

**U16-SM JÄÄKIEKKOJOUKKUEEN KOETUN MOTIVAATIOILMASTON  
MUUTOKSET YHDEN JÄÄKIEKKOKAUDEN AIKANA**

Antti Niiranen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2021

## TIIVISTELMÄ

Niiranen, Antti 2021. U16-SM jääkiekkjoukkueen koetun motivaatioilmaston muutokset yhden jääkiekkokauden aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden pro gradututkielma. 41 sivua, 1 liite.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli analysoida U16-ikäisten juniorijääkiekkjoukkueen motivaatioilmaston, tavoiteorientaation ja sisäisen motivaation muutoksia yhden jääkiekkokauden aikana. Tutkimuksen alussa selvitettiin pelaajien kokema lähtötaso joukkueen motivaatioilmastosta, heidän tavoiteorientaatiostaan sekä siitä kuinka suuri heidän sisäinen motivaationsa on urheilussa kehittymisen kannalta tärkeitä asioita (lepo, ravinto ja omatoiminen harjoittelu) kohtaan. Tämä tutkimuksen määrällisen aineiston osuus kerättiin kyselylomakkeen avulla. Viimeisen kyselykerran jälkeen pelaajille esitettiin vielä yksi avoin kysymys joukkueen motivaatioilmastoon liittyen.

Kohderyhmän muodostivat 15-vuotiaat jääkiekkonuooret. Pelaajia osallistui tutkimukseen yhteensä 27. Joukkueen motivaatioilmastoa mitattiin Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire –2 (PMCSQ-2; Newton, Duda & Yin 2000) – mittarilla. Tavoiteorientaatiota mitattiin Perception of Success Questionnaire (POSQ) – mittarin avulla (Roberts, Treasure & Balague 1998). Sisäisen motivaation mittarina tutkimuksessa käytetty IMI – mittari (McAuley, Duncan & Tammen 1989). Mittareiden luotettavuutta arvioitiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla ja ne todettiin luotettaviksi, aivan kuten aikaisemmissa tutkimuksissa. Kyselylomakkeen kaikissa väittämissä käytettiin Likertin 5-portaista asteikkoa (1= täysin eri mieltä...5= täysin samaa mieltä). Aineiston käsittelyssä käytettiin IBM SPSS Statistics 26 – ohjelmaa. Tutkimuksen määrällisen osuuden tulosten keskiarvoja verrattiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Mittareiden summamuuttujien normalisuus testattiin Kolmogorov-Smirnov testillä. Avoimen kysymyksen vastauksia analysoitiin teemoittelun avulla ja niistä saatujen tulosten avulla tuotettiin lisäarvoa tilastollisesti merkittävien muutoksien syihin.

Kohdejoukon pelaajien kokema kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto kasvoi kauden aikana, mutta pysyi kuitenkin selkeästi alemmalla tasolla kuin tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Pelaajien tavoiteorientaatio ja sisäinen motivaatio urheilussa kehittymisen kannalta tärkeitä asioita (lepo, ravinto ja omatoiminen harjoittelu) kohtaan pysyi lähes samalla tasolla koko kauden ajan. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että jää- ja pelikausi nostaa kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston määrää tilastollisesti merkittävästi. Kilpailusuuntautuneisuuden kasvaminen motivaatioilmastossa ei vaikuttanut tehtäväsuuntautuneisuuteen, vaan se pysyi samalla korkealla tasolla, millä se oli kauden alussa. Tehtäväsuuntautuneisuus säilyi hallitsevampana ilmastonmuotona, mikä on tärkeää esimerkiksi pelaajan kohdatessa vastoinkäymisiä. Pelaajien tavoiteorientaatio sekä sisäinen motivaatio urheilussa kehittymisen kannalta tärkeitä asioita (lepo, ravinto ja omatoiminen harjoittelu) kohtaan pysyi samalla tasolla tutkimuksen aikana.

Avainsanat: jääkiekko, motivaatioilmasto, tavoiteorientaatio, sisäinen motivaatio, joukkuevalmennus

## ABSTRACT

Niiranen, Antti. 2021. How U16-SM ice hockey team's perceived motivation climate, goal orientation and intrinsic motivation changes during one ice hockey season? Faculty of Sport Sciences. University of Jyväskylä, Master's thesis on physical education, 41 pages, 1 appendix.

The goal of this study was to analyse how U16-SM ice hockey team's perceived motivation climate, goal orientation and intrinsic motivation changes from nutrition's, rest's and independent training's point of view over one ice hockey season. The study consisted of three similar questionnaires. After the last questionnaire players were also asked one open question about team's motivation climate.

Target group was formed out of twenty-seven (N=27) 15-year-old ice hockey players. Team's perceived motivational climate was measured by using Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire –2 (PMCSQ-2; Newton, Duda & Yin 2000) – test. Goal-orientation was measured by using Perception of Success Questionnaire (POSQ) – test (Roberts, Treasure & Balague 1998). Intrinsic motivation was measured by using Intrinsic Motivation Inventory (IMI) – test (McAuley, Duncan & Tammen 1989). The reliability of this Study's quantitative part's was estimated by using the Cronbach's alpha coefficient, and it was found to be reliable, exactly as in previous studies. Likert's five-point scale (1= Strongly disagree ... 5= strongly agree) was used in all arguments of the questionnaire. The data of this study was analysed by using SPSS (IBM SPSS Statistics 26) -program. and the averages of the results were analysed by using one-way analysis of variance. Sum variables of the tests were tested by the Kolmogorov-Smirnov- test. Answers to the open question were analysed by using thematic analysis. The responses given by the players were meant to add extra value to changes behind reasons that were statistically significant.

This study showed that the competitive-oriented motivational climate experienced by the target group of players increased during the season, even though it still remained at a clearly lower level than the task-oriented motivational climate. The players' goal orientation and intrinsic motivation towards the basic pillars of development in sport (rest, nutrition and independent training) remained almost at the same level throughout the season. Based on this study, it can be concluded that the time spent on ice before and during competitive season increases the amount of a performance motivational climate statistically significantly. There are many reasons for this, one of which can be, for example, unevenly distributed playing time in higher levels. It is important for the coaches to communicate openly about matters related to playing time as well as to allow playing time for any other teams in the club. The increase in performance orientation in the motivational climate did not affect the task orientation. The task-oriented motivation climate remained at the same high level as it was in the beginning of the period. Mission orientation remained as a more dominant form of climate, which is important for example when a player faces adversity. The players' goal orientation and internal motivation towards the basic pillars of development in sport (rest, nutrition and independent training) remained at the same level during the season.

Key words: ice hockey, motivational climate, goal-orientation, intrinsic motivation, team coaching

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	SISÄINEN MOTIVAATIO .....	3
2.1	Koettu pätevyys .....	4
2.2	Koettu autonomia .....	5
2.3	Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus .....	5
3	TAVOITEORIENTAATIO.....	7
3.1	Tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio.....	7
3.2	Kilpailusuuntautunut tavoiteorientaatio .....	8
4	MOTIVAATIOILMASTO URHEILUSSA.....	11
4.1	Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto.....	13
4.2	Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto.....	14
5	NUORTEN JÄÄKIEKOSTA SUOMESSA .....	16
5.1	Jääkiekkoilijan pelaajapolku ja valmennuksen painopisteet .....	16
6	SUOMALAISESTA JOUKKUEVALMENTAMISESTA.....	19
6.1	Suomalaisen valmennusosaamisen malli.....	19
6.2	Joukkuevalmentamisesta .....	21
7	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	23
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	24
8.1	Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu.....	24
8.2	Tutkimuksessa käytetyt mittarit.....	25
8.2.1	Motivaatioilmastomittari .....	25
8.2.2	Tavoiteorientaatiomittari .....	26
8.2.3	Sisäisen motivaation mittari .....	26
8.3	Aineiston analysointi ja reliabiliteetti.....	27
8.4	Esiymmärrys.....	28
8.5	Tutkijan oma valmentajuus .....	29
9	TULOKSET .....	32
9.1	Motivaatioilmaston muutokset kauden aikana .....	32
9.2	Avoin kysymys.....	33
9.3	Tavoiteorientaation muutokset kauden aikana .....	34
9.4	Sisäisen motivaation muutokset kauden aikana .....	35
10	POHDINTA.....	36

10.1 Pohdintaa motivaatioilmaston muutoksista .....	36
10.2 Pohdintaa tavoiteorientaation muutoksista .....	38
10.3 Pohdintaa sisäisen motivaation muutoksista .....	39
10.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet .....	40
LÄHTEET .....	42
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Matka pienestä kiekkokoululaisesta ammattilaisjäähkiekkoilijaksi on pitkä ja vaativa. Miten urheileva lapsi tai nuori ymmärtää oman harjoittelun ja valintojen merkityksen matkalla kohti unelmaansa. Miten pelaaja jaksaa harjoitella riittävän paljon ja laadukkaasti saavuttaakseen unelmansa? Entä millainen tämä ammattilaismaailma on?

Tällä matkalla pelaaja joutuu tekemään paljon erilaisia valintoja, jotka tukevat tai heikentävät hänen mahdollisuuttaan saavuttaa unelmansa. Pelaajan sisäisellä motivaatiolla on vaikutusta valintoihin, joita hän tekee esimerkiksi oman ravintonsa, leponsa tai omatoimisen harjoittelun suhteen. Valmentajalla on tärkeä rooli sisäisen motivaation tukemisessa. Valmentaja voi auttaa pelaajaa lisäämään tietoaan kehitykseen liittyvistä tekijöistä, jotta tämä pystyy tekemään oikeita valintoja omalla matkallaan. Omilla valmennuksellisilla valinnoillaan ja sillä millaisen toimintaympäristön valmentaja luo, voi hän pyrkiä vaikuttamaan pelaajan sisäiseen motivaatioon. On tärkeää myös muistaa, että valmentaja voi liialla kontrolloinnillaan vaikuttaa sisäiseen motivaatioon myös heikentävästi, tällöin itsemääräämäärämisen tunne laskee (Deci & Ryan 2000).

Oman maksimaalisen potentiaalin saavuttaminen voi viedä vuosia ja matkalle sattuu varmasti myös haasteita. Mitkä asiat pelaaja kokee onnistumisiksi ja miten hän suhtautuu epäonnistumisiin. Onko pelaaja kilpailusuuntautunut ja näkee onnistuneensa vain ollessaan muita parempi vai onko hän tehtäväsuuntautunut ja kokee onnistuneensa kehittyessään pelaajana ja urheilijana. Nämä kaksi tavoiteorientaatiota eivät ole toisiaan poissulkevia asioita vaan jokaisessa löytyy molempia puolia. Tärkeintä on kuitenkin se, että tehtäväsuuntautuneisuus on vahvemmin esiin tuleva. Jos kilpailusuuntautuneisuus on hallitsevampi orientaatio, voi urheilijan motivaatio kadota hänen kohdatessaan haastavia tilanteita (Liukkonen & Jaakkola 2012, 58.)

Valmentajalla on mahdollisuus vaikuttaa oman valmennuksensa motivaatioilmastoon. Viime aikoina motivaatio on alettu nähdä erityisesti sosiaaliskognitiivisena prosessina (Roberts & Treasure 2012). Valmennuksen luomalla motivaatioilmastolla voidaan täyttää tai ehkäistä kolmea psykologista perustarvetta: pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden

kokemuksia. Jos nämä tarpeet täyttyvät, urheilijan itsemäärääminen muotoutuu positiiviseksi, mikä tarkoittaa urheilijan toiminnan tapahtuvan hänen omasta vapaasta tahdosta (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2007.)

Valmentajalla on todettu olevan suuri merkitys siihen millaiseksi urheilijat kokevat joukkueen motivaatioilmaston. Valmentajan toiminta määrittää miten onnistumiset ja epäonnistumiset arvioidaan kyseisessä ympäristössä. Valmentaja voi luoda ympäristön, jonka keskiössä on yrittäminen, itsensä kehittäminen ja sinnikkyys tai hän voi toisaalta luoda ympäristön, jossa keskiöissä ovat vertailu urheilijoiden välillä ja voittamisen sekä tuloksen korostaminen. Kun yksilön kehittäminen ja parhaansa yrittäminen ovat keskiössä puhutaan tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta. Kun taas valmentaja korostaa voittamista ja tuloksen tekemistä on kyse kilpailusuuntautuneesta motivaatioilmastosta. (Duda 2001.)

Tässä tutkimuksessa tutkimme U16-SM joukkueen pelaajien kokeman sisäisen motivaation ja tavoiteorientaation, sekä pelaajien kokeman motivaatioilmaston muutoksia kauden aikana.

## 2 SISÄINEN MOTIVAATIO

Kun tarkastellaan motivaatiota, peruskysymys on aina miksi. Miksi jotkut ovat innokkaasti mukana toiminnassa ja toiset taas eivät? Mikä saa toiset innokkaasti mukaan toimintaan ja miksi toiset jäävät sivuun? (Liukkonen & Jaakkola 2013, 131.) Deci ja Ryan (1985) jakavat motivaation sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Tässä kappaleessa tutustutaan erityisesti sisäiseen motivaatioon.

Decin ja Ryanin (1985) mukaan sisäinen motivaatio toimintaa kohtaan tarkoittaa, että henkilö osallistuu toimintaan täysin omasta tahdostaan, hänen toimintaansa eivät ohjaa palkinnot tai rangaistukset. Sisäisesti motivoitunut henkilö kokee kiinnostusta ja nautintoa toimintaa kohtaan. Hän kokee myös sekä pätevyyden- että itsemääräämisoikeuden tunnetta. Sisäisesti motivoitunut kokee itse määrittävänsä omaa käytöstään ja jossain tapauksissa hän voi saavuttaa flow-tilan. (Deci & Ryan 1985, 34.) Urheilijan ollessa sisäisesti motivoitunut harjoitteluun, hänen itsemääräämisen eli autonomian kokemuksensa ja psyykkinen hyvinvointinsa ovat huipussaan. Hän jaksaa myös harjoitella, vaikka kohtaisikin lajissaan haasteita, kuten loukkaantumisia (Vallerand 1997; Pelletier, Fortier, Vallerand & Briere 2001; Ryan & Deci 2000a; 2002.)

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, johon osallistutaan esimerkiksi palkinnon, sosiaalisen hyväksynnän, rangaistuksen välttämisen tai arvostetun lopputuloksen saavuttamisen takia (Ryan & Deci 2000). Jos sisäisen motivaation tunnusmerkkejä ovat aito kiinnostus toimintaa kohtaan sekä flow-tilan saavuttaminen, niin ulkoisen motivaation tunnetiloja ovat enemmänkin paine ja jännittyneisyys. Siltä osin, kun ihmiset painostavat itseään, tuntevat ahdistusta ja työskentelevät erittäin kiireellisesti, voimme olla varmoja, että ulkoinen motivaatio on jossain määrin mukana. Esimerkki tällaisesta voi olla pelko itsensä nolaamisesta muiden edessä sekä pelko kielteisestä palautteesta tai huonosta kilpailusuorituksesta. Ulkoinen motivaatio voi aiheuttaa yksilölle pätemättömyyden tunnetta ja vähentää sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 1985, 34–35.)

Itsemääräämisteoria on yksi käytetyimmistä motivaatioteorioista nykyajan motivaatiotutkimuksissa. Siihen kuuluvat kolme psykologista perustarvetta, joita ihminen pyrkii tyydyttämään jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Kyseiset



tarpeet ovat koettu pätevyys, koettu autonomia sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Urheilijalle syntyy sisäistä motivaatiota toimintaa kohtaan, jos nämä edellä mainitut tarpeet tulevat tyydytetyksi. (Deci & Ryan 1985.)

## 2.1 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys on yksi ihmisen kolmesta psykologisesta perustarpeesta. Pätevyiden tuntemiseen ja sitä kautta sisäisen motivaation syntymiseen ei riitä se, että henkilö onnistuu tehtävässään. Tehtävän pitää olla myös optimaalisesti haastava, jotta henkilö kokee pätevyiden tunnetta ja onnistuneensa. Tämän seurauksena sisäisen motivaatio kasvaa. Sisäisesti motivoitunut henkilö yleensä myös valitsee sopivan haastavia tehtäviä, joiden kanssa ponnistelu ja täten myös kehittyminen tuovat pätevyiden tunteen. (Ryan & Deci 2017, 152-153.) Koetun pätevyiden ja sisäisen motivaation välillä on yhteyttä. Mitä pätevämmäksi henkilö kokee itsensä, sitä suurempi sisäinen motivaatio hänellä voi olla toimintaa kohtaan. (Deci & Ryan 1985, 59.)

Csikszentmihalyi (1975) toi tutkimuksessaan esiin termin flow. Flow on tila missä henkilö pääsee toimimaan optimaalisen haasteen parissa ja pystyy myös vastaamaan tähän haasteeseen, eli kokee pätevyttä ponnistellessaan tehtävän parissa. Suorittaessa optimaalisesti haastavaa tehtävää suhteessa omiin taitoihin on mahdollisuus saavuttaa flow-tila. Jos taas tehtävä on liian helppo, on seurauksena tylsistyminen, kun taas liian haastavan tehtävän kanssa koemme ahdistusta. (Csikszentmihalyi 1975.)

Palautteella on suuri merkitys sisäiseen motivaatioon. Positiivinen palaute sopivan haastavasta tehtävästä lisää pätevyiden tunnetta ja täten myös sisäistä motivaatiota. Tätä ei kuitenkaan tapahdu, jos tehtävä on liian helppo. (Danner & Lonky 1981.) Positiivinen palaute voi olla toisen henkilön antama palaute itse tehtävästä tai esimerkiksi vuorikiipeilijän itse kokema onnistumisen tunne prosessin aikana (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh & Nakamura 2005.) Negatiivinen palaute, joka vähentää pätevyiden tunnetta, vähentää myös sisäistä motivaatiota (Deci & Ryan 2017, 156). Valmentajat, joiden valmennus tarjoaa paljon positiivista, rohkaisevaa ja informaatiopohjaista palautetta pystyvät omalla valmennusympäristöllään lisäämään pelaajiensa pätevyiden tunnetta ja näin myös heidän sisäistä motivaatiotaan. (Amarose & Horn 2000, 78.)

## **2.2 Koettu autonomia**

Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa. Hänen tulee saada säädellä omaa toimintaansa eli toimia omista lähtökohdistaan käsin. Yksilön ei tule olla kenenkään tai minkään ulkopuolisen painostama tai pakottama. Urheilijat pääsevät esimerkiksi osallistumaan harjoitusten suunnitteluun ja toteutukseen liittyviin päätöksiin ja ratkaisuihin. Nämä autonomian kokemukset ovat tärkeitä sen kannalta, muokkautuuko motivaatio toimintaa kohtaan sisäiseksi vai ulkoiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017,133.) Kun urheilija tuntee itsensä varmaksi ja turvalliseksi urheilulajissaan ja urheiluympäristössään, sekä tuntee, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa tehtäviin päätöksiin, on hänen motivaationsa enemmässä määrin sisäistä (Duda 2012).

Myös valmentajan merkitystä koettuun autonomiaan on tutkittu (Sheldon, Zhaoyang & Williams 2013). Esimerkiksi ennen ottelua tapahtuvan koetun autonomian vaikutusta pelaajien suoritukseen pelitilanteessa on tutkittu. He, jotka kokivat suurta autonomisuutta ennen peliä, onnistuivat pelissä hyvin, lisäksi onnistuminen pelissä lisäsi urheilijoiden kyvykkyyden tunnetta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Sheldon ym. 2013.) Valmentajat, jotka pystyivät omalla toiminnallaan tukemaan pelaajien autonomiaa, saivat pelaajissa aikaan autonomista motivaatiota, eivätkä heidän pelaajansa kärsineet loppuun palamisesta (Deci & Ryan 2017, 493).

Valmentajan palautteen annolla on myös merkitystä koettuun autonomiaan. Jos palaute annetaan vertaamalla muihin urheilijoihin voi palaute olla joko kontrolloiva tai informaatiota antava. Jos vastaanottaja kokee palautteen kontrolloivana, koettua autonomiaa ja koettu sisäinen motivaatio vähenevät. (Deci & Ryan 2017, 152-153.)

## **2.3 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus**

Sisäisestä motivaatiosta puhuttaessa nostetaan usein esiin erityisesti koettu pätevyys ja koettu autonomia. On kuitenkin havaittu, että myös koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus on erittäin tärkeässä roolissa sisäisen motivaation kasvamisessa. Kun ihminen kokee suurta turvallisuutta ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta, on myös hyvin todennäköistä, että hänen sisäinen motivaationsa toimintaa kohtaan on suurta. (Deci & Ryan 2017, 493.) Sosiaalisen

yhteenkuuluvuuden huomioiminen päivittäisessä toiminnassa on erittäin tärkeää, jotta pelaajat sitoutuvat esimerkiksi joukkueen tavoitteisiin (Arvaja & Mustonen 2016).

### **3 TAVOITEORIENTAATIO**

Yksi kuuluisimmista ihmisen motivaatiota selittävistä teorioista on Deci & Ryanin (1985; 2000) kehittämä itsemääräämisteoria. Tavoiteorientaation lähtökohtana on ajatus, että kaikessa suorituskeskeisessä toiminnassa tärkein toiminnan motiivi on kyvykkyyden osoittaminen. (Deci & Ryan 1985; 2000.) Tavoiteorientaatioteorian perusteella on kaksi erilaista tapaa osoittaa kyvykkyyttä ja tuntea onnistuneensa. Kaksi tutkituinta ja eniten käytettyä tavoiteorientaation suuntausta ovat tehtäväsuuntautunut ja kilpailusuuntautunut tavoiteorientaatio. (Nicholls 1989.)

#### **3.1 Tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio**

Tehtäväsuuntautunut urheilija tuntee kyvykkyyden tunnetta omasta kehitymisestä ja yrittämisestä. Lisäksi hän kestää paremmin epäonnistumiset toiminnassaan, yrittää kovemmin, ponnistelee kehityksensä eteen ja on motivoituneempi tehtävän suorittamisesta kuin kilpailusuuntautunut urheilija. Tehtäväsuuntautunut urheilija valitsee haastavia tehtäviä, eikä hän latistu virheiden hetkellä. Hän näkee virheet enemmänkin oppimiskokemuksina ja sisuuntuu kohdatessaan haasteita. Hän keskittyy omaan oppimisprosessiinsa ja taitojen kehittämiseen, eikä vertaa itseään muihin urheilijoihin. Tehtäväsuuntautunut urheilija tuntee menestymisen tunteen kehittyessään omissa ominaisuuksissaan. (Nicholls 1989; Ames 1992; Roberts 2001; Liukkonen & Jaakkola 2012.)

TAULUKKO 1. Tehtäväorientaatiolle tunnusomaisia piirteitä (Ames & Archer 1988, 261)

Ilmastodimensiot	Tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio
Menestys määritellään:	Edistyminen ja kehitys
Arvostetaan:	Yrittämistä ja oppimista
Miksi tunnetaan tyytyväisyyttä:	Kovasta työstä ja haasteesta
Valmentaja keskittyy:	Miten opitaan ja kehitytään
Virheitä tarkastellaan:	Osana oppimista
Huomio kiinnittyy:	Oppimisprosessiin
Syy yrittämiseen / mukana oloon:	Uusien taitojen oppiminen
Arviointikriteerit:	Kehittyminen (prosessiarviointi)

### 3.2 Kilpailusuuntautunut tavoiteorientaatio

Kilpailusuuntautunut urheilija tuntee kyvykkyyttä ollessaan parempi kuin muut. Hänelle tavanomaista on vertailla omaa suoritustaan muihin, eikä hän ole tyytyväinen hyväänkään suoritukseen, jos ei ole paras. Kilpailusuuntautunut urheilija on tyytyväinen, jos saavuttaa saman tason kuin toinen mutta vähemmällä ponnistelulla. Tällainen ajattelutapa lisää mahdollisuutta kokea itsensä epätäydelliseksi. Jos kilpailusuuntautunut urheilija kokee myös heikkoa kyvykkyyttä toiminnassa, on suuri mahdollisuus siihen, että suoritustaso laskee. Lisäksi hänen motivaationsa toimintaa kohtaan heikkenee. Vaikeina hetkinä kilpailusuuntautunut urheilija valitsee liian helppoja tai vaikeita tehtäviä, jottei hän joutui kokemaan epäonnistumista tai sitten hänellä olisi valmis selitys epäonnistumiselle. Kilpailusuuntautunut urheilija voi nopeasti lopettaa toiminnan, jos on suuri mahdollisuus useille epäonnistumisille. (Ames 1992; Duda 1992; Nicholls 1989; 1992; Roberts 1992; 2001; Treasure & Roberts 1994; Liukkonen & Jaakkola 2012.)

TAULUKKO 2. Kilpailusuuntautuneelle tavoiteorientaatiolle tunnusomaisia piirteitä (Ames & Archer 1988, 261)

Ilmastodimensiot	Kilpailusuuntautunut tavoiteorientaatio
Menestys määritellään:	Korkeat normatiiviset suoritukset
Arvostetaan:	Normatiivisesti korkeaa kykyä
Miksi tunnetaan tyytyväisyyttä:	Suoriudutaan paremmin kuin toiset
Valmentaja keskittyy:	Suorituksiin
Virheitä tarkastellaan:	Suorituksia heikentävinä tekijöinä
Huomio kiinnittyy:	Omaan suorituksiin verrattuna muihin
Syy yrittämiseen / mukana oloon:	Hyvät tulokset, muita paremmin suorittaminen
Arviointikriteerit:	Normatiiviset

TAULUKKO 3. Tehtävä- ja kilpailuorientaation vertailua urheilussa (Duda 1992, 62)

Tehtäväorientaatio	Kilpailuorientaatio
	Tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin, kun
opin uuden taidon ja se saa minut harjoittelemaan enemmän.	olen ainoa, joka oppii uuden taidon.
opin jotakin, mitä on mukavaa tehdä.	olen parempi kuin ystäväni.
opin uuden taidon kovan yrittämisen jälkeen.	toiset eivät osaa yhtä hyvin kuin minä.
työskentelen todella kovasti.	toiset epäonnistuvat, minä en.
jokin oppimani saa minut harjoittelemaan enemmän.	teen eniten maaleja.
oppimani taito tuntuu hyvältä, teen parhaani.	olen paras.

Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus eivät ole itsenäisiä kokonaisuuksia, vaan meissä kaikissa on piirteitä molemmista suuntauksista. Urheilijan motivaation kannalta on tärkeintä, että tehtäväsuuntautuneisuus on riittävän korkea suhteessa kilpailusuuntautuneisuuteen. Urheilija tarvitsee sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuutta. Tehtäväsuuntautuneisuus auttaa häntä ponnistelemaan ja kehittymään harjoituksissa. Kilpailusuuntautuneisuus auttaa häntä pääsemään optimaaliseen vireystilaan esimerkiksi ottelussa ja näin hän saa mahdollisuuden onnistua kilpailutilanteessa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 56-57.) Maajoukkueetason urheilijat ovat usein tehtäväsuuntautuneita, mutta samalla myös kilpailusuuntautuneita. Usein kilpailullisen luonteen omaavat lapset ja nuoret ovat myös niitä, jotka ovat aktiivisia

liikunnallisesti ja hakeutuvat näin urheilun pariin. Myös kilpailullisessa ympäristössä kasvaminen vaikuttaa urheilijan motivaatioon kehittää omia taitojaan, jotta pärjäisi muita paremmin kilpailutilanteessa. (Liukkonen & Jaakkola 2002.)

#### 4 MOTIVAATIOILMASTO URHEILUSSA

Motivaatiota ja sen kehittymistä urheilussa on tutkittu jo useamman vuoden ajan sosiaalisesta näkökulmasta, minkä seurauksena on syntynyt termi motivaatioilmasto (Duda & Balaguer 2007; Roberts & Treasure 2012). Termillä motivaatioilmasto tarkoitetaan toiminnan psykologista ilmapiiriä viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja toiminnassa pysymisen näkökulmasta (Jaakkola & Digelidis 2007).

Motivaatioilmastoja on kahta eri tyyppiä: tehtäväsuuntautunut ja kilpailusuuntautunut. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto viittaa rakenteisiin, jotka kannustavat parhaansa yrittämiseen ja yhteistyöhön. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostetaan itsensä kehittämistä ja oppimista, arviointi tapahtuu arvioimalla omaa kehitystään. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston tunnusmerkkeihin kuuluu myös se, että virheet nähdään osana oppimista. (Ames 1992, 166.) Minä- eli kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto puolestaan viittaa ympäristöön, jossa korostetaan voittamista, arviointi tapahtuu muihin vertailemalla ja virheet nähdään epäonnistumisina (Ames & Archer 1988, 261). On tärkeää muistaa, että jokaisessa motivaatioilmastossa ilmenee usein näitä molempia suuntauksia (Nicholls 1989).

Valmentajalla on mahdollisuus vaikuttaa oman valmennuksensa motivaatioilmastoon. Viime aikoina motivaatio on alettu nähdä erityisesti sosiaaliskognitiivisena prosessina (Roberts & Treasure 2012). Valmennuksen luomalla motivaatioilmastolla voidaan täyttää tai ehkäistä kolmea psykologista perustarvetta: pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Jos nämä tarpeet täyttyvät, urheilijan itsemäärääminen muotoutuu positiiviseksi, mikä tarkoittaa urheilijan toiminnan tapahtuman hänen omasta vapaasta tahdostansa (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2007.)

Liukkosen ja Jaakkolan (2012) mukaan Motivaatioilmastolla valmentaja voi ohjata toiminnan tavoitteita ja hän voi painottaa joko tehtäväsuuntautuneisuutta tai kilpailusuuntautuneisuutta. Nämä eivät ole kuitenkaan toistensa vastakohtat, vaan valmentajan toiminnasta voi löytyä piirteitä molemmista suuntauksista. Usein motivaatioilmastosta löytyykin viittauksia molempiin suuntauksiin. Tällaisissa tilanteissa on kuitenkin tärkeää, että tehtäväsuuntautunut



motivaatioilmasto on hallitsevampi osapuoli. Jos tilanne on toisin päin eli kilpailusuuntautuneisuus on selkeästi hallitseva ilmasto, on se monin tavoin haitallista. Tällaisessa tilanteessa urheilijan kokemat epäonnistumiset vaikuttavat heikentävästi hänen motivaatioonsa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 58.) On tärkeää muistaa, että yksilö voi kokea saman ryhmän motivaatioilmaston suuntautuneisuuden eri tavoin, koska he ottavat samat ohjeet ja vihjeet pohjautuen aikaisempaan kokemukseen (Ames 1992, 164).

Valmentajan painottaessa tehtäväsuuntautuneisuutta hän vastasi paremmin pelaajien tarpeisiin tuntea pätevyyttä, yhteenkuuluvuutta ja autonomiaa (Duda, Alvarez, Balaguer & Castillo 2012). Negatiivisia tunteita urheilijoissa aiheuttivat valmentajan ylisuuret vaatimukset ja kilpailullisuuden korostaminen (Roberts 1984). Tehtäväsuuntautuneisuuden ollessa vallitsevampi osapuoli valmentaja saa joukkueensa pelaajat tuntemaan tärkeäksi omasta roolistaan joukkueessa ja tämä taas lisää tunteen yhteenkuuluvuudesta. Toisaalta kilpailusuuntautunut korostavalla ympäristöllä oli negatiivisia vaikutuksia joukkuehenkeen. (Duda ym. 2012.)

Kaikkea vastuuta urheilijoiden motivaatioon liittyen ei voi syyttää valmentajien harteille, vaan voidaan ajatella, että jokaisella on toinen motivaatioilmasto kotona. Vanhempien roolia urheilijoiden motivaatioon, suorituspelkoon ja itsetuntoon on tutkittu ja mitä painostavampi vanhempi oli, sitä suuremmat negatiiviset seuraamukset olivat lapselle. (O'Rourke, Smith, Smoll & Cumming 2014.)

Kaikki tapahtumat sosiaalisessa ympäristössä vaikuttavat motivaatioilmaston syntymiseen (Liukkonen & Jaakkola 2012, 58). Valmentaja voi tarkastella omia pedagogisia ratkaisuja motivaatioilmastossaan TARGET-mallin avulla. TARGET-malli on Joyce Epsteinin (1989) kehittämä malli, joka sisältää erilaisia motivaatioilmastoon liittyviä osa-alueita. Kaikki mallin osa-alueet vaikuttavat liikkujan motivaatioon joko suorasti tai epäsuorasti. TARGET- malli sisältää kuusi osa-alueita, joiden kaikkien on havaittu olevan yhteydessä motivaatioilmaston luomiseen. Mallin nimi TARGET muodostuu englanninkielisten toimintaympäristöön liittyvien osa-alueiden alkukirjaimista (Task, Authority, Rewarding, Grouping, Evaluation ja Timing). Osa-alueet suomeksi ovat tehtävät, päätösvalta, tunnustuksen antaminen, ryhmittely, arviointi, ja ajankäyttö. (Nikander & Rovio 2009, 234). Seuraavaksi käyn läpi

tehtäväsuuntautuneen ja kilpailusuuntautunut motivaatioilmaston tunnusmerkkejä TARGET-mallin kuuden kohdan avulla.

#### **4.1 Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto**

Nikanderin ja Rovion (2009) sekä Liukkosen ja Jaakkolan (2012) mukaan tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tehtävät ovat monipuolisia ja vaihtelevia, jolloin jokainen urheilija kokee onnistumisen kokemuksia. Tehtävät sisältävät myös riittävästi haastetta urheilijan taitotasoon nähden. Harjoituksen sisällä tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että valmentaja eriyttää harjoitteita erilaisiin osiin urheilijoiden taitotason mukaan. Näin urheilijat pääsevät kokemaan autonomian ja pätevyyden kokemuksia, mistä seuraa sisäisen motivaation syntyminen. (Nikander & Rovio 2009, 234-236; Liukkonen & Jaakkola 2012, 59.) Valmentajalta vaaditaan paljon ajankäyttöä ja suunnittelua, jotta hän pystyy ottamaan urheilijoiden yksilölliset tarpeet huomioon harjoitustapahtumaa suunnitellessaan. Esimerkki tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston toimimisesta ovat joukkuelajien pelipaikkojen mukaan suunnitellut harjoitteet. Näissä harjoitteissa pelaaja harjoittelee erityisesti omalle pelipaikalleen tärkeitä taitoja ja ominaisuuksia. (Nikander & Rovio 2009, 236.)

Tehtäväsuuntautuneessa toimintaympäristössä valmentaja toimii demokraattisesti ja ottaa urheilijat mukaan osallistumaan päätöksentekoon. Tällaisessa motivaatioilmastossa valmentaja ei pyri kontrolloimaan kaikkea, jolloin vastuun ja autonomian kokemukset lisääntyvät urheilijoiden keskuudessa. (Nikander & Rovio 2009, 238-239; Liukkonen & Jaakkola 2012, 59.)

Se, mitä valmentaja puheissaan arvostaa, ja miten hän antaa urheilijoilleen palautetta, voivat lisätä tai heikentää pelaajien sisäistä motivaatiota (Liukkonen & Jaakkola 2012, 60). Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa valmentajan palaute on yksityistä, perustuu suoritukseen sekä kehitykseen urheilijan omissa taidoissa. Myös kovaa harjoittelua ja yrittämistä arvostetaan. (Nikander & Rovio 2009, 240-241; Liukkonen & Jaakkola 2012, 60.) Palautteen tulee olla informatiivista, eli keskittyy itse suoritukseen, eikä esimerkiksi tapahdu vertaillen toiseen urheilijaan (Liukkonen & Jaakkola 2012, 60).

Motivaation kannalta on tärkeää, että valmentaja käyttää taidoiltaan erilaisia ryhmiä. Tämä vähentää vertailua ryhmän sisällä, korostaa toisen auttamista ja edistää täten joukkueen yhteishengen kehittymistä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 61.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa arviointikriteereinä voidaan käyttää esimerkiksi omien taitojen kehittymistä, yrittämistä, henkilökohtaisten tavoitteiden suoritusprosessia sekä valmennusryhmän jäsenten välisen yhteistyön kehittymistä. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa urheilijat pääsevät mukaan arviointiprosessiin. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 61.) Urheilussa tapahtuu aina myös epäonnistumisia ja virheitä. Nämä nähdään tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa osana oppimisprosessia. (Nikander & Rovio 2009, 243; Liukkonen & Jaakkola 2013, 295-296.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa urheilijan suoritukseen tarvittava aika on joustavaa. Urheilijalla on varattu riittävästi aikaa oppia uutta, se myös ottaa paremmin huomioon yksilölliset taitoerot. Tämä toimintatapa antaa jokaiselle mahdollisuuden saavuttaa heidän paras suorituksensa. Joustava ajankäyttö harjoitustilanteessa on myös tärkeää, koska jokainen oppii omaan tahtiinsa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 61; Liukkonen & Jaakkola 2013, 296.)

#### **4.2 Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto**

Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa tehtävät ja ympäristö ovat samoja kaikille urheilijoille riippumatta heidän taitotasostaan (Nikander & Rovio 2009, 234-235; Liukkonen & Jaakkola 2013, 293). Näin toimittaessa osa harjoitteista on osalle urheilijoista liian helppoja ja toisaalta osalle ne ovat liian haastavia (Nikander & Rovio 2009, 234-235).

Tämän tyyppisessä motivaatioilmastossa päätöksistä ja toimintatavoista päättää opettaja/valmentaja (Nikander & Rovio 2009, 238). Tämän tyyppisessä, kontrolloidussa ilmastossa koettu itsemääräämisen tunne sekä samalla sisäinen motivaatio toimintaa kohtaan laskevat (Deci & Ryan 2000).

Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa palaute on usein julkista, ja se tapahtuu koko ryhmän edessä. Opettaja/valmentaja kertoo esimerkiksi parhaimman ja heikoimman

koetuloksen kaikkien kuullen. Tällainen toiminta ajaa sosiaaliseen vertailuun, ja se onkin yksi kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston tunnusmerkki. (Ames 1992; Duda 2012.) Tällaisessa ympäristössä korostetaan ja arvostetaan voittamista. Myös pelkästään esimerkiksi parhaasta testituloksesta tuleva positiivinen palaute voi ajaa urheilijat tilanteeseen, jossa heille ei synny autonomian ja pätevyyden tunnetta. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 60.) Tällainen ympäristö lisää oppilaiden varovaisuutta riskien otona sekä negatiivista suhtautumista omaan itseensä (Ames 1992).

Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa ryhmät muodostetaan kykyjen mukaan, jälleen tuloksena on sosiaalista vertailua, koska urheilijat kyllä ymmärtävät, ketkä kuuluvat parempien ja ketkä huonompien ryhmään (Liukkonen & Jaakkola 2012, 61).

Tämän tyyppisessä ympäristössä suoritukseen ja testeihin käytettävä aika on rajattua ja kaikille sama. Valmentaja käyttää aikaansa vain parhaimpiin urheilijoihin heikompien jäädessä vähemmälle huomiolle (Duda 2012.)

## 5 NUORTEN JÄÄKIEKOSTA SUOMESSA

Jääkiekko on nopeatempoinen joukkuelaji, jossa kaksi joukkuetta pelaavat vastakkain. Pelin tavoitteena on saada pelivälineenä toimiva kiekko toisen joukkueen maaliin useammin kuin vastustaja. Jääkiekko-ottelussa pelataan kolme 20 minuutin erää. Pelaajia joukkueella saa olla kentällä yhteensä kuusi kappaletta maalivahti mukaan lukien. (Riley 2017.) Pelitapahtumia voidaan tarkastella joko yksilön tai kentällä olevien pelaajien näkökulmasta. Joukkueen onnistuminen on yksittäisten pelaajien taitojen ja pelaajien välisen yhteistyön tulos. (Savolainen 2016.)

Jääkiekko on yksi Suomen suosituimmista lajeista niin harrastajamäärältään kuin suuren yleisön kiinnostuksen osalta. Laji on kehittynyt isoja askeleita aina 1970-luvulta asti, erityisesti vuonna 1995 voitettu maan ensimmäinen maailmanmestaruus avitti lajin kehitystä. Ulkojäältä alkanut laji on siirtynyt pääasiassa jäähalleissa pelattavaksi lajiksi luonnonolosuhteiden takia. Olosuhteiden takia lajin harrastaminen on keskittynyt vahvasti seurojen alaisuuteen ja vähentänyt omatoimisen harjoittelun määrää. Tämä on nostanut harrastamisesta johtuvia kustannuksia. Seuratoiminta on ammattimaistunut ja mahdollistanut valmennustoiminnan kehittymisen ja sitä myöten parantanut pelaajien mahdollisuuksia kehittyä kokonaisvaltaisesti. (Tiikkaja 2016.)

### 5.1 Jääkiekkoilijan pelaajapolku ja valmennuksen painopisteet

Suomen Jääkiekkoliitto on määritellyt toiminnalliset painopisteet eri ikäkausille osaksi pelaajapolkua. Eri ikäkausille on määritetty erilaisia painopisteitä. On kuitenkin hyvä muistaa, että yksilöt kehittyvät omaa tahtiaan eikä huipulle pääsemiseksi ole määritelty yhtä oikeaa reittiä. Pelaajapolun tarkoituksena suunnata toimintaa eri ikävaiheiden kannalta olennaisiin asioihin ja auttaa valmentajia ohjaamaan toimintaansa pelaajia kokonaisvaltaisesti kehittävään suuntaan. (Tiikkaja 2016.)

Jääkiekon pelaajapolku jaetaan neljään vaiheeseen. Lapsikiekkon innostumisvaiheeseen, johon kuuluvat leijonakiekkokoulun ja leijonaliigan 5-9 vuotiaat lapset. Seuraavana lapsikiekkon pelaamisen vaihe/Lasten kiekkon “valmistava” vaihe, johon kuuluvat U11-U15 joukkueet eli 10-14 vuotiaat. Kolmantena nuorten harjoittelun tehostamisvaihe eli huipulle tähtäävä vaihe, siihen kuuluvat U16-U20 joukkueet eli 15-19 vuotiaat nuoret. Viimeisenä vaiheena aikuisiän huippu-urheiluvaihe, johon kuuluvat kaikki 20 ikävuodesta eteenpäin. (Tiikkaja 2016.)

Nuorten vaiheessa lajiharjoittelun määrä kasvaa. Esimerkiksi yläkouluvaiheessa alkava seurojen ja koulujen välinen yhteistyö lisää harjoitusmääriä myös koulupäivien ajalle. Ottelumäärien nouseminen tuo oman haasteensa harjoittelun rytmitykseen, mutta nuorten vaiheessa jatkuva kehittyminen pitää olla keskiössä, ei niinkään yksittäisen ottelun voittaminen. Pelaajan omistajuutta omasta toiminnastaan tulisi asteittain vahvistaa, esimerkiksi ottamalla pelaajia mukaan oman ja joukkueen toiminnan arviointiin. Harjoitusmäärien kasvaessa myös pelaajan elämänhallinnan taidot korostuvat. Lepoon, ravintoon ja kokonaisuormitukseen liittyvät asiat nousevat keskeisiksi. (Tiikkaja 2016.)

TAULUKKO 4. Pelaajapolku jääkiekossa - Huipulle tähtävä vaihe ikävuosille 15-19  
(Tiikkaja 2016, 577)

---

**TOIMINNAN PAINOPISTEET**

Urheilulliseen elämäntapaan ohjaaminen  
Pelinopeuden kehittäminen  
Voittavaksi ja itseohjautuvaksi pelaajaksi jalostuminen

**PÄÄTAVOITTEET**

**PELI - yksilön kehittäminen - pelitaitojen opettaminen**

Pelitaitojen jalostuminen, nopeustaitavuuden kehittäminen  
Viiveetön suunnanmuutospelaaminen  
Pelitaitojen suoritusvarmuus ja –nopeus  
Maalinteko häirittynä  
Pelitilanteen tunnistaminen; hyökkääminen ja puolustaminen av, tv ja yv-tilanteissa = pelitilanneroolit/prioriteetit

**PELI – joukkueena pelaamisen kehittäminen**

“Meidän Pelin” prioriteetit (rakenteet ja rytmit)  
Maalivahdin ja viisikon yhteistyö  
Pelipaikkojen vaihtuminen pelin vaatimusten mukaan  
Erikoistilannepelaaminen

**LUONNE – Henkisten valmiuksien kehittäminen**

Urheilijan henkisten ominaisuuksien profilointi, ”johtajuuteen kasvattaminen”  
Kokonaisvaltaisuus kaikilla toiminnan tasoilla (psykykinen valmennus)  
Elämähallintataitojen kehittäminen  
Harjoittelun laatu – tavoitteellisuus ja sitkeys  
Itsenäinen toiminta ja tavoitteellisuus (harjoittelusta nauttiminen) - sisäsyntyisen motivaation kasvattaminen  
Paineensietokyky – tunnetilojen tunnistaminen

**LUISTELU – Lajitekniikoiden ja lajitaitojen kehittäminen  
Fyysisten valmiuksien kehittäminen**

Pelitaitoja tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen; voima, kestävyys, nopeus  
Harjoittelun jaksotus ja rytmitys  
Kokonaisvaltainen palautumisen edistäminen

---

## 6 SUOMALAISESTA JOUKKUEVALMENTAMISESTA

Hyvä valmennus on ihmisen valmentamista niin yksilö- kuin joukkuelajeissa. Valmentajan on tunnettava sekä itsensä, että urheilijansa hyvin, jotta hän onnistuu auttamaan urheilijaa parhaalla mahdollisella tavalla. (Hämäläinen & Westerlund 2016.) Käsitys hyvästä valmentamisesta vaihtelee kyseisen ajankohdan mukaan. Siihen vaikuttavat esimerkiksi käsitykset tuon ajan hyvästä vanhemmuudesta, kasvatuksesta ja urheilusta. Myös lajikulttuurilla on suuri merkitys siihen, miten valmentajuus nähdään juuri tietyssä lajissa. (Blomqvist & Hämäläinen 2016.)

Suurin osa lapsista siirtyy seuratoimintaan jo ennen kouluikää. Näin ollen valmentajan käyttäytymisellä ja omilla asenteilla on suuri merkitys lapsen urheilullisen elämäntavan omaksumiseen. Valmentaja vaikuttaa aina lapseen oman auktoriteettiasemansa takia, halusi hän sitä tai ei. Isolle osalle murrosikäisistä lapsista valmentaja voi olla se tärkein aikuinen, jonka mielipide merkitsee kaikkein eniten. (Kokko 2016.)

Valmennuskulttuureista puhutaan usein termeillä valmentajakeskeinen- ja urheilijakeskeinen valmennuskulttuuri. Todella valmentajakeskeisessä valmennuskulttuurissa valmentaja tekee suurimman osan päätöksistä. Valmentaja päättää tavoitteet, harjoiteltavat asiat ja harjoitusmäärät. Hän päättää myös, kuinka tulosta arvioidaan. Tällaisessa kulttuurissa urheilijalle jää päätettäväksi osallistuuko toimintaan ja kuinka paljon hän panostaa siihen. Urheilijakeskeisessä valmennuskulttuurissa urheilija on vahvasti läsnä tavoitteiden asettamisessa, suunnittelussa ja toteutuksessa urheilijan kehitystason mukaan. Tällaisessa ympäristössä urheilija oppii arvioimaan omaa toimintaansa. (Blomqvist & Hämäläinen 2016.)

### 6.1 Suomalaisen valmennusosaamisen malli

Suomalaisen valmennusosaamisen mallissa (Kuva 1) kuvataan nykyaikaista ja kokonaisvaltaista ajattelua valmentajan osaamisesta. Mallin avulla valmentaja voi itsearvioida omaa toimintaympäristöään, omia vahvuuksiaan ja kehityskohteita.

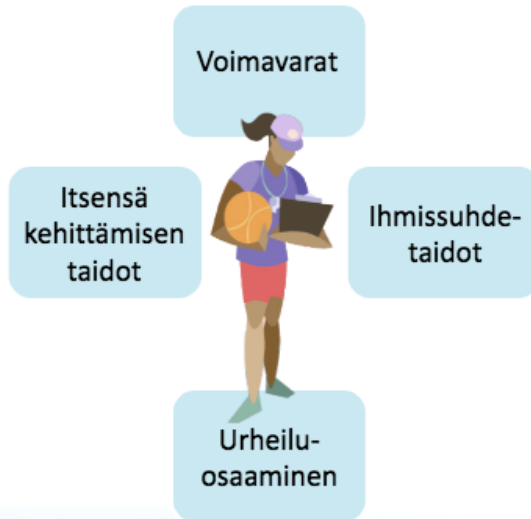


Tässä mallissa valmentajan osaaminen jaetaan neljään osaan: urheiluosaamiseen, ihmissuhdetaitoihin, itsensä kehittämisen taitoihin ja voimavaroihin. Urheiluosaaminen on taitoa kehittää suorituskyykyä. Urheiluosaamisen ydintä on lajiosaaminen, joka on tietoa lajin vaatimuksista. Valmentajan ihmissuhdetaidoista keskeisimmät ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointitaidot ja ihmistuntemus. Kaiken pohjana ovat valmentajan itsensä kehittämisen taidot, joita ovat esimerkiksi itsearviointitaidot ja oppimaan oppimisen taidot. Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa urheilijan osaaminen määritetään erityisesti niiden asioiden kautta, joihin valmentaja voi vaikuttaa. Urheilijan osaaminen on jaettu neljään alueeseen: urheilijana kehittyminen, ja lajiosaaminen, itsensä kehittämisen taidot, ihmisenä kasvu sekä kuulumisen tunne. Urheilijana kehittymisen kokonaisuuteen sisältyy koko urheilullisen elämäntavan omaksuminen, esimerkiksi harjoittelu, ravinto, palautuminen ja uni. Lajiosaamiseen lajin teknistä, taktista, välineosaamista, sekä lajiin liittyviä erityisiä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia. Itsensä kehittämisen taidot ovat kaiken kehityksen keskiössä, niihin kuuluvat tavoitteenasettelu- ja itsearviointitaidot, oppimaan oppimisen taidot, verkostoitumis- ja tiedonhankintataidot. Ihmisenä kasvu on arvojen ja asenteiden sekä ihmissuhdetaitojen oppimista, terveen itsearvostuksen kehittymistä ja toisen ihmisten huomioimista. Kuulumisen tunne tarkoittaa, että urheilija kokee itsensä oman lajinsa urheilijaksi, hän kokee myös itsensä osaksi yhteisöä, esimerkiksi joukkuetta. (Blomqvist & Hämäläinen 2016.)

Urheilijan polun ajatellaan alkavan lapsuusvaiheesta, josta se siirtyy nuoruuden valintavaiheeseen ja sitä kautta aikuisten urheilun huippuvaiheeseen. Tämä pro gradu – tutkielma tutkii erityisesti nuoruuden valintavaiheessa olevaa toimintaympäristöä. Valintavaihe voidaan katsoa jopa kaikista vaativimmaksi vaiheeksi valmentajan osaamistarpeiden näkökulmasta, juurikin sen moninaisen toimintaympäristön takia. Erot nuorten kasvussa ja kehityksessä ovat suuria, kuten myös erot harjoittelutaustoissa. Kehittävät harjoitteet, kasvun ja kehityksen ymmärtäminen sekä pitkäjänteinen toiminnan suunnittelu ja tavoitteenasettelu ovat valmentajan osaamisen keskiössä. Nuoruudessa on tärkeää kokea kuuluvansa johonkin ja kokea ylpeyttä ryhmään kuulumisesta. Sisäisen motivaation osatekijät: pätevyyden kokeminen, autonomia ja yhteenkuuluvuus ovat valmennuksessa avainasemassa. Tässä vaiheessa urheilun merkitys kasvaa entisestään ja urheilulla voi olla merkittävä rooli itsetunnon kehittämisessä. (Blomqvist & Hämäläinen 2016.)



### Valmentajan osaamistarpeet



### Mihin valmentaja voi vaikuttaa?



KUVA 1. Suomalaisen valmennusosaamisen malli (Blomqvist & Hämäläinen 2016.)

## 6.2 Joukkuevalmentamisesta

Joukkuevalmennuksessa on tärkeää ottaa pelaajat huomioon yksilöinä (Heino 2000). Joukkueen valmentajalle suurimpia haasteita on valmentaa kaikkia pelaajia sekä auttaa jokaista yksilöä niin paljon kuin olisi tarve. Valmentajalta vaaditaan kykyä erottaa yksilön valmentaminen ja joukkueen valmentaminen. (Westerlund 1997.) Haasteena joukkuevalmentamisessa on myös se, kuinka sovittaa pelaajien yksilölliset tarpeet ja tavoitteet joukkueen tarpeisiin. Joukkueen kanssa toimiessa valmentajan on otettava huomioon tehtäväkoheesio ja sosiaalinen koheesio. Korkean tehtäväkoheesio omaavassa joukkueessa pelaajat ovat sitoutuneita yhteisiin tavoitteisiin ja ovat valmiita tekemään töitä niiden saavuttamiseksi. Korkean sosiaalisen koheesio ryhmässä pelaajat tulevat hyvin toimeen keskenään ja nauttivat toistensa läsnäolosta. Joukkueen ilmapiiriin vaikuttaa paljon se tapa, jolla valmentajat johtavat joukkuettaan. Positiivinen palaute, demokraattinen johtamistapa ja ihmistä tukeva valmentaminen on todettu tukevan positiivisen ilmapiirin kehittymistä. Myös

toimiva pelaaja-valmentajasuhde auttaa positiivisen ilmapiirin luomisessa. (Arvaja & Mustonen 2016.) Yksi tärkeimmistä valmennuksellisista keinoista on henkilökohtaisen palautteen antaminen jokaiselle pelaajalle. Tämän toteuttaminen yhdessä harjoitteessa on todella raskasta. Samalla valmentajan olisi oltava todella sisällä harjoitteessa, sellainen vie paljon valmentajan voimavaroja ja aikaa. (Westerlund 2005.)

Joukkuelajeissa toiminnassa on pelaajien lisäksi useampi henkilö vastuvalmentajan lisäksi, tällöin puhutaan taustatiimistä. Vastuu urheilutoiminnasta on valmennuksella, mutta esimerkiksi joukkueenjohto ja huolto on ensiarvoisen tärkeässä osassa kokonaisuutta. (Heino 2000; Coté & Gilbert 2009.) Vastuvalmentajan on tärkeää käydä läpi tiimin vastuut ja pelisäännöt läpi, jotta tiimin toiminta tukee joukkueen tavoitteisiin pääsemistä. Vastuvalmentajan ja apuvalmentajien työnjako voi vaihdella paljonkin. Siihen vaikuttavat vahvasti muun muassa heidän kokemuksensa valmentajana ja vuorovaikutustaitonsa. (Heino 2000.)

Joukkueen valmennustoiminnan tavoitteena on sekä joukkueen, että yksittäisten pelaajien suorituskyvyn kehittäminen ja parantaminen. Myös kilpailulliseen menestykseen ja voittojen saavuttamiseen pyritään. Lasten ja nuorten on kanssa huomioida se millaisen merkityksen kilpaileminen saa. Lasten ja nuorten joukkueissa kilpailullisen menestyksen tavoittelu tulee tapahtua pelaajien ehdoilla, ei valmentajien asettamien tavoitteiden perusteella. Tällaisessa tilanteessa mieleiset ottelutulokset ja voitot tuovat myönteisen oppimiskokemuksen ottelutapahtumasta. (Nikander 2009.) Vahva omistautuminen urheilulle on tärkeässä osassa, jotta urheilija jaksaa intohimoisesti ja pitkäjänteisesti kehittää taitojaan sekä tavoitella kilpailullista menestymistä (Mononen 2016). Nuoren urheilijan omistautumisen kehittymisessä on ensiarvoisen tärkeää myös halu menestyä urheilussa. Nuorelle ei riitä pelkkä itsensä kehittäminen, vaan hän haluaa menestyä myös kilpailutilanteessa, niin henkilökohtaisesti kuin joukkueenkin tasolla. (Côté, Baker & Abernethy 2007; Mononen 2016.)

## 7 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli analysoida U16-ikäisten juniorijääkiekkjoukkueen motivaatioilmaston, tavoiteorientaation ja sisäisen motivaation muutoksia yhden jääkiekkokauden aikana. Tutkimuksen alussa selvitettiin pelaajien kokema lähtötaso joukkueen motivaatioilmastosta, heidän tavoiteorientaatiostaan sekä siitä kuinka suuri heidän sisäinen motivaationsa on urheilussa kehittymisen kannalta tärkeitä asioita (lepo, ravinto ja omatoiminen harjoittelu) kohtaan. Pelaajien kokemuksia edellä mainittuihin osa-alueisiin kysyttiin myös keskellä kautta sekä kauden päätteeksi. Viimeisen kyselykerran jälkeen pelaajille esitettiin vielä yksi avoin kysymys joukkueen motivaatioilmastoon liittyen. Tutkimuksen määrällisen osuuden aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla.

Tutkimuskysymykset muotoutuivat seuraavasti:

1. Muuttuiko joukkueen motivaatioilmasto tehtäväsuuntautuneisuuden suuntaan yhden jääkiekkokauden aikana?
2. Kehittyikö joukkueen pelaajien tavoiteorientaatio tehtäväsuuntautuneisuuden suuntaan yhden jääkiekkokauden aikana?
3. Kehittyikö pelaajan sisäinen motivaatio kauden aikana urheilussa kehittymisen kannalta tärkeitä asioita (lepo, ravinto ja omatoiminen harjoittelu) kohtaan?

## 8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 8.1 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu

Tutkimuksen kohdejoukko oli jääkiekon U16-SM sarjan joukkueesta pelaajat (N=27). Pelaajat olivat tutkimuksen aikana iältään 13–15-vuotiaita ja he olivat pääosin vuonna 2005-syntyneitä (ka. 2005,12). Tutkija halusi tutkia vain tiettyä ryhmää, jotta pystyttäisiin seuraamaan, kuinka yksittäisen joukkueen motivaatioilmasto, tavoiteorientaatio ja sisäinen motivaatio muuttuu yhden kauden aikana. Vastausten lukumäärissä kyselykertaan kohden oli vaihtelua (N=24–25), vastausten lukumääriin vaikuttivat muun muassa sairastumiset ja loukkaantumiset.

Normaalisti U16-ikävaiheen SM-sarja joukkue aloittaa yhteisharjoittelun toukokuussa. Tutkimusvuonna koronavirus vaikutti joukkueiden harjoitteluun ja pelaamiseen. Esimerkiksi yhteisharjoittelu alkoi vasta kesäkuun alussa. Kesällä harjoituksia on viidestä kahdeksaan viikossa. Sarjatoiminta alkaa normaalisti syyskuun alussa ja kestää aina huhtikuun alkuun saakka. Tutkimuksen aikana koronavirus vaikutti pelien pelaamiseen ja viimeiset sarjapelit pelattiin huhtikuun puolessa välissä. Sarjojen pyöriessä pelaajilla on neljästä kuuteen harjoitusta viikossa, sekä yleensä viikonloppuisin pelattavat yksi-kaksi peliä. Tutkittavalla joukkueella oli syyskaudella pääosin yksi vapaapäivä, kevätkaudella koronaviruksen takia viikonloput olivat pääosin vapaita.

Pelaajille tehtiin heidän sisäistä motivaatiotansa ja tavoiteorientaatiota mittaava kysely, sekä joukkueen motivaatioilmastoa mittaava kysely kolmesti jääkiekkokauden aikana. Tiedonkeruu suoritettiin Webropol 3.0 -ohjelmalla tutkijan toimesta. Kyselyt pidettiin harjoitusten yhteydessä. Pelejä ei ollut samalla viikolla kuin kyselyjä pidettiin, jotta niissä tapahtuneet asiat eivät olisi päällimmäisenä mielessä kyselyä tehdessä. Koronaviruksen takia kausi alkoi etäyhteyksin toukokuussa, mutta yhteinen joukkueen toiminta alkoi vasta kesäkuussa. Ensimmäinen kysely tehtiin kesäkuun puolessa välissä 2020, toinen saman vuoden joulukuussa ja neljäs huhtikuussa 2021. Huhtikuun kyselyn jälkeen tehtiin myös yksi tarkentava kysymys, johon pelaajat vastasivat kirjallisesti.

## 8.2 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake (Liite 1) oli muodostettu kolmesta eri mittarista. Ensimmäisen osion väittämät liittyvät pelaajien henkilökohtaiseen tavoiteorientaatioon ja mittarina käytettiin Perception of Success Questionnaire (POSQ) – mittaria (Roberts, Treasure & Balague 1998). Seuraavaksi selvitettiin pelaajien henkilökohtaisiin tuntemuksiin ravinnosta, levosta ja omatoimisesta harjoittelusta, tähän käytettiin Intrinsic Motivation Inventory (IMI) – mittaria (McAuley, Duncan & Tammen 1989). Viimeiseksi kyselylomakkeessa kysyttiin joukkueen motivaatioilmastosta Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire –2 (PMCSQ-2; Newton, Duda & Yin 2000) – mittarin avulla.

### 8.2.1 Motivaatioilmastomittari

Joukkueen motivaatioilmastoa mitattiin Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire –2 (PMCSQ-2; Newton, Duda & Yin 2000) – mittarilla. Mittarin (Liite 1) väittämät 35, 38, 39, 42, 44, 45, 48, 50, 53, 54, 55, 59, 62, 64, 65, 66 ja 67 tutkivat joukkueen tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Tehtäväsuuntautuneisuutta mittaavissa väittämissä tarkasteltiin erityisesti yhteistoiminnallista oppimista, pelaajan tärkeää roolia sekä yrittämistä ja kehittymistä. Kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston ulottuvuuksia tutkittiin väittämien 36, 37, 40, 41, 43, 46, 47, 49, 51, 52, 56, 57, 58, 60, 61 ja 63 avulla. Nämä väittämät keskittyivät seuraaviin ulottuvuuksiin: epätasa-arvoinen huomiointi, virheistä rankaiseminen, joukkueenjäsenten välinen kilpailu. Mittarissa vastattiin Likertin 5-portaisella asteikolla (1= täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3= ei samaa eikä eri mieltä, 4= jokseenkin samaa mieltä ja 5= täysin samaa mieltä).

Viimeisen määrällisen kyselykerran jälkeen tutkija halusi tutkia vielä motivaatioilmastoa ja erityisesti epätasa-arvoista huomiointia. Tutkimuksen kohdejoukolle esitettiin yksi tarkentava kysymys liittyen kvantitatiivisiin tutkimustuloksiin. Pelaajilta haettiin lisätietoa seuraavan avoimen kysymyksen avulla:

*“Valmennusryhmän tavoitteena on ollut toimia tasa-arvoisesti kaikkia pelaajia kohtaan. Edellisen kyselyn vastauksissa näkyi eroavaisuuksia. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen, että olet kokenut valmentajien toimineen tasa-arvoisesti/epätasa-arvoisesti pelaajia kohtaan?”* Avoimen kysymyksen vastauksia analysoitiin teemoittelun avulla. Vastauksista

nousseet merkitykset teemoiteltiin kolmeen eri teemaan: tasa-arvoiseen valmennustoiminnan teemaan, valmentajien epätasa-arvoisen toiminnan teemaan ja muut teemaan.

### **8.2.2 Tavoiteorientaatiomittari**

Tavoiteorientaatiota mitattiin Perception of Success Questionnaire (POSQ) – mittarin avulla (Roberts, Treasure & Balague 1998). Mittari sisälsi 12 väittämää, joista kuusi mittasivat kilpailusuuntautunutta- ja kuusi tehtäväsuuntaunutta tavoiteorientaatiota. Nämä tavoiteorientaatioon liittyvät väittämät olivat tutkimuksessa käytetyn mittariston (Liite 1) 12 ensimmäistä kohtaa. Kaikki väittämät alkoivat aina samalla tavalla: ”Jääkiekkoa pelatessani ja harjoitellessani tunnen onnistuneeni kaikista parhaiten”. Kohdat 4, 5, 7, 8, 9 ja 12 viittasivat tehtäväsuuntautuneisuuteen ja kohdat 1, 2, 3, 6, 10 sekä 11 kilpailusuuntautuneisuuteen. Myös tässä mittarissa väittämiin vastattiin Likertin 5-portaisella asteikolla (1= täysin eri mieltä- 5= täysin samaa mieltä).

### **8.2.3 Sisäisen motivaation mittari**

Sisäisen motivaation mittarina tutkimuksessa käytettiin Intrinsic Motivation Inventory (IMI) – mittaria (McAuley, Duncan & Tammen 1989). Kyselyyn valittiin neljä osa-alueita: kiinnostus/nautinto, koettu pätevyys, panostaminen/merkityksellisyys, arvokkuus/hyödyllisyys. Nämä osa-alueet koettiin tärkeimmiksi juuri tähän kyseiseen mittaustilanteeseen. IMI-mittaria käytettiin mittamaan joukkueen pelaajien sisäistä motivaatiota urheilussa kehittymisen kannalta tärkeitä asioita (lepo, ravinto ja omatoiminen harjoittelu) kohtaan. Väittämiä mittarissa oli yhteensä 22. Ravintoon ja ruokailuun liittyviä väittämiä oli yhteensä seitsemän: 13, 16, 19, 22, 24, 27 ja 31. Omatoimiseen harjoitteluun ja kehonhuoltoon liittyviä lauseita oli kahdeksan 14, 17, 20, 23, 25, 28, 30 ja 33. Kolmanteen osa-alueeseen lepoon ja nukkumiseen liittyviä väittämiä oli mittariin sisälletty seitsemän: 15, 18, 21, 26, 29, 32 ja 34. Negaatiomuodossa olleiden väitteiden 20, 27, 29 ja 32 vastaukset käännettiin siten että ne olivat vertailukelpoiset muiden väittämien kanssa. Myös tässä mittarissa käytettiin Likertin 5-portaista asteikkoa (1= täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3= ei samaa eikä eri mieltä, 4= jokseenkin samaa mieltä ja 5= täysin samaa mieltä).

### 8.3 Aineiston analysointi ja reliabiliteetti

Aineiston käsittelyssä käytettiin IBM SPSS Statistics 26 –ohjelmaa. Motivaatioilmaston (tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus), tavoiteorientaation (tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus) ja sisäisen motivaation keskiarvoja verrattiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA). Motivaatioilmastoa tarkasteltiin myös tarkentavilla parivertailuilla ja tämä tehtiin Bonferroni-testillä. Kunkin mittarin yksittäisistä väittämistä muodostettiin testejä varten summamuuttujat. Syntyneiden muuttujien normaalisuus testattiin Kolmogorov-Smirnov testillä ja todettiin summamuuttujien olevan normaalisti jakautuneet, mutta yksittäiset väittämät eivät. Koska kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston kasvu oli ainut tilastollisesti merkittävä muutos tutkimuksessa, haluttiin yksittäisten motivaatioilmasto väittämien muutosta testata myös Mann-Whitneyn U-testillä. Tilastollisen merkitsevyyden rajana käytettiin  $p=0.05$ .

Mittareiden luotettavuutta tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Tutkimuksessa käytetty motivaatioilmastomittari PMCSQ-2 on todettu jo aiemmin luotettavaksi motivaatioilmaston mittariksi (Newton ym. 2000). Joukkueen motivaatioilmastoa mittaavan mittariston Cronbach alfa-kertoimen oli tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston osalta .87 eli voidaan sanoa väittämien mitanneen hyvin luotettavasti samaa asiaa. Kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston Cronbach alfa-kertoimen oli myös hyvin korkea (.90).

Tavoiteorientaatiota mitattiin Perception of Success Questionnaire (POSQ) – mittarin avulla (Roberts ym. 1998). Mittari on todettu luotettavaksi nuorille joukkuelajien harrastajille tehdyssä tutkimuksessa (Liukkonen 1998). Tehtäväsuuntautunutta tavoiteorientaatiota mittari mittasi hyvin luotettavalla tavalla, Cronbach alfa-kertoimen ollessa .83. Myös kilpailusuuntautunutta tavoiteorientaatiota mittari mittasi hyvin luotettavasti (Cronbach alfa-kertoimen .82).



Sisäisen motivaation mittarina tutkimuksessa käytetty IMI – mittari (McAuley ym. 1989) sai kohtalaisen luotettavuuden arvon Cronbach alfa-kertoimen ollessa .76. Mittari on osoittanut luotettavuutensa myös aikaisemmissa urheilu-ympäristön sisäisen motivaation mittauksissa (McAuley ym 1989; McAuley, Wraith & Duncan 1991).

Ensimmäinen kysely tehtiin jo kesäkuussa vain hetki yhteisten harjoitusten alettua ja tämä voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tämä on erityisesti voinut vaikuttaa motivaatioilmaston kesäkuun tuloksiin ja sitä kautta koko kauden muutoksiin. Mittareiden luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkimuksen pieni (N=27) kohdejoukko. Saadut tulokset ovat joka tapauksessa suuntaa antavia ja kuvaavat hyvin kohderyhmänä olleen joukkueen motivaatioilmaston, tavoiteorientaation ja sisäisen motivaation muutoksia yhden jääkiekkokauden aikana.

#### **8.4 Esiymmärrys**

Tutkija aloitti jääkiekon valmentamisen vuonna 2013. Häntä on aina kiehtonut motivaatio ja pelaajien motivointi. Ensimmäisinä vuosina tutkijalla oli haasteita pelaajien kanssa, joita oli vaikea saada innostumaan harjoittelusta. Tämän seurauksena tutkija kiinnostui erityisesti sisäisestä motivaatiosta ja perehtyi siihen tarkemmin. Vuosien varrella tutkijan tieto motivaation eri osa-alueista kasvoi ja erityisesti tehtävä- ja kilpailusuuntautuneista motivaatioilmastoista kiinnosti. Epsteinin TARGET-malliin (1989) tutkija tutustui vuonna 2017 ja sen sisäistäminen on vaikuttanut paljon hänen valmennukseensa.

Vaikka tutkija ei itse ole jääkiekkoa koskaan ammatikseni asti pelannutkaan, niin hän tiedostaa kuinka haastavaan ja kovaan maailmaan nuoret jääkiekkoilijat haaveilevat pääsevänsä. Hän tiedostaa myös kuinka vaikeaa jääkiekkoammattilaisuus on saavuttaa. Kilpailu on niin äärettömän kovaa, että pelkästään ulkoisesti motivoitunut pelaaja ei pysty huippua saavuttamaan. Vaikka pelaaja pystyisi saavuttamaan ammattilaisuuden, ei siellä pitkä ura ole itsestäänselvyys. Kun pelaajan tavoiteorientaatio on enimmiltään tehtäväsuuntautunut, pyrkii hän jatkuvaan kehittymiseen eikä tyydy ensimmäiseen ammattilaispöytäkirjaan. Sisäisen motivaation ja tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation tukeminen on tutkijan mielestä tärkeää juuri siksi, että pelaaja pääsee helpommin yli vaikeista hetkistä, kuten loukkaantumisista tai vähäisestä peliajasta. Tehtäväsuuntautunut pelaaja haastaa itseään

harjoittelussa, jolloin hän varmasti myös kehittyy kilpailusuuntautunutta pelaajaa enemmän, jolle riittää, että on toisia parempi. Kilpailusuuntautuneen pelaajan sisäinen motivaatio voi myös helposti laskea, kun hän huomaakin, ettei olekaan paras, esimerkiksi ensimmäiseen ammattilaisjoukkueeseen mennessään. Tällainen pelaaja ei ole välttämättä valmis altistamaan itseään edessä olevalle haasteelle. Omalla valmennustoiminnallaan tutkija haluaa luoda ympäristön, jossa pelaajan tehtäväsuuntautuneisuus on korostetumpaa kuin kilpailusuuntautuneisuus, hän ei kitke kilpailusuuntautuneisuutta kuitenkaan kokonaan pois, koska se on kuitenkin merkittävä osa urheilua ja ammattilaisuutta jonne pelaajat ovat matkalla.

Jääkiekkoilijan polun nuorten vaiheessa valmentaessaan tutkija on huomannut pelaajien haasteet elämänhallinnassaan. Hän kokee, että kun pelaajan sisäinen motivaatio on suurta toimintaa kohtaan, niin pelaaja tekee parempia, kehittymistä tukevia valintoja omassa arjessaan. Tutkija tiedostaa myös sen kuinka vaikea pelaajien vapaa-ajan valintoihin on vaikuttaa, muutoin kuin tukemalla heidän sisäistä motivaatiota toimintaa kohtaan.

Tutkija toimi tutkimuksen aikana kaksoisroolissa, ollessaan sekä tutkija, että valmentaja.

## **8.5 Tutkijan oma valmentajuus**

Tutkija näkee tehtäväsuuntautuneisuuden tukemisen tärkeänä osana omaa valmennustaan. Tässä kappaleessa tutkija tarkastelee omia pedagogisia ratkaisujaan omassa valmennusympäristössään Joyce Epsteinin (1989) TARGET-mallin avulla. Hän arvioi valmennuksellisia valintojaan TARGET-mallista löytyvien kuuden osa-alueen kautta.

Tutkija on käyttänyt valmennuksessaan monipuolisia tehtäviä. Jääharjoituksissa käytetään paljon pelipaikkakohtaista harjoittelua, jolloin pelaajat pääsevät harjoittelemaan heille hyödyllisiä pelitilanteita riittävän paljon. Oheisharjoittelussa pyrittiin huomioimaan yksilöllinen kehittyminen ja harjoitettavuus. Jokaisella pelaajalla oli myös henkilökohtainen kehityssuunnitelma, joka sisälsi enemmän pelaajan yksilöllisestä kehitymisestä. Kehityssuunnitelma sisälsi muun muassa pelaajan henkilökohtaiset tavoitteet, vahvuudet ja kehityskohteet.

Päätösvaltaa tutkija pyrki käyttämään monipuolisesti pelaajien kanssa. Joukkueen säännöt ja toimintatavat käytiin pelaajien kanssa yhdessä läpi kauden alussa. Pelaajat myös päättivät omat tavoitteensa omissa kehityskeskusteluissaan. Pelaajat asettivat myös koko joukkuetta koskevat tavoitteet sekä syksyllä ennen kilpailukauden alkua, että joulukuussa ennen jatkosarjan alkamista. Aamuharjoittelussa mukana olleet pelaajat saivat myös vaikuttaa aamujään lopussa olleen henkilökohtaisen harjoittelun sisältöihin ja harjoitteisiin.

Pelaajien henkilökohtaiset kehityskeskustelut olivat valmentajille hyviä tilanteita antaa pelaajille palautetta ja tunnustusta. Pelaajilla oli keskusteluita kauden aikana kuusi kappaletta. Nämä keskustelut liittyivät pelaajan henkilökohtaisiin tavoitteisiin, vahvuuksiin ja kehityskohteisiin. Julkista palkitsemista vältettiin kauden aikana, muun muassa voittopelien jälkeen pelaajat itse valitsivat pelin MVP:n. Parhaansa yrittäminen oli vahvasti läsnä joukkueen arjessa ja valmennuksen puheissa. Sitä pyrittiin myös korostamaan ja antamaan pelaajille tästä myös tunnustusta.

Tutkija käytti erilaisia ryhmittelyjä kauden aikana, mutta tämä on asia mikä olisi haluttu tehdä vielä paremmin. Kauden lopussa ollut pienryhmäharjoittelu esti pelaajien välisen liikkumisen ryhmien välillä ja ryhmät olivat pienet. Harjoitteissa olisi mahdollisesti voitu käyttää vähemmän normatiivista vertailua korostavia harjoitteita.

Valmennuksessaan tutkija korosti yksilöllistä kehittymistä ja kuinka epäonnistumiset nähtiin osana oppimisprosessia. Voittopelien jälkeen pyrittiin nostamaan syitä miksi voitto tuli ei niinkään itse voittoa. Jos voitto oli tullut alle joukkueen oman tason olleella pelillä, nostettiin tämä myös esiin ja mietittiin mitä voidaan tehdä paremmin. Jokaisesta pelistä pyrittiin oppimaan, oli lopputulos sitten voitto tai tappio. Tutkija kokee, että koronaviruksen aiheuttama pelien vähäinen määrä vähensi paljon arvokkaita oppimistilanteita, joita ottelut olisivat tuoneet normaalin kauden aikana. Pelaajat teettivät myös pieniä itsearviointeja kolmen kehityskeskustelun yhteydessä kauden aikana.

Pelaajille pyrittiin tuomaan vahvasti viestiä siitä, että jokainen kehittyy omaan tahtiinsa. Tämä pyrittiin huomioimaan jääharjoittelussa siten, että annettiin riittävästi aikaa tiettyyn harjoitteeseen, ennen kuin siirryttiin seuraavaan. Jokaiselle pyrittiin antamaan myös tasa-vertaisesti aikaa harjoitusten aikana. Jokaisella pelaajalla oli esimerkiksi saman verran

henkilökohtaisia kehityskeskusteluita. Tutkija täytti kauden aikana myös huomiointilaskuria, jolla hän pyrki pitämään kirjaa siitä, miten monesti hän oli huomionnut kutakin pelaajaa harjoitusten aikana. Pelaajia autettiin myös aikatauluttamaan omaa arkeaan ja löytämään hyvä rytmi sekä ruokailuun-, että lepoon liittyvissä asioissa. Vähemmän pelanneille pyrittiin löytämään peliaikaa seuran toisesta joukkueesta ja välttämään täten kokonaan pelaamattomuus, tämä parani erityisesti alkukauden jälkeen ja pelaajien peliaika otettiin paremmin huomioon.

## 9 TULOKSET

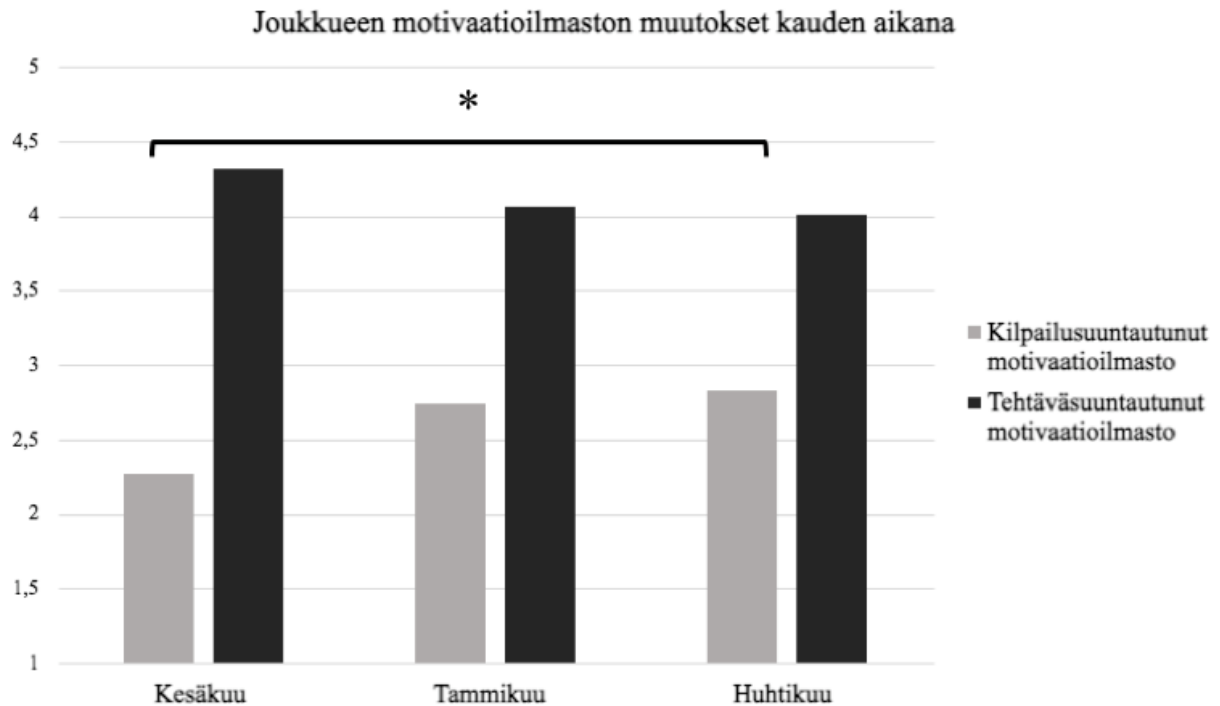
### 9.1 Motivaatioilmaston muutokset kauden aikana

Tuloksista ilmeni, että joukkueen motivaatioilmaston keskiarvo kilpailusuuntautuneisuudelle kasvoi merkittävästi kauden edetessä (Kuvio 1). Kilpailusuuntautuneisuus kasvoi tilastollisesti merkittävästi sekä kesäkuusta tammikuuhun ( $p$ -arvo=0.03), että kesäkuusta huhtikuuhun ( $p$ -arvo=0.01).

Kesäkuussa kilpailusuuntautuneisuuden keskiarvo oli 2,3; tammikuussa 2,7 ja huhtikuussa 2,8. Keskihajonta oli kesäkuussa 0,60; tammikuussa 0,69 ja huhtikuussa 0,63. Keskiarvo pysyi kuitenkin maltillisella tasolla ollessa huhtikuussa Likertin asteikolla alle kolmen (ei samaa eikä eri mieltä).

Joukkueen motivaatioilmaston keskiarvo tehtäväsuuntautuneisuudelle pysyi melko korkeana koko kauden ajan. Kesäkuussa tehtäväsuuntautuneisuuden keskiarvo oli 4,3; tammikuussa 4,1 ja huhtikuussa 4,0. Keskihajonta oli kesäkuussa 0,47; tammikuussa 0,52 ja huhtikuussa 0,62. Keskiarvo aleni hieman kauden aikana, mutta ei voida puhua tilastollisesti merkittävästä muutoksesta vertailtaessa kesäkuuta huhtikuuhun ( $p$ -arvo= 0.13).

Tehtäväsuuntautuneisuus oli kaikkina mittauskertoina selkeästi hallitsevampi ilmasto verrattuna kilpailusuuntautuneisuuteen. Huhtikuun tulokset tehtäväsuuntautuneisuudessa (KA=4,0) kertoo selkeästä erosta kilpailusuuntautuneisuuteen (KA=2,8).



KUVIO 1. Joukkueen motivaatioilmaston muutokset kauden aikana, \* $p < 0.05$ .

## 9.2 Avoin kysymys

Joukkueen motivaatioilmastossa kilpailusuuntautuneisuuden lisääntyminen oli tämän tutkimuksen ainoa

tilastollisesti merkittävä löydös. Yksittäisistä väittämistä suurin muutosta tapahtui epätasa-arvoiseen huomiointiin liittyvässä väittämässä. Tätä tutkimustulosta tutkittiin vielä tarkentavan avoimen kysymyksen avulla, koska tilastollisesti merkittävästä ilmiöstä haluttiin lisätietoa.

Lisätietoa epätasa-arvoiseen huomiointiin liittyen haettiin seuraavan kysymyksen avulla: “Valmennusryhmän tavoitteena on ollut toimia tasa-arvoisesti kaikkia pelaajia kohtaan. Edellisen kyselyn vastauksissa näkyi eroavaisuuksia. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen, että olet kokenut valmentajien toimineen tasa-arvoisesti/epätasa-arvoisesti pelaajia kohtaan?”

Laadullisen kysymyksen vastauksia analysoitiin teema-analyysin avulla. Kvalitatiivisessa analyysissä nousi esiin kolmenlaista teemaa:

1. 48% vastauksissa esiintyvistä teemoista puolsi valmentajien tasa-arvoista toimintaa esimerkiksi seuraavien lauseiden kautta: *”vaatii kaikilta yhtä paljon”*; *”juttelee pelaajille ja kertoo kaikille ja pyrkii kehittämään pelaajia”*; *”on otettu kaikki huomioon esim. kysytty miten menee ja neuvottu kaikkia pelaajia jäällä”*.
2. Valmentajien epätasa-arvoisesta toiminnasta kertoi 38% vastauksissa esiintyvistä teemoista esimerkiksi seuraavien lauseiden kautta: *”heittää vitsiä joittenkin muitten kanssa enemmän kuin toisten mutta voi johtua vain siitä että kaikki eivät ole niin puheliaita”*; *”jäällä kertoo enemmän parantamisen kohteita kuin muille vaikka tekee samalla lailla”*; *”vähemmän peliaikaa ku muilla; treeneissä saattaa huomata pientä ylistystä joitakin pelaajaa kohtaan, mutta asia ei ole niin vakava”*; *”paljon vähemmän peliaikaa ku muilla muutenki vähemmän pelejä pelannu suosii vähän jotain parempia/parhaita pelaajia”*.
3. 14% vastauksissa esiintyvistä teemoista ei kuulunut kumpaankaan edellisestä teemoista, esimerkiksi: *”en tiedä”*; *”ei ole oikeasti mitään tietoo”*.

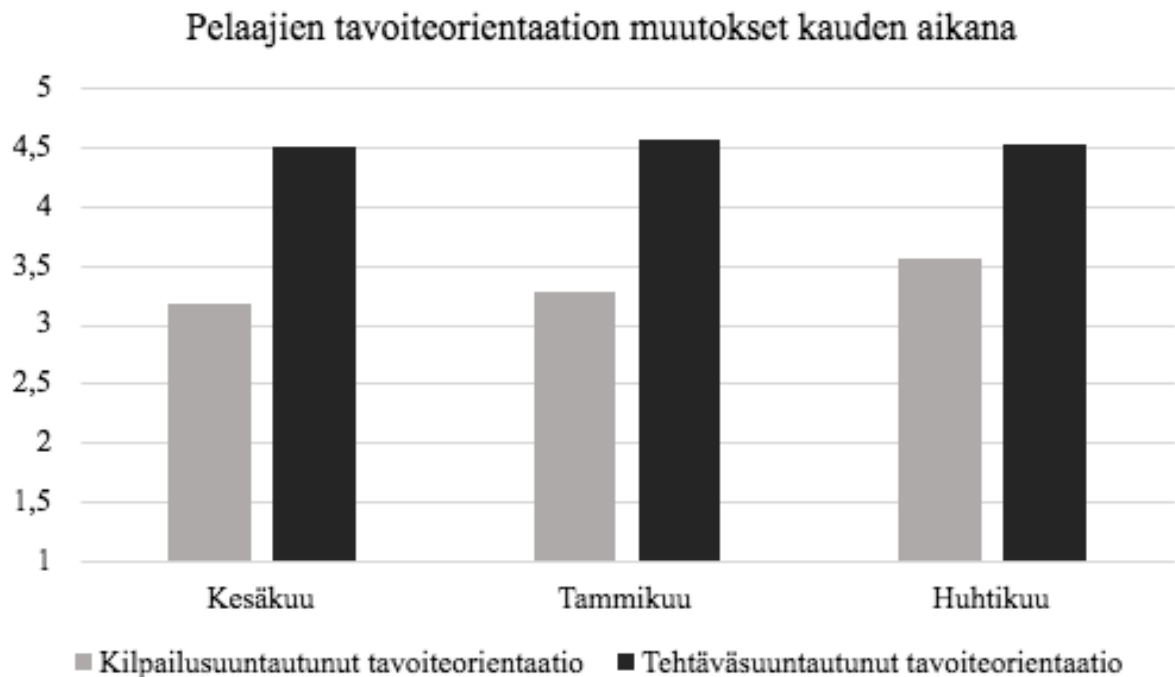
### 9.3 Tavoiteorientaation muutokset kauden aikana

Tuloksista ilmeni, että pelaajien tavoiteorientaation keskiarvo kesäkuusta huhtikuuhun pysyi sekä tehtävä- (p-arvo=0.89), että kilpailusuuntautuneisuuden (p-arvo=0.22) osalta lähes samana (Kuvio 2).

Kilpailusuuntautuneen tavoiteorientaation keskiarvo nousi hieman kesäkuusta huhtikuuhun (p-arvo=0.22), mutta tilastollisesti merkittävästä muutoksesta ei ollut kyse. Keskiarvo oli kesäkuussa 3,2 ( $\pm$  0,75); tammikuussa 3,3 ( $\pm$  0,76) ja huhtikuussa 3,6 ( $\pm$  0,88) (suluissa keskihajonta).

Tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation keskiarvo pysyi lähes samana kesäkuusta huhtikuuhun (p-arvo=0.89), eli tilastollisesti merkittävää muutosta ei tapahtunut. Keskiarvo oli kesäkuussa 4,5( $\pm$  0,45); tammikuussa 4,6 ( $\pm$  0,34) ja huhtikuussa 4,5 ( $\pm$  0,70). Joukkueen

pelaajien tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation voidaan todeta olevan erittäin korkealla keskiarvon ollessa jokaisella mittauskerralla vähintään 4,5.



KUVIO 2. Pelaajien tavoiteorientaation muutokset kauden aikana.

#### 9.4 Sisäisen motivaation muutokset kauden aikana

Pelaajien sisäinen motivaatio urheilussa kehittymisen kannalta tärkeitä asioita (lepo, ravinto ja omatoiminen harjoittelu) kohtaan ei muuttunut tilastollisesti merkittävästi jääkiekkokauden aikana. Pelaajien sisäinen motivaatio pysyi lähes samana (p-arvo=0.5) kesäkuusta huhtikuuhun.

Sisäisen motivaation keskiarvo laski hieman kesäkuusta huhtikuuhun (p-arvo=0.5), mutta tilastollisesti merkittävää muutosta ei tapahtunut. Keskiarvo pysyi lähes samana, ollen kesäkuussa 4,0 ( $\pm$  0,34); tammikuussa 3,9 ( $\pm$  0,43) ja huhtikuussa 3,9 ( $\pm$  0,43) (suluissa keskihajonta).



## 10 POHDINTA

Tutkimuksen tavoite oli selvittää kehittykö joukkueen motivaatioilmasto ja pelaajien tavoiteorientaatio tehtäväsuuntautuneisuuden suuntaan jääkiekkokauden aikana. Tämän lisäksi tutkittiin, nousiko pelaajien sisäinen motivaatio kauden aikana urheilussa kehittymisen kannalta tärkeitä asioita (lepo, ravinto ja omatoiminen harjoittelu) kohtaan?

### 10.1 Pohdintaa motivaatioilmaston muutoksista

Tuloksista ilmeni, että joukkueen motivaatioilmaston keskiarvo kilpailusuuntautuneisuudelle kasvoi merkittävästi kauden edetessä. Kilpailusuuntautuneisuus kasvoi tilastollisesti merkittävästi sekä kesäkuusta tammikuuhun, että kesäkuusta huhtikuuhun ( $p$ -arvo=0.01). Seuraavaksi pohditaan syitä tähän tutkimuksen tärkeimpään löydökseen.

Avoimista kysymyksistä noussut epätasainen peliajan jakautuminen oli varmasti yksi tekijä. Osa tutkimuksen kohdejoukon pelaajista pelasivat ensimmäistä kertaa SM-tasolla. U16 SM-tasolla pelien lopputuloksilla on vaikutusta siihen minkä tasoisia pelejä pelataan kevätkaudella. Syyskaudella 2020 pelattiin kaksi alkusarjaa, joista molemmista pääsi viisi parasta joukkuetta varsinaiseen SM-sarjaan. Voidaan todeta, että nämä varsinaisen SM-sarjan pelit ovat haasteeltaan kovempia ja sitä kautta myös kehittävämpiä kuin alemman jatkosarjan pelit. Vahva omistautuminen urheilulle on tärkeässä osassa, jotta urheilija jaksaa intohimoisesti ja pitkäjänteisesti kehittää taitojaan sekä tavoitella kilpailullista menestymistä (Mononen 2016). Omistautuneella nuorella urheilijalla on myös kova halu menestyä urheilussa. Nuorelle ei riitä pelkkä itsensä kehittäminen, vaan hän haluaa menestyä myös kilpailutilanteessa, niin henkilökohtaisesti kuin joukkueenkin tasolla. (Côté, Baker & Abernethy 2007; Mononen 2016.) Tämän takia peliaika ei myöskään jakautunut tasaisesti kaikkien kesken. Tämä on voinut olla uusi tilanne osalle pelaajista. Peliainaa järjestettiin vähemmän pelanneille toisesta joukkueesta, mutta se ei tietenkään tunnu samalta kuin iso vastuu omassa joukkueessa.

Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa on tunnusmerkkinä se, että valmentaja käyttää aikaansa vain parhaimpiin urheilijoihin heikompien jäädessä vähemmälle huomiolle (Duda 2012). Erikoistilanteita varten pidettyjä palavereita pidettiin usein vain niiden pelaajien kesken, jotka niitä myös pelissä enemmän pelasivat. Tämä voi olla myös syynä eriarvoisen kohtelun tunteeseen. Myös loppukaudesta tapahtunut pienryhmäharjoittelu voi olla syynä siihen, että pelaaja ei saanut niin paljon huomiota kaikilta valmentajilta, koska myös valmentajien liikkumista ryhmien välillä pyrittiin välttämään.

Yksi tärkeimmistä valmennuksellisista keinoista on henkilökohtaisen palautteen antaminen jokaiselle pelaajalle. Tämän toteuttaminen yhdessä harjoitteessa on todella raskasta. Samalla valmentajan olisi oltava todella sisällä harjoitteessa, sellainen vie paljon valmentajan voimavaroja ja aikaa. (Westerlund 2005.) Palautteenannossa kohdejoukon valmentajat pyrkivät olemaan tasapuolisia ja pitivät tästä kiinni muun muassa täyttämällä huomiointitaulukkoa kauden aikana. Silti jokainen on kokenut palautteen eri tavalla, he ovat havainneet myös eri tavalla sen, miten valmentajat antavat palautetta toisille pelaajille. Pelaajat ovat kaikki erilaisia ja he ottavat myös palautetta vastaan eri tavoin. Osa esittää kiinnostuneena tarkentavia kysymyksiä ja osa vaikuttaa siltä, ettei haluaisi palautetta ollenkaan. Tämä on voinut olla syynä siihen, että jokin pelaaja on kokenut saaneensa vähemmän palautetta kuin jokin toinen.

Motivaation kannalta on tärkeää, että valmentaja muodostaa taidoiltaan erilaisia ryhmiä. Tämä vähentää vertailua ryhmän sisällä, korostaa toisen auttamista ja edistää täten joukkueen yhteishengen kehittymistä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 61.) Tämä oli osa-alue mitä oli vaikea toteuttaa kauden loppupuolella, jolloin kohderyhmä joutui harjoittelemaan samoissa pienryhmissä. Pienryhmien välillä tapahtuva liikkuminen haluttiin saada minimiin, joten myös tämä on voinut vaikuttaa tuloksiin.

Tutkimuksen kolme mittauskertaa järjestettiin seuraavasti: ensimmäinen kesäkuussa 2020, toinen saman vuoden joulukuussa ja neljäs huhtikuussa 2021. Ensimmäinen kyselyn vastaukset erosivat paljon muista mittauskerroista. Tähän on mahdollisesti ollut syynä uuden kauden alku ja se, että pelaajilla ei ollut niin suuria kokemuksia vielä alkaneen kauden toiminnasta. Myös se, että sarjapeleihin oli vielä pitkä aika, eikä kohderyhmä harjoitellut kyseisenä ajanjaksona jäällä on voinut ollut vaikutusta tuloksiin. Tämä ei ajanut pelaajia niin

suureen sosiaaliseen vertailuun, mikä on kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston tunnusmerkki (Ames 1992; Duda 2012).

Tutkijalle itselleen oli jollain tapaa yllätys, ettei joukkueen tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto kasvanut kauden aikana. Se kuinka tutkimusryhmän valmennus pyrki toimimaan TARGET-mallin mukaisesti, ei nähtävästi tuonut muutosta itse pelaajien kokemuksiin motivaatioilmastosta. Yksilö voi kokea saman ryhmän motivaatioilmaston suuntautuneisuuden eri tavoin, koska he ottavat samat ohjeet ja vihjeet pohjautuen aikaisempaan kokemukseen (Ames 1992, 164). Tämä näkyi selvästi vastauksista niin kilpailu- kuin tehtäväsuuntautuneisuutta mitattaessa. Vastauksissa oli suurta hajontaa niin määrällisellä puolella kuin laadullisissa avoimissa vastauksissa.

Liukkosen ja Jaakkolan (2012) mukaan motivaatioilmastosta löytyykin usein viittauksia molempiin suuntauksiin. Vaikka tehtäväsuuntautuneisuudessa ei kauden aikana tapahtunut suuria muutoksia, niin se pysyi kuitenkin hyvällä tasolla, keskiarvon ollessa jokaisella mittauskerralla neljä tai yli (Asteikolla 1-5). Kilpailusuuntautuneisuus kasvoi tilastollisesti merkittävästi kauden aikana keskiarvo pysyessä kuitenkin maltillisella tasolla ollessa huhtikuussa Likertin asteikolla alle kolmen (ei samaa eikä eri mieltä). Liukkosen ja Jaakkolan (2012) mukaan tällaisissa tilanteissa on tärkeää, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on hallitsevampi osapuoli. Jos tilanne on toisin päin eli kilpailusuuntautuneisuus on selkeästi hallitseva ilmasto, on se monin tavoin haitallista. Tällaisessa tilanteessa urheilijan kokemat epäonnistumiset vaikuttavat heikentävästi hänen motivaatioonsa. (Liukkonen & Jaakkola 2012). Voidaan siis todeta tehtäväsuuntautuneisuuden olleen edelleen hyvällä tasolla suhteessa kilpailusuuntautuneisuuteen.

## **10.2 Pohdintaa tavoiteorientaation muutoksista**

Tuloksista ilmeni, että pelaajien tavoiteorientaation keskiarvo kesäkuusta huhtikuuhun pysyi sekä tehtävä-, että kilpailusuuntautuneisuuden osalta lähes samana. Tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation keskiarvo pysyi kaikkien mittauskertojen aikana 4,5 tai yli (asteikolla 1-5), joten voidaan todeta joukkueen pelaajien tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation olevan erittäin korkealla. Tavoiteorientaatioiden pysyvyys on yhtäläinen tulos aikaisemman tutkimuksen kanssa, jonka mukaan tavoiteorientaatiot ovat melko pysyviä (Jaakkola 2002).

Tavoiteorientaation pysyvyyteen voi vaikuttaa myös se, kuinka jokaisella on oma motivaatioilmasto kotona. Vanhemmilla on havaittu olevan suuri vaikutus urheilijoiden motivaatioon (O'Rourke, Smith, Smoll & Cumming 2014).

### 10.3 Pohdintaa sisäisen motivaation muutoksista

Pelaajien sisäisessä motivaatiossa kauden aikana urheilussa kehittymisen kannalta tärkeitä asioita (lepo, ravinto ja omatoiminen harjoittelu) kohtaan ei tapahtunut tilastollisesti merkittävää muutosta jääkiekkokauden aikana. Syitä tähän voi olla monia. Onko kauden aikainen valmennus urheilussa kehittymisen kannalta tärkeitä asioita kohtaan lisännyt pelaajien tietoutta kyseisistä asioista. Mahdollisesti samalla on huomattu, ettei oma toiminta ole vielä riittävän hyvällä tasolla ja sitä kautta muutosta sisäisessä motivaatiossa ei tapahtunut. Negatiivinen palaute, joka vähentää pätevyiden tunnetta, vähentää myös sisäistä motivaatiota (Deci & Ryan 2017, 156). Valmennus olisi voinut yrittää löytää vielä paremmin positiivisia ja hyvällä tasolla olevia asioita pelaajien ravinnosta, levosta ja omatoimisesta harjoittelusta. Tämä olisi ollut tärkeää, koska valmentajat, joiden valmennus tarjoaa paljon positiivista, rohkaisevaa ja informaatiopohjaista palautetta pystyvät omalla valmennusympäristöllään lisäämään pelaajiensa pätevyiden tunnetta ja näin myös heidän sisäistä motivaatiotaan (Amarose & Horn 2000, 78). Toisaalta osa pelaajista on voinut saada hyviä oivalluksia kauden aikana ja myös kokenut pätevyiden tunnetta, esimerkiksi jaksamalla arjessa paremmin kuin aikaisemmin. Valmennus olisi voinut korostaa, että positiivinen palaute voi olla joko toisen henkilön antama palaute itse tehtävästä tai urheilijan itse kokema onnistumisen tunne harjoitusprosessin aikana (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh & Nakamura 2005.)

Valmentajan palautteen annolla on merkitystä myös koettuun autonomiaan ja sitä kautta sisäisen motivaation kehittymiseen. Pelaaja on voinut kokea kauden aikana saadun ravinto- ja lepopäiväkirjasta saadun palautteen joko kontrolloivana tai informaatiota antavana. Jos vastaanottaja kokee palautteen kontrolloivana, koettua autonomian tunne ja koettu sisäinen motivaatio vähenevät. (Deci & Ryan 2017, 152-153). Ravintopäiväkirjan täyttö tapahtui aterioita kuvaamalla. Osan kuvien perään jouduttiin kyselemään ja tämä on voinut tuoda pelaajille kontrolloivan tunteen.

Joka tapauksessa keskiarvot: kesäkuussa 4,0; tammikuussa 3,9 ja huhtikuussa 3,9 ovat hyviä lukuja, joten voidaan olettaa pelaajien omaavan hyvällä tasolla olevan halun tehdä oikeita, urheilussa kehittymistä tukevia valintoja omassa arjessaan.

#### **10.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet**

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että jää- ja pelikausi nostaa kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston määrää tilastollisesti merkittävästi. Tähän on monia syitä, joista yksi voi kilpaikäluokissa olla esimerkiksi epätasaisesti jakautunut peliaika. Valmentajien on tärkeää viestiä avoimesti peliaikaan liittyvistä asioista sekä mahdollistaa peliaikaa mahdollisesti seuran muista joukkueista. Tällöin vältetään tyytymättömyydestä omaan rooliin. Positiivista oli huomata, että kilpailusuuntautuneisuuden kasvaminen motivaatioilmastossa ei vaikuttanut tehtäväsuuntautuneisuuteen, vaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto pysyi samalla korkealla tasolla, millä se oli myös kauden alussa. Tehtäväsuuntautuneisuus säilyi hallitsevampana ilmastomuotona, mikä on tärkeää pelaajan kohdatessa vastoinkäymisiä. Pelaajien tavoiteorientaatio voidaan todeta olevan suhteellisen pysyvää, eikä siinä tapahtunut samanlaisia muutoksia kuin motivaatioilmastossa. Sisäinen motivaatio urheilussa kehittymisen kannalta tärkeitä asioita (lepo, ravinto ja omatoiminen harjoittelu) kohtaan oli myös suhteellisen pysyvää kauden aikana, eikä siihen vaikuttanut säännöllinen ravintovalmennus tai tiedon lisääminen.

Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista seurata tavoiteorientaatiota, sisäistä motivaatiota ja joukkueen motivaatioilmasto enemmän yksilön näkökulmasta. Kuinka suuria muutoksia voi kauden aikana tapahtua yksilötasolla, nyt havaittiin, että joukkueetasolla muutoksia ei juurikaan tullut. Tällöin päästäisiin käsiksi tilanteisiin, joissa yksittäisellä pelaajalla kilpailusuuntautunut tavoiteorientaatio tai koettu motivaatioilmasto on hallitsevampi osa-alue. Näin pystyttäisiin puuttumaan mahdollisesti selkeämmin yksilötasolla havaittuihin haasteisiin. Myös yksilöllisyys siinä miten pelaajat kokivat sisäisen motivaation kauden aikana suhteessa lepoon, ravintoon ja omatoimiseen harjoitteluun. Oliko esimerkiksi sisäinen motivaatio laskenut niillä pelaajilla, joiden ravintopäiväkirjojen perään täytyi kysellä tai jotka tekivät sen uudestaan, koska ensimmäisellä kerralla tämä ei ollut onnistunut riittävällä tavalla.

Myös pitempi seuranta-aika samoista pelaajista toisi mielenkiintoista infoa/tietoa. Esimerkiksi viiden vuoden seuranta-ajalla voisi tapahtua suuriakin muutoksia. Tärkeää olisi myös ottaa tarkentavat kysymykset jollain tapaa mukaan jokaisen mittauskerran yhteyteen. Tässä tutkimuksessa ensimmäinen kysely oli mahdollisesti liian nopeasti toiminnan aloituksesta, ettei joukkueen toiminta ollut välttämättä ehtinyt tulla tutuksi. Samankaltainen tutkimus olisi tärkeää saada myös normaalin pelikauden ajalta. Nyt pelejä oli huomattavasti vähemmän koronarajoitusten takia. Olisiko suurempi pelimäärä kasvattanut vielä enemmän kilpailusuuntuneisuutta kauden ajalta, koska kilpailua esimerkiksi peliajasta olisi ollut enemmän.

## LÄHTEET

- Ames, C. 1992. Achievement goals, motivational climate and motivational processes. Teoksessa G.C Roberts 1992. *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ames, C. & Archer, J. 1988. Achievement goals in the classroom. Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology* 80, 260-267.
- Amorose, A. J. & Horn, T. S. 2000. Intrinsic motivation: relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 22, 63-84.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. 2001. Pre-to post-season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: Relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology* 13 (4), 355-373.
- Arvaja, M & Mustonen, P. 2016. Jääkiekon lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S.Kalaja & K. Häkkinen *Huippu-urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 573-574.
- Blomqvist, M & Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaaminen urheilijapolun eri vaiheissa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S.Kalaja & K. Häkkinen *Huippu-urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 48-53.
- Côté, J. Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R. Eklund (Toim.) *Handbook of Sport Psychology*. Hoboken: Wiley, 184–202.
- Côté, J. & Gilbert, W. 2009. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science & coaching*, 4, 3. 307-323.
- Csikszentmihalyi, M. 1975. *Beyond boredom and anxiety*. San Fransisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. Abuhamdeh, S. & Nakamura, J. 2005. Flow. Teoksessa A.J. Elliot & C.S. Dweck (toim.) *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford Press, 598–608.
- Danner, F. W. & Lonky, E. 1981. A cognitive-developmental approach to the effects of rewards on intrinsic motivation. *Child Development* 52 (3), 1043-1052.
- Duda, J. L. 1992. Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. C. Roberts (Ed.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 57- 91.

- Duda, J. L. 2001. Goal perspective research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C Roberts (Ed.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 129-182.
- Duda, J. & Balaguer, I. 2007. Coach-created motivational climate. Teoksessa S. Jowett & D. Lavallee (toim.), *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 117–130.
- 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. 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 behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227-268.
- Epstein, J. 1989. Family structures and student motivation: A developmental perspective. Teoksessa: C. Ames, & R. Ames (toim.) *Research on motivation in education*. San Diego, CA: Academic Press, 259-295.
- Heino, S. 2000. Valmentautuminen joukkuelajeissa. Teoksessa Heino, S. *Valmentautumisen psykologia*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 163-167.
- Hämäläinen, K & Westerlund, E. 2016. Valmentajalla on väliä. Valmentaja. Viitattu 15.1.2021.  
[https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden\\_aineisto.pdf](https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf)
- Jaakkola, T. 2002. Changes in student’s exercise motivation, goal orientation and perceived competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. *LIKES-Research Reports on Sport and Health* 131. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences.
- Jaakkola, T. & Digelidis, N. 2007. Establishing a positive motivational climate in physical education. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) *Psychology for physical educators: Student in focus*. 2. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 3-20.
- Kokko, S. 2016. Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi ja suorituskykyiseksi urheilijaksi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S.Kalaja & K. Häkkinen *Huippu-urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 42-43.



- Langan, E., Longsdale, C., Blake, C. & Toner, J. 2015. Testing the effects of self-determination theory-based intervention with youth Gaelic football coaches on athlete motivation and burnout. *Sport Psychologist* 29(4), 293-301.
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. LIKES Research Reports on Sport and Health 114. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences.
- Liukkonen, J. 2016. Psykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S.Kalaja & K. Häkkinen *Huippu-urheiluvälmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 218-229.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2002. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 192-201.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilopsykologian perusteet*. Tampere: Tammerprint Oy, 48-68.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–154
- McAuley, E., Duncan, T. & Tammen, V. 1989. Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 60 (1), 48-58.
- McAuley, E., Wraith, S & Duncan, T. 1991. Self-efficacy, perceptions of success and intrinsic motivation for exercise. *Journal of Applied Social Psychology* 21, 139-155.
- Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S.Kalaja & K. Häkkinen *Huippu-urheiluvälmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 29-34.
- Newton, M., Duda, J. L. & Yin, Z. 2000. Examination of the psychometric properties of the perceived motivational climate in sport questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sport Sciences* 18, 275-290.
- Nicholls, J.G. 1989. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

- Nikander, A. 2009. Lasten ja nuorten joukkueiden valmentaminen. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & O. Salmi Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 361-370.
- Nikander, A & Rovio, E. 2009. Ryhmän toiminnan kehittäminen liikunnassa. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere: Esa Print, 232-251.
- O'Rourke, D., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. 2014. Relations of parent- and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: Who is more influential? *Journal of applied sport psychology* 26 (4), 395-408.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. 2001. Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion* 25 (4), 279-306.
- Riley, S. 2017. Investigating the multivariate nature of NHL player performance with structural equation modeling. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 6. Viitattu:2.12.2020  
<https://pdfs.semanticscholar.org/f76d/c101f779f7cd2128345fb7e16116fdaaa27c.pdf>.
- Roberts, G. C. (1992) *Motivation in Sport and Exercise: Conceptual Constraints and Convergence*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs and the motivational climate. In G. Roberts (Ed.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1-50.
- Roberts, G. & Treasure, D. (toim.) (2012). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Balague, G. 1998. Achievement goals in sport: The development validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences* 16, 337–347. Viitattu 10.12.2020.
- Roberts, G & Treasure, D & Conroy, D. (2012). *Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An Achievement Goal Interpretation*. 10.1002/9781118270011.ch1.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000. Darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry* 11 (4), 319-338.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York, NY: Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000a. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55, 68- 78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2002. On assimilating identities to the self: A self-determined perspective on integration and integrity within cultures. Teoksessa M. R. Leary & J. P. Tangney (toim.), *Handbook of self and identity*. New York: Guilford Press, 253-272.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2007. Active human nature: Self-determination theory and the promotion, and maintenance of sport, exercise and health. Teoksessa M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1-19.
- Savolainen, K. 2016. Jääkiekon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S.Kalaja & K. Häkkinen *Huippu-urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 564-566.
- Sheldon, K. M., Zhaoyang, R & Williams, M. J. 2013. Psychological need-satisfaction and basketball performance. *Psychology of sport and exercise* 14 (5), 675-681.
- Tiikkaja, J. 2016. Jääkiekon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa Mero, A. Nummela, S.Kalaja & K. Häkkinen *Huippu-urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 564-579.
- Treasure, D. C. & Roberts, G. C. 1994. Cognitive and affective concomitants of task and ego goal orientations during the middle school years. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 16, 15-28.
- Vallerand, R. J. 1997. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.) *Advances in experimental social psychology*. San Diedo, CA: Academic Press, 271-360.
- Westerlund, E. 1997. Jääkiekko. Teoksessa Mero, A. Nummela, A & Keskinen, K (toim.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus, 527-539.
- Westerlund, E. 2005. Jääkiekkovalmennus. Teoksessa Vasarainen, J & Hara, A *Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 44-145.

## LIITTEET

### LIITE 1

#### Kyselylomake

##### Ohje:

Seuraavassa lomakkeessa on kysymyksiä sekä sinusta itsestäsi että joukkueestasi. Kysely on nimetön, vastaa rehellisesti.

Vastaa jokaiseen kysymykseen mikä parhaiten vastaa sinun tuntemuksiasi itsestäsi tai joukkueestasi.

1= täysin eri mieltä

2= jokseenkin eri mieltä

3= ei samaa eikä eri mieltä

4= jokseenkin samaa mieltä

5= täysin samaa mieltä

1. Jääkiekkoa pelatessani ja harjoitellessani tunnen onnistuneeni kaikista parhaiten, kun voitan toiset.
2. Jääkiekkoa pelatessani ja harjoitellessani tunnen onnistuneeni kaikista parhaiten, kun olen selkeästi muita parempi.
3. Jääkiekkoa pelatessani ja harjoitellessani tunnen onnistuneeni kaikista parhaiten, kun olen paras.
4. Jääkiekkoa pelatessani ja harjoitellessani tunnen onnistuneeni kaikista parhaiten, kun teen kovasti hommia.
5. Jääkiekkoa pelatessani ja harjoitellessani tunnen onnistuneeni kaikista parhaiten, kun osoitan selkeästi kehittyneeni.
6. Jääkiekkoa pelatessani ja harjoitellessani tunnen onnistuneeni kaikista parhaiten, kun pärjään toisia paremmin.
7. Jääkiekkoa pelatessani ja harjoitellessani tunnen onnistuneeni kaikista parhaiten, kun saavutan itse asettamani tavoitteet.
8. Jääkiekkoa pelatessani ja harjoitellessani tunnen onnistuneeni kaikista parhaiten, kun selviän yli vaikeiden hetkien.
9. Jääkiekkoa pelatessani ja harjoitellessani tunnen onnistuneeni kaikista parhaiten, kun onnistun kehittämään omia kehityskohteitani.
10. Jääkiekkoa pelatessani ja harjoitellessani tunnen onnistuneeni kaikista parhaiten, kun onnistun tekemään jotain mitä muut eivät pysty.
11. Jääkiekkoa pelatessani ja harjoitellessani tunnen onnistuneeni kaikista parhaiten, näyttäessäni muille, että olen paras.
12. Jääkiekkoa pelatessani ja harjoitellessani tunnen onnistuneeni kaikista parhaiten, kun pystyn pelaamaan omien taitojeni korkeimmalla tasolla.
13. Koen olevani aika hyvä rytmittämään ruokailuani treenipäivinä.
14. Käytän paljon aikaa omatoimiseen lajitekniikkaharjoitteluun.
15. Uskon, että hyvästä ja riittävästä nukkumisesta on minulle hyötyä.
16. Mielestäni urheilijan ravintoasiat ovat erittäin mielenkiintoisia.
17. Uskon, että omatoiminen kehonhuolto on tärkeää, koska se voi ennaltaehkäistä loukkaantumisia.

18. Olen tyytyväinen uneni ja leponi määrään ja laatuun.
19. Minulle on tärkeää syödä riittävästi ja terveellisesti.
20. Minusta kehonhuolto on tylsää.
21. Mielestäni säännöllinen ja hyvä unirytmii auttavat minua kehittymään jääkiekkoilijana.
22. Luulen, että ruokailutottumukseni ovat paremmat kuin muiden pelaajien.
23. Olen tehnyt paljon hommia omatoimisesti lajitekniikkaharjoittelun eteen.
24. Mielestäni säännöllinen syöminen auttaa minua jaksamaan harjoituksissa.
25. Kun pelaan pihapelejä omatoimisesti, nautin siitä kovasti.
26. Osaan hyvin noudattaa oikeita nukkumaanmenoajoja.
27. En käytä aikaani säännöllisen ruokailurytmin suunnitteluun.
28. Olen halukas harjoittelemaan lajitekniisiä taitojani myös jatkossa omatoimisesti, koska se on minulle tärkeää.
29. Riittävä ja hyvä nukkuminen, ovat asioita, joita en ole pystynyt hoitamaan kovin hyvin.
30. Omatoiminen harjoittelu on hauskaa.
31. Mielestäni se, että syön riittävästi, on tärkeää.
32. Kiinnitän melko vähän huomiota omaan nukkumiseeni ja lepoon.
33. Harjoiteltuani lajitekniisiä taitojani omatoimisesti, tunsin itseni aika taitavaksi.
34. Uskon, että säännöllinen ja hyvä nukkuminen voi olla hyödyksi minulle.
35. Jääkiekkjoukkueessamme valmentaja haluaa meidän yrittävän uusia taitoja.
36. Jääkiekkjoukkueessamme valmentaja raivostuu pelaajille, jotka tekevät virheitä.
37. Jääkiekkjoukkueessamme valmentaja huomioi eniten parhaita pelaajia.
38. Jääkiekkjoukkueessamme jokainen pelaaja osallistuu tärkeällä tavalla joukkueen toimintaan.
39. Jääkiekkjoukkueessamme valmentajan mielestä jokaisen panos on tärkeä joukkueen menestymiseksi.
40. Jääkiekkjoukkueessamme valmentaja kehuu pelaajia vain silloin, kun he ovat parempia kuin joukkuekaverinsa.
41. Jääkiekkjoukkueessamme valmentaja uskoo, että vain kärkipelaajien panoksella on merkitystä joukkueen menestymiseen.
42. Jääkiekkjoukkueessamme pelaajille tulee hyvä fiilis, kun he antavat kaikkensa.
43. Jääkiekkjoukkueessamme pelaaja joutuu penkille virheistä.
44. Jääkiekkjoukkueessamme jokainen pelaaja tuntee, että hänellä on tärkeä rooli joukkueen jäsenenä.
45. Jääkiekkjoukkueessamme pelaajat auttavat toinen toistaan oppimaan.
46. Jääkiekkjoukkueessamme valmentaja kannustaa pelaajia olemaan parempia kuin joukkueoverinsa.
47. Jääkiekkjoukkueessamme valmentajalla on hänen lempipelaajansa.
48. Jääkiekkjoukkueessamme valmentaja huolehtii, että pelaajat kehittyvät heidän kehityskohteissaan.
49. Jääkiekkjoukkueessamme valmentaja huutaa pelaajille, jos he mokaavat.
50. Jääkiekkjoukkueessamme pelaaja kokee onnistuneensa, kun hän on kehittynyt omissa taidoissaan.
51. Jääkiekkjoukkueessamme vain parhaat pelaajat saavat valmentajalta ylistystä.
52. Jääkiekkjoukkueessamme pelaajia rangaistaan, kun he tekevät virheen.
53. Jääkiekkjoukkueessamme jokaisella pelaajalla on tärkeä rooli.
54. Jääkiekkjoukkueessamme arvostetaan kovaa yrittämistä.

55. Jääkiekkjoukkueessamme valmentaja kannustaa pelaajia auttamaan toinen toisiaan.
56. Jääkiekkjoukkueessamme valmentaja tekee hyvin selväksi, ketkä ovat hänen mielestään parhaita pelaajia.
57. Jääkiekkjoukkueessamme pelaajat ovat innoissaan, kun he onnistuvat joukkuelaisiaan paremmin pelissä.
58. Jääkiekkjoukkueessamme vain parhaat pelaajat saavat peliaikaa.
59. Jääkiekkjoukkueessamme valmentaja painottaa enemmän yrittämistä kuin lopputulosta.
60. Jääkiekkjoukkueessamme vain parhaat pelaajat saavat valmentajalta huomiota.
61. Jääkiekkjoukkueessamme pelaajat pelkäävät virheiden tekemistä.
62. Jääkiekkjoukkueessamme kannustetaan omien kehityskohteiden kehittämiseen.
63. Jääkiekkjoukkueessamme valmentaja suosii joitain pelaajia muita enemmän.
64. Jääkiekkjoukkueessamme jokaisessa harjoituksessa ja kilpailussa painotetaan kehittymistä.
65. Jääkiekkjoukkueessamme pelaajat “puhaltavat yhteen hiileen”.
66. Jääkiekkjoukkueessamme jokainen pelaaja kokee olevansa tärkeä joukkueen jäsen.
67. Jääkiekkjoukkueessamme pelaajat auttavat toinen toisiaan kehittymään paremmiksi.