

JYVÄSKYLÄISTEN B-JUNIORI-ikäisten poikajalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio

Joel Nissinen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2010

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Nissinen, Joel 2010. Jyväskyläläisten B-juniori-ikäisten poikajalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden pro gradu-tutkielma. 97 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli analysoida Jyväskyläläisten B-juniori-ikäisten poikajalkapalloilijoiden sisäisen motivaation ja tavoiteorientaation muutoksia pelikauden 2009 aikana. Tutkimustehtäväkseni muodostui ensin selvittää määrällisesti pelaajien sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio harjoitteluun ja pelaamiseen ennen kautta ja kauden jälkeen. Tämän jälkeen tutkin haastattelun avulla pelaajien minä- ja tehtäväorientaatiota sekä viihtyvyyttä, ahdistuneisuutta ja koettua pätevyyttä kauden aikana. Lisäksi haastattelin kahta valmentajaa.

Kohderyhmän muodostivat B-juniori-ikäiset JJK Football Clubin (JJK) ja Palokan Rionnon (PaRi) pelaajat. Poikia osallistui tutkimukseen yhteensä 28.

Tutkimuksen määrällisen osuuden aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Sisäistä motivaatiota mitattiin Intrinsic Motivation Inventory (IMI) – mittarilla (McAuley, Duncan & Tammen 1989). Kokkonen ja Pöllänen (1998) olivat aiemmin jo testanneet Intrinsic Motivation Inventory-mittaria suomalaisilla yhdeksäsluokkalaisilla nuorilla ja se oli hyväksi havaittu. Tavoiteorientaatiota tutkittiin Perception of Success Questionnaire (POSQ) – mittarin (Roberts, Treasure & Balague 1998) lasten versiolla. Mittari on todettu luotettavaksi koululiikunnassa (Kokkonen & Pöllänen 1998) sekä juniorijalkapalloiluissa (Liukkonen 1998). Määrällisen osuuden luotettavuutta arvioitiin Cronbachin alfa-kertoimen sisäisen yhdenmukaisuuden sekä Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Tuloksia analysoitiin keskiarvojen perusteella.

Tutkimuksen laadullisen osuuden aineisto kerättiin haastatteluilla, joita tehtiin yhteensä viisi kappaletta. Haastatteluaineisto kerättiin puolistrukturoidun haastattelun avulla, jossa haastattelu kohdennettiin tiettyihin teemoihin ja kysymyksiin. Käsittelin ja tulkitin aineistoa sisällönanalyysi -menetelmällä. Analyysin tarkoituksena oli tiivistää aineistoa ja luoda siihen selkeyttä kuitenkin kadottamatta informaatiota.

Joukkueiden sisäisessä motivaatiossa ei ollut eroa alkumittauksessa. JJK:n pelaajien sisäinen motivaatio kuitenkin nousi tutkimuksen aikana. Eniten JJK:n pelaajien osalta parantui viihtyminen lajin parissa. PaRi:n osalta eniten parantui pelaajien tehtäväorientaatio.

Haastattelujen mukaan pelaajien sisäinen motivaatio oli yhteydessä peliajan määrään. Vähän peliaikaa saaneet pelaajat kokivat muita enemmän ahdistusta ja miettivät harrastuksen lopettamista. Pelaajat kokivat harrastuksen vievän myös liikaa aikaa ja energiaa. Valmentajat peräänkuuluttivat emoseuran tuen tärkeyttä.

Avainsanat: drop-out, jalkapallo, koettu motivaatioilmasto, sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LIIKUNTAHARRASTUS	6
2.1 Joukkuelajien harrastajamäärät Suomessa.....	6
2.2 Liikuntaharrastuksen valinta	8
3 JALKAPALLOILU HARRASTUKSENA.....	11
3.1 Juniorijalkapalloilu Suomessa	11
3.2 Palloliiton ”kaikki pelaa”- pelisäännöt.....	12
3.3 B-junioreiden harjoittelu	13
4 MOTIVAATIO NUORTEN JALKAPALLOILUSSA	14
4.1 Sisäinen motivaatio	14
4.1.1 Koettu autonomia.....	15
4.1.2 Koettu pätevyys	16
4.1.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	17
4.1.4 Yrittäminen.....	18
4.2 Tavoiteorientaatio	18
4.2.1 Tehtäväorientaatio.....	19
4.2.2 Kilpailuorientaatio	20
4.3 Viihtyminen ja ahdistuneisuus	21
5 VALMENTAJIEN VAIKUTUS PELAAJIEN MOTIVAATIOON.....	23
5.1 Ilmapiiri.....	23
5.2 Kannustaminen ja palautteenanto	23
5.3 Motivaatioilmasto	24
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	27
6.1 Aineiston hankinta ja tutkimusaineiston kuvailu	28
6.2 Mittarit	29
6.3 Muuttujat ja tilastolliset analyysimenetelmät	30
6.4 Tutkimuksen luotettavuus	31
6.4.1 Sisäisen motivaatiomittarin validiteetti ja reliabiliteetti.....	31
6.4.2 Tavoiteorientaatiomittarin validiteetti ja reliabiliteetti	34

6.5 Puolistrukturoitu haastattelu	36
6.5.1 Haastattelun toteutus	37
6.5.2 Haastattelun käsittely: laadullinen sisällönanalyysi.....	38
7 TULOKSET	41
7.1 Näkökulmia nuorten jalkapallon harrastamiselle Jyväskylässä	41
7.2 Seurojen harjoittelu ja tapahtumat.....	41
7.3 Pelaajien sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio	42
7.3.1 Haastatteluihin valittujen pelaajien sisäinen motivaatio ja tavoiteorien- taatio.....	44
7.4 Haastateltujen pelaajien ajatuksia kauden jälkeen	45
7.4.1 Sisäinen motivaatio	45
7.4.2 Koettu pätevyys ja yrittäminen.....	45
7.4.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	47
7.4.4 Viihtyminen ja ahdistuneisuus.....	48
7.4.5 Jaksaminen ja vapaa-aika	51
7.4.6 Tavoiteorientaatio	52
7.5 Valmentajan vaikutus pelaajien motivaation edistäjänä.....	54
8 POHDINTA.....	62
8.1 Tutkimusmenetelmien soveltavuus ja luotettavuus.....	62
8.2 Tulosten tarkastelua.....	64
8.2.1 Joukkueiden sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio.....	64
8.2.2 Pelaajien sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio	67
8.3 Miksi nuori lopettaa jalkapalloharrastuksen	70
8.3.1 Drop-outin kitkeminen; kaikki huomioon tasapuolisesti	71
8.3.2 Nuoren oma päätös.....	72
8.3.3 Urheilujärjestelmän puutteista johtuva ”putoaminen”	72
8.4 Tulevaisuuden näkymät Jyväskyläläisessä jalkapalloilussa	76
8.5 Jatkotutkimusaiheita	77
LÄHTEET	79
LIITTEET.....	88

1 JOHDANTO

Suomalaisten harrastamat joukkuelajit ovat jo pitkään eläneet muutosten aikakautta. Muutoksia on tapahtunut niin harrastajamäärissä kuin itse lajeissakin. Joukkuelajien harrastajamäärissä on Suomessa tapahtunut viimeisen 10 vuoden aikana merkittäviä muutoksia. (Liikuntatutkimus 2005–2006, 6-7.) Joensuulaisen jalkapallokoulun käyneenä jalkapalloilijana ja jalkapallokoulujen vetäjänä olen huomannut harrastajia katoavan muihin lajeihin. Lisäksi lajin lopettavia on entistä enemmän. Itseäni kiinnostavat syyt, mitkä näihin johtavat. Mikä saa nuoren jalkapalloilijan lopettamaan urheilemisen? Entäpä mikä taas saa nuoren aloittamaan jonkun toisen harrastuksen? Onko lajin harrastamisesta tullut nautinnon sijaan suorittamista paineiden alla? Mielestäni lajin vaihtaminen ei todellakaan ole ongelma, mutta minua on kiinnostanut se, mikä saa nuoren vaihtamaan lajia.

Mikä saa lapsen valitsemaan juuri jalkapallon harrastamisen? Nykyään lajivalintoja tehdessä suuressa asemassa on koulut ja liikunnanopetus. Olen havainnut, että kouluissa enemmän pelatut joukkuelajit vievät harrastajia samoihin lajeihin. Nyt olen opiskellut Jyväskylässä lähes kuusi vuotta ja olen nähnyt nyt myös paikallista jalkapallokulttuuria. Olen ohjannut kahtena kesänä Jyväskylän Jalkapallo Klubin (JJK) kortteliliigan joukkueita sekä valmentanut yhden vuoden miesten 3.divisioonan joukkuetta. Lisäksi olen ollut ohjaajana koripallokerhossa sekä jääpallokoulussa, joten näkemykseni kaupungin lasten ja nuorten urheiluharrastamisesta on kattava.

Tässä työssä tutkin lähemmin B-junioripoikien jalkapallon harrastamista Jyväskylässä sekä pohdin tulosten perusteella syitä harrastamisen lopettamiseen ja harrastuksen vaihtoon. Tutkimuksen perusteella ei pystytä yleistämään B-junioreiden jalkapallon harrastamista Suomessa, mutta tulokset antavat näkökulmaa harrastamisen vaatimuksista eri taitotasolla.

2 LIIKUNTAHARRASTUS

Liikuntaharrastus-käsitettä voidaan määrittää monella tavalla ja nykyään siihen on liitetty myös muita liikuntaan liittyviä käsitteitä. Se voidaan määritellä terveelliseksi ja turvallisesti liikunnaksi, johon luetaan arkiliikunnan lisäksi työmatkaliikkuminen sekä vapaa-ajan raskaampi sykettä nostava ja kuntoa parantava liikunta. Tämän kaiken voi myös sisällyttää uuteen termiin terveysliikunta. (Vuori 1994.) Liikuntaharrastus voidaan määritellä myös seuraavasti: ”liikunnallisen vaihtoehdon toistuvaa, tietoista valitsemista silloin, kun valinnalle on ominaista pysyväisluonteinen motivaatio itse toimintaa (liikuntaa) tai sen seurauksia kohtaan”. Pelkkä kiinnostuminen liikunnasta ei myöskään vielä riitä, vaan toiminnan pitää lähteä myös itsestä. (Laakso 1981, 15–16.) Telama, Silvennoinen ja Vuolle (1986) lisäävät, että liikuntaharrastus on koulu- sekä ansiotyön ulkopuolella tapahtuvaa omakohtaista osallistumista liikuntaan. Liikuntaharrastus liittyy siis vapaa-aikana toteutettuun toimintaan, jossa korostuu fyysinen aktiivisuus ja omakohtainen osallistuminen itse toimintaan.

Liikuntaharrastus voidaan jakaa kahteen kategoriaan: organisoituun ja järjestäytymättömään liikuntaan. Organisoituna liikunta on osallistumista esimerkiksi urheiluseurojen toimintaan tai koulujen liikuntakerhoihin. Omatoimista, eli järjestäytymätöntä liikkumista on kaikki muu vapaa-aikana tapahtuva liikunta. (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986.) Liikuntaharrastuksella on merkittävä yhteys koettuun terveyteen, kuntoon ja sosiaaliseen asemaan. Liikunnan väheneminen on voimakkainta murrosiässä. Liikuntaharrastuksen mittaamisessa ongelmallista on liikuntaharrastuksen ja muun toiminnan erottaminen. (Telama & Laakso 1983.) Tämän tutkimuksen kannalta Telaman ym. (1986) määrittelemä organisoidun liikunnan määritelmä on keskeisessä asemassa.

2.1 Joukkuelajien harrastajamäärät Suomessa

Suomalaisista 3-18-vuotiaista nuorista 91 % harrastaa urheilua tai liikuntaa. Liikunta on suomalaisten nuorten suosituimpia vapaa-ajan harrastuksia. Lasten ja nuorten urheilun ja liikunnan harrastaminen lisääntyy kun samanaikaisesti lasten ja nuorten on kuitenkin todettu olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Ristiriita selittyy osaksi sillä, että arkipäivän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Lasten ja nuorten liikunta on muuttunut vuosien

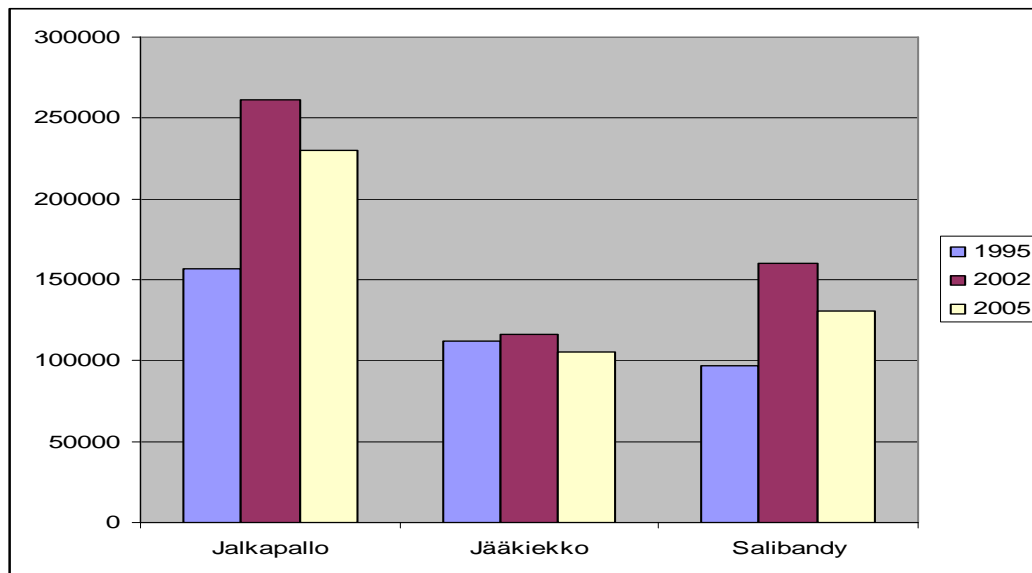
mittaan teknisemmäksi, jossa lajien erikoistaitojen hallitsemisella on suurempi rooli. Esimerkiksi salibandyn pelaaminen vaatii hyvää mailatekniikkaa eikä sitä pystytä pelaamaan olemalla pelkästään hyvässä fyysisessä kunnossa. Liikunta on muuttunut piholla pelaamisesta säännölliseksi harjoitteluksi. Urheilevien nuorten ja lasten osuus on vuodesta 1995 vuoteen 2005 noussut jopa 15 prosenttia. Lasten ja nuorten liikuntainnokkuuden lisääntymiseen ovat vaikuttaneet liikkumisen sosiaalinen suotavuus ja riittämättömästä liikunnasta johtuva julkisuus. Sosiaalinen suotavuus tarkoittaa sitä, että lapsi harrastaa liikuntaa, koska sitä pidetään yleisesti myönteisenä asiana. (Liikuntatutkimus 2005–2006, 6-13.)

Uusien lajien yleistyminen on vaikuttanut harrastajamääriin omalta osaltaan todella paljon. 1990-luvun alussa suomeen laajalti levinnyt salibandy on noussut suomalaisten lempiharrastukseksi niin nuorten kuin aikuistenkin keskuudessa. Myös vanhat perinteikkäät joukkuelajit jalkapallo ja jääkiekko ovat säilyttäneet suosionsa. (Liikuntatutkimus 2005–2006.) Modernin urheilun elinehdoksi Pyykkönen (1992, 479) kuvailee lajikuvien muuttumisen, koska tulevaisuuden suomalainen ei innostu perinteisestä hikeä ja lihasvoimaa ihannoivasta urheilusta. Yleistyvä kilpailullisuus ajaa nuoria kuitenkin joukkueurheilulajeihin. Nuori kokee kilpailullisuuden tärkeimpänä motivaationlähteenä lajin aloittamiseen ja kilpailuvietti onkin nykyään hyvin yleinen syy aloittaa joukkueurheilulaji (Liikuntatutkimus 2005–2006, 6-12). Lämsän (2002, 5-6) mukaan seurojen toiminnan laadun paraneminen on tärkein kriteeri harrastuksen jatkuvuudelle, mutta nykyiset organisaatiot eivät hänen mielestään kykene ottamaan yksilön motiiveja tai elämäntilannetta ja siinä tapahtuvia muutoksia riittävästi huomioon.

Monissa lajeissa vallitsee tasapaino tyttöjen ja poikien välillä. Yleisesti liikunnan harrastajamäärissä ei suuria eroja ole, mutta joukkuelajeissa eroja syntyy. Tytöt harrastavat enemmän perusliikuntaan kuuluvia lajeja, kuten suunnistus, yleisurheilu ja pyöräily. Poikien suosituimmat lajit ovat joukkuepelit, kuten jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Näistä lajeista jalkapallo ja salibandy ovat nostaneet kummankin sukupuolen osalta harrastajamääriään vuodesta 1995 vuoteen 2002. Vuodesta 2002 on kuitenkin tapahtunut laskua jokaisessa suosituimmista joukkuelajeista (kuvio 1).

Yleisesti ottaen suosituin joukkuelaji 3-18 -vuotiaiden poikien ja tyttöjen keskuudessa on jalkapallo (kuvio 1), joka on suosituimpana 230 000 harrastajallaan. Rinnalle on nouse-

massa salibandy, joka oli suomalaisille vielä 1980-luvulla tuntematon laji. Jääkiekko ei ole kasvattanut, muttei menettänytkaan suosiota. Yleisesti ottaen suosituimpien joukkuelajien harrastajamäärät ovat nousseet viime vuosista. Alueelliset erot eri lajien harrastamisessa ovat selviä. Esimerkiksi käsipallon harrastajia ei esiinny Itä-Suomessa, jääkiekon suosio kasvaa Uudenmaan ulkopuolella ja jalkapallon suosio on vähäisempää pohjoisessa. (Liikuntatutkimus 2005–2006, 18.)



Kuvio 1. Suosituimpien joukkuelajien harrastajamäärät vuosina 1995, 2002 ja 2005 (3-18-vuotiaat pojat ja tytöt). Liikuntatutkimus 2005–2006.

2.2 Liikuntaharrastuksen valinta

Lapsen tärkein liikunnallisen toiminnan suuntaajat ovat omat vanhemmat ja sisarukset. Olennaista on, että asutaan yhdessä saman katon alla ja että perheenjäsenten välillä on tunneside, mikä on tarkoitettu kestämään. Perheellä on erityisen tärkeä asema urheilevan lapsen elämässä, sillä se on lapselle tärkein sosiaalinen ympäristö. Kannustavat vanhemmat rohkaisevat lastaan tekemään parhaansa ja pyrkivät välttämään kritiikin käyttöä. Perheellä on merkittävä vaikutus myös lapsen lajivalinnassa. Lapset katsovat vanhempiensa liikuntaharrastuksilla olevan paljonkin merkitystä heidän liikuntaharrastusvalintoihinsa. (Silvennoinen 1984.)

Liikunnallisesti aktiivisen lapsen vanhemmat auttavat lasta toiminnan pariin ja saattavat myös itse ehdottaa lapselle jotain liikuntaharrastusta. Voi olla, että lapsi kiintyy ehdotettuun harrastusmuotoon tai lajiin, mutta joskus kiinnostusten kohteet eivät kohtaa. Vanhemman merkitys Telaman (1989, 91–94) mukaan urheilevalle nuorelle on kuitenkin lähinnä tukijan ja kannustajan rooli, mutta positiivisen palautteen saaminen kannustaa jatkamaan harrastusta. Kalliopuskan (1995, 5-7) mukaan vanhemmilla on suuri merkitys nuoremmissa ikäluokissa. Lapsen kasvaessa lajivalintaan ja harrastuksiin vaikuttavat enemmän hänen omat mieltymyksensä ja ennen kaikkea kaveripiirin harrastukset (Kalliopuska 1995, 6). Tyttöjen lajivalintoihin vaikuttaa eniten äidin liikunnallinen aktiivisuus. (Silvennoinen 1984). Isoveljen rooli liikuntaharrastusta valittaessa pojilla on todella suuri. Isoveljen esimerkkiä seurataan niin omaehtoisessa liikunnassa, kuin aktiivisessa liikunnassa (Kalliopuska 1995, 6.) Ohjatun liikunnan lisäksi lapsen ja nuoren päivään tulisi kuulua monia lyhyitä omaehtoisen liikkumisen hetkiä. Esimerkiksi kävely tai pyöräily kouluun ja harrastuksiin, välitunnit, pihapelit ja -leikit ovat äärimmäisen tärkeitä lapsen päivittäisessä fyysisessä aktiivisuudessa.

Maantieteellinen vaikutus palloilulajien harrastajamääriin on myös selkeä. Pesäpallon harrastajia on eniten perinteikkäissä pesäpallokunnissa, mutta mitä tapahtuisikaan jos pesäpallo buumi iskisi johonkin Etelä-Suomen suurkaupunkiin. Lentopalloa pelataan paljon enemmän Länsi-Suomessa kuin Itä-Suomessa. Pohjois-Suomessa jääpallo on aivan omassa arvossaan eteläsuomalaisten pelaamien jalkapallon ja jääkiekon suhteen. Suomenruotsinkielisillä alueilla pelataan pääosin käsipalloa. Yleisesti liikunnan harrastajamäärissä ei juuri eroa ole alueellisesti, mutta harrastuksissa on (Liikuntatutkimus 2001–2002). Pienempien ja suurempien paikkakuntien välillä on muutamia eroja harrastamisen syissä. Pienemmillä paikkakunnilla harrastamisen syitä ovat haasteiden ja itsevarmuuden saaminen. Yleensä hyvän olon saaminen on pienillä paikkakunnilla yleinen syy harrastamiseen. Suurten paikkakuntien yksi tärkeimmistä syistä on vanhempien tuottama sosiaalinen paine. Menestymisen pakko perheen paineen alla on pakottanut monen nuoren tietyn harrastuksen pariin. Vanhemmat sen sijaan eivät aina anna riittävästi tukeaan uuden liikuntaharrastuksen aloittamiseen. (Laine 2004, 10–26.)

Koululiikunta on suuressa asemassa nuorten harrastusten valinnoissa. On myös selvää, että koululiikunnan sisältöjä ohjaa valtakunnallisen opetussuunnitelman lisäksi myös maantieteellinen sijainti. Pienemmillä paikkakunnilla koululiikunnassa painotetaan perin-

teikkäitä lajeja; pesäpalloa ja jalkapalloa. Liikunnallisesti aktiiviset ovat saaneet koulun liikuntatunneilta positiivisia kokemuksia liikuntaharrastuksen aloittamiseksi vapaa-ajalla. Myös opettajien kannustuksella ja positiivisella palautteella on suuri merkitys nuorten toiminnan suuntajana. (Laine 2004, 10–15.) Koulun rooli on välittää tietoa ja tarjota toimintaa. Pienemmissä kunnissa monipuoliseen lajitarjontaan ei välttämättä ole resursseja. Opettajat sen sijaan voivat vaikuttaa siihen, miten lapset tuntevat urheilulajit, mitä heidän kunnassaan ylipäättänsä harrastetaan (Telama 1989, 80). Kouluissa on paljon monipuolisia tai tiettyyn lajiin keskittyneitä liikuntakerhoja. Ne antavat lapsille uusia kokemuksia ja virikkeitä uusista lajeista, sekä antavat suuntaa lajivalinnoille.

3 JALKAPALLOILU HARRASTUKSENA

Suomalaisten suosituin joukkueurheilulaji on jo pitkään ollut jalkapallo. Jalkapallo on suosituin seuroissa tapahtuva liikuntaharrastus, mutta lajia pelataan paljon myös kaveriporukoissa ja harrasteturnauksissa. Valtakunnallisesti jalkapallolla on seuroissa 106 500 harrastajaa, jotka harrastavat vähintään kerran viikossa ja yhtäjaksoisesti vähintään kolmen kuukauden ajan vuodessa. Tämä on peräti 11 prosentin osuus kaikista urheiluseuroissa harrastavista. (Liikuntatutkimus 2005–2006.) Lajin suosio perustuukin se pieniin kustannuksiin, helppoon pelattavuuteen ja luonnonläheisyyteen. Jalkapallo on taitolaji kuten lähes kaikki joukkuelajit. Oikean tekniikan osaamisen takia se asettaa pelaajalle suuria vaatimuksia. Suorituskykyä määrääviä tekijöitä ovat taito, psyykkiset tekijät sekä fyysiset tekijät (nopeus, kestävyys, voima). Ne muodostavat kukin kolmasosan suorituskyvystä. Pelaajan fyysinen rakenne on suuressa roolissa pelikentällä. Pelaajan tulee olla myös nopea, koska onhan jalkapallo myös nopeuskestävyyslaji. Osa pelaajista voi olla kookkaampia, kuten keskuspuolustaja tai keskushyökkääjä ja osa voi olla pienempiä, kuten laitapelaaja. (Miettinen 1990, 369–370.) Hyvänä esimerkkinä käy tämän hetken maailman paras jalkapalloilija Lionel Messi, joka on vain 169cm pitkä. Laji sopii siis kaiken kokoisille. Laji vaatii kuitenkin paljon taitavia yksilöitä taitolajien tunnusomaisuuden merkinä. Jalkapallo monipuolisena taitolajina vaatii lajin syvällisen harjoittelemisen aloittamista jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Perusedellytys taitojen oppimiselle on kyky hallita erilaisia liikekokonaisuuksia sekä kehittää liikevalmiuksia eri tilanteisiin. (Miettinen 1990, 369–370.)

3.1 Juniorijalkapalloilu Suomessa

Jalkapalloilun keskusjärjestö Suomessa on Suomen Palloliitto. Liitto huolehtii valtakunnallisesta kilpailutoiminnasta, lajin kehittämisestä ja kouluttaa seuroihin valmentajia ja muita toimihenkilöitä. (Keravan Pallo -75 2007.) Suomessa palloliitto on jaettu 12 alueelliseen piiriin, jotka hoitavat oman alueensa jalkapallotoimintaa. Esimerkiksi Jyväskylässä toimintaa ohjaa Suomen Palloliiton Keski-Suomen piiri, jolla on 44 jäsenseuraa 25:ssä eri kunnassa. Lisenssipelaajia piirissä on noin 5400. Piiri järjestää kilpailutoimintaa yhteensä 15 sarjassa. Isolla kentällä (11vs11) pelataan yhteensä 12 sarjassa, joihin kuuluu mm. miesten 3-divisioona ja naisten piirisarja sekä isoimpien junioreiden piirisar-

jat. Pienellä kentällä (7vs7) pelaavat D-nuoret, E-juniorit ja D-tytöt. Kaikista pienimmät, eli Fn-juniorit, G-juniorit ja F-tytöt pelaavat myös pienellä kentällä (5vs5). Lisäksi piiri järjestää harraste- ja pienkenttäsarjoja kaikissa ikäluokissa. (Suomen Palloliitto 2010.)

Suomessa on tällä hetkellä noin 10000 jalkapallon parissa ohjaus- tai valmennustyötä tekevää miestä ja naista. Valmentajia varten on perustettu Suomen Jalkapallovalmentajat ry, jonka tehtävänä on ajaa valmentajien asiaa. Suomen jalkapallovalmentajat ry on maamme suurin yhden lajin valmentajayhdistys. (<http://www.jalkapallovalmentajat.fi/taustaa/2006.>)

Jalkapalloilu on kohtuullisen halpa harrastus. Kausimaksun suuruudesta päättää joukkueet itse, mutta nuorempien junioreiden maksu on luonnollisesti pienempi kuin vanhempien. Kausimaksulla kustannetaan kilpailu- ja harjoittelutoimintaa sekä pelaajan vakuutus ja lisenssi. (Keravan Pallo -75 2007.) Esimerkiksi B-junioreiden lisenssi maksaa 37e sekä pakollinen vakuutus maksaa 40e. Kausimaksu saattaa nousta joukkuekohtaisesti jopa saatan euroon kuukaudessa riippuen harjoitusmääristä, harjoituspaikasta ja talkoiden määrästä. (Suomen Palloliitto 2010.)

3.2 Palloliiton ”kaikki pelaa”- pelisäännöt

Kaikki Pelaa -ohjelman arvopohja pohjautuu lapsen ja nuoren oikeuksiin. Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus kannustavaan ja turvalliseen jalkapalloharrastukseen. Lapsen ja nuoren tasolla tarkoituksena on tarjota mielenkiintoisia pelejä ja leikkejä erilaisissa olosuhteissa ympäri vuoden, helpottaa mukaan tulemistä jalkapalloharrastuksen pariin milloin ja missä vain ja luoda mahdollisuus kasvaa ja kehittyä mihin tahansa unelmiin ja tehtäviin jalkapalloseurassa. Tavoitteena on, että kaikki pääsevät pelaamaan ja vaihtopenkillä istumisesta tulee historiaa. (Suomen Palloliitto 1999.)

Puhakaisen (1995, 13) mielestä urheiluvalmennuksen peruskysymyksiä ei ole riittävästi selvitetty, vaan urheiluvalmennus eri toimintamuotoineen elää erillisenä saarekkeena ihmisten yhteisestä elämismaailmasta, mutta samalla toiminnan perusluonteen ollessa epäselvä. Suomen Palloliiton tavoitteena on luoda jalkapallo-ohjelma jokaiselle lapselle ja nuorelle. Ohjelma valmistui vuonna 2000 ja kaikki jalkapalloseurat Suomessa ovat velvoitettuja osallistumaan siihen. Ohjelman myötä tulleet säännöt on otettu käyttöön kai-

kissa Palloliiton järjestämässä sarjoissa ja niiden tavoitteena on saada kaikki pelaajat pelaamaan otteluissa sen sijaan, että vaihtopenkillä istuvat vain heikommat pelaajat. Lisäksi kaikki seurat ovat velvoitettuja tekemään Nuori Suomen Operaatio Pelisäännöt – sopimuksen, jossa joukkueet laativat omakohtaiset sääntönsä. Ennen kuin joukkue voi osallistua Suomen Palloliiton järjestämään sarjatoimintaan, on sen lähetettävä Operaatio Pelisäännöt – sopimuksensa Palloliittoon hyväksyttäväksi. (Suomen Palloliitto 1999.)

Lapsille urheilussa on tärkeää osallistuminen ja sen myötä positiiviset kokemukset ja elämykset. Aina ei kuitenkaan lasten ja valmentajien sekä vanhempien toiveet ole yhteneväisiä. Urheilu on niin kauan leikkiä, kun se toimii lasten ehdoilla. (Ruuskanen 1995.) Ohjelman ensisijaisena tavoitteena onkin kääntää jalkapallon lopettaminen kokonaan päinvastaiseksi Drop-in -filosofiaksi. Kaikki Pelaa -lupauksen mukaisesti harjoittelussa tutustutaan ensin jalkapalloon ja pitkäkestoinen harjoittelu aloitetaan vasta myöhemmin. Tavoitteena lajiin ihastumisen seurauksena on palava rakkaus ja kiintymys jalkapalloon. Yksilölle pyritään antamaan sisäinen motivaatio mahdollisuuteen kehittyä jalkapallolahjakuudeksi. Kaikki jalkapallojuniorit eivät tietenkään kehitä synnynnäisiä kykyjään huipputasolle, koska kaikki eivät motivoitu kehittämään kykyjään. (Suomen Palloliitto 1999.) Lapsille urheilussa on tärkeintä osallistuminen ja sen myötä positiiviset kokemukset ja elämykset. Aina ei kuitenkaan lasten ja valmentajien toiveet ole yhteneväisiä. Urheilu on niin kauan leikkiä, kun se toimii lasten ehdoilla. Kun nuorisourheilussa saalistetaan liiaksi mitaleita, muut kasvatustavoitteet väistyvät. (Ruuskanen 1995.)

3.3 B-junioreiden harjoittelu

Tyypillinen kilpailullinen B-juniorijoukkue saattaa harjoitella lähes koko vuoden. Kausi saattaa loppua vasta lokakuussa ja seuraava aloitetaan jo marraskuussa. Kilpailullisella joukkueella tarkoitetaan joukkuetta, joka osallistuu joko liiton sarjaan (B-junioreiden SM – sarja tai 1-divisioona) tai oman alueensa piirisarjaan. Talvella yleensä pyritään nostamaan peruskuntoa ja pelikestävyyttä. Esimerkiksi JJK:n B1-juniorit harjoittelivat vuoden 2010 keväällä keskimäärin 4 kertaa viikossa. Lisäksi ohjelmassa oli lähes joka viikko yksi peli. Vertailukohteena esimerkiksi piirisarjaan osallistuvan Palokan Riennon (PaRi) B-juniorit, jotka myös harjoittelivat 2010 keväällä 4 kertaa viikossa. Kolmas esimerkki on Helsingin Jalkapallo Klubin (HJK) B-juniorit, jolla oli vuoden 2010 huhtikuussa vain yksi vapaa viikonloppu ja ainoa vapaapäivä viikossa oli keskiviikko.

4 MOTIVAATIO NUORTEN JALKAPALLOILUSSA

4.1 Sisäinen motivaatio

Mikä saa nuoret jatkamaan harrastustaan? Sitä ennen täytyy ymmärtää kuitenkin, mikä motivoi nuoren liikkumaan. Deci ja Ryan (1985) jakavat motivaation sisäiseen ja ulkoiseen. Ihmisen luonteenomaisena piirteenä voidaan pitää tarvetta olla parempi ja päästä yhä parempiin suorituksiin (Alderman 1974, 203–204). Suoritustilanteissa, kuten urheilussa, yksilön toimimiseen vaikuttaa juuri sisäinen motivaatio (Laakso 2005). Kun pelaaja on motivoitunut sisäisesti harjoitteluun, hänen itsemääräämisen eli autonomian kokemuksensa ja psyykinen hyvinvointi on huipussaan. Tällaisessa tilanteessa pelaaja ei koe, että kukaan kontrolloisi liikaa hänen toimintaansa. Pelaaja jaksaa harjoitella vaikka kohtaisi paljon vastoinkäymisiä ja loukkaantumisia. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 68–69.)

Urheilutoiminnan sisäisiä motiiveja ovat ilo, hauskuus, mielihyvän tunteminen, henkilökohtaisten taitojen kehittäminen ja suoriutuminen sekä sosiaalisuus, kuten ystävät ja joukkue toimintaan osallistuminen. Toiminta on motivoivaa eikä ulkoista vahvistusta haeta palkkioiden tai hyväksynnän kautta. Sisäisesti motivoitunut henkilö pysyy kauemmin urheilutoiminnassa mukana kuin ulkoisesti motivoitunut, koska hänelle fyysinen toiminta tuottaa sisäistä mielihyvää. (Deci & Ryan 1985.) Liikunnan nautinto voi myös toimia tehokkaana motivoijana (Fox 1998, 16–20). Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, johon osallistutaan palkkioiden ja pakotteiden takia. (Liukkonen ym. 2006, 68–69). Yksilön pätemättömyyden tunne johtuu usein sisäisen motivaation vähentymisestä (Deci & Ryan 1985, 34–35).

Motivaatiotutkimukset keskittyvät nykyään erityisesti sisäsyntyisen motivaation tutkimiseen ja niihin sosiaalis-kognitiivisiin prosesseihin, joissa sosiaalisen ympäristön vaikutuksia on tutkittu motivaatioon liittyen. Kyseisiä sosiaalis-kognitiivisia teorioita ovat muun muassa tavoiteorientaatioteoria, itsemääräämisteoriat, koetun pätevyyden teoria sekä teoria sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 28.) Valmentajan toiminnan vaikutusta urheilijan sisäiseen liikuntamotivaatioon on tutkittu Amorosen ja Hornin (2000) toimesta. Tutkimuksen mukaan urheilijat, joilla on kor-

kea sisäinen liikuntamotivaatio, kokevat valmentajien johtamistyylin olevan yksilöä kunnioittavaa, oikeisiin suorituksiin ohjaavaa ja harjoittelua arvostavaa. Korkean sisäisen liikuntamotivaation omaavat urheilijat kokivat lisäksi valmentajan antavan positiivista ja tietoperäistä palautetta. Kontrolloitu ja itsenäisyyttä vähentävä ohjaamistyyli sen sijaan vähentää sisäistä motivaatiota tiettyä toimintaa tai harjoitetta kohtaan aiheuttaen samalla minäsuuntautuneen motivaatioilmaston syntymisen. (Deci & Ryan 1985, 32–35.) Sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei erilaisista sisällöistä huolimatta kuitenkaan voida pitää täysin erillisinä. Ruohotien (1998, 38–39) mukaan ne täydentävät toisiaan: ne esiintyvät yhtäaikaaisesti, joskin toiset motiivit ovat hallitsevampia kuin toiset.

Itsemääräämisteoria on yksi käytetyimmistä motivaatioteorioista nykyajan tutkimuksissa. Siihen kuuluu kolme psykologista perustarvetta, joita pyritään tyydyttämään vallitsevassa sosiaalisessa ympäristössä. Nämä tarpeet ovat koettu autonomia, koettu pätevyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Pelaajalle syntyy sisäistä motivaatiota toimintaa kohtaan jos nämä edellä mainitut tarpeet tulevat tyydytetyiksi. Sisäisen motivaation syntyminen vaikuttaa sen sijaan positiivisesti henkilön yrittämiseen ja viihtyvyyteen. Jos näitä tarpeita ei saada tyydytetyiksi, niin pelaaja kokee toiminnan ulkoapäin ohjatuksi. Seurauksena tästä pelaaja kokee ahdistuneisuutta ja vähentää yrittystä. (Deci & Ryan 2000; Taylor, Ntoumanis & Standage 2008.)

4.1.1 Koettu autonomia

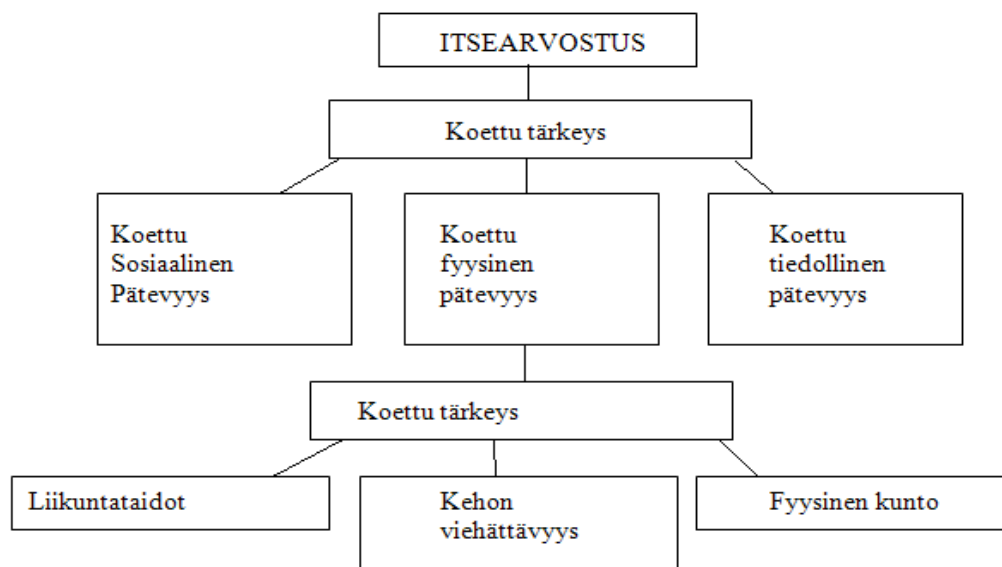
Koetulla autonomialla tarkoitetaan sitä, missä määrin pelaaja kokee mahdollisuutensa tehdä valintoja. Jos toimintaa kontrolloidaan ulkopuolelta, kiinnostus tehtävää kohtaan laskee. (Deci & Ryan 1985.) Joukkueurheilussa tämä tarkoittaa sitä, kuinka pelaajat saavat osallistua omaan valmennukseensa liittyviin ratkaisuihin ja päätöksiin. Valmentaja voi ottaa pelaajat mukaan esimerkiksi harjoitusohjelmien tai harjoitusten suunnitteluun. Junioreiden motivaation säilymisen kannalta on tärkeää, että heille muodostuu kokemus tilanteesta, jossa he pääsevät mukaan päättämään joukkueen yhteisistä asioista. Kaikella tällä on vaikutus urheilijoiden positiivisuuteen, energisyyteen ja itsetuntoon. Esimerkkitilanne on myös kapteenin valinta joukkueelle, mutta ennen valintaa joukkueen kannattaisi keskustella keskenään hyvän kapteenin ominaisuuksista. (Gagné, Ryan & Bargmann 2003; Liukkonen ym. 2006.)

4.1.2 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys tarkoittaa pelaajan kokemusta omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Pelaaja voi kokea itsensä kyvykkääksi esimerkiksi fyysisesti, mutta ei välttämättä tiedollisesti ja sosiaalisesti. Se miten tärkeäksi kukin pätevyysalue koetaan, määrää sen merkityksen itsearvostukselle. Joillekin pelaajille jonkin tietyn osa-alueen erinomaisuus on merkitykseltään pieni, kun taas toisille se saattaa muodostua hyvinkin keskeiseksi tekijäksi minäkäsityksen kannalta. (Deci & Ryan 2000; Fox 1997.) Huippu-urheilijoilla koettu pätevyys omaa lajia kohtaan on lähes aina korkea, koska he ovat lajissaan menestyneet ja urheilu on tärkeä elämänalueen osa heidän itsetuntonsa kannalta (Liukkonen ym. 2006, 70).

Itsemääräämisteorian mukaan koettu pätevyys liittyy ihmisen tuntemaan tyydytykseen omasta oppimisestaan. Mikäli tyydytys ei tule tehtävästä itsestään, eivät tulokset ja tehtävään sitoutuminen ole kovin merkittäviä. Näin ollen positiiviset kokemukset henkilöstä itsestään nousevat tärkeiksi pätevyyden kokemusten kannalta. Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että pätevyyden kokemuksia tukee tai heikentää yksilön tehtävästä, ympäristöstä tai valmentajalta saatu palaute, joka saa nuoren tuntemaan joko onnistuneensa tai epäonnistuneensa annetussa tehtävässä. (Deci & Ryan 2000; Mageau & Vallenrand 2003.) Nuorten kohdalla on tärkeää ylläpitää ja parantaa kyvykkyyden tunnetta sekä korostaa positiivisia tunteita liikuntaharrastamisesta (Liukkonen 1995).

Koettu pätevyys on yhteydessä itsearvostukseen (kuvio 2). Itsearvostus, jolla tarkoitetaan minäkäsityksemme arvioivaa elementtiä, rakentuu kyvykkyyden kokemuksiimme. Tällaisia kyvykkyyden alueita ovat mm. tunnekyvykkyys (omien ja toisten tunteiden ymmärtäminen), älyllinen kyvykkyys (kyky menestyä opinnoissa ja työelämässä), sosiaalinen kyvykkyys (kyky saada ystäviä ja tulla toimeen toisten kanssa) ja fyysinen kyvykkyys (eri urheilulajien taidot, fyysinen kunto ja tyytyväisyys omaan kehoon). (Liukkonen ym. 2006, 72.)



KUVIO 2. Koetun pätevyyden yhteys itsearvostukseen (Liukkonen ym. 2006).

Tarjoamalla kyvykkyyden kokemuksia lajin taidoissa, fyysisessä kunnossa ja kehon kunnossa, urheiluvalmennus voi parhaimmillaan tukea nuoren itsearvostuksen suotuisaa kehittymistä. Jalkapallo voi lisäksi tarjota kyvykkyyden kokemuksia sosiaalisissa taidoissa ja tunnetaidoissa. Jotta nämä suotuisat vaikutukset toteutuisivat kaikkien pelaajien osalta, on tärkeää, että valmennuksessa korostetaan itsevertailua ja yrittämistä. (Liukkonen ym. 2006, 72–73.)

4.1.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan ihmisen luontaista tarvetta olla hyväksytty ja kuulua ryhmään sekä saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta tukevat tilanteet lisäävät sisäistä motivaatiota. Esimerkiksi jalkapallo tarjoaa harrastajilleen mahdollisuuksia sosiaalisuuteen, ihmissuhteiden solmimiseen sekä sosiaalisen statuksen nostamiseen. Nuoret urheilijat ilmoittavatkin usein syiksi urheilun harrastamiselle halun olla osa joukkuetta ja mahdollisuuden olla ystävien seurassa. (Allen 2003; Deci & Ryan 2000; Liukkonen ym. 2002.)

4.1.4 Yrittäminen

Robertsin (1992) mukaan sisäisesti motivoitunut henkilö uskoo kovan yrittämisen ja harjoittelun tuottavan menestystä ja tuloksia. Pelaaja kokee oman toiminnan vaikuttavan lopputulokseen. Kontrollin tunteen voimistuessa pelaaja yrittää entistä enemmän. Sisäisesti motivoitunut henkilö toimii pitkäjänteisesti ja pysyy toiminnassa pitempään. Lisäksi hän uskoo voittavansa vaikeudet kovan yrittämisen avulla. (Roberts 1992.) Kun valmentaja arvostaa harjoituksissa yrittämistä, oppimista ja aktiivista osallistumista, pelaaja ei lopeta yrittämistä epäonnistuneen suorituksen jälkeen. Nuoren oma kehittyminen ja yrittäminen ovat riittäviä onnistumisen ja tyytyväisyyden kriteerejä. (Ames 1992a). Duda (1992) mukaan kovasti yrittävä pelaaja keskittyy harjoitteen suorittamiseen mahdollisimman hyvin ja panostaa suorituksen parantamiseen. Yrittämisen lisäksi pelaaja tekee myös paljon yhteistyötä muiden pelaajien kanssa.

4.2 Tavoiteorientaatio

Urheilun yksi keskeisistä motivaatiotekijöistä on koettu kyvykkyyden tunne. Tämän tunteen synty vaihtelee ihmisestä toiseen. Yksilöihin kohdistuu erilaisia sosiaalisia vaatimuksia ja yksilöt myös tulkitsevat näitä vaatimuksia eri tavoin. Tavoiteorientaatioteorian mukaan pelaajien liikuntamotivaation kannalta oleelliseksi tekijäksi muodostuu se, syntyykö tunne fyysisestä pätevyydestä itsevertailuun vai normatiiviseen vertailuun perustuen. Ensimmäisestä käytetään nimitystä tehtäväorientaatio ja toisesta minä- tai kilpailuorientaatio. Nämä tavoiteperspektiivit määräävät, miten menestys koetaan ja pätevyys arvioidaan. (Ames 1992a ; Duda 1992; Liukkonen 1998; Nicholls 1989.)

Joukkuelajeissa pelaajien henkilökohtaisten tavoitteiden pitäisi tukea ryhmän toimintaa kohti sen yhteistä lopputulostavoitetta. Näin sekä joukkue voi menestyä että pelaaja kehittyä. Pelaajien yksilöllisiä tavoitteita pyritään ottamaan huomioon joukkueen toimintatavoissa parhaalla mahdollisella tavalla. Kaikki tämä vaatii valmentajan ja pelaajien välistä jatkuvaa vuorovaikutusta, tavoitteiden suuntaisen roolin etsimistä ja suorituksen arviointia. (Rovio 2002, 117–124.) Valmentaja voi myös vaikuttaa urheilijan tavoiteorientaatioon. Korostamalla harjoituksissa tehtäväorientoituneisuuden liittyviä työskentelytapoja pelaajien tehtäväsuuntautuneisuus kasvaa, kun samalla motivaation puute ja ulkoi-

nen motivaatio laskee (Jaakkola 2002, 99–103). Liukkosen (1998) mukaan myös vanhemmat ovat tärkeässä osassa nuorten tavoiteorientaation kehittämisessä.

4.2.1 Tehtävöorientaatio

Tehtävöorientaatio eli tehtäväsuuntautuminen tarkoittaa koetun pätevyyden tunteen syntymistä oman kehityksen, uuden oppimisen ja yrittämisen seurauksena. Tehtäväsuuntautuneen urheilijan oletetaan suoriutuvan optimaalisesti suoritustilanteissa riippumatta koetusta kyvykkyydestä kyseessä olevan tehtävän suhteen. Lisäksi hän valitsee haastavia tehtäviä ja on sisukas kohdatessaan esteitä ja turhautumia, eikä koe epätietoisuutta suoritustilanteissa. Tehtäväsuuntautuneen tavoiteperspektiivin on todettu johdonmukaisesti olevan yhteydessä lisääntyneeseen sisäiseen osallistumismotivaatioon. Urheilija voi olla tyytyväinen, jos suoritus on aiempaa parempi vaikka tulos olisi heikko, koska virheet nähdään hyödyllisinä oppimiskokemuksina. Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee teollaan hankkivansa itselleen elinikäisiä taitoja. (Duda 1992; Hagger & Chatzisarantis 2007; Kokkonen 2003; Liukkonen 1998; Roberts, Treasure & Balague 1998.) Tehtäväsuuntautuneelle tavoiteorientaatiolle tunnusomaisia piirteitä on esitetty taulukossa 1.

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

Orientaatioidimensiot	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)

Tavoiteorientaation ja sisäisen motivaation yhteyttä urheilussa on myös tutkittu. Tulokset osoittavat tehtävöorientoituneiden urheilijoiden nauttivan urheilusta ja pitävän sitä kiin-

nostavana toimintana (Duda ym. 1995). Cockerill (2002, 52.) kirjoitti artikkelissaan Goudaksen ja Biddlen tutkimuksesta, joka osoitti, että matala minäsuuntautuneisuus ja korkea tehtäväsuuntautuneisuus oli paras yhdistelmä sisäisen motivaation syntyyn. Tämän tutkimuksen mukaan heikon suorituskyvyn ryhmässä voidaan ylläpitää hyvää sisäistä motivaatiota, jos omaksutaan korkea tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio. Dunn ja Dunn (1999, 183) ovat puolestaan saaneet tuloksia, joiden mukaan tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio korreloi negatiivisesti aggressiivisen käytöksen ja positiivisesti rehtiuden ja reilun pelin kanssa. Ommundsenin ja Pedersenin (1999) tutkimuksessa nuorten urheilijoiden korkealla tehtäväorientaatiolla ja koetulla pätevyydellä oli ahdistuneisuutta vähentävä vaikutus kilpailutilanteessa.

4.2.2 Kilpailuorientaatio

Kilpailusuuntautuneesti orientoitunut henkilö vertaa muiden suorituksia omaan suoritukseen ja hän kokee pätevyyttä suurilta osin näistä kokemuksista. Minäorientoitunut pelaaja keskittyy kehityksensä sijasta kilpailullisiin saavutuksiin ja haluaa olla muita parempi.

Kilpailusuuntautunut tavoiteorientaatio yhdessä alhaisen koetun pätevyyden kanssa saattaa lisätä riskiä alisuoriutumiseen, koska pelaajan kiinnostus suoritusta kohtaan sekä yrittämisen halu voi laskea. (Liukkonen 1998; Roberts 1992; Roberts ym. 1998.)

Lochbaumin ja Robertsin (1993) mukaan kilpailusuuntautuneesti orientoituneella urheilijalla lisääntyy mahdollisuus tehtävän keskeyttämiseen jos hän kohtaa vaikeuksia tai epäonnistumisia.

Kilpailuorientoitunut pelaaja näkee urheilun myös mahdollisuutena parantaa sosiaalista asemaa. Treasuren ja Robertsin (1994) tutkimuksen mukaan minäorientoituneet nuoret ovat urheilussa mukana nostaakseen sosiaalista asemaansa. He lisäksi uskovat menestyksen tulevan ulkoisten tekijöiden kautta. Englannissa onkin todettu, että taloudellinen hyöty on minäorientoituneiden englantilaisten jalkapalloilijoiden yksi tärkeimmistä motivaation lähteistä (Carpenter & Yates 1997). Whiten ja Dudan (1994) raportin mukaan minäsuuntautuneen urheilijan motivaation lähteenä painottuvat kilpaileminen ja tietyn aseman saavuttaminen voittamisen myötä. Kilpailusuuntautuneisuuden on todettu myös olevan yhteydessä lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen (Duda & Whitehead 1998). Kilpailusuuntautuneelle tavoiteorientaatiolle tunnusomaisia piirteitä on esitetty taulukossa 2.

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

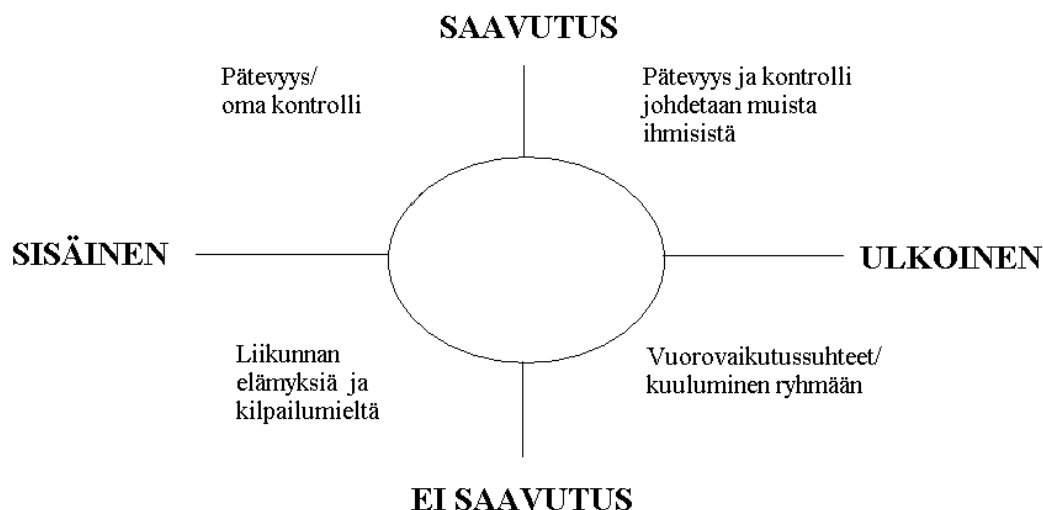
Orientaatioidimensiot	Minäsuuntautunut tavoiteorientaatio
Menestys määritellään	Korkeat normatiiviset suoritukset
Arvostetaan	Normatiivisesti korkeaa kykyä
Miksi tunnetaan tyytyväisyyttä	Suoriudutaan paremmin kuin toiset
Valmentaja keskittyy	Suorituksiin
Virheitä tarkastellaan	Suorituksia heikentävinä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

4.3 Viihtyminen ja ahdistuneisuus

Urheilijan motivaation keskeisin tekijä on viihtyminen. Viihtyminen on teoreettisesti monitahoinen käsite, joka koostuu kognitioista ja tunteista, kuten asennoitumisesta toimintaa kohtaan. Viihtyminen ymmärretään täten tunnetilana tai prosessina, jolla on vaikutuksia käyttäytymiseen, motivaatioon sekä sosiaaliseen toimintaan. Tehtäväsuuntautuneisuutta korostava motivaatioilmasto on merkittävin viihtyvyyttä lisäävä tekijä urheilussa. (Liukkonen 1998, 10–11; Soini 2006, 16–17.)

Viihtyminen lisää urheiluun osallistumista, ja vastaavasti urheilusta luopumiseen yhdistetään usein viihtymisen puute. Lapsuuden ja nuoruuden aikaiset liikunnan positiiviset tunnekokemukset luovat pohjan sisäisen motivaation syntymiseksi koko eliniän kestäväälle liikunnalliselle aktiivisuudelle. Nautinto liikunnasta toimii usein myös tehokkaana motivoijana. (Deci & Ryan 1985; Liukkonen 1998; Liukkonen 1999.) Ommundsenin ja Vaglummin (1991) mukaan pelaaja nauttii jalkapalloilusta, koska hän kokee itsensä päteväksi, oppii uusia asioita sekä kokee liikunnan iloa. Lajin parissa viihtymiseen liittyivät heidän mukaan korkea koettu pätevyys jalkapallossa sekä vanhempien ja valmentajien positiivinen osallistuminen. Pelaamaan pääseminen eli osallistuminen on Liukkosen (1998, 66–70) mukaan suurin nuorten viihtyvyyteen vaikuttava tekijä sekä osallistumismotiivi jalkapalloilussa. Scanlan & Lewthwaite (1986) kuvaavat viihtymistä urheilussa useiden eri ulottuvuuksien näkökulmasta kuviossa 3. Pääulottuvuuksia ovat liikuntaan sinänsä liitty-

vät (sisäinen) ja sosiaalsiin tekijöihin (ulkoinen) liittyvät tekijät. Toinen pääulottuvuus kuvaa saavutuksiin liittyviä ja ei -liittyviä elementtejä.



KUVIO 3. Viihtymisen urheilussa (Scanlan & Lewthwaite 1986).

Weinbergin ja Gouldin (1999, 73) mukaan ahdistuneisuus on emotionaalinen ja negatiivinen tila, johon liittyy jännittämistä ja pelkoa. Ahdistuneisuuteen liittyy usein epäusko omaan itseen eli tunne siitä, että jokin on vialla (Björkman 1982, 16). Ahdistumisen kokemuksia voivat aiheuttaa esimerkiksi alhainen koettupätevyys ja harjoitusten arvioiva luonne kanssapelaajien ja valmentajan tarkastellessa suorituksia. Pelaajien negatiiviset kokemukset harjoituksissa voivat johtaa vastaavien tilanteiden välttelyyn tulevaisuudessa. (Barkoukis 2007.) Vähäisen sisäisen sekä runsaan ulkoisen motivaation on todettu vaikuttavan ahdistuneisuuteen ja suorituspaineesiin. Epäonnistumisen koittaessa on koettu pätevyys koetuksella, jos ulkoiset tekijät (hyväksyntä) ovat motivaation tukipilarina. Jos nuori kokee suoriutumisen olevan ainoa keino saavuttaa hyväksyntä esimerkiksi hänelle tärkeiltä henkilöiltä, voi hän tuntea suoritus tilanteen ahdistavaksi. Suorittamisesta tulee pakonomaista ja se johtaa suorituspaineesiin, jotka vastaavasti voivat johtaa epäonnistumiseen. Kun hyväksyntää ei saavuteta, ahdistuneisuus lisääntyy ja viihtyminen on entistä vaikeampaa. (Sarlin 1995.) Erään tutkimuksen mukaan alhainen jalkapalloon liittyvä itsetunto vaikuttaa ahdistuneisuuteen nuorten pelaajien keskuudessa. Vanhempien positii-visella käyttäytymisellä oli vastaavasti yhteyttä korkeaan itsetuntoon jalkapallossa. (Ommundsen & Vaglum 1991.)

5 VALMENTAJIEN VAIKUTUS PELAAJIEN MOTIVAATIOON

Motivoiva valmentaja innostaa nuoria pyrkimään pääpääriinsä. Hyvin motivoiva valmentaja käyttää hyväksi jokaisen valmennettavan kykyjä ja arvostaa heidän oikeuksiaan. Motivoivalta valmentajalta onnistuu myös epäonnistumisten opettaminen, ja harjoitusilmapiiri on epäonnistumisia pelkäämätön. (Hiltunen 1991, 151–152.) Valmentajan tulee olla innostunut valmentamiseen, sillä innostus leviää helposti muihin. Näin hän saa valmennettavansa yrittämään tavoitteisiinsa pääsyä ja myös saavuttamaan ne. (Karvinen & Hiltunen 1991, 46.) Voiton tavoittelu on kuitenkin osa nuoren pelaajakoulutusta jokaisessa ottelussa. Sitä ei kuitenkaan tule lasten ja nuorten jalkapallossa korostaa niin, että se haittaa pelaajana kehittymistä. Iloinen tekemisen meininki, kannustava ilmapiiri ja me-henki lisäävät jokaisen laadukasta oppimista ja viihtymistä. (Suomen Palloliitto 2007.)

5.1 Ilmapiiri

Ehkä kaikkein tärkein asia kilpailutilanteissa ja valmennuksessa on myönteinen ilmapiiri (Telama 1989, 93). Se on tärkeänä tekijänä oppimisessa, viihtymisessä ja hyviin tuloksiin pääsemisessä (Nykänen 1998). Hyvä ilmapiiri syntyy esimerkiksi positiivisen puheen luomista myönteisistä asioista sekä positiivisiin asioihin keskittymisestä ja niistä kertomisesta toisille. Kommunikointi on myös tärkeää, sillä mitä enemmän pelaajat ja valmentajat puhuvat keskenään toiminnasta ja tavoitteista, niin sitä vähemmän asioita tarvitsee olettaa. Huumori lisää hyvää fiilistä ja jokaisesta tuntuu varmasti kivalta saada kannustusta ja kiitosta. Epäonnistumisista kertominen ja virheiden syynäminen toisaalta taas tukee pakonomaisen suorittamisen ilmapiiriä. Tällaisessa ilmapiirissä nuoret eivät enää uskalla yrittää, koska epäonnistumisia ruvetaan pelkäämään. (Nykänen 1998.)

5.2 Kannustaminen ja palautteenanto

Pelaajan tulisi saada huomattavasti yksilöllistä palautetta ja sen tulisi olla myös henkilökohtaista. Ohjaustilanteen ilmapiiriä säädellään myös palautteen antamisen avulla. Positiivinen palaute korostuu myönteisessä ilmapiirissä. Oma arviointi on tärkeää lapsen minäkäsityksen kehittymisen ja itseluottamuksen kannalta. Valmentajan tulisi rohkaista nuoria arvioimaan itse omia suorituksiaan, jotta he eivät tulisi riippuvaisiksi valmentajan

antamasta positiivisesta palautteesta. Vaarana kuitenkin on, että lapset pyrkisivät ainoastaan miellyttämään valmentajaa. (Telama 1989, 90–91.) Palautteen anto on merkittävää valmennuksessa. Jokainen pelaaja haluaa tietää, mikä suorituksessa oli hyvää, mihin tulisi erityisesti keskittyä ja mitä seuraavaksi tehdään, vaikka olisikin tietoinen tuloksesta. Yksi vaikuttavimmista keinoista motivoinnin kannalta on suora ja henkilökohtainen palaute. (Jääskeläinen 1991, 143–144.)

5.3 Motivaatioilmasto

Harjoituksissa valmentaja luo omilla pedagogisilla toimenpiteillään psykologisen ilmaston. Valmentajien tavoitteet näkyvät selvästi siinä, kuinka he antavat tunnustusta urheilijoille, miten he arvioivat suorituksia ja miten he vievät harjoitukset läpi. (Ames 1992b.) Yksi motivaatioilmastoa säätelevä tärkeä tekijä on valmentajan palaute. Palautteella on kolme ulottuvuutta sisäisen motivaation suhteen. Se voi olla luonteeltaan kilpailuorientoitunutta, tehtäväorientoitunutta tai neutraalia. Joukkueen jäsenet vaikuttavat valmentajan toiminnan lisäksi motivaatioilmaston syntyyn. Esimerkiksi jos avainpelaajat ovat vahvasti minäsuuntautuneita, tämä voi johtaa minäsuuntautuneen motivaatioilmaston syntymiseen harjoitustilanteessa. Joukkueen jäsenten ja valmentajan luomat motivaatioilmastot voivat olla kuitenkin ristiriidassa keskenään, mikä voi lisätä kilpailua joukkueen sisällä. (Liukkonen 1998.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa arvostetaan oppimista ja yritystä sekä korostetaan henkilökohtaista kehittymistä, joka on yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja alhaiseen ahdistuneisuuteen. Menestys määrittellään sen mukaan, kuinka pelaaja kehittyy ja edistyy omissa taidoissaan. Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on havaittu olevan positiivista vaikutusta useisiin merkittäviin hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota edistäviin seikkoihin kuten positiiviseen asenteeseen harjoitusryhmää kohtaan, viihtymiseen, alhaisiin suorituspaineesiin, korkeaan koettuun pätevyyteen ja uskomukseen, että kova yrittäminen johtaa menestykseen. (Ames & Archer 1988; Liukkonen ym. 2006; Papaiouannou & Kouli 1999.) Treasuren (1993) tutkimuksessa manipuloitiin jalkapalloharjoitusten motivaatioilmastoa tehtävä- ja minäsuuntautuneiksi. Tulokset osoittivat, että tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä mukana olevilla pelaajilla oli positiivinen suhtautuminen muihin pelaajia kohtaan. He kokivat tyytyväisyyttä ja viihtyvyyttä sekä tunsivat, että kova yrittäminen johtaa menestykseen. Liukkonen (1998) tutkimuksessa todettiin, että itsever-

tailuun perustuva tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on voimakkaimmin yhteydessä jalkapallopoikien viihtymiseen urheilussa. Viihtyminen oli korkeimmillaan silloin, kun tehtäväilmastossa toimivat tehtäväorientoituneet ja korkean pätevyyden omaavat pelaajat. (Liukkonen 1998.) Myös kilpaurheilussa voidaan saada aikaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, jos menestymisen kriteereinä käytetään yksilön kehitystä ja edistymistä suorituksissaan (Roberts 1992).

Valmentajan ollessa itse kilpailullinen, valmennustilanteen motivaatioilmasto muodostuu helposti kilpailusuuntautuneeksi. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa arvostetaan hyviä suorituksia suhteessa muihin. Tunnusomaisia piirteitä ovat myös seuraavat tekijät: virheisiin suhtaudutaan suorituksia heikentävänä tekijänä, nuori tuntee tyytyväisyyttä muiden voittamisesta, valmentaja keskittyy suorituksiin sekä syy yrittämiseen ja mukanaoloon on pärjääminen muita paremmin. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa pelaajat eivät ota vastaan haasteita, koska he haluavat varmistaa onnistumisen ja menestymisen. (Ames & Archer 1988; Ommundsen, Roberts & Kavussanu 1998.) Liukkonen ym. (2006) mukaan kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuvat pelaajien keskinäinen sosiaalinen vertailu sekä suoritusten lopputulokset. Myös pelaajat itse vaikuttavat motivaatioilmaston muodostumiseen. Voimakkaasti minäsuuntautuneessa joukkueessa ilmasto muokkautuu kilpailulliseen suuntaan, vaikka valmentaja yrittäisi pitää sen tehtäväsuuntautuneena. (Liukkonen ym. 2006, 84.) Koetulla pätevyydellä on suuri merkitys minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Pelaajat, jotka kokevat itsensä taidollisesti päteviksi, kokevat myös tyytyväisyyttä (Duda 1992). Tutkimuksissa on saatu tuloksia, joiden mukaan minäsuuntautunut motivaatioilmasto on yhteydessä ahdistuneisuuteen ja paineeseen suorituksessa (Ntoumanis & Biddle 1998) sekä harjoittelun laiminlyömiseen ja urheilun kokonaan lopettamiseen (Ommundsen & Roberts 1999).

Valmentajan luomalla motivaatioilmastolla on erityisesti nuorten urheilussa suuri merkitys, koska nuoret urheilijat ovat herkempiä motivaatioilmaston vaikutuksille kuin aikuiset (Treasure & Roberts 1995, 478). Valmentajan toiminnassa on oleellista se, palkitseeko hän urheilijaa pelkän kilpailutilanteen suorituksen vai yrityksen ja kovan harjoittelun perusteella sekä miten valmentaja reagoi häviämiseen. Tällöin voidaan kiinnittää huomiota siihen, keskittyykö valmentaja asioihin, joita urheilija teki huonosti, vai asioihin joita urheilija teki hyvin. (Ames 1992b.) Tehtävä- ja minäsuuntautunut ilmasto eivät ole toisensa vastakohtia, vaan valmennuksessa voi korostua tilanteen mukaan jompikumpi ilmasto-

tyyppi tai siinä voi olla mukana molemmat elementit. Kilpailusuuntautuneisuus ei ole haitallista, jos samanaikaisesti korostetaan tehtäväsuuntautuneisuutta. (Jaakkola & Eloranta 2002; Liukkonen ym. 2006.) Vanhemmat ovat myös merkittävässä roolissa nuorten urheiluun osallistumisessa. Vanhempia tulisi rohkaista kannustamaan lapsia osallistumaan urheiluun enemmän viihtyvyyden kuin kilpailullisuuden kannalta, jotta varmistettaisiin urheilutoiminnan jatkaminen. (Baxter-Jones & Maffulli 2003.) Valmennustoiminnan motivaatioilmaston tunnuspiirteitä on kuvailtu taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Valmennustoiminnan motivaatioilmaston tunnuspiirteet (Epstein 1989; Jaakkola & Digelidis 2007; Liukkonen 1997).

	Minäsuuntautunut motivaatioilmasto	Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto
Tehtävä/resurssit	samanlainen kaikille vain lahjakkaat huomioidaan	eriytyneitä oppilaiden toiveiden mukaisesti
Auktoriteetti	kontrolloiva	lasten vastuullisuutta ja valinnan mahdollisuuksia korostava
Palkitseminen	julkista, normatiivista kilpailumenestykseen perustuvaa	yksityistä yksilölliseen kehittymiseen, yrittämiseen perustuvaa
Ryhmittely	kilpailullisiin tehtäviin	yksilöllisiin / yhteistoiminnallisiin tehtäviin
Arviointi	normatiivista ja julkista huomio lopputulokseen virheistä moititaan keskinäistä kilpailua arvostetaan	yksilölliseen kehitykseen perustuvaa huomio prosessiin virheet osa oppimista yhteistyötä, kiinteyttä arvostetaan
Ajankäyttö	eriytyneitä oppilaiden toiveiden mukaisesti	suoritus aika joustavaa

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Aloitin tutkimukseni kandityön merkeissä kesällä 2007 tutustumalla kirjallisuuteen. Lähtökohtana oli se, että jatkaisin pro gradu -työtäni kandityöstäni. Puolen vuoden jälkeen minulla oli valmiina noin viidentoista sivun mittainen katsaus teoriaan. Aluksi minua kiinnostivat jalkapallon harrastajamäärät suomessa ja sitä kautta drop-out -ilmiö nuorten jalkapallossa. En saanut kuitenkaan hyvää vastaanottoa jalkapallopiireissä kun kerroin valmentajille tekeväni tutkimusta drop-out - ilmiöstä. Valmentajille se tuntui olevan kirošana, koska ilmiönä se saattaa kertoa valmentajien epäpätevydestä. Muokkasimme tutkimustani yhdessä ohjaajani kanssa siihen suuntaan, että siihen osallistuminen olisi mielekästä myös valmentajille.

Tutkimustehtäväkseni muodostui ensin selvittää määrällisesti pelaajien sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio harjoitteluun ja pelaamiseen ennen kautta ja kauden jälkeen. Tämän jälkeen tutkittaisiin haastattelun avulla syitä sisäisen motivaation ja tavoiteorientaation laskemiseen. Tutkimuksen viitekehys on esitettyä kuviossa 4.



KUVIO 4. Tutkimuksen viitekehys.

Tutkimuksen ongelmat on esitettyä seuraavassa:

Ongelma 1.

Lähtötilanteen kuvaus:

Millainen on jalkapallojunioreiden sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio?

- Eroaako sisäinen motivaatio & tavoiteorientaatio seurojen välillä?

Ongelma 2.

Muutokset:

Millaisia muutoksia tapahtuu sisäisessä motivaatiossa & tavoiteorientaatiossa pelikauden aikana?

- Millaisia muutoksia sisäisessä motivaatiossa ja tavoiteorientaatiossa on B-junioreilla?
- Millaisia muutoksia sisäisessä motivaatiossa ilmenee seurojen välillä?

Ongelma 3.

Yhteydet ja syyt:

Mistä johtuvat muutokset pelaajien sisäisessä motivaatiossa ja tavoiteorientaatiossa pelikauden aikana?

- Millaisia eroja sisäisessä motivaatiossa ilmenee seurojen ja sarjatason välillä?
- Onko peliajalla yhteyttä sisäiseen motivaatioon?
- Saavatko pelaajat tarpeeksi tukea urheilun harrastamiseen

Loppupohdinnassa pyrin hahmottamaan kokonaiskuvaa jalkapallon harrastamisesta Jyväskylässä, jos pelaajilla on esimerkiksi motivaation kanssa ongelmia, mutta lajia halutaan silti harrastaa.

6.1 Aineiston hankinta ja tutkimusaineiston kuvailu

Tutkimuksessa oli mukana kolmen Jyväskyläläisen jalkapalloseuran 15–17-vuotiaita B-junioreita. Ensimmäinen seura oli JJK Football Club (JJK) B2 – joukkue, joka pelasi kaudella 2009 B-junioreiden 1-divisioonaa ja keski-suomen piirisarjaa. Toinen joukkue oli Palokan Riennon (PaRi) B-juniori – joukkue, joka pelasi kaudella 2009 keski-suomen piirisarjaa. Kolmas joukkue oli JJK:n B1-joukkue, mutta heidän valmentajat eivät halun-

neet osallistua tähän tutkimukseen, koska heidän mielestään se saattoi häiritä keskittymistä kauden peleihin.

Tutkimuksen ensimmäinen vaihe toteutettiin ennakkohaastattelulla talvella 2008. Haastatteluun osallistui neljä JJK:n B-junioreiden pelaajaa. Tutkimuksen toinen vaihe koostui kahdesta määrällisestä kyselystä. Kolmannessa vaiheessa tutkimukseen lisättiin henkilökohtaisia haastatteluja.

Ensimmäiset varsinaiset kyselyt tehtiin toukokuussa 2009 ja siihen osallistui JJK:n joukkueesta 12 pelaajaa ja PaRi:sta 16 pelaajaa. JJK:n kanssa kysely toteutettiin sarjapelin jälkeen. PaRi:n pelaajat tekivät 1. kyselyn harjoituksissa. Toiseen mittaukseen, joka tehtiin syksyllä 2009, osallistuvat junioripelaajat olivat samoja kuin ensimmäisessä kyselyssä. JJK:n pelaajat vastasivat kyselyyn kauden toiseksi viimeisen harjoituksen päätteeksi. Heillä oli vielä tärkeä 1-divisioonan karsintaottelu edessä, mikä saattoi vaikuttaa kyselyyn, koska pelaajilla oli selvästi positiivinen tunnelma. Sen sijaan PaRi:n 2. kysely tehtiin ennen kauden viimeistä peliä, jolla ei ollut sarjasijoituksen kannalta enää merkitystä. Pelaajat vaikuttivatkin pukuhuoneessa todella väsyneiltä ja huonosti peliin motivoituneilta. Tutkimuksen viimeisessä vaiheessa haastateltiin kummastakin joukkueesta yhtä pelaajaa sekä päävalmentajia. Haastattelin myös yhtä JJK B1-joukkueen pelaajaa, joten yhteensä haastatteluja tehtiin 5 kappaletta.

6.2 Mittarit

Sisäistä motivaatiota mitattiin Intrinsic Motivation Inventory (IMI) – mittarilla (McAuley, Duncan & Tammen 1989), josta esihaastattelun aineiston perusteella poistettiin neljä osiota: Tunnen itseni jännittyneeksi pelatessani jalkapalloa (ahdistuneisuus), Pelatessani jalkapalloa ajattelen kuinka paljon nautin pelaamisesta (viihtyminen), Olen itsevarma pelatessani jalkapalloa (koettu pätevyys) ja Peleissä keskittymiskyky on huono (viihtyminen). Mittariin jäi jäljelle 14 kysymystä (liite 3). Yksi kysymys muutettiin negatiivisesta muodosta positiiviseksi "Peleissä olen melko hyvä" ("En osaa pelata kovin hyvin"). Jalkapallojuniorit saivat valita itselleen sopivan vaihtoehdon Likertin viisiportaisesta asteikosta (1=Täysin eri mieltä ... 5=Täysin samaa mieltä). Tässä tutkimuksessa sisäistä motivaatiota analysoitiin viihtymisen, koetun pätevyyden, yrittämisen ja ahdistuneisuuden ulottuvuuksilla. Kokkonen ja Pöllänen (1998) olivat aiemmin jo testanneet Intrinsic

Motivation Inventory-mittaria suomalaisilla yhdeksäsluokkalaisilla nuorilla ja se oli hyväksi havaittu. Mittari on myös saavuttanut laajan hyväksynnän sisäisen motivaation mittaamisessa. (Markland & Ingledew 1997), ja siksi se valittiin tähän tutkimukseen. Alkuperäinen mittari on käännetty alkuperäisestä kielestä suomeksi Jaakkolan ja Sepposen (1997) toimesta.

Tavoiteorientaatiota tutkittiin Perception of Success Questionnaire (POSQ) –mittarin lasten versiolla (Roberts, Treasure & Balague 1998). Mittari koostuu 12 väittämästä (liite 3), joista kuusi mittaa tehtävääorientaatiota ja toiset kuusi minäorientaatiota. Tässä mittarissa käytettiin myös Likertin viisiportaista asteikkoa (1=Täysin eri mieltä ... 5=Täysin samaa mieltä). Mittari käännettiin suomenkieliseksi (Jaakkola & Sepponen 1997) ja todettiin luotettavaksi koululiikunnassa (Kokkonen & Pöllänen 1998) sekä juniorijalkapalloilussa (Liukkonen 1998).

6.3 Muuttujat ja tilastolliset analyysimenetelmät

Mittareista (sisäinen motivaatio & tavoiteorientaatio) muodostettiin aluksi aladimensiot faktorianalyysien perusteella, mutta faktorianalyysin tulokset eivät tuottaneet teoreettisesti oletettuja faktoreita. POSQ – mittari jakautui kolmeen faktoriin. Tämä johtui ilmeisesti siitä, että tutkimuksen kohdejoukko (28) oli liian pieni.

Tilastollisia analyysejä tehdessäni käytin SPSS 16.00 tilasto-ohjelmaa. Seuraavassa esitän tutkimuksessani käytetyt tilastolliset menetelmät, joiden toteutuksessa olen käyttänyt apunani Mamian (2005) ja Valtarin (2004) teoksia. Reliabiliteettia arvioitiin Cronbachin alfa- kertoimien sisäisen yhdenmukaisuuden sekä Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerroimien avulla. Tulokset on esitetty liitteissä 4-7. Tulokset olivat juuri sitä, mitä tutkimukselta odotinkin. Sisäinen motivaation ja tavoiteorientaation muutoksia oli selvästi havaittavissa niin joukkueiden kuin pelaajienkin välillä.

Tässä tutkimuksessa käytettiin kolmea vakiintunutta merkitsevyydentasoa, jotka ovat:

Merkitsevyydentaso	Sanonta	Merkintä
0.05	<i>Melkein merkitsevä</i>	*
0.01	<i>Merkitsevä</i>	**
0.001	<i>Erittäin merkitsevä</i>	***

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

6.4.1 Sisäisen motivaation mittarin validiteetti ja reliabiliteetti

Sisäisen motivaation mittari jakaantui neljään faktoriin, jotka voidaan nimetä aiemman tutkimuksen (McAuley, Duncan & Tammen 1989) mukaan seuraavasti: interest-enjoyment (viihtyminen), perceived competence (koettu pätevyys), effort-importance (yrittäminen) ja tension-pressure (ahdistuneisuus). Summamuuttujien sisäistä johdonmukaisuutta arvioin Cronbachin alfa-kertoimella (0.90–0.99 korkea reliabiliteetti, 0.80–0.89 hyvä, 0.79–0.70 kohtalainen ja alle 0.69 heikko reliabiliteetti). Jakauma osoittaa, mikä osuus saaduissa tuloksissa olevasta vaihtelusta edustaa todellisia yksilöiden välisiä eroja. (Polit & Hungler 1999.)

Ahdistuneisuutta mittasi seuraavat väittämät:

10. Olen rentoutunut pelatessani jalkapalloa
13. Tunnen suorituspainetta pelatessani jalkapalloa
14. Tunnen itseni levottomaksi pelatessani jalkapalloa

Ahdistuneisuutta (faktori 3) mittasi kolme muuttujaa. Osion 10 pistemäärät käännettiin, jotta eri osiot saataisiin vertailukelpoisiksi, mutta ahdistuneisuutta mittaava väittämä vaikutti silti mittarin luotettavuuteen merkittäväällä tavalla. Kyseinen väittämä laski käännettynäkin osion Cronbachin alfaa merkittävästi. Alkumittauksen Cronbachin alfa – kerroin oli 0.44, joten ahdistuneisuutta mittaavan osion sisäinen johdonmukaisuus on heikko. Tähän saattoi vaikuttaa se, että vastaajat eivät olleet ymmärtäneet ahdistuneisuutta ja rentoutta toistensa vastakohtina. 10. osion poistaminen nosti alfa – kerrointa niin paljon, että ahdistuneisuuden ulottuvuus oli perusteltua säilyttää. Ahdistuneisuus -ulottuvuus päätettiin pitää jatkoanalyysissä. Mittarin luotettavuuden parantamiseksi osio 10 poistettiin loppumittauksesta. Myös summamuuttujaa muokattiin loppumittaukseen poistamalla siitä osio 10, mutta se pidettiin vielä mukana alkumittauksessa.

Peliahdistuneisuusosioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat alkumittauksessa 0.10 ja 0.20 välillä (liite 4), mutta niistä yksikään ei ollut edes tilastollisesti merkitsevä (liite 4), joten peliahdistuneisuutta mittaavat kolme osiota eivät olleet yhteydessä toisiinsa. Osiot korreloivat parhaiten luonnollisesti ahdistuneisuuden summamuuttujan kanssa, koska kaikki

kolme korrelaatiokerrointa olivat suuria. Loppumittauksessa korrelaatiokerroin kahden keskinäisen osion välillä oli 0.66 ja se oli tilastollisesti merkitsevä (liite 5), joten peliahdistuneisuutta mittaavat kaksi osoitetta olivat yhteydessä toisiinsa. Summamuuttujat eivät olleet yhteydessä osioiden kanssa, mutta kaksi osiota korreloi erittäin merkitsevästi ahdistuneisuuden osamuuttujan kanssa, joten väittämän 10 poistaminen oli järkevää.

Koettua pätevyyttä jalkapallossa mittasi seuraavat väittämät:

2. Olen mielestäni melko hyvä jalkapallossa
9. Olen tyytyväinen suorituksiini peleissä
11. Olen melko taitava jalkapallossa
12. Peleissä olen melko hyvä

Koettua pätevyyttä jalkapallossa (faktori 1) mittasi neljä muuttujaa, joiden Cronbachin alfa -kertoimeksi tuli alkumittauksessa 0.82 eli tämän vaiheen koetun pätevyyden summamuuttujan sisäinen johdonmukaisuus on hyvä. Loppumittauksessa Cronbachin alfa -kertoimeksi tuli 0.907 ja tämän vaiheen koetun pätevyyden summamuuttujan sisäinen johdonmukaisuus on korkea.

Koetun pätevyyden osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat alkumittauksessa 0.27 ja 0.78 välillä, joista neljä oli tilastollisesti erittäin merkitseviä ja yksi merkitsevä (liite 4), joten koettu pätevyyttä mitanneet osiot olivat erittäin merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Osiot korreloivat parhaiten summamuuttujista viihtyvyyden kanssa, mutta osiosta vain yhdellä oli merkitsevä ja yhdellä melkein merkitsevä korrelaatio viihtyvyyden summamuuttujan kanssa. Tämä tarkoittaa sitä, että alkumittauksessa koettu pätevyys ei ollut vielä selvässä yhteydessä viihtyvyyden kanssa. Loppumittauksessa osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.55 ja 0.85 välillä ja korrelaatioista kaikki yhtä lukuun ottamatta olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (liite 5). Koettu pätevyyttä mitanneet neljä osoitetta olivat merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Summamuuttujista viihtyminen korreloi merkitsevästi ja yrittäminen lähes merkitsevästi koetun pätevyyden osioiden kanssa. Koettu pätevyys oli loppumittauksessa yhteydessä viihtymiseen.

Viihtymistä peleissä mittasi seuraavat väittämät:

1. Nautin jalkapallon pelaamisesta erittäin paljon
3. Jalkapallon pelaaminen on hauskaa

4. Jalkapallopelit ovat mielenkiintoisia

Viihtymistä peleissä (faktori 2) mittasi kolme muuttujaa, joiden Cronbachin alfa -kerroin oli alkumittauksessa 0.86 eli peliviihtyvyys -summamuuttujan sisäinen johdonmukaisuus on hyvä. loppumittauksessa Cronbachin alfa -kertoimeksi tuli 0.88 ja koettu pätevyys -summamuuttujan sisäinen johdonmukaisuus on hyvä.

Viihtyvyyden osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat alkumittauksessa 0.56 ja 0.82 välillä, joista kaksi oli tilastollisesti erittäin merkitseviä ja yksi merkitsevä (liite 4), joten viihtymistä mitanneet osiot olivat erittäin merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Summamuuttujista osiot korreloivat parhaiten yrittämisen kanssa. Osioista kaksi oli erittäin merkitseviä ja yksi merkitsevä, joten ne olivat merkitsevästi yhteydessä yrittämisen summamuuttujaan. Loppumittauksessa osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.59 ja 0.86 välillä ja osioista kaikki kolme oli tilastollisesti erittäin merkitseviä (liite 5). Viihtymistä mitanneet osiot olivat merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Summamuuttujista yrittäminen korreloi erittäin merkitsevästi ja koettu pätevyys merkitsevästi viihtymisen osioiden kanssa.

Yrittämistä jalkapallossa mittasi seuraavat väittämät:

5. Pelatessani jalkapalloa otan kaiken irti itsestäni
6. Minulle on tärkeää onnistua hyvin peleissä
7. Yritän erittäin kovasti pelatessani jalkapalloa
8. Yrittämiseni jalkapallossa on melko vähäistä

Yrittämistä jalkapallossa (faktori 4) mittasi neljä muuttujaa. Osion 8 pistemäärät käännettiin, jotta eri osiot saataisiin vertailukelpoisiksi. Alkumittauksessa Cronbachin alfa -kerroin oli 0.733 eli yrittämisen osion reliabiliteetti on kohtalainen. Loppumittauksessa Cronbachin alfa -kertoimeksi tuli 0.789 ja tämän vaiheen koetun pätevyyden summamuuttujan sisäinen johdonmukaisuus on myös kohtalainen.

Yrittämisen osioiden keskinäiset korrelaatiokertoimet vaihtelivat alkumittauksessa 0.20 ja 0.64 välillä, joista vain yksi oli tilastollisesti erittäin merkittävä ja kolme lähes merkittäviä (liite 4), joten yrittämistä mitanneet osiot olivat lähes merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Summamuuttujista osiot korreloivat parhaiten viihtymisen kanssa. Osioista kaksi

korreloi merkitsevästi viihtymisen kanssa. Osiot eivät kuitenkaan yleisesti ottaen olleet yhteydessä summamuuttujiin. Loppumittauksessa osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.20 ja 0.79 välillä ja osioista kolme oli tilastollisesti erittäin merkitseviä (liite 5). Osio 8. korreloi huonosti muiden osioiden kanssa. Yrittämistä mitanneet neljä osiota olivat yhtä lukuun ottamatta merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Summamuuttujista viihtyminen korreloi erittäin merkitsevästi ja koettu pätevyys merkitsevästi yrittämisen osioiden kanssa, joten nämä summamuuttajat olivat merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Ahdistuneisuus ei korreloinut yrittämisen osioiden kanssa, joten nämä summamuuttajat eivät olleet yhteydessä toisiinsa.

Sisäistä motivaatiota jalkapallossa mittasi summamuuttuja, joka koostuu em. neljästä osa-alueesta (koettu pätevyys, peliviihtyvyys, ahdistuneisuus, yrittäminen). Sisäisen motivaation kaikista alkuperäisistä muuttujista lasketun Cronbachin alfa – kertoimen arvoksi tuli alkumittauksessa 0.30 eli tutkimuksessani alkumittauksen sisäisen motivaation summamuuttujan sisäinen johdonmukaisuus oli tässä vaiheessa todella heikko. Osiot käännettiin ennen analyysin tekoa samansuuntaisiksi, mutta silti Cronbachin alfa – kerroin jäi alhaiseksi. Tämä saattaa johtua siitä, että pelaajat eivät lukeneet tämän summamuuttujan kysymyksiä tarpeeksi huolella. Loppumittauksessa Cronbachin alfa – kertoimen arvoksi tuli 0.73 eli tämän vaiheen sisäinen johdonmukaisuus on kohtalainen. Tutkimuksessani kyselyn sisäisen motivaation summamuuttujan sisäinen johdonmukaisuus nousi loppumittaukseen merkittävästi (+0.43).

Sisäisen motivaation faktoreista muodostettujen summamuuttujien korrelaatiokertoimet vaihtelivat alkumittauksessa -0.37 ja 0.71 välillä, joista vain yksi oli tilastollisesti erittäin merkitsevä (liite 4), joten sisäistä motivaatiota jalkapallossa mittaavat faktorit eivät olleet yhteydessä toisiinsa. Loppumittauksessa summamuuttujien korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.11 ja 0.66 välillä, joista kolme oli joko tilastollisesti erittäin merkitseviä tai merkitseviä ja kaksi lähes merkitseviä (liite 5), joten sisäistä motivaatiota jalkapallossa mittaavat faktorit olivat yhteydessä toisiinsa loppumittauksessa ja siten mittasivat samaan suuntaan.

6.4.2 Tavoiteorientaatiomittarin validiteetti ja reliabiliteetti

Tavoiteorientaatiomittari jakautui kahteen faktoriin: tehtäväsuuntautuneisuus ja mi-
näsuuntautuneisuus, kuten muissakin tutkimuksissa (Jaakkola 2002; Kokkonen & Pöllä-

nen 1998; Liukkonen 1998; Liukkonen ym. 1997) samaa mittaria käytettäessä on havaittu. Tavoiteorientaatiomittarin reliabiliteetin tarkastelu osoitti kummankin dimension väittämien mittaavan sisäisesti yhdenmukaisesti tehtävä- ja minäorientaatiota. Molemmat faktorit sisältävät kuusi muuttujaa.

Minäorientaatiota mittasivat seuraavat väittämät:

15. Voitan toiset
16. Olen paras
18. Olen selvästi toisia parempi
20. Näytän toisille olevani paras
21. Pärjään paremmin kuin toiset
25. Pärjään sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osaa

Minäorientaatiolle (faktori 1) Cronbachin alfa -kertoimeksi tuli alkumittauksessa 0.85 eli osion reliabiliteetti on hyvä. Loppumittauksessa Cronbachin alfa -kertoimeksi tuli 0.92 eli tämän osion reliabiliteetti on korkea. Näiden osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat alkumittauksessa 0.29 ja 0.71 välillä joista 9 oli tilastollisesti erittäin merkitseviä tai merkitseviä (liite 5), joten minäorientaatiota mitanneet osiot olivat merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Minäorientaation osiot eivät korreloineet tehtäväorientaation summamuuttujan kanssa, koska osioista vain yksi oli merkitsevä, joten summamuuttajat eivät olleet yhteydessä toisiinsa. Loppumittauksessa osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.35 ja 0.84 välillä ja kaikki osiot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (liite 5). Minäorientaatiota mitanneet osiot olivat loppumittauksessa erittäin merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Osiot eivät kuitenkaan korreloineet tehtäväorientaatio summamuuttujan kanssa, joten summamuuttajat eivät olleet loppumittauksessakaan yhteydessä toisiinsa.

Tehtäväorientaatiota mittasivat seuraavat väittämät:

17. Saavutan itselleni asettamani tavoitteen
19. Voitan vaikeudet
22. Huomaan todella kehittyväni
23. Yritän kovasti
24. Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut
26. Teen kaiken parhaan kykyni mukaan

Tehtävääorientaatiolle (faktori 2) Cronbachin alfa – kertoimeksi tuli 0.81 eli osion sisäinen johdonmukaisuus on hyvä. 2. kyselyssä Cronbachin alfa -kertoimeksi tuli 0.84 eli tämän osion reliabiliteetti on hyvä. Minäorientaatiolle (faktori 1) Cronbachin alfa – kertoimeksi tuli alkumittauksessa 0.85 eli osion reliabiliteetti on hyvä. Loppumittauksessa Cronbachin alfa -kertoimeksi tuli 0.92 eli tämän dimension reliabiliteetti on korkea. Näiden osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat alkumittauksessa 0.18 ja 0.63 välillä, joista kolme oli tilastollisesti erittäin merkitseviä tai merkitseviä (liite 6), joten minäorientaatiota mitanneet osiot olivat merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Tehtävääorientaation osiot eivät korreloineet minäorientaation summamuuttujan kanssa. Koska osioista vain yksi oli lähes merkitsevä, summamuuttajat eivät olleet yhteydessä toisiinsa. Loppumittauksessa osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat -0.01 ja 0.81 välillä ja osioista jopa seitsemän oli tilastollisesti erittäin merkitseviä tai merkitseviä (liite 7). Minäorientaatiota mitanneet osiot olivat loppumittauksessa lähes merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Osiot eivät kuitenkaan korreloineet minäorientaatio summamuuttujan kanssa, joten summamuuttajat eivät olleet loppumittauksessa yhteydessä toisiinsa.

Tavoiteorientaation faktoreista muodostettujen summamuuttujien korrelaatiokerroin oli alkumittauksessa 0.37, joka ei ollut tilastollisesti merkitsevä, joten tavoiteorientaatiota jalkapallossa mittaavat summamuuttajat eivät olleet alkumittauksessa yhteydessä toisiinsa. Loppumittauksessa summamuuttujien korrelaatiokerroin oli 0.32, joka ei ollut tilastollisesti merkitsevä, joten tavoiteorientaatiota jalkapallossa mittaavat summamuuttajat eivät olleet yhteydessä loppumittauksessakaan toisiinsa.

6.5 Puolistrukturoitu haastattelu

Haastatteluaineisto kerättiin puolistrukturoidun haastattelun avulla, jossa haastattelu kohdennettiin tiettyihin teemoihin ja kysymyksiin, joista haastattelussa keskusteltiin. Haastattelun avulla kerättiin aineisto, jonka pohjalta voitiin luotettavasti tehdä tutkittavaa ilmiötä koskevia päätelmiä. Puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille haastateltaville esitetään samat kysymykset, mutta tutkija ei tarjoa valmiita vastausvaihtoehtoja vaan haastateltava vastaa omin sanoin (Eskola & Suoranta 2008, 86–87). Haastattelututkimuksen lähestymistapa oli fenomenologinen, joka korostaa ihmisen elämismailmaa ja siihen liittyviä ilmiöitä. Tässä tapauksessa pelaajat kokivat saman, havaittavan asian eri tavoin ja

antoivat havaitsemalleen ilmiölle erilaisia merkityksiä. Merkitykset ovat ainutkertaisia, tilannesidonnoisia ja yksilöllisiä kullekin pelaajalle (Grönfors 1985, 21–22).

Haastattelun yksi tärkeimmistä eduista on se, että tutkija on tutkittavan kanssa suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa. (Eskola & Suoranta 2008, 87.) Eduksi voidaan myös laskea joustavuus aineiston keruumenetelmänä. Haastattelijan läsnäolo mahdollistaa esimerkiksi väärinymmärrysten oikaisut sekä kysymysten sanamuotojen selventämisen.

6.5.1 Haastattelun toteutus

Tarkoituksena oli kerätä lisäaineistoa haastattelun avulla. Tutkimuksen määrällisen osuuden tulosten perusteella valitsin pienen joukon pelaajia, joiden motivaatio on kauden lopussa huomattavasti laskenut alkukaudesta. Tämän jälkeen ehdotin valmentajille näitä pelaajia minulle haastateltaviksi. Kysyin valmentajilta näistä pelaajista ja heidän mielipiteiden jälkeen valitsin haastatteluun yhden pelaajan kustakin joukkueesta. Otin valmentajilta silti kaikkien pelaajien yhteystiedot, jotta heille ei selviäisi keitä lopulta haastattelin.

Käyttämässäni haastattelurungossa oli valmiit kysymykset teemoittain ja kysymysten alla mahdollisia johdattelevia lisäkysymyksiä. Teemat muodostuivat tutkimuksen määrällisen osuuden tuloksista sekä omista kokemuksista. Valmentajille lähetettiin myös ennakkohaastattelu sähköpostin välityksellä, jonka avulla saatiin tietoa joukkueiden harjoittelusta ennen kautta ja kauden aikana.

Haastatteluja tehtiin yhteensä viisi marras- ja joulukuussa 2009. Ehdotin pelaajille haastateltavaksi paikaksi keskustan pikaruokaravintoloita tai pitserioita. Ennen haastatteluja pidimme pelaajien kanssa pienen jutustelutuokion syömällä hampurilaisateriat tai pitsat. Valmentajille ehdotin haastattelupaikaksi kotiani, valmentajien kotia tai jotain rauhallista kahvilaa keskustassa. Haastattelut tehtiin Jyväskylän monitoimitalon kahvilassa.

Haastattelukysymykset jaettiin kuuden pääteeman alle: harjoittelu ennen kautta ja kauden aikana, motivaatio harjoitteluun ja pelaamiseen, viihtyminen harjoituksissa ja peleissä, yrittäminen, sosiaalinen paine ja lopettaminen. Pelaajien haastattelulomake sisältää 29 kysymystä ja valmentajien lomake 24 kysymystä.

Ennen haastattelua jokainen haastateltava allekirjoitti haastattelusitoumuksen, jossa haastateltava sitoutui siihen, että hänen antamiaan vastauksia voidaan vapaasti käyttää pro gradussani.

6.5.2 Haastattelun käsittely: laadullinen sisällönanalyysi

Tutkimuksen aineiston laadullinen osuus koostuu viidestä 30–40 minuuttia kestäneistä haastattelunauhoista, jotka kirjoitettiin auki eli litteroitiin. Käytin nauhoitukseen Nokia N82 -puhelintani, jossa on mielestäni hyvät äänitysominaisuudet. Tein puhelimella pilottihaastattelun ja totesin sen äänityslaadun riittäväksi. Kaikki haastattelut litteroitiin välittömästi haastattelujen jälkeen. Jokainen haastattelu vei aikaa litteroimiseen noin viisi tuntia. Litteroin kaikki haastattelut kokonaan sanasta sanaan. Käytin litteroimiseen tietokoneita. Yhteensä litteroiminen vei 25 tuntia. Aloitin aineiston analyysin heti kaikkien nauhojen puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen. Kun olin kirjoittanut haastattelunauhat puhtaaksi, luin haastatteluaineiston useaan kertaan läpi saadakseni siitä kokonaiskuvan. Korostin tekstistä mielestäni tärkeimmät ja mielenkiintoiset viittaukset tutkimuksen kannalta. Tutkimuksen laadullisen osuuden luotettavuutta esitellään taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Tutkimuksen laadullisen osuuden luotettavuus (Tuomi & Sarajärvi 2002).

Omat sitoumukseni tutkijana:	Mielestäni tutkimus on tärkeä, koska sen avulla saadaan tietoa nuorten ajatuksista jalkapallon harrastamista kohtaan. Ajatukseni nuorten motivaation muutoksista ovat hieman muuttuneet tutkimuksen myötä.
Aineiston keruu	Aineisto kerättiin huolellisesti käyttäen neutraaleja haastattelu-paikkoja ja laadukasta nauhoituskoneistoa. Haastattelut tehtiin rauhassa ja litteroimiseen käytettiin paljon aikaa. Ongelmallaneita ei ilmaantunut haastattelutilanteissa.
Tutkimuksen tiedonantajat:	Tiedonantajat valittiin määrällisen aineiston avulla, joten jo ennen haastattelua tiedettiin, että haastatelluilla on esimerkiksi ollut motivaation kanssa ongelmia. Tutkittavia oli mielestäni riittävästi niin määrällisessä kuin laadullisessa osiossa.
Tutkija-tiedonantaja suhde:	Suhde oli toimiva. Tiedonantajat olivat kiinnostuneita tutkimuksesta ja pysyivät tutkimusta itselleen sen valmistuttua. He eivät kommentoineet tuloksia ennen julkistamista.
Tutkimuksen kesto & ajankäyttö:	Tutkimus kesti alkumittauksesta pohdinnan kirjoittamiseen 11 kuukautta. Minulla oli riittävästi aikaa tehdä tutkimus ja missään vaiheessa ei ollut kiire saada tutkimusta valmiiksi.

Aineiston analyysi:	Aineiston käsittely sisällönanalyysi – menetelmällä: aineistoa tiivistetään ja selkeytetään teorialähtöisellä analyysitavalla.
Tutkimuksen raportointi:	Teemoittelun kautta pelkistäminen ja haastateltavien suorat sitaatit.

Käsittelin ja tulkitin aineistoa sisällönanalyysi -menetelmällä. Analyysin tarkoituksena on tiivistää aineistoa ja luoda siihen selkeyttä kuitenkin kadottamatta informaatiota (Eskola & Suoranta 2008, 137). Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla voidaan analysoida kirjoitettua ja suullista viestintää ja jonka avulla voidaan tarkastella asioiden ja tapahtumien merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä. Sisällönanalyysissä kerättyä tietoaineistoa tiivistetään niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan lyhyesti ja yleistävästi kuvailla tai tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet saadaan selkein esille. Käsittelin aineistoa deduktiivisella eli teorialähtöisellä analyysitavalla, jossa aineiston luokittelu perustuu teoriaan, teoreettiseen viitekehukseen tai käsitejärjestelmään. Deduktiivista sisällönanalyysiä ohjaa tällöin malli, teemat tai käsitekartta. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 21–31; Mäkelä 1990; Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Sisällönanalyysi-prosessi alkaa analyysiyksikön määrittämisellä. Analyysiyksikön määrittämistä ohjaa tutkimustehtävä ja aineiston laatu. Tavallisimmin käytetty analyysiyksikkö on sana, lause, lauseen osa, ajatuskokonaisuus tai sanayhdistelmä (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 25). Tässä tutkimuksessa valitsin analyysiyksiköksi kysymyksen: Onko jalkapallon harrastaminen mukavaa?

Deduktiivisen sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on analyysirungon muodostaminen. Analyysirunko voi olla väljä, jolloin analyysi muistuttaa induktiivista sisällön analyysiä, tai strukturoitu, jolloin aineistosta etsitään analyysirunkoon sisällöllisesti sopivia asioita. Valitsin tähän tutkimukseen analyysirungoksi strukturoidun rungon. Tein pelaajien ja valmentajien haastatteluista omat rungot (liite 1 & liite 2). Aineistonkeruumenetelmänä käytetyt puolistrukturoidun teemahaastattelun teemat toimivat tässä tutkimuksessa analyysirungon perustana. Teemahaastattelun teemat muodostavat eräänlaisen aineiston jäsenyyksen, josta voi lähteä liikkeelle (Eskola & Suoranta 2008, 152).

Analyysirunkoon sain luokiteltua aineiston pelaajien osalta kahdeksaan teemaan:

1. Ahdistus – lopettaminen – tyytyväisyys
 - sisältö: pelaajien tyytyväisyys valmentajan antamaan peliaikaan -) ahdistus & lopettamisaikheet.
2. pelaajien koettu pätevyys & tavoitteet kehittyä pelaajana
 - sisältö: pitävätkö pelaajat itseään tarpeeksi hyvänä pelaajana ja onko heillä tavoitteita kehittyä pelaajana tulevaisuudessa.
3. Tyytyväisyys valmennukseen
 - sisältö: tyytyväisyys valmentajan harjoituksiin ja joukkueen peluutukseen.
4. Vapaa-aika - harrastus – koulu
 - sisältö: energian riittävyys koulun ja harrastuksen yhteensovittamiseen, vapaa-ajan riittävyys.
5. Viihtyminen harrastuksen parissa ja hauskanpito
 - sisältö: Yleinen viihtyminen jalkapallon parissa.
6. Palaute molempiin suuntiin
 - sisältö: Saivatko pelaajat palautetta valmentajilta ja valmentajat pelaajilta?
7. Jännittäminen
 - sisältö: Jännittikö pelaaminen?
8. Kannustus ja tuki
 - sisältö: Saivatko pelaajat tarpeeksi tukea ja kannustusta valmentajilta, kavereilta ja vanhemmilta?

Sisällönanalyysin seuraava vaihe on pelkistäminen. Pelkistämällä tarkoitetaan tutkimustehtävään liittyvien ilmaisujen koodaamista aineistosta. Pelkistämävaiheessa aineistolta kysytään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä ja pelkistetyn ilmaisun kirjataan mahdollisimman samoilla termeillä kuin teksti on aineistossa. (Kynge & Vanhanen 1999, 5.) Tässä vaiheessa kysyin aineistolta tutkimustehtävän mukaisen kysymyksen: onko pelikauden aikana tapahtunut muutoksia sisäisessä motivaatiossa tai tavoiteorientaatioissa?

7 TULOKSET

7.1 Näkökulmia nuorten jalkapallon harrastamiselle Jyväskylässä

Tein ennakkohaastattelun tammikuussa 2008 kandidaatin tutkielmaani. Ryhmähaastattelun osallistui 4 poikaa JJK:n B-junioreiden joukkueesta. Haastattelu kesti kymmenen minuuttia ja se tehtiin Jyväskylän hipposhallissa juuri ennen joukkueen omia harjoituksia. Ennakkohaastattelun mukaan pelaajilla oli halu kehittyä, haluttiin kovia pelejä eikä voittaminen ollut tärkeää, tavoitteena oli nousta takaisin SM-sarjaan sekä se, että peliaika ei ole tärkeintä vaan joukkueen tavoitteet menevät edelle. Poikien mielestä siisteintä jalkapallon harrastamisessa on pelitapahtumat ja se että pääsee kentälle pelaamaan. Heidän mielestään pelit on hyvä motivaatio harjoitteluun. Kaikki haastatteluun osallistuneet olivat samaa mieltä siitä, että pelit saisivat olla kovia ja niissä pitää taistella voitosta. Harjoituksen olivat myös pelaajien mielestä rankempia kuin ennen, mutta harjoittelumäärät ovat samat kuin C-junioreissa. Joukkueen yhteiseksi tavoitteeksi pojat asetti nousun takaisin SM-sarjaan, joka mielestäni oli hieman ristiriitaista aiemman ”ei ole pakko aina voittaa” – lausunnon takia. Yhdellä pojalla oli konkreettinen maalitavoite kaudesta. Pojat olivat kuitenkin samaa mieltä, että peliaika ei ole niin tärkeä henkilökohtaisesti vaan joukkueen tavoitteet menevät omien tavoitteiden edelle. Pelaajien mielestä rankat harjoitukset haittasivat koulukäyntiä siltä osin, että iltaisin ei enää jaksanut tehdä läksyjä. Pojat kertoivat lopuksi, että muutama kaveri lopetti jalkapallon harrastamisen motivaation puutteen takia ja muutama pelaaja siirtyi JJK:n 2. joukkueeseen.

7.2 Seurojen harjoittelu ja tapahtumat

JJK aloitti harjoitukset marraskuussa 2008 jolloin harjoituksia oli 2-3 kertaa viikossa. Kauden aikana tammikuusta alkaen harjoitusmäärät nousivat neljään kertaan viikossa. Yhteensä harjoituksia joukkueella oli kauden aikana 77 kpl. Oheisharjoittelua joukkueella oli toukokuuhun asti jonka aikana joukkue harjoitteli kerran viikossa Jyväskylän Granitin juoksuradalla nopeus-, kimmoisuus-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita. Pelejä joukkueella oli kauden aikana yhteensä 32 kpl, joista 19 oli virallisia sarjaotteluita ja muut harjoitus- ja turnausotteluita. Joukkue piti kahden viikon mittaisen kesäloman heinäkuussa.

Pari aloitti harjoitukset marraskuussa 2008, jolloin harjoituksia oli 3 kertaa viikossa. Joulun aikaan joukkue piti kuitenkin kolmen viikon tauon harjoittelusta. Kauden aikana harjoitusmäärät pysyivät kolmessa kerrassa viikossa. Yhteensä harjoituksia joukkueella oli kauden aikana 75 kpl. Oheisharjoittelua joukkueella ei ollut valmentajalähtöisesti, mutta pelaajilla oli omatoiminen kunto-ohjelma, jota tuli noudattaa koko kauden ajan. Pelejä joukkueella oli kauden aikana yhteensä 30 kpl, joista 14 oli virallisia sarjaotteluita ja muut harjoitus-, turnaus- tai futsalotteluita.

7.3 Pelaajien sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio

Sisäisen motivaation mittarin summamuuttujaan valittiin kaikkien neljän faktorin (viihtyminen, koettu pätevyys, yrittäminen, ahdistuneisuus) kaikki muuttujat, joita on yhteensä 14. Näistä osioista koostuvaa summamuuttujaa käytettiin kaikissa tämän tutkimuksen sisäistä motivaatiota koskevissa analyyseissä. Keskiarvojen teoreettiset minimi – ja maksimiarvot olivat 1 – 5. Joukkueiden sisäisen motivaation keskiarvot ja keskihajonnat alku- ja loppumittauksessa on esitetty taulukossa 5. Alkumittauksessa jalkapallojunioreiden sisäisessä motivaatiossa ei ollut merkitsevää eroa seurojen välillä, mutta loppumittauksessa tilanne oli toinen. JJK:n sisäinen motivaatio nousi selkeästi, kun PaRi:n sisäinen motivaatio laski hieman. Sisäinen motivaatio oli loppumittauksessa JJK:lla merkitsevästi parempi kuin PaRi:lla.

TAULUKKO 5. Joukkueiden väliset sisäisen motivaation keskiarvot ja keskihajonnat alku- ja loppumittauksessa.

Muuttuja	N	Ka	Kha
Sisäinen motivaatio, alkumittaus			
JJK	12	3,64	0,47
PaRi	16	3,66	0,28
Sisäinen motivaatio, loppumittaus (suluissa muutos)			
JJK	12	4,00 (+0,36)	0,48 (+0,01)
PaRi	16	3,36 (-0,03)	0,50 (+0,22)

Joukkueiden sisäisen motivaation eri dimensioiden keskiarvot ja keskihajonnat alku- ja loppumittauksessa on esitetty taulukossa 6. JJK:lla oli joukkueista parempi koettu päte-

vyys loppumittauksessa, mutta viihtymisessä PaRi oli samalla tasolla. PaRi:n viihtyminen laski kuitenkin merkitsevästi alkumittauksesta (-0,46). JJK:n ahdistuneisuus nousi loppumittauksessa huolestuttavasti (0,61), kun PaRi:n pelaajat eivät olleet loppumittauksessa niin ahdistuneita kuin alkumittauksessa. PaRi:n yrittäminen sen sijaan laski loppumittauksessa merkitsevästi (-0,50) kun JJK:n yrittäminen nousi entistä korkeammaksi.

TAULUKKO 6. Joukkueiden sisäisen motivaation eri dimensioiden keskiarvot alku- ja loppumittauksessa.

Muuttuja (joukkue)	Alku mittaus	Loppu mittaus	Muutos
<i>Koettu pätevyys</i>			
JJK	3,71	4,01	+ 0,30
PaRi	3,63	3,50	- 0,13
<i>Viihtyminen</i>			
JJK	4,25	4,06	- 0,19
PaRi	4,46	4,00	- 0,46
<i>Ahdistuneisuus</i>			
JJK	2,31	2,92	+ 0,61
PaRi	2,25	2,13	- 0,12
<i>Yrittäminen</i>			
JJK	4,29	4,42	+ 0,13
PaRi	4,31	3,81	- 0,50

Joukkueiden tehtäväsuuntautuneen- ja minäsuuntautuneen tavoiteorientaation keskiarvot alku- ja loppumittauksessa ovat esitetty taulukossa 7. Siinä kuvataan joukkueiden välisiä eroja summamuuttujien keskiarvojen avulla. Minäsuuntautumisessa JJK ja PaRi erosivat toisistaan melkein merkitsevästi. JJK:n pelaajat kokivat tavoiteorientaationsa minäsuuntautuneemmaksi kuin PaRi:n pelaajat. JJK:n minäorientaatio nousi alkumittauksesta merkitsevästi, koska nousua tapahtui 0,53 yksikköä. Tehtäväsuuntautumisessa kummatkin joukkueet olivat samaa luokkaa alkumittauksessa, mutta JJK:n tehtäväorientaatio nousi loppukyselyyn. Kummallakin joukkueella oli keskiarvojen mukaan korkea tehtäväorientaatio loppumittauksessa, joten pelaajat olivat loppukaudesta hyvinkin tehtäväsuuntautuneita. Tulosten mukaan JJK:n pelaajat olivat loppukaudesta hyvin tehtäväsuuntautuneita, mutta samalla myös hieman minäsuuntautuneita.

TAULUKKO 7. Joukkueiden tehtäväsuuntautuneen- ja minäsuuntautuneen tavoiteorientaation keskiarvot alku- ja loppumittauksessa.

Muuttuja	N	Ka alku mittaus	Ka loppu mittaus	Muutos keskiarvossa
<i>Minäorientaatio</i>				
JJK	12	3,11	3,64	+ 0,53
PaRi	16	3,21	2,90	- 0,31
<i>Tehtäväorientaatio</i>				
JJK	12	4,01	4,22	+ 0,21
PaRi	16	4,04	4,04	+ 0,00

7.3.1 Haastatteluihin valittujen pelaajien sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio

Tutkimuksen määrällisen osuuden tulosten perusteella valitsin kaksi pelaajaa (yhden pelaajan kummastakin joukkueesta), joiden sisäinen motivaatio oli kauden lopussa laskenut alkukaudesta. Taulukossa 8 on esitetty näiden pelaajien sisäisen motivaation ja tavoiteorientaation muutokset. Haastattelujen yhteydessä sain vinkin haastatelluilta, että JJK:n B1-joukkueessa on pelaaja, jonka sisäinen motivaatio oli laskenut kauden edetessä merkittävästi. Sain hänen yhteystiedot ja pyysin häntä haastatteluun. Hän ei osallistunut alku- ja loppumittaukseen, koska hän ei pelannut kummassakaan joukkueessa, joten hänen sisäistä motivaatiota ja tavoiteorientaatiota ei ole mitattu ennen haastattelua.

TAULUKKO 8. Haastatteluun valittujen pelaajien sisäisen motivaation ja tavoiteorientaation keskiarvot alku- ja loppumittauksessa.

Muuttuja (pelaaja)	Alku mittaus	Loppu mittaus	Muutos
<i>Koettu pätevyys</i>			
JJK	4,00	3,50	- 0,50
PaRi	4,00	2,75	- 1,25
<i>Viihtyminen</i>			
JJK	4,33	4,00	- 0,33
PaRi	5,00	2,50	- 2,50
<i>Ahdistuneisuus</i>			
JJK	2,67	2,50	- 0,17

PaRi	1,00	1,00	+0,00
<i>Yrittäminen</i>			
JJK	5,00	4,50	- 0,50
PaRi	4,25	3,00	- 1,25
<i>Minäorientaatio</i>			
JJK	3,00	3,33	+ 0,33
PaRi	2,83	2,33	- 0,50
<i>Tehtäväorientaatio</i>			
JJK	4,33	3,83	+ 0,50
PaRi	4,50	3,00	- 1,50

7.4. Haastateltujen pelaajien ajatuksia kauden jälkeen

7.4.1 Sisäinen motivaatio

Hyvän sisäisen motivaation omaava pelaaja jaksaa harjoitella vaikka kohtaisi paljon vastoinkäymisiä tai loukkaantumisia. Harjoittelu on motivoivaa eikä ulkoista vahvistusta haeta hyväksynnän kautta. Sisäisesti motivoitunut pelaaja pysyy kauemmin urheilutoiminnassa mukana kuin ulkoisesti motivoitunut, koska hänelle fyysinen toiminta tuottaa sisäistä mielihyvää. (Deci & Ryan 1985; Liukkonen ym. 2006, 68–69.) Kaksi haastateltavaa kolmesta kertoivat kohdanneensa kauden aikana vastoinkäymisiä ja ahdistusta, mutta jaksivat harjoitella kovaa läpi kauden. Yksi kolmesta haastateltavasta piti kuitenkin välillä vapaasta harrastamisesta, koska tunsii olonsa siitä välillä ahdistuneeksi. Kaikki kolme pitivät jalkapallon harrastamista mukavana ja viihtyivät hyvin sen parissa. Heidän kaikkien sisäinen motivaatio oli hyvällä tasolla ja he tulevat pysymään omien sanojen mukaan lajin parissa.

7.4.2 Koettu pätevyys ja yrittäminen

Sisäisesti motivoitunut henkilö uskoo kovan yrittämisen ja harjoittelun tuottavan menestystä ja tuloksia (Roberts 1992). JJK B2 – joukkueen pelaajan kohdalla tämä ei kuitenkaan käynyt ilmi, koska hänen koettu pätevyys laski vähäisen peliajan takia vaikka hän jaksoi harjoitella ja yrittää harjoituksissa enemmän. Hänen mukaan jalkapallon harrasta-

misessä ei ollut enää mitään järkeä, koska ei päässyt kovan yrittämisen takia edes pelaamaan. JJK B1-joukkueen pelaaja sen sijaan huomasi pelitovereidensa jaksavan yrittää vähäisestä peliajasta huolimatta. Pelaaja kokee pystyvänsä vaikuttamaan lopputulokseen, eli tässä tilanteessa peliaikaan, omalla toiminnallaan. Tästä johtuva voimistunut kontrollin tunne johtaa parhaimmillaan kovaan yrittämiseen jatkossa. (Roberts 1992.)

”Välillä pelaajat mumisi vaihtopenkillä valmentaja vieressä, että kiva ois päästä kentälle joskus, mutta hyvin ne jakso treenata koko ajan kovaa, vaikka eivät päässy pelaamaan.” (pelaaja JJK B1)

Pätevyyden kokemuksia heikentää yksilön tehtävästä tai valmentajalta saamatta jäänyt palaute, joka saa nuoren tuntemaan epäonnistuneensa annetussa tehtävässä. (Mageau & Vallenrand 2003.) JJK B1-joukkueen pelaaja ei mielestään saanut valmentajaltaan tarpeeksi palautetta esimerkiksi syitä vähäiseen peliaikaan.

”Meidän valmentajalle piti mennä ite puhumaan, että miks en saa peliaikaa, mut kyl se sit se sano jotain ihan hyviä perusteluja. Välillä kun treenit ei kulkenu eikä koutsilta tullut kehuja ja tsemppiä, niin tuli ajatuksia, että onko musta nyt tähän enää vai ei” (pelaaja JJK B1)

PaRi:n valmentaja kertoi pelaajien koetun pätevyyden olleen koetuksella siinä vaiheessa, kun peli oli tasainen ja pelaaja oli vaihdosta pääsemässä kentälle. Valmentajasta tuntui, että pelaajat ajattelevat välillä olevansa tyytyväisiä, jos heidän ei tarvinnut mennä tiukassa pelissä kentälle. Valmentajan mukaan koko joukkueella oli ongelmia koetun kyvykkyyden ja itseluottamuksen kanssa alkukaudesta. Hänen mukaan joukkue oli saanut päähänsä ajatuksen, että he eivät olisi niin hyviä eikä piirisarjan voittoon ollut mahdollisuuksia. Valmentajan mukaan pelaajien itseluottamus kuitenkin nousi kahden ison kentän harjoituspelin jälkeen. JJK B1-joukkueen valmentaja ei ollut tyytyväinen pelaajiensa yrittämisen tasoon. Hänen mukaan pelaajilta puuttui intohimo harjoitella kunnolla. Lisäksi hänen mukaan pelaajista huomasi myös, milloin tietty pelaaja ei yrittänyt tosissaan ja antoi koko ajan ”löysiä”. Hän kuvaa joukkueensa pelaajien mentaalista asennetta näin:

”Pelaajat eivät yrittäneet tarpeeksi, koska luulen, että se on vaan tottumiskysymys. Miun mielestä nämä kaverit ei ole joutunut tekemään töitä pitkäjänteisesti tietyllä vaatimustasolla. Fysiikka on tärkeää, mutta mentaalisesti kun ois sellanen intohimo tehdä, ja se kynnyks pitää siellä korkealla se tekemisen laatu. Vielä lähdetään hyvin nopeasti tekemään löysästi kun ennenkin on saanut tehdä sen.” (valmentaja JJK B2)

7.4.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Allenin (2003) mukaan nuoret urheilijat ovat usein urheilun parissa, koska he haluavat olla osa joukkuetta ja kokevat sen mahdollisuutena olla ystävien seurassa. Kaikki kolme haastateltavaa mainitsivat, että harjoituksissa on usein hauskaa, koska siellä on niin paljon kavereita. JJK B1 ja B2 -joukkueiden pelaajat kuvasivat sosiaalista yhteenkuuluvuutta näin:

”Treeneissä oli välillä sellaista rennompaa. Ehkä se johtuu siitä, että siellä on niin paljon kavereita ja haluu sit jutella paljon niitten kanssa, et välillä sitä keskittyi enemmän siihen jutteluun kun jalkapalloon.” (pelaaja JJK B1)

”Saa olla kavereiden kanssa, että se siinä just on hauskaa. Siisteintä on jutella muista jutuista kavereiden kanssa treenejä ennen ja treenien jälkeen.” (pelaaja JJK B2)

Yhteenkuuluvuuden tunne ja toisista välittäminen lisäävät viihtyvyyttä ja sitä kautta myös suoritusten tehokkuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 59-61.) Kaksi kolmesta haastateltavasta kertoi, että joukkuekavereiden tsemppaus ja positiivinen palaute oli motivaation kannalta tärkeää. JJK B1-joukkueessa tämä toimi hyvin, koska se motivoi haastateltavaa yrittämään jatkossa enemmän.

”Juteltiin paljon jätkien kanssa, että miks en päässy kentälle ja kaverit oli aina samaa mieltä. Se sitten oikeestaan helpotti sitä pettymystä ja motivoi treenaaman kovempaa.” (pelaaja JJK B1)

Ryhmän yhteishenki on sosiaalisen ilmapiirin ja yhteenkuuluvuuden summa. Hyvä yhteishenki vaikuttaa myönteisesti sekä yksilöön, että koko ryhmään. (Nurmi 2004.) Kaikkien joukkueiden pelaajat viettivät aikaa yhdessä myös vapaa-ajalla. PaRi:n harjoituksissa oli haastateltavan mielestä hauskaa juurikin sen takia, että joukkueen yhteishenki oli niin hyvä niin jalkapallossa kuin harrastamisen ulkopuolella. Yhteiset vapaa-ajan riennot olivat välillä riehakkaitakin, mutta JJK B1-pelaajan mukaan se ikinä vaikuttanut pelisuorituksiin. Jokainen haastateltavista mainitsi käyvänsä vapaa-ajalla joukkuekavereidensa kanssa mm. bileissä.

”Aika paljon myö oltiin oman joukkueen kesken vapaa-ajalla. Oli bileitä silleen että seuraavana päivänä ei ole mitään, mutta kerta oli silleen, että

biletettiin edellisenä päivänä kun treenit oli, niin kyllä se tuntui treeneissä.” (pelaaja JJK B1)

PaRi:n valmentajan mielestä edes kilpailu pelipaikoista ei vaikuttanut joukkueen yhteishenkeen. Hän kertoi edellisestä kaudesta, kun PaRi:n B-joukkueella oli niin enemmän pelaajia kuin tämän tutkimuksen kohteena olleella kaudella. Hän näki pelaajien motivaationa jalkapallon harrastamiseen kavereiden kanssa olemisen. JJK B2-joukkueen valmentaja koki pelaajien keskinäisen kannustuksen puutteen olevan yksi kehitettävistä asioista. Hänen joukkueessaan ei alkukaudesta toisiaan kannustettu, mutta loppukaudesta pelaajat ”oivalsivat” valmentajan mukaan kannustamisen tärkeyden. PaRi:n valmentaja näki oman joukkueen sisällä kannustuksen positiivisella tasolla. Hänen mukaan peleissä kannustettiin paljon, mutta samalla annettiin ”myös kuulua” jos joku pelaajista ei antanut kaikkeaan kentällä. Hän kuvaa tilannetta näin:

”Jos siellä joku muu huutaa kesken pelin ”jumalauta jätkät” niin mun mielestä sillä on peleissä ja harjoituksissa isompi vaikutus kun sillä että minä karjusin rajalta naama punaisena.” (valmentaja PaRi)

7.4.4 Viihtyminen ja ahdistuneisuus

Liukkosen (1998, 66–70) mukaan suurimpana lasten motiivina ja viihtyvyyteen vaikuttavana tekijänä jalkapalloilussa on pelaamaan pääseminen. PaRi:ssa peliaikaa oli tarjolla kaikille jopa entuudestaan tuntemattomilla pelipaikoilla, koska pelaajia oli loppukaudesta niin vähän, mutta haastateltavan mukaan oli hauskaa pelata välillä uudella pelipaikalla. PaRi:n valmentaja huomasi pelaajissa ahdistuneisuutta peleissä, jos pelaajaa oltiin laittamassa kentälle pelin loppupuolella. JJK B2-joukkueen valmentajan mielestä pelaajien pettymyksen näki pään notkahtamisesta ja alaspäin katsomisesta. Valmentaja kertoi, että parhaiten ahdistuneisuuden näkee sellaisista pelaajista, joille on rakentunut hyvän pelaajan status. Kun he putoavat avauskokoonpanosta, valmentaja mukaan heistä näkee selvästi selkärangan katkeamisen niin peleissä kuin harjoituksissa. PaRi:n valmentajan mukaan tästä syntyy negatiivinen kierre, josta on vaikea päästä pois jos pelaaja ei motivoitu harjoittelemaan kunnolla muutaman pettymyksen jälkeen. JJK B2 – joukkueen pelaaja huomasi kauden aikana pelikavereidensa viihtyvyydessä muutoksia:

”Kyllä se pystyi välillä kuitenkin huomaamaan, että vihaisesti katotaan vaihtopenkillä ja osa vihoitteli välillä että hittoako täällä penkillä koko ajan istutaan. (pelaaja JJK B2)”

Jos nuori kokee suoriutumisen olevan ainoa keino saavuttaa hyväksyntä esimerkiksi hänelle tärkeitä henkilöiltä, voi hän tuntea suoritustilanteen ahdistavaksi. Alhainen jalkapalloon liittyvä itsetunto vaikuttaa nuorten pelaajien ahdistuneisuuteen. (Ommundsen & Vaglum 1991.) Liukkosen mukaan (1998) jännittäminen voidaan nähdä myös positiivisena tunnetilana. Vain yksi haastateltavista jännitti pelitilannetta, mutta ei pitänyt itseään kuitenkaan liian huonona kentällä. Hänen jännittäminen purkautui vasta pelin jälkeen. Seuraavassa hän kuvaa tunteitaan jännittämiseen liittyen:

”Vähän ennen peliä rupes mieltämään, että toivottavasti peli menis hyvin kun sitä haluaa näyttää vanhemmille omat taidot ja haluaa tehdä just silloin maaleja kun porukat on kattomassa, niin välillä se kyllä jännittää aika paljon. Jos peli meni huonosti, niin se jännittäminen purkautui varmaan vasta kotona kiroilemalla”(pelaaja JJK B1)

Virtasen (1999, 57 - 58) opinnäytetyön mukaan naispallolun lopettamiseen yksi keskeisimmistä syistä on kyllästyminen lajiin. Henschenin (2001) mukaan urheilijan välinpitämättömyys ja burnout voivat johtua liian pitkästä kauden pituudesta ja harjoittelun yksitoikkoisuudesta. PaRi:n kohdalla tilanne oli sellainen, että joukkue oli valmentajia myöten monelle uusi ja se vaikutti ainakin haastateltavan tunnetiloihin. PaRi:n pelaaja irtautuikin jalkapallosta omalla tavallaan:

”Motivaatio oli kauden alussa kadoksissa, koska joukkue vaihtui ja tuli uusi koutsi, mut loppukaudesta motivaatio oli paljon korkeemmalla kun oppi tunteemaan pelaajia ja koutseja paremmin. Mut jos rupes potuttamaan futis, niin pidin aina vähän vapaata, ja puuhastelin kaikkee muuta.” (pelaaja PaRi)

Kaverisuhteet, tyytyväisyys pelaamiseen ja jalkapallon ulkopuoliset tekijät vaikuttavat harrastuksen lopettamiseen enemmän kuin pätevyyden ja taitojen tunteet (Skard & Vaglum 1989). Ommundsenin ja Vaglummin (1991) mukaan vanhempien positiivisella käytäytymisellä on yhteys korkeaan itsetuntoon jalkapallossa. Kalliopuskan (1995, 27–29) mukaan lopettamisaikheet voidaan ehkäistä vanhempien ja kaveripiirin riittävällä henkisesti tukemisella ja kannustamisella. Kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä vanhemmiltaan saamaansa tukeen. Kahden haastateltavan mukaan vanhemmille ei ole edes tärkeää, että harrastettava laji on jalkapallon vaan heille on tärkeintä, että harrastetaan edes

jotain. Rahallinen tuki mainittiin jokaisen haastateltavan toimesta niin, että vanhemmat ovat luvanneet maksaa harrastamisen jatkossakin. PaRi:n valmentajan mukaan tilanne kotona saattaa kuitenkin vaikuttaa myös harrastamiseen. Hän tiesi yhden pelaajan taustoista, että kaikki kotona ei ole hyvin. Hänen mukaan pelaajan ”fiilis” oli selvästi tilanteesta johtuen koko ajan alakuloinen.

JJK B1-joukkueen pelaaja tunsikin olevansa tarpeeksi hyvä, mutta hän silti mietti lopettamista. Hänen ajatuksissaan oli koko jalkapallon harrastamisen lopettaminen kauden jälkeen, mutta hän päätti kuitenkin jatkaa harrastamista. Hän ilmaisi tuntemuksiaan jalkapallon lopettamisen näin:

”Kyllä mulla oli motivaation kanssa ongelmia. Kyllä sitä isän kanssa puhuttiin, että pitäiskö tää jalkapallo lopettaa, ihan kokonaan. Oli aika rankkaa ajatella, että tää ei tunnu enää oikealta. Kiinnostus loppu välillä täysin, mutta isä kannusti onneksi koko ajan jatkamaan. Se kävi kattomassa kaikki pelit ja jutteli peleistä, mut ei se ikinä ahdistanu mua.” (pelaaja JJK B1)

Kalliopuskan mukaan valmennuksen heikko taso ja harjoittelumäärien lisääntyminen ovat yleisiä syitä joukkuelajin lopettamiseen (Kalliopuska 1995, 1-4). Kaksi kolmesta haastateltavasta oli sitä mieltä, että joukkue alkoi harjoitella liian aikaisin. Heidän mielestään tammikuu olisi sopiva aika harjoittelun alkamiselle. Kaikki kolme haastateltavaa olivat kuitenkin sitä mieltä, että oheisharjoittelua olisi voinut olla enemmän harjoituskaudella. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että 3-4 kertaa viikossa on sopiva määrä b-junioreille, kunhan aikaa ja energiaa jää vapaa-ajan viettoonkin.

PaRi:n valmentajan mukaan muutamalla pelaajalla oli motivaatiovaikeuksia harjoituksissa tai peleissä muiden pelaajien käytöksen takia:

”Tällaiset kaverit, joilla olisi ollut intoa mennä kovemmin ja paremmalla asenteella, niin ne ehkä sitten keväällä alkoi lannistumaan siihen, että joukkueessa oli niin monta pelleilijää, ja mikä vaikutti siihen, jos sulla on harjoitus tai peli ja osa jätkistä vetää kädet taskussa” (valmentaja PaRi)

7.4.5 Jaksaminen ja vapaa-aika

Kaikki haastateltavat pelaajat kokivat jalkapallon harrastamisen vievän välillä liikaa aikaa. Kalliopuskan (1995, 27–31) mukaan nuoren on itse kyettävä yhteen sovittaa harrastus ja koulunkäynti. PaRi harjoitteli yleensä myöhään illalla, joten harjoituksiin ei tarvinnut mennä kiireellä heti koulun jälkeen, mutta aamuisin PaRi:n pelaaja kertoi jääneensä pois koulusta muutamaan otteeseen, koska ei jaksanut herätä aamulla kouluun harjoituksista johtuneen väsymyksen takia. Kaikki haastateltavat kuitenkin myönsivät, että jos menee myöhään nukkumaan, niin se vaikuttaa seuraavan päivän harjoitusjaksamiseen. JJK:n pelaajat kertoivat lintsanneensa koulusta, jotta kerkeisi iltapäivän harjoituksiin ajoissa. Hänen mukaansa siihen oli syykin olemassa.

”Kyllähän sitä totta puhuen välillä piti koulusta lintsata, kun meillä oli tapana, että kentälle ei pääse jos ei käy treeneissä, niin kyllä siinä piti iltapäivän viimeisiä tunteja vähän lintsata, kun treenit alko välillä jopa puoli neljältä ja kaikki kävi kuitenkin koulua siinä samalla. (pelaaja JJK B1)

Nuoren on itse kyettävä kontrolloimaan myös ajankäyttöään (Kalliopuska 1995, 27–31). Kaikki haastateltavat kertoivat pelaavansa tietokonetta ja pelikonsoleita, mutta kesäisin pelaaminen vähentyi kahdella kolmesta haastateltavasta. JJK B1 – joukkueen pelaaja kuitenkin kertoi pelaavansa tietokonetta parhaimmillaan 12 tuntia päivässä, mutta se ei hänen mukaan vaikuttanut jalkapallon harrastamiseen. Kaikki haastateltavat mainitsivat kavereiden kanssa hengailun ja bileissä käynnin yleisimmiksi ajanvietteiksi jalkapallon harrastamisen ulkopuolella. PaRi:n pelaaja oli haastateltavista ainoa, jonka mielestä pelaajien itse on pystyttävä Kalliopuskan (1995) tavoin kontrolloimaan ajankäyttöään. Hän myös omasta mielestään onnistui kauden aikana siinä hyvin.

PaRi:n valmentajan mukaan kolme kertaa viikossa on sopiva määrä piirisarjatason joukkueelle. Hänen mielestä pelaajien jaksaminen harjoituksista johtui rankasta koulupäivästä eikä liiallisista harjoitusmääristä. Hän lisäsi myös, että jalkapallon harrastaminen ei varmasti haitannut koulunkäyntiä jaksamisen kannalta. JJK B2-joukkueen valmentajan mukaan pelaajilla oli aivan liian vähän muita mielenkiinnon kohteita vapaa-ajalla:

”Muita mielenkiinnon kohteita on huolestuttavan vähän. Näihin harrastusmääriin myö täytetään tuon ikäisen liikuntamäärästä vain murto-osan.

Nupille on tärkeää, että olisivat välillä erossa jalkapallosta ja tekisivät vaikka beachvolleytä” (valmentaja JJK B2)

PaRi:n valmentajan mukaan hänen joukkueellisillaan oli myös muita harrastuksia ja menoja. Pelaajia saattoi välillä jopa puuttua harjoituksista, koska he ovat mieluummin menneet rannalle. Joskus sunnuntain harjoituksista puuttui paljon pelaajia valmentajan mukaan pitkäksi menneen edellisillan takia, mutta se oli valmentajalle omien sanojen mukaan välillä ”ihan ok”.

7.4.6 Tavoiteorientaatio

Tehtäväsuuntautuneella jalkapalloilijalla koetun pätevyyden tunne syntyy oman kehityksen ja yrittämisen seurauksena. Hän on sisukas kohdatessaan esteitä ja turhautumia. Hän voi myös olla tyytyväinen vaikka tulos olisi heikko, mutta on aiempaa suoritusta parempi. Tällöin virheet nähdään hyödyllisinä oppimiskokemuksina. (Duda 1992; Kokkonen 2003; Liukkonen 1998; Roberts ym. 1998.) Kahdella haastatelluista oli tavoiteorientaatio kunnossa, koska heillä oli selkeitä tavoitteita kehityksen suhteen sekä he olivat sisukkaita turhautumisista huolimatta. Yksi haastatelluista ilmaisi oman tavoitteensa näin:

”Rankan treenin jälkeen tuntui, että ei jaksakaan tehdä enää mitään, mutta pakkohan se on treenata kovaa, että kehittyy jalkapalloilijana. On se tärkeää, että on tavoitteita, aina pitää olla kehittymisen varaa. Itse haluaisin olla parempi pelaaja, että pärjäisin muillekin kuin omassa joukkueessa.” (pelaaja JJK B1)

JJK B1-joukkueen pelaaja tunsikin olevan tarpeeksi hyvä viime kauden joukkueessaan, mutta ajatteli jo tulevaisuutta ja sitä, että pärjäkö hän enää silloin yhtä hyvin. Hän mietti myös lopettamista kesken kauden. Lämsän (2002, 9) mukaan liian korkealle asetetut tavoitteet aiheuttaa stressiä ja jännitystä. JJK B2-joukkueen pelaaja kertoi tavoitteeksi vain kehittää tekniikka, koska hän aloitti jalkapallon harrastamisen paljon myöhemmin kuin suurin osa muista joukkueetovereista. PaRi:n pelaajan tavoitteena on tulevaisuudessa kehittyä maalintekijänä, mutta hän ei ollut kauden aikana sisukas kohdatessaan esteitä. Hän kehittyi mielestään pelaajana paremmin kuitenkin toisessa ympäristössä:

”Kyllä meidän iskä sanoi koko ajan, että jos jatkat niin maksetaan vaikka miten paljon maksaa, mut itse ajattelen kuitenkin että kehittyisin miesten joukkueessa paremmin.” (pelaaja PaRi)

JJK B2-joukkueella oli kauden aikana peruskuntokausi, jonka tavoitteena oli valmentajan mukaan nostaa pelaajien kunto sellaiselle tasolle, että harjoituksissa pystytään keväällä harjoittelemaan kovalla sykkeellä ja tempolla. Harjoitteluun kuului nopeus-, kimmoisuus-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita. Myös pelaajat pitivät hyvää peruskuntoa hyvänä tavoitteena ja kaikki kolme haastatettavaa kävivät omalla ajalla mm. kuntosalilla. Kaksi haastatelluista haluaisi jatkossa oheisharjoittelua lisää harjoituksiin. JJK B2-joukkueen pelaaja olisi halunnut aloittaa kauden jo ennen joulua, koska hänen mielestään edellisen kauden lopusta seuraavan alkuun oli liian pitkä aika. JJK B1-joukkueen pelaajan mielestä koko joukkueen tavoiteorientaatio oli kunnossa, koska he jaksoivat harjoitella jo joulukuussa kovilla pakkasilla ulkokentällä, koska kaikki pelaajat halusivat päästä hyvään kuntoon ennen joululomaa. PaRi:n pelaaja olisi halunnut aloittaa kauden vasta joulun jälkeen. Samaa mieltä oli kauden jälkeen myös PaRi:n valmentaja, jonka mielestä liian aikaisin aloitettu kausi saattoi syödä monen pelaajan harjoittelumotivaatiota keväällä. Valmentajan mukaan niitä pelaajia ei edes näkynyt välillä harjoituksissa, keiden innostuneisuus ja motivaatio olivat huonoja. Hän kertoi, että ennen joulua olisi voinut olla esimerkiksi muuta palloilua ja jalkapallo olisi aloitettu vasta joulun jälkeen. PaRi:n valmentajan mukaan osa hänen pelaajistaan laiminlöi oheisharjoittelua harjoituskaudella. Valmentajan mukaan näillä pelaajilla olikin vaikeuksia kevätkaudella jaksaa pelata koko peliä.

Minäorientoitunut pelaaja keskittyy kehityksensä sijasta kilpailullisiin saavutuksiin ja haluaa olla muita parempi. Kaksi kolmesta haastatellusta mielti lopettamista kesken kauden ja yksi piti taukoa jalkapallosta. Lochbaumin ja Robertsien (1993) teorian mukaan kilpailusuuntautuneesti orientoitunut pelaaja saattaa keskeyttää harrastamisen jos hän kohtaa paljon vaikeuksia tai epäonnistumisia. Haastatellut pelaajat eivät myöskään maininneet ulkoisia tekijöitä motiiveikseen. JJK B2-joukkueen valmentajan mielestä pelaajien motivaatio oli kauden loppuun asti hyvä. Hänen mielestään motivaatio ilmasto oli loppuvaiheessa kilpailusuuntautunut, koska kauden viimeisessä pelissä oli paljon panosta:

”Loppusyksyn harjoittelumotivaatioon ja tekemiseen vaikutti se, että klimaksi oli vielä loppukaudessa kun oli mahdollisuus nousta 1-divisioonaan takaisin.” (valmentaja JJK B2)

7.5 Valmentajan vaikutus pelaajien motivaation edistäjänä

Valmentajan palaute on keskeinen tekijä oppimisen tukijana ja motivaation sekä positiivisen ilmapiirin muokkaajana. Palautteella annetaan pelaajalle tietoa suorituksesta, yrittämisestä ja kehittymisestä. (Taitokoulukäsikirja 2006.) Valmentajan toiminnassa on oleellista se, palkitseeko hän urheilijaa pelkän kilpailutilanteen suorituksen vai hyvien harjoitusten ja hyvä yrittämisen perusteella (Ames 1992). Yksi parhaimmista keinoista motivoinnin kannalta on suora ja henkilökohtainen palaute (Jääskeläinen 1991). Kaikki kolme haastateltua pelaajaa sanoivat valmentajiensa antavan positiivista palautetta joukkueelle tai pelaajille henkilökohtaisesti. Kaksi kolmesta haastatellusta mainitsi, että positiivinen ja rakentava palaute johti kovempaan yrittämiseen harjoituksissa. PaRi:n pelaaja mainitsi odottavan innolla valmentajien laatimaa palautelomaketta ja koki tämän järjestelyn toimivana. Yksi pelaajista kertoi palautteen merkityksestä omalla kohdallaan näin:

”Kyllä valmentajat sanoivat hyvien treenien jälkeen esimerkiksi tänään oli joukkueella hyvät treenit ja se motivoi välillä yrittämään sitä enemmän. Pelin jälkeen valmentaja saattoi myös sanoa ihan suoraan, että ”olit paras tänään ja se tuntui hyvältä” (pelaaja JJK B1)

Joukkueurheilussa koettu autonomia tarkoittaa sitä, kuinka pelaajat saavat osallistua omaan valmennukseensa liittyviin ratkaisuihin ja päätöksiin (Liukkonen ym. 2006). PaRi:ssa tämä onnistui valmentajan mielestä hyvin. Pelaajilta kysyttiin esimerkiksi minkälaisia harjoituksia he jatkossa haluaisivat ja mistä harjoitteista he ovat aikaisemmin tykänneet eniten. Valmentaja myönsi, että välillä pelaajilta oli vaikeaa saada palautetta harjoituksista, mutta oli tyytyväinen kun sai pelaajilta positiivista palautetta harjoituksista. JJK B1 ja JJK B2-joukkueiden pelaajat antoivat oma-aloitteisesti palautetta valmentajille. Hyvistä harjoituksista kerrottiin joko heti harjoitusten jälkeen tai seuraavana päivänä ennen harjoituksia.

Valmentajat synnyttivät välillä myös negatiivista ilmastoja haastateltujen mielestä. JJK B1 ja JJK B2 – joukkueiden pelaajat sanoivat, että he eivät saaneet valmentajiltaan selitystä vähäisestä peliajasta. PaRi:n pelaaja sen sijaan oli tyytyväinen valmentajan palautteeseen. JJK B1-joukkueen pelaaja ei omien sanojen mukaan saanut kannustusta valmentajalta koulunkäyntiin. Hänen mukaan valmentaja ei ikinä sanonut pelaajille, että kouluhommat pitää hoitaa kunnolla. Sama pelaaja kertoi pelanneensa välillä myös miesten 3-divisioonan otteluja ”farmi”-joukkueessa. Hänen mukaan pelaajat ”heitettiin” sinne pe-

laamaan kysymättä heiltä itseltään. Pelaaja mainitsi myös, että valmentaja ei myöskään kannustanut pelaamaan miesten joukkueissa tulevaisuudessa. JJK B2-joukkueen pelaaja mainitsi saaneensa tiedon harrastusmahdollisuuksista miesten joukkueissa vain omilta kavereiltaan. PaRi:n pelaaja oli sen sijaan tyytyväinen valmentajansa toimintaan tulevaisuuden mahdollisuuksien tiedottamisesta. Hänen mukaan harjoitusten ilmastoon ei vaikuttanut se, että valmentaja kertoi jo kesällä seuraavan kauden eri vaihtoehtoista jalkapallon harrastamisen osalta. Motivaatioilmastoon vaikuttavista tekijöistä yksi tärkeimmistä on miten valmentaja reagoi häviämiseen. JJK B2-joukkueen pelaajan mukaan ilmapiiri harjoituksissa oli välillä nihkeä. Valmentaja näytti haastellun mukaan välillä olevansa pettynyt pelisuorituksiin ja tämä vaikutti pelaajan mielestä myös joukkueen ilmapiiriin harjoituksissa.

JJK B-joukkueen pelaajan mielestä valmentajan luoma ilmasto oli kauden aikana kilpailusuuntautunut. B1-joukkueella oli haastattelun mukaan käytössä systeemi, jonka mukaan ”ne jotka käy eniten treeneissä saa enemmän peliaikaa”, mutta se ei pelaajan mukaan toiminut vaan käytössä oli pelaajan mukaan ”parhaat pelaa” systeemi. Hänen mielestään valmentaja oli maininnut pelaajille, että ne jotka harjoittelevat ahkerasti, saavat myös pelata enemmän. B1-joukkueen pelaaja ei kuitenkaan ollut samaa mieltä, vaan hänen mielestään parhaat pelasivat koko ajan eikä kova harjoittelu ja yrittäminen tuottanut tulosta. Sama systeemi oli käytössä myös JJK B2-pelaajan mielestä omassa joukkueessa. Tämä ajoi haastatellun mukaan joukkueen pelaajat välillä kilpailusuuntautuneiksi, koska pelaamaan päästääkseen piti olla parempi kuin muut. Haastattelujen mukaan kaikkien kolmen haastateltujen minäorientaatio oli kuitenkin vähäistä eikä heillä ollut tarvetta olla parempi kuin muut.

Valmentajan toiminnassa on oleellista se, palkitseeko hän urheilijaa pelkän kilpailutilanteen suorituksen vai yrityksen ja kovan harjoittelun. Oleellista on myös, keskittykö valmentaja asioihin joita urheilija teki huonosti, vai asioihin joita urheilija teki hyvin. (Ames 1992.) JJK B1-joukkueen valmentaja kertoi haastattelussa pyrkineensä luomaan sellaisen ilmaston harjoituksissa, jossa pelaajia ei rangaista virheistä. Eräässä tutkimuksessa on todettu, että itsevertailuun perustuva tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on voimakkaimmin yhteydessä lasten viihtymiseen urheilussa (Liukkonen 1998). Valmentaja kuvailee toimintatapaansa näin:

”Ensimmäisestä virheestä ei rankaista, toisesta voi huomauttaa, mutta jos kolmannella kerralla jos kaveri tekee saman virheen tai saman tyylisen asian, niin sitten vaikka katkaistaan peli ja otettiin pallo siihen ja nyt tehtiin noin sen nii oisit sie voinut tehdä jotenkin toisella tavalla?” (valmentaja JJK B2)

JJK B2-joukkueen valmentaja pyrki antamaan jokaisen harjoituksen jälkeen palautetta pelaajilleen, koska pitää sitä tärkeimpänä asiana nuorten valmennuksessa. Hän korosti, että tapa jolla palaute annetaan, on tärkeässä asemassa. PaRi:n valmentajan palaute oli yleensä kohdistettu koko joukkueelle, vaikka yhdellä pelaajalla olisi varaa parantaa esimerkiksi asennetta. Hän kuitenkin antoi myös henkilökohtaista palautetta pelaajille yleensä pelin jälkeisissä harjoituksissa, mutta myönsi välillä jättäneen huomioimatta tiettyjä pelaajia. Kummatkin valmentajat myönsivät, että pelaajilta oli vaikeaa saada itselleen palautetta, mutta palautetta saatiin jos vain kysyttiin. PaRi:n valmentaja kertoi henkilökohtaisen ennakkokyselyn vaikuttaneen positiivisesti joukkueen tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Hänen mukaan kyselyä odotettiin ja sen kautta pelaajille tuli positiivisia yllätyksiä, mutta kyselyllä ei kuitenkaan ollut pitkäaikaista vaikutusta pelaajien motivaation ja henkilökohtaisten tavoitteiden kannalta. PaRi:n valmentaja oli onnellinen erään pelaajan päätöksestä siirtyä kesken kauden astetta kovatasoisempaan joukkueeseen. Hän kannusti ja motivoi pelaajaa siirtymään ja ohjasi häntä asettamaan itselleen tavoitteet korkeammalle kuin mitä se olisi PaRi:ssa olleet. JJK B2-joukkueen valmentajan mielestä pelaajien ja valmentajien välinen suhde pitää olla rehellinen. Hän kertoi halunneensa joukkueen ilmaston olevan avoin ja rehellinen. Hän kuvailee sitä näin:

”Jos sie sanot pelaajalle että ”sie et pelaa”, niin sulla pitää olla syy ”miksi sä et pelaa”. Pelaaja voi tulla joskus kysymään tätä ja sulla pitää olla rehellinen vastaus ja perustelut siihen. Sillä valmentaja saa sen auktoriteetin ja homman toimimaan. Siihen myö pyrittiin että se ei saa olla yksipuolinen että valmentajat puhuu pelaajille vaan myö haluttiin että pelaajat ois puhunut meille päin huomattavasti enemmän.” (valmentaja JJK B2)

JJK B2-joukkueen motivaatioilmasto oli valmentajan mukaan koko kauden tehtäväsuuntautunut. Hänen mukaan valmennus olisi silti voinut olla laadukkaampaa ja kokonaisvaltaisempaa. Hän mietti, että kauden aikana olisi voinut järjestää mm. pienryhmäkeskusteluja. Lisäksi hän olisi voinut ottaa enemmän fyysisen valmennuksen alkeita, koska hänen mukaan se tietämys puuttuu suurimmalta osalta B-juniori-ikäisiltä pelaajilta. Joukkue harjoitteli oheisharjoitteluna kerran viikossa nopeus-, kimmoisuus-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita. Valmentajan mukaan oheisharjoittelu oli osalle täysin tuntematonta ja

se olikin hänelle suuri järkytys. Hän pyrki pitämään motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneena loppuun asti, vaikka viimeisissä peleissä oli kovat panokset. Hän kuvaa itselleen tärkeintä tavoitetta, eli pelaajien kehittymistä näin:

”pelaajan kehittyminen oli tärkeää, niin itse en nostanut sitä voiton arvoa niin korkealle, vaan tavallaan se yksilöllisyyden kehittäminen oli se, että yksilöt pelaa tarpeeksi hyvin yhteen niin se joukkueen voima tulee siitä ja silloin menestyään.” (valmentaja JJK B2)

Nuoret urheilijat harrastavat usein urheilua, koska he haluavat olla osa joukkuetta ja näin saavat mahdollisuuden olla ystävien seurassa. Ilmiötä kutsutaan sosiaalisen yhteenkuuluvuudeksi. Urheilun harrastaminen tarjoaa sosiaalisia mahdollisuuksia ja tunnustusta, sosiaalisen statuksen nostamista sekä läheisten ihmissuhteiden solmimista. (Allen 2003; Deci & Ryan 2000.) Kummatkin haastatelluista valmentajista olivat samaa mieltä siitä, että on tärkeää, että joukkueessa on hyvä yhteishenki ja pelaajat olisivat paljon vapaa-ajalla yhdessä. Heidän mielestään joukkueen pelaajat olivat läheisiä vapaa-ajalla ja sen huomasi myös harjoituksissa hyvänä joukkuehenkenä.

Pelaajan motivaation keskeisin tekijä on viihtyminen. Viihtyminen lisää urheiluun osallistumista ja vastaavasti urheilusta luopumiseen yhdistetään usein viihtymisen puute tai ahdistuneisuus. Lajin parissa viihtymiseen liittyvät Ommundsenin ja Vaglummin (1991) mukaan vanhempien ja valmentajien positiivinen kannustaminen ja osallistuminen. JJK B2-joukkueen valmentaja kertoi, että pelaajien viihtyminen oli loppukaudesta parempaa kuin alkukaudesta. Siihen vaikutti hänen mukaan menestyminen peleissä, koska loppukaudesta joukkue alkoi voittaa selkeästi enemmän otteluita. Valmentajan mukaan osa pelaajista ei kuitenkaan viihtynyt parhaalla mahdollisella tavalla loppukaudestaan. Hänen mukaan osa pelaajista ei ollut tyytyväinen valmentajan käyttämään ”kaikki pelaa” – systeemiin. Nämä pelaajat olisivat halunneet valmentajan luoman ilmaston olla enemmän kilpailusuuntautunut kuin tehtäväsuuntautunut. Valmentaja kuitenkin kertoi, että kaikki eivät aina päässeet pelaamaan tarpeeksi, vaikka hän käyttikin mielestään suurta rotaatiota peluuttamisen kohdalla. Hänen mukaan pelaajat olivat ahdistuneita kun he eivät päässeet pelaamaan tarpeeksi omasta mielestään. Hänen mukaan rotaatiota olisi käytetty huomattavasti vähemmän ja pelejä olisi voitettu enemmän, jos hänen luoma ilmasto olisi ollut kilpailusuuntautunut ja peleissä olisi pelattu pelkäästä voitosta. Valmentaja kertoi myös tavasta, jolla pelaajat saatiin motivoitumaan harjoituksiin paremmin. Hän kertoi muuta-

man harjoitusviikon alkaneen jollain erilaisella harjoitteella tai lajilla ja uskoi tämän vaikuttavan positiivisesti pelaajien harjoittelumotivaation.

PaRi:n valmentajan mielestä pelaajat viihtyivät harjoituksissa hyvin ja harjoituksiin oli pelaajien mielestä aina kiva tulla. Hänen valmentajatyylinsä ei ole omien sanojen autoritääristä vaan se perustuu keskustelemaan tyyliin ja siihen, että poikien mielipiteet otetaan aina huomioon. PaRi:n valmentaja myönsi keskittyneensä enemmän niihin pelaajiin, joilla oli tavoitteita kehittyä vielä pelaajana:

”Kyllä siellä oli muutama pelaaja, paljon asioista juteltiin ja tein itsekin ennen kautta ja kauden aikana pojille kyselyn. Oisko 3-4 kaverilla oli tavoitteena kehittyä vielä pelaajana, muilla oli syynä pelaaminen huviksi. Tietenkin sitä yritti harjoittelussa huomioida näitä kavereita ja yritin keskittyä pikkasen enemmän näihin muutaman yksilöön, Ajatelin että ne voisivat pelata vielä joskus muuallakin tulevaisuudessa” (valmentaja PaRi)

Hän myös myönsi kannustaneensa enemmän voitontahtoisia pelaajia. Kovan kannustamisen avulla pyrittiin tartuttamaan voitontahtoinen henki myös muihin pelaajiin, mutta välillä se ei valmentajan mukaan onnistunut. Hän puuttui kauden aikana sellaisten pelaajien toimintaan, jotka antoivat negatiivista palautetta omille pelaajille. Puuttuminen tähän ei aluksi toiminut, mutta vähän ajan päästä negatiivisen palautteen antaminen loppui kyseisiltä pelaajilta. Hänen mukaan muiden pelaajien aktiivisempi huomiointi ei aiheuttanut kateutta pelaajien keskuudessa, koska kaikille oli selvää ketkä haluavat vielä kehittää itseään jalkapalloilijana.

Skardin & Vaglummin (1989) mukaan kaverisuhteet, tyytyväisyys pelaamiseen ja jalkapallon ulkopuoliset tekijät vaikuttavat harrastuksen lopettamiseen enemmän kuin pätevyyden ja taitojen tunteet. Kummatkin valmentajat myönsivät, että joukkueessa oli pelaajia jotka miettivät jalkapalloilun lopettamista. JJK B2-joukkueen valmentajan mukaan nämä pelaajat eivät ehkä koe jalkapalloa niin tärkeänä elämässään. PaRi:n valmentaja uskoo, että osa pelaajista saattaa lopettaa sen takia, että joukkue oli viime kaudella viimeistä kertaa yhdessä. PaRi:n valmentaja kuitenkin uskoo tietävänsä syyn, miksi lajia jatketaan:

”Tosi monella jätkällä jalkapallo oli ainoa liikuntaharrastus. Ehkä se oli juurikin se syy, että jalkapallon harrastamista jatkettiin, että ei loppuisi liikuntaharrastaminen kokonaan” (valmentaja PaRi)

Kummatkin valmentajista oli huolissaan b-juniori-ikäisten vapaa-ajan viettoon liittyvistä asioista. JJK B2-joukkueen valmentajan mukaan tämän ikäisellä nuorella ei ole elämäänsä laajempaa katsontaa vaan he ajattelevat vain ja ainoastaan jalkapallon pelaamista. Valmentaja muistutti harjoituksissa vapaa-ajan rientojen tärkeydestä ja kannusti pelaajia menemään välillä esimerkiksi rannalle pelaamaan esimerkiksi beachvolleyta. PaRi:n valmentaja oli huolissaan siitä, että pelaajilla ei ollut muita liikuntaharrastuksia. Hänen mukaansa joukkueen pelaajat osasivat käyttää vapaa-aikansa tehokkaasti hyödyksi ja se välillä näkyi myös harjoituksissa:

*”Mielenkiinnon kohteet liitty paljon vapaa-aikaosastolle, kesällä oli lomaa koulusta ja ei ollut väliä monelta mennä nukkumaan, esimerkiksi jos treenit alkoi kahdeksalta, ja jos oli hyvä keli niin moni ajatteli että menen mielummin rannalle hengaillemaan. Jos sunnuntaina oli vaikka treenit aamulla, niin muutama puuttui ,koska edellinen ilta oli venähtänyt pitkäksi. ”
(valmentaja PaRi)*

Nuoren on itse kyettävä kontrolloimaan ajankäyttöään sekä yhteen sovittaa harrastus ja koulunkäynti (Kalliopuska 1995, 27–31). JJK B2-joukkueen valmentaja kertoi nähneensä paljon vaivaa harjoitusten suunnitteluun, koska joukkueessa pelasi paljon pelaajia, jotka harjoittelevat päivisin myös koulujen jalkapallolinjoilla. Hänen mukaan rasituksen suhteen piti olla todella tarkka, koska pelaajat eivät aina uskalla kertoa väsymyksestään suoraan valmentajalle. Harjoituksissa pystyi huomaamaan jos osa pelaajista oli väsyneitä ja valmentaja kannusti heitä ottamaan kevyemmin. Valmentaja pyrki kauden aikana myös opettamaan pelaajia valmistautumaan harjoituksiin oikein. Hänen mukaan pelaajat alkoivat loppukaudesta oivaltaa, miten suunnitellaan ja aikataulutetaan päivän ohjelma sekä milloin syödään ateria ennen harjoituksia ja pelejä. JJK B2-joukkueessa oli valmentajan mukaan ilmoitusvelvollisuus esimerkiksi koulujuttujen kanssa. Valmentajan mukaan kokeet piti hoitaa ensisijaisesti ja harjoituksia sai jättää kokeiden takia väliin jos pelaajat eivät osaa itse aikatauluttaa menojaan niin, että harjoituksiinkin kerittäisiin.

Sarlinin (1995) mukaan jos nuori kokee suoriutumisen olevan ainoa keino saavuttaa hyväksyntä esimerkiksi vanhemmiltaan, voi hän tuntea harrastamisen ahdistavaksi. Ahdistus johtaa suorituspaineesiin ja viihtyminen on entistä vaikeampaa (Sarlin 1995). JJK B2-joukkueen valmentaja uskoi pelaajien saaneen riittävästi tukea vanhemmiltaan ja kertoi keskustelleensa paljon pelaajien vanhempien kanssa sähköpostin välityksellä. Valmentajan mukaan tiivis yhteys vanhempien kanssa oli hyvä asia myös joukkuehengen osalta.

Hän kertoikin kauden aloituspalaverissa niin pelaajille kuin vanhemmillekin, että toivotavasti jokainen pelaaja pystyisi nauttimaan jalkapallon harrastamisesta niin tällä kaudella kuin tulevaisuudessakin. Kummatkaan valmentajat eivät pitäneet vanhempia häiritseväksi nuoren harrastustoiminnassa. PaRi:n valmentaja piti vanhempien roolia todella tärkeänä nuoren jalkapalloilijan harrastamisen tukena, vaikka ei heitä aina pelikentän laidalla nähnyt:

”Treenejä ei koskaan ollut kukaan juuri katsomassa ja peleissä muutaman pojan vanhemmat. Suurinta osaa vanhempia en edes ikinä tavannut. Siinä mielessä mulla jäi vieraaksi nämä vanhemmat ja niiden tuki pelaajille, mutta onhan se pirun tärkeä juttu, vanhemmilta hyväksyntä ja tsemppi siihen, että saa jatkaa harrastamista. Ehdottaman tärkeä juttu.” (valmentaja PaRi)

Niin JJK B2-joukkueen kuin PaRi:n valmentaja lopetti valmentamisen kyseisissä seuroissa viime kauden päätteeksi. Heidän mukaan päätös seuran vaihtamisesta ei missään vaiheessa vaikuttanut joukkueen ilmapiiriin. JJK B2-joukkueen valmentaja kertoi seuran vaihdosta vasta heti kauden jälkeen, mutta PaRi:n valmentaja kertoi jo päätöksestä kesällä. Samalla hän kertoi ensi kauden mahdollisuuksista jatkaa harrastamista samassa seurassa kahdessa eri joukkueessa. PaRi:n valmentaja painotti lajin jatkamisen tärkeyttä seuran päättäjäisissä ja uskoi siinä vaiheessa, että moni pelaajista tulee jatkamaan lajin parissa. JJK B2-joukkueen valmentaja kannusti pelaajiaan pysymään lajin parissa, mutta seuralalla ei ole väliä. Hän kertoi pelaajille, että jokainen pystyy arvioimaan itselleen sen sopivan tason. Samalla hän kertoi mitä eri vaihtoehtoja pelaajilla voi olla jatkossa.

Kummatkin valmentajista mainitsivat seuran tuen merkityksestä koko joukkueen toimintaan ja motivaatioilmastoon. PaRi:n valmentaja myönsi, että seuralta ei saatu tukea kuin kenttävarauksiin. Hänen mukaan varaukset hoidettiin aina hyvin. Toisaalta valmentaja painotti, että joukkue pärjäsikin hyvin ilman seuran tukea, koska joukkueenjohtaja otti ison roolin joukkueen toiminnasta. Joukkueella oli myös huoltaja, joka valmentajan mukaan auttoi paljon harjoitusten läpiviemisessä ja näin valmentajat pystyivät keskittymään vain omaan rooliinsa. JJK B2-joukkueen valmentaja peräänkuulutti seuran vaikutusta joukkueen toimintaan. Hänen mukaan B2-joukkue sai liian vähän tukea seuralta. Seuran organisaatioon kuuluu JJK:n edustusjoukkueen lisäksi A-, B1- ja B2-juniorit. Nuoremmat ikäkausijoukkueet ovat JJK juniorit Ry:n alaisuudessa. B2-valmentajan mukaan joukkue ei

pystynyt suoriutumaan kaudesta kokonaisvaltaisesti, koska seura ei ottanut hänen mukaansa vastuuta tarpeeksi:

”Seuralla on valmennuspäällikkö, mutta kukaan ei vastaa a- ja b-junioreista. Ne on ihan heitteillä, se oli se järkytys minkä huomasin. Kukaan ei tullut kyseenalaistamaan meidän tekemisiä, että ”mitä te teette” ja kukaan ei tullut myöskään ohjaamaan, että ”tätä me haluttais. Jos seura ei joukkueista, valmentajista ja taustoista välitä, on kivinen ja kallis tie, kun pelaajat maksaa.” (valmentaja JJK B2)

Valmentajan mukaan aikaisemmin on jäänyt paljon ammatti-ihmisiä samoista syistä seuran toiminnasta. Hänen mukaan seuran olisi pitänyt maksaa joukkueelle yhtenäiset joukkueasut. Hänen mukaan joukkueen pelaajien motivaatio harjoitteluun olisi voinut parantua, jos seura olisi osoittanut kiinnostuksensa ja tukensa B2-joukkuetta kohtaan. Valmentaja puhui pelaajilleen näistä asioista myös kauden aikana ja hän yritti selvittää nousisiko poikien panostus jalkapallon harrastamista kohtaan jos seuran panostaisi joukkueeseen enemmän. Selvää vastausta hän ei pelaajiltaan ikinä saanut, mutta oli haastattelun aikaa varma, että seuran panostus vaikuttaisi positiivisesti pelaajien motivaatioon ja yrittämiseen harjoituksissa.

8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Jyväskyläläisten B-juniori-ikäisten jalkapalloilijoiden sisäistä motivaatiota, tavoiteorientaatiota sekä heidän kokemaansa joukkueiden motivaatioilmastoa pelikauden alussa ja sen jälkeen. Tarkoituksena oli löytää syitä seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Onko jalkapallon harrastaminen mukavaa? Mitkä asiat vaikuttavat pelaajan viihtyvyyteen tai ahdistuneisuuteen lajin parissa? Mikä B-juniori-ikäiselle on tärkeintä lajia harrastaessa? Miten valmentajan toiminta vaikuttaa pelaajien motivaatioon ja viihtyvyyteen? Miksi pelaajat miettivät lajin lopettamista?

Tutkimus koostui kahdesta osuudesta: määrällisestä alku- ja loppukyselystä sekä laadullisesta osuudesta. Tutkimuksen määrälliseen alku- ja loppukyselyyn osallistui 28 B-junioripelaajaa kahdesta Jyväskyläläisestä seurasta. Joukkueet pelasivat eritasoista sarjaa: toinen pelasi B-nuorten 1.divisioonaa ja toinen piirisarjaa. Joukkueita verrattiin toisiinsa, jotta saataisiin selville tulosten erot. Määrällisen osuuden kyselyjen perusteella valitsin haastateltavaksi yhden pelaajan kummastakin joukkueesta. Lisäksi haastateltavana oli eri sarjatason pelaaja, joka pelasi B-junioreiden SM-sarjaa.

8.1. Tutkimusmenetelmien soveltavuus ja luotettavuus

Tutkimukseni luotettavuutta arvioitiin Cronbachin alfa- kertoimen sisäisen yhdenmukaisuuden sekä Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien avulla. Sisäisen motivaation mittari osoittautui riittävän luotettavaksi. Cronbachin alfa- kertoimet olivat kolmessa faktorissa suhteellisen korkeita, joten mittareiden osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Vain ahdistuneisuuden summamuuttuja ei mitannut johdonmukaisesti samaa asiaa. Osio 10 *Olen rentoutunut pelatessani jalkapalloa* oli suurin syy summamuuttujan huonon johdonmukaisuuteen. Tähän saattoi vaikuttaa se, että vastaajat eivät olleet ymmärtäneet ahdistuneisuutta ja rentoutta toistensa vastakohtina. Poistin ahdistuneisuuden summamuuttujasta yhden osion, jotta mittari saatiin luotettavammaksi loppuanalyysiin. Tavoiteorientaatiomittari osoittautui myös luotettavaksi, koska Cronbachin alfat olivat hyviä niin alku- kuin loppumittauksissakin. Tavoiteorientaatiomittarin reliabiliteetin tarkastelu osoitti kummankin dimension väittämien mittaavan sisäisesti yhdenmukaisesti tehtävä- ja minäorientaatiota. Tavoiteorientaatiomittarin Pearsonin tulomomenttikorrelaa-

tiokertoimet eivät tosin olleet hyviä. Dimensioiden sisäiset korrelaatiokertoimet eivät olleet tilastollisesti merkitseviä, joten tavoiteorientaatiota mittaavat osiot eivät olleet yhteydessä toisiinsa ja siten mittasivat eri suuntaan.

Tutkimukseni määrällisen osuuden luotettavuus olosuhteiden kannalta oli hyvä, koska kaikki lomakkeet täytettiin valvotuissa olosuhteissa joko harjoituksissa tai ennen peliä pukuhuoneessa. Yksi luotettavuuden puute oli kuitenkin se, että alkumittaus toteutettiin keväällä ja loppumittaus syksyllä. Lisäksi kohdejoukon pieni koko (28) vaikutti mittareiden luotettavuuteen. Vastausajankohdalla saattoi olla vaikutusta junioreiden vastauksiin. JJK B2-joukkueen valmentajakin oli samaa mieltä, että pelaajien motivaatio oli korkea, koska joukkueella oli mahdollisuudet nousemiseen sarjaporrasta ylemmäksi. Luulen, että JJK B2-joukkueen 2. kyselyssä olisi ollut erilaiset tulokset, jos kysely olisi tehty kesken kesän kun joukkue ei ollut voittanut otteluita alkukauden aikana. Kummankin joukkueen pelaajia puuttui syksyn kyselyssä. Poisjääneiden suuri määrä epäilyttää. Oliko syksy loppukyselyn ajankohtana haitallinen harrastustoiminnan tarkkailuun? PaRi:ssa pelaajia oli loppukaudesta juuri ja juuri avauskokoonpanon verran, mutta onneksi muutama pelaaja tuli paikalle vain kyselyn takia. JJK B2-joukkueen pelaajia siirtyi kauden aikana JJK B1-joukkueeseen, joten he eivät osallistuneet loppukyselyyn. Lisäksi kaksi pelaajaa muutti pois kaupungista. Saadut tulokset ovat kuitenkin suuntaa antavia ja kuvaavat hyvin tutkimuksessa mukana olleiden seurojen sisäisessä motivaatiossa ja tavoiteorientaatiossa tapahtuneita muutoksia pelikauden aikana.

Tutkimuksen laadullisen osuuden tiedonantajat valittiin määrällisen aineiston avulla, joten jo ennen haastattelua tiedettiin, että haastatelluilla on esimerkiksi ollut motivaation kanssa ongelmia. Valmentajat eivät koskaan saa tietää keitä olen haastatellut. Aineisto kerättiin huolellisesti käyttäen neutraaleja haastattelupaikkoja ja laadukasta nauhoituskoneistoa. Haastattelut tehtiin rauhassa ja litteroimiseen käytettiin paljon aikaa eikä ongelmatilanteita ei ilmaantunut haastattelutilanteissa. Aineisto käsiteltiin sisällönanalyysi – menetelmällä, jossa aineisto tiivistettiin ja selkeytettiin teorialähtöisellä analyysitavalla.

Mielestäni kyselylomake oli hyvä ratkaisu löytää joukkueista huonon sisäisen motivaation omaavia pelaajia. Haastatellut olivat kanssani myös samaa mieltä siitä, että haastattelu on hyvä tapa saada huonon sisäisen motivaation omaavilta pelaajilta tietoa. Pelaajat kehuivat haastattelun olevan hyvä tutkimustapa varsinkin kun haastateltavana on nuori.

Heidän mukaan esimerkiksi avointa kyselylomaketta ei jaksettaisi täyttää huolella ajan kanssa. Olen tässä asiassa samaa mieltä haastateltujen kanssa. Tässä tutkimuksessa nuorten innostuneisuutta haastatteluun osallistumiseen lisäsi se, että tarjosin haastatelluille haastattelun lomassa päivällisen. Lisäksi sain omalla käytöksellä haastatteluilmapiiristä todella rennon ja avoimen. Tutkimuksen viiden haastattelun laadullinen osuus oli mielestäni riittävän luotettava.

8.2 Tulosten tarkastelua

Tilastollinen analyysi suoritettiin SPSS 16.00 - ohjelmalla. Tutkimuksessa analysoitiin vertaamalla kahden joukkueen pelaajien ryhmien alku – ja loppumittauksen keskiarvoja. Määrällisen analyysin tarkoituksena oli myös löytää pelaajien joukosta huonon sisäisen motivaation omaavia pelaajia tai sellaisia pelaajia, joiden sisäisessä motivaatiossa on tapahtunut kauden aikana merkitseviä muutoksia. Määrällisen osuuden jälkeen vuorossa oli laadullinen osuus haastattelujen merkeissä. Haastatteluja tehtiin yhteensä viisi kappaletta, joista kolme oli pelaajia ja kaksi valmentajaa.

8.2.1 Joukkueiden sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio

Alhaisen koetun pätevyuden on todettu vaikuttavan harrastuksen lopettamiseen. Alhainen koettu pätevyys aiheuttaa harrastuksessa viihtymisen kannalta negatiivisia asioita: kun pelaaja kokee itsensä huonoksi, harjoituksissa ei viihdytä. Jos pelaaja omaa lisäksi vähän heikomman tehtäväsuuntautuneisuuden, saattaa lopettamispäätös tulla helpommin kuin jos omaisi korkean tehtäväsuuntautuneisuuden. (Ommundsen & Vaglum 1997.) Vertailtaessa joukkueiden pelaajien koettua pätevyyttä huomattiin, että JJK:n keskiarvo oli tilastollisesti merkitsevästi suurempi kuin PaRi:n keskiarvo. Mitä suurempi luku on, sitä korkeampi koettu pätevyys joukkueella oli. Tässä tapauksessa JJK:n pelaajien koettuun pätevyyteen vaikutti se, että joukkueella oli mahdollisuus nousta kauden päätteeksi vielä takaisin B-junioreiden 1-divisioonaan. Alkukaudella pelaajien koettu pätevyys oli huono, koska joukkue hävisi otteluita ja pelaajat saattoivat itsekkin jo uskoa tippuvan 1-divisioonasta piirisarjaan kesken kauden. PaRi:n loppukyselyn heikompi koettu pätevyys saattoi johtua siitä, että loppukysely tehtiin ennen viimeistä peliä, jolla ei ollut enää mitään panosta loppusijoituksen kannalta.

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet huonon viihtymisen olevan suurin harrastuksen lopettamiseen johtava syy. Kavereiden puuttuminen ja huonot välit valmentajiin voivat olla huonon viihtyvyyden aiheuttajia. (Skard & Vaglum 1989.) PaRi:n valmentajan johtamistyyli ei ollut autoritääriin vaan enemmänkin keskustelevalle ja pelaajat huomioon ottava. Vaikka PaRi ei menestynyt hyvin kauden aikana eikä pelaajia ollut paljoa mukana, silti joukkueen viihtyminen oli alkumittauksessa parempi kuin JJK:lla. Loppumittauksessa joukkueet olivatkin jo lähes samalla tasolla, mutta PaRi:n viihtyvyydessä tapahtui kauden aikana notkahdus. Tulokseen vaikutti varmasti se, että kysely tehtiin aivan kauden lopussa kun kaikilla pelaajilla oli jo lähes ”akku lopussa”, kuten eräs pelaaja sen ennen kyselyä ilmaisi. Vaikka pelaajien viihtymisen keskiarvo laski 0,46 yksikköä, oli se silti loppukaudesta hyvä (4,00), joka tarkoitti sitä, että valmentajat ovat pystyneet pitämään joukkueen ilmaston hyvinkin rentona, koska joukkue viihtyi lajin parissa huonon pelimenestyksen ohella hyvin. Mitä suurempi luku on, sitä korkeampi viihtyminen joukkueella oli. Hyvä ilmapiiri syntyy esimerkiksi positiivisen puheen luomista myönteisistä asioista sekä positiivisiin asioihin keskittymisestä ja niistä kertomisesta toisille (Nykänen 1998). JJK:n pelaajat viihtyivät lajin parissa hyvin läpi kauden. Loppumittauksessa laskua tuli 0,19 yksikköä, joten valmentajat ovat saaneet pidettyä koko joukkueen viihtymisen korkeana kauden loppuun asti, vaikka joukkueella oli kauden tärkein peli vielä edessä. Uskon, että valmentaja ei varmastikaan pystynyt antamaan kaikille peliaikaa samalla tavalla kuin alkukaudesta, kun koko joukkue halusi nousta takaisin 1-divisioonaan.

Pelaajat eivät olleet joukkueissaan ahdistuneet hälyttävällä tavalla. Tässä kyselyssä suurimmalla arvolla (5) pelaaja olisi ollut eniten ahdistunut. PaRi:n keskiarvo oli loppumittauksessa vain 2,13, joten pelaajia ei haitannut se, että viimeisessä pelissä ei ollut panosta eikä kaikki pelaajat edes vaivautunut paikalle. Joukkueen pelaajat selvästikin nauttivat niistä peleistä, missä ei ole menestymisen paineita ja panosta. Ahdistuneisuuden liittyä usein epäusko omaan itseeseen eli tunne siitä, että jokin on vialla (Björkman 1982). PaRi:n pelaajilla ei ollut heidän mielestään mikään vialla, vaikka peleistä tuli huonoja tuloksia. He olivat hyväksyneet tosiasian, että joukkue ei pystynyt alun perinkään taistelemaan kärkisijoista. Jos pelaaja kokee suoriutumisen olevan ainoa keino saavuttaa hyväksyntä esimerkiksi hänelle tärkeiltä henkilöiltä, voi hän tuntea pelaamisen ahdistavaksi. Ahdistus johtaa suorituspaineesiin, jotka vastaavasti voivat johtaa epäonnistumiseen (Sarlin 1995). JJK:n ahdistuneisuuden keskiarvo oli loppumittauksessa 2,92, joten viimeisen pelin merkitys näkyi tässä arvossa. Pelaajat saattoivat kokea suorituspaineita viimeisestä

pelistä, koska jo loppukyselyn yhteydessä viimeisissä harjoituksissa valmentaja puhui pelaajilleen viimeisen pelin tärkeydestä ja nousutavoitteesta.

Sisäisesti motivoitunut henkilö uskoo kovan yrittämisen ja harjoittelun tuottavan menestystä ja tuloksia. Pelaaja kokee oman toiminnan vaikuttavan lopputulokseen. (Roberts 1992.) Joukkueiden yrittäminen oli kiitettävällä tasolla alkumittauksessa, mutta PaRi:n pelaajien yrittämisen taso laski merkitsevästi loppumittauksessa kun JJK:n yrittämisen taso nousi loppumittauksessa. PaRi:n pelaajien yrittäminen oli loppumittauksessa huono, koska pelaajat eivät yksinkertaisesti jaksaneet enää painaa täysillä harjoituksissa ja peleissä. Kausi oli varmastikin piirisarja joukkueelle liian pitkä, kuten valmentajakin sen ilmaisi. PaRi:n huonoon yrittämiseen vaikutti varmasti myös se, että joukkueella ei ollut loppukaudesta enää tarpeeksi pelaajia, mutta pelaajien viihtymisen taso pysyi hyvänä. Valmentajan mukaan siihen vaikutti se, että pääsi pelaamaan ja välillä jopa uusilla pelipaikoilla. JJK:n yrittäminen oli todella hyvällä tasolla loppumittauksessa. Valmentajan luoma motivaatioilmasto oli hyvin luotu. Pojat uskoivat, että harjoittelemalla kovaa vielä lokakuussa on joukkueelle mahdollisuus voittaa viimeinen peli. Tulos on hyvä osoitus valmentajan luoman motivaatioilmaston merkityksessä, kun kausi oli tässä vaiheessa kestänyt 11 kuukautta. Pelaajat jaksoivat yrittää pitkästä kaudesta huolimatta kauden loppuun asti.

Minäorientoitunut henkilö vertaa muiden suorituksia omaan suoritukseen ja hän kokee pätevyytensä suurilta osin näistä kokemuksista. (Kokkonen 2003; Liukkonen 1998; Roberts 1992.) Whiten ja Dudan (1994) raportin mukaan minäsuuntautuneen urheilijan motivaation lähteenä painottuvat kilpaileminen ja tietyn aseman saavuttaminen voittamisen myötä. Tavoiteorientaatioteorian mukaan pelaajien liikuntamotivaatioon kannalta oleelliseksi tekijäksi muodostuu se, syntyykö tunne fyysisestä pätevyydestä itsevertailuun vai normatiiviseen vertailuun perustuen. Tehtäväorientaatiossa pelaaja kokee pätevyyttä oman kehityksen ja yrittämisen seurauksena. JJK:n tehtäväorientaatio oli korkea loppumittauksessa. Vaikka joukkueella oli tärkeä peli edessä, uskoivat myös kovan yrittämisen tuottavan hyvän lopputuloksen. Pelaajat eivät ajatelleet, että vain voittaminen olisi tärkeintä, vaan he lähtivät tekemään myös parastaan. JJK:n minäorientaatio oli kuitenkin korkea loppumittauksessa (3,64), joka tarkoittaa sitä, että osa pelaajista oli jalkapalloilussa kuitenkin vain pelien voittamisen takia. Tähän on vaikuttanut valmentajan luoma tehtäväsuuntautunut ilmapiiri, vaikka valmentaja muistutti pelaajia viimeisen pelin panok-

sista juuri ennen kyselyn tekoa. PaRi:n tehtäväorientaatio pysyi hyvänä koko kauden, koska otteluissa ei ollut loppukaudesta enää panosta. Pelaajat saattoivat uskoa vielä kehittyvänsä harjoittelemalla kunnolla loppukauden ajan. Valmentajan toiminnalla on varmasti ollut suuri merkitys motivaatioilmaston luomisessa, kun joukkueella ei ole enää mahdollisuuksia menestyä sarjassa. Valmentaja sai selvästi pelaajat jaksamaan yrittämään harjoituksissa ja peleissä läpi kauden. PaRi:n kohdalla luulen korkeaan tehtäväorientaatioon liittyvän myös hyvät olosuhteet Palokassa, jonne rakennettiin juuri ennen kautta uusi rouhetekonurmi.

8.2.2 Pelaajien sisäinen motivaatio ja tavoiteorientaatio

Hyvän sisäisen motivaation omaava pelaaja jaksaa harjoitella vaikka kohtaisi paljon vastoinkäymisiä tai loukkaantumisia (Liukkonen ym. 2006, 68–69). Kaikkien haastattelujen sisäinen motivaatio oli haastatteluiden perusteella hyvällä tasolla. Määrällisen kyselyn loppumittauksesta oli aikaa jo puolitoista kuukautta. Kaikki kolme pelaajaa kokivat vastoinkäymisiä kauden aikana, mutta kaikilla heillä oli myös omat tapansa selvitä niistä. JJK B1 – joukkueen pelaaja sai potkua harrastuksen jatkamiselle isänsä tuen myötä. Hänen koettu pätevyytensä oli koetuksella ja hän koki paljon ahdistusta, koska harjoitukset ja pelit eivät olleet menneet hyvin. Alkukaudesta hän ei päässyt omasta mielestä tarpeeksi pelaamaan. JJK B2-joukkueen pelaaja sen sijaan uskoi yrittämisen tuovan hyvän tuloksen. Hän viihtyi hyvin harrastuksen parissa, mutta koki ahdistuneisuutta kun ei päässyt pelaamaan tarpeeksi. PaRi:n pelaajan sisäinen motivaatio oli kadoksissa läpi kauden, mutta hän silti nautti jalkapallon harrastamisesta ja pelaamisesta. Alkumittauksessa kaikki näytti vielä olevan hyvin, mutta loppumittauksen laskeneet arvot kertoivat totuuden kaudesta. Haastattelussa hänen mieli oli jo kuitenkin toinen ja sisäinen motivaatio oli jo paljon parempi. Kaudella hänen vapaa-aikansa meni välillä jalkapallon harrastamisen edelle ja se vaikutti merkittävästi harrastamiseen. Hän koki olevansa yksi joukkueensa parhaista, mutta ei silti jaksanut yrittää parhaimmalla mahdollisella tavalla harjoituksissa ja peleissä.

Allenin (2003) mukaan nuoret urheilijat ovat usein urheilun parissa, koska he haluavat olla osa joukkuetta ja kokevat sen mahdollisuutena olla ystävien seurassa. Olen sitä mieltä, että valmentajienkin pitäisi tämä aina muistaa. Kaikki kolme haastateltua mainitsivat jalkapallon hienoimmaksi asiaksi kaverit. Kavereiden kautta lajin pariin saadaan lisää

harrastajia, mutta samalla niitä saatetaan menettää. Valmentajien tulisi ottaa huomioon, että osa pelaajista on mukana vain koska kaveritkin on. Tällöin näiltä pelaajilta ei voida vaatia samaa, kuin niitä jotka haluavat kehittyä pelaajana. Yhteenkuuluvuuden tunne ja toisista välittäminen lisäävät viihtyvyyttä ja sitä kautta myös suoritusten tehokkuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 59–61). Joukkuehengen luominen on todella merkittävässä asemassa tämän ikäisten jalkapallon harrastamisessa. Usein se lähtee valmentajasta, mutta siihen vaikuttaa eniten pelaajat itse. Hyvä joukkuehenki voi siivittää joukkueen tehokkaampaan suorittamiseen esimerkiksi peleissä. Usein puhutaan, että kannustava kotiyleisö on joukkueelle ylimääräinen pelaaja. Itse uskon, että B-junioreiden kohdalla hyvä yhtenäinen ja keskusteleva joukkuehenki on suuremmassa roolissa kuin tärkeimmät ja taitavimmat pelaajat. JJK B2-joukkueessa ja PaRi:ssa oli haasteltujen mukaan mahtava joukkuehenki, vaikka välillä joukkueet pelasivat ailahtelevasti ja huonolla menestyksellä. Valmentajan tulisi kannustaa pelaajia viettämään vapaa-aikaa yhdessä, kuten JJK B2-joukkueen valmentaja teki. Tällainen ilmasto, jossa pelaajat ovat yhtä suurta perhettä, on rikkaus joukkuelajeissa vaikka joukkue ei menestyisi parhaalla mahdollisella tavalla.

Liukkonen (1998, 66–70) mukaan suurimpana nuorten motiivina ja viihtyvyyteen vaikuttavana tekijänä jalkapalloilussa on pelaamaan pääseminen. Yksi tämän tutkimuksen tutkimustehtävistä oli selvittää, onko pelaajalla yhteyttä lajin parissa viihtymiseen. JJK B1 ja JJK B2-joukkueiden pelaajat olivat ahdistuneita, koska eivät päässeet pelaamaan. B1-joukkueen pelaaja oli lähellä jopa lopettaa harrastamisen. Luulen, että pelaamaan pääseminen on nuorten suurin motiivi harrastaa lajia. Näin se on aina ollut ja tulee olemaan joukkuelajien kohdalla. Osa on mukana sosiaalisen yhteenkuuluvuuden takia, mutta todellisuudessa hekin haluavat päästä pelaamaan. Kuka 16-vuotias nuori harrastaisi jalkapalloa jos tietäisi, että ei pääse ikinä pelaamaan? Ei kukaan, ellei motivoijana ole ulkoinen tekijä, kuten raha. Jos tällaista tapahtuu, että joku pelaajaa ei pääse kauden aikana ollenkaan pelaamaan, on silloin valmentajassa suurin vika. Luulen, että vaikka valmentaja olisi todella hyvä motivoimaan pelaajia yrittämään enemmän, niin jossain vaiheessa pelaajien ahdistus on jo niin suurta, että lajin harrastaminen joko keskeytetään tai lopetetaan. JJK B1-joukkueen pelaaja rupesi saamaan peliaikaa loppukaudesta ja hän jatkaa harrastamista vielä omien sanojensa mukaan pitkään. Tässä on mielestäni selvä yhteys siihen, että peliaika vaikuttaa merkittävästi nuoren motiiviin harrastaa jalkapalloa.

Ommundsenin ja Vaglummin (1991) mukaan vanhempien positiivisella käyttäytymisellä on yhteys korkeaan itsetuntoon jalkapallossa. JJK B1 ja B2-joukkueiden pelaajat kertoivat saaneensa hyvin tukea vanhemmiltaan. B1-joukkueen pelaaja tosin kertoi vanhempien aiheuttavan toisinaan jännitystä peleissä. Häntä jännitti joko se, että miten peli menee tai se, että pääseekö edes pelaamaan vanhempien katsoessa. Tämä on mielestäni täysin normaalia, koska vanhemmat haluavat lapsensa pääsevän pelaamaan ja saavansa harrastukseen laitetuille rahoille vähän edes vastinetta. On olemassa toki vanhempia, jotka pitävät nuoren kehitystä tärkeämpänä kuin pelaamaan pääsemistä, mutta uskon että he silti haluaisivat joskus nähdä lapsensa kentällä tositoimissa. Vanhempien tuki on nuoren harrastamisen kannalta elintärkeää. Usein vanhemmat maksavat harrastamisen ja kuljettavat nuoria harjoituksiin ja peleihin. Joskus vanhempien tuki menee yli. Liiallinen kannustaminen ja korkeat odotukset voivat ahdistaa nuorta pelaajaa todella paljon. Yliaggressiiviset ja ”vain oman lapsen parasta” ajattelevat vanhemmat ovat mielestäni nuorten joukkueurheilun syöpä. Vanhempien käytös vaikuttaa myös valmentajan toimintaan ja mielialaan, joka voi johtaa myös joukkueen ilmapiiriin. Vanhempien tulee tukea ja kannustaa lapsia ja valmentajia, mutta usein liiallinen tukeminen johtaa pelaajaan näkökulmasta kiusallisiin tilanteisiin nuorten joukkueurheilussa. Hyvä kannustava vanhempi antaa lapsen harrastaa ja valmentajan valmentaa.

Kalliopuskan mukaan harjoittelumäärien lisääntyminen on yleinen syy joukkuelajin lopettamiseen (Kalliopuska 1995, 4). Joukkueet aloittivat harjoittelun jo marraskuussa, joka on mielestäni aivan liian aikaisin. Joulukuussa on kaiken lisäksi joululoma, jonka aikana pelaajien kunto laskee samalle tasolle, mitä se oli ennen kauden aloitusta. Mielestäni B-juniorit voivat aloittaa harjoittelun marraskuussa vain siinä tapauksessa, jos harjoittelu on mielekästä kaikkien pelaajien mielestä. Talvella PaRi harjoitteli yleensä kolme kertaa viikossa eli saman verran kuin aikaisemmalla kaudella, joten haastateltu ei pitänyt harjoitusmäärää viihtymättömyytensä syynä. JJK B2 – joukkueen pelaaja koki jalkapallon vievän kaiken ajan. Hän oli haastattelun mukaan selkeästi turhautunut kauden aikana siihen, että koulunkäynnin ja jalkapallon ohella aikaa ei muuhun juuri jäänyt. On tärkeää, että nuori tekee vapaa-ajalla muutakin, kuin pelaa jalkapalloa. JJK B2- joukkueen valmentajan mukaan pelaajia kannustettiin menemään vapaa-ajalla rannalle pelaamaan vaikka rantalentopalloa, mutta haastateltu pelaaja ei kokenut saavansa tällaista palautetta. Nuoren elämään kuuluu muutakin kuin harrastukset. Urheilun harrastaminen on toki tärkeää, mutta yhtä tärkeää on henkinen hyvinvointi. Jos 15-vuotias nuori kokee elämän-

sä olevan vain koulunkäyntiä ja jalkapalloa, on jossakin vikaa. Uskon, että B2-joukkueen pelaajalla oli aikaa myös vapaa-ajalla, mutta hän ei jaksanut rankan koulupäivän ja harjoitusten jälkeen enää tehdä tai lähteä mihinkään. Kummallakin B-juniorijoukkueella oli harjoitukset melko aikaisin päivällä, mikä on mielestäni hyvä asia, koska silloin aikaa jää myös muihin rentoihin. Harjoituksia ei tosin ole hyvä aloittaa niin aikaisin, että pelaajat joutuvat tulemaan harjoituksiin suoraan koulusta, koska silloin kuormitus on liian kova. Hyvä harjoitusten alkamisaika olisi mielestäni viideltä. Silloin keritään syödä välipalaa koulupäivän jälkeen ja harjoitusten jälkeenkin on aikaa vielä tehdä muita hommia. B-juniorijoukkueiden harjoitusmäärä oli 3-4 kertaa viikossa. Neljä kertaa viikossa on minusta liian paljon, jos pelaajat ovat yleisesti ottaen mukana sosiaalisen yhteenkuuluvuuden takia eivätkä pelaa jalkapalloa voittamisen takia. Kolme kertaa viikossa olisi minusta B-junioreiden piirisarjaa tai 1-diviisiinaa pelaavalle joukkueelle sopiva määrä. Jos joukkue taas pelaa suomen mestaruus sarjassa ja kaikki pelaajat ovat hyväksyneet joukkueen tavoitteet ja yhteiset pelisäännöt parhaimpien peluuttamisesta, niin silloin 4 kertaa viikossa on hyväksyttävää B-juniorijoukkueilla. Harjoitusmääriä on hyvä vähentää kesällä pelikauden aikana, koska silloin pelaajat ovat jo tarpeeksi hyvässä kunnossa. Kun koulu on jo kesäkuun alussa loppu, on pelaajien hyvä tuntee olonsa vapaaksi eikä niin, että jalkapallo vie myös kesällä kaiken ajan. Vaikka harjoituksia olisi vähemmän kuin ennen pelikauden alkua, niin kentälle mennään silti potkimaan niinä päivinä kun harjoituksia ei ole. Parempi niin kuin se, että harjoituksiin jätettäisiin tulematta liiallisen väsymyksen ja ahdistuksen takia. Nuorten joukkueille voisi olla vaikka kolmen viikkoharjoituksen lisäksi yksi vapaaehtoinen harjoitus, jossa voitaisiin vaikka vain pelata esimerkiksi kapteenien vetämänä. Luulen, että suuri osa nuorista pitää jalkapallosta välivuoden tai lopettaa sen, koska kaudella harjoiteltiin niin paljon, että aikaa ei jäänyt pelaajan mielestä muuhun. Itse pidin samasta syystä välivuoden jalkapallosta kun muutin opiskelemaan ja se teki henkisesti hyvinvoinnilleni hyvää. Vuoden tauon jälkeen mieli teki taas takaisin jalkapallon pariin.

Tehtäväsuuntatuneella jalkapalloilijalla koetun pätevyyden tunne syntyy oman kehityksen ja yrittämisen seurauksena kun minäorientoitunut pelaaja haluaa olla muita parempi ja keskittyy kehityksensä sijasta kilpailullisiin saavutuksiin (Duda 1992). JJK B2-joukkueen pelaajalla oli tavoitteita vielä kehittyä pelaajana vaikka lopettamisen ajatuksekin oli ilmassa. Tämä kertoo mielestäni siitä, että pelaajalla oli suuret tunteet harrastusta kohtaan eikä välttämättä haluaisi sitä lopettaa. Tässä vaiheessa kun harrastaminen

tuo ahdistusta pelaajalle, mutta samalla hän on tehtävääorientoitunut, niin väli vuoden pitäminen ei olisi lainkaan huono idea. PaRi:n pelaajalla oli tavoitteena oppia tekemään paremmin maaleja, mutta saiko hän tarpeeksi tukea tavoitteilleen kauden aikana? Johtuiko huono motivaatio harjoitteluun siitä, että hänen mielestään harjoituksissa ei kehitetty maalintekotaitoja tarpeeksi pelaajan mielestä.

Valmentajan palaute on keskeinen tekijä oppimisen tukijana ja motivaation sekä positiivisen ilmapiirin muokkaajana. Valmentajan toiminnassa on oleellista se, palkitseeko hän urheilijaa pelkän kilpailutilanteen suorituksen vai hyvien harjoitusten ja hyvä yrittämisen perusteella. (Ames 1992; Taitokoulukäsikirja 2006.) Kaikki haastatellut saivat mielestään tarpeeksi palautetta joukkueena valmentajilta, mutta kokivat valmentajien antaneen liian vähän yksilökohtaista palautetta. Valmentajan palaute on tärkeää, koska sitä antamalla saadaan pelaajat yrittämään enemmän, on kyseessä sitten positiivinen kehuminen tai korjaava palaute. B-juniorit eivät välttämättä vielä tiedä, mitä avauskokoonpanoon pääseminen vaatii. Valmentajalla tulee aina olla syy, minkä takia tietty pelaaja vaikka ei saa paljon peliaikaa. Valmentajan tulee myös osata ohjata tällaisia pelaajia harjoitteluun, jonka seurauksena peliaikaa tulisi enemmän. JJK B1 ja JJK B2 – joukkueen pelaajia ahdisti se, että heidän kanssaan ei keskusteltu siitä, mitä pitää tehdä paremmin ja enemmän jotta peliaikaa tulisi enemmän. Pelaajat vain jakoivat uskoa siihen, että yrittämällä enemmän harjoituksissa, saadaan enemmän peliaikaa. Tilanne voisi kuitenkin olla sellainen, että valmentaja haluaisi pelaajan vain pelaavan rohkeammin vastustajaa vastaan menemällä esimerkiksi tilanteeseen kovemmin, mutta pelaaja ei tätä tiedosta vaan hänen koettu pätevyytensä on alhainen. PaRi:n valmentaja piti kauden alussa kyselyn, missä kysyttiin pelaajien vahvuuksia ja kehityksen tarpeita. Tällainen toimii mielestäni tosi hyvin, varsinkin kun pelaajien kanssa myös keskustellaan ennen kautta. Kommunikaatio pelaajien ja valmentajan välillä on ensisijaisen tärkeää. Samalla kun se nostaa joukkuehenkeä, se myös saa jokaisen pelaajan tuntemaan olevansa osa joukkuetta. Tällainen tunne on tärkeää, koska silloin valmentajan toiminta ei suosi ketään vaan kaikki ovat samalla viivalla. Tämä voi johtaa siihen, että koko joukkue yrittää enemmän harjoituksissa. JJK B2-joukkueen ja PaRi:n valmentajat kertoivat kuitenkin kannustaneensa enemmän niitä pelaajia, jotka yrittivät harjoituksissa enemmän. Tällainen yksipuolinen kannustaminen voi johtaa siihen, että osa pelaajista tuntee jääneensä joukkueen ulkopuolelle ei heidän koettu pätevyytensä ainakaan nouse. Toki perusteluna käytetään sitä, että kannustamalla aktiivisimpia yritettäisiin tartuttaa kovaa yrittämistä muihin pelaajiin, mutta riski on aina ole-

massa siihen, että valmentajat tahtomattaan ”suosivat” osaa pelaajista. Tykkään itse valmentajana antaa kapteeneille isompaa roolia joukkueessa, mutta en ikinä suosi heitä muita enempään. Mielestäni kapteeni voi yhtä hyvin tippua vaihtopenkille kuin kuka tahansa muukin pelaaja. Mielestäni kapteeneja voi välillä jopa hieman kovaäänisesti ”herätellä”, jos he eivät yritä tarpeeksi tai muuten antavat huonoa esimerkkiä muille. Samalla muut pelaajat saattavat oivaltaa, että ketään ei joukkueessa suosita valmentajan toimesta.

8.3. Miksi nuori lopettaa jalkapalloharrastuksen?

Suomalaisessa yhteiskunnassa urheilu on yleinen ilmiö. Se on myös yleisesti ”hyvänä” ja kasvattavana pidetty harrastusmuoto. Vanhemmat auttavat lapsensa urheilu-uran alkuun, mikäli lapsi ei oma-aloitteisesti sitä aloita. Niinpä suomalaisista alle murrosikäisistä pojista joka kolmas ja tytöistä joka neljäs osallistuu säännöllisesti urheiluseuratoimintaan (Liikuntatutkimus 2005–2006). Suurin osa nuorista osallistuu liikuntaan koulun liikuntatunneilla, mutta se ei vielä tee nuoresta urheilijaa. Urheilevana nuorena pidetään yksilöä, joka säännöllisesti harrastaa jotain urheilulajia ja osallistuu valmennukseen. Yhä nuorempia lapsia valmennetaan ja kasvatetaan seuroissa tavoitteena menestyminen kilpailullisesti. Burn out ja drop out -ilmiöt ovat lapsi- ja nuorisourheilun arkipäivää jo nyt. (Lämsä 2002, 12–14.)

JJK B1-joukkueen pelaaja mietti lopettamista kesken kauden, mutta päätti jatkaa lajia. Hänen lopettamishaluihin vaikutti huonosti sujuneet harjoitukset ja vähäinen peliaika, mutta vanhempien kannustaminen vaikutti lopettamishaluihin. Pelaajan drop-out oli lähellä, koska hänellä ei ollut muita harrastuksia. Hänen tietokoneen pelaaminen oli myös todella suuressa osassa lopettamispäätöstä, mutta pelaaja päätti lopulta vähentää pelaamistaan ja jatkaa liikunnan harrastamista. Uskon kuitenkin, että tulevaisuudessa samalla pelaajalla tulee olemaan entistä enemmän lopettamiseen liittyviä ajatuksia. B2-joukkueen pelaaja mietti, että harrastamisessa ei ole järkeä, mutta ei missään vaiheessa miettinyt konkreettisesti harrastamisen lopettamista vaan uskoi kovan yrittämisen tuovan tulosta. Hänen uskon jatkavan lajin parissa vielä pitkään. PaRi:n pelaaja ei miettinyt lopettamista, koska ei kokenut lajin harrastamisen vievän missään vaiheessa liikaa aikaa tai energiaa.

Itse uskon, että suurin syy nuorten haluun lopettaa jokin urheiluharrastus on yksinkertaisesti siinä, että nuorena halutaan paljon kokemuksia vapaa-ajan riennoista ja kaveripiiri-

reistä. Jos pelkästään se, että joku hyvä kaveri lopettaa saman harrastuksen, saattaa lopettaneiden joukkoon tulla muitakin kaveripiirin edustajia. Moni heistä saattaa onneksi pitää lajin harrastamisesta väli vuoden, jonka pitäminen minun mielestä on joskus jopa suotavaa. Uskon kuitenkin, että pitkään lajin parissa olleet löytävän lajin uudestaan joko uudelleen harrastamisen tai valmentamisen kautta.

Jalkapallo saatetaan lopettaa myös siksi, että nuoren koettu pätevyys on koetuksella. B-junioreiden kohdalla tasoerot voivat olla suuret: parhaimmat ovat todella hyviä kun perustaitavat nuoret eivät enää pärjää taitavimmille edes kovalla taistelulla. Tämä voi vaikuttaa joukkueen sisällä koetun pätevyyden laskemiseen kun nuori kokee, että parhaimmat ovat liian ylivoimaisia ja omat taidot ovat vain hävettä. Suomessa taitavimmat nuoret ”kaapataan” hyvissä ajoin jo isoimpiin ikäluokkiin ja edustusjoukkueisiin, joka omalla tavallaan tasoittaa joukkueen sisäisiä tasoeroja. Nuori saattaa myös kokea huonoa koettua pätevyyttä, jos ei välttämättä saa tehtyä maaleja peleissä. Jalkapallon perusidea on kuitenkin, että se joukkue joka tekee enemmän maaleja voittaa. Olen kuullut tilanteista, missä puolustaja ei ollut tehnyt yhtään maalia koko kaudella, mutta maaleja häneltä ei odotettukaan. Koska pelaaja oli saanut päähänsä, että hän olisi huonompi kuin muut vain ja ainoastaan sen takia, koska ei tehnyt maalia kauden aikana, päätti hän lopettaa harrastuksen. Tämä on mielestäni valmentajan huonoa valmentamista, jos pelaaja oli saanut tällaista päähänsä. Ei puolustajien tarvitse mielestäni tehdä maaleja, valmentajan tulisi myös arvostaa puolustamista ja ”oman pään puhtaana pitämistä” yhtä lailla kuin maalien tekemistä.

8.3.1 Drop-outin kitkeminen; kaikki huomioon tasapuolisesti

Nuoren lopettaessa urheilun jo varhaisessa vaiheessa, sanotaan lopettamista drop outiksi. Ilmiöstä on olemassa myös vaihtoehtoisia termejä: poisjäänti, poisjättäytyminen tai poisvetäytyminen. Yleisimmin joukkuepeleissä lopettaminen sijoittuu 13–16 –ikävuoden paikkeille. Vuosittain kymmeniä tuhansia nuoria lopettaa urheilun; joskus omasta tahdosta, joskus ilman omaa syytään. (Kalliopuska 1995, 1-2.) Lapsi voi myös lopettaa siitä syystä, että hän väsyy jatkuvaan kilpailemiseen, vaikka hän olisi kuinka taitava tahansa. Tällöin puhutaan psykologisesta loppuun palamisesta. (Roberts 1992, 186.) Drop-out onkin erittäin yleinen ilmiö nykyajan nuorilla. ”Pelistä putoamisella” on erittäin ratkaiseva merkitys, miten nuori myöhemmin arvioi epäonnistumisiaan. Nuoruusiän haaste on nuo-

ren identiteetin rakentuminen. Murrosikäisellä voi kadota motivaatio urheilemiseen, koska omassa kehossa tapahtuu radikaaleja muutoksia. Tässä vaiheessa muiden ihmisten kielteiset käsitykset lapsen suorituksesta heikentää hänen itsetuntoaan, kun taas kannustus ja rohkaisu vahvistavat sitä. Yleisimmät syyt Suomessa tietyn joukkuelajin lopettamiseen ovat valmennuksen heikko taso, harjoittelumäärien lisääntyminen, peliajan vähäisyys ja muut harrastukset. (Kalliopuska 1995, 1-4.) Henschenin (2001) mukaan urheilijan välinpitämättömyys ja burnout voivat johtua liian pitkästä kauden pituudesta, harjoittelun yksitoikkoisuudesta, positiivisen kannustamisen puutteesta, tiukoista säännöistä, kilpailullisuuden aiheuttamasta stressistä ja tylsistymisestä.

8.3.2 Nuoren oma päätös

Nuori kokee tärkeäksi ilmapiirin, jossa hän lajiaan harjoittelee. Nuorilla on murrosiässä jo eritasoisia tavoitteita. Kovat tavoitteet itselleen asettanut nuori saattaa kokea paljon pettymisen tunteita, ja tämä ajaa usein urheilun lopettamiseen. Sosiaalisia paineita asettaa niin oma lähipiiri, kuin valmentajatkin. Vanhempien yli-innokkuus lapsen harrastusta kohtaan voi johtaa epämiellyttäviin tilanteisiin valmentajan ja vanhempien suhteessa (Murphy 1999). Liikuntaharrastus pystyy muokkaamaan lapsen ja nuoren itsetuntoa ja luottamusta omiin kykyihinsä. Kielteisten tunteiden myötä alemmuuden ja pätemättömyyden tunnot yleistyvät. Urheilun parista syrjäytyminen koetaan putoamisena pelistä, jonka syyt jäävät yleensä nuorelle hämäräksi. Nuorelle kaveripiirin vaikutus on lopulta vaikuttavin. Nuori seuraa usein kavereidensa esimerkkiä, joka voi johtaa urheiluharrastuksen lopettamiseen. (Kalliopuska 1995, 7-9.) Urheilijoiden elämäntilanteesta johtuen on törmätty usein loppuun palamiseen. Nuoren elämää täyttää liian korkealle asetetut tavoitteet, joka aiheuttaa stressiä (Lämsä 2002, 9). JJK B1 -joukkueen pelaajaa ahdisti se, että ei välttämättä pärjäisi enää SM-sarjassa. Tämä tilanne asetti pelaajalle menestymisen paineita, koska edellisinä vuosina hän oli vielä pärjännyt omasta mielestään hyvin joukkueen mukana. JJK B2-joukkueen pelaaja oli lähellä loppuun palamista. Hän koki, että aikaa ei jäänyt muuhun kuin jalkapallon harrastamiseen ja lisäksi hän ei saanut omasta mielestään pelata tarpeeksi. Onneksi hän kuitenkin päätti jatkaa harrastusta ja käänsi katseet kohti seuraavia kausia, olihan hän aloittanut jalkapallon harrastamisen vasta muutama vuosi sitten.

8.3.3 Urheilujärjestelmän puutteista johtuva ”putoaminen”

Yleensä lopettamispäätös tapahtuu kauden jälkeen. Syynä voi olla siirtyminen vanhemman ikäluokan joukkueeseen. Muodostuu ylitarjontaa ja runsaasti lopettamisia, koska perustetaan ”ykkösjoukkueita” ja sen ulkopuolelle jääneille on vaikeaa järjestää pelimahdollisuuksia. Valmentajan ja pelaajan yhteistyössä asetettujen tavoitteiden arvioinnissa on erityisen tärkeää että tavoitteet ovat realistisia molempiin suuntiin. Joskus nuori asettaakin tavoitteensa liian korkealle. (Kalliopuska 1995, 1-9.) Kokonaisuutena drop out – ilmiö on kaikkien urheilujärjestöjen yhteinen huoli, vaikka jokaisen lajiliiton tulisikin pohtia ilmiötä oman lajinsa lähtökohdista. Drop-out ei ole suomalainen ilmiö, vaan se kuuluu maailmanlaajuisesti urheiluun. Osa ilmiöstä on vain hyväksyttävä urheiluun kuuluvana, mutta paremmalla työllä lajista syrjäytyneiden harrastajien määrää pystytään varmasti vähentämään. (Järvinen 2002.)

Urheilun lopettaminen ei ole lapsille ongelma, vaan se on useasti normaali vaihe lapsen tai nuoren elämässä. Syrjäytymiseen ja loppuun palamiseen on olemassa selviä ratkaisumalleja. Toiminnan laatu on tärkein tekijä urheiluharrastuksen jatkumiseen. Ammattimainen valmennus, intensiivinen ohjelma ja erilaisten tukipalveluiden käyttö muodostavat toimivan kokonaisuuden, mutta parantaen vain menestyvien urheilijoiden toiminnan laatua. Pysyvien harrastuspaikkojen määrä murrosikäisille tarkoitettuna on ongelmana varsin tärkeä. Pysyvä urheiluharrastus ja kuuluminen ryhmään ovat tärkeitä rakennusaineita nuoren identiteetille. (Lämsä 2002, 47–48.)

Pelit, kilpailut ja esitykset ovat nuorille olennainen ja elämyksiä tuova osa harrastusta. Harrastesarjojen lisääntyminen on tuonut hyviä tuloksia isoilla paikkakunnilla ympäri suomea. Kilpailujärjestelmien muokkaamista voidaankin pitää suositeltavana lähes jokaiselle drop out–ilmiöstä kärsivälle lajille. Merkittävämpänä syynä nuorten urheiluharrastuksen lopettamiseen pidetään kustannusten kasvua. Varsinkin vähävaraisissa perheissä urheiluharrastuksen lopettaminen voi tulla ajankohtaiseksi. (Lämsä 2002, 47–48.)

Kalliopuskan (1995, 27–29) mukaan nuoren syrjäytymisen voidaan ehkäistä vanhempien ja kaveripiirin riittävällä henkisellä tukemisella ja kannustamisella. Hän pitää tärkeänä myös nuoren itsetiedostuksen laajentamista. Nuoren on kyettävä kontrolloimaan ajankäyttöään, ylläpitää henkisiä voimavarojaan, yhteen sovittaa harrastus ja koulunkäynti, ja

selkeyttä omia tavoitteitaan. Joukkuelajeissa on panostettava seuran nuorisotavoitteelliseen linjaan ja valmentajien pätevyyden priorisoimiseen. Harjoitusolosuhteisiin ja harjoitusajankohtiin tulisi kiinnittää myös erityinen huomio. Tärkeimpänä pidetään fair play -peli-idean tehostamista ja käyttämistä. Kaikkien tulisi saada pelata ja edestakaisia vaihtoja tulisi tasapuolistaa. On myös tärkeää poistaa joukkuekohtaiset, kilpailulliset tavoitteet alle 13-vuotiaiden ikäryhmissä. (Kalliopuska 1995, 27–31.)

Joukkueurheiluseurojen tulisi panostaa lajinsa mainostamiseen koulumaailmassa. Erilaiset liikuntakerhot ovat hyviä näyteikkunoita lajille, josta voi kiinnostua vähän liikkuvallapsikin. Seurojen tulisi itse järjestää opetusta koululaisille, koska pienempien paikkakuntien koululaitoksilla ei ole resursseja järjestää niitä. Seurojen tulisi keskittyä enemmän lajin harrastamiseen hauskanpitona, mutta samalla sosiaaliseen ilmapiiriin kasvattajana. Uskon esimerkiksi jalkapallon suosion johtuvan sen hyvästä maineesta fair play-peli-idean käyttäjänä. Lajin pariin tullaan kavereiden mukana, koska ”se on niin mukavaa ja saa pelata”. Tällaista pitäisi joukkueurheilun ollakin alle 15-vuotiaalla.

8.4 Tulevaisuuden näkymät jyvaskyläläisessä jalkapalloilussa

Jyväskylässä on hyvät perinteet jalkapallon harrastamisen osalta. Viime vuosina Jyväskyläläisiä juniorijoukkueita on nähty liiton sarjoissa (SM & 1-divisioona) ja SM hopeaakin on voitettu A-nuorissa JJK:n toimesta. B-nuorten joukkueita on hyvä määrä pitkin Keski-Suomea, joista suurin osa pelaa piirisarjaa. Jyväskylässä olosuhteet ovat tällä hetkellä kunnossa. Rouhetekonurmikenttiä on neljä kappaletta, joista yksi oli käytössä läpi talven. Lisäksi kovimmilla pakkasilla voidaan harjoitella Hippos-hallissa, mutta hallin alusta on jo jalkapallon osalta pelikelvoton. Kesäisin Huhtaharjulla on kolme hyvässä kunnossa olevaa nurmikenttää sekä Vehkalammen rouhetekonurmikentällä harjoittelee osa junioreista myös kesäisin. Jyväskylässä on monta mahdollisuutta aloittaa jalkapallon harrastaminen ja edellytykset mielestäni laadukkaana juniorityön ohella kehittyä ammattilaisjalkapalloilijaksi. Jyväskyläläisen juniorikoulun käyneitä jalkapalloilijoita ovat mm. Tomi Petrescu ja Mikko Manninen. Uskon, että tulevaisuudessa Jyväskylästä kehittyä entistä enemmän hupputason jalkapalloilijoita, koska olosuhteet on saatu riittävän tasokkaaseen kuntoon.

Jyväskylässä on yksi suuri seura, joka dominoi poikajuniorijalkapallon kenttää: JJK. Tämä ei välttämättä ole huono asia, koska onhan JJK:n toiminta laadukasta ja tehokasta. Seuran junioreita esiintyy maajoukkueissa ja edustusjoukkue pelaa veikkausliigassa. Mutta onko JJK:n toiminnassa kuitenkin kehittämisen varaa? Mm. viime vuoden B1 ja B2-joukkueiden valmentajat menivät vaihtoon. JJK B2-joukkueen valmentaja peräänkuullutti seuran roolia B-juniorijoukkueiden tukijana. Hän koki, että B2-joukkue ei saanut tarpeeksi tukea emoseuralta ja joukkue joutui maksamaan omat verryttelyasut. En tiedä saiko JJK B1 – joukkue sitten sen enempiä tukea, mutta emoseuran tuki on joka tapauksessa vahvassa asemassa. Voi olla hyvinkin mahdollista, että todella lahjakas juniori joutuu lopettamaan harrastuksen sen takia, että perheellä ei ole joukkueen kausimaksuihin varaa. Vaikka lajin harrastamisen edullisuudesta mainittiin aikaisemmin, voi joukkueiden omat kustannukset nousta korkeiksi ja niihin ei välttämättä kaikilla ole varaa. Lisäksi emoseuran tulee olla kiinnostunut omista junioreistaan, eikä keskittyä pelkästään edustusjoukkueensa toimintaan. Kuten JJK B2-joukkueen valmentaja asian ilmaisi, niin viime vuosina monta laadukasta ja taitavaa valmentajaa on jättänyt seuran. Mielestäni JJK:n tulisi keskittyä jatkuvuuteen B-juniorijoukkueiden osalta ja antaa pitkäaikaisille projekteille tuki. Myös pelaajille on etu se, että joukkueessa pysyy sama valmentaja muutaman vuoden. On pelaajalle itsellekin etu, jos hän saa pelata siellä missä hän omasta mielestä pärjää ja kuuluisi olla. Valmentajien tulisi rohkaista pelaajia pysymään esimerkiksi B-junioreissa vielä yhden kauden, eikä yrittää haalia heitä A-junioreihin. On hyvä, että pelaajilla on mahdollisuus pelata omien ikäistensä kanssa, koska tällöin he myös viettävät aikaa omien ikäistensä kanssa. Olen kuullut tapauksesta, jossa lahjakas B-juniori-ikäinen houkuteltiin A-junioreihin pelaamaan, mutta ei saanut siellä tarpeeksi peliaikaa. Hän olisi ollut B-junioreissa varmasti suuressa roolissa, koska olisi pärjännyt siellä paremmin. Joukkueiden valmentajien täytyy ajatella tällaisten pelaajien kohdalla myös pelaajien parasta, eikä vain joukkueen parasta.

8.5 Jatkotutkimusaiheita

Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista tarkastella, miten Suomessa muut B-juniorijoukkueet saavat tukea omalta seuraltaan. Tuen puuttuminen oli JJK B1-joukkueen valmentajan mielestä suuri ongelma viime kaudella. Hän uskoi, että B2-joukkueessa oli pelaajia, joista saattaisi tulla hyviä pelaajia emoseuran edustusjoukkueelle, mutta ei nähnyt heitä jatkamassa seurassa lähitulevaisuudessa. Onko tilanne samankaltainen myös

muualla? Tutkimukseen voitaisiin ottaa kaikki veikkausliigassa ja 1. divisioonassa pelaavien seurojen B-juniorijoukkueet. Tutkimus voitaisiin toteuttaa kyselylomakkeella.

Olisi hyvä verrata tuloksia eri seurojen välillä. Saako SM-sarjaa pelaava B1-joukkue enemmän tukea emoseuralta esimerkiksi Turussa, kuin 1-divisioonaa pelaava B2-joukkue. Saako SM-sarjaa pelaava A-juniorijoukkue enemmän tukea Oulussa, kuin piiri-sarjaa pelaava B-juniorijoukkue.

Suomalaisen jalkapallon kannalta olisi mielenkiintoista verrata tuloksia muiden maiden tuloksiin. Hyvänä vertailukohteena on esimerkiksi Suomea paljon jalkapalloilussa edellä oleva Ruotsi. Mitä Ruotsissa tehdään eri tavalla kuin Suomessa? Kyselylomake voitaisiin hyvin lähettää myös muutamalle ruotsalaiselle B-juniorijoukkueelle.

LÄHTEET

- Alderman, R. B. 1974. Psychological behavior in sport. Philadelphia, USA: W. B. Saunders Company.
- Allen, J. B. 2003. Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 25, 551-567. Viitattu 21.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_5.pdf
- Ames, C. 1992a. Achievement goals, motivational climate and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.), *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 161-176.
- Ames, C. 1992b. Goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology* 84, 261-271. Viitattu 23.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_17.pdf
- Ames, C. & Archer, J. 1988. Achievement goals in the classroom. Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology* 80, 260-267. Viitattu 26.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_10.pdf
- 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. Viitattu 21.3.2010
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_1.pdf
- Barkoukis, V. 2006. Experience of state anxiety in physical education lessons. 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, 57-72.
- Baxter-Jones, A. D. G & Maffulli, N. 2003. Parental influence on sport participation in elite young athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 43, 250-255.
- Björkman, A. 1982. *Psyykinen valmennus 1: henkisten voimavarojen hyödyntäminen*. Vaasa: Vaasa oy.
- Brunel, P. 1999. Relationship between achievement goal orientations and perceived motivational climate on intrinsic motivation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 9, 365-374. Viitattu 13.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_20.pdf

- Carpenter, P. J. & Yates, B. 1997. Relationship between achievement goals and the perceived purposes of soccer for semiprofessional and amateur players. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 19, 302-311. Viitattu 23.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_13.pdf
- Cockerill I. 2002. *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson, 52.
- 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 behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227-268. Viitattu 3.3.2010.
<http://www.jstor.org/stable/1449618?seq=2>
- Duda, J. L. 1992. Motivation in sport settings: A goal perspective approach. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *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. Teoksessa G. C Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 129-182.
- Duda, J. L & Whitehead, J. 1998. Measurement of goal perspectives in the physical domain. Teoksessa J. Duda (toim.) *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 21-48.
- Duda, J.L., Chi, L., Newton, M.L., Walling, M.D. & Catley, D. 1995. Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology* 26, 40-63.
- Dunn, J. G. H. & Dunn, J. C. 1999. Goal orientations, perceptions of aggression, and sportpersonship in elite male youth ice hockey players. *The Sport Psychologist* 13, 183-200. Viitattu 2.4.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_8.pdf
- 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.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus.

- Fox, K. 1997. The Physical Self and Processes in Self-Esteem development. Teoksessa K.R. Fox (toim.) *The Physical Self: From Motivation to Well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, 111–137.
- Fox, K. 1998. Palkkiojärjestelmät. Teoksessa E-L. Sarlin, H. Sarlin, T. Lintunen, J. Liukkonen ja A. Pönnkö (toim.) *Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa*. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja, 16 – 20.
- Gagne, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. 2003. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of applied sport psychology*, 15(4), 372–390. Viitattu 23.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_3.pdf
- Grönfors, M, 1985. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Juva: WSOY. 21-22.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. 2007. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics. 134-135. Viitattu 4.4.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_6.pdf
- Henschen, K. P. 2001. Athletic Staleness and Burnout: Diagnosis, Prevention, and Treatment. Teoksessa Williams, J. M. *Applied Sport Psychology – Personal Growth to Peak Performance*. Myefield Publishing Company, Lontoo, Toronto. 445–455.
- Hiltunen, P. 1991. Motivointi on mukavaa. Teoksessa Karvinen, J. (toim.). *Lapsi ja urheilu*. Perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, valmentajille ja lasten vanhemmille. Helsinki: Otava.
- Jaakkola, T. 2002. Changes in Students' Exercise Motivation, Goal Orientation and Sport Competence as a Result of Modifications in School Physical Education Teaching Practices. Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 131.
- 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.
- Jaakkola, T. & Eloranta V. 2002. "Optimaalinen motivaatioilmasto yleisurheiluvalmennuksessa". *Valmentaja* 4, 46–47.

- Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1997. Tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston yhteydet sisäiseen motivaatioon koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Järvinen, H. 2002. Drop out –ilmiö aukeaa tutkimuksen kautta. Liikunnan ja urheilun maailma 13/02. Tulostettu 15.6.2007.
http://www.slu.fi/verkkolehti/artikkeli/?ARTIKKELI_NUM=16249
- Jääskeläinen, L. 1991. Lasten ohjaaminen. Teoksessa Karvinen, J. (toim.). Lapsi ja urheilu. Perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, valmentajille ja lasten vanhemmille. Helsinki: Otava.
- Kalliopuska, M. 1995. Putoanko pelistä? Vantaa: Psykologiatutkimus Mirja Kalliopuska.
- Karvinen, J. (toim.) & Hiltunen P. 1991. Lasten urheilun periaatteet. Teoksessa Karvinen, J. (toim.). Lapsi ja urheilu. Perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Helsinki: Otava.
- Keravan Pallo -75. Uuden jalkapalloilijan opas. Tulostettu 20.4.2007: http://www.kp75.fi/mp/db/file_library/x/IMG/18226/file/UudenOpas_05luonnos.pdf
- Kokkonen, J. 2003 Changes in student's perceptions of task-involving motivational climate, teacher's leadership style, and helping behaviour as a result of modifications in school physical education teaching practices. Jyväskylä, LIKES tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 138.
- Kokkonen, J. & Pöllänen, J. 1998. Vertaileva tutkimus suomalaisten ja venäläisten oppilaiden tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston yhteyksistä sisäiseen motivaatioon koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selittäjänä: retrospektiivinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 14.
- Laakso, T. 2005. Motivaatio ja syke. Liikuntamotivaation yhteys 9-luokkalaisten oppilaiden hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittavuuteen ja fyysiseen aktiivisuuteen koulun liikuntatunnilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Lisensiaatintyö.
- Laine, M. 2004. Hienoja hetkiä arkipäivään. Selvitys 9-luokkalaisten harrastamista koskevista asioista. Nuorten akatemia. Opinnäytetyö.

- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen S. & Nikkonen M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä, WSOY, Juva, 21–43.
- Liikuntatutkimus 2001–2002: lasten ja nuorten liikunta (elektroninen aineisto). 2002. Tuostettu 3.2.2008.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/liikuntaharrastuksena/lasten_liikunta_0802.pdf
- Liikuntatutkimus 2005–2006: lasten ja nuorten liikunta (elektroninen aineisto). 2006. Tuostettu 3.2.2008.
<http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/tiedotteet/Liikuntatutkimuksentilastot.ppt>
- Liukkonen, J. 1995. Motivaatioilmasto nuorisourheilussa. Teoksessa J. Liukkonen (toim.) Psykkisen valmennuksen uudet haasteet. Suomen Urheilupsykologinen Yhdistys ry., 95 - 122.
- Liukkonen, J. 1997. Koululiikunnalla kaikista oman osaamisensa sankareita. Liikunta ja tiede 6, 9-12.
- Liukkonen, J. 1998. Valmennus ja motivaatiotekijät. Teoksessa Sarlin, E-L. & Sarlin, H. & Lintunen, T. & Liukkonen, J. & Pönkkö, A. (toim.) Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Oulun yliopisto: Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 10, 18–47.
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 131.
- Liukkonen, J. 1999. Nuoret viihtyvät parhaiten itsevertailuun perustuvassa valmennuksessa. Liikunta & tiede 36 (1), 32–33.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. Psykkinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen hiihtoliitto. Kainuun Sanomat Oy.
- Liukkonen J, Jaakkola T & Kataja J. 2006. Psykkinen valmennus lentopalloissa. Suomen lentopalloliitto ry, SLU-paino.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut.
- Lochbaum, M. R. & Roberts, G. C. 1993. Goal Orientations and Perception of the Sport Experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15, 160-170. Viitattu 3.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_11.pdf

- Lämsä, J. 2002. Kuinka moni lopettaa?: tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Helsinki: Nuori Suomi.
- McAuley, E., Duncan, T. & Tammen, V. 1989. Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 60 (1), 48-58.
- Mageau, G.A. & Vallerand, R.J. 2003. The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 881-950. Viitattu 2.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_4.pdf
- Markland, D. & Ingledew, D.K. 1997. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361–376.
- Miettinen, P. 1990. Jalkapallo. Teoksessa Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen, K (toim.). *Lasten ja nuorten harjoittelu*. Jyväskylä: Gummerus, 368–373
- Mamia, T. 2005. SPSS – alkeisopas. Tampereen yliopisto. Viitattu 4.4.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE24_spss.pdf
- Murphy, S. 1999. *The Dark Side Of Youth Sports*. Tulostettu 31.3.2008.
<http://www.momsteam.com/team-of-experts/shane-murphy-phd/dark-side-of-youth-sports>>
- Mäkelä, K. 1990, *Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet*. Teoksessa Mäkelä, K. *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Gaudeamus, painokaari Oy, Helsinki, 42–49.
- Nicholls, J.G. 1989. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. & Biddle, S. 1998. The relationship between competitive anxiety, achievement goals and motivational climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 69, 176-187. Viitattu 1.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_22.pdf
- Nurmi, T. 2004. *Nyky-suomen keskeinen sanasto*. Jyväskylä: Gummerus.
- Nykänen, H. 1998 *Pelin henki. Osa 1: Vinkkejä pelisääntökeskusteluun: Operaatio Pelisäännöt*. Helsinki: Nuori Suomi.
- Ommundsen, Y. & Vaglum, P. 1991. The influence of attributional style on the soccer related self-esteem and persistence in soccer of young boys. *Scandinavian Journal of Medicine & Sciences in Sports* 1, 45-50.

- Ommundsen, Y. & Pedersen, B.H. 1999. The role of achievement goal orientations and perceived ability upon somatic and cognitive indices of sport competition trait anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 9, 333 - 343. Viitattu 23.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_9.pdf
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C. & Kavussanu, M. 1998. Perceived motivational climate and cognitive and affective correlates among Norwegian athletes. *Journal of Sport Sciences* 16, 153-164. Viitattu 15.2.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_19.pdf
- Papaioannou, A. & Kouli, O. 1999. The effects of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' task involvement and anxiety. *Journal of applied sport psychology*, 11, 57-71. Viitattu 3.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_18.pdf
- Puhakainen, J. 1995. Kohti Ihmisen valmentamista. Holistinen ihmiskäsitys ja sen heuristiikka urheiluvalmennuksen kannalta. Tampereen yliopisto. Tampereen yliopiston julkaisujen myynti.
- Pyykkönen, T. 1992. Huomenna kaikki on toisin. Teoksessa A. Heikkinen, S. Hentilä, P. Kärkkäinen, L. Laine, H. Meinander, M. Silvennoinen, E. Vasara & T. Pyykkönen (toim.) *Suomi uskoi urheiluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu* 131. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 479–484.
- Roberts, G.C. 1992. Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 3-29.
- 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 10.2.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_7.pdf
- Rovio, E. 2002. Joukkueellinen yksilöitä: Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkoujoukussa. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 117-124.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Ruuskanen, E. 1995. ”Saanko mä peliaikaa”. *Liikunta & tiede* 32 (5-6), 15–16.
- Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. *Studies in Sport Physical Education and Health*, 40. Jyväskylän yliopisto.

- Scanlan, T. K. & Lewthwaite, R. 1986. Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology* 8, 25-35. Viitattu 23.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_16.pdf
- Skard, O. & Vaglum, P. 1989. The influence of psychosocial and sport factors on dropout from boys' soccer: a prospective study. *Scandinavian Journal of Sports Sciences* 11, 65 - 72.
- Silvennoinen, M. 1984. Lapsiurheilututkimus. *Liikunta ja tiede*. 21 (5), 200–203.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Väitöskirja. Viitattu 23.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_14.pdf
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., & Standage, M. 2008. A Self-Determination Theory Approach to Understanding the Antecedents of Teachers' Motivational Strategies in Physical Education. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30, 75–94. Viitattu 26.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_2.pdf
- Suomen jalkapallovalmentajat ry. 2006. Viitattu 23.3.2010.
<http://www.jalkapallovalmentajat.fi/taustaa/>
- Suomen Palloliitto 1999. Kaikki Pelaa. Jalkapallo-ohjelma jokaisella lapselle ja nuorelle. Helsinki: Suomen Palloliitto
- Suomen Palloliitto 2006. Taitokoulukäsikirja. Helsinki: SLU-paino. Viitattu 26.3.2010
<http://www.kaakkois-suomi.palloliitto.fi/materiaalit/Taitokoulukasikirjajaweb.pdf>
- Suomen Palloliitto 2007. Nuorisotoimintalinja. Viitattu 23.3.2010.
<http://www.ilves.fi/jalkapallo/SPLNuorisotoimintalinja.pdf>
- Suomen Palloliitto 2010. Keski-Suomen piiri. Viitattu 16.4.2010.
<http://keski-suomi.palloliitto.fi/kilpailu/>
- Telama, R. 1989. Urheilu kasvuympäristönä. Teoksessa T. Pyykönen, R. Telama & J. Juppi (toim.) *Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 114. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 80–104.
- Telama, R. & Laakso, L. 1983. Liikuntaharrastus. Teoksessa *Nuorten terveystavat Suomessa*. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Sarja Tutkimukset 4 / 1983. Tampere: Kirjapaino R.K. Virtanen, 49–69.

- Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 51–66.
- 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. Viitattu 19.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_12.pdf
- Treasure, D. C. & Roberts, G. C. 1995. Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest* 47, 475–489. Viitattu 18.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_21.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Virtanen, S. 1999. Dropout – ilmiö naisjalkapalloilussa: tapaustutkimus nuorten naisjalkapalloilijoiden lopettamiseen vaikuttavista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Vuori, I. 1994. Terveysliikunnan kymmenen teesiä. *Liikunta ja Tiede* 31 (4), 54–55.
- Valtari, M. 2004. SPSS-OPAS. Helsingin yliopisto. Viitattu 4.4.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE23_spss.pdf
- Weinberg, R. & Gould, D. 1999. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. 2. painos.
- White, S. A. & Duda, J. L. 1994. The relationship of gender, level of sport involvement and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology* 25, 4-18. Viitattu 27.3.2010.
http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_15.pdf

LIITTEET

LIITE 1. Puolistrukturoitu haastattelulomake pelaajille.

Harjoittelu ennen kautta ja kauden aikana

1. Oliko harjoituksia mielestäsi liikaa? Vai liian vähän?
2. Mikä on mielestäsi sopiva harjoittelumäärä / viikossa? Miksi?
3. Olivatko harjoitukset mielestäsi rankkoja?
4. Milloin harjoittelu aloitettiin? Oliko se sopiva aika?

Motivaatio harjoitteluun ja pelaamiseen

5. Oliko sinusta aina kivaa mennä harjoituksiin?
6. Oliko sinulle tärkeää kauden aikana kehittyä pelaajana?
 - ◆ Oliko tavoitteita?
7. Oliko pelikaudella ajatuksia, että ”voisi tehdä jotain muutakin”? Mitä?
8. Jos huomasit muutoksia motivaatiossa, mistä mahtaisi johtua?
 - ◆ Fyysinen kuormittavuus (rankat harjoitukset jne)
9. Oliko sinulla muita harrastuksia ja mielenkiinnon kohteita tämän kauden aikana? Mitä?
 - ◆ Tietokonepelit
 - ◆ Vastakkainen sukupuoli
 - ◆ Kavereiden kanssa ”hengailu”
10. Riittikö vapaa-aikasi kaikkiin haluamiisi aktiviteetteihin?
11. Veikö koulunkäynti energiaa jalkapallon harrastamisesta?

Viihtyminen ja ahdistuminen harjoituksissa ja peleissä

12. Oliko harjoituksissa usein hauskaa?
13. Annoitko palautetta hyvistä harjoituksista?
14. Koitko missään vaiheessa ahdistuneisuutta (potutus) harjoituksissa tai peleissä?
 - ◆ Miten koit ahdistuneisuuden?
 - ◆ Missä tilanteissa ahdistuneisuutta usein ilmeni?
15. Saivatko kaikki mielestäsi tarpeeksi peliaikaa?
16. Näkyikö pelaajine pettymys jos eivät päässeet kentälle? Miten?
17. Olisiko sinun pitänyt saada enemmän peliaikaa? Miksi?
18. Jännittikö sinua pelaaminen?
19. Miten itse reagoit, jos olit pettynyt?
 - ◆ Sanoitko siitä kenellekään?
20. Millaisia ratkaisuja valmentajasi teki muodostaessaan kokoonpanoa/pelin aikana?

Yrittäminen ja koettu pätevyys

21. Yrititkö tarpeeksi mielestäsi harjoituksissa ja peleissä?
22. koitko kauden aikana olevasi tarpeeksi hyvä tähän joukkueeseen?
23. Miten pelaajia palkittiin hyvästä yrittämisestä?
 - ◆ Motivoiko se sinua yrittämään enemmän?

Sosiaalinen paine

24. Saitko mielestäsi jalkapallon harrastamiseen vanhemmiltasi tarpeeksi tukea?
25. Millainen oli joukkueesi ilmapiiri pelaajien kesken?
 - ◆ kilpailua pelipaikoista
 - ◆ kiusaaminen

Lopettaminen:

26. Onko sinulla ajatuksia, että voisit lopettaa jalkapallon?
 - alkaisitko harrastamaan / jatkaisit muuta lajia?
 - onko ajatuksissa vaihtaa uutta seuraa tai sarjatasoa?
 - ◆ Aikuisten alasarjat?
 - Oletko kuullut onko muita pelaajia aikomassa lopettaa?
 - Onko kukaan kannustanut sinua/ pelaajia vielä jatkamaan?
27. Onko sinulle kerrottu muista harrastusmahdollisuuksista?

Muut asiat

28. Onko vielä jotain, mistä haluaisit kertoa kuluneesta kaudesta?

LIITE 2. Puolistrukturoitu haastattelulomake pelaajille.

Harjoittelu ennen kautta ja kauden aikana

1. Oliko harjoituksia mielestäsi liikaa? Vai liian vähän?
2. Mikä on mielestäsi sopiva harjoittelumäärä / viikossa? Miksi?
3. Olivatko harjoitukset mielestäsi pelaajille rankkoja?
4. Oliko harjoittelun aloitusaika sopiva?

Motivaatio harjoitteluun ja pelaamiseen

5. Tulivatko pelaajat mielellään ja innoissaan harjoituksiin?
6. Oliko pelaajilla pelikaudella ajatuksia, että ”voisi tehdä jotain muutakin”?
7. Luuletko, että pelaajilla olisi ollut tavoitteena kehittyä pelaajana?
8. Jos huomasit muutoksia pelaajien harjoittelumotivaatiossa, mistä se mahtaisi johtua?
 - ◆ Fyysinen kuormittavuus (rankat harjoitukset jne)
9. Oliko pelaajilla muita harrastuksia ja mielenkiinnon kohteita tämän kauden aikana? Mitä luulisit niiden olevan?
 - ◆ Tietokonepelit, vastakkainen sukupuoli, kavereiden kanssa ”hengailu”?
10. Luuletko että koulunkäynti vei energiaa jalkapallon harrastamisesta?
 - ◆ Vai toisin päin?

Viihtyminen harjoituksissa ja peleissä

11. Oliko pelaajilla harjoituksissa usein hauskaa?
 - ◆ Milloin pelaajat viihtyivät mielestäsi harjoituksissa?
12. Annoitko palautetta pelaajille hyvistä harjoituksista?
13. Annoitko kaikille mielestäsi tarpeeksi peliaikaa?
14. Näkyikö pelaajien pettymys tai ahdistuneisuus jos he eivät päässeet kentälle? Miten he reagoivat?
15. Oliko pelaajille voittaminen tärkeää?
16. Kannustivatko pelaajat toisiaan harjoituksissa ja peleissä? Miten?

Yrittäminen ja koettu pätevyys

17. Yrittivätkö pelaajat mielestäsi tarpeeksi harjoituksissa ja peleissä?
18. Luuletko, että pelaajat pitivät itseään tarpeeksi hyvinä tähän sarjaan ja joukkueeseen?
19. Miten pelaajia palkittiin hyvästä yrittämisestä?
 - ◆ Saitko palautetta hyvästä motivoinnista tai kannustuksesta? Keneltä palaute tuli?

Sosiaalinen paine

20. Saivatko pelaajat mielestäsi tarpeeksi tukea vanhemmiltaan jalkapallon harrastamiseen?
21. Millainen oli joukkueen ilmapiiri pelaajien kesken?
 - ◆ Oliko kilpailua pelipaikoista
 - ◆ Tapahtuiko kiusaamista pelaajien kesken?

Lopettaminen:

22. Luuletko, että jollain pelaajille olisi ajatuksia, että haluaisi lopettaa jalkapallon?
 - Alkaa harrastamaan muuta lajia?
 - Sarjatason tai joukkueen vaihto?
 - ◆ Aikuisten alasarjat?
 - ◆ Onko kukaan kannustanut pelaajia vielä jatkamaan?
23. Onko pelaajille kerrottu muista harrastusmahdollisuuksista?
 - ◆ Missä ja kuka kertoi?
24. Jotain muuta mielen päällä kaudesta?
 - ◆ Seuran tuki?
 - ◆ Vanhempien tuki?
 - ◆ Tulevaisuus?

LIITE 3. Sisäistä motivaatiota ja tavoiteorientaatiota mittaava kyselylomake B-junioreille.

KYSELY B-JUNIORIJALKAPALLOILIJOLLE 2009-KAUDEN ALUSSA

Nimi & Joukkue

Käsityksiäni Jalkapallosta.	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en eri enkä samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1. Nautin jalkapallon pelaamisesta erittäin paljon	1	2	3	4	5
2. Olen mielestäni melko hyvä jalkapallossa	1	2	3	4	5
3. Jalkapallon pelaaminen on hauskaa	1	2	3	4	5
4. Jalkapallopelit ovat mielenkiintoisia	1	2	3	4	5
5. Pelatessani jalkapalloa otan kaiken irti itsestäni	1	2	3	4	5
6. Minulle on tärkeää onnistua hyvin peleissä	1	2	3	4	5
7. Yritän erittäin kovasti pelatessani jalkapalloa	1	2	3	4	5
8. Yrittämiseni jalkapallossa on melko vähäistä	1	2	3	4	5
9. Olen tyytyväinen suorituksiini peleissä	1	2	3	4	5
10. Olen rentoutunut pelatessani jalkapalloa	1	2	3	4	5
11. Olen melko taitava jalkapallossa	1	2	3	4	5
12. Peleissä olen melko hyvä	1	2	3	4	5
13. Tunnen suorituspainetta pelatessani jalkapalloa	1	2	3	4	5
14. Tunnen itseni levottomaksi pelatessani jalkapalloa	1	2	3	4	5

Kun pelaan jalkapalloa, tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin kun:	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	en eri enkä samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1. Voitan toiset	1	2	3	4	5
2. Olen paras	1	2	3	4	5
3. Saavutan itselleni asettamani tavoitteen	1	2	3	4	5
4. Olen selvästi toisia parempi	1	2	3	4	5
5. Voitan vaikeudet	1	2	3	4	5
6. Näytän toisille olevani paras	1	2	3	4	5
7. Pärjään paremmin kuin toiset	1	2	3	4	5
8. Huomaan todella kehittyväni	1	2	3	4	5
9. Yritän kovasti	1	2	3	4	5
10. Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut	1	2	3	4	5
11. Pärjään sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osaa	1	2	3	4	5
12. Teen kaiken parhaan kykyini mukaan	1	2	3	4	5

LIITE 4. Sisäistä motivaatiota mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet. Alkumittaus.

AHDISTUNEISUUS	rentoutunut pelatessa	suorituspainetta pelatessa	levoton pelatessa
Olen rentoutunut pelatessani jalkapalloa	1.00		
Tunnen suorituspainetta pelatessani jalkapalloa	0.20	1.00	
Tunnen itseni levottomaksi pelatessani jalkapalloa	0.10	0.32	1.00
Koettu pätevyys	-0.39*	0.01	-0.16
Viihtyminen	-0.29	-0.01	-0.54**
Ahdistuneisuus	0.59***	0.79***	0.66***
Yrittäminen	-0.14	0.09	-0.5**

***) p < 0.001 **) p < 0.01 *)p <0.05

KOETTU PÄTEVYYS	hyvä jalkapallossa	tyytyväinen suoritukseen	taitava jalkapallossa	hyvä peleissä
Olen mielestäni melko hyvä jalkapallossa	1.00			
Olen tyytyväinen suoritukseeni peleissä	0.41*	1.00		
Olen melko taitava jalkapallossa	0.78***	0.27***	1.00	
Peleissä olen melko hyvä	0.65***	0.58***	0.52**	1.00
Koettu pätevyys	0.88***	0.68***	0.82***	0.84***
Viihtyminen	0.40*	-0.02	0.51**	0.22
Ahdistuneisuus	-0.07	-0.21	-0.24	-0.23
Yrittäminen	0.37	-0.02	0.34**	0.34

***) p < 0.001 **) p < 0.01 *)p <0.05

VIIHTYMINEN	nautin pelaamisesta paljon	pelaaminen on hauskaa	pelit mielenkiintoisia
Nautin jalkapallon pelaamisesta erittäin paljon	1.00		
Jalkapallon pelaaminen on hauskaa	0.82***	1.00	
Jalkapallopelit ovat mielenkiintoisia	0.56**	0.64***	1.00
Koettu pätevyys	0.37	0.27	0.31
Viihtyminen	0.91***	0.93***	0.81***
Ahdistuneisuus	-0.43*	-0.29	-0.25
Yrittäminen	0.56**	0.55***	0.79***

***) p < 0.001 **) p < 0.01 *)p <0.05

YRITTÄMINEN	otan kaiken irti itsestäni	tärkeää onnistua hyvin	Yritän erittäin kovasti	Yrittämiseni on vähäistä
Pelatessani jalkapalloa otan kaiken irti itsestäni	1.00			
Minulle on tärkeää onnistua hyvin peleissä	0.64***	1.00		
Yritän erittäin kovasti pelatessani jalkapalloa	0.46*	0.46*	1.00	
Yrittämiseni jalkapallossa on melko vähäistä	0.23	0.20	0.45*	1.00
Koettu pätevyys	0.07	0.25	0.55**	0.18
Viihtyminen	0.56**	0.66***	0.55**	0.32
Ahdistuneisuus	-0.05	-0.19	-0.31	-0.15
Yrittäminen	0.77***	0.79***	0.82***	0.60***

***) $p < 0.001$ **) $p < 0.01$ *) $p < 0.05$

SISÄINEN MOTIVAATIO	Koettu pätevyys	Viihtyminen	Ahdistuneisuus	Yrittäminen
Koettu pätevyys	1.00			
Viihtyminen	0.36	1.00		
Ahdistuneisuus	-0.24	-0.37	1.00	
Yrittäminen	0.38*	0.71***	-0.23	1.00

***) $p < 0.001$

LIITE 5. Sisäistä motivaatiota mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet. Loppumittaus. Ahdistuneisuuden ulottuvuudesta on poistettu osio 10.

AHDISTUNEISUUS	suorituspaineita pelatessa	levoton pelatessa
Tunnen suorituspaineita pelatessani jalkapalloa	1.00	
Tunnen itseni levottomaksi pelatessani jalkapalloa	0.66***	1.00
Koettu pätevyys	0.35	0.37
Viihtyminen	0.49**	0.29
Yrittäminen	0.27	-0.11
Ahdistuneisuus	0.93***	0.87***

***) p < 0.001 **) p < 0.01

KOETTU PÄTEVYYS	hyvä jalkapallossa	tyytyväinen suorituksiin	taitava jalkapallossa	hyvä peleissä
Olen mielestäni melko hyvä jalkapallossa	1.00			
Olen tyytyväinen suorituksiini peleissä	0.61***	1.00		
Olen melko taitava jalkapallossa	0.85***	0.55**	1.00	
Peleissä olen melko hyvä	0.80***	0.70***	0.80***	1.00
Koettu pätevyys	0.91***	0.82***	0.90***	0.93***
Viihtyminen	0.47*	0.62***	0.39*	0.47*
Yrittäminen	0.43*	0.44*	0.44*	0.48**
Ahdistuneisuus	0.33	0.28	0.40*	0.38*

***) p < 0.001 **) p < 0.01 *)p < 0.05

VIIHTYMINEN	nautin pelaamisesta paljon	pelaaminen on hauskaa	pelit mielenkiintoisia
Nautin jalkapallon pelaamisesta erittäin paljon	1.00		
Jalkapallon pelaaminen on hauskaa	0.85***	1.00	
Jalkapallopelit ovat mielenkiintoisia	0.59***	0.67***	1.00
Koettu pätevyys	0.61***	0.51**	0.35
Viihtyminen	0.91***	0.94***	0.83***
Yrittäminen	0.64***	0.59***	0.54**
Ahdistuneisuus	0.43*	0.34	0.41*

***) p < 0.001 **) p < 0.01 *)p < 0.05

YRITTÄMINEN	otan kaiken irti itsestäni	tärkeää onnistua hyvin	Yritän erittäin kovasti	Yrittämiseni on vähäistä
Pelatessani jalkapalloa otan kaiken irti itsestäni	1.00			
Minulle on tärkeää onnistua hyvin peleissä	0.70***	1.00		
Yritän erittäin kovasti pela- tessani jalkapalloa	0.79***	0.64***	1.00	
Yrittämiseni jalkapallossa on melko vähäistä	0.37	0.20	0.33	1.00
Koettu pätevyys	0.52**	0.49**	0.48**	0.48
Viihtyminen	0.66***	0.60***	0.61***	0.25
Yrittäminen	0.89***	0.77***	0.87***	0.63***
Ahdistuneisuus	0.27	0.39*	0.13	-0.35

***) p < 0.001 **) p < 0.01 *)p < 0.05

SISÄINEN MOTIVAATIO	Koettu pätevyys	Viihtyminen	Ahdistuneisuus	Yrittäminen
Koettu pätevyys	1.00			
Viihtyminen	0.55**	1.00		
Yrittäminen	0.50**	0.66***	1.00	
Ahdistuneisuus	0.39*	0.44*	0.11	1.00

***) p < 0.001 **) p < 0.01 *)p < 0.05

LIITE 6. Tavoiteorientaatiota mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet. Alkumittaus.

MINÄ-ORIENTAATIO	Voitan toiset	Olen paras	Olen toisia parempi	Näytän olevani paras	Pärjään paremmin kuin toiset	Pärjään asiassa, mitä toiset eivät osaa	Minäorientaatio
Voitan toiset	1.00						
Olen paras	0.63***	1.00					
Olen selvästi toisia parempi	0.51**	0.71***	1.00				
Näytän toisille olevani paras	0.35	0.52**	0.59***	1.00			
Pärjään paremmin kuin toiset	0.29	0.48**	0.56**	0.69***	1.00		
Pärjään sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osaa	0.46*	0.37*	0.50**	0.37	0.35	1.00	
Minäorientaatio	0.71***	0.84***	0.86***	0.77***	0.73***	0.65***	1.00
Tehtävorientaatio	0.56**	0.26	0.40*	0.09	0.23	0.21	0.37*

***) $p < 0.001$ **) $p < 0.01$ *) $p < 0.05$

TEHTÄVÄ-ORIENTAATIO	Saavutan tavoitteen	Voitan vaikeudet	Huomaan kehittyväni	Yritän kovasti	Onnistun, mitä en ole aikaisemmin osannut	Teen parhaan kykyni mukaan	Minäorientaatio
Saavutan itselleni asettamani tavoitteen	1.00						
Voitan vaikeudet	0.57**	1.00					
Huomaan todella kehittyväni	0.50**	0.20	1.00				
Yritän kovasti	0.63***	0.25	0.45*	1.00			
Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut	0.18	0.42*	0.57***	0.26	1.00		
Teen kaiken parhaan kykyni mukaan	0.39*	0.52**	0.55**	0.31	0.50**	1.00	
Minäorientaatio	0.45*	0.37	0.12	0.27	0.07	0.28	1.00
Tehtävorientaatio	0.77***	0.70***	0.74***	0.67***	0.67***	0.76***	0.37*

***) $p < 0.001$ **) $p < 0.01$ *) $p < 0.05$

LIITE 7. Tavoiteorientaatiota mittaavien osioiden keskinäiset ja summamuuttujien väliset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet. Loppumittaus.

MINÄ-ORIENTAATIO	Voitan toiset	Olen paras	Olen toisia parempi	Näytän olevani paras	Pärjään paremmin kuin toiset	Pärjään asia, mitä toiset eivät osaa	Minäorientaatio
Voitan toiset	1.00						
Olen paras	0.84***	1.00					
Olen selvästi toisia parempi	0.67***	0.74***	1.00				
Näytän toisille olevani paras	0.62***	0.66***	0.69***	1.00			
Pärjään paremmin kuin toiset	0.71***	0.77***	0.74***	0.77***	1.00		
Pärjään sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osaa	0.62***	0.35	0.55**	0.45*	0.56	1.00	
Minäorientaatio	0.88***	0.87***	0.87***	0.84***	0.91***	0.68***	1.00
Tehtävorientaatio	0.28	0.15	0.29	0.33	0.14	0.50**	0.32

***) $p < 0.001$ **) $p < 0.01$ *) $p < 0.05$

TEHTÄVÄ-ORIENTAATIO	Saavutan tavoitteen	Voitan vaikeudet	Huomaan kehittyväni	Yritän kovasti	Onnistun, mitä en ole aikaisemmin osannut	Teen parhaan kykyni mukaan	Minäorientaatio
Saavutan itselleni asettamani	1.00						
Voitan vaikeudet	0.29	1.00					
Huomaan todella kehittyväni	0.51**	-0.01	1.00				
Yritän kovasti	0.69***	0.24	0.41	1.00			
Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut	0.73***	0.25	0.52**	0.81***	1.00		
Teen kaiken parhaan kykyni mukaan	0.46*	0.33	0.29	0.71***	0.64***	1.00	
Minäorientaatio	0.35	0.36	0.05	0.23	0.24	0.29	1.00
Tehtävorientaatio	0.82***	0.43*	0.64***	0.88***	0.90***	0.77***	0.32

***) $p < 0.001$ **) $p < 0.01$ *) $p < 0.05$