10 TULOKSET

### 10.1 Tutkimukseen osallistuneet pelaajat

Pelaajat (N=265) olivat pääosin vuonna 1996-syntyneitä (ka.1996,5) 180cm pitkiä (ka.180,2) ja 76-kiloa (ka. 76,1) painavia jääkiekkoilijoita. Heidän liikuntanumeronsa oli keskimäärin 9,7 ja lukuaineiden keskiarvo 7,8. Pelaajia oli kahdestatoista eri joukkueesta B-SM sarjasta.

### 10.2 Intentio

Pelaajan intentiota jääkiekon peluun jatkamiseen tarkasteltiin yhden, viiden ja kymmenen vuoden aikavälillä. Keskiarvojen teoreettiset minimi- ja maksimiarvot olivat 1 – 5. Pelaajien intentio on suurimmillaan kysyttäessä yhden vuoden (4,65) ja pienimmillään 10 vuoden (3,48) päähän. Keskiarvot ja keskihajonnat on esitetty taulukossa 10.

TAULUKKO 10. Pelaajien intension keskiarvot ja keskihajonnat (n=265).

Muuttuja	Ka	Kha
Intentio		
1 vuosi	4,65	0,69
5 vuosi	3,85	0,98
10 vuosi	3,48	1,01

### 10.3 Koettu fyysinen pätevyys

Pelaajan koettu fyysinen pätevyys – mittari sisälsi neljä muuttujaa. Keskiarvojen ja keskiarvojen teoreettiset minimi- ja maksimiarvot olivat 1 – 5. Pelaajat kokevat olevansa keskimääräistä parempia (3,83) ja pärjäävänsä keskimääräistä paremmin (3,81) jääkiekossa tällä kaudella. Kysyt-

täessä pelaajilta samoja asioita verrattuina muihin, keskiarvot laskevat hieman (3,71 ja 3,74). Keskiarvot ja keskihajonnat on esitetty taulukossa 11.

TAULUKKO 11. Pelaajien koetun fyysisen pätevyyden keskiarvot ja keskihajonnat (n=265).

<b>Muuttuja</b>	<b>Ka</b>	<b>Kha</b>
Koettu fyysinen pätevyys	3,77	0,63

#### 10.4 Motivaatioilmasto

Pelaajien koetun motivaatioilmaston mittarin summamuuttujaan valittiin kaikkien neljän faktorin (tehtäväsuuntautunut ilmasto, kilpailusuuntautunut ilmasto, autonomiaa tukeva ilmasto, sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukeva ilmasto) kaikki muuttujat, joita oli yhteensä 18. Keskiarvojen teoreettiset minimi- ja maksimi-arvot olivat 1 – 5. Pelaajien koetussa motivaatioilmastossa painottuu eniten tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto (4,51) ja vähiten autonomiaa tukeva ilmasto (2,78). Keskiarvot ja keskihajonnat on esitetty taulukossa 12.

TAULUKKO 12. Pelaajien koetun motivaatioilmaston keskiarvot ja keskihajonnat (n=265).

<b>Muuttuja</b>	<b>Ka</b>	<b>Kha</b>
Motivaatioilmasto		
Teht. Suunt. ilmasto	4,51	0,41
Kilpailusuunt. ilmasto	3,44	0,73
Autonomia	2,78	0,77
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	3,94	0,59

## 10.5 Viihtyminen

Pelaajien viihtyminen – mittari sisälsi neljä väittämää. Keskiarvojen ja keskihajonnan teoreettiset minimi- ja maksimi-arvot olivat 1 – 5. Pelaajien viihtyminen on keskimääräistä korkeammalla tasolla (4,23). Keskiarvot ja keskihajonnat on esitetty taulukossa 13.

TAULUKKO 13. Pelaajien viihtymisen keskiarvot ja keskihajonnat (n=265).

<b>Muuttuja</b>	<b>Ka</b>	<b>Kha</b>
Viihtyminen	4,23	0,63

## 10.6 Tavoiteorientaatio

Tavoiteorientaatio - mittarin summamuuttujaan valittiin kaikkien kolmen faktorin (tehtävälähentyminen, tehtävävälttäminen, kilpailulähentyminen ja -välttäminen) kaikki muuttujat, joita oli yhteensä 12. Keskiarvojen teoreettiset minimi- ja maksimi-arvot olivat 1 – 5. Pelaajien tavoiteorientaatiossa painottuu eniten tehtävälähentyminen (4,46) ja kilpailuvälttäminen (2,91). Keskiarvot ja keskihajonnat on esitetty taulukossa 14.

TAULUKKO 14. Pelaajien tavoiteorientaation keskiarvot ja keskihajonnat (n=265).

<b>Muuttuja</b>	<b>Ka</b>	<b>Kha</b>
Tavoiteorientaatio		
Tehtävälähentyminen	4,46	0,49
Tehtävävälttäminen	3,18	0,98
Kilpailulähentyminen	3,78	0,82
Kilpailuvälttäminen	2,91	0,95

## 10.7 Motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation välisiä yhteyksiä

Motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation eri ulottuvuuksien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien kautta. Motivaatioilmaston eri ulottuvuuksista voimakkaimmin keskenään korreloivat tehtäväsuuntautunut ilmasto ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukeva ilmasto. Heikoin korrelaatio on tehtäväsuuntautuneen ilmaston ja kilpailusuuntautuneen ilmaston välillä. Tavoiteorientaation eri ulottuvuuksista voimakkaimmin keskenään korreloivat tehtävälähentyminen ja kilpailulähentyminen. Heikoin korrelaatio on tehtävälähentymisen ja kilpailuvälttämisen välillä.

Motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation ulottuvuuksien välillä voimakkaimmin keskenään korreloivat tehtäväsuuntautunut ilmasto ja tehtävälähentyminen. Heikoin korrelaatio puolestaan on autonomiaa tukevan ilmaston ja kilpailulähentymisen välillä.

TAULUKKO 15. Motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation väliset korrelaatiot (n=265).

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Teht.suunt. ilmasto	-	.21**	.25**	.35**	.62**	.08	.29**	.11
2. Kilpailusuunt. Ilmasto	.21**	-	.23**	.03	.16*	.11	.51**	.26**
3. Autonomia	.25**	.23**	-	.31**	.16**	.08	.13**	.10
4. Sos. yhteenkuuluvuus	.35**	.03	.31**	-	.18**	-.01	.03	.06
5. Tehtävälähentyminen	.62**	.16*	.16**	.18	-	.11*	.28**	-.01
6. Tehtävälähentyminen	.08**	.11**	.08*	-.01**	.11**	-	.13**	.43
7. Kilpailulähentyminen	.29**	.51**	.13**	.03**	.28**	.13	-	.32
8. Kilpailuvälttämisen	.11	.26**	-.01**	.06**	-.01**	.43	.32**	-

\*\*\*) p<.01  
\*) p<.05

## 10.8 Motivaatioilmaston yhteyksiä viihtymiseen

Motivaatioilmaston ja viihtymisen välisiä yhteyksiä tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien kautta. Voimakkaimmin viihtymisen kanssa korreloi tehtäväsuuntautunut ilmasto. Autonomiaa tukeva ilmasto ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukeva ilmasto puolestaan korreloivat viihtymisen kanssa voimakkaammin kuin kilpailusuuntautunut ilmasto, jonka korrelaatio viihtymisen kanssa oli heikoin.

TAULUKKO 16. Motivaatioilmaston ja viihtymisen väliset korrelaatiot (n=265).

---

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Teht.suunt. ilmasto	-	.21**	.25**	.35**	.54**
2. Kilpailusuunt. Ilmasto	.21**	-	.23**	.03	.17**
3. Autonomia	.25**	.23**	-	.31**	.39**
4. Sos. yhteenkuuluvuus	.35**	.03	.31**	-	.30**
5. Viihtyminen	.54**	.17**	.39**	.30**	-

---

\*\* ) p<.01

\*) p<.05

---

## 10.9 Tavoiteorientaation yhteyksiä viihtymiseen

Tavoiteorientaation ja viihtymisen välisiä yhteyksiä tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien avulla. Voimakkaimmin viihtymisen kanssa korreloi tehtävälähentyminen ja heikoimmin minävälttäminen.

TAULUKKO 17. Tavoiteorientaation ja viihtymisen väliset korrelaatiot (n=265).

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Tehtävälähentyminen	-	.11*	.28**	-.01	.52**
2. Tehtävävälttäminen	.11**	-	.13**	.43	-.04**
3. Kilpailulähentyminen	.28**	.13	-	.32	.19
4. Kilpailuvälttäminen	-.01**	.43	.32**	-	.01**
5. Viihtyminen	.52**	-.04**	.19	.01**	-

\*\*\*) p<.01  
\*) p<.05

### 10.10 Intention, koetun fyysisen pätevyyden ja viihtymisen välisiä yhteyksiä

Pelaajan intention, koetun fyysisen pätevyyden ja viihtymisen välisiä yhteyksiä tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien kautta. Voimakkaimmin viihtymisen kanssa korreloi pelaajan intentio kysyttäessä kymmenen vuoden aikavälillä. Heikoin korrelaatio on viihtymisen ja pelaajan intention välillä kysyttäessä yhden vuoden aikavälillä.

TAULUKKO 18. Intention, koetun fyysisen pätevyyden ja viihtymisen väliset korrelaatiot (n=265).

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Pelaaan 1 vuoden...	-	.63**	.49**	.32**	.18**
2. Pelaaan 5 vuoden...	.63**	-	.87**	.38**	.31**
3. Pelaaan 10 vuoden...	.49**	.87**	-	.40**	.37**
4. Fyysinen pätevyys	.32**	.38**	.40**	-	.28**
5. Viihtyminen	.18**	.31**	.37**	.28**	-

\*\*\*) p<.01  
\*) p<.05

## 11 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, minkälainen on jääkiekon B-SM ikäluokan joukkueiden pelaajien kokema motivaatioilmasto, tavoiteorientaatio, koettu pätevyys ja intentio eli todennäköisyys jatkaa aktiivista pelaamista tulevaisuudessa yhden, viiden ja kymmenen vuoden kuluttua sekä niiden yhteyttä pelaajien viihtymiseen lajissaan. Mediassa käsitellään jatkuvasti Suomalaisen jääkiekon nuorten pelaajien tasoa suhteessa muihin maihin. Juniorimaajoukkueiden menestyessä maajoukkueurnauksissa aihetta ei niinkään käsitellä, mutta huonojen turnausmenestysten kohdalla asiasta nousee usein hyvinkin kiivas keskustelu. Pelaajien fyysinen ja henkinen kyvykyys nostetaan usein esille ja esitetään sen olevan reilusti jäljessä muiden kiekkomaiden yksilöitä. Pelaajan motivaatio on todella tärkeä tekijä pelaajan pitkäjänteisessä ja tavoitteellisessa kehitymisessä, jonka takia koimme tärkeäksi tutkia pelaajien motivaatioon vaikuttavia tekijöitä yksilö- ja joukkuekohtaisesti, jotta valmentajat saisivat tietoa pelaajien motivaation muodostumisesta. Valitsimme B-SM ikäluokan tutkimukseen, koska kilpailu kovenee ja drop-out ilmiö yleistyy tässä ikävaiheessa. Suomi on pieni kiekkomaa harrastajamäärältään verrattuna moniin muihin kansainvälisiin huippuihin, joten emme saisi menettää yhtään pelaajaa tietämättömän tai huonosti suunnitellun ja toteutetun valmennuksen tai vääränlaisen motivoinnin takia.

Toteutimme tutkimuksen kyselylomakkeen muodossa, jotta saisimme mahdollisimman kattavan otannan Suomen eri alueilta. Tutkimukseen osallistui lopulta 265 pelaajaa, 12 eri joukkueesta. Kyselylomakkeeseen (Liite 2.) sisältyi yhteensä kuusi mittaria, joista valitsimme lopulta viisi omaan Pro gradu tutkielmaamme. Nämä mittarit koskivat motivaatioilmastoa, tavoiteorientaatiota, koettua pätevyyttä, viihtymistä ja intentiota. Kyselylomake luotiin yhteistyössä Professori Jarmo Liukkosen kanssa, jonka tuki ja ohjeistus meille oli kiitettävää koko tutkimuksemme ajan.

### 11.1 Päälöydösten tarkastelua

Tutkimuksessa nousi esiin kaksi toisiaan tukevaa asiaa: tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja viihtyminen. Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla tarkoitetaan käytännössä pelaajan



kokemuksia siitä, painotetaanko harjoituksissa henkilökohtaista kehittymistä ja yrittämistä normatiivisen vertailun (keskinäinen kilpailu) sijaan (Roberts 1992, 3-29; Ames 1992, 161–166.)

Tuloksista kävi ilmi, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee pelaajien viihtymistä harjoituksissa. Myös aikaisemmat tutkimustulokset tukevat tätä löydöstä. Pelaajien kokiessa, että tärkeintä on heidän henkilökohtainen kehittyminen ja yrittäminen, vaikka epäonnistumisia tulisi, heidän sisäinen motivaationsa ja viihtymisensä harjoituksissa lisääntyy (Baric & Bucik 2009; Bortoli ym. 2011; Duda ym. 2012.) Tämänkaltaiset kokemukset kuvaavat tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Tuloksissa painottui eniten tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto (4.51) ja vähiten autonomiaa tukeva ilmasto (2.78). Tehtäväilmaston suhteen tulos on hyvä eli pelaajat kokevat, että heidän kehittymiseensä panostetaan, mutta pelaajille tulisi tarjota enemmän autonomiaa eli mahdollisuuksia vaikuttaa harjoitusten sisältöön ja harjoitteluun, koska tämän on todettu lisäävän urheilijan viihtymistä. (Standage, Duda & Ntoumanis 2005; Vallerand 1997.)

Viihtymiseen voi vaikuttaa moni asia (Weiss & Williams 2004.) Tässä tutkimuksessa pelaajien viihtyminen oli melko korkealla tasolla (4.23). Voimakkaimmin ilmaston suhteen viihtymisen kanssa korreloi tehtäväsuuntautunut ilmasto (.54). Motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation ulottuvuuksien välillä voimakkaimmin keskenään korreloivat tehtäväsuuntautunut ilmasto ja tehtävälähentyminen (.62). Tavoiteorientaation ja viihtymisen suhteen voimakkaimmin korreloi tehtävälähentyminen ja viihtyminen (.52). Yhteenvedona tämän tutkimuksen suhteen voidaan siis sanoa, että pelaajan halutessa suoriutua itselleen parhaalla mahdollisella tavalla, hänen saadessa omalle taitotasolleen sopivia haasteita ja motivaatioilmaston tukiessa yksilön kehittymistä (tehtäväsuuntautuneisuus), pelaajan viihtyminen harjoituksissa paranee.

Myös pelaajan kokeman autonomian ja yhteenkuuluvuuden tarpeen yhteydestä viihtymiseen saatiin viitteitä. Autonomiaa tukeva ilmasto (.39) ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukeva ilmasto (.30) korreloivat viihtymisen kanssa voimakkaammin, kuin kilpailusuuntautunut ilmasto, jonka korrelaatio viihtymisen kanssa oli heikoin (.17). Viihtyminen paranee, kun pelaajalla on mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten kulkuun ja hän kokee olevansa osa joukkuetta.

Tärkeä tutkimustulos on myös pelaajien aikomus jatkaa jääkiekon pelaamista tulevaisuudessa. Tätä intentiota kysyttiin aikavälillä yhden, viiden ja kymmenen vuoden kuluttua. Pelaajien intentio oli suurimmillaan kysyttäessä yhden vuoden (ka 4.65) ja pienimmillään 10 vuoden (ka 3.48) päähän. Tuloksista ilmenee, että eniten pelaamisen jatkumiseen vaikuttavat yhden vuoden tähtämellä koettu fyysinen pätevyys eli se, kuinka hyväksi pelaaja kokee itsensä jääkiekossa. Itsensä hyväksi pelaajaksi kokema henkilö jatkaa todennäköisemmin peliuraansa kuin vähemmän hyväksi pelaajaksi itsensä kokema. Tämän lisäksi viiden ja kymmenen vuoden tähtämellä pelaamisen jatkumiseen näyttää vaikuttavan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kokeminen. Tämän perusteella pelaaja, joka on sisäisesti motivoitunut ja toimii ympäristössä, jossa korostetaan henkilökohtaista kehittymistä ja yrittämistä, jatkaa peliuraansa todennäköisesti pidempään. Tätä tulosta tukee myös mm. Dudan ym. (2012) tekemä tutkimus.

Pelaajien koettu pätevyys oli kohtalaisen hyvällä tasolla tässä tutkimuksessa (ka 3.77). Pelaajat kokevat olevansa keskimääräistä parempia (3,83) ja pärjäävänsä keskimääräistä paremmin (3.81) jääkiekossa tällä kaudella. Kysyttäessä pelaajilta samoja asioita verrattuina muihin, keskiarvot laskevat hieman (ka 3.71 ja ka 3.74). Tehtäväsuuntautuneisuuden painottamisen oletetaan edistävän pätevyyden kokemusten syntymistä, koska itsevertailun kriteerit, perustana olevat pätevyyden käsitykset ja menestymisen tunteiden varmistaminen ovat helpommin kontrolloitavissa ja saavutettavissa verrattuna normatiivisiin kriteereihin (Duda 2001). Luomalla tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa fyysisen koetun pätevyyden kokemuksia voidaan lisätä (Kavussanu & Roberts 1996; Reinboth, Duda & Ntoumanis 2004), koska toiminnassa korostetaan henkilökohtaista kehittymistä ja yrittämistä. Henkilökohtaisen kehittymisen kautta pätevyyden kokemuksiin liittyy autonomian tunnetta ja ne ovat myös lapselle helpommin saavutettavissa verrattuna normatiiviseen vertailuun. Koettua pätevyyttä voidaan pitää liikuntamotivaation ja muun muassa dropout-ilmiön kannalta keskeisenä tekijänä (Harter 1981).

Urheilussa toimitaan suuressa osin tulosten ehdoilla ja tämä kulttuuri on monessa suhteessa haasteellinen ilmapiirin osalta. Voittamisesta voi tulla itsetarkoitus valmentajalle ja pelaajasta mahdollisuus tai uhka valmentajan uran kannalta. Erilaiset kartoitukset, tehokkuusajattelu harjoittelussa ja tuloksen ehdoilla peluuttaminen voivat lisätä keskinäistä kilpailua ja kateellisuutta,

joilla voi olla haitallisia vaikutuksia pelaajien, valmentajien ja vanhempien välisissä sosiaalisissa suhteissa. Ilmapiirin tulisi muodostua ennemminkin ilosta, innostuksesta, yhdessä tekemisestä, itsensä ylittämisestä ja pitkäjänteisyydestä (Tiikkaja 2014, 169–171). Tutkimuksemme tulokset tukevat Tiikkajan (2014) ajatuksia joukkueen ilmapiirin rakennuspalikoista. Tehtäväsuuntautuneen ilmaston muodostuminen tukee pelaajan tavoiteorientoitumista ja viihtyvyyttä sekä intentiota jatkaa pelaamista tulevaisuudessakin. Viihtymisen ja merkityksellisyyden huomiointi on vielä liian sivuutettu voimavara pelaajan ja urheilijan pitkäjänteisessä kehittämisessä. Erkkä Westerlundin (2014) mielestä valmentajan tärkein tehtävä on auttaa urheilijaa löytämään oma sisäinen tahtotilansa ja voimavaransa. Omaan sisäiseen tahtotilaan liittyy olennaisesti motivaatio ja viihtyminen. Tämä ajatus olisi hyvä huomioida jatkossa paremmin Suomalaisen jääkiekon valmennuksessa.

Tutkimuksen otanta oli melko kattava, kun tarkastellaan kyseisen vuoden B-SM sarja joukkueita. Vain yksi Liigaorganisaation omaava joukkue jäi pois tutkimuksesta pois, koska joukkue ei koskaan saanut palautettua lomakkeita. Kaksi B-SM alkusarja joukkuetta jätettiin pois tarkoituksella, koska päätimme tutkimuksen alussa ottaa vain Liigaorganisaatiot mukaan. Tulokset sopivat suuntaa antaviksi B-SM sarja ikäisille pelaajille kattavan otannan ja yhteensopivuuden monein aikaisempien tutkimustulosten takia. Jokaisen valmentajan on kuitenkin hyvä huomioida, että pitkäjänteisessä pelaajan kehityksessä pitää ottaa huomioon aina erikseen jokainen ryhmä sekä ryhmän sisällä toimiva yksilö ja suunnitella sekä ohjelmoida toimintaa tämän pohjalta.

## **11.2 Tutkimuksen rajoituksia ja jatkotutkimusehdotuksia**

Tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen mittarin luotettavuuteen. Luotettavuutta kuvataan perinteisesti kahdella termillä: reliabiliteetti ja validiteetti. (Metsämuuronen 2003, 42–43.)

Suuri otoskoko lisää aineiston reliabiliteettia mittausvirheen suhteen, koska suurissa otoksissa ja usein toistetuissa mittauksissa satunnaiset inhimilliset virheet kumoavat toisensa, jolloin lopputulos on tämän osalta vähäisempi kuin pienemmässä otoksessa (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo

1994, 89). Tämän aineiston otoskoko (n=265) kattaa b-juniorijääkiekkoilijoista yhtä joukkueellista vaille kaikki, joilla oli mahdollisuus nousta ”seurapolkua” pitkin miesten Liigaan. Tampereen Ilveksen B-juniorit jouduttiin jättämään tutkimuksesta pois myöhässä palautettujen vastusten vuoksi. Heidän mukanaolonsa olisi tietenkin parantanut reliabiliteettia entisestään.

Tutkimuksen toistettavuuden kannalta kyselylomake esitettiin yhdellä tutkimukseen osallistuneista joukkueista ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista. Tutkimuksen ulkoista validiteettia pyrittiin parantamaan tekemällä selkeä ohjeistus (Liite 1.) vastaustilaisuuden valvojalle. Käytännössä emme kuitenkaan voi tietää, seurattiinko vastaustilaisuudessa antamiamme ohjeita vai ei.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin Cronbachin alfa-kertoimen sisäisen yhdenmukaisuuden ja Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien kautta. Motivaatioilmasto – mittari osoittautui riittävän luotettavaksi. Mittarin sisäistä yhdenmukaisuutta mittaava alfa-kerroin oli kahdessa faktorissa (autonomiaa tukeva ilmasto, sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukeva ilmasto) hyvä, yhdessä (kilpailusuuntautunut ilmasto) kohtalainen ja yhdessä (tehtäväsuuntautunut) heikko. Pääosin mittarin mittareiden osiot siis mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Eri dimensioita mittaavien osioiden sisäiset korrelaatiot vaihtelivat pääosin keskimääräisestä korkeaan, tehtäväsuuntautunutta ilmastoa lukuun ottamatta, jota mittaavien osioiden keskinäiset korrelaatiot vaihtelivat heikon ja keskimääräisen välillä (liite 4).

Tavoiteorientaatio-mittari jakaantui kolmeen faktoriin (tehtävälähentyminen, tehtävävälttäminen, kilpailuorientaatio) odotetun neljän sijaa (tehtävälähentyminen, tehtävävälttäminen, kilpailulähentyminen, kilpailuvälttäminen). Tämän voidaan olettaa johtuvan siitä, että jokainen pelaaja haluaa onnistua omassa lajissaan mahdollisimman hyvin. Tätä päätelmää tukee tehtävälähentyminen – summamuuttujan alhainen Cronbachin alfa-kerroin (.56) ja tehtävälähentymistä mittaavien osioiden heikko keskinäinen korrelaatio (liite 5). Kyseinen osio oli siis pelaajille hankala vastattava.

Kyselylomakkeiden keräämisessä ja täytössä olisi ollut kehittämisen varaa, jotta olisi saatu mahdollisimman laadukkaat ja rehelliset vastaukset pelaajilta. Laatua ja rehellisyyttä olisi voitu pa-

rantaa niin, että valmentajien kanssa olisi sovittu joukkueille mahdollisimman samankaltaiset tilat ja ajat lomakkeiden täyttöön. Tilaa ja aikaa miettiessä olisi otettu huomioon mm. pelaajien kiire, väsymys, paikan rauhallisuus ja motivointi lomakkeiden täyttöön. Vastausten yhdenmu-kaistamiseksi toinen tutkijoista olisi voinut olla motivoimassa ja kertomassa jokaiselle joukkueelle tutkimuksesta, jolloin kaikki joukkueet ja pelaajat olisivat saaneet lähes tasapuoliset ja hyvät mahdollisuudet täyttää tutkimuslomakkeet. Tässä tulivat vastaan aika ja resurssikysymykset.

Jatkotutkimuksissa voitaisiin tutkia lisää vanhempien käyttäytymisen yhteyttä pelaajien motivaatioon, koska usein vanhemmat osallistuvat ja puuttuvat jopa liian innokkaasti lapsensa pelaamiseen ja esimerkiksi valmentajien neuvomiseen. Valmentajat taas pääsääntöisesti toivovat rauhaa tehdä omaa valmennustyötä ja toivovat vanhemmilta pääosin positiivista pelaajan tukemista liiallisten ohjeiden sijaan. Vanhempien painostus voi lisätä amotivaatiota ja heikentää pelaajan viihtymistä (Sanchez-Miguel ym. 2013.) Myös koulumenestyksen yhteyttä pelaajan motivaatioon ja viihtymiseen olisi hyödyllistä tutkia, jotta voitaisiin mahdollisesti toteuttaa parempaa koulun ja urheiluseuran välistä yhteistyötä ja näin tukea pelaajan kokonaisvaltaista kehittymistä. Mielenkiintoista olisi myös tutkia pelaajien harjoituksissa viihtymisen yhteyttä vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen ja omatoimisen harjoittelun määrään. Jos yhteys löytyisi, niin urheiluseuroissa voitaisiin ja ehkä uskallettaisiin panostaa enemmän myös viihtymiseen harjoituksissa maksimaalisen fyysisen kehittymisen ja kilpailumenestyksen parantamisen sijaan. Omatoiminen harjoittelu ja sitoutuminen itsensä kehittämiseen oikeiden arjen valintojen kautta ovat iso osa ammattimaiseksi urheilijaksi ja samalla vastuulliseksi aikuiseksi kasvamista.

## LÄHTEET

- Ajzen, I. 1991. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50, 179–211.
- Ajzen, I. 2005. *Attitudes, Personality and Behavior*. Open University Press. Berkshire. McGraw-Hill House.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1994. *Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät*. Porvoo: WSOY.
- Ames, C. 1992. Achievement goals, motivational climate and motivational processes. Teoksessa G.C Roberts 1992. *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Atkins, M.R., Johnson, D.M., Force, E.C. & Petrie, T.A. 2015. Peer, Parents and Coaches, Oh My! The Relation of the Motivational Climate to Boys's Intention to Continue in Sport. *Psychology of Sport and Exercise* 16, 170–180.
- Baric, R. & Bucik, V. 2009. Motivational differences in athletes trained by coaches of different motivational and leadership profiles. *Kinesiology* 41, 181–194.
- Black, A. & Deci, E. 2000. The Effects of Instructors' Autonomy Support and Students' Autonomous Motivation on Learning Organic Chemistry: A Self-Determination Theory Perspective. *Science Education* 84, 740–756.
- Bortoli, L. Bertollo, M. Comani, S. & Robazza, C. 2011. Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport. *Journal of Sport Sciences* 29, 171–180.
- Boyce, B.A., Gano-Overway, L.A. & Campbell, A.L. 2009. Perceived motivational climate's influence on goal orientation, perceived competence, and practice strategies across the athletic season. *Journal of Applied Sport Psychology* 21, 381–394.
- Butcher, J., Lindner, K. J. & Johns, D. P. 2002. Withdrawal from competitive youth sport: a retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behaviour* 25, 145–163.
- Cervello, E.M. & Santos-Rosa, F.J. 2001. Motivation in Sport: An Achievement Goal Perspective in Young Spanish Recreational Athletes. *Perceptual and Motor Skills* 92, 527–534.

- Conroy, D.E., Elliot, A.J. & Hofer, S.M. 2003. A 2 X 2 Achievement Goals Questionnaire for Sport: Evidence for Factorial Invariance, Temporal Stability, and External validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 25, 456–476.
- Cote, J. & Wall, M. 2007. Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy* 12, 77–87.
- Cox, A. & Williams, L. 2008. The roles of perceived teacher support, motivational climate and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30, 222–239.
- Craft, L., Pfeiffer, K. & Pivarnik, J. 2003. Predictors of Physical Competence in Adolescent Girls. *Journal of Youth & Adolescence* 32, 431–438.
- Cumming, S.P., Smoll, F.L., Smith, R.E. & Grossbard, J.R. 2007. Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology* 19, 322–336.
- Duda, J.L. & Ntoumanis, N. 2003. Correlates of achievement goal orientations in physical education. *International Journal of Educational Research* 39, 415–436.
- deCharms, R. 1968. *Personal Causation: The Internal Affective Determinants of Behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Duda, J. 2001. Achievement Goal Research in Sport: Pushing the Boundaries and Clarifying Some Misunderstandings. Teoksessa G. Roberts (toim.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J.L., Alvarez, M.S., Balaguer, I. & Castillo, I. 2012. The Coach-Created Motivational Climate, Young Athlete's Wellbeing and Intentions to Continue Participation. *Journal of Clinical Sport Psychology* 6, 166–179.
- Duda, J.L. & Reinboth, M. 2004. The Motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist* 18, 237–251.

- Ebbeck, V. & Weiss, M. 1998. Determinants of Childrens' Self-esteem: An examination of Perceived Competence and Affect in Sport. *Pediatric Exercise Science* 10, 285–298.
- Eccles, J., Adler, T., Futterman, R., Goff, S., Kaczala, C. & Meece, J. 1983. Expectancies, values and Academic Behaviours. Teoksessa J. Spence (toim.) *Achievement and Achievement Motivation*. San Francisco, Ca. W.H. Freeman, 75–146.
- Eys, M.A., Jewitt, E., Evans, M.B., Wolf, S., Bruner, M.W. & Loughhead, T.M. 2013. Coach-Initiated Motivational Climate and Cohesion in Youth Sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 84, 373–383
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. *Laatua käytännön valmennukseen*. Lahti: VK-Kustannus.
- Fox, K. 1997. The Physical Self and Processes in Self-Esteem Development. Teoksessa K. Fox (toim.) *The Physical Self. From Motivation to Well-Being*. Champaign; IL: Human Kinetics, 111–139.
- Gråsten, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A. & Yli-Piipari, S. 2012. Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of Sports Science and Medicine* 11, 260–269.
- Horn, T.S., Byrd, M., Martin, E. & Young, C. 2012. Perceived Motivational Climate and Team Cohesion in Adolescent Athletes. *Sport Science Review* 21, No. 3–4.
- Kasser, T. & Ryan, R. 1996. Further Examining the American Dream: Different Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin* 22, 80–87.
- Kavussanu, M. & Van De Pol, P.K.C. 2011. Achievement goals and motivational responses in tennis: Does the context matter? *Psychology of Sport and Exercise* 12, 176–183.
- Kim, M., Duda, J.L. & Gano-Overway. 2011. Predicting occurrence of and responses to psychological difficulties: The Interplay between achievement goals, perceived ability, and motivational climates among Korean athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 9, 31–47.
- Kornspan, A. 2009. *Fundamentals of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Liukkonen, J., Watt, A., Barkoukis, V. & Jaakkola, T. 2010. Motivational Climate and Students' Emotional Experiences and Effort in Physical Education. *The Journal of Educational Research* 103. 295–308.



- MacDonald, D.J., Cote, J., Eys, M. & Deakin, J. 2011. The role of enjoyment and motivational climate in relation to the personal development of team sport athletes. *The Sport Psychologist* 25, 32–46.
- MacPhail, A., Gorely, T., Kirk, D. & Kinghin, G. 2008. Children's Experiences of Fun and Enjoyment During a Season of Sport Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 79, 344–355.
- McCarthy, P.J. & Jones, M.V. 2007. A Qualitative Study of Sport Enjoyment in the Sampling Years. *The Sport Psychologist* 21, 400–416.
- McCarthy, P.J., Jones, M.V. & Clark-Carter, D. 2008. Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 142–156.
- Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 1997. Valmentaminen. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen. 1997. *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteita ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Nicholls, J. G. 1984. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review* 91, 328–346.
- Nicholls, J. G. 1989. *The Competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Olympiou, A., Duda, J.L. & Jowett, S. 2008. Psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *The Sport Psychologist* 22, 423–438.
- Ommundsen, Y. & Pedersen, B. 1999. The Role of Achievement Goal Orientation and Perceived Ability upon Somatic and Cognitive Indices of Sport Competition Trait Anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 9, 333–343.
- Pensgaard, A.M. & Roberts, G.C. 2003. Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians. *Psychology of Sport and Exercise* 4, 101–116.
- Polit, D.F. & Hungler, B.P. 1999. *Nursing Research: Principles and Methods*. Lippincott, PY.
- Puente-Diaz, R. 2012. The Effects of Achievement Goals on Enjoyment, Effort, Satisfaction and Performance. *International Journal of Psychology* 47, 102–110.

- Reinboth, M., Duda, J. & Ntoumanis, N. 2004. Dimensions of Coaching Behavior. Need Satisfaction and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. The University of Birmingham. UK.
- Roberts, G.C. 1992. Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. Teoksessa G.C Roberts. 1992. Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G.C. 2001. Advances in Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sanchez-Miguel, P.A., Leo, F.M., Sanchez-Oliva, D., Amado, D. & Garcia-Calvo, T. 2013. The Importance of Parents' Behavior in their Children's Enjoyment and Amotivation in Sports.
- Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Lobel, M. & Simons, J, P. 1993. Sources of Enjoyment for Youth Sport Athletes. *Pediatric Exercise Science* 5, 275–285. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Sit, C.H.P. & Lindner, K.J. 2005. Motivational orientations in youth sport participation: Using achievement goal theory and reversal theory. *Personality and Individual Differences* 38, 605–618.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän Yliopisto. Väitöskirja.
- Soini, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T., Watt, A. & Yli-Piipari, S. 2014. Factorial validity and internal consistency of the motivational climate in physical education scale. *Journal of Sports Science and Medicine* 13, 1–8.
- Standage, M., Duda, J. & Ntoumanis, N. 2005. A Test of Self-Determination Theory in School Physical Education. *British Journal of Education Psychology* 75, 411–433.
- Stuntz, C.P. & Weiss, M.R. 2009. Achievement goal orientations and motivational outcomes in youth sport: The role of social orientations. *Psychology and Exercise* 10, 255–262.
- Theodosiou, A. & Papaioannou, A. 2006. Motivational climate, achievement goals and metacognitive activity in physical education and exercise involvement in out-of-school settings. *Psychology of Sport and Exercise* 7, 361–379.
- Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Kustannusosakeyhtiö Auditorium. Bookwell Juva.
- Vallerand, R. & Losier, G. 1999. An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 11, 142–169.

- Van de Pol, P.K.C., Kavussanu, M. & Ring, C. 2012. Goal orientations, perceived motivational climate and motivational outcomes in football: A comparison between training and competition contexts. *Psychology of Sport and Exercise* 13, 491–499.
- Vazou, S., Ntoumanis, N. & Duda, J.L. 2006. Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise* 7, 215–233.
- Wang, J.C.K., Liu, W.C., Lim, C.B.S. & Chtaztisarantis, N.L.D. 2010. Influence of perceived motivational climate on achievement goals in physical education: A Structural equation mixture modeling analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 32, 324–338.
- Weinberg, Robert S. & Gould, D. 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. 4.ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M.R., Amorose, A.J., & Wilko, A.M. 2009. *Pediatric Exercise Science* 21, 475–492.
- Weiss, M. & Duncan, S. 1992. The Relationship between Physical Competence and Peer Acceptance in the Context of Children's Sports Participation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 14, 177–191.
- Weiss, M.R. & Williams, L. 2004. The *why* of youth sport involvement: A developmental perspective on motivational processes. Teoksessa M.R. Weiss. *Developmental Exercise Psychology: A lifespan Perspective*, 223–268. Morgantown. Fitness information technology Inc.
- Westerlund, E. 2014. *Esipuhe*. Teoksessa Tiikkaja, J. 2014. *Ihmisen valmentaminen*. Kustannusosakeyhtiö Auditorium. Bookwell Juva.

## **LIITTEET**

Liite1.

### **Ohjeet pelaajien motivaatiokyselyn toteuttamiseen**

Tämä saatekirje on tarkoitettu henkilölle, joka tulee valvomaan kyselyyn vastaamistilaisuutta. Kirje sisältää tietoja kyselyn tarkoituksesta ja yleisiä ohjeita vastaamistilaisuutta varten. Luethan ohjeet läpi ennen tilaisuutta ja noudatathan niitä tilaisuuden aikana. Ohjeiden tarkoituksena on varmistua siitä, että pelaajanne vastaavat kyselyyn tarkoituksenmukaisella tavalla. Näin joukkueenne saa kyselystä parhaan mahdollisen hyödyn irti. Saatekirjeen ohesta löydätte kyselylomakkeet sekä kirjekuoren vastauslomakkeiden palauttamista varten.

Kyselyn tavoitteena on tarkastella monipuolisesti B-SM jääkiekkoilijoiden motivaatiota ja joukkueen kokemaa motivaatioilmastoa. Tutkimuksesta saadut tulokset antavat viitteitä siitä, mikä pelaajanne motivoi. Nämä tulokset antavat teille lisätyökaluja pelaajienne motivointiin ja valmennukseen. Pelaajanne ovat kriittisessä iässä, jossa dropout -ilmiön on todettu olevan voimakasta. Mitä paremmin pelaajat viihtyvät joukkueessa, sitä todennäköisemmin he jatkavat pelaamista. Suomen ollessa pieni urheilumaa, meillä ei ole varaa hukata yhtäkään lahjakkuutta, lajista riippumatta.

#### **Ennen tilaisuutta:**

Varatkaa kyselyn täyttämistä varten riittävästi kyniä ja noin 20 minuuttia aikaa esimerkiksi ennen harjoitusten aloittamista. Paikalla ei sinänsä ole väliä, kunhan se on rauhallinen ja pelaajat pystyvät keskittymään vastaamiseen. Painottakaa pelaajille, että kyseessä on joukkueen pakollinen tapaaminen, johon jokaisen tulee osallistua. Pelaajia on hyvä motivoida kyselyyn vastaamista varten toteamalla esimerkiksi, että kyselyn avulla saatte tietoa siitä mikä heitä motivoi ja voitte sen avulla mahdollisesti kohentaa joukkueen ilmapiiriä. Kannattaa korostaa

myös, että kyselyyn vastataan nimettömästi eivätkä joukkueen valmentajat näe yksittäisiä vastauksia vaan saavat tuloksista koonnin niiden analysoinnin jälkeen.

**Tilaisuuden aikana:**

Kerro, että kyselyyn vastaamiseen on varattu noin 20 minuuttia aikaa, jota ennen tilaisuudesta ei saa poistua. Näin voimme varmistua siitä, että pelaajat vastaavat huolellisesti väittämiin. Jos koko joukkue on valmis ennen määräaikaa niin aikaa voi ilman muuta lyhentää. Muistuta heitä siitä, että jokainen vastaa kyselyyn itsenäisesti ja rehellisesti. Tässä kohtaa on hyvä vielä muistuttaa heitä, että joukkueen valmentajat eivät tule näkemään yksittäisiä vastauksia. Kun pelaaja on vastannut koko kyselyyn hän palauttaa lomakkeensa suoraan tilaisuuden valvojan hallussa olevaan kirjekuoreen ja istuu takaisin paikalleen odottamaan tilaisuuden loppumista.

**Tilaisuuden loppuksi:**

Sulje kirjekuori pelaajien nähden, kun he kaikki ovat palauttaneet lomakkeensa. Voit kiittää heitä kyselyyn vastaamisesta meidän puolestamme. Tämän jälkeen vastauslomakkeilla täytetty kirjekuori palautetaan postitse. Postimaksu on valmiiksi maksettu.

**KIITOKSET YHTEISTYÖSTÄ!**

Liite 2.

### Motivaatiokysely

**Seuraavassa sinua pyydetään arvioimaan itseäsi ja omia käsityksiäsi joukkueesi harjoituksista. Vastaathan huolellisesti ja rehellisesti, jotta tutkimuksesta olisi hyötyä myös sinulle ja joukkueellesi. Valmentajasi ei tule näkemään vastauksiasi ja kyselyyn vastataan nimettömästi.**

Taustatiedot (**keskiarvot**)

Seura: \_\_\_\_\_

Syntymävuotesi: \_\_\_\_\_

Syntymäkuukaudesi: (tammi - joulukuu): \_\_\_\_\_ kuu

Pituutesi: **180,2** cm

Painosi: **76,1**kg

Liikuntanumerosi viimeisessä yläkoulun todistuksessa: **9,7**

Lukuaineiden keskiarvosu viimeisessä yläkoulun todistuksessa: **7,8**

Matematiikan numerosi viimeisessä yläkoulun todistuksessa: **7,8**

Äidinkielen numerosi viimeisessä yläkoulun todistuksessa: **7,7**

Seuraavassa sinua pyydetään kertomaan viimeisin kestävyyskuntoa mittaavan testisi tulos ja nimeämään se (esim. Cooperin 12-min juoksutesti, 3000 m juoksutesti; polkupyöräergometritesti):

Testin	nimi/	tarkka	kuvaus:
--------	-------	--------	---------

---

---

---

Testitulokset:

---

**1. Kuinka todennäköistä on, että pelaat tulevaisuudessa jääkiekkoa yhtä aktiivisesti tai aktiivisemmin kuin tällä hetkellä**

**1= erittäin epätodennäköistä... 5= erittäin todennäköistä**

1 vuoden kuluttua	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i>	0,4	1,5	5,3	18,3	74,4
5 vuoden kuluttua	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i>	1,5	7,6	25	36,4	29,5
10 vuoden kuluttua	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i>	4,6	11,9	34,5	29,5	19,5

**2. Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Ympyröi yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:**

**1= Olen huono/huonosti... 5= Olen hyvä/hyvin**

---

1. Kuinka hyvä olet jääkiekossa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	0,8	30,6	53,2	15,5
2. Kuinka hyvä olet jääkiekossa, kun vertaat itseäsi muihin joukkueesi pelaajiin.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	3,8	35,8	46,4	14
3. Kuinka uskot pärjääväsi jääkiekossa tällä kaudella.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	2,7	28	55,3	14
4. Kuinka uskot pärjääväsi jääkiekossa tällä kaudella, kun vertaat itseäsi muihin joukkueesi pelaajiin .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	3,4	36,2	43,8	16,6

---

**3. Ympyröi numero, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi.**

**1=Täysin eri mieltä... 5=Täysin samaa mieltä**

1. Pelaajille on tärkeää yrittää parhaansa harjoituksissa.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	0,4	4,5	22,6	72,5
2. Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	0,8	3,4	35,2	60,6
3. Pidän harjoituksista .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	1,5	8,3	53,2	37
4. Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	0,4	12,5	46	41,1
5. Joukkueemme on yhtenäinen .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0,8	2,6	11,3	49,4	35,8
6. Pelaajille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia harjoituksissa kuin toiset .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	2,3	11,7	32,1	35,8	18,1
7. Harjoituksissa on hauskaa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0,8	2,3	13,2	47,5	36,2
8. Pelaajilla on merkittävästi päätösvaltaa harjoituksissa.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	8,8	28,1	45	16,2	1,9
9. Joukkueemme on yhtenäinen toimiessaan harjoituksissa.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	2,3	19,8	60,3	17,6
10. Harjoituksissa pelaajat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	7,5	21,5	38,1	26,8	6
11. Pelaajat todella toimivat yhtenä joukkueena .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0,4	3,1	9,9	59,8	16,9
12. Pelaajille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	0	6,4	47	46,6
13. Harjoitukset tuovat minulle iloa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	3,1	9,9	48,1	38,9
14. Pelaajilla on mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten toteutukseen .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	6,1	21,6	39	25,8	7,6



15. Harjoituksissa pelaajat ”puhaltavat yhteen hiileen” .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	3,4	29,5	54,2	12,9
16. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	0,8	4,5	23,9	70,8
17. Pelaajille on tärkeää onnistua muita pelaajia paremmin .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	1,9	10,7	29,5	42,5	15,3
18. Pelaajilla on merkittävästi valinnan vapauksia harjoituksissa.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	9,2	34,4	41,2	11,5	3,8
19. Harjoituksissa pelaajat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	1,9	10	30,8	43,1	14,2
20. Pelaajilla on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	25,6	43,8	20,5	7,8	2,3
21. Nautin harjoituksista.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	2,7	9,5	47	40,9
22. Pelaajat voivat vaikuttaa harjoitusten kulkuun.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	6,4	21,6	33	24,2	14,8

#### 4. Mieti omalta osaltasi suhtautumistasi jääkiekkoharjoituksiin.

1= täysin eri mieltä ... 5= täysin samaa mieltä

1. Minulle on tärkeää, että suoriudun niin hyvin kuin ikinä pystyn .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	0,4	4,9	32,8	61,9
2. Olen huolissani siitä, että en ehkä suoriudu niin hyvin kuin mahdollisesti voisin.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	7,5	19,2	27,5	33,2	12,5
3. Minulle on tärkeää, että pärjään hyvin toisiin verrattuna .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	2,7	1,9	19,8	43,1	32,4
4. Haluan ainoastaan välttyä suoriutumasta huonommin kuin muut .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	23,5	33,7	23,9	14,4	4,5

5. Haluan suoriutua niin hyvin kuin minun on mahdollista suoriutua.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0,4	0,4	4,5	24,2	70,5
6. Välillä pelkään, että en ehkä suoriudu niin hyvin kuin haluaisin .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	6,4	20,1	27,7	36,4	9,5
7. Minulle on tärkeää, että suoriudun paremmin kuin muut.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	3,4	13	28,6	37,8	17,2
8. Tavoitteeni on välttyä suoriutumasta huonommin kuin muut .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	17,8	24,2	28,4	19,3	10,2
9. Minulle on tärkeää, että hallitsen kaikki suoritukseni osa-alueet .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0,8	1,9	13,3	48,3	35,7
10. Olen usein huolissani siitä, että en ehkä suoriudu niin hyvin kuin voisin suoriutua .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	11	20,5	27,7	29,9	11
11. Tavoitteeni on pärjätä paremmin kuin useimmat muut .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	2,3	8,7	23,1	38,6	27,3
12. Minulle on tärkeää välttyä olemasta yksi ryhmän huonoimmista .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	8,7	14,7	23,8	23,4	29,4

**5. Seuraavassa sinulle esitetään erilaisia syitä, jotka saavat ihmiset urheilemaan.  
Merkitse asteikolla 1-5 miten merkittäviä nämä syyt ovat sinun osaltasi.**

**Syitä, miksi harrastan jääkiekkoa:**

**1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä**

1. Koska pelaaminen on olennainen osa elämääni .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	0,4	0,8	28,7	70,2

2. Koska koen, että uusien suoritustekniikoiden/taktiikoiden löytäminen on nautinnollista .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0,8	5,8	29,6	42	21,8
3. Koska minusta se on hyvä tapa kehittää niitä puolia itsessäni joita arvostan .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0,4	3,9	21,1	45,3	29,3
4. Koska tunnen itseni paremmaksi ihmiseksi kun pelaan .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	11,8	15,7	31	26,3	15,3
5. Koska tunnen, että toiset eivät hyväksyisi minua, jos en pelaisi.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	52,9	28,8	12,5	3,1	2,7
6. Koska toiset kehuvat minua kun harrastan jääkiekkoa.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	27,3	27,7	25,4	14,1	5,5
7. Koska saan mielihyvää oppiessani lisää jääkiekosta.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	1,2	5,1	16,8	43,8	33,2
8. Koska jääkiekon harrastaminen kuvastaa persoonaani .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	3,5	7,5	22	42,4	24,7
9. Koska olen valinnut jääkiekon tavaksi kehittää itseäni .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	4,3	8,6	26,5	34,2	26,5
10. Koska minusta tuntuisi pahalta, jos en käyttäisi aikaa jääkiekkoon.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	13,6	12,1	23	27,6	23,7
11. Koska minulle tärkeät ihmiset pahastuisivat minulle, jos en harrastaisi jääkiekkoa.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	60,6	22,4	10,6	3,9	2,4
12. Ennen minulla oli hyviä syitä harrastaa jääkiekkoa, mutta nyt en ole enää varma pitäisikö minun jatkaa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	65,5	17,1	9,7	5,8	1,9
13. Koska on todella mielenkiintoista oppia miten pystyn kehittymään jääkiekossa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	2,3	5,1	21,5	44,9	26,2
14. Koska jääkiekon kautta elän olennaisimpien periaatteideni mukaisesti .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	5,4	10,1	34,2	35,4	14,8

15. Se ei ole minulle enää selvää; En oikeastaan ole sitä mieltä että jääkiekko on minun juttuni .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	70,2	17,4	7,8	3,5	1,2
16. Koska se on yksi parhaista valitsemistani tavoista kehittääkseni muita ominaisuuksia itsessäni .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	5,4	12,5	31,1	31,1	19,8
17. Koska en arvostaisi itseäni, jos en harrastaisi jääkiekkoa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	31,5	28	24,4	9,8	6,3
18. Koska ympärilläni olevat ihmiset kannustavat minua/palkitsevat minut, kun pelaan .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	29,6	20,2	24,9	21	4,3
19. En tiedä enää; minusta tuntuu, että en pysty enää pärjäämään jääkiekossa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	65,5	19,4	10,5	4,3	0,4

**6. Seuraavassa ja viimeisessä kohdassa sinua pyydetään arvioimaan kokemuksiasi jääkiekkoHARJOITUKSISTA**

**1= täysin eri mieltä ... 5= täysin samaa mieltä**

1. Koen saavani itse päättää tekemisistäni harjoituksissa.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	15,4	34	37,2	11,1	2,4
2. Koen, että minua painostetaan harjoituksissa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	26,9	41,5	23,7	7,1	0,8
3. Pelikaverini välittävät minusta harjoituksissa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0	5,1	22,9	53	19
4. Olen harjoituksissa melko paljon omissa oloissani .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	35,7	42,1	13,9	7,5	0,8
5. Olen äskettäin oppinut uusia ja mielenkiintoisia taitoja harjoituksissa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	2	8,4	28,8	46	14,8
6. Useimmilla harjoituskerroilla tunnen saavuttavani sen, mitä haluan .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	4,8	6,7	29	50	9,5
7. Minulla ei ole kavereita harjoituksissa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	83,5	8,5	4	3,2	0,8

8. En tunne olevani kovin taitava harjoituksissa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	35,9	35,5	18,7	8	2
9. Pidän pelikavereistani harjoituksissa.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0,4	0,8	12	43,4	43,4
10. Pelikavereideni mielestä olen taitava pelaaja .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	2,4	8,1	43,5	35,8	10,2
11. Voin ilmaista mielipiteitäni vapaasti harjoituksissa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	1,2	3,6	27,2	38,8	29,2
12. Minun täytyy säännöllisesti tehdä, mitä minulle sanotaan harjoituksissa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0,8	6,3	37,3	36,5	19
13. Pelikaverini ottavat tunteeni huomioon harjoituksissa.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	1,2	10,3	38,3	41,9	8,3
14. Voin olla pääosin oma itseni harjoituksissa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	1,6	2,4	9,5	41,3	45,2
15. En saa itse päättää, miten toimin harjoituksissa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	15,6	32,8	33,2	15,2	3,2
16. En tunne itseäni useinkaan taitavaksi harjoituksissa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	28,8	34,4	24	9,6	3,2
17. Tulen toimeen pelikavereideni kanssa harjoituksissa.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0,4	0,8	7,1	41,1	50,6
19. Koen, että pelikaverini ovat ystäviäni harjoituksissa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	0,8	1,6	10	40,2	47,4
20. En saa harjoituksissa juurikaan osoittaa mihin kykenen .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	40,2	37,5	17,1	2,8	2,4
21. Pelikaverini eivät tunnu pitävän minusta harjoituksissa .....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	55,3	33,6	8,7	1,2	1,2
22. Toiset ovat yleensä ystävällisiä minua kohtaan harjoituksissa.....	1	2	3	4	5
<i>Valid percent</i> .....	2,4	1,6	13,8	41,9	40,3

---

Liite 3.

### **Tutkimuksen tärkeimmät tulokset (kaikki joukkueet)**

Tutkimuksessa nousi esiin kolme toisiaan tukevaa asiaa: tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, sisäinen motivaatio ja viihtyminen. Näiden tekijöiden merkityksen ja sisällön voit tarkastaa erillisestä liitteestä. Liite auttaa myös raportin loppupuolella olevan taulukon tulkitsemisessä.

Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla tarkoitetaan käytännössä pelaajan kokemuksia siitä, painotetaanko harjoituksissa henkilökohtaista kehittymistä ja yrittämistä normatiivisen vertailun (keskinäinen kilpailu) sijaan.

Tässä tutkimuksessa nousi esiin se, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee pelaajien sisäistä motivaatiota ja heidän viihtymistään harjoituksissa. Pelaajien kokiessa, että tärkeintä on heidän henkilökohtainen kehittämisensä ja yrittäminen vaikka epäonnistumisia tulisi, heidän sisäinen motivaationsa ja viihtymisensä harjoituksissa lisääntyy.

Sisäinen motivaatio on motivaation ”puhtain” muoto, jossa jääkiekkoa harrastetaan omasta halusta ns. rakkaudesta lajiin ja halusta kehittyä. Pelaajan sisäistä motivaatiota voi tukea tarjoamalla pelaajille heidän taitotasoaan vastaavia tehtäviä ja harjoitteita sekä antamalla heidän olla mukana vaikuttamassa harjoitusten sisältöön. Pelaajille annettavan vastuun kautta heidän autonomiantunteensa kasvaa ja sen on todettu olevan yhteydessä sisäisen motivaation lisääntymiseen.

Viihtymiseen voi vaikuttaa moni asia. Tämän tutkimuksen mukaan siihen eniten yhteydessä olevat asiat olivat tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, tehtävälähentyminen ja sisäinen motivaatio. Käytännössä voidaan sanoa, että pelaajan halutessa suoriutua itselleen parhaalla mahdollisella tavalla ja hänen saadessa omalle taitotasolleen sopivia haasteita, hänen sisäinen motivaationsa on korkealla ja hän viihtyminen harjoituksissa paranee. Myös pelaajan kokeman autonomian ja yhteenkuuluvuuden tarpeen yhteydestä viihtymiseen saatiin viitteitä. Viihtyminen paranee, kun pelaajalla on mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten kulkuun ja hän kokee olevansa osa joukkuetta.

Tärkeä tutkimustulos on myös pelaajien aikomus jatkaa jääkiekon pelaamista tulevaisuudessa. Tätä intentiota kysyttiin aikavälillä yhden, viiden ja kymmenen vuoden kuluttua. Tuloksista ilmenee, että eniten pelaamisen jatkumiseen vaikuttavat yhden vuoden tähtämellä koettu fyysinen pätevyys eli se, kuinka hyväksi pelaaja kokee itsensä jääkiekossa. Itsensä hyväksi pelaajaksi kokema henkilö jatkaa todennäköisemmin peliuraansa kuin vähemmän hyväksi pelaajaksi itsensä kokema. Tämän lisäksi viiden ja kymmenen vuoden tähtämellä pelaamisen jatkumiseen näyttää vaikuttavan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kokeminen ja sisäinen motivaatio. Tämän perusteella pelaaja, joka on sisäisesti motivoitunut ja toimii ympäristössä, jossa korostetaan henkilökohtaista kehittymistä ja yrittämistä, jatkaa peliuraansa todennäköisesti pidempään.

Yleisenä ohjenuorana tästä tuloksesta voidaan nostaa esiin se, että pelaajille on tärkeää saada omalle taitotasolleen sopivia haasteita sellaisessa ympäristössä, jossa hänellä on mahdollisuus kehittyä ja yrittää, ilman pelkoa rangaistuksista tai sanktioista.

LIITE 4. Motivaatioilmasto mittaavien osioiden keskinäiset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

### **Tehtäväsuuntautunut ilmasto**

	1.	2.	4.	12.	16.
1. Pelaajille on tärkeää yrittää...	-	.33	.23	.30	.34
2. Pääasia on, että kehitymme...	.33	-	.28	.26	.28
4. Uuden oppiminen kannustaa...	.23	.28	-	.26	.30
12. Pelaajille on tärkeää yrittää...	.30	.26	.26	-	.30
16. On tärkeää jatkaa yrittämistä...	.34	.28	.30	.30	-

\*\*)  $p < .01$

\*)  $p < .05$

### **Kilpailusuuntautunut ilmasto**

	6.	10.	17.	19.
6. Pelaajille on tärkeää näyttää...	-	.30	.56	.32
10. Harjoituksissa pelaajat vertaavat...	.30	-	.43	.42
17. Pelaajille on tärkeää onnistua...	.56	.43	-	.52
19. Harjoituksissa pelaajat kilpailevat...	.32	.42	.52	-

\*\*)  $p < .01$

\*)  $p < .05$



### **Autonomiaa tukeva ilmasto**

---

	8.	14.	18.	20.	22.
8. Pelaajilla on merkittävästi...	-	.52	.59	.48	.42
14. Pelaajilla on mahdollisuus...	.52	-	.57	.41	.62
18. Pelaajilla on merkittävästi...	.59	.57	-	.58	.48
20. Pelaajilla on mahdollisuus...	.48	.41	.58	-	.36
22. Pelaajat voivat vaikuttaa...	.42	.62	.48	.36	-

---

\*\*\*) p<.01

\*) p<.05

---

### **Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukeva ilmasto**

---

	5.	9.	11.	15.
5. Joukkueemme on yhtenäinen	-	.49	.61	.45
9. Joukkueemme on yhtenäinen...	.49	-	.53	.54
11. Pelaajat todella toimivat...	.61	.53	-	.64
15. Harjoituksissa pelaajat...	.45	.54	.64	-

---

\*\*\*) p<.01

\*) p<.05

---

LIITE 5. Tavoiteorientaatiota mittaavien osioiden keskinäiset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet.

### Tehtävälähentyminen

	1.	5.	9.
1. Minulle on tärkeää, että suoriudun...	-	.41	.33
5. Haluan suoriutua niin hyvin kuin...	.41	-	.19
9. Minulle on tärkeää, että hallitsen...	.33	.19	-
**) p<.01			
*) p<.05			

### Tehtävävälttäminen

	2.	6.	10.
2. Olen huolissani siitä, että en...	-	.57	.65
6. Välillä pelkään, että en ehkä...	.57	-	.67
10. Olen usein huolissani siitä, että....	.65	.67	-
**) p<.01			
*) p<.05			

### Kilpailulähentyminen

	3.	7.	11.
3. Minulle on tärkeää, että...	-	.56	.47
7. Minulle on tärkeää, että...	.56	-	.56
11. Tavoitteeni on pärjätä...	.47	.56	-
**) p<.01			
*) p<.05			

### **Kilpailuvälttäminen**

---

	4.	8.	12.
4. Haluan ainoastaan välttyä...	-	.49	.33
8. Tavoitteeni on välttyä...	.49	-	.41
12. Minulle on tärkeää välttyä...	.33	.41	-

---

\*\*)  $p < .01$

\*)  $p < .05$

---