

JYU DISSERTATIONS 294

Kim Forsblom

Kilpailukauden aikaiset kollektiiviset tavoitteet ja tavoitteenasettelu naisten SM-tason palloilujoukkueissa



UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ
FACULTY OF SPORT AND
HEALTH SCIENCES

JYU DISSERTATIONS 294

Kim Forsblom

**Kilpailukauden aikaiset kollektiiviset
tavoitteet ja tavoitteenasettelu naisten
SM-tason palloilujoukkueissa**

Esitetään Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan suostumuksella
julkisesti tarkastettavaksi lokakuun 16. päivänä 2020 kello 12.

Academic dissertation to be publicly discussed, by permission of
the Faculty of Sport and Health Sciences of the University of Jyväskylä,
on October 16, 2020 at 12 o'clock noon.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

JYVÄSKYLÄ 2020

Editors

Pauli Rintala

Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä

Timo Hautala

Open Science Centre, University of Jyväskylä

Copyright © 2020, by University of Jyväskylä

This is a printout of the original online publication.

Permanent link to this publication: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8320-8>

ISBN 978-951-39-8320-8 (PDF)

URN:ISBN:978-951-39-8320-8

ISSN 2489-9003

Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä 2020

ABSTRACT

Forsblom, Kim

Collective goals and goal setting during a competitive season in women's national league sport teams

Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2010, 118 p.

(JYU Dissertations

ISSN 2489-9003; 294)

ISBN 978-951-39-8320-8

Goal setting is an effective and widely used technique for performance enhancement in sports. Previous studies have mainly focused on examining the effectiveness of individual goals in individual sports. Therefore, we have only a little knowledge on collective goals and goal setting in team sports. In addition, we do not know how goal setting is implemented within team sports, or are evidence based goal setting procedures followed on team sports. The aim of this study was to examine players' perceptions on collective goals and perceived goal setting practices during a competitive season. The relationship between goal setting and cohesion was also examined.

Quantitative data were collected via three online-surveys in the beginning, in the middle of, and after the competitive season from players ($n=230$) playing on the Finnish national league level in ice hockey, ringette or floorball. The participants aged from 14 to 36 years and they represented a total of 27 different teams. The online-surveys were used to collect information of collective goals, and practices used on setting and evaluating the goals. The group cohesion was measured twice, in the beginning and after the season, using the Group Environment Questionnaire (the GEQ). Qualitative data, collected as semi-structured interviews, were used to examine the reasons for contradict opinions regarding team's outcome goal within one team.

The aim of the first sub-study was to examine collective outcome-, performance- and process goals teams had set for the competitive season. The second sub-study used qualitative data in order to examine contradict responses in online-surveys regarding team's collective outcome goal during the season. A mixed method research was used in this study to broaden the quantitative data with the findings from semi-structured interviews. The third sub-study used longitudinal data ($n=146$) to examine the implemented goal setting practices during the season. The fourth longitudinal sub-study ($n=146$) examined the relationships between goal setting and cohesion.

Majority of the participants (86 %) perceived that her team had set a collective outcome goal. In addition, participants perceived that their teams had set on average of more than 20 collective performance- and process goals. The results unexpectedly indicated that within 40 percent of the teams the players on a same team had contradictory opinions about the outcome goal. The results of case- and follow-up study indicated that prior success of the participants and the

team, as well as different perceptions of cohesion partly explained why more than half of the players perceived winning a medal as team's collective outcome goal, whereas nearly half of the players perceived that team's goal was to avoid relegation to the lower league. In this study one-third of the teams followed goal setting procedures suggested in the literature, whereas two-thirds of the teams followed some or none of the procedures. The results suggested that following goal setting practices was positively related to perceptions of goal achievement, but not to higher points-per-game average. Perceived achievement of the outcome goal was positively related to task cohesion, but perceived goal setting practices were not related to changes in task cohesion during the season.

This study is one of the first to describe the used goal setting practices in team sports, providing us with novel information regarding collective goals set for the competitive season among women's sport teams. Practically all of the teams set collective goals and used goal setting practices to some extent. However, it can be argued that outcome goal conflict does not increase the effort, and that more than 20 process- and performance goals do not direct the focus on the optimal way. Therefore, it is possible that many of the teams participating the study did not achieve the best possible benefits of goal setting on performance. The results of the study broadens the knowledge of positive relationship between cohesion and success, suggesting that subjective perception of goal achievement is positively related to cohesion.

Keywords: goals, goal setting, team sport, female athletes, cohesion

TIIVISTELMÄ

Forsblom, Kim

Kilpailukauden aikaiset kollektiiviset tavoitteet ja tavoitteenasettelu naisten SM-tason palloilujoukkueissa

Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 118 s.

(JYU Dissertations

ISSN 2489-9003; 294)

ISBN 978-951-39-8320-8

Tavoitteenasettelu on vaikuttava ja yleinen suorituksen tehostamiseen käytetty menetelmä urheilussa. Aikaisemmat tutkimukset ovat keskittyneet pääasiassa yksilöurheilussa asetettujen yksilötavoitteiden vaikuttavuuden tutkimiseen. Näin ollen meillä on vain vähän tietoa urheilujoukkueiden kollektiivisista ryhmätavoitteista ja tavoitteenasettelusta. Emme myöskään tiedä kuinka tavoitteenasettelua toteutetaan joukkueurheilussa emmekä sitä, hyödynnetäänkö joukkueurheilussa tutkimustuloksiin perustuvia suosituksia tavoitteenasettelun toteuttamisesta. Tämän tutkimuksen tarkoitus oli tarkastella pelaajien kokemuksia kilpailukauden aikaisista kollektiivisista tavoitteista ja tavoitteenasettelusta. Tutkimuksessa tarkastellaan myös tavoitteenasettelun ja ryhmän kiinteyden välisiä yhteyksiä.

Tutkimuksen määrällinen aineisto kerättiin kolmella verkkokyselyllä kilpailukauden alussa, puolivälissä ja päätteeksi naisten SM-sarjassa jääkiekkoa, ringetteä tai salibandyä pelanneilta pelaajilta ($n=230$). Osallistujat olivat iältään 14–36 -vuotiaita ja he edustivat yhteensä 27:ää eri joukkuetta. Kyselyillä kerättiin tietoa tavoitteista sekä niiden asettamisesta ja arvioimisesta. Ryhmän kiinteyttä mitattiin GEQ-mittarilla (the Group Environment Questionnaire) kahteen otteeseen, kilpailukauden aluksi ja päätteeksi. Teemahaastatteluilla kerätyn laadullisen aineiston avulla pyrittiin selvittämään syitä yhden joukkueen sisällä vallinneelle ristiriitaiselle käsitykselle lopputulostavoitteesta.

Ensimmäisessä osatutkimuksessa tarkasteltiin joukkueiden kilpailukaudelle asettamia kollektiivisiä lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteita. Toisessa osatutkimuksessa pyrittiin laadullisen aineiston avulla selvittämään syitä sille, miksi joukkueen pelaajille ei kyselyaineiston vastausten perusteella muodostunut koko kauden aikana yksimielistä käsitystä joukkueen lopputulostavoitteesta. Kolmannessa osatutkimuksessa tarkasteltiin kilpailukauden aikana tapahtuvaa tavoitteenasettelua määrällisen pitkittäisaineiston ($n=146$) avulla. Neljännessä osatutkimuksessa tutkittiin tavoitteenasettelun ja kiinteyden välisiä yhteyksiä määrällisen pitkittäistutkimuksen avulla ($n=146$).

Enemmistö (86 %) osallistujista ilmoitti joukkueensa asettaneen yhteisen lopputulostavoitteen. Tulosten mukaan joukkueilla oli myös keskimäärin 20 yhteistä suoritus- ja prosessitavoitetta. Lopputulostavoitetta koskevien vastausten mukaan tutkimukseen osallistuneista joukkueista 40 prosentilla vallitsi yllättäen osallistujien kesken ristiriitaisia käsityksiä lopputulosta koskevasta kollektiivisesta tavoitteesta. Tapaustutkimuksen kohteena olleiden pelaajien ja joukkueen

aikaisemmat menestyskokemukset sekä heidän erilaiset kokemuksensa kiinteydestä selittivät osaltaan sitä, että yli puolet joukkueen pelaajista koki lopputulostavoitteeksi mitalin, kun taas lähes puolet pelaajista mielsi joukkueen tavoittelevan sarjapaikan säilyttämistä. Joka kolmannessa tutkimukseen osallistuneessa joukkueessa toteutettiin tarkasti tutkimustuloksiin perustuvia tavoitteenasettelun ohjeita kilpailukauden aikana. Vastaavasti kaksi kolmasosaa tutkimukseen osallistuneista joukkueista toteutti ohjeita vain osittain tai ei lainkaan. Tavoitteenasettelun ohjeiden toteuttaminen oli positiivisessa yhteydessä koettuun tavoitteen saavuttamiseen, mutta ei korkeampaan ottelukohtaiseen pistekeskiarvoon. Lopputulostavoitteen koettu saavuttaminen oli positiivisessa yhteydessä tehtäväkiinteyteen, mutta tavoitteenasetteluun käytetyt keinot eivät olleet yhteydessä tehtäväkiinteydessä kauden aikana tapahtuneisiin muutoksiin.

Tutkimus on yksi ensimmäisistä jossa kuvataan urheilujoukkueiden tavoitteenasetteluun käyttämiä keinoja, ja se toi siten uutta tietoa naisten urheilujoukkueiden kilpailukaudelle asettamista kollektiivisista tavoitteista. Käytännössä jokaisessa joukkueessa asetettiin kollektiivisia tavoitteita ja hyödynnettiin ainakin jossain määrin tavoitteenasettelua. On todennäköistä, ettei joukkueessa vallitseva tavoiteristiriita lisää yritteliäisyyttä, tai ettei suoritus- ja prosessitavoitteiden suuri määrä suuntaa keskittymistä suorituksen kannalta oleellisiin asioihin optimaalisella tavalla. Niinpä voidaan olettaa, etteivät useat tutkimukseen osallistuneet joukkueet saavuttaneet tavoitteenasettelun suoritukseen liittyviä positiivisia vaikutuksia parhaalla mahdollisella tavalla. Tutkimus laajentaa aiempaa tutkimustietoutta menestymisen ja kiinteyden välisestä positiivisesta yhteydestä siten, että tulosten mukaan myös subjektiivinen kokemus tavoitteen saavuttamisesta on positiivisessa yhteydessä tehtäväkiinteyteen.

Avainsanat: tavoitteet, tavoitteenasettelu, joukkueurheilu, naisurheilijat, ryhmän kiinteyden

Author Kim Forsblom
Faculty of Sport and Health Sciences
University of Jyväskylä, Finland

Supervisors Docent Niilo Konttinen
KIHU Research Institute for Olympic Sports
Jyväskylä, Finland

Professor Taru Lintunen
Faculty of Sport and Health Sciences
University of Jyväskylä, Finland

Reviewers PhD, Associate Professor, Monna Arvinen-Barrow
University of Wisconsin-Milwaukee

PhD, Docent, Riitta Asanti
University of Turku

Opponent Professor Pasi Koski
University of Turku

ESIPUHE

Tutkimusmatkani tavoitteenasettelun kiehtovaan maailmaan alkoi noin 25 vuotta sitten pelatessani lukioikäisenä jääkiekkoa maalivahtina. Tuolloin kirjoitin itselleni jämäkän tavoiteohjelman, johon määritin lopputulostavoitteeksi pelipaikan saavuttamisen B-juniorien edustusjoukkueesta. Tähän pyrin suoritus- ja prosessitavoitteiden avulla, tekemällä kesän aikana omatoimisesti tietyn määrän tiettyjä harjoituksia. Tuohon aikaan en tosin tiennyt termejä suoritus- tai prosessitavoite, enkä myöskään säilyttänyt tavoiteohjelmaani näkyvällä paikalla tukeakseni sitoutumistani ja motivaatiotani. Päinvastoin, piilotin tavoitelapun huoneeseeni levysoittimen kaiuttimen alle, ettei kukaan tietäisi mikäli lipsun suunnitelmasta. Tavoitteet ja lappu unohtuivat piiloonsa ja palautuivat mieleeni viisitoista vuotta myöhemmin, kun löysin paperin siivotessani entistä huonettani vanhempieni muuttaessa lapsuudenkodistani pois. Olin törmännyt tavoitteenasettelun tyypilliseen kompastuskiveen: asetetut tavoitteet olivat unohtuneet eivätkä siten tukeneet harjoittelua ja pelaamista parhaalla mahdollisella tavalla. Tavoiteohjelman löytymisen aikoihin aloittelin tavoitteenasettelua käsittelevää väitöskirjaprojektiani.

Tavoitteenasettelu on ollut tutkimusaiheen lisäksi läsnä myös päivittäisessä tutkimustyössä. Pitkän aikavälin lopputulostavoitteen, valmiin väitöskirjan, pilkoin lyhyemmän aikavälin päämääriin, julkaistuihin tutkimusartikkeleihin. Kirjoitustyötäni olen tukenut esimerkiksi asettamalla päiväkohtaisia sivumäärään liittyviä suoritustavoitteita. Sopivien tilastollisten menetelmien löytäminen, opettelu ja käyttäminen toimivat puolestaan yhtenä esimerkkinä prosessitavoitteiden hyödyntämisestä. Kiekkourastani oppineena en tällä kertaa piilottanut tavoitelappuani minnekään, vaan pidin sitä päättäväisesti näkyvillä työhuoneeni seinällä. Tähän pitkään tutkimusprojektiin on mahtunut monenlaisia muuttujia, joiden vuoksi tavoitelappuun kirjatut aikataulut eivät ole aina pitäneet. Viimeisin ja hätkähdyttävin oli keväällä 2020 koko maailman pysäyttänyt, ja myös väitöstilaisuuttani eteenpäin siirtänyt pandemia. En ole näitä muutoksia kuitenkaan säikähtänyt, sillä olen lukenut oppikirjoista että tavoitteenasettelun tulee olla joustava ja dynaaminen prosessi, jossa tavoitteita ja aikatauluja muokataan tarpeen niin vaatiessa. Tavoitelappua onkin päivitetty moneen otteeseen matkan aikana. Omasta edistymisestä suhteessa tavoitteisiin on arvokasta saada palautetta prosessin edetessä. Tämä lisäksi joukkueen yhteisen tavoitteen saavuttaminen - esimerkiksi tutkimusryhmän kirjoittaman artikkelin julkaisu - edellyttää saumatonta joukkuepeliä. Nämä teemat ovat näytelleet niin suurta osaa väitöskirjani valmistumisessa, että omistan niille oman kappaleen.

Haluan esittää lämpimät kiitokset ohjaajilleni professori Taru Lintuselle sekä dosentti Niilo Konttiselle asiantuntevasta, rohkaisevasta ja kannustavasta ohjauksesta. Ilman apuanne ja tukeanne väitöskirjani ei olisi tullut koskaan valmiiksi. Tutkimuskokemuksenne ja asiantuntemuksenne lisäksi haluan mainita ammattitaitonne ohjaustilanteissa: lähdin jokaisesta yhteisestä tapaamisestamme vahvempana kuin olin siihen saapunut. Kiitos! Professori Robert Weinbergin kanssa käydyt pitkät keskustelut kehittivät artikkeleita varsinkin sisällöllisesti,

mutta myös kieliäsun näkökulmasta. Thank you for your help and support, professor Weinberg. Kolmen online-kyselyn laajuisen pitkittäisaineiston kerääminen oli vaativa urakka. Kiitän Tuomo Pihlajaa kyselyiden sähköisten versioiden toteuttamisesta. Kompastellessani tilastollisiin menetelmiin liittyvien prosessitavoitteiden kanssa olen voinut kääntyä tutkija Pertti Matilaisen puoleen. Lämmin kiitos avustasi, Pertti. Kiitän esitarkastajiani apulaisprofessori Monna Arvinen-Barrowta sekä dosentti Riitta Asantia rakentavista ja asiantuntevista kommentteista ja huomioista esitarkastusvaiheessa. Haluan kiittää myös Jyväskylän yliopiston jatkokoulutusryhmän vetäjiä sekä jatko-opiskelijakollegoitani hyvistä kommentteista, kysymyksistä sekä rakentavasta palautteesta seminaareissa opintojen aikana.

Jatko-opinnot olivat minulle noin vuosikymmenen mittainen projekti. Pääosan tutkimuksesta tein luokanopettajan työni ohella, mutta muutaman lukuvuoden ajan pystyin keskittymään projektiin täysipäiväisesti opintovapaalla ollessani. Haluankin kiittää työnantajaani kannustavasta suhtautumisesta väitöskirjaprojektiani kohtaan. Kiitän myös Suomen kulttuurirahastoa saamastani apurahasta.

Ringettevalmennukseni jatkui käytännössä koko väitöskirjaprojektin ajan. On ollut äärimmäisen palkitsevaa päästä soveltamaan tutkimustyössä oppimiaan asioita harjoituksiin ja peleihin. Lukuisat pelaajat ja valmentajakollegat ovatkin saaneet kuulla päättymätöntä tarinaa tavoitteenasettelusta, ja samalla he ovat toimineet ”käytännön kasvualustana” teoreettisille ideoilleni. On aika kiittää jokaista matkan aikana mukana kulkenutta urheilijaa ja valmentajaa, olette osaltanne olleet mahdollistamassa tämän väitöskirjan valmistumista.

Vanhempani mahdollistivat aikanaan urheiluharrastukseni, kannustivat, kuskasivat ja kustansivat. Sittenmin he ovat kannustaneet monessa muussakin asiassa, eivätkä vähiten tämän väitöskirjan kanssa. Kiitos äiti ja isä, kaikesta.

Suurimmat kiitokset haluan esittää vaimolleni Sinille kaikesta tuesta, rakkaudesta ja ymmärryksestä tämän pitkän projektin aikana. Olet ollut mukana iloitemassa välitavoitteiden saavuttamisia ja seisonut rinnalla ja tsempannut silloin, kun usko on ollut koetuksella. Mitkään sanat eivät riitä kuvaamaan kiitollisuuteni määrää.

Kotipihalla toukokuussa 2020

Kim Forsblom

KUVIOT

KUVIO 1 Tutkimusaineiston kertyminen.....38

ALKUPERÄISET JULKAISUT

Väitöskirja perustuu alkuperäisjulkaisuihin, joihin viitataan roomalaisilla numeroilla I-IV.

- I Forsblom, K. Konttinen, N. & Lintunen, T. 2015. Kollektiiviset tavoitteet naisten palloilujoukkueissa kilpailukauden alussa. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 87-92. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2015/lt-1-15_tutkimusartikkeli_forsblom_lowres.pdf
- II Forsblom, K. Lintunen, T. & Konttinen, N. 2015. Tavoiteristiriita ja kiinteys – tapaus- ja seurantatutkimus yhdestä naisten SM-tason ringettejoukkueesta. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 78-85. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2015/lt-6-15_tutkimusartikkelit_forsblom_lr.pdf
- III Forsblom, K. Konttinen, N. Weinberg, R. Matilainen, P. & Lintunen, T. 2019. Perceived goal setting practices across a competitive season. *International Journal of Sports Science & Coaching* 14 (6), 765-778. <https://doi.org/10.1177%2F1747954119880994>
- IV Forsblom, K. Lintunen, T. Weinberg, R. & Konttinen, N. Relationship between quality of goal setting practices and task cohesion in women's sport teams. (submitted)

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

ESIPUHE

KUVIOT JA TAULUKOT

SISÄLLYS

1	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTIA	13
2	TAVOITTEENASETELU JOUKKUEURHEILUSSA	15
2.1	Tavoitteenasettelun ja suorituksen välinen yhteys.....	15
2.2	Kollektiivisen tavoitteen määrittelyä.....	17
2.3	Joukkueurheilussa toteutetut tavoitteenasettelututkimukset.....	18
2.3.1	Tavoitteiden luonne ja yleisyys joukkueurheilussa	19
2.3.2	Tavoitteiden ja suoritustason välinen yhteys joukkueurheilussa	20
2.3.3	Tavoitteenasettelun toteuttaminen joukkueurheilussa	21
3	RYHMÄN KIINTEYS ELI KOHEESIO	23
3.1	Ryhmän kiinteyden määrittelyä.....	23
3.2	Kiinteyden ja suorituksen välinen yhteys.....	23
3.3	Ryhmän kiinteyden ja tavoitteenasettelun yhteys.....	26
3.4	Yhteenvedo urheilujoukkueiden tavoitteenasettelua ja kiinteyttä tarkastelevista tutkimuksista	27
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	30
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	31
5.1	Tutkimuksen kohdejoukko	32
5.2	Tutkimuksessa käytetyt mittarit.....	32
5.2.1	Lopputulostavoite.....	33
5.2.2	Suoritus- ja prosessitavoitteet.....	33
5.2.3	Ryhmän kiinteys.....	33
5.2.4	Teemahaastattelut	34
5.3	Tutkimuksen toteutus	35
5.3.1	Kyselytutkimuksen toteuttaminen	36
5.3.2	Teemahaastattelujen toteuttaminen	37
5.4	Tutkimuksessa käytetyt analyysit.....	39
5.4.1	Määrällisen aineiston analyysiin käytetyt menetelmät	39
5.4.2	Laadullisen aineiston analyysi	41
5.5	Kvantitatiivisen osan luotettavuus	41
5.5.1	Ulkoinen validiteetti	42
5.5.2	Sisällön validiteetti.....	43
5.5.3	Käsitevalidius	43

5.5.4	Kriteerivaliditeetti.....	44
5.6	Kvalitatiivisen osan luotettavuus.....	44
6	TULOKSET.....	47
6.1	Kilpailukauden aikaisten kollektiivisten tavoitteiden ilmeneminen joukkueissa (I, II).....	47
6.1.1	Lopputulostavoitteet	47
6.1.2	Suoritus- ja prosessitavoitteet	50
6.2	Tavoitteenasettelun toteuttaminen naisten SM-tason joukkueissa (II, III).....	50
6.3	Tavoitteenasettelun ja kiinteyden väliset yhteydet (II, IV).....	53
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	56
7.1	Kollektiiviset tavoitteet	56
7.1.1	Lopputulostavoitteet	56
7.1.2	Suoritus- ja prosessitavoitteet.....	58
7.1.3	Objektiiviset ja subjektiiviset tavoitteet	59
7.1.4	Kollektiivisen tavoitteen määrittely	60
7.2	Tavoitteenasettelun toteuttaminen	61
7.3	Tavoitteenasettelu ja kiinteys.....	64
7.4	Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset.....	67
7.5	Johtopäätökset.....	68
	LÄHTEET	70
	LIITTEET.....	78
	ALKUPERÄISET JULKAISUT	

1 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTIA

Tavoitteisiin pyrkiminen on kilpa- ja huippu-urheilua määrittävä tekijä. Liikuntalain (390/2015) mukaan huippu-urheilu on kansallisesti merkittävää ja kansainväliseen menestykseen tähtäävää tavoitteellista urheilutoimintaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2015). Tavoitteellinen kilpaileminen nähdään myös yhtenä kilpaurheilun esimerkiksi harrastemielessä tapahtuvasta kisaamisesta erottavana tekijänä (Aarresola, 2016). Kilpailuihin liittyvien menestystavoitteiden lisäksi kilpa- ja huippu-urheilussa asetetaan tavoitteita myös suoritusten kehittämiseksi ja parantamiseksi.

Liikunnassa ja urheilussa tehdyissä lukuisissa tavoitetutkimuksissa selkeä painopiste on ollut Locken ja Lathamien (1985) ehdotuksen mukaisesti tavoitteen täsmällisyyden ja vaikeusasteen tarkastelussa. Aihetta on tutkittu erityisesti yksilölajien, yksittäisille urheilijoille ja yksittäisiin suorituksiin asetettujen tavoitteiden parissa varsinkin 1980–90 -lukujen aikana, minkä jälkeen tutkimusaktiivisuus aiheen parissa on laskenut. Aiheesta tehdyn katsauksen ja meta-analyysin mukaan tavoitteenasettelulla on positiivinen yhteys suoritusten kehittymiseen ja menestykseen liikunnassa ja urheilussa (Burton & Weiss, 2008; Kyllö & Landers, 1995). Käsitteily tavoitteenasettelun hyödyllisyydestä on omaksuttu laajasti urheilussa. Tavoitteiden asettaminen onkin todella yleinen toimintatapa urheilijoiden ja valmentajien keskuudessa (Weinberg, Burton, Yukelson, & Weigand, 1993; 2000; Weinberg, Butt, & Knight, 2001a; Weinberg, Butt, Knight, & Perritt, 2001b).

Tavoitteiden on todettu tehostavan yksittäisiä suorituksia myös joukkueurheilussa (Neumann & Hohnke, 2018), mutta koko joukkueelle asetettavista kollektiivisista ryhmätavoitteista on tehty vain muutamia tutkimuksia (Brawley, Carron, & Widmeyer, 1992; Dawson, Bray, & Widmeyer, 2002). Tutkimuksissa tarkasteltiin esimerkiksi sitä, kuinka suuri prosentti joukkueista asettaa kilpailu- tai harjoitustilanteisiin kollektiivisiä tavoitteita sekä sitä, missä määrin nämä tavoitteet jakautuvat yleisten ja täsmällisten tavoitteiden kesken. Urheilujoukkueiden kilpailukaudelle asettamista kollektiivisista tavoitteista tarvitaan vielä yksityiskohtaisempaa tutkimustietoa. Menestymisen ja suoritusten parantamisen

kannalta pelkät tavoitteet eivät vielä riitä, vaan joukkueen on hyödyllistä noudattaa systemaattisesti tutkimustuloksiin perustuvia tavoitteenasettelun periaatteita (esim. Burton & Raedeke, 2008; Rovio, 2009; Weinberg, 2010). Tavoitteenasettelun ohjeiden soveltumista urheilujoukkueiden toimintaan on tutkittu muutamissa interventiotutkimuksissa (Gilham & Weiler, 2013; Rovio, Eskola, Gould, & Lintunen, 2009a). Yksilö- ja joukkuelajien urheilijoiden tavoitteenasetteluun käyttämistä keinoista on tehty joitakin tutkimuksia (Burton, Pickering, Weinberg, Yukelson, & Weigand, 2010; Weinberg ym., 2000). Näissä tutkimuksissa ei kuitenkaan vertailtu yksilö- ja joukkuelajeissa käytettyjen tavoitteenasettelukeinojen eroja, niinpä emme tiedä missä määrin urheilujoukkueet toteuttavat kirjallisuudessa esiteltyjä tavoitteenasettelun ohjeita.

Systemaattisella tavoitteenasettelulla on suorituksen parantamisen ja menestyksen lisäksi positiivinen vaikutus myös ryhmän kiinteyden kehittymiseen (Senécal, Loughhead, & Bloom, 2008). Ryhmän kiinteydellä viitataan joukkueen pyrkimykseen pysyä koossa ja yhtenäisenä sen suorittaessa pelaamiseen liittyvää perustehtävää, ja toisaalta kiinteyttä näkyy myös tyytyväisyyden kokemuksina siitä, että ryhmä tyydyttää jäsentensä tunnetarpeita (Carron, Brawley, & Widmeyer, 1998). Ryhmän kiinteyttä on joukkueen toiminnan kannalta olennainen tekijä, koska sillä on vastavuoroinen suhde menestyksen ja suorituksen parantumisen kanssa: hyvä suoritus ja menestys kasvattavat kiinteyttä, ja korkea kiinteyttä vaikuttaa positiivisesti joukkueen suoritukseen ja menestymiseen (Carron, Colman, Wheeler, & Stevens, 2002a). Aikaisempien tutkimustulosten perusteella tavoitteenasettelu on positiivisessa yhteydessä sekä kiinteyden kehittymiseen että suorituksen parantumiseen, joten urheilujoukkueiden tavoitteenasettelun yhteydessä on perusteltua tarkastella myös ryhmän kiinteyttä.

Tämä tutkimus edustaa liikunnan sosiaalipsykologian psykologista lähestymistapaa, sillä tarkastelun kohteena olevien ryhmien tavoitteita ja tavoitteenasettelua lähestytään yksilöiden kokemusten kautta (ks. Lintunen, 2009, 22–23). Tutkimuksessa tarkastellaan naisten SM-tason palloilujoukkueiden tavoitteita ja tavoitteenasettelua. SM-sarja on korkein kansallinen sarjataso ja moni SM-sarjassa pelaava pelaaja edustaa myös Suomen maajoukkuetta lajinsa kansainvälisissä kilpailuissa. Näin ollen voidaan olettaa, että naisten SM-tasolla pelaavat joukkueet kilpailevat tavoitteellisesti ja että joukkueet ovat asettaneet toiminnalleen tavoitteita. Tämä tutkimus keskittyy naisten palloilujoukkueiden asettamiin koko ryhmää koskeviin kollektiivisiin tavoitteisiin ja pelaajien omaa toimintaa ohjaavat yksilötavoitteet jätetään tarkastelun ulkopuolelle. Tutkimuksessa tarkastellaan myös joukkueiden kilpailukauden aikaiseen tavoitteenasetteluun käyttämiä keinoja. Näiden lisäksi tutkimus pyrkii selvittämään millaisia mahdollisia yhteyksiä tavoitteenasettelun ja erilaisten kiinteyden kokemusten sekä kiinteydessä kauden aikana tapahtuvien muutosten välillä on. Joukkueiden arjessa tapahtuva tavoitteenasettelu sekä ryhmän kiinteyttä ovat luonteeltaan dynaamisia ilmiöitä, joiden tavoittaminen kokeellisella asetelmalla olisi hankalaa. Tästä syystä aihetta tarkastellaan tässä tutkimuksessa pitkittäistutkimuksen avulla.

2 TAVOITTEENASETTELU JOUKKUEURHEILUSSA

Tavoitteella tarkoitetaan toiminnan kohdetta tai päämäärää, jotain asiaa, joka pyritään saavuttamaan (Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981). Urheilussa tavoitteita voidaan asettaa esimerkiksi liittyen kilpailun lopputulokseen, suorituksen lopputulokseen tai oikean suoritustekniikan oppimiseen ja ylläpitämiseen. Tavoitteet voivat olla joko yksittäisen ihmisen toimintaan liittyviä yksilötavoitteita tai koko ryhmää koskevia kollektiivisia tavoitteita eli ryhmätavoitteita. Tavoitteiden avulla pyritään tehostamaan yksilön tai ryhmän toimintaa.

2.1 Tavoitteenasettelun ja suorituksen välinen yhteys

Tavoitetutkimuksen juuret juontavat Locken (1968) esittämään hypoteesiin, jonka mukaan vaikeat ja täsmälliset tavoitteet ovat tehokkaampia kuin helpot tai yleiset "teen parhaani" -tavoitteet. Locken esittämää hypoteesia tutkittiin 1970-90-lukujen aikana sadoissa tutkimuksissa. Useiden katsausten ja meta-analyyysien tuloksista voidaan yhteenvetona todeta, että vaikeat ja täsmälliset tavoitteet tehostavat suoritusta enemmän kuin yleiset tavoitteet tai se, ettei tavoitteita ole lainkaan (esim. Locke & Latham, 1990; Locke ym., 1981; Mento, Steel, & Karren, 1987; Tubbs, 1986). Urheilun ulkopuolella erilaisissa ympäristöissä ja erilaisiin tehtäviin kohdistuvaa tavoitteenasettelua on tarkasteltu jo yli tuhannessa tutkimuksessa (Locke & Latham, 2013).

Liikunnassa ja urheilussa tavoitteenasettelun ja suorituksen välistä yhteyttä on tutkittu yli 30 vuoden ajan. Locken ja Latham (1985) ehdotuksen mukaisten täsmällisten, vaikeiden ja eri aikaväleille asetettujen lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteiden yhteyttä suoritukseen on tarkasteltu lukuisissa eri yksilölajeissa ja monilla eri tehtävillä sekä harrasteliikkujen että urheilijoiden parissa (esim. Bar-Eli, Hartman, Levy-Kolker, 1994; Boyce 1992, 1994; Boyce, Wayda, Johnston, Bunker, & Eliot, 2001; Johnson, Ostrow, Perna, & Etzel, 1997; Kingston & Hardy, 1997; Lerner & Locke, 1995; Wanlin, Hrycaiko, Martin, & Mahon, 1997; Weinberg, Bruya, Garland, & Jackson, 1990). Tutkimustulosten perusteella vaikuttaa siltä,

että tavoitteenasettelu ei ole aivan yhtä tehokas menetelmä urheilussa ja liikunnassa kuin sen on todettu olevan esimerkiksi organisaatioissa ja työyhteisöissä. Burtonin ja Weissin (2008) katsauksessa analysoitiin 88 urheilu- ja liikuntakontekstiin sijoittuvaa tutkimusta, joissa tarkasteltiin tavoitteen asettamisen vaikutusta erilaisiin urheilu- ja liikuntasuorituksiin. Tutkimuksiin osallistui eri ikäisiä ja eri tasolla liikkuvia henkilöitä lukioikäisistä harrasteliikkujista aina olympiatason urheilijoihin saakka. Katsauksessa käsitellyissä tutkimuksissa tavoitteiden yhteyttä suorituksiin arvioitiin esimerkiksi kokeellisissa tutkimuksissa koe- ja kontrolliryhmien avulla, interventiotutkimuksissa yksittäisen suorituksen kehittymisen näkökulmasta sekä sen avulla, kuinka hyödyllisinä urheilijat kokivat tavoitteiden asettamisen suorituksen kehittämisen kannalta. Yhdessäkään tutkimuksessa ei tarkasteltu sitä, kuinka urheilijat tai joukkueet toteuttavat arjessaan tavoitteenasettelua ja millainen vaikutus sillä on suorituksiin. Katsauksessa analysoitiin 88 tutkimusta, joista neljässä viidestä (80 %) löydettiin positiivinen yhteys tavoitteiden ja suorituksen välille. Kyllön ja Landersin (1995) meta-analyysissä analysoitiin 36 tutkimusta, joissa tarkasteltiin tavoitteenasettelun vaikutusta urheilu- ja liikuntasuorituksiin. Eri tutkimuksien tutkittavat ryhmät ja tarkastelun kohteena olleet liikuntasuoritukset vaihtelivat alakouluikäisten lasten istumaannousutestistä yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa toteutettuun koripallon heittotestiin. Tutkimuksessa analysoitujen tavoitetutkimuksien selitysosuus oli 0,34. Meta-analyysin tulosten mukaan tavoitteiden teho oli urheilussa ja liikunnassa hieman alhaisempi kuin Locken ja Latham (1990) yksilötavoitteita koskevassa katsauksessa, joissa tehokkuuden selitysosuudet vaihtelivat 0,52–0,82 välillä. Katsauksessa käsiteltiin 201 pääasiassa urheilun ja liikunnan ulkopuolella toteutettua tutkimusta, joista 91 prosenttia tuki osin tai kokonaan tavoitteiden suoritusta tehostavaa vaikutusta (Locke & Latham, 1990). Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että tavoitteilla on positiivinen yhteys kuntoliikkujien ja urheilijoiden suorituksiin.

Edellä mainitut tutkimukset ovat tarkastelleet yksilötavoitteiden ja yksilön suoritustason välistä yhteyttä, mutta myös kollektiivisilla tavoitteilla on useiden urheilun ulkopuolella tehtyjen tutkimuksien ja meta-analyysien mukaan ryhmän ja sen jäsenten toimintaa tehostava vaikutus (esim. Klein & Mulvey, 1995; Kleingald, van Mierlo, & Arends, 2011; O'Leary-Kelly, Martocchio, & Frink, 1994; Weingart, 1992; Weingart & Weldon, 1991). Tutkimusten perusteella vaikuttaa siltä, että kollektiiviset tavoitteet eli ryhmätavoitteet ovat yhtä tehokkaita kuin yksilötavoitteet. O'Leary-Kellyn ym. (1994) kymmenen tutkimuksen (163 ryhmää, $n=1684$) tuloksia tarkastelevan meta-analyysin mukaan ryhmätavoitteiden tehokkuuden selitysosuus oli 0,92, kun vertailukohtana olivat ryhmät, jotka eivät asettaneet tavoitteita. Kleingaldin ym. (2011) meta-analyysi käsitti 38 tutkimusta (739 ryhmää, $n=2954$) ja tulosten mukaan ryhmätavoitteiden tehokkuuden selitysosuus oli 0,56. Kun näitä tuloksia vertaa Locken ja Latham (1990) tuloksiin, voidaan kollektiivisten tavoitteiden olettaa olevan yhtä tehokkaita kuin yksilötavoitteiden. Kollektiiviset tavoitteet toimivat myös joukkueurheilussa, sillä niiden positiivinen yhteys urheilujoukkueen suoritustasoon on havaittu useammassa tutkimuksessa (esim. Anderson, Crowell, Doman, & Howard, 1988; Lee, 1988; Palao, García-de-Alcaraz, Hernández-Hernández & Ortega, 2016).

Tavoitteiden katsotaan vaikuttavan suoraan suoritukseen neljällä tavalla: 1) suuntaamalla keskittymistä suorituksen kannalta oleellisiin tekijöihin ja pois epäolennaisista asioista, 2) lisäämällä yritteliäisyyttä suorituksen aikana, 3) lisäämällä sinnikkyyttä, kun tavoitteen saavuttaminen kestää ajallisesti kauemmin sekä 4) auttamalla kehittämään uusia oppimistapoja tavoitteen saavuttamiseksi (esim. Locke ym. 1981; Locke & Latham, 1990; 2002). Käsitteemme tavoitteiden vaikutusmekanismeista perustuvat monilta osin urheilun ulkopuolella toteutettujen yksilötavoitteita tarkastelevien tutkimusten tuloksiin. Samojen mekanismien on esitetty vaikuttavan myös urheilusuorituksiin yksilö- ja joukkuelajeissa (Locke & Latham, 1985) sekä kollektiivisten tavoitteiden kautta myös ryhmän suoritukseen (Mitchell, Thompson, & George-Falvy, 2000; Weldon & Weingart, 1993). Edellisten vaikutusmekanismien lisäksi kollektiivisten tavoitteiden katsotaan tehostavan ryhmän suoritusta parantamalla ryhmän yhteistyötä ja kommunikaatiota (Weldon & Weingart, 1993).

2.2 Kollektiivisen tavoitteen määrittelyä

Ryhmän ja joukkueen kollektiiviselle tavoitteelle on esitetty tutkimuksissa ja kirjallisuudessa erilaisia määritelmiä. Locken ym. (1981) esittämän määritelmän mukaan tavoite on toiminnan kohde tai päämäärä, jonka yksilö yrittää saavuttaa. Tämän määritelmän voi katsoa vakiintuneen liikuntapsykologiseen kirjallisuuteen (mm. Burton, Naylor, & Holliday, 2001; Burton & Weiss, 2008; Weinberg & Butt, 2014; Weinberg & Gould, 2007). Vaikka määritelmä viittaa yksilön tavoitteeseen, sitä on hyödynnetty myös liikuntaryhmien kollektiivisten tavoitteiden tutkimisessa (esim. Burke, Shapcott, Carron, Bradshaw, & Estabrooks, 2010). Yksilötavoitteella ja kollektiivisellä tavoitteella on kuitenkin selkeä rakenteellinen ero. Siinä missä yksilötavoite on yksittäisen ihmisen henkilökohtainen päämäärä, jakaa kollektiivisen tavoitteen usean henkilön ryhmä. Tämä seikka on pyritty huomioimaan kun Locken ym. (1981) määritelmää on täydennetty kuvaamaan täsmällisemmin ryhmän yhteistä kollektiivista tavoitetta.

Johnson ja Johnson (1987) määrittelevät kollektiivisen tavoitteen tulevaisuuden asiantilaksi, jota tavoittelee riittävän suuri määrä ryhmän jäsenistä, jotta se motivoi ryhmää työskentelemään tavoitteen saavuttamiseksi. Millsin (1984) mukaan kollektiivinen tavoite ei ole ryhmän jäsenten yksilötavoitteiden summa, vaan se viittaa ryhmän yhteiseen päämäärään. Määritelmän mukaan kollektiivisen tavoitteen jakaa yleensä enemmistö tai jokainen ryhmän jäsenistä. Edellisissä määritelmissä ei kuitenkaan täsmennetä sitä, kuinka suuren enemmistön on pyrittävä samaan päämäärään, jotta tavoite motivoi ryhmää ja tehostaa sen toimintaa.

Zanderin (1996) esittämän määritelmän mukaan kollektiiviseen ryhmätavoitteeseen voi liittyä yksi, useampi tai jokainen kuudesta tekijästä: 1) osaamisen taso, jota käytetään ryhmän suorituksen arvioimiseen, 2) ärsyke, joka innostaa osallistumaan ryhmän perustehtävään tai lopettaa toiminnan kun päämäärä on saavutettu, 3) ohje, joka ohjaa jäsenten toimintaa ja yhdistää heidän liikkeitään ja

tekojaan, 4) kriteeri, jonka avulla ryhmän teot näyttäytyvät oikeutettuina, sillä niillä pyritään kohti tavoitetta, 5) peruste ryhmän ulkopuolisille suhteille, esimerkiksi yhteistyö tai kilpailu toisten ryhmien kanssa sekä 6) keino määrittää ansaitseeko ryhmän jäsen palkkion vai rangaistuksen.

Kollektiiviselle tavoitteelle ei siis löydy yhtä laajasti käytettyä ja yksiselitteistä määritelmää. Edellä esitetyistä määritelmistä on kuitenkin mahdollista tiivistää kollektiivisen tavoitteen ominaisuudet. Ryhmän kollektiivinen tavoite on jäsenten keskenään jakama päämäärä, joka liittyy ryhmän perustehtävään ja motivoi jäseniä. Se voi olla joko tietyn tuloksen saavuttaminen, suoritustason parantaminen tai osaamisen kehittäminen. Kollektiivinen tavoite on yksi syy liittyä ryhmän toimintaan ja se pitää ryhmää kasassa kunnes tavoite on saavutettu. Sitä voidaan hyödyntää myös ryhmän ja sen jäsenten toiminnan arvioinnissa.

2.3 Joukkueurheilussa toteutetut tavoitteenasettelututkimukset

Tavoitteenasettelua on tutkittu liikunta- ja urheilu ympäristöissä monien eri lajien ja tehtävien parissa useista eri näkökulmista. Tutkimus on painottunut voimakkaasti yksilölajeihin ja yksilötavoitteisiin. Joukkueurheilussa toteutetuissa tavoitetutkimuksissa painopiste on ollut yksittäisille urheilijoille asetetuissa yksilötavoitteissa. Kollektiivisia tavoitteita on tutkittu vain muutamissa urheilu-joukkueiden parissa toteutetuissa tutkimuksissa.

Kyllön ja Landersin (1995) tekemä meta-analyysi sisältää 31 julkaistua tutkimusta sekä viisi julkaisematonta tohtorin- tai maisterintutkintoon liittyvää opinnäytetyötä. Julkaistuista tutkimuksista ainoastaan yksi on toteutettu joukkuelajin urheilijoiden parissa. Rovio (2002) tarkasteli väitöskirjassaan 81:aa urheilussa ja liikunnassa tehtyä tavoitetutkimusta. Tutkimuksista 14 sisältää joukkuelajeista kerättyä aineistoa ja seitsemän tarkastelee jonkin joukkuelajissa tarvittavan lajitaidon kehittymistä opiskelijoiden keskuudessa. Burtonin ym. (2001) sekä Burtonin ja Weissin (2008) katsauksissa käsitellään kaikkiaan 88:aa tavoitetutkimusta. Näistä tutkimuksista 19 sisältää joukkuelajeista kerättyä aineistoa ja viisi on toteutettu opiskelijoiden tai liikuntaharrastajien keskuudessa jonkin joukkuelajiin liittyvän lajitaidon parissa. Katsauksien ja meta-analyysien tavoitetutkimuksissa pääpaino oli siten yksilölajeissa ja yksilötavoitteissa.

Tämän tutkimuksen kirjallisuuskatsaukseen valikoitui tiedonhaun jälkeen kaikkiaan 42 joukkueurheiluun tai liikuntaryhmiin liittyvää tavoitetutkimusta (Liite 1). Näihin tutkimuksiin sisältyy myös edellä kuvatuissa katsauksissa ja meta-analyysissä tarkastellut joukkuelajeissa toteutetut tutkimukset. Tutkimuksista 35 on toteutettu urheilijoiden keskuudessa ja seitsemän tutkimuksen aineisto on kerätty opiskelijoilta tai kuntoilijoilta. Yksilötavoitteita tarkastellaan 19 tutkimuksessa (45 %), kollektiivisia tavoitteita 11:ssä tutkimuksessa (26 %) ja molempia tavoitteita kolmessa tutkimuksessa (7 %). Yhdeksässä tutkimuksessa (21 %) ei määritelty sitä, onko kyseessä yksilötavoitteet vai kollektiiviset tavoitteet. Selvä enemmistö tutkimuksista on tarkastellut joukkueissa ja liikuntaryh-

missä asetettavia yksilötavoitteita. Kirjallisuuskatsauksessa käsiteltyihin tutkimuksiin osallistui yhteensä 3576 henkilöä joista tyttöjen ja naisten osuus oli 39 prosenttia. Joukkuelajeissa toteutettuja tavoitteenasettelututkimuksia on edelleen tehty varsin vähän.

2.3.1 Tavoitteiden luonne ja yleisyys joukkueurheilussa

Joukkuelajeissa asetettavien kollektiivisten tavoitteiden luonnetta on tutkittu kahdessa tutkimuksessa. Dawson ym. (2002) tutkivat ilmeneekö urheilujoukkueissa Zanderin (1971) jaottelun mukaisesti 1) urheilijan itselleen asettamia yksilötavoitteita, 2) urheilijan joukkueelle asettamia tavoitteita, 3) joukkueen urheilijoille asettamia yksilötavoitteita sekä 4) koko ryhmää koskevia kollektiivisiä tavoitteita. Kyselytutkimukseen osallistui 17 yliopistojoukkuetta kymmenestä eri lajista ja osallistujista ($n=235$) 34 prosenttia oli naisia. Tulosten mukaan lähes jokainen (92 %) urheilija oli asettanut itselleen yksilötavoitteita sekä harjoitus- että kilpailutilanteisiin. Alle kolmannes osallistujista raportoi, että joukkue oli osoittanut urheilijalle yksilötavoitteita. Tutkimuksen mukaan joukkueilla oli useampia kollektiivisiä tavoitteita sekä kilpailu- että harjoitustilanteisiin ja tämän lisäksi jokainen tutkimukseen osallistunut urheilija kertoi asettaneensa joukkueelle tavoitteita. Noin puolet osallistujista kertoi, että joukkueen kollektiiviset tavoitteet olivat suunnilleen samoja kuin urheilijan joukkueelle asettamat päämäärät.

Brawley ym. (1992) tarkastelivat kollektiivisten tavoitteiden luonnetta neljässä eri joukkuelajissa. Tutkimukseen osallistui 13 aikuis- ja yliopistojoukkuetta, jotka osallistuivat kilpatason sarjoihin. Tutkimukseen osallistuneita urheilijoita (miehet $n=131$, naiset $n=56$) pyydettiin nimeämään joukkueelle sekä harjoitus- että kilpailutilanteisiin asetettuja kollektiivisiä tavoitteita. Kysely teetettiin kaksi kertaa, ensin kilpailukauden puolivälissä ja sitten kilpailukauden loppupuolella. Tulosten mukaan lähes 90 prosenttia joukkueiden harjoitustavoitteista oli prosessitavoitteita, mutta kilpailutilanteisiin asetettiin tasaisesti sekä prosessi- (47 %) että lopputulostavoitteita (53 %). Tutkimuksen mukaan kollektiivisistä tavoitteista yli 70 prosenttia oli luonteeltaan yleisiä. Edellä mainituissa tutkimuksissa ei selvitetty sitä, kenen asettamia kollektiiviset tavoitteet olivat eikä sitä, millaisiin taitoihin, ominaisuuksiin tai lopputuloksiin ne kohdistuivat. Tutkimuksissa ei myöskään tarkasteltu sitä, oliko saman joukkueen pelaajilla yhtenäinen käsitys yhteisiksi asetetuista tavoitteista.

Useammassa tutkimuksessa on selvitetty yksilö- ja joukkuelajeja edustavien urheilijoiden tavoitteenasettelukäytänteitä. Weinbergin ym. (1993; 2000) tutkimuksissa lähes jokainen yliopisto- (miehet $n=357$, naiset $n=321$) ja olympiatason (miehet $n=185$, naiset $n=143$) urheilija asetti tavoitteita ja koki ne melko tai erittäin tehokkaiksi. Urheilijoiden nimeämät kolme tärkeintä päämäärää olivat suorituksen kokonaisvaltainen kehittäminen, voittaminen ja toiminnan hauskuus. Molemmissa tutkimuksissa käytettiin samaa urheilijoiden tavoitekäytäntöjä mittaavaa kyselyä, jossa erilaisia tavoitteisiin liittyviä tekijöitä arvioitiin Likertin asteikolla.

Munroe-Chandlerin, Hallin ja Weinbergin (2004) laadulliseen tutkimukseen osallistui 18:aa eri yksilö- tai joukkuelajia edustavaa urheilijaa lukiolaisista aina maajoukkue-tason saavuttaneisiin urheilijoihin saakka (miehet $n=109$, naiset $n=140$). Tutkimuksessa tarkasteltiin kymmenen avoimen kysymyksen avulla urheilijoiden kilpailu- ja harjoitustilanteisiin asettamia tavoitteita sekä niissä mahdollisesti olevia eroja. Tulosten mukaan urheilijat asettivat kilpailuihin ja harjoitukseen taitoon, strategiaan ja taktiikkaan, yrittämiseen sekä psyykkisiin tekijöihin liittyviä tavoitteita. Selkein ero oli siinä, että kisoihin asetettiin objektiivisia lopputulostavoitteita ja harjoitukseen subjektiivisia tehokkuuteen ja viihtymiseen liittyviä päämääriä.

Yliopistourheilijoiden tavoitekäytänteitä tarkasteltiin 18:aa eri yksilö- tai joukkuelajia edustavien urheilijoiden (miehet $n=321$, naiset $n=249$) parissa (Burton, Weinberg, Yukelson, & Weigand, 1998). Samankaltainen tutkimus toteutettiin myös 12:ta eri urheilulajia edustavien olympiaurheilijoiden (miehet $n=187$, naiset $n=151$) keskuudessa (Burton ym., 2010). Molemmissa kyselytutkimuksissa havaittiin, että käytännössä jokainen urheilija asetti tavoitteita. Tulosten mukaan ne urheilijat jotka kokivat hyötyvänsä tavoitteista enemmän, myös asettivat tavoitteita ja hyödynsivät tavoitteenasettelukeinoja monipuolisemmin kuin ne, jotka eivät kokeneet hyötyvänsä tavoitteista (Burton ym., 1998; 2010).

Edellisissä tutkimuksissa ei ole täsmennetty sitä, käsiteltiinkö tutkimuksessa yksilötavoitteita vai koko joukkuetta koskevia kollektiivisia tavoitteita. Tuloksissa ei myöskään vertailtu yksilö- ja joukkuelajien tavoitteenasetteluun käytettäviä keinoja. Tutkimusten perusteella voidaan olettaa, että joukkueurheilussa asetetaan yksilötavoitteiden lisäksi myös kollektiivisia tavoitteita, sillä tulosten mukaan kilpailuihin asetettiin lopputulostavoitteita joiden voi olettaa koskevan koko joukkuetta. Pelkästään urheilujoukkueissa asetettavista kollektiivisista tavoitteista on kuitenkin huomattavan vähän tutkittua tietoa. Tutkimuksista selvä enemmistö on toteutettu miesten joukkueissa, eikä tehdyissä tutkimuksissa ole vertailtu mies- ja naisjoukkueiden tavoitteita. Näin ollen naisjoukkueissa asetettavista tavoitteista ei ole juurikaan tutkittua tietoa.

2.3.2 Tavoitteiden ja suoritustason välinen yhteys joukkueurheilussa

Useissa eri joukkuelajeissa toteutetut tutkimukset ovat osoittaneet, että yksilötavoitteiden avulla on mahdollista parantaa yksittäisten pelaajien suorituksia. Tutkimuksissa on testattu muun muassa eri aikavälille asetettujen, joustavien ja joustamattomien, täsmällisten ja täsmentämättömien tavoitteiden sekä prosessi-, suoritus- ja lopputulostavoitteiden asettamista esimerkiksi koripallossa, jalkapallossa, amerikkalaisessa jalkapallossa ja lacrossessa (esim. Filby, Maynard, & Graydon, 1999; Getz & Rainey, 2001; Lerner, Ostrow, Yura, & Etzel, 1996; Neumann & Hohnke, 2018; Ward & Carnes, 2002; Weinberg, Sticher, & Richardson, 1994). Edellä mainituissa tutkimuksissa tavoitteiden ja suoritusten välistä yhteyttä on tutkittu vertailemalla koe- ja kontrolliryhmien tai erilaisia tavoitteita asettaneiden ryhmien suorituksia toisiinsa. Tavoitteet eivät ole kuitenkaan kokeneet jokaista joukkueen pelaajaa, jolloin niitä ei voi ajatella koko joukkuetta koskevinä kollektiivisinä tavoitteina.

Varsinaisten kollektiivisten tavoitteiden ja suoritustason välisestä yhteydestä on olemassa vain muutamia urheilujoukkueissa toteutettuja tutkimuksia. Naisten ($n=96$) yliopistotason maahockeyjoukkueiden parissa toteutetussa kyselytutkimuksessa todettiin, että kollektiivisten tavoitteiden asettaminen oli positiivisessa yhteydessä joukkueen suoritustasoon (Lee, 1988). Tulosten mukaan joukkueen yhteiset harjoitustavoitteet olivat positiivisessa yhteydessä joukkueen voittoprosenttiin.

Yhdessä miesten yliopistotason jääkiekkjoukkueessa ($n=17$) kahden kilpailukauden aikana toteutetussa seuranta- ja interventiotutkimuksessa havaittiin positiivinen yhteys kollektiivisen tavoitteen ja tavoitteena olleen suoritusmäärän lisäämisen välillä (Anderson ym., 1988). Joukkueen yhteisenä tavoitteena ollut taklausmäärä lisääntyi otteluissa ensimmäisen kauden aikana 82 prosenttia ja toisen kauden aikana 141 prosenttia. Joukkueen tavoitteeksi valikoitui taklaukset, sillä joukkueen kapteenien mielestä niiden lisääminen oli tärkein keino joukkueen voittoprosentin parantamiseksi. Tutkimuksen aikana joukkueen voittoprosentti parani, joten kollektiivinen tavoite oli positiivisessa yhteydessä sekä tavoitteena olleen suorituksen määrän kasvattamiseen otteluissa että joukkueen menestykseen.

Miesten ammattilaissarjassa pelanneen lentopallojoukkueen 14 pelaajalle asetettiin otteluihin seitsemän kollektiivista suoritustavoitetta (Palao ym., 2016). Tavoitteet asetettiin kauden ensimmäisten 11 ottelun suoritusten perusteella ja niiden vaikutuksia tarkasteltiin pelikauden viimeisten 11 ottelun aikana. Tapaustutkimuksen tulosten mukaan jokaisessa tavoitteessa tapahtui pientä edistymistä ja kahdessa tavoitteessa muutos parempaan oli tilastollisesti merkitsevä. Määrällisen aineiston lisäksi tutkimuksessa kerättiin myös laadullista aineistoa. Sen mukaan kollektiiviset tavoitteet helpottivat valmentajien palautteenantoa ja pelaajat kokivat keskittymisensä parantuneen tavoitteiden ansiosta. Tavoitteet olivat näkyvillä pukuhuoneessa olevassa julisteessa, johon kirjattiin myös kunkin pelaajan edistyminen suhteessa tavoitteisiin. Tämä käytäntö lisäsi sekä pelaajien että valmentajien mielestä pelaajien sitoutumista joukkueen toimintaa kohtaan.

Lukioikäisille poikalentopalloilijoille ($n=36$) toteutetussa tutkimuksessa selvitettiin kollektiivisten tavoitteiden ja syötön vastaanoton välistä yhteyttä (Nogueira Dutra, Novellino Benda, Menezes Lage & Ugrinowitsch, 2017). Alkutestin jälkeen osallistujille järjestettiin kymmenen harjoituskertaa kahden viikon aikana. Kolmen viikon kuluttua alkutestistä osallistujille järjestettiin lopputesti. Sen tulosten mukaan haastava tavoite (30 % parannus) johti parempaan syötön vastaanottoon kuin helpompi tavoite (10 % parannus) tai se, ettei tavoitetta asetettu lainkaan. Edelliset tutkimustulokset osoittavat että kollektiivisten tavoitteiden avulla voidaan tehostaa joukkueen suorituksia.

2.3.3 Tavoitteenasettelun toteuttaminen joukkueurheilussa

Liikuntapsykologian kirjallisuudessa on esitetty useampia tutkimustuloksiin pohjautuvia ohjeita tavoitteenasettelun toteuttamiseksi (esim. Burton & Raedeke, 2008; Locke & Latham, 1985; Weinberg, 2010). Ohjeiden mukaan urheilijoiden

kannattaa asettaa täsmällisiä ja mitattavia suoritus-, prosessi- ja lopputulostavoitteita. Sitoutumisen vahvistamiseksi ohjeissa suositellaan, että urheilijat osallistuvat tavoitteiden asettamiseen. Tavoitteita kannattaa asettaa eri aikaväleille ja niissä edistymistä ja niiden saavuttamista on hyödyllistä seurata ja arvioida. Ohjeiden mukaan tavoitteet kannattaa kirjata muistiin ja pitää näkyvällä paikalla, esimerkiksi pukuhuoneen seinällä olevassa tavoitejulistuksessa.

Tavoitteenasettelun ohjeiden soveltumista joukkueurheiluun on tutkittu muutamien tapaus- ja toimintatutkimusten avulla. Juniorien SM-sarjaa pelanneen 15–16-vuotiaiden poikien jääkiekkoujoukkueen 22 pelaajan parissa tehdyssä toimintatutkimuksessa selvitettiin täsmällisten ja määrällisesti mitattavien tavoitteiden soveltumista joukkueurheiluun (Rovio ym., 2009a). Yhden pelikauden mittainen tavoitteenasetteluohjelma sisälsi täsmennettyjä yksilötavoitteita sekä koko joukkuetta koskevia kollektiivisia tavoitteita. Havainnoinnin ja valmentajahaastattelujen mukaan täsmällisten tavoitteiden asettaminen ei ollut käytännöllistä, sillä tavoitteiden suuren lukumäärän takia niissä edistymistä oli lähes mahdotonta mitata ja seurata. Tutkimuksessa ehdotetaankin, että joukkueurheilussa kannattaisi asettaa yleisiä ja täsmennettömiä tavoitteita.

Gilham ja Weiler (2013) asettivat yksilö- ja pelipaikkakohtaisia tavoitteita, sekä koko joukkueen kollektiivisia tavoitteita yliopistotason naisten jalkapallojoukkueelle yhden kilpailukauden mittaisessa tapaustutkimuksessa. Pelaajien ja valmentajien kokemusten perusteella tavoiteohjelma lisäsi palautteen ja tavoitteiden arvioimisen määrää, ja tällä oli positiivisia vaikutuksia pelaajien ja koko joukkueen suoritustasoon. Käytännön kannalta monipuolisen tavoiteohjelman toteuttaminen oli kuitenkin haasteellista, sillä tavoitteiden suuren määrän vuoksi niiden säännöllinen arviointi oli käytännössä mahdotonta.

3 RYHMÄN KIINTEYS ELI KOHEESIO

3.1 Ryhmän kiinteyden määrittelyä

Ryhmän kiinteyden eli koheesion määrittelyä ”dynaamiseksi prosessiksi, joka ilmenee ryhmän pyrkimyksenä pysyä koossa ja yhtenäisenä suorittaessa ryhmän perustehtävää. Se näkyy myös tyytyväisyyden kokemuksina siitä, että ryhmä tyydyttää jäsentensä tunnetarpeita” (Carron ym., 1998, 213). Tämän määrittelyn mukaan kiinteyden jakautuu tehtäväkiinteyteen ja sosiaaliseen kiinteyteen, ja näitä ulottuvuuksia voidaan tarkastella sekä yksilön että joukkueen kannalta. Yksilötason tehtäväkiinteyttä kuvaa esimerkiksi pelaajan tyytyväisyys peleissä saamaansa peliaikaa kohtaan. Yksilön tyytyväisyys joukkuekavereihin luotuihin ystävyyssuhteisiin liittyy puolestaan yksilötason sosiaaliseen kiinteyteen. Ryhmätason tehtäväkiinteyden kuvaa kokemusta siitä, kuinka yhtenäisesti joukkueen jäsenet työskentelevät yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Joukkueen jäsenten viihtyminen yhdessä myös vapaa-ajalla kuvaa puolestaan ryhmätason sosiaalista kiinteyttä. Tässä tutkimuksessa kiinteyttä tarkastellaan edellä kuvatuista neljästä eri näkökulmasta.

3.2 Kiinteyden ja suorituksen välinen yhteys

Kiinteyden positiivisia vaikutuksia suoritukseen on tutkittu eri ympäristöissä, erilaisilla ja erikokoisilla ryhmillä. Evansin ja Dionin (1991) meta-analyysi tarkasteli 16 tutkimusta, joissa kiinteyden ja suorituksen välistä yhteyttä tutkittiin kaikkiaan 372 erilaisessa ryhmässä. Osa ryhmistä oli aitoja työyhteisöjä tai opiskeluryhmiä ja osa oli tutkimuksia varten koottuja ryhmiä. Kuudessa tutkimuksessa kiinteyden ja suorituksen välistä yhteyttä tutkittiin urheilujoukkueissa ($n=74$).

Tutkimuksissa kiinteyttä mitattiin erilaisten määrällisten mittareiden lisäksi esimerkiksi ryhmän jäsenten keskinäiseen vapaamuotoiseen keskusteluun käyttämän ajan avulla. Ryhmän suoritustasoa arvioitiin esimerkiksi esimiehen tekemien arvioiden tai tietyn tehtävän suorittamiseen käytetyn ajan avulla. Urheilu-joukkueita käsittelevissä tutkimuksissa suoritusta mitattiin joukkueen voittotappio -tilaston avulla. Meta-analyysin tulosten mukaan kiinteyden ja suorituksen välillä oli melko voimakas positiivinen yhteys.

Gullyn, Devinen ja Whitneyyn (1995) tekemässä meta-analyysissä tarkasteltiin kiinteyden ja suorituksen välistä yhteyttä ja sitä, missä määrin tehtävää suorittavat henkilöt olivat riippuvaisia toisistaan. Meta-analyysissä tarkasteltiin 46 tutkimusta, joista kahdeksan oli toteutettu urheilujoukkueiden keskuudessa. Tulosten mukaan kiinteyden ja suorituksen välillä oli positiivinen, mutta ei voimakas yhteys. Tutkijoiden mukaan kiinteyden ja suorituksen välinen yhteys on voimakkaampi sellaisissa tehtävissä, joiden suorittaminen edellyttää ryhmän jäseniltä yhteistyötä.

Mullenin ja Copperin (1994) meta-analyysi käsitti 49 tutkimusta ja yli 8700 osallistujaa. Analyysiin valikoiduissa tutkimuksissa tarkasteltiin kiinteyden ja suorituksen välistä yhteyttä aidoissa ryhmissä (esim. työryhmä), sotilasryhmissä sekä tutkimusta varten kootuissa ryhmissä. Kahdeksassa tutkimuksessa tarkasteltiin urheiluryhmiä ($n=1024$). Tulosten mukaan kiinteyden ja suorituksen välinen yhteys oli merkitsevästi voimakkaampi urheiluryhmissä kuin urheilun ulkopuolella toimivissa ryhmissä. Tutkijoiden analyysin mukaan suoritus vaikuttaa enemmän kiinteyteen kuin kiinteyks suoritukseen.

Liikunta- ja urheiluryhmissä toteutetuista 46 tutkimuksesta (ryhmät $n=1044$, urheilijat $n=9988$) tehdyn meta-analyysin mukaan kiinteyden ja suorituksen välisen yhteyden voimakkuus vaihteli kohtalaisesta suureen (Carron ym., 2002a). Tutkimuksen mukaan yhteys oli vastavuoroinen: kiinteyden lisääntyminen paransi suorituksia ja hyvät suoritukset puolestaan edistivät kiinteyden kehittymistä. Tulosten perusteella tehtäväkiinteyden ja suorituksen välinen yhteys ei ollut merkitsevästi voimakkaampi kuin sosiaalisen kiinteyden ja suorituksen välinen yhteys. Meta-analyysissä tehdyn vertailun mukaan yhteys oli merkitsevästi voimakkaampi naisjoukkueissa (efektikoko 0,949) kuin miesjoukkueissa (efektikoko 0,556).

Tuoreimmassa aihetta tarkastelevassa meta-analyysissä käsiteltiin 17 harraste-, yliopisto- ja ammattitason urheilussa tehtyä tutkimusta (Filho, Dobersek, Gershgoren, Becker, & Tenenbaum, 2014). Tutkimuksista 12:ssa ($n=1858$) oli eroteltu osallistujien sukupuoli, ja näissä tutkimuksissa 36 prosenttia osallistujista oli naisia. Analyysi osoitti, että kiinteyden ja suorituksen välillä oli kohtalainen positiivinen yhteys. Tehtäväkiinteyden ja suorituksen välinen yhteys oli tutkimuksen mukaan voimakas, mutta sosiaalisen kiinteyden ja suorituksen välillä yhteys oli puolestaan heikko.

Edellä esitellyt tulokset viittaavat siihen, että urheilussa kiinteyden kehittämisellä on positiivinen yhteys ryhmän suorituksen tasoon. Korkean kiinteyden sanotaankin olevan yksi menestyvän urheilujoukkueen keskeisistä ominaisuuksista (Carron, Shapcott, & Burke, 2007). Tutkimuksissa on löydetty viitteitä myös

korkean kiinteyden kääntöpuolista. Korkean kiinteyden on ehdotettu olevan yhteydessä konformismiin eli yhdenmukaisuuden paineeseen, ryhmäajatteluun sekä yksilöllisyyden kadottamista tarkoittavaan deindividuaatioon (Paskevich, Estabrooks, Brawley, & Carron, 2001). Myös jääkiekkjoukkueiden parissa toteutetuissa tutkimuksissa on havaittu edellä kuvattuja korkean kiinteyden kääntöpuolia (Rovio, 2002; Rovio, Eskola, Klemola & Lintunen, 2004; Rovio, Eskola, Kozub, Duda, & Lintunen, 2009b). Rovion ym. (2004) tutkimuskohteena olleen joukkueen suoritustaso heikkeni kauden aikana. Lisääntyneen konformismin vuoksi tarve suoritustason arvioimiseen väheni. Konformismi, ryhmäajattelu ja mielipiteiden polarisaatio lisääntyivät menestyksen, kasvaneen sosiaalisen kiinteyden ja tyytyväisyyden vuoksi. Tutkijat esittävätkin, että joukkueessa korkealla sosiaalisella kiinteydellä oli välillinen vaikutus joukkueen suoritustason heikkeneemiseen. Muutamissa tutkimuksissa havaituista korkean kiinteyden kääntöpuolista huolimatta joukkueen kiinteyden kehittämisen voi kuitenkin katsoa olevan toiminnan tehostamisen kannalta hyödyllistä, erityisesti kun rohkaistaan pelaajia tuomaan avoimesti esille kehittämisehdotuksia ja ajatuksia esimerkiksi joukkueen yhteisistä tavoitteista.

Vaikka kiinteyden ja suorituksen välistä yhteyttä on tutkittu liikunnan ja urheilun parissa paljon, ei kiinteyden vaikutusmekanismeja ole juurikaan tutkittu. Liikuntaryhmien ja urheilujoukkueiden parissa toteutetuissa tutkimuksissa on kuitenkin löydetty positiivisia yhteyksiä kiinteyden ja ryhmän toiminnan kannalta tärkeiden tekijöiden väliltä. Näiden tekijöiden voi olettaa osaltaan vaikuttavan positiivisesti myös joukkueen suoritustasoon ja menestykseen.

Korkean kiinteyden on havaittu olevan yhteydessä lajin parissa jatkamiseen. Kauden päätteeksi koettu korkea kiinteyden ennusti urheilijan jatkavan pelaamista myös seuraavalla pelikaudella ringette- ja jääkiekkjoukkueissa (Spink, 1995; Spink, Wilson, & Odnokon, 2010). Myös kuntoliikkujien parissa toteutetussa tutkimuksessa havaittiin, että korkeampaa kiinteyttä kokeneiden liikkujien ryhmässä ilmeni vähemmän lopettamiseen liittyvää drop-out -ilmiötä (Spink & Carron, 1993). Kiinteyden on havaittu olevan positiivisessa yhteydessä joukkueen normien noudattamiseen, kuten läsnäoloihin, yrittämiseen, kannustamiseen ja aikataulujen noudattamiseen (Bray & Whaley, 2001; Eys, Hardy, & Patterson, 2006; Prapavessis & Carron, 1997; Gu, Solmon, Zhang, & Xiang, 2011; Spink & Carron, 1993). Klein ja Mulvey (1995) puolestaan havaitsivat korkean kiinteyden ja ryhmätavoitteeseen sitoutumisen välillä olevan positiivisen yhteyden. Edellisten lisäksi kiinteyden ja yksilön harjoittelua kohtaan kokeman asenteen on havaittu olevan positiivisessa yhteydessä toisiinsa (Courneya & McAuley, 1995; Estabrooks & Carron, 1999). Edellä esitettyjen tutkimustulosten voi olettaa osaltaan selittävän kiinteyden ja ryhmän suorituksen sekä menestyksen välillä olevaa positiivista yhteyttä. On todennäköistä, että joukkue kehittyy ja menestyy, mikäli pelaajat yrittävät parhaansa, kannustavat toisiaan, ovat läsnä peleissä ja harjoituksissa, sitoutuvat voimakkaasti tavoitteisiin sekä noudattavat joukkueen yhteisiä toimintatapoja.

3.3 Ryhmän kiinteyden ja tavoitteenasettelun yhteys

Ryhmän toiminnan kehittämiseen ja kiinteyden kasvattamiseen käytettyjä menetelmiä kutsutaan team building -menetelmiksi (esim. Rovio, Arvinen-Barrow, Weigand, Eskola, & Lintunen, 2010). Kirjallisuudessa, katsauksissa ja tutkimuksissa on esitelty useita team building -ohjelmia, joissa yhtä tai useampaa menetelmää käyttäen on pyritty kasvattamaan joukkueen kiinteyttä (esim. Dunn & Holt, 2004; Stevens & Bloom, 2003; Nikander, 2007; Senécal ym., 2008; Rovio, 2002; Rovio, Arvinen-Barrow, Weigand, Eskola, & Lintunen, 2012; Yukelson, 1997). Tutkimuksissa käytettyjä menetelmiä ovat olleet esimerkiksi omien kokemusten jakaminen, roolien täsmentäminen, tavoitteenasettelu, ongelmaratkaisukeinojen kehittäminen ja ryhmän normien luominen (ks. Rovio ym., 2010).

Team building -tutkimuksista tehdyn meta-analyysin perusteella tehokas ja käytetyin menetelmä on ollut tavoitteenasettelu (Martin, Carron, & Burke, 2009). Liikuntapsykologiassa on esitelty muutamia tavoitteenasetteluohjelmia, jotka on kehitetty erityisesti joukkueen kiinteyden kasvattamiseen. Widmeyer ja Ducharme (1997) julkaisivat tutkimustuloksiin pohjautuvan tavoitteenasettelumallin kiinteyden kehittämiseksi. Mallin mukaan ensin tulisi asettaa pitkän aikavälin tavoitteet, ja niiden saavuttamiseksi määrittää selkeät lyhyen aikavälin lopputulos-, prosessi- ja suoritustavoitteet. Mallissa painotetaan, että jokaisella joukkueen jäsenellä tulee olla mahdollisuus osallistua tavoitteiden asettamiseen. Tämän lisäksi Widmeyer ja Ducharme (1997) esittävät, että tavoitteissa edistymistä tulee seurata ja arvioida, ja että tavoitteiden saavuttamisesta on hyödyllistä palauttaa joukkueen jäsenet.

Senécal ym. (2008) tutkivat tavoitteenasetteluohjelman vaikutusta joukkueen kiinteyteen. Tutkimuksessa kahdeksan lukiotason koripallojoukkuetta jaettiin sattumanvaraisesti koe- ja kontrolliryhmiin. Tutkimukseen osallistuneet 86 urheilijaa olivat 14–18-vuotiaita nuoria naisia. Koeryhmän joukkueille toteutettiin kauden aikana systemaattinen tavoitteenasetteluinterventio. Tavoitteenasettelussa jokainen joukkueen jäsen osallistui kollektiivisten tavoitteiden valitsemiseen sekä tavoiteltavan tason päättämiseen. Tavoitteet kirjattiin julisteeseen ja ne olivat näkyvillä joukkueen pukuhuoneessa. Interventiossa tavoitteiden seuranta, arvioiminen ja tarvittaessa muokkaaminen olivat tärkeitä vaiheita. Tutkimuksen mukaan koeryhmän joukkueissa oli kauden päätteeksi merkitsevästi korkeampi kiinteyden kuin kontrolliryhmän joukkueissa, vaikka kauden alussa ryhmien välillä ei ollut merkitseviä eroja kiinteydessä. Tavoitteenasettelu oli tehokas keino ryhmän kiinteyden kehittämiseen.

Yliopiston miesten jalkapallojoukkueen 18–27-vuotiaiden pelaajien ($n=13$) parissa tehdyssä etnografisessa tutkimuksessa pyrittiin selvittämään kiinteyteen yhteydessä olevia tekijöitä sekä tarkastelemaan kiinteydessä pelikauden aikana ilmenneitä muutoksia (Holt & Sparkes, 2001). Joukkueella oli kauden puolivälissä täsmentämättömät tavoitteet, joita ei seurattu ja arvioitu esimerkiksi tilastojen avulla. Kauden jälkimmäiselle puoliskolle joukkueelle asetettiin selkeä lop-

putulostavoite, ja pukuhuoneen seinällä pidettiin näkyvillä ottelutuloksia, tilastoja ja ajan tasalla olevaa sarjataulukkoa. Näillä keinoilla joukkue pystyi seuraamaan edistymistään suhteessa lopputulostavoitteeseen. Tulosten mukaan selkeän tavoitteen asettaminen ja siinä edistymisen seuraaminen tukivat joukkueen tehtäväkiinteyden kehittymistä.

Williams ja Widmeyer (1991) selvittivät naisten ($n=85$) yliopistotason golfjoukkueiden parissa kiinteyteen yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimuksen mukaan koko ryhmää koskevan tavoitteen olemassaolo ja sen tärkeys olivat positiivisessa yhteydessä kiinteyteen. Tavoitteenasetteluun osallistumisen ja kiinteyden välillä ei tutkimuksen mukaan kuitenkaan ollut yhteyttä. Tutkijat esittivät, että kenties golf-joukkueille kollektiivinen tavoite oli niin itsestäänselvä asia, ettei urheilijoiden osallistuminen sen asettamiseen ole kiinteyden kannalta oleellinen tekijä.

Naisten yliopistotason 16 pelaajan softball-joukkueelle toteutettiin monipuolinen team building -interventio ennen kilpailukauden alkua (Stevens & Bloom, 2003). Yksi osa interventioista oli kollektiivisten tavoitteiden selkiyttäminen ja asettaminen Widmeyerin ja Ducharmen (1997) tavoitteenasettelun mallia noudattaen. Kontrolliryhmänä toimi toinen yliopistotasolla pelaava 17 pelaajan kokoinen softball-joukkue. Kiinteyden muutoksia seurattiin teettämällä molemmille joukkueille ryhmän kiinteyttä mittaava GEQ-mittari (The Group Environment Questionnaire, Carron, Widmeyer, & Brawley, 1985) viisi kertaa tutkimuksen kuluessa. Lähtömittauksessa kiinteydessä ei ollut merkitseviä eroja joukkueiden välillä. Sarjakauden alussa interventioon kuuluvien tapaamisten jälkeen koeryhmän joukkueen kiinteyden oli merkittävästi kontrolliryhmän toimineen joukkueen kiinteyttä korkeammalla tasolla. Kilpailukauden edetessä erot eivät olleet enää tilastollisesti merkitseviä, joten ennen kauden alkua tehdyn intervention vaikutus ei kestänyt koko kilpailukautta. Tutkimuksen määrällisessä vertailussa intervention vaiheita, esimerkiksi roolien täsmentämistä, johtajuuden kehittämistä ja tavoitteenasettelua käsiteltiin yhtenä kokonaisuutena. Tutkimuksessa kerätyn laadullisen aineiston mukaan urheilijat ja valmentajat kokivat tavoitteenasettelun kaikista interventioista käytetyistä keinoista tehokkaimmaksi tavaksi kehittää kiinteyttä. Aikaisempien tutkimuksien perusteella vaikuttaa siis siltä, että systemaattisella tavoitteenasettelulla on positiivinen yhteys palloilu-joukkueiden kiinteyden kehittymiseen.

3.4 Yhteenveto urheilujoukkueiden tavoitteenasettelua ja kiinteyttä tarkastelevista tutkimuksista

Urheilujoukkueiden on todettu muutamissa tutkimuksissa asettavan kollektiivisia tavoitteita sekä kilpailu- että harjoitustilanteisiin (Brawley ym., 1992; Dawson ym., 2002). Näissä tutkimuksissa on selvitetty myös sitä, kuinka yleistä lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteiden asettaminen on. Sitä ei kuitenkaan ole sel-

vitetty, kuinka yksimielinen käsitys saman joukkueen pelaajilla on lopputulokseen asetetusta kollektiivisesta tavoitteesta, eikä sitä, millaisiin lajitaitoihin, suorituksiin ja ominaisuuksiin yhteiset suoritus- ja prosessitavoitteet kohdistuvat.

Kollektiivisten tavoitteiden on muutamissa tutkimuksissa havaittu olevan positiivisessa yhteydessä joukkueen suoritukseen ja voittoprosenttiin, joten tavoitteenasettelun voi olettaa olevan hyödyllinen toimintatapa joukkueurheilussa (Anderson ym., 1988; Palao ym., 2016). Aikaisemmat tutkimukset on tehty yksittäisten joukkueiden parissa interventiotutkimuksina, joten siitä ei ole tietoa millä tavoin joukkueiden arjessaan asettamat kollektiiviset tavoitteet vaikuttavat joukkueen suoritustasoon ja menestykseen.

Liikuntapsykologian kirjallisuudessa on esitelty useampia tutkimustuloksiin perustuvia ohjeita tavoitteenasettelun toteuttamiseksi (Locke & Latham, 1985; Weinberg, 2010). Tavoiteohjeiden soveltamista urheilujoukkueissa on tutkittu muutamissa tapaus- ja interventiotutkimuksissa (Gilham & Weiler, 2013, Rovio ym., 2009a). Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että tavoitteet sekä niiden arvioiminen ja seuraaminen tehostavat joukkueen suorituksia. Haasteena tehdyissä tutkimuksissa on ollut tavoitteiden suuri määrä, jolloin lukuisten tavoitteiden arvioiminen on osoittautunut lähes mahdottomaksi. Urheilujoukkueiden arjessa tapahtuvasta tavoitteenasettelusta on varsin niukasti tutkittua tietoa. Sitä ei ole tutkittu käytännössä lainkaan, miten joukkueet asettavat kilpailukauden aikaisia tavoitteita, eikä sitä, toteutuvatko kirjallisuudessa esitetyt ohjeet joukkueiden tavoitteenasettelussa.

Tutkimusten mukaan vaikuttaa siltä että kollektiivisten tavoitteiden ja suoritusten kehittymisen välillä on positiivinen yhteys, sillä tavoitteiden kohteina olleita suorituksia on pystytty lisäämään ja parantamaan tavoiteinterventioiden avulla yksittäisissä joukkueissa. Sitä ei kuitenkaan ole tutkittu, missä määrin joukkueiden arjessaan ilman tutkimusinterventioita asettamat yhteiset tavoitteet tukevat suoritusten ja tulosten parantumista.

Tavoitteenasettelun ja kiinteyden välistä yhteyttä on tutkittu pääosin interventiotutkimuksina, joissa tavoitteenasettelu on ollut yksi osa kiinteyden kehittämiseen tarkoitettua team building -ohjelmaa. Tavoitteenasettelua on aikaisemmissa tutkimuksissa ollut ohjaamassa liikuntapsykologian asiantuntija. Joukkueiden arjessa tapahtuvan tavoitteenasettelun ja kiinteyden välisestä yhteydestä ei juuri löydy tutkimustietoa. Aikaisemmissa tutkimuksissa tavoitteenasettelu on mielletty keinoksi kehittää ryhmän kiinteyttä. Sitä ei kuitenkaan ole selvitetty, vaikuttaako joukkueen pelaajien erilaiset kokemukset kiinteydestä joukkueen tavoitteenasettelun toteuttamiseen. Tavoitteenasettelun ja kiinteyden välistä yhteyttä on tarkasteltu joko tapausstudiona yksittäisen joukkueen arjessa tai muutamien koe- ja kontrolliryhmiin jaettujen joukkueiden parissa. Aiheesta ei ole aikaisemmin tehty useamman joukkueen arjessa toteutettua kilpailukauden mittaista pitkittäistutkimusta. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että kiinteyden ja suorituksen välinen suhde on voimakkaampi naisjoukkueissa kuin miesjoukkueissa (Carron ym., 2002a). Tämän lisäksi on havaittu, että naisurheilijat hyödyntävät koko ryhmää koskevia kollektiivisiä tavoitteita ja tavoitteenasettelun keinoja monipuolisemmin kuin miehet, ja kokevat ne myös hyödyllisemmiksi kuin miesurheilijat (Weinberg ym., 1993). Nämä tutkimustulokset

puoltavat osaltaan tehtyä valintaa tarkastella kiinteyden ja tavoitteenasettelun yhteyksiä nimenomaan naisjoukkueiden arjessa.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata naisten SM-tason palloilujoukkueiden asettamia kollektiivisia tavoitteita sekä joukkueiden käyttämiä tavoitteenasettelun keinoja kilpailukauden aikana. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös tavoitteenasettelun ja ryhmän kiinteyden välisiä yhteyksiä. Tutkimuskysymysten perässä olevat roomalaiset numerot viittaavat osajulkaisuihin, joiden tulosten synteessinä tutkimuskysymyksiin on pyritty vastaamaan. Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia kilpailukauden aikaisia kollektiivisia tavoitteita naisten SM-tason palloilujoukkueet asettavat? (I, II)
 - 1.1 Kuinka yleisesti joukkueet asettavat kollektiivisia tavoitteita?
 - 1.2 Millaisia eroja tavoitteissa on eri joukkueiden välillä?
2. Miten naisten SM-tason palloilujoukkueet toteuttavat tavoitteenasettelua kilpailukauden aikana? (II, III)
 - 2.1 Kuinka yleistä tavoitteenasettelun eri keinojen hyödyntäminen on SM-tason joukkueissa kilpailukauden aikana?
 - 2.2 Noudattavatko joukkueet kirjallisuudessa esitettyjä, tutkimukseen perustuvia tavoitteenasettelun periaatteita?
3. Millaisia yhteyksiä naisten palloilujoukkueissa toteutetun tavoitteenasettelun ja ryhmän kiinteyden välillä on kilpailukauden aikana? (II, IV)
 - 3.1 Millaisia yhteyksiä tulostavoitteen ja tehtäväkiinteyden välillä on?
 - 3.2 Onko eri tavalla tavoitteita asettaneiden joukkueiden välillä eroja tehtäväkiinteyden osa-alueissa?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän tutkimuksen taustalla vaikuttaa sosiaalipsykologian amerikkalainen tutkimusperinne, jossa kiinnostuksen kohteena on esimerkiksi viiteryhmien, kuten urheilijoukkueiden ryhmädynamiikan ja ryhmäilmiöiden tutkiminen (Saastamoinen, 2007). Tutkimus edustaa liikunnan sosiaalipsykologian psykologista lähestymistapaa, sillä tarkastelun kohteena olevia ryhmiä lähestytään yksilöiden kokemusten kautta (ks. Lintunen, 2009, 22–23). Tässä tutkimuksessa tutkimuskohteena on urheilijoukkueiden toiminta ja joukkueissa ilmenevät ryhmäprosessit, joita tarkastellaan pelaajien näkökulmasta. Kyseessä on empiirinen seuranta tutkimus, jossa joukkueissa toteutettavaa tavoitteenasettelua, ryhmän kiinteyttä sekä kiinteydessä tapahtuneita muutoksia mitataan ja havainnoidaan yhden kilpailukauden ajan.

Tutkimuksessa hyödynnetään monimenetelmällistä tutkimustapaa, menetelmätriangulaatiota, sillä määrällisen kyselyaineiston lisäksi tutkimuksessa kerättiin myös laadullista haastatteluaineistoa (Eskola & Suoranta, 2014; Johnson & Onwuegbuzie, 2004). Suurehkon pitkäikäisyyden kerääminen oli tehokkaampaa toteuttaa määrällisen kyselytutkimuksen avulla, ja tämän lisäksi tavoitteenasettelun yleiskuvan luomiseksi ja tulosten siirrettävyyden helpottamiseksi määrällisen aineiston kerääminen oli perusteltua (Johnson & Onwuegbuzie, 2004). Määrällisen tutkimuksen haasteina mainitaan muun muassa se, etteivät tutkijan tekemät luokittelut ja teoriat välttämättä heijasta tutkittavan joukon käsityksiä tutkimuskohteena olevasta ilmiöstä sekä se, että aineistosta johdetut tulokset saattavat olla liian yleisiä sovellettaviksi tiettyihin tilanteisiin tai ympäristöihin (Johnson & Onwuegbuzie, 2004).

Tutkimuksessa kerättiin myös laadullista aineistoa, jotta tutkittavaa ilmiötä pystyttäisiin kuvailemaan yksityiskohtaisemmin. Tavoitteenasettelu ja ryhmän kiinteyden ovat moniulotteisia ja dynaamisia ryhmäilmiöitä, joten niiden kuvaamiseen yksilöiden kokemusten kautta oli perusteltua käyttää kvalitatiivisen tutkimuksen keinoja (emt., 20). Monimenetelmällisen tutkimustavan käyttö ei positivistisista puolistaan huolimatta ole täysin ongelmaton. Menetelmätriangulaation haasteeksi mainitaan esimerkiksi eri tutkimusmenetelmien taustalla olevat eri-

laiset ihmiskäsitykset: jokin tutkittava asia voi olla eri tavalla orientoituneelle tutkijalle eri ilmiö, jolloin tehtyjen valintojen perustelu nähdään keskeisenä osana menetelmätriangulaation käyttöä (Eskola & Suoranta, 2014).

Tässä tutkimuksessa määrällinen tutkimusaineisto kerättiin kolmella eri kyselyllä yhden kilpailukauden aikana. Ensimmäinen kysely toteutettiin kilpailukauden alussa, toinen kauden puolivälissä ja kolmas kauden päätyttyä. Laadullinen aineisto kerättiin teemahaastatteluilla yhden tutkimukseen osallistuneen joukkueen pelaajilta noin kuusi kuukautta kauden päättymisen jälkeen. Seuranta- ja pitkittäistutkimuksen toteuttamiseen ja alkuperäisartikkelien kirjoittamiseen osallistui tutkijaryhmä, jonka jäsenien osuus eri työvaiheisiin osoitetaan sulkeissa olevin nimikirjaimin.

5.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimukseen osallistui kaikkiaan 230 naisurheilijaa, jotka pelasivat kaudella 2011–2012 joko jääkiekkoa ($n=46$), ringetteä ($n=110$) tai salibandyä ($n=74$) naisten SM-tasolla. Tutkimuksen osallistujat edustivat yhteensä 27:tä eri SM-sarjajoukkuetta. Osallistujat olivat iältään 14–36-vuotiaita ($M=21,9$, $SD=4,3$) ja omaa lajiaan he olivat pelanneet keskimäärin 11 vuotta ($SD=4,7$). Osallistujista 71 (31 %) oli käynyt vähintään yhden kerran oman lajinsa naisten maajoukkueen leirityksessä ja 25 osallistujaa (jääkiekko $n=7$, ringette $n=14$ ja salibandy $n=4$) oli edustanut Suomea lajinsa naisten MM-kisoissa. Tutkimuksen kolme lajia valittiin niiden yhtäläisyyksien vuoksi: Lajit ovat mailapelejä, joissa kummastakin joukkueesta viisi kenttäpelaajaa ja maalivahti pelaavat samanaikaisesti kaukalossa. Samoilta kuukausille ajoittuva kilpailukausi tuki lajien valintaa, sillä aineistonkeruu voitiin toteuttaa jokaisessa lajissa samaan aikaan.

5.2 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

Määrällinen tutkimusaineisto kerättiin kolmella verkkokyselyllä jääkiekon, ringeten ja salibandyn naisten SM-sarjassa kaudella 2011–2012 pelanneilta pelaajilta. Kyselyillä kerättiin tietoa koko joukkuetta koskevista kollektiivisista tavoitteista, jotka kohdistuivat lopputulokseen, suoritukseen ja suoritusprosessiin, sekä niiden asettamisesta, seuraamisesta ja arvioinnista. Kilpailukauden alussa toteutettu kysely löytyy liitteestä 2, kilpailukauden puolivälissä toteutettu kysely löytyy liitteestä 3 ja kauden päätteeksi toteutettu kysely löytyy liitteestä 4. Näiden lisäksi kahdessa kyselyssä kerättiin tietoa joukkueiden kiinteydestä. Määrällisen aineiston lisäksi tutkimuksessa kerättiin myös laadullista aineistoa, kun yhden tutkimuskohteena olleen joukkueen pelaajat osallistuivat teemahaastatteluun.

5.2.1 Lopputulostavoite

Jokaisessa kyselyssä vastaajia pyydettiin valitsemaan neljästä vaihtoehdosta se, joka kuvasi parhaiten joukkueen kollektiivista koko kauden lopputulostavoitetta. Vastausvaihtoehdot olivat 1) voittaa mestaruus, 2) saavuttaa mitali, 3) säilyttää SM-sarjapaikka seuraavalle pelikaudelle sekä 4) joukkueella ei ole yhteistä lopputulostavoitetta.

Kilpailukauden alussa (kysely 1) vastaajia pyydettiin valitsemaan tavoitteen asettamista parhaiten kuvaava vaihtoehto. Vaihtoehdot olivat 1) valmennus päätti, 2) pelaajat keskenään päättivät ja 3) pelaajat ja valmennus yhteistyössä päättivät joukkueen lopputulostavoitteen. Kilpailukauden puolivälissä (kysely 2) vastaajat valitsivat tavoitteen arviointia parhaiten vastaavaan vaihtoehtoon. Vaihtoehdot olivat 1) valmennus on arvioinut, 2) pelaajat keskenään ovat arvioineet ja 3) pelaajat ja valmennus yhteistyössä ovat arvioineet joukkueen etenemistä kohti koko SM-sarjakauden lopputulostavoitetta. Vastaajilta kysyttiin myös sitä, onko joukkueen lopputulostavoitteet jaettu kirjallisena versiona kaikille pelaajille. Kilpailukauden päätyttyä (kysely 3) vastaajat valitsivat sen vaihtoehdon, joka kuvasi parhaiten joukkueen lopputulostavoitteen saavuttamisen arviointia. Vaihtoehdot olivat 1) valmennus arvioi, 2) pelaajat keskenään arvioivat, 3) pelaajat ja valmennus yhteistyössä arvioivat lopputulostavoitteen saavuttamista tai 4) lopputulostavoitteen saavuttamista ei arvioitu. Vastaajia pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-5 (1= täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä), saavuttiko joukkue koko SM-sarjakaudelle asetetun lopputulostavoitteensa.

5.2.2 Suoritus- ja prosessitavoitteet

Kilpailukauden alussa (kysely 1) vastaajat arvioivat jokaista 25:tä suoritus- ja prosessitavoitetta asteikolla 1-5 (1= täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä) sen perusteella, oliko kyseisen taidon tai ominaisuuden kehittäminen joukkueen kollektiivinen tavoite. Suoritus- ja prosessitavoitteita kutsuttiin kyselyissä termillä toimintatavoitteet. Kilpailukauden puolivälissä (kysely 2) vastaajat arvioivat jokaista 25:tä tavoitetta asteikolla 1-5 (1= täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä) sen perusteella, oliko joukkueen edistymistä kyseisessä tavoitteessa arvioitu. Vastaajilta kysyttiin myös sitä, onko joukkueen suoritus- ja prosessitavoitteet jaettu kirjallisena versiona kaikille pelaajille. Kilpailukauden päätyttyä (kysely 3) vastaajilta kysyttiin, onko suoritus- ja prosessitavoitteiden saavuttamista arvioitu kauden päätteeksi (kyllä/ei). Myöntävästi vastanneet pelaajat arvioivat asteikolla 1-5 jokaista 25 suoritus- ja prosessitavoitetta sen perusteella, oliko kyseisen tavoitteen saavuttamista arvioitu. Lopuksi vastaajat arvioivat asteikolla 1-5, saavuttiko joukkue fyysisiin, psyykkisiin ja taktisiin asioihin, lajitaitoihin sekä joukkueen sääntöihin asetetut yhteiset tavoitteensa.

5.2.3 Ryhmän kiinteys

Vastaajat täyttivät ryhmän kiinteyttä mittaavan GEQ-mittarin (The Group Environment Questionnaire, Carron ym., 1985) kilpailukauden alussa (kysely 1) sekä

kauden päätyttyä (kysely 3). Mittarista käytettiin Salmisen ja Luhtasen (1998) tekemän suomennoksen pohjalta muokattua versiota (Kaija & Kujala-Leinonen, 2001), jota myös Rovio (2002) käytti väitöskirjassaan (Liite 5). Mittari koostuu 18:sta väittämstä, joilla mitataan sosiaalista kiinteyttä ja tehtäväkiinteyttä sekä yksilö- että ryhmätasolla. Mittarin väittämiä arvioidaan asteikolla yhdestä yhdeksään. Tulosten laskemista varten 12 väittämän asteikko on käännettävä toisin päin, jotta jokaisessa väittämässä suurin arvo kuvaa korkeinta mahdollista kiinteyden kokemusta.

Yksilön henkilökohtaista mieltymystä ryhmän tehtävää ja tavoitteita kohtaan (Individual Attractions to The Group - Task, ATG-T) kuvaava keskiarvo koostuu neljästä väittämstä. *"En pidä tämän joukkueen pelityylistä"* on esimerkki yksilötason tehtäväkiinteyttä mittaavasta väittämstä. Yksilön kokemusta siitä kuinka hyväksytyksi hän tuntee itsensä joukkueessa ja sen vuorovaikutuksessa (Individual Attractions to The Group - Social, ATG-S) kuvataan viiden väittämän keskiarvolla. *"Jotkut parhaista ystäväistäni kuuluvat tähän joukkueeseen"* on esimerkki yksilötason sosiaalista kiinteyttä mittaavasta väittämstä. Ryhmän yhtenäisyyttä yhteisen tehtävän suorittamista kohtaan (Group Integration - Task, GI-T) kuvataan viiden väittämän keskiarvolla. *"Joukkueemme on yhtenäinen pyrkiessään saavuttamaan tavoitteensa"* on esimerkki ryhmätason tehtäväkiinteyttä mittaavasta väittämstä. Ryhmän sosiaalista yhtenäisyyttä (Group Integration - Social, GI-S) kuvataan neljän väittämän keskiarvolla. *"Joukkueemme jäsenet eivät ole yhdessä harjoitusten ja pelien ulkopuolella"* on esimerkki ryhmätason sosiaalista kiinteyttä mittaavasta väittämstä.

Mittarin luotettavuus on todettu hyväksi useissa tutkimuksissa (esim. Brawley, Carron, & Widmeyer, 1987; Carron ym. 1985; Whitton & Fletcher, 2014). GEQ-mittaria on käytetty ryhmän kiinteyden, siinä tapahtuvien muutosten, kiinteyteen yhteydessä olevien tekijöiden ja esimerkiksi kiinteyden ja suorituksen välisen yhteyden tutkimiseen muun muassa jääkiekossa, ringetessä, koripallossa, lentopallossa, golfissa, jalkapallossa, baseballissa, yleisurheilussa ja tenniksessä (esim. Carron, Bray, & Eys, 2002b; Kozub & Button, 2000; Lowther & Lane, 2002; Rovio, 2002; Spink, 1995; Williams & Widmeyer, 1991; Zakrajsek, Abildso, Hurst, & Watson, 2007).

5.2.4 Teemahaastattelut

Haastattelujen kysymykset olivat teorialähtöisiä ja ne liittyivät joukkueen tavoitteenasetteluun sekä kiinteyteen (Liite 6). Haastatteluissa tutkimuskohteena olutta pelikautta lähestyttiin retrospektiivisesti alkaen pelikauden loppusijoituksesta ja sen aiheuttamista tunnelmista edeten aina kohti sarjakauden alkua. Haastateltavia pyydettiin kertomaan tavoitteiden asettamisesta ja arvioinnista sekä niissä käytetyistä keinoista. Haastateltavia pyydettiin arvioimaan joukkueen tavoitteiden saavuttamista sekä siihen vaikuttaneita tekijöitä. Haastateltavilta kysyttiin myös joukkueen kiinteyteen liittyviä kysymyksiä. Haastatteluun valitun joukkueen pelaajat eivät tienneet, miten joukkueen muiden jäsenten kyselyihin antamat vastaukset olivat jakautuneet esimerkiksi kollektiivisen lopputulosta-voitteen osalta.

5.3 Tutkimuksen toteutus

Tutkimusongelman ja tutkimusasetelman suunnittelu alkoi syksyllä 2010. Aineiston keräämiseen käytettyjen kolmen verkkokyselyn suunnittelun aloitin tutustumisella aikaisempiin urheilussa ja erityisesti joukkueurheilussa toteutettuihin tavoitteenasettelututkimuksiin ja -ohjeisiin (esim. Brawley ym., 1992; Burton ym., 2001; Dawson ym., 2002; Senécal ym., 2008; Weinberg ym., 1993, 2000). Aikaisempien tutkimusten ja tämän tutkimuksen tutkimuskysymysten pohjalta kehitettiin kyselyiden ensimmäiset versiot. Tutkimusongelman ja -asetelman sekä kyselyiden suunnittelun toteutti tutkija (KF), ja ohjaajat (NK ja TL) kommentoivat suunnitelmia jokaisessa välivaiheessa.

Kaksi valmennus- ja koulutuspäällikköä tutkimukseen osallistuneiden lajien lajiliitoista kommentoi kyselyitä muun muassa käytettyjen termien osalta marraskuussa 2010. Tammikuussa 2011 kolmetoista SM-sarjassa pelannutta pelaajaa kahdesta eri lajista osallistui kyselyiden esitestaukseen. Saatujen palautteiden perusteella lopullisiin kyselyihin tehtiin muutamia muutoksia, jotta esimerkiksi käytetyt termit vastaisivat paremmin pelaajien käyttämää terminologiaa. Valmennuspäälliköiden arvioiden ja kyselyiden esitestauksen jälkeen viimeistelin kyselyt. Ohjaajat (NK ja TL) kommentoivat esitestauksen havaintoja ja osallistuivat kyselyiden viimeistelyyn.

Lopputulostavoitetta koskeva vastausvaihtoehto ”päästä pudotuspeleihin” jätettiin lopullisesta kyselystä pois, sillä erilaisista sarjajärjestelmistä johtuen se oli osittain päällekkäinen tavoite mitalin saavuttamisen ja sarjapaikan säilyttämisen kanssa. Jääkiekossa joukkueet jakautuivat joulukuussa SM-alkusarjan sijoitusten perusteella alempaan ja ylempään jatkosarjaan. Alemmassa jatkosarjassa joukkueet kilpailivat pääsystä seuraavan pelikauden SM-alkusarjaan. Ylempään sarjaan päässeet joukkueet kamppailivat puolestaan SM-mitaleista. Kaikki ylempään jatkosarjan joukkueet pelasivat jatkosarjan päätteeksi pudotuspelejä ja joukkueilla oli myös suora paikka seuraavan pelikauden SM-alkusarjassa. Näin ollen pudotuspeleihin päässeet joukkueet olivat tiedossa jo alkusarjan päättyessä joulukuussa. Ringetessä kahdeksan joukkueen pelaaman runkosarjan päätteeksi neljä parhaiten sijoittunutta joukkuetta jatkoi kauttaan välierissä ja mitalipeleissä. Pudotuspeleihin yltäneistä joukkueista siis vain yksi joukkue jäi kauden päätteeksi ilman mitalia.

Jokaisessa kyselyssä esiteltiin 25 suoritus- ja prosessitavoitetta, jotka olivat lajeissa olennaisia fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia, taktisia tekijöitä, lajitaitoja sekä joukkueen sääntöihin viittaavia normitavoitteita. Kyselyyn mukaan otettavien erilaisten ominaisuuksien valitsemisessa hyödynnettiin valmennuskirjallisuutta (esim. Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen, 2004) ja urheilututkimuksissa aikaisemmin käytettyä mittaria (The Psychological Skills Inventory for Sports, PSIS, Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987) sekä valmennus- ja koulutuspäälliköiden asiantuntemusta.

5.3.1 Kyselytutkimuksen toteuttaminen

Tutkimuksen aineistonhankinta käynnistyi kesäkuussa 2011, kun Suomen Jääkiekko-, Ringette- (nykyisin Kaukalopallo- ja ringeteliitto) ja Salibandyliittojen kanssa sovittiin tutkimuksen toteuttamisesta. Elokuun lopussa lajiliitoilta pyydettiin pelaajien yhteystiedot ensimmäisen kyselyn toteuttamista varten. SM-sarjajoukkueiden kokoonpanot eivät olleet vielä tässä vaiheessa lopullisia, joten lajiliitot eivät pystyneet toimittamaan pelaajien yhteystietoja tutkijalle. Tämän seurauksena lajiliitoilta pyydettiin SM-sarjajoukkueiden päävalmentajien yhteystiedot kyselyiden postittamista varten.

Kolmen lajin SM-sarjat käynnistyivät syyskuussa kahden viikon ajanjakson aikana. Tutkimuksen kannalta nähtiin oleellisena, että kyselyt toimitetaan pelaajille samaan aikaan heti jokaisen joukkueen ensimmäisen runkosarjapelin jälkeen. Tästä syystä kyselyt toimitettiin joukkueiden valmentajille, sillä tutkijan vierailu 29:n eri puolella Suomea olevan joukkueen luona näin lyhyellä ajanjaksolla olisi ollut käytännössä mahdotonta. Ensimmäisen kyselyn ohjeet postitettiin jokaisen SM-sarjajoukkueen päävalmentajalle ($N=29$) heti joukkueen ensimmäisen pelin jälkeen. Valmentajille lähetetyssä kirjeessä kerrottiin tutkimuksen etenemisestä, tarkoituksesta ja yhteyshenkilöistä. Valmentajia pyydettiin jakamaan kirjeen mukana toimitetut kirjalliset vastausohjeet jokaiselle joukkueensa pelaajalle. Pelaajien kirjallisissa vastausohjeissa kerrottiin tutkimuksen tavoitteista, etenemisestä, yhteyshenkilöistä sekä siitä, että vastaukset olivat luottamuksellisia. Vastausohjeissa kerrottiin, että tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja että tutkimuksen sai keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Ohjeissa oli internet-linkki Webropol-verkkokyselyalustalla toteutettuun kyselyyn, johon pelaajat vastasivat omalla ajallaan. Olin yhteydessä lajiliittoihin, hankin tarvittavat yhteystiedot ja toteutin kyselyiden postittamisen. Ohjaajat (NK ja TL) osallistuivat sekä valmentajille että pelaajille lähetettävien ohjeiden suunnitteluun.

Ensimmäinen kysely (kysely 1) ajoittui syyskuun toiselle ja kolmannelle viikolle (Liite 2). Kahden vastauskierroksen jälkeen kyselyyn kertyi kaikkiaan 230 vastausta 27:sta eri joukkueesta (jääkiekko $n=46$, ringette $n=110$ ja salibandy $n=74$). Yksi salibandyn kyselyyn annettu vastauslomake hylättiin, sillä vastaaja oli vastannut kyselyyn miehen etunimellä, eikä tämän nimistä pelaajaa löytynyt vastaajan ilmoittaman joukkueen kokoonpanosta. Tätä aineistoa käytettiin osatutkimuksessa I.

Toinen kysely (kysely 2) ajoittui joulutammikuun vaihteeseen, kun jääkiekon alkusarja oli pelattu kokonaan, ja ringeten ja salibandyn runkosarjat olivat puolivälissä (Liite 3). Lähetin tämän kyselyn vastausohjeet sähköpostilla suoraan jokaiselle kyselyyn 1 vastanneelle pelaajalle. Kahden vastauskierroksen jälkeen tutkimuksessa jatkoi 168 pelaajaa (jääkiekko $n=34$, ringette $n=98$ ja salibandy $n=36$), eli 73 prosenttia ensimmäisen kyselyn vastaajista.

Lähetin tutkimuksen kolmannen kyselyn (kysely 3) sähköpostilla jokaiselle 168 vastaajalle, jotka olivat vastanneet sekä kyselyyn 1 että kyselyyn 2. Kysely 3 toteutettiin keväällä 2012 maaliskuun huhtikuun aikana, kun joukkueen viimeisestä sarjapelistä oli kulunut kaksi viikkoa (Liite 4). Jääkiekossa joukkueiden vii-

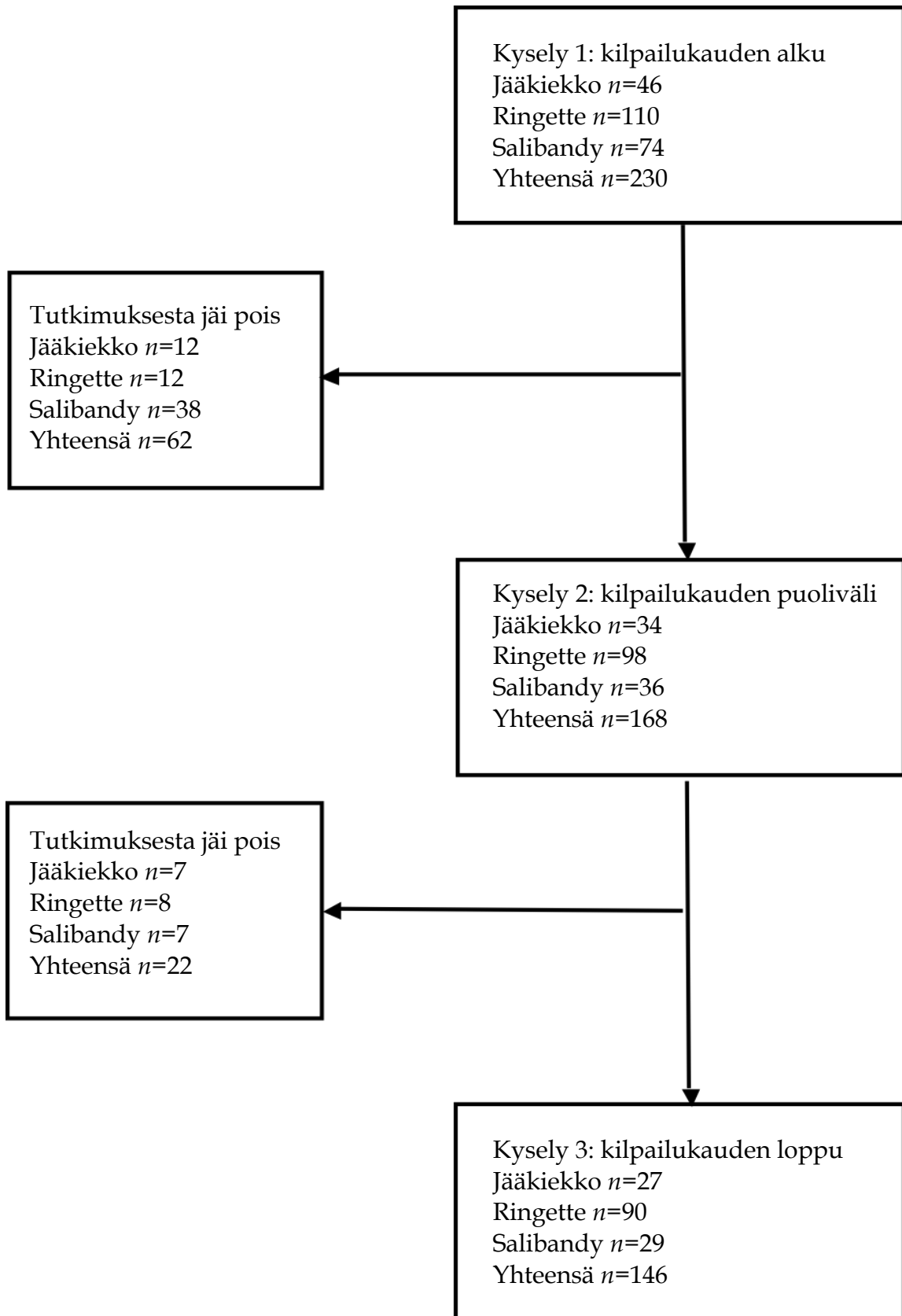
meiset pelit pelattiin 8.3.–27.3., ringetessä 25.2.–1.4. ja salibandyssä 4.3.–15.4. välisenä aikana. Kyselyyn 3 kertyi kahden vastauskierroksen jälkeen kaikkiaan 146 vastausta 24:sta joukkueesta (jääkiekko $n=27$, ringette $n=90$ ja salibandy $n=29$), eli tutkimuksessa jatkoi 87 prosenttia toiseen kyselyyn vastanneista pelaajista. Kolmen kyselyn muodostamaa pitkittäisaineistoa ($n=146$) käytettiin osatutkimuksissa III ja IV. Määrällisen aineiston kertyminen kuvataan kuviossa 1.

5.3.2 Teemahaastattelujen toteuttaminen

Tutkimuksen määrällisen aineiston analyysin perusteella aineistosta löytyi joukkue, jonka pelaajilla ($n=20$) ilmeni koko kilpailukauden ajan ristiriitaisia käsityksiä yhteiseksi mielletystä lopputulostavoitteesta. Osa joukkueen pelaajista vastasi kyselyissä joukkueen tavoittelevan sarjapaikan säilyttämistä, kun osan vastausten mukaan joukkueen tavoitteena oli mitalin saavuttaminen. Joukkueen valintaa tapaustutkimuksen kohteeksi puolsi myös se seikka, että jokainen joukkueen pelaaja oli vastannut jokaiseen kolmesta kyselystä.

Haastattelurunko kehitettiin kesällä 2012, kun määrällisen aineiston analyysin avulla oli valikoitu tapaustutkimuksen kohderyhmä (ks. Liite 6). Lähestyin haastatteluissa tutkimuskohteena olevaa kilpailukautta retrospektiivisesti alkaen kauden loppusijoituksesta ja sen herättämistä tunnelmista, sillä näistä tapahtumista oli kulunut vähiten aikaa ja ne olivat siten oletettavasti parhaiten muistissa. Haastatteluissa pyrin hankkimaan lisätietoa tavoitteiden arvioinnista ja asettamisesta, sekä siitä missä määrin tavoitteenasettelu ohjasi joukkueen toimintaa arjessa. Tämän lisäksi kysyin haastattelussa kauden loppusijoitukseen johtaneita syitä sekä kiinteyteen liittyviä tekijöitä. Haastattelurungon kehittälystä vastasi tutkija (KF), ja ohjaajat (NK ja TL) kommentoivat haastattelukysymyksiä kehittelyn eri vaiheissa.

Tiedustelin tutkimuskohteeksi valitun joukkueen pelaajilta elokuussa 2012 puhelimitse halukkuutta osallistua teemahaastatteluun. Kaikkiaan 17 pelaajaa (85 %) suostui haastateltaviksi ja puheluiden yhteydessä sovin haastattelu-aikataulut. Yksilöhaastatteluina toteuttamani teemahaastattelut järjestettiin syys- ja lokakuun aikana, kun tutkimuskohteena olleen joukkueen kauden viimeisestä ottelusta oli kulunut noin seitsemän kuukautta. Haastatteluista 13 toteutin joukkueen harjoitusten yhteydessä jäähallin kokoustilassa. Neljä haastattelua toteutin puhelinhaastatteluina aikatauluihin liittyvistä syistä johtuen. Nauhoitin ja litteroin kaikki haastattelut, ja haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 82 sivun verran tekstiä (Times New Roman, 12 p, riviväli 1,5).



KUVIO 1 Tutkimusaineiston kertyminen

5.4 Tutkimuksessa käytetyt analyysit

Tutkimuksen määrällinen aineisto analysoitiin SPSS-statistics 24.0 -ohjelmalla (Armonk, NY: IBM Corp.) ja käytetyt analyysimenetelmät kuvataan osatutkimuksittain. Laadullista aineistoa hyödynnettiin osatutkimuksessa II ja sen analyysi kuvataan omana alalukunaan. Eri osatutkimuksissa käytetyt aineistojen luokittelut ja otokset kuvataan seikkaperäisesti alkuperäisartikkeleissa.

5.4.1 Määrällisen aineiston analyysiin käytetyt menetelmät

Osatutkimus I: Lopputulostavoitteen osalta laskettiin eri vastausvaihtoehtojen prosentuaalinen jakautuminen kaikkien osallistujien kesken. Joukkuekohtaisessa tarkastelussa selvitettiin se, kuinka lopputulostavoitetta koskevat vastausvaihtoehdot jakautuivat samaa joukkuetta edustaneiden vastaajien kesken.

Kyselyn 25:lle suoritus- ja prosessitavoitteelle laskettiin keskiarvot ja -hajonnat kuvaamaan sitä, missä määrin tavoitteet kuvasivat joukkueiden kilpailukaudelle asettamia kollektiivisia tavoitteita. Aineistosta tarkastettiin normaalijakaumaoletus Kolmogorov-Smirnov -testillä. Koska normaalijakaumaoletus ei toteutunut, valittiin testeiksi epäparametriset testit (Metsämuuronen, 2008). Lajien välisiä keskiarvoeroja tutkittiin ensin useamman ryhmän testaamiseen sopivalla Kruskal-Wallis -testillä. Mikäli ryhmien välillä oli testin mukaan tilastollisesti merkitseviä eroja, tehtiin lajien välinen parittainen vertailu Mann-Whitney *U*-testillä. Käytettyjen menetelmien valintaan osallistui tutkijan (KF) lisäksi ohjaajat (NK ja TL), ja lopulliset analyysit toteutti tutkija.

Osatutkimus II: Kilpailukauden mittaisessa tapaustutkimuksessa pyrittiin selvittämään mistä joukkueen sisällä vallinnut lopputulostavoitetta koskeva ristiriita johtui. Tämän lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin tavoitteenasettelun ja kiinteyden välisiä yhteyksiä yhdessä joukkueessa. Tutkimuksessa hyödynnettiin GEQ-mittarista kertynyttä määrällistä aineistoa. Joukkueen jokainen pelaaja täytti GEQ-mittarin molemmilla mittauskerroilla, joten käytetty aineisto oli kokonaisuus. Kokonaisuutena ei sisälly otoksen tapaan epävarmuutta, joten keskiarvoille ei laskettu luottamusvälejä. Kiinteyden eri osa-alueita käsiteltiin tutkimuksessa yksittäisten pelaajien näkökulmasta. Vaikka kaikista vastauksista kiinteyden eri osa-alueille lasketut keskiarvot olivat melko korkeita, vaihtelivat yksittäisten pelaajien kokemukset kiinteydestä todella paljon. Pelaajien henkilökohtaisia, määrällisesti mitattuja kiinteydenkokemuksia hyödynnettiin tavoitteenasettelua ja ryhmän kiinteyttä kuvaavien haastatteluvastausten tulkitsemisessä. Käytettyjen menetelmien valintaan ja aineiston analysointiin osallistui tutkijan (KF) lisäksi ohjaajat (NK ja TL).

Osatutkimus III: Aluksi selvitettiin, kuinka yleistä oli vastaajien osallistuminen tavoitteenasetteluun, tavoitteiden kirjaamiseen ja jakaminen joukkueen pelaajille sekä tavoitteissa edistymisen ja saavuttamisen arviointi naisjoukkueiden arjessa. Fisherin tarkalla Boschloo-testillä (Fisher's exact-Boschloo unconditional test)

tutkittiin, oliko 1) kauden aikana tapahtuneen tulostavoitteessa edistymisen arvioinnin ja kauden päätteeksi tapahtuneen tulostavoitteen saavuttamisen arvioinnin yleisyydessä eroja sekä 2) tulostavoitteen edistymisen tai saavuttamisen arviointi yleisempää niissä joukkueissa, joissa tulostavoitteet oli kirjattu ja jaettu jokaiselle pelaajalle kirjallisena versiona.

Kahden riippumattoman otoksen *t*-testillä selvitettiin, oliko suoritus- ja prosessitavoitteissa edistymisen arvioiminen yleisempää niiden joukkueiden keskuudessa, joissa tavoitteet oli kirjattu ja jaettu pelaajille. Parittaisten otosten *t*-testillä selvitettiin, oliko suoritus- ja prosessitavoitteiden saavuttamisen arvioiminen yleisempää niissä joukkueissa, joissa tavoitteet oli kirjattu ja jaettu pelaajille.

Joukkueiden tavoitteenasettelua tarkasteltiin viiden tekijän kautta: 1) pelaajien osallistuminen lopputulostavoitteen asettamiseen, 2) lopputulostavoitteen kirjaaminen, 3) suoritus- ja prosessitavoitteiden kirjaaminen, 4) lopputulostavoitteen saavuttamisen arvioiminen sekä 5) suoritus- ja prosessitavoitteiden saavuttamisen arvioiminen. Joukkueet ryhmiteltiin kolmeen eri ryhmään sen perusteella, kuinka monipuolisesti ne vastaajien kokemusten perusteella hyödynsivät edellä esiteltyjä tavoitteenasettelun vaiheita (ryhmittelyn ja pisteytyksen tarkka kuvaus löytyy alkuperäisjulkaisusta III). Yksisuuntaisella varianssianalyysillä vertailtiin tavoitteissa edistymisen arviointia sekä tavoitteiden saavuttamista kolmen eri tavalla tavoitteita asettaneiden ryhmien kesken. Mikäli ryhmien välillä oli merkitseviä eroja, käytettiin ryhmien parittaiseen vertailuun Bonferroinin post hoc -testiä.

Eri tavoiteryhmiä eroja tavoitteiden saavuttamisen arvioinnin yleisyydessä vertailtiin Khin neliötestillä. Tulostavoitteen saavuttamista kuvaavien keskiarvojen eroja eri ryhmien välillä testattiin Brown-Forsythen varianssianalyysillä. Testi valittiin sillä ryhmittäisten varianssien yhtäsuuruusoletus ei toteutunut. Mikäli ryhmien välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja, käytettiin ryhmien parittaiseen vertailuun Dunnet T3 post hoc -testiä. Aineiston analyysiin osallistui tutkijan (KF) lisäksi ohjaajat (NK ja TL), sekä kaksi asiantuntijaa (RW ja PM). Lopulliset analyysit toteutti KF ja PM.

Osatutkimus IV: Kiinteyden mittaamista varten vastaajat täyttivät GEQ-mittarin sekä kauden alussa (kysely 1) että kauden päätteeksi (kysely 2). Kiinteyden eri osa-alueille laskettiin keskiarvot ja -hajonnat. Tutkimuskohteina olleet joukkueet jaettiin eri ryhmiin seuraavasti: 1) tulostavoitteen suhteen yhtenäiset ja tulostavoitteen suhteen ristiriitaiset joukkueet sekä 2) tulostavoitteen saavuttaneet joukkueet sekä joukkueet, jotka eivät saavuttaneet tulostavoitettaan. Mann-Whitney *U*-testillä vertailtiin kahden ryhmän välisiä eroja tehtäväkiinteyden osa-alueissa (ATG-T, GI-T).

Kolmannessa vertailussa jokaisen joukkueen tavoitteenasetteluun käyttämät keinot oli pisteytetty viiden tekijän perusteella (katso tarkka kuvaus pisteytyksestä alkuperäisjulkaisusta IV). Tämän jälkeen joukkueet ryhmiteltiin tehtäväkiinteydessä kauden aikana tapahtuneiden muutosten perusteella kahteen ryhmään. Muutokset testattiin jokaisen joukkueen kohdalla Wilcoxonin merkit-

tyjen sijaintilukujen testillä. Ryhmien tavoitteenasettelusta saamia pisteitä verrattiin toisiinsa Mann-Whitney *U*-testillä. Käytettyjen menetelmien valintaan osallistui tutkijan (KF) lisäksi ohjaajat (NK ja TL), ja lopulliset analyysit toteutti tutkija.

5.4.2 Laadullisen aineiston analyysi

Tapaustutkimuksen kohteena olleen joukkueen ($n=20$) pelaajista 17 osallistui kilpailukauden jälkeen teemahaastatteluihin, jotka nauhoitettiin ja litteroitiin (KF). Litteroitujen haastattelujen analyysin aloitin teemoittelulla, jossa aineistosta pyritään löytämään tutkimusongelmia valaisevia teemoja (Eskola & Suoranta, 2014). Luin litteroidut haastattelut useita kertoja läpi ja tein aineistoon alleviivauksia. Kirjoitin aineiston herättämiä kysymyksiä, pohdintoja sekä aikaisempiin tutkimuksiin löytämiäni yhteyksiä muistiin. Tavoitteena oli tiivistää, järjestää ja jäsentää aineistoa siten, ettei siitä jää mitään oleellista pois (Eskola, 2001).

Pisteytin kunkin pelaajan vastaukset jokaisen teeman osalta asteikolla 1–3 sen mukaan, kuinka informatiiviseksi ne tutkimusongelman kannalta koin (Liite 7). Pisteytyksen jälkeen kokosin vastaukset matriisiksi, jossa pystyriveillä oli haastattelujen teemat ja vaakariveillä vastaajille kustakin teemasta annetut pisteet. Matriisin teon jälkeen kokosin vastaukset kunkin teeman osalta alkaen informatiivisimmaksi arvioidusta vastauksesta täydentäen sitä aina seuraavaksi informatiivisimmalla vastauksella niin pitkään, kunnes teema oli käyty läpi. Vastausten lomaan kirjoitin aiemmin tehtyjä muistiinpanoja ja aikaisempiin tutkimuksiin löytyneitä yhteyksiä.

Tämän jälkeen luin järjestetyn aineiston uudelleen läpi ja peilaten sitä samalla tutkimusongelmaan, joukkueen ristiriitaisen tavoitteen ymmärtämiseen. Tehdyistä havainnoista ja aineistosta käytiin säännöllistä keskustelua tutkimusryhmän jäsenten kesken. Prosessin aikana haastatteluista löytyneiden teemojen määrä vaihteli ja lopulta päädyttiin kolmeen teemaan. Haastattelujen kysymykset olivat teorialähtöisiä. Haastattelun analyysiä voi kuitenkin kuvata teoriasidonnaiseksi, abduktiiviseksi päättelyksi, sillä aineistosta löytyi myös uusia teemoja, esimerkiksi pelaajien aiempien kausien menestyskokemusten vaikutus yksilön käsitykseen joukkueen kollektiivisesta tavoitteesta (Timmermans & Tavor, 2012; Tuomi & Sarajärvi, 2002).

Tutkija (KF) toteutti aineiston teemoittelun, matriisin ja vastausten pisteyttämisen. Ohjaajat (NK ja TL) osallistuivat käytetyn analyysin valintaan ja analysoinnin ohjaamiseen. Tutkimusryhmän (KF, NK ja TL) kesken käytiin säännöllistä keskustelua löytyneistä teemoista ja tehdyistä havainnoista.

5.5 Kvantitatiivisen osan luotettavuus

Validiteetti tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri niitä asioita, joita tutkimuksessa on tarkoituskin mitata (esim. Hirsjärvi, Remes & Sa-

javaara, 2001). Validiteetti voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tarkastelua siitä, missä määrin ja millaisissa olosuhteissa tutkimuksen tulokset ovat yleistettävissä toisiin ympäristöihin ja populaatioihin (esim. Coolican, 2009; Metsämuuronen, 2008). Sisäiseen validiteettiin kuuluu puolestaan sisällön validius, käsitevalidius sekä kriteerivalidius (Metsämuuronen, 2008). Tässä tutkimuksessa sisäisen validiteetin tarkastelu suoritetaan edellä mainittujen kolmen kriteerin pohjalta.

5.5.1 Ulkoinen validiteetti

Tutkimuksessa tarkasteltiin kolmen eri lajin SM-tason urheilujoukkueissa tapahtuvaa tavoitteenasettelua. Tutkimukseen osallistuneet pelaajat olivat amatööriruuhiljoita. Eri lajeista saadut tulokset olivat hyvin samansuuntaisia, joten tutkimustulosten voi ajatella olevan varoen yleistettävissä myös toisiin joukkuelajeihin, joissa pelaajat eivät ole ammattilaisia.

Tutkimusajankohtana olleen kauden aikana yhteensä 688 pelaajaa oli ilmoitettu vähintään kerran SM-sarjaottelun kokoonpanoon (jäähkiekko $n=204$, ringette $n=178$ ja salibandy $n=306$). Koska kyselyitä ei voitu toimittaa suoraan pelaajille ja koska joukkueiden kokoonpanot täydentyivät kilpailukauden kuluessa pelitauolta tai toiselta sarjatasolta joukkueisiin liittyneillä pelaajilla sekä yksittäisissä otteluissa pelanneilla juniori-ikäisillä urheilijoilla, ei kyselyiden tarkan vastausprosentin laskeminen ollut mahdollista. Tutkimuksella tavoitettiin 33 prosenttia (230/688) kaikista vähintään kerran SM-sarjaottelussa pöytäkirjaan merkityistä pelaajista. Tutkimuksen ulkoista validiteettia vahvistaa tutkimuksen osallistujien pelimäärä. Tutkimuksen pitkittäistarkasteluun osallistui yhteensä 146 pelaajaa, jotka vastasivat jokaiseen tutkimuksen kolmesta kyselystä. Ottelupöytäkirjojen mukaan näiden pelaajien osallistumisprosentti sarjapeleihin oli 85 prosenttia (jäähkiekko 14/16 ottelua, ringette 25/28 ottelua, salibandy 18/22 ottelua). Vastaava otteluihin osallistumista kuvaava luku oli 53 prosenttia niillä pelaajilla, jotka eivät osallistuneet tutkimukseen (jäähkiekko 10/16 ottelua, ringette 11/28 ottelua, salibandy 15/22 ottelua). Tutkimuksen osallistujien pelimäärästä voidaan päätellä, että he ovat kuuluneet pääasiassa joukkueidensa vakiokokoonpanoihin, eikä vastaajajoukossa painotu yksittäisiin peleihin osallistuneet pelaajat. Voidaan siis olettaa, että pitkittäistarkasteluun osallistuneet pelaajat olivat joukkueiden aktiivisia jäseniä ja että he olivat olleet paikalla valtaosassa joukkueen tapahtumista ja siten tietoisia tavoitteenasettelusta ja sen etenemisestä.

Aineiston kerääminen ja kertyminen laskee kuitenkin tutkimuksen ulkoista validiteettia. Koska kauden alussa toteutetun kyselyn (kysely 1) jakaminen pelaajille tapahtui joukkueiden vastuuvallmentajien kautta, on osa SM-sarjajoukkueiden pelaajista voinut jäädä ilman vastausmahdollisuutta. Vastuuvallmentajien toimintaa ei pystytty kontrolloimaan, joten he ovat voineet valikoida kenelle joukkueensa pelaajista jakoivat kyselyn vastausohjeet. Toinen ulkoista validiutta laskeva seikka on eri lajeista kertyneet varsin erikokoiset näytteet. Tutkimukseen osallistui kaksinkertainen määrä ringettepelaajia jäähkiekkoilijoihin verrattuna. Vaikka tulosten perusteella näiden lajien väliltä ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja, voi tämä olla osin seurausta erikokoisista otoksista.

Vastuuvallmentajat olivat tietoisia tutkimuksen aiheesta. Valmentajat myös näkivät pelaajien vastausohjeista verkkokyselyn internet-osoitteen, joten heillä oli halutessaan mahdollisuus käydä tutustumassa kyselyn sisältöihin. Tietoisuus tavoitteenasettelututkimuksesta saattoi kannustaa heitä kiinnittämään aiempaa enemmän huomiota tavoitteenasettelun käytäntöihin. Tulosten mukaan kaikki joukkueet eivät kuitenkaan noudattaneet kirjallisuudessa esitettyjä tavoitteenasettelun periaatteita johdonmukaisesti. Voidaankin olettaa, ettei valmentajien mahdollisuudella päästä katsomaan kyselyitä ollut todennäköisesti vaikutusta joukkueiden tavoitteenasettelun toteuttamiseen.

5.5.2 Sisällön validiteetti

Sisällön validiteetin tarkastelussa tutkitaan sitä, ovatko mittarissa käytetyt käsitteet teorian mukaiset ja oikein operationalisoidut sekä sitä, kattavatko käsitteet tutkittavan ilmiön riittävän laajasti (esim. Metsämuuronen, 2008). Tutkimuksen aiheena ollutta ilmiötä, joukkueessa ilmenevää kollektiivisten tavoitteiden asettamista, ei ole aiemmin tutkittu tästä näkökulmasta juuri lainkaan, varsinkaan suomeksi. Tästä johtuen kyselyissä ei voitu käyttää valmiita tavoitteenasetteluun liittyviä kysymyspattereita, vaan ne oli suunniteltava ja tehtävä erikseen tätä tutkimusta varten. Kilpailukauden eri vaiheissa toteutettavien kolmen kyselyn suunnittelu aloitettiin seikkaperäisellä tutustumisella aiempiin urheilussa tapahtuvaa tavoitteenasettelua eri näkökulmista tarkasteleviin tutkimuksiin. Tämän katsauksen avulla haluttiin varmistaa, että ilmiötä tarkastellaan aiempien tutkimusten valossa riittävän laajasta näkökulmasta. Sisällön validiteetin kasvattamiseksi tavoitteenasettelua käsittelevien kysymysten suunnittelussa oli mukana kaksi valmennus- ja koulutuspäällikköä tutkimukseen osallistuneiden lajien kansallisista lajiliitoista. Tällä yhteistyöllä pyrittiin varmistamaan että lajien mahdolliset erityispiirteet tulisivat huomioiduiksi kysymyksissä.

Kolmen kyselyn ensimmäiset versiot esitettiin ennen varsinaista aineistonkeruuta. Yhteensä kolmetoista SM-sarjassa pelannutta pelaajaa kahdesta eri lajista täytti kyselyiden ensimmäiset versiot. Esitestaukseen osallistuneet henkilöt ohjeistettiin kommentoimaan jokaista epäselvää kohtaa, käsitettä ja kysymystä kyselyn lopussa olevaan palauteosioon. Esitestauksesta kertyneiden palautteiden perusteella osa kyselyissä olleista termeistä muokattiin sellaisiksi, että ne vastasivat paremmin pelaajien käyttämää terminologiaa. Esitestaus lisäsi tutkimuksen sisällön validiteettia, sillä se paransi kyselyn sisällön ymmärrettävyyttä.

5.5.3 Käsitevalidius

Käsitevalidius tarkastelee sitä, missä määrin kysymykset mittaavat tarkasteltavia käsitteitä. Tiettyä käsitettä mittaavien kysymysten ja tarkasteltavan käsitteen tulisi siis lähtötilanteessa olla yhteydessä toisiinsa eli korreloida keskenään (Coolican, 2009; Metsämuuronen, 2008). Tutkimuksen yhtenä pääasiallisena tarkoituksena oli kuvata joukkueissa kilpailukauden aikana tapahtuvaa tavoitteenasette-

lua. Aihetta tutkittiin pääasiassa Likert-asteikon kysymyksillä, joissa vastaaja kuvasi omia kokemuksiaan tavoitteenasettelun vaiheiden toteutumisesta. Tulokset olivat hyvin samansuuntaisia esimerkiksi tavoitteiden yleisyyden osalta kuin aikaisemmissa joukkueiden tavoitteenasettelua käsittelevissä tutkimuksissa (esim. Brawley, Carron & Widmeyer, 1993; Dawson ym., 2002). Tämän voi osaltaan katsoa parantavan tutkimuksen käsitevalidiutta. Tavoitteisiin liittyvillä kysymyksillä on myös ilmeisvaliditeettia. Niitä voidaan kysyä sellaisenaan tutkittavilta, eikä käsitteiden operationalisointiin tarvita esimerkiksi moniosaisia summa-
muuttujia.

Ryhmän kiinteyttä tarkasteltiin sekä tehtäväkiinteyden että sosiaalisen kiinteyden näkökulmasta, niin yksilön kuin ryhmän kannalta. Jokaista neljästä kiinteyden osa-alueesta mitattiin useammalla väittämällä. Kiinteyden mittaamiseen käytettiin GEQ-mittaria (the Group Environment Questionnaire), joka on kehitetty urheilujoukkueiden kiinteyden mittaamista varten (Carron ym., 1985). Kyselyn luotettavuus on havaittu hyväksi useassa aiemmassa tutkimuksessa (esim. Brawley ym., 1987; Carron ym., 1985; Whitton & Fletcher, 2014). Mittarin reliabiliteetti ja sisäinen yhdenmukaisuus tarkastettiin laskemalla kiinteyden eri osa-alueille Cronbachin alfa-arvot kauden alussa kerätystä kyselystä ($n=230$). Menetelmäkirjallisuudessa esitetään, ettei alle 0,60 jääviä alfan arvoja tulisi hyväksyä (esim. Metsämuuronen, 2008). Kiinteyden eri osa-alueiden saamat alfa-arvot olivat esitettyä alarajaa korkeampia (ATG-T 0,66, ATG-S 0,78, GI-T 0,77 ja GI-S 0,78), ja lähes identtisiä aiempien mittarin englanninkielistä versiota käyttäneiden tutkimusten tulosten kanssa (Brawley ym., 1993; Bray & Whaley, 2001; Carron ym., 2002b). Näin ollen kiinteyden mittaamiseen käytetyn GEQ-mittarin suomenkielistä versiota voidaan pitää sisäisesti johdonmukaisena.

5.5.4 Kriteerivaliditeetti

Kriteerivaliditeetti kuvaa sitä, mikä yhteys on mittarilla saaduilla ja nykyisyyttä kuvaavalla tai tulevaisuutta ennustavalla kriteerillä. Yksi kriteerivaliditeetin mittari on korrelaatiokerroin (Metsämuuronen, 2008). Tavoitteenasettelun on havaittu olevan tehokas keino joukkueen kiinteyden kehittämiseen (Senécal ym., 2008). Tämän lisäksi menestyksen ja kiinteyden välillä on todettu olevan positiivinen yhteys (esim. Carron ym., 2002a). Tässä tutkimuksessa kauden päätteeksi tehdyn mittauksen (kysely 3) mukaan tehtäväkiinteyden kokemukset olivat merkittävästi korkeampia niiden joukkueiden keskuudessa, jotka saavuttivat tulostavoitteensa. Tämä tulos lisää tutkimuksen kriteerivaliditeettia.

5.6 Kvalitatiivisen osan luotettavuus

Osatutkimuksessa II kerättiin määrällisen aineiston lisäksi laadullista aineistoa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi eroaa määrällisen tutkimuk-

sen arvioinnista: siinä missä kvantitatiivinen tutkimus pyrkii osoittamaan mittauksen luotettavuuden, on kvalitatiivisessa tutkimuksessa arvioinnin kohteena koko tutkimusprosessi ja tutkijan tekemät toimenpiteet (Eskola & Suoranta, 2014).

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti ja sen myöntäminen, että tutkija on tutkimuksessaan keskeinen työväline (Eskola & Suoranta, 2014). Oma harrastus-, opiskelu- ja opettajataustani vaikuttavat varmasti siihen herkkyyteen, jolla laadullista aineistoa tulkitseen. Harrastin koko lapsuuteni esikouluikäisestä lukion toisen luokan päättymiseen saakka eri pallopelejä joukkueissa. Lukion viimeisellä luokalla aloitin ringettevalmennuksen, joka on jatkunut seura- tai maajoukkue- tai keskeytyksellä tähän päivään saakka. Omilta pelivuosilta, käytännön valmennuksesta sekä valmennuskoulutuksista kertyneet kokemukset ovat varmasti vaikuttaneet siihen kuinka tulkitseen tutkittavaa ilmiötä. Myös työni luokanopettajana liittyy vahvasti ryhmäilmiöihin ja niiden tarkasteluun, sillä kokemukseni mukaan esimerkiksi koululuokan turvallinen ilmapiiri vaikuttaa positiivisesti oppilaiden oppimiseen ja koulunkäyntiin. Oma koulutukseni ja pitkä valmentajakokemukseni parantavat tutkimuksen luotettavuutta (tarkemmin rakennevalidiutta, ks. Hirsjärvi & Hurme, 2000). Tunnen hyvin palloilujoukkueiden valmentamisen arkea ja uskon, että tutkijana haastatteluissa käyttämäni käsitteet vastasivat myös tutkittavien käyttämiä käsitteitä. Ymmärrän silti subjektiviteetin, sillä toinen tutkija toisenlaisella koulutus-, urheilu- ja valmennustaustalla olisi saattanut nähdä aineistossa erilaisia sävyjä.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei voi ohittaa sitä seikkaa, että minulla on pitkä kokemus ringettevalmentajana. Laadullisen aineiston kerääminen ja analysointi vaati minulta tietoista ja jatkuvaa tarkastelua omasta roolistani ja ennako-oletuksistani: oli tärkeää haastaa itseään jatkuvasti kysymyksellä, ”kumpi puhuu, tutkija vai ringettevalmentaja?” Määrällisestä aineistosta löytynyt aihe, ristiriitainen käsitys tulostavoitteesta, oli minulle sekä valmentajana että tutkijana uusi ja yllättävä ilmiö. Yhtenä alkuperäisistä tutkimuskysymyksistä oli tarkastella sitä, asettavatko esimerkiksi mestaruuteen pyrkivät joukkueet erilaisia suoritus- ja prosessitavoitteita kuin sarjapaikan säilyttämiseen tähtäävät ryhmät. Aihetta ei kuitenkaan ollut mahdollista tarkastella, sillä joukkueissa ilmeni vastoin ennako-oletuksiani tulostavoitteen suhteen ristiriitaisia käsityksiä. Tämän yllättävän tuloksen löytymisen vuoksi pystyin lähestymään aihetta lähes täysin vailla ennako-oletuksia. Pitkän valmentajataustani vuoksi olen tavannut suurimman osan SM-tason ringettepelaajista. En kuitenkaan ollut valmennussuhteessa yhteenkään joukkueeseen, jolloin koen ettei tutkijaroolini aiheuttanut eturistiriitaa haastattelutilanteissa. Sen sijaan se, että tunsin lajin ja laji-ihmisiä lisäsi mielestäni haastattelujen antia. Koin että lajitaustani lisäsi luotamusta haastateltaviin ja he kertoivat myös kriittisiä asioita arvioinnin kohteena olleen kauden tapahtumista.

Sovin haastatteluista ennakkoon puhelimitse. Puhelun aikana kerroin jokaiselle haastatteluun suostuneelle pelaajalle ($n=17$) yleisellä tasolla haastattelun aiheista, kun pyysin heitä miettimään edellisen kauden tavoitteita, niiden asettamista ja saavuttamista. Tämän lisäksi kerroin, että tulemme puhumaan myös

joukkuehenkeen liittyvästä kiinteydestä. Nämä seikat huomioiden tiedostan aineiston olevan yksilöiden tietyssä ajankohdassa tietyistä tilanteista kertomia subjektiivisia näkemyksiä, joilla on vaikutusta tulosten siirrettävyyteen.

Koska en ollut tietoinen kyselyaineiston vastausten jakautumisen perusteella tapaustutkimuksen kohteeksi valitun joukkueen tapahtumista, kutsuin joukkueen jokaisen pelaajan ($n=20$) haastatteluun. Haastatteluihin osallistui 17 pelaajaa. Korkea osallistumisprosentti (85 %) lisää tutkimuksen luotettavuutta, sillä näin aineistoon kertyi mahdollisimman laaja kuvaus joukkueen pelaajien kokemuksista. Mikäli haastatteluihin olisi valittu satunnaisesti esimerkiksi viisi pelaajaa, voisivat tulokset kuvata yksittäisen osaryhmän käsityksiä joukkueen kaudesta ja kauden aikaisista tapahtumista. Tässä tutkimuksessa aineisto saavutti saturaatiopisteen, sillä kymmenen haastattelun teemoittelun jälkeen aineistosta ei tullut esille enää uusia tutkimusongelmaan liittyviä näkökulmia.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkentaa triangulaation avulla, käyttämällä erilaisia menetelmiä (esim. Hirsjärvi ym., 2001). Osatutkimuksessa II hyödynnettiin menetelmätriangulaatiota, sillä laadullisen haastatteluaineiston lisäksi tutkimuksessa käytettiin myös kauden eri vaiheissa toteutettujen kolmen kyselyn avulla kerättyä määrällistä aineistoa. Tutkimuksessa käytettiin myös tutkijatriangulaatiota, kun haastatteluaineiston teemoista ja havainnoista käytiin säännöllistä keskustelua tutkimusryhmän jäsenien kesken. Samalla havainnoja peilattiin aikaisempiin tutkimustuloksiin sekä kirjallisuudessa esiteltyihin teorioihin. Nämä toimenpiteet parantavat tutkimuksen luotettavuutta. Käytetyissä tiedonkeruumenetelmissä on erilainen kohdeherkkyys. Eri aineistojen välillä ei ilmennyt ristiriitaisuuksia, mikä tukee tutkimuksen luotettavuutta.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuustarkastelussa on olennaista tutkimuksen eri vaiheiden mahdollisimman tarkka kuvaaminen (Hirsjärvi ym., 2001). Tutkimuksen kulun kuvailu, käytetyt menetelmät sekä tehtyjen tulkintojen perusteet on esitettävä niin seikkaperäisesti, että lukija tai toinen tutkija pystyy seuraamaan niitä aukottomasti ja voi halutessaan replikoida tutkimuksen (Varto, 1992). Olen pyrkinyt kuvaamaan tässä luvussa mahdollisimman tarkasti omat taustani tutkijana. Sen lisäksi olen kertonut millä perusteella tapaustutkimuksen kohteen valinta tapahtui ja kuinka informantit valittiin. Aineiston teemoittelun ja analyysin olen kuvannut luvussa 5.4.2. Tuloksia kuvaan luvuissa 6.1.1, 6.2 ja 6.3. Tutkimuksen eri vaiheiden mahdollisimman tarkan kuvailun avulla olen pyrkinyt kasvattamaan tutkimuksen luotettavuutta.

6 TULOKSET

Tutkimuksen päätulokset muodostuvat väitöskirjan osatutkimuksien tuloksista tehtynä synteessä. Tutkimuskysymysten perässä olevat roomalaiset numerot viittaavat osatutkimuksiin, joiden tuloksista synteessä on tehty. Yksittäisten osatutkimuksien tulokset löytyvät tämän kirjan liitteenä olevista alkuperäisartikkeleista.

6.1 Kilpailukauden aikaisten kollektiivisten tavoitteiden ilmeneminen joukkueissa (I, II)

Joukkueiden asettamia kollektiivisia lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteita tarkasteltiin sekä yhteenvetona useasta joukkueesta laskettujen prosenttiosuuk-sien avulla (I) että joukkuekohtaisesti, tutkimalla tavoitteita koskevien vastaus-ten jakautumista yksittäisten joukkueiden vastaajien kesken (I, II). Näiden kah-ten osatutkimuksen avulla pyritään selvittämään, millaisina kollektiiviset ta-voitteet ilmenevät pelaajille naisten SM-tason palloilujoukkueissa.

6.1.1 Lopputulostavoitteet

Kilpailukauden alussa kerätyn aineiston (kysely 1) perusteella lopputulostavoit-teista saatiin seuraavia tietoja (I). Enemmistö vastaajista (86 %) ilmoitti että jouk-kuelle oli asetettu kollektiivinen lopputulostavoite. Vastaajista 14 prosentin mu-kaan joukkue ei ollut asettanut yhteistä lopputulostavoitetta. Lopputulostavoit-teesta raportoineista vastaajista 30 prosenttia ilmoitti joukkueen tavoitteeksi mes-taruuden, 32 prosenttia mitalin saavuttamisen ja 24 prosenttia sarjapaikan säilyt-tämisen.

Eri lopputulostavoitetta koskevien vastausvaihtoehtojen jakautuminen sa-maa joukkuetta edustavien vastaajien kesken tulkittiin yksimieliseksi käsi-tykseksi tavoitteesta, mikäli vähintään 80 prosenttia joukkueen vastaajista il-

moitti saman lopputulostavoitteen joukkueen yhteiseksi päämääräksi. Joukkueista ($n=18$) kymmenen (56 %) oli lopputulostavoitteen suhteen yksimielisiä. Vastaavasti kahdeksassa joukkueessa (44 %) havaittiin tavoiteristiriita, sillä näissä joukkueissa vastaajien koko kauden lopputulostavoitetta koskevat vastaukset jakautuivat kahden tai jopa kolmen eri lopputuloksen kesken. Tutkimukseen osallistuneista joukkueista siis vain hieman yli puolet tulkittiin lopputulostavoitteen suhteen yksimielisiksi, vaikka usean joukkueen vastauksista laskettujen prosentiosuuksien perusteella huomattava enemmistö joukkueista oli asettanut kilpailukaudelle kollektiivisen lopputulostavoitteen. Joukkuekohtainen tarkastelu kuitenkin osoitti, että lähes joka toisen joukkueen sisällä vallitsi vastaajien kesken ristiriitaisia käsityksiä tavoiteltavasta loppusijoituksesta.

Tavoiteristiriitaan liittyviä syitä pyrittiin selvittämään tapaustutkimuksella (II), jonka kohteeksi valitun ringettejoukkueen pelaajien ($n=20$) kesken vallitsi koko kauden ajan ristiriitainen käsitys lopputulostavoitteesta. Kauden alussa teetetyssä kyselyssä 12 pelaajaa (60 %) nimesi joukkueen yhteiseksi tavoitteeksi mitalin ja kahdeksan pelaajaa (40 %) nimesi tavoitteeksi sarjapaikan säilyttämisen. Kauden puolivälissä joukkueen pelaajien käsitys lopputulostavoitteesta oli yhtenäistynyt, kun 15 pelaajan (75 %) mukaan joukkue tavoitteli mitalia. Kilpailukauden päätteeksi teetetyssä kyselyssä lopputulostavoitetta koskeva ristiriita oli suurimmillaan, sillä pelaajat olivat jakautuneet puoliksi mitalia tavoitelleisiin (50 %) ja sarjapaikan säilyttämiseen pyrkineisiin (50 %).

Joukkueen pelaajien teemahaastatteluilta saatiin tietoa mahdollisista tavoiteristiriitaan johtaneista syistä. Sitaattien lopussa olevat tunnisteet kuvaavat sitä, miten haastateltavat ovat vastanneet lopputulostavoitetta koskevaan kysymyksen kauden eri vaiheissa. Lyhenne MIT tarkoittaa mitalia, SP sarjapaikan säilyttämistä ja numero erottaa kysymyksiin samalla tavalla vastanneet pelaajat toisistaan. Esimerkiksi "MIT-MIT-SP1" tarkoittaa sitä, että kauden alussa ja puolivälissä haastateltava on vastannut joukkueen tavoittelevan mitalia, mutta kauden päätteeksi teetetyssä kyselyssä hän on vastannut joukkueen tavoitteena olleen sarjapaikan säilyttäminen.

Osa haastatelluista epäili, että joukkueen pelaajilla olisi ollut erilaisia motiiveja pelaamiselle. Seuraavassa sitaatissa haastateltava, joka vastasi jokaisessa kyselyssä joukkueen tavoittelevan mitalia, esittää että toisille pelaajille sosiaaliseen kiinteyteen liittyvien asioiden tavoittelu olisi ollut tärkeämpi päämäärä kuin tehäväkiinteyteen liittyvät seikat:

Jaa, ehkä sitte se, että, niinku ainaki tuntu siltä, että osalle on tärkeempää se että, sosiaalinen puoli, et ollaan kavereita ja kaikil on kivaa, kun se että me yritettäs kauheesti eteenpäin ja pyrittäs kehittymään. (MIT-MIT-MIT4)

On mahdollista, että mikäli pelaaja kokee hyvät kaverisuhteet urheilullista kehittymistä tärkeämmäksi, hän voi myös mieltää sarjapaikan säilyttämisen esimerkiksi mitalia mielekkäämmäksi tavoitteeksi. Vastaavasti sellainen pelaaja jolle kehittyminen ja eteenpäin pyrkiminen ovat keskeisiä motiiveja pelaamiselle, todennäköisesti mieltää haastavan tavoitteen mielekkääksi kollektiiviseksi tavoitteeksi.

Pelivuosien ja menestyksen perusteella osa joukkueen kokeneimpiin kuuluvista haastateltavista esitti, että sekä yksilön että joukkueen aikaisemmillä menestyskokemuksilla olisi vaikutusta siihen, millaisia tavoitteita yksittäinen pelaaja mieltää joukkueen yhteiseksi päämääräksi. Seuraavassa sitaatissa peliuransa aikana myös toisessa SM-joukkueessa pelannut ja SM-sarjapeliin määrällä mitattuna joukkueen kokeneimpiin kuuluva pelaaja pohtii SM-sarjassa pelaamisen motiiveja:

No mä ehkä sanoisin nyt tähän että, että joo, et, et tietenkin ethän sä kilpaurheilussa vähempään tyydy ku mitaliin. Mutta mun mielestä joukkue oli niin kokematon että tietääkö oikeesti kaikki mitä, mitä väl.. Tai siis niinku niin harva on pelannu välierissä, että suurin osa ei välttämättä tiedä että mitä oikeesti vaaditaan että sinne pääsee. (MIT-MIT-MIT5)

Haastateltavan mukaan SM-tason kilpaurheilussa mitalin saavuttaminen on vähimmäistavoite. Samalla hän pohtii joukkueen kokemattomuutta ja sitä, että suurin osa pelaajista ei tiennyt millaista työtä ja millaisia onnistumisia välieriin pääseminen ja siten mitalista pelaaminen vaatii. Haastateltava ilmeisesti koki, ettei osa pelaajista kokemattomuudesta johtuen työskennellyt riittävän laadukkaasti mitalitavoitteen eteen.

Osa haastateltavista epäili, että joukkueen aiempien kausien menestys vaikuttaisi yksittäisten pelaajien käsityksiin joukkueen kollektiivisesta tavoitteesta. Joukkue oli edellisillä kausilla joutunut puolustamaan SM-sarjapaikkaansa runkosarjan päätteeksi pelatussa karsintasarjassa. Joukkueessa useita vuosia pelannut haastateltava epäili, että monen joukkueessa pitkään pelanneen pelaajan mielestä sarjapaikan suora säilyttäminen oli riittävä ja realistinen kehitysaskel aiempiin vuosiin verrattuna:

Ehkä se voi olla se että ku me ollaan oltu niin useena vuotena siellä karsintasarjassa, ni ehkä sitte moni ois halunnut vaa et me säilytettäs sarjapaikka niinku suoraan, ettei tarvi karsinnan kautta enää niinku pelata sitä sarjapaikkaa ittelte. (MIT-MIT-MIT3)

Joukkueen aiempiin menestyskokemuksiin viittasi joukkueen pelimäärän perusteella kokenein, myös toisissa joukkueissa SM-sarjaa pelannut pelaaja:

No osittain must tuntuu et se oli se ydinporukka, joka on aina pelannu tossa samassa joukkueessa. Eikä niinku tiedä, tiedä toisaalta muusta kuin siitä [tässä joukkueessa] olemisesta mitään. Et niinku jotenki se oli jo puolvoitto joukkueelle, sitte kuitenkin että, tai niinku semmonen tavoiteltava asia et ei, ei jouduta karsimaan. (MIT-MIT-MIT4)

Haastatteluihin osallistuneet pelaajat eivät tienneet sitä, että yhteistä lopputulostavoitetta koskevissa vastauksissa ilmeni pelaajien kesken ristiriitaa koko kauden ajan. Haastattelujen perusteella voidaan kuitenkin todeta, että haastateltavien keskuudessa oli epäilyksiä siitä, että joukkueen pelaajilla oli erilaisia motiiveja pelaamiselle ja että he tavoittelivat erilaisia tuloksia esimerkiksi aiemmista menestyskokemuksistaan johtuen. On mahdollista, että tässä joukkueessa nämä tekijät vaikuttivat osaltaan siihen, että pelaajilla oli koko kauden ajan ristiriitaisia käsityksiä yhteiseksi mielletystä lopputulostavoitteesta.

6.1.2 Suoritus- ja prosessitavoitteet

Kyselyn 1 avulla pyrittiin selvittämään millaisia kollektiivisia suoritus- ja prosessitavoitteita joukkueet olivat asettaneet kilpailukaudelleen (I). Jokaiselle kyselyssä esitetylle suoritus- ja prosessitavoitteelle laskettu keskiarvo kuvasi sitä, missä määrin se osallistujien mukaan kuvasi oman joukkueen kollektiivista tavoitetta. Fyysisissä tavoitteissa keskiarvot vaihtelivat välillä 3,8–4,4. Psyykkisissä tavoitteissa matalin keskiarvo oli 4,1 ja korkein 4,5. Lajitaitoihin liittyvissä tavoitteissa keskiarvot vaihtelivat välillä 4,1–4,6. Taktisissa tavoitteissa neljän tavoitteen keskiarvo oli 4,6 ja matalimman arvon saaneen tavoitteen keskiarvo oli 4,3. Joukkueen sääntöihin ja arvoihin liittyvissä normitavoitteissa keskiarvot vaihtelivat välillä 4,1–4,5.

Tavoitteet saivat kaikkien vastaajien kesken huomattavan korkeat keskiarvot (3,8–4,6). Peräti 24 tavoitetta sai keskiarvoksi vähintään 4,0 ja ainoastaan liikkuvuuden kehittäminen jäi tätä matalammaksi ($M=3,8$). Vastaajat olivat siis jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että käytännössä jokainen ehdotettu tavoite oli asetettu joukkueen kollektiiviseksi tavoitteeksi kilpailukaudelle. Vastausten perusteella joukkueilla oli yli 20 yhteistä suoritus- ja prosessitavoitetta. Vaikka tavoitteita kuvaavissa keskiarvoissa oli lajien välisiä, tilastollisesti merkitseviä eroja, ei näillä eroilla ollut korkeista keskiarvoista johtuen kuitenkaan käytännöllistä merkitystä.

6.2 Tavoitteenasettelun toteuttaminen naisten SM-tason joukkueissa (II, III)

Naisten SM-sarjajoukkueiden kilpailukauden aikaista tavoitteenasettelua tutkittiin sekä yhteenvetona useasta joukkueesta laskettujen keskiarvojen avulla (III) että kuvailemalla yksittäisten joukkueiden tavoitteenasettelun käytänteitä (II ja III).

Vastaajista 86 prosenttia ilmoitti että joukkueella oli kollektiivinen lopputulostavoite, ja tämän lisäksi vastaajat raportoivat joukkueellaan olevan keskimäärin 22 suoritus- ja prosessitavoitetta (III). Vastaajat olivat päässeet vaikuttamaan lopputulostavoitteen asettamiseen, sillä enemmistö (84 %) ilmoitti että se oli asetettu yhteistyössä pelaajien ja valmentajien kesken. Vastaajista 10 prosenttia kertoi että pelaajat olivat päättäneet, ja 6 prosenttia että valmennus oli päättänyt joukkueen lopputulostavoitteesta.

Lopputulostavoitteen asettamisesta saatiin yksityiskohtaista tietoa yhtä joukkuetta käsittelevän tapaustutkimuksen avulla (II).

Ööö, meil sai ihan tota jokainen... Meil oli itseasias sellaset ryhmät ku me tehtiin sitä. Jokainen sai ryhmäs ensiks sanoo oman mielipiteen ja sit kirjattiin ni se oli tota. Mä muistan et se ei ihan kaikilla ollu aluks sama, mutta enemmistöllä se oli ne välierät. Mutta mä sen, sen muistan et kaikil ei kyl ollu ihan, ettei se tullu niinku, et kaikkien paperis ei lukenu välierät. (MIT-MIT-MIT2)

Sillon ku me päätettiin se tavote, ni se päätettiin pienemmissä ryhmissä silloin alkukaudesta. Ja se, oliko ne nyt neljän hengen ryhmii suunnilleen. Ni sit niitten niinku yhtenäinen mielipide oli se. Ja, no, en nyt tiiä muista ryhmistä, mut ainaki meil oli niinku yhtenäinen mielipide ryhmän sisälläki jo. (MIT-MIT-SP1)

Joukkueessa jokainen pelaaja oli saanut ehdottaa mielestään sopivaa lopputulostavoitetta. Ehdotuksista oli ensin keskusteltu pienryhmissä, ja pienryhmien tekemien ehdotusten perusteella aihetta oli käsitelty koko joukkueen kesken. Tämän ryhmätyöskentelyn pohjalta joukkueelle oli lopulta asetettu kollektiivinen lopputulostavoite.

Joukkueet olivat kauden puoliväliin mennessä arvioineet edistymistään lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteissa (III). Lopputulostavoitteessa edistymistä oli arvioitu lähes poikkeuksetta: 93 prosenttia niistä vastaajista joiden mukaan joukkueella oli yhteinen lopputulostavoite, raportoi että joukkue oli myös arvioinut siinä edistymistä kauden puoliväliin mennessä. Arviointi oli toteutettu joko yhteistyössä pelaajien ja valmentajien kesken (58 %), valmentajien toimesta (26 %) tai pelaajien kesken (17 %).

Kauden puolivälissä (kysely 2) suoritus- ja prosessitavoitteiden arviointia kuvaavat keskiarvot olivat melko korkeita (vaihteluväli 3,16–4,08). Tuloksen perusteella vaikuttaa siltä, että suoritus- ja prosessitavoitteissa edistymistä oli arvioitu jossain määrin, mutta ei kuitenkaan yhtä johdonmukaisesti kuin lopputulostavoitteessa edistymistä. Tavoitteiden kirjaaminen ja jakaminen kaikille pelaajille oli harvinainen käytäntö. Keskimäärin joka kolmas vastaaja (33 %) kertoi, että suoritus- ja prosessitavoitteet oli jaettu kirjallisena versiona joukkueen pelaajille. Lopputulostavoitteen kohdalla käytäntö oli vielä harvinaisempi, sillä vastaajista 23:n prosentin mukaan tavoite oli kirjattu ja jaettu kaikille pelaajille.

Enemmistö vastaajista (78 %) joiden mukaan joukkue oli asettanut yhteisen lopputulostavoitteen, raportoi että joukkue oli myös arvioinut tavoitteen saavuttamista kauden päätteeksi. Lopputulostavoitteessa edistymisen arvioinnista raportoi kauden puolivälissä merkitsevästi useampi vastaaja kuin kauden päätteeksi lopputulostavoitteen saavuttamisen arvioinnista. Lopputulostavoitteen saavuttamista ei siis arvioitu yhtä johdonmukaisesti kauden päätteeksi, kuin siinä edistymistä oli arvioitu kauden puoliväliin mennessä.

Suoritus- ja prosessitavoitteiden saavuttamisen arvioiminen oli kauden päätteeksi huomattavan harvinainen käytäntö, sillä alle puolet vastaajista (44 %) raportoi että tavoitteiden saavuttamista oli arvioitu. Tulosten mukaan sekä lopputulostavoitteen että suoritus- ja prosessitavoitteiden saavuttamisen arvioiminen oli tilastollisesti merkitsevästi yleisempää niiden vastaajien keskuudessa, joiden joukkueessa tavoitteet oli kirjattu muistiin ja jaettu kaikille joukkueen pelaajille. Tavoitteiden kirjaaminen oli siten positiivisessa yhteydessä tavoitteiden saavuttamisen arviointiin.

Tavoitteenasettelun toteuttamista tarkasteltiin myös yksittäisten joukkueiden vastausten avulla (III). Joukkueiden tavoitteenasettelussa hyödyntämät keinot pisteytettiin ja joukkueet jaettiin pisteytyksen perusteella kolmeen ryhmään. Tavoitteenasettelun periaatteita monipuolisesti hyödyntäneet joukkueet (Ryhmä 1) saivat seitsemästä kymmeneen pistettä, eli vähintään kaksi kolmasosaa maksimipistemäärästä. Tähän ryhmään sijoittui neljä joukkuetta. Tavoitteenasettelun

periaatteita jossain määrin noudattaneet joukkueet (Ryhmä 2) saivat neljästä kuuteen pistettä, eli alle kaksi kolmasosaa mutta enemmän kuin yhden kolmasosan maksimipistemäärästä. Tähän ryhmään sijoittui neljä joukkuetta. Kolmannen ryhmään sijoittuneet joukkueet saivat korkeintaan kolme pistettä, eli alle yhden kolmasosan maksimipistemäärästä. Tähän ryhmään sijoittui viisi joukkuetta, jotka eivät vastaajien kokemusten perusteella noudattaneet tavoitteenasettelun periaatteita käytännössä lainkaan (Ryhmä 3).

Ryhmässä 1 lopputulostavoitteen asettamiseen osallistui 97 prosenttia vastaajista, Ryhmässä 2 vastaava luku oli 80 prosenttia ja Ryhmässä 3 puolestaan 67 prosenttia. Ryhmässä 1 lopputulostavoitteen kirjaamisesta raportoi 63 prosenttia vastaajista ja Ryhmässä 2 vastaava luku oli 10 prosenttia. Ryhmässä 3 ei lopputulostavoitetta oltu kirjattu yhdenkään vastaajan mukaan. Suoritus- ja prosessitavoitteiden kirjaamisen yleisyyttä kuvaavat luvut olivat 69 prosenttia (Ryhmä 1), 36 prosenttia (Ryhmä 2) sekä 2 prosenttia (Ryhmä 3).

Lopputulostavoitteen saavuttamisen arvioimisessa oli tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä. Khin neliöttestin mukaan Ryhmä 1 arvioi lopputulostavoitteen saavuttamista merkitsevästi useammin kuin Ryhmä 2 ja Ryhmä 3. Lopputulostavoitteen saavuttamisen arvioinnissa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja Ryhmän 2 ja Ryhmän 3 välillä. Myös suoritus- ja prosessitavoitteiden saavuttamisen arvioinnissa oli ryhmien välisiä eroja. Ryhmä 1 arvioi näiden tavoitteiden saavuttamista merkitsevästi useammin kuin Ryhmä 3. Myös Ryhmä 2 arvioi suoritus- ja prosessitavoitteiden saavuttamista merkitsevästi useammin kuin ryhmä 3.

Eri tavoiteryhmiin kuuluvien joukkueiden menestymistä kuvailtiin runkosarjapeleissä saavutetulla pistekeskiarvolla. Ryhmän 1 joukkueiden pistekeskiarvo oli korkein, 1,48/2 pistettä peliä kohden. Toiseksi korkein pistekeskiarvo oli Ryhmän 3 joukkueilla, 1,39 pistettä peliä kohden. Matalin pistekeskiarvo (0,55) oli Ryhmän 2 joukkueilla. Pistekeskiarvo ei kuitenkaan kuvannut sitä, missä määrin joukkueet kokivat saavuttaneensa lopputulostavoitteensa. Ryhmässä 1 tavoitteen saavuttamista kuvaava keskiarvo oli 2,31/5, Ryhmässä 2 vastaava luku oli 3,37 ja Ryhmässä 3 puolestaan 3,09. Ryhmän 2 lopputulostavoitteen saavuttamista kuvaava keskiarvo oli tilastollisesti merkitsevästi korkeampi Ryhmään 1 verrattuna. Lajitaitoihin, taktisiin asioihin, psyykkisiin ominaisuuksiin, fyysisiin ominaisuuksiin ja joukkueen sääntöihin liittyvien tavoitteiden saavuttamisessa ei ollut merkitseviä eroja ryhmien välillä.

Yhteenvetona voidaan todeta, että joukkueet asettivat kollektiivisia lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteita. Tavoitteissa edistymistä arvioitiin, mutta tavoitteiden saavuttamista ei arvioitu johdonmukaisesti. Myös tavoitteiden kirjaaminen oli harvinainen toimintatapa. Joukkueiden välillä oli suuria eroja tavoitteenasettelun käytänteissä: siinä missä kolmasosa joukkueista noudatti monipuolisesti kirjallisuudessa esitettyjä tavoitteenasettelun periaatteita, ei noin joka kolmannessa joukkueessa seurattu ohjeita käytännössä lainkaan.

6.3 Tavoitteenasettelun ja kiinteyden väliset yhteydet (II, IV)

Tutkimuksessa IV pyrittiin selvittämään millaisia yhteyksiä tavoitteenasettelun ja joukkueen kiinteyden välillä on. Osa tuloksista ja havainnoista tuki oletettua tavoitteenasettelun ja kiinteyden välistä positiivista yhteyttä, osa tuloksista puolestaan osoitti, etteivät joukkueiden väliset erot kiinteydessä selittyneet tavoitteenasettelussa olleilla eroilla. Tutkimuksessa havaittiin myös aikaisempia tutkimustuloksia tukevia havaintoja korkean sosiaalisen kiinteyden kääntöpuolista.

Tulosten mukaan niissä joukkueissa, joissa jokainen vastaaja oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä että joukkue saavutti tulostavoitteen, oli kauden päätteeksi merkitsevästi korkeammat tehtäväkiinteyden osa-alueita kuvaavat keskiarvot kuin muissa joukkueissa. Tuloksen mukaan siis tavoitteen saavuttaminen oli positiivisessa yhteydessä tehtäväkiinteyden kanssa.

Tulosten mukaan joukkueen vastaajien keskuudessa vallinnut yhtenäinen käsitys lopputulostavoitteesta ei tutkimuksen mukaan ollut positiivisessa yhteydessä tehtäväkiinteyteen. Tehtäväkiinteyden osa-alueita kuvaavat keskiarvot eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan, kun lopputulostavoitteen suhteen yhtenäisiä joukkueita verrattiin niihin joukkueisiin, joissa vallitsi vastaajien kesken ristiriitainen näkemys lopputulostavoitteesta.

Tulosten perusteella tehtäväkiinteyden osa-alueita kuvaavat keskiarvot eivät kohonneet tilastollisesti merkitsevästi yhdessäkään joukkueessa kilpailukauden aikana (IV). Kuudessa joukkueessa keskiarvojen muutos ei ollut merkitsevää, ja seitsemässä joukkueessa keskiarvot laskivat kauden aikana tilastollisesti merkitsevästi. Kun tavoitteenasettelun keinoista annettuja pistemääriä verrattiin näiden kahden ryhmän välillä toisiinsa, ei ryhmien välillä ollut merkitseviä eroja. Molemmista ryhmistä löytyi joukkueita, jotka saivat korkeat pistemäärät tavoitteenasettelusta ja noudattivat siten kirjallisuudessa esitettyjä periaatteita. Kummassakin ryhmässä oli myös sellaisia joukkueita, joiden tavoitteenasettelusta saamat pistemäärät olivat matalia, eikä tavoitteenasettelun periaatteita oltu noudatettu. Näiden havaintojen perusteella vaikuttaa siltä, että tavoitteenasettelun lisäksi on myös muita tekijöitä, joilla on naisten palloilujoukkueissa vaikutusta tehtäväkiinteyden kehittämiseen.

Yhtä joukkuetta tarkastelleessa tapaus- ja seurantatutkimuksessa (II) pyrittiin laadullisen ja määrällisen aineiston avulla selvittämään tavoitteenasettelun ja kiinteyden välisiä yhteyksiä. Tarkastelun kohteena olleen joukkueen pelaajille ei muodostunut koko kauden aikana yhtenäistä käsitystä tavoiteltavasta lopputuloksesta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että molemmissa mittauksissa kiinteyden eri osa-alueita kuvaavat keskiarvot olivat melko korkeita. Kauden alussa kiinteyden osa-alueita kuvaavat keskiarvot olivat ATG-T 7,7, ATG-S 7,4, GI-T 7,0 ja GI-S 5,4. Kauden päätteeksi keskiarvot olivat ATG-T 7,0, ATG-S 6,8, GI-T 6,2 ja GI-S 6,1. Mittarin arviointiasteikko oli yhdestä yhdeksään suurimman arvon kuvaessa korkeinta mahdollista kiinteyttä.

Yksittäisillä pelaajilla oli kuitenkin keskenään varsin erilaisia kokemuksia kiinteydestä, sillä pelaajien kiinteyden osa-alueille antamat pistemäärät vaihtelivat kauden alussa välillä 3,3–9,0 ja kauden päätteeksi välillä 3,5–9,0. Siinä missä yksi pelaaja koki joukkueen erittäin vetovoimaisena tehtävän ja tavoitteiden suhteen, ei toinen pelaaja ollut tyytyväinen joukkueen hänelle tarjotuihin mahdollisuuksiin pelata ja kehittyä. Pelaajien erilaiset kiinteydenkokemukset vaikuttivat teemahaastattelujen perusteella joukkueen tavoitteisiin ja tavoitteenasetteluun.

Yksi joukkueen haastateltavista koki ryhmän sosiaalisesti yhtenäisenä (GI-S 8,3), mutta tehtävän suhteen yhtenäisyys oli hänen mukaan huomattavasti matalampi (GI-T 4,4). Hän mielsi jokaisessa kyselyssä joukkueen tavoitteeksi mitalin mutta koki, ettei joukkue kuitenkaan kokonaisuutena ollut kovin tavoitteellinen. Hänen vastaustensa perusteella sosiaalinen yhtenäisyys korostui tehtäväkiinteyden sijaan, ja tämä vaikutti haastateltavan mukaan siihen mitä ja millaisin keinoin joukkue tavoitteli.

Joukkuehenkihän on varmaan ollu iha hyvä, ku pääosa on hyviä kavereita keskenään myös vapaa-ajalla. Mutta ei silleen et ollaan ystäviä siellä, mutta sit taas, nii, toisaalt ehkä se joukkuehenki ei sit ollu sellanen kauheen tavoitteellinen ja eteenpäin pyrkivä. (MIT-MIT-MIT4)

Joukkueessa keskusteltiin tavoitteista, mutta erilaiset kokemukset sosiaalisesta kiinteydestä vaikuttivat siihen kuinka avoimesti pelaajat kertoivat mielipiteistään. Haastateltava, jonka sosiaalista kiinteyttä kuvaavat pistemäärät (ATG-S 4,8 ja GI-S 4,0) olivat kauden päätteeksi selvästi joukkueen keskiarvoja matalammat, kuvasi tilannetta näin.

Tutkija: Oliko joukkueen tulostavoite läsnä joukkueen arjessa? Puhuiko pelaajat tavoitteista esim treeneissä?

No siis esim vaik autoporukalla saatettiin pohtia, et missä tilantees nyt ollaan ja miten pitäis mennä ja, niinku. Mut ei ehkä sit silleen, että ei esim kaikki pelaajat keskenään. Tai ei edes yks pelaaja puolen joukkueen kanssa. (SP-SP-SP3)

Havainto viittaa siihen, etteivät kaikki pelaajat kokeneet joukkuetta sosiaalisen kiinteyden näkökulmasta niin turvalliseksi, että olisivat uskaltaneet keskustella koko joukkueen kesken avoimesti tavoitteisiin liittyvistä asioista.

Toisaalta, vaikka yksi haastateltava koki itsensä hyväksytyksi joukkueessa ja sen vuorovaikutuksessa (ATG-S 7,8), ei tavoitteisiin liittyvistä asioista puhuttu hänenkään kokemuksen mukaan avoimesti koko joukkueen kesken. On mahdollista, että korkeaa sosiaalista kiinteyttä kokeneet pelaajat tunsivat painetta yhdenmukaisuuteen.

Tutkija: Uskoivatko kaikki loppuun asti välieriin pääsemiseen?

Just ku juteltiin jotain niinku, ei isommas porukas mut pienemmis porukois, sitte ku juteltiin saatto vähän tulla jotain sellasta kommenttiä vähän sinne päin että "Onks se nyt", tai että, vähän sellast epäuskon kuulua oli siinä vaiheessa. Enemmän niis pienis porukois eikä missään, jossain palaveris ois sanottu että "Emmä usko". (MIT-MIT-MIT1)

Joukkueen pelaajilla oli erilaisia odotuksia tavoitteista ja tämä näkyi myös tehtäväkiinteyden osa-alueita kuvaavissa pisteissä. Osa pelaajista ei kokenut joukkuetta tehtävän suhteen vetovoimaiseksi (ATG-T) mahdollisesti siitä syystä, ettei joukkueen tavoitteellisuus vastannut omia odotuksia. Joukkueessa vallinnut tavoiteristiriita näkyi myös siinä, kuinka yhtenäiseksi joukkue koettiin tehtävän suhteen (GI-T). Pelaajien erilaiset käsitykset tulostavoitteesta näkyivät siinä, että joukkueessa oli molempia tehtäväkiinteyden ääripäitä kokeneita pelaajia. Tässä joukkueessa tulostavoitteen ja tehtäväkiinteyden välillä oli yhteys.

Tulosten perusteella tässä joukkueessa myös sosiaalisen kiinteyden ja tavoitteenasettelun välillä oli yhteys. Teemahaastattelujen perusteella tavoitteita koskevista mielipiteistä ei puhuttu avoimesti koko joukkueen kesken, vaan ryhmän sisälle muodostuneiden pienryhmien keskuudessa. Vaikuttaa siltä, että osa pelaajista ei kokenut joukkuetta sosiaalisen kiinteyden näkökulmasta riittävän yhtenäiseksi ja turvalliseksi, eivätkä he siten kertoneet mielipiteitään koko joukkueen kuullen. Vastaavasti osa pelaajista jätti mielipiteensä kertomatta ilmeisesti siitä syystä, ettei mahdollinen kriittinen kommentti uhkasi joukkueen sosiaalista kiinteyttä. Nämä erilaiset sosiaalisen kiinteyden kokemukset vaikuttivat osaltaan siihen, ettei joukkueen pelaajat saavuttaneet koko kauden aikana yhtenäistä käsitystä tavoiteltavasta loppusijoituksesta. Tässä joukkueessa kiinteys ja tavoitteenasettelu eivät tukeneet optimaalisella tavalla toisiaan.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän seurantalutkimuksen tarkoituksena oli tutkia naisten palloilujoukkueiden kollektiivisia tavoitteita ja kilpailukauden aikana tapahtuvaa tavoitteenasettelua. Näiden lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin myös ryhmän kiinteyden ja tavoitteenasettelun välisiä yhteyksiä.

Tavoitteenasettelun soveltamista joukkueurheiluun on aiemmin tutkittu taupaus- ja interventiotutkimuksina, joissa liikuntapsykologian asiantuntija on toteuttanut tai ohjeistanut tavoitteenasettelun prosessin. Tämän tutkimuksen kaltaisia joukkueiden arjessa tapahtuvaan tavoitteenasetteluun keskittyviä seurantalutkimuksia ei ole aikaisemmin tehty näin laajalla otoksella. Yksi mahdollinen syy on se, että useasta joukkueesta kerättävän kattavan aineiston hankkiminen on haasteellista, kun tutkija ei osallistu joukkueen arkeen lainkaan. Tämä haaste konkretisoitui myös tämän tutkimuksen aineistonhankinnassa, sillä joistain tutkimukseen osallistuneista joukkueista ainoastaan yksittäiset pelaajat vastasivat kyselyihin, jolloin nämä joukkueet oli jätettävä lopullisista analyyseistä pois.

Tutkimus tarkasteli kolmen eri mailapelin naisjoukkueita. Uskon, että tuloksia voi yleistää laajemmin muihin lajeihin ja joiltain osin myös poikien ja nuorten miesten urheilujoukkueisiin. Tuloksia yleistettäessä on hyvä pitää mielessä se, että tutkittavat urheilijat olivat amatööriurheilijoita. On oletettavaa että ainakin osa tuloksista muuttuisi, mikäli tutkimuskohteena olisi ammattilaisjoukkueet, jotka myös toimisivat ammattilaisten resurssein. Tulosten yleistettävyydessä on otettava huomioon myös se, että tutkimukseen osallistui eri lajeista ja eri joukkueista erikokoiset vastaajamäärät.

7.1 Kollektiiviset tavoitteet

7.1.1 Lopputulostavoitteet

Tutkimuksen mukaan selkeä enemmistö (86 %) vastaajista raportoi kilpailukauden alussa kollektiivisesta, koko kauden loppusijoitusta koskevasta tavoitteesta.

Tulos tukee aikaisempia havaintoja yhteisten kilpailuihin asetettujen tavoitteiden yleisyydestä. Brawley ym. (1992) havaitsivat, että urheilijoiden mukaan joukkueet asettivat kilpailuihin sekä prosessiin että tulokseen liittyviä tavoitteita, ja että nämä jakautuivat suunnilleen puoliksi. Dawsonin ym. (2002) mukaan lähes jokainen urheilija (92 %) raportoi joukkueella olleen useampia yhteisiä kilpailutilanteisiin asetettuja tavoitteita, erottelematta kuitenkaan sitä olivatko nämä päämäärät lopputulos-, suoritus- vai prosessitavoitteita. Näin ollen tämän tutkimuksen tulos tarjoaa uutta tietoa joukkueiden kilpailukauden ajaksi asetettujen kollektiivisten lopputulostavoitteiden yleisyydestä ja sisällöistä. SM-tason palloilujoukkeet asettavat lähes poikkeuksetta koko kilpailukauden loppusijoitusta koskevia lopputulostavoitteita.

Aikaisemmissa tutkimuksissa joukkueen kollektiivisia tavoitteita on tarkasteltu yleisellä tasolla siitä näkökulmasta, kuinka suuri osuus joukkuelajien edustajista mieltää joukkueellaan olevan erilaisia yhteisiä ryhmätavoitteita. Tässä tutkimuksessa toteutettu joukkuekohtainen tarkastelu osoitti, että lähes joka toisessa joukkueessa vallitsi vastaajien kesken ristiriitaisia käsityksiä lopputulostavoitteesta. Yhteiseksi mielletty tavoite ei ollutkaan kaikkien vastaajien käsityksen mukaan joukkueen yhteinen päämäärä. Havainto tavoiteristiriidasta viittaa siihen, että kollektiivinen lopputulostavoite toteutui joukkueissa harvemmin, kuin tässä ja aiemmissa tutkimuksissa havaitut, tavoitteen yleisyyttä kuvaavat useammasta joukkueesta lasketut prosenttiosuudet antavat ymmärtää.

Zanderin (1971) jaottelussa yksilön tavoitteet joukkueelle kuvaavat ryhmän jäsenen henkilökohtaisia odotuksia niistä päämääristä, joihin ryhmän tulisi pyrkiä. Tapaustutkimuksen kohteena olleessa joukkueessa jokaista pelaajaa oli pyydetty ehdottamaan mielestään sopivaa tavoitetta joukkueelle ja näiden ehdotusten voi katsoa edustavan yksilön tavoitteita joukkueelle. Tämän havainnon perusteella voidaan todeta, että ainakin tutkimuskohteena olleessa joukkueessa ilmeni joukkueen kollektiivisen tavoitteen lisäksi myös pelaajien omia joukkueelle kohdistettuja tavoitteita.

Dawsonin ym. (2002) tutkimuksessa puolet osallistujista koki, että urheilijan joukkueelle asettama tavoite oli suunnilleen sama kuin joukkueen kollektiivinen tavoite. Vastaavasti noin puolet vastaajista oli Dawsonin ym. (2002) mukaan siis asettanut joukkueelle hieman tai selvästi joukkueen kollektiivista tavoitetta helpomman tai vaikeamman päämäärän. Vaikuttaa siis siltä, että pelaajien joukkueelle asettamat tavoitteet eivät aina ole yhteneviä joukkueen kollektiivisten tavoitteiden kanssa. Ringettejoukkueessa toteutettuun tapaustutkimukseen osallistuneiden pelaajien voi katsoa asettaneen yksilön tavoitteen joukkueelle ehdottaessaan mielestään sopivinta kollektiivista tavoitetta. Osa joukkueen pelaajista epäili, etteivät kaikki pelaajat noudattaneet joukkueen kollektiivista lopputulostavoitetta vaan tavoittelivat sen sijaan joukkueelle asettamaansa muuta päämäärää. Tämä havainto viittaa siihen, että joissain tapauksissa pelaaja saattaa tavoitella yksilön tavoitetta joukkueelle, vaikka se eroaisi joukkueen kollektiivisesta tavoitteesta. Tämän seurauksena joukkueessa voi ilmetä tavoiteristiriita lopputulostavoitteen suhteen. Havainto perustuu yhdestä joukkueesta kerättyyn aineistoon, joten aiheesta tarvitaan lisää tutkimustietoa ennen kuin tuloksen voi yleistää koskemaan laajemmin useita joukkueita.

Aikaisemmat tutkimukset eivät ole tarkastelleet kollektiivisia tavoitteita siitä näkökulmasta, kuinka yhtenäinen käsitys pelaajien kesken vallitsee tavoiteltavasta sijoituksesta. Näin ollen tämän tutkimuksen havainto joukkueissa valitsevasta tavoiteristiriidasta tuo uutta tietoa joukkueen kollektiivisista tavoitteista. Valmennuksen näkökulmasta tavoiteristiriidan mahdollisuus on tärkeää tiedostaa tavoitteiden asettamisen yhteydessä. Mikäli jokaisen pelaajan mielipide saadaan kuuluviin ja mahdolliset erilaiset odotukset tavoiteltavasta loppusijoituksesta valmentajan tietoisuuteen, on aiheesta mahdollista keskustella mielipiteiden yhtenäistämiseksi. Tämän tutkimuksen perusteella vaikuttaa nimittäin siltä, ettei julkisesti esitetty virallinen tavoite välttämättä ohjaakaan jokaisen pelaajan toimintaa joukkueessa.

Tapaustutkimuksen haastatteluista ilmeni kolme tekijää, joilla näyttäisi olevan vaikutusta siihen millaisen tavoitteen pelaaja mieltää joukkueensa päämääräksi. Sekä pelaajien aikaisemmat menestyskokemukset että joukkueen edellisten kausien sijoitukset näyttäisivät vaikuttavan yksilöiden joukkueelle asettamaan tavoitteeseen. Mikäli pelaaja oli menestynyt aikaisemmilla SM-sarjakausilla, hän saattoi mieltää joukkueensa päämääräksi kollektiivista tavoitetta vaikeamman loppusijoituksen. Vastaavasti pelaaja saattoi tyytyä joukkueen kollektiivista tavoitetta helpompaan loppusijoitukseen, mikäli hän ei ollut aiemmilla kausillaan saavuttanut joukkueensa kanssa menestystä. Haastattelujen perusteella osa pelaajista koki, että joillekin pelaajille hyvä yhteishenki ja ”se että on kivaa” oli kilpailullista menestystä tärkeämpi päämäärä. Voidaankin varovaisesti olettaa, että joillain pelaajilla pelaamiseen liittyvät motiivit heijastuivat yksilön joukkueelle asettamiin tavoitteisiin. Tulokset viittaavat siihen, että joukkueen ja pelaajien aikaisemmilla kausilla saavuttamat menestyskokemukset, sekä pelaajien pelaamiseen liittyvät motiivit vaikuttavat siihen, millaisia asioita pelaaja nimeää joukkueensa tavoitteiksi. Havainnot on kerätty yhdestä joukkueesta, joten tuloksia ei voi yleistää muihin joukkueisiin ilman aihetta tarkastelevia jatkotutkimuksia.

Tavoitteen katsotaan tukevan yksilön ja ryhmän suoritusta lisäämällä sinnikkyyttä, kun tavoitteen saavuttaminen kestää ajallisesti kauemmin (esim. Locke & Latham, 1985; Locke ym., 1981; Weldon & Weingart, 1993). On perusteltua olettaa, ettei lopputulostavoitteen suhteen ristiriitaisissa joukkueissa saavutettu tätä etua parhaalla mahdollisella tavalla. On mahdollista, että osa pelaajista mielsi joukkueensa jo saavuttaneen tavoitteensa, esimerkiksi varmistaneen sarjapaikan seuraavalle kaudelle, kun taas osa pelaajista koki että joukkueen tulisi pinnistellä todella kovasti yltääkseen mitalitavoitteeseen. Tässä tilanteessa voidaan ajatella ettei ristiriitainen käsitys lopputulostavoitteesta lisännyt niiden pelaajien sinnikkyyttä, joiden mielestä tavoite oli jo saavutettu.

7.1.2 Suoritus- ja prosessitavoitteet

Joukkueet asettivat tulosten mukaan yli 20 kollektiivista suoritus- ja prosessitavoitetta kilpailukauden ajalle. Tulos tukee aikaisempien tutkimuksien havaintoja siitä, että joukkueurheilijat asettavat lähes poikkeuksetta suoritus- ja prosessita-

voitteita. Aikaisemmissa tutkimuksissa kollektiivisten suoritus- ja prosessitavoitteiden olemassaoloa ja kohteita on tarkasteltu yleisemmällä tasolla, kun tavoitteiden on kuvattu kohdistuvan esimerkiksi taitoon ja strategiaan, taktiikkaan, yrittämiseen ja psyykkisiin tekijöihin (Brawley ym., 1992; Munroe-Chandler ym., 2004). Tämä tutkimus toi yksityiskohtaisempaa tietoa kollektiivisten suoritus- ja prosessitavoitteiden kohteista. Joukkueen yhteiset suoritus- ja prosessitavoitteet kohdistuivat erilaisiin psyykkisiin ja fyysisiin ominaisuuksiin kuten itseluottamuksen ja nopeuden kehittämiseen, lajitaitoihin ja taktiisiin tekijöihin kuten laukaustaidon ja hyökkäyspelaamisen parantamiseen sekä joukkueen sääntöihin viittaaviin normitavoitteisiin.

Tavoitteiden oletetaan tehostavan suorituksia suuntaamalla keskittymistä suorituksen kannalta olennaisiin asioihin (esim. Locke & Latham, 1985, 1990). Liikuntapsykologian käsikirjoissa on esitetty että liian suuri määrä tavoitteita heikentää tavoitteenasettelun tehoa (Weinberg & Gould, 2007). Tässä tutkimuksessa ei mitattu suoritus- ja prosessitavoitteiden yhteyttä suoritusten kehittymiseen. Siitä huolimatta voidaan epäillä, ettei yli 20 yhteistä tavoitetta auta urheilijoita suuntaamaan keskittymistä olennaisiin asioihin parhaalla mahdollisella tavalla. Näin ollen on mahdollista, että joukkueet olisivat keskittymisen suuntaamisen näkökulmasta hyötynneet enemmän siitä, että tavoitteiden määrä olisi ollut pienempi.

7.1.3 Objektiiiset ja subjektiiviset tavoitteet

Tämän tutkimuksen tuloksia kollektiivisista tavoitteista ja niiden luonteesta voi tarkastella tavoiteluokituksen kautta (Rovio, Eskola, Silvennoinen, & Lintunen, 2003). Sen mukaan tavoitteet ovat joko subjektiivisia tai objektiiisia, ja objektiiiset päämäärät jakautuvat vielä lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteisiin. Rovio ym. (2003) määrittelivät tavoitteen objektiiviseksi, mikäli sen saavuttamista voi mitata sovitulla kriteereillä ja yleensä tietyn ajanjakson päätteeksi. Vastaavasti subjektiivisten tavoitteiden saavuttamista ei voi mitata, vaan ne ovat esimerkiksi yleisen tason pyrkimyksiä "tehdä parhaansa", eivätkä ne jakaudu enää lopputulos-, suoritus- tai prosessitavoitteiksi.

Tämän tutkimuksen kyselyissä tavoitteet oli jaettu lopputulos- (esim. "voittaa mestaruus"), suoritus- (esim. "tehokas ylivoimapeli") sekä prosessitavoitteiksi (esim. "laukaustekniikan kehittyminen"). Näin ollen voidaan ajatella, että kaikki kyselyissä ehdotetut tavoitteet olivat mitattavia ja siten luonteeltaan objektiiisia. Tutkimuksessa ei selvitetty sitä, millä keinoilla suoritus- ja prosessitavoitteiden kuten "pelaajien keskittymiskyky paranee", "pelaajien voitontahto kasvaa" ja "pelaajien mailatekniikka kehittyä" kehitystä ja saavuttamista arvioitiin. Näin ollen emme tiedä, arvioitiinko eri tavoitteiden saavuttamista osallistujien subjektiivisen kokemuksen perusteella vai objektiivisesti.

Edellä mainituille tavoitteille voidaan varmasti luoda objektiiiset testit ja mittarit, joiden avulla kehitystä voidaan seurata. Käytännössä myös se on mahdollista, että tavoitteiden arviointi pohjautuu ainoastaan pelaajien tai valmentajien subjektiivisiin kokemuksiin ja havaintoihin esimerkiksi aiempaa paremmasta keskittymisestä. Tähän havaintoon pohjautuen esitän, että objektiivisen

luonteen lisäksi lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteet voivat olla luonteeltaan myös subjektiivisia. Tätä luokittelua tehtäessä tulisi mielestäni huomioida tavoitteiden lisäksi myös niiden arviointiin käytetyt keinot. Objektiiiviseksi määritelty tavoite voikin siis olla luonteeltaan subjektiivinen, mikäli sen arvioiminen perustuu täsmällisen mittaamisen asemesta subjektiiviseen arviointiin.

7.1.4 Kollektiivisen tavoitteen määrittely

Yksi joukkueissa ilmenneitä ristiriitaisia käsityksiä lopputulostavoitteesta sekä yhteisten suoritus- ja prosessitavoitteiden suurta määrää mahdollisesti selittävä tekijä liittyy kollektiivisen tavoitteen määrittelyyn. Ryhmän yhteiselle tavoitteelle ei löydy kirjallisuudesta yhtä yhteisesti hyväksyttyä määritelmää. Kollektiiviseen tavoitteeseen pyrkii Johnsonin ja Johnsonin (1987) mukaan riittävän suuri määrä, ja Millsin (1984) mukaan enemmistö tai jokainen ryhmän jäsenistä. Sitä ei kuitenkaan ole tutkittu tai määritelty, kuinka suuren osan tai enemmistön on pyrittävä samaan päämäärään, jotta ryhmässä saavutetaan tavoitteenasettelun suoritusta parantavat vaikutukset. Dawsonin ym. (2002) tutkimuksessa tavoitteet määriteltiin sellaisiksi asioiksi ja päämääriksi joihin ryhmä haluaa päästä ja joihin se tähtää, ja jotka ryhmä uskoo voivansa saavuttaa. Tämä määrittely sisältää tulkintani mukaan ennakoajatuksen siitä, että joukkueen jäsenet mieltävät samat asiat joukkueen tavoitteiksi.

Tapaustutkimukseen osallistuneessa joukkueessa 60 prosenttia, eli enemmistö pelaajista, ilmoitti kauden alussa joukkueen tavoitteeksi mitalin, kun vastaavasti 40 prosenttia koki joukkueen tavoittelevan sarjapaikan säilyttämistä. Näin ollen joukkueen lopputulostavoitteeseen pyrki Millsin (1984) määritelmässä mukaisesti enemmistö joukkueen pelaajista. Kauden loppupuolella joukkue on voinut olla tilanteessa jossa sarjapaikka oli varmistunut, mutta mitalipeleihin yltäminen olisi vaatinut joukkueelta venymistä viimeisissä otteluissa. Kun 40 prosenttia pelaajista koki joukkueen saavuttaneen jo tavoitteensa, on mahdollista, ettei määritelmän mukainen lopputulostavoite kuitenkaan tehostanut joukkueen toimintaa parhaalla tavalla.

Myös suoritus- ja prosessitavoitteiden suuri määrä voi osaltaan selittyä kollektiivisen tavoitteen väljällä määritelmällä. Kaikki kyselyssä esitetyt suoritus- ja prosessitavoitteet ovat tutkimuksessa mukana olleissa lajeissa tärkeitä taitoja ja ominaisuuksia, ja vastaajat raportoivatkin niistä käytännössä jokaisen kuvaavan joukkueensa yhteisiä ryhmätavoitteita. On hyvin todennäköistä, että jokainen kyselyssä ehdotettu tavoite on ollut jollain tavalla esillä joukkueen tapahtumissa. Joukkue voi esimerkiksi tehdä kuntosalilla kerran viikossa ylläpitävää voimaharjoittelua ilman, että voimatason kehittäminen olisi joukkueen varsinainen suoritus- tai prosessitavoite. Tulosten perusteella vaikuttaa siis siltä, että vastaajat mielsivät kaikki lajissa tarvittavat, todennäköisesti joukkueen tapahtumissa esiin nousseet taidot ja ominaisuudet kollektiivisiksi ryhmätavoitteiksi.

Aineistonkeruussa käytetyt kyselyt kehitettiin tutkimusta varten, sillä kollektiivisia tavoitteita ei ole aiemmin tutkittu tästä näkökulmasta. Tutkimuksen perusteella suoritus- ja prosessitavoitteiksi ehdotetut taidot ja ominaisuudet ku-

vasivat hyvin lajeissa ominaisia vaatimuksia, sillä vastaajat mielsivät käytännössä kaikki tavoitteet joukkueensa kollektiivisiksi tavoitteiksi. Tämän perusteella kyselyihin valitut tavoitteet mittasivat oleellisia asioita.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan kollektiivisen tavoitteen määritelmää on tärkeää muotoilla yksiselitteisemmäksi. Pohtiessani näitä osin yllättäviä tuloksia tavoiteristiriidasta ja tavoitteiden suuresta määrästä tulin siihen johtopäätökseen, että tutkimukseni tulokset voisivat olla toisenlaisia, mikäli kollektiiviselle tavoitteelle olisi täsmällisempi määritelmä. Mikäli yksi tai useampi määritelmän ehdoista ei toteudu, on kyseessä joko pelaajan omaan toimintaan kohdistettu yksilötavoite, yksilön joukkueelle asettama tavoite, lajille ominainen toimintatapa tai esimerkiksi lajissa tarvittava taito. Esitän tuloksiin perustuen joukkueen kollektiiviselle tavoitteelle seuraavan määritelmän:

Kollektiivinen tavoite on jokaisen joukkueen jäsenen tunnistama päämäärä, jota kohti joukkue yhdessä pyrkii. Kollektiivisessa tavoitteessa edistymistä ja sen saavuttamista arvioidaan yhdessä sovittujen kriteerien ja aikataulujen mukaisesti.

7.2 Tavoitteenasettelun toteuttaminen

Tämän tutkimuksen mukaan naisten palloilujoukkueissa tapahtuva tavoitteenasettelu noudatti monelta osin tutkimuksiin perustuvia ohjeita (esim. Locke & Latham, 1985; Weinberg, 2010). Joukkueissa asetettiin suositusten mukaisesti lopputulos-, suoritus- ja prosessitavoitteita. Vastaajilla oli pääosin mahdollisuus vaikuttaa ainakin lopputulostavoitteen asettamiseen. Kauden edetessä tavoitteissa edistymistä arvioitiin ja tulosten mukaan arviointi tapahtui voittopuolisesti yhteistyössä pelaajien ja valmentajien kesken. Tavoitteiden saavuttamista ei kuitenkaan arvioitu yhtä johdonmukaisesti kauden jälkeen, kuin niissä edistymistä arvioitiin kauden aikana. Tulosten mukaan tavoitteiden kirjaaminen ja jakaminen pelaajille oli harvinainen käytäntö. Urheilijoiden tavoitekäytännöistä on niukasti tutkittua tietoa, ja urheilujoukkueiden osalta aihetta ei ole ennen tätä tutkittu käytännössä lainkaan, joten tulokset tarjoavat uutta tietoa palloilujoukkueiden tavoitteenasettelusta.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia aikaisempien yksilö- ja joukkuelajien urheilijoiden (Burton ym., 2010) ja valmentajien (Weinberg ym., 2001a, 2001b) tavoitekäytänteitä tutkineiden tutkimuksien kanssa. Niiden mukaan käytännössä jokaisella urheilijalla oli tavoitteita, ja usein he olivat päässeet myös osallistumaan niiden asettamiseen. Weinbergin ym. (2001a, 2001b) mukaan valmentajat arvioivat tavoitteissa edistymistä sekä subjektiivisesti että objektiivisesti. Tavoitteita ei kuitenkaan kirjattu tutkimuksien perusteella johdonmukaisesti muistiin (Burton ym., 2010; Weinberg ym., 2001a, 2001b). Näin ollen tämän tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että aikaisempien yksilö- ja joukkuelajien urheilijoiden ja valmentajien tavoitekäytänteitä tarkastelleista tutkimuksista kootut havainnot toteutuvat myös naisten palloilujoukkueiden tavoitteenasettelussa.

Huomattava enemmistö vastaajista raportoi, että lopputulostavoite oli asetettu yhteistyössä pelaajien ja valmentajien kesken. Yhteistyössä tapahtuvan tavoitteenasettelun on havaittu olevan suorituksen parantumisen kannalta tehokkaampi tapa, kuin esimerkiksi valmentajan päättämien tavoitteiden (Kyllo & Landers, 1995). Urheilussa tavoitteiden asettamiseen osallistumisen katsotaan vaikuttavan positiivisesti suoritukseen lisäämällä sitoutumista tavoitetta kohtaan (esim. Burton & Weiss, 2008). Tätä taustaa vasten voidaan olettaa, että yhteistyössä toteutettu tavoitteenasettelu on lisännyt vastaajien sitoutumista yhteistä lopputulostavoitetta kohtaan.

Kauden puoliväliin mennessä joukkueet olivat arvioineet vastaajien mukaan lähes poikkeuksetta lopputulostavoitteessa edistymistä, mutta suoritus- ja prosessitavoitteiden edistymisen arvioiminen vaikutti olevan epäsäännöllisempää. Havaintoa voi selittää ainakin se, että tutkimuksessa lopputulostavoitteella viitattiin sarjan loppusijoitukseen, jolloin joukkueen sijoitus sarjataulukossa kuvaa sitä onko joukkue tavoitteen suhteen aikataulussa. Suoritus- ja prosessitavoitteet viittasivat esimerkiksi psyykkisten ominaisuuksien ja pelitaktisten asioiden kehittämiseen. Näissä tavoitteissa edistymisen arvioiminen ei kaikilta osin ole helppoa: siinä missä taktiseen tavoitteeseen liittyvää ylivoimapelien tehokkuutta voi arvioida ottelupöytäkirjoista löytyvien tunnuslukujen avulla, on psyykkisenä tavoitteena olevan motivaatiotason kehittymisen arvioiminen huomattavasti hankalampaa. Kenties osaa tavoitteista ei arvioitu siitä syystä, että niiden mittaaminen oli vaikeaa. Toinen suoritus- ja prosessitavoitteissa edistymisen arvioinnin epäsäännöllisyyttä selittävä tekijä voi liittyä tavoitteen määritelmään. Vastaajat mielsivät käytännössä kaikki ehdotetut tavoitteet joukkueen yhteisiksi päämääriksi. On mahdollista, että valmentajat ovat puhuneet ja harjoituttaneet pelaajien tavoitteiksi kokemia ominaisuuksia ja taitoja ilman, että valmentajat ovat ajatelleet niitä erityisiksi tavoitteiksi ja painopisteiksi. Tämä voi olla yksi syy siihen, miksi niissä edistymistä ei oltu arvioitu niin johdonmukaisesti kauden puoliväliin mennessä. Lopuksi, mikäli joukkueet olivat todella asettaneet yli 20 erilaista suoritus- ja prosessitavoitetta, on mahdollista ettei tavoitteita arvioitu systemaattisesti niiden suuren määrän johdosta. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että mitattavat ja täsmälliset tavoitteet voivat johtaa urheilujoukkueessa hallitsemattomaan tavoiteviidakkoon (Rovio ym., 2009a).

Tutkimuksen perusteella tavoitteiden saavuttamista ei arvioitu systemaattisesti kauden päätteeksi. Lopputulostavoitteiden saavuttamisen arvioinnista raportoi merkittävästi harvempi vastaaja, kuin kauden puoliväliin mennessä tapahtuneesta tavoitteesta edistymisen arvioimisesta. Suoritus- ja prosessitavoitteiden saavuttamisen arvioiminen oli lopputulostavoitteen arviointia harvinaisempi käytäntö. Alle puolet vastaajista raportoi että joukkueessa oli arvioitu kauden päätyttyä näiden tavoitteiden saavuttamista.

Ainakin kaksi tekijää voi selittää sitä, miksi joukkueissa ei arvioitu lopputulostavoitetta kauden päätteeksi yhtä johdonmukaisesti, kuin siinä edistymistä oli kauden aikana arvioitu. Ensiksi, on mahdollista että joukkueessa ajatellaan jokaisen tietävän kauden viimeisen pelin päätteeksi, saavuttiko joukkue lopputulostavoitteensa. Jos tavoitteena on ollut mestaruus tai esimerkiksi sarjapaikan säi-

lyttäminen, on oletettavaa, että jokainen pelaaja tiedostaa ylsikö joukkue haluttuun päämäärään. Tämä voi olla yksi syy siihen, miksi kaikissa joukkueissa ei olla kauden päätteeksi pohdittu lopputulostavoitteen toteutumista. Toiseksi, joissain joukkueissa valmennus ja osa pelaajista on voinut kauden päätteeksi lopettaa uransa tai vaihtaa toiseen seuraan. Tämänkaltaisessa tilanteessa päättyneen kauden arviointi on voitu kokea toissijaisena asiana, eikä joukkue ole enää kokoontunut arvioimaan menneen kauden tapahtumia. Joukkueen toiminnan kehittymisen kannalta lopputulostavoitteen saavuttamisen arvioiminen olisi kuitenkin tärkeää. Useassa joukkueessa vallitsi erilaisia käsityksiä yhteiseksi ajattelusta lopputulostavoitteesta. On todennäköistä että tavoiteristiriita olisi paljastanut viimeistään arvioinnin yhteydessä, jos esimerkiksi puolet pelaajista olisi kokenut joukkueen saavuttaneen tavoitteensa säilyttäessään sarjapaikan, mutta toinen puolikas pelaajista olisi kokenut pettymyksen kun mitali jäi saavuttamatta. Näin toimintaa olisi mahdollista kehittää seuraavaa pelikautta ajatellen.

Tutkimuksen mukaan alle puolet vastaajista raportoi että suoritus- ja prosessitavoitteiden saavuttamista oli arvioitu kauden päätteeksi. Tältä osin voidaan todeta, etteivät kirjallisuudessa esitetyt tavoitteenasettelun periaatteet toteutuneet parhaalla tavalla tutkimukseen osallistuneissa joukkueissa. Joukkueiden olisi hyödyllistä arvioida suoritus- ja prosessitavoitteiden saavuttamista ainakin kahdesta syystä. Ensiksi, tavoitteenasettelun ohjeissa suositellaan keskittymään lopputulostavoitteen lisäksi suoritus- ja prosessitavoitteisiin, sillä niiden saavuttaminen ei riipu yhtä paljon vastustajan tekemisestä kuin lopputulostavoitteen (esim. Locke & Latham, 1985). Näin ollen oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta voidaan pitää tärkeänä, että joukkueet arvioisivat omista suorituksista riippuvien tavoitteiden saavuttamista kauden jälkeen. Mikäli joukkue ei saavuta lopputulostavoitettaan, olisi seuraavaa pelikautta varten erittäin tärkeää pohtia ja tarvittaessa muuttaa niitä keinoja, joilla haluttuun lopputulokseen pyrittiin. Toiseksi, saavuttaa joukkue lopputulostavoitteensa tai ei, pystyy suoritus- ja prosessitavoitteita arvioimalla osoittamaan sekä yksilö- että joukkueetasolla tapahtunutta kehitystä. Kehityksen konkretisoimisen arvo korostuu varsinkin silloin, kun joukkue ei saavuta haluamaansa lopputulosta.

Tavoitteenasettelun ohjeissa suositellaan kirjoittamaan tavoitteet esimerkiksi julisteeseen ja pitämään sitä näkyvällä paikalla (esim. Weinberg, 2010). Aikaisemmissa tutkimuksissa tavoitteiden kirjaaminen on ollut yksi osa suoritusta tehostavaa tavoiteohjelmaa (esim. Anderson ym., 1988). Tavoitteiden kirjaamisen hyödyistä ei kuitenkaan ole tarkempaa tutkittua tietoa. Tämän tutkimuksen mukaan sekä lopputulostavoitteiden että suoritus- ja prosessitavoitteiden saavuttamisen arvioiminen kauden päätteeksi oli yleisempää niiden joukkueiden keskuudessa, jotka olivat kirjanneet tavoitteensa ja jakaneet ne jokaiselle joukkueen pelaajalle.

Tässä tutkimuksessa toteutettu joukkuekohtainen tarkastelu osoitti että tavoitteenasettelun toteuttamisessa on suuria eroja joukkueiden välillä. Tutkimukseen osallistuneista joukkueista neljä (31 %) noudatti tavoitteenasettelun periaatteita johdonmukaisesti ja neljä joukkuetta (31 %) noudatti joitain, mutta ei kaikkia ehdotetuista periaatteista. Vastaavasti viidessä joukkueessa (38 %) ei noudatettu esitettyjä periaatteita käytännössä lainkaan. Tavoitteenasettelun tehokkuuden

näkökulmasta tulos oli osittain ristiriitainen. Tavoitteenasettelua johdonmukaisesti noudattaneilla joukkueilla oli korkein pistekeskisarvo sarjapeleissä. Yllättäen toiseksi korkeimpaan pistekeskisarvoon ylsivät ne joukkueet, jotka eivät noudattaneet käytännössä lainkaan tavoitteenasettelun periaatteita. Matalin ottelukohmainen pistekeskisarvo oli niillä joukkueilla, jotka noudattivat tavoitteenasettelun ohjeita osittain. Matalimmasta pistekeskisarvosta huolimatta tässä ryhmässä oli kaikista ryhmistä korkein lopputulostavoitteen saavuttamista kuvaava keskisarvo. Jossain määrin tavoitteenasettelua toteuttaneet joukkueet siis kokivat saavuttaneensa lopputulostavoitteen muita ryhmiä useammin matalasta pistekeskisarvosta huolimatta. Tämän vuoksi tulevaisuudessa olisi hyödyllistä pohtia voittoprosentin ja pistekeskisarvon rinnalle myös muita joukkueen onnistumista ja kehittymistä kuvaavia mittareita.

7.3 Tavoitteenasettelu ja kiinteytys

Tutkimuksen mukaan tulostavoitteen saavuttamisen ja tehtäväkiinteyden välillä oli positiivinen yhteys. Tulos laajentaa aikaisempia tutkimustuloksia, joiden mukaan sekä suorituksen parantumisen että menestymisen on havaittu olevan positiivisessa yhteydessä kiinteyteen (esim. Carron ym., 2002a; Filho ym., 2014). Aikaisemmissa tutkimuksissa suorituksen ja menestymisen mittarina on käytetty joukkueen pistekeskisarvoa, voittoprosenttia sekä pelaajien arvioita suorituksesta, joten tältä osin tutkimustulos tuo uutta tietoa tehtäväkiinteyden ja tavoitteen saavuttamisen välisistä positiivisista yhteyksistä urheilujoukkueissa. Joukkue voi näyttäytyä sijoituksen tai sarjapisteiden suhteen heikosti menestyvänä, mutta se voi silti saavuttaa tavoitteen, ja tällä on positiivinen yhteys tehtäväkiinteyteen.

Selkeän koko joukkuetta koskevan tavoitteen on todettu olevan positiivisessa yhteydessä joukkueen kiinteyden kehittymiseen (esim. Holt & Sparkes, 2001). Tässä tutkimuksessa yhtenäisen tulostavoitteen asettaneiden joukkueiden kokemus tehtäväkiinteydestä ei kuitenkaan eronnut niistä joukkueista, joiden vastaajilla oli ristiriitainen käsitys tavoiteltavasta lopputulostavoitteesta. Joukkueen lopputulostavoitetta koskevan mielipiteen yhtenäisyys selvitettiin kilpailukauden alussa (kysely 1) ensimmäisten runkosarjapelien jälkeen. Vastaajat täyttivät GEQ-mittarin sekä kauden alussa (kysely 1) että kauden päätyttyä (kysely 3). On todennäköistä, että ensimmäisessä kyselyssä joukkueiden vähäinen pelimäärä vaikutti vastaajien tehtäväkiinteyttä käsittelevien kysymysten vastauksiin. Joukkueet olivat vastaushetkellä pelanneet vasta 1-2 sarjapeliä, jolloin vastaukset eivät todennäköisesti perustuneet vielä joukkueen kanssa koettuihin tilanteisiin. Vastaukset edustivat todennäköisemmin vastaajien oletuksia siitä, kuinka he uskoivat joukkueensa reagoivan esimerkiksi tappioon tai huonoon suoritukseen. Kauden lopussa teetetyin kyselyn vastausajankohtana joukkueiden loppusijoitukset olivat jo tiedossa. On mahdollista, että tulostavoitteen suhteen yhtenäinen joukkue ei saavuttanut tavoitettaan ja tämä laskee vastaajien kokemuksia tehtäväkiinteydestä. Yhtä lailla on mahdollista, että kauden alussa tavoitteen suhteen ristiriitainen joukkue sijoittui kauden päätteeksi korkealle sijalle sarjassa, jolloin

vastaajat mielsivät joukkueensa tehtävän suhteen yhtenäiseksi, vaikei heillä olisi ollutkaan täysin yksimielinen näkemys lopputulostavoitteesta.

Systemaattisen tavoitteenasetteluohjelman ja kiinteyden välillä on useamman tutkimuksen mukaan positiivinen yhteys (esim. Senécal ym., 2008; Stevens & Bloom, 2003). Tässä tutkimuksessa joukkueille ei toteutettu tavoitteenasetteluun liittyvää interventiota, vaan vastaajilta kysyttiin joukkueen arjessa käyttämistä tavoitteenasettelun keinoista. Joukkueet ryhmiteltiin tehtäväkiinteyden osa-alueissa kauden aikana tapahtuneiden muutoksien perusteella kahteen ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä olivat ne joukkueet, joiden tehtäväkiinteyttä kuvaavissa keskiarvoissa ei tapahtunut kauden aikana merkitseviä muutoksia. Toiseen ryhmään kuului ne joukkueet, joissa tehtäväkiinteyks laski tilastollisesti merkitsevästi kauden aikana. Ensimmäiseen ryhmään kuului joukkue, joka saavutti tulostavoitteen ja noudatti tavoitteenasettelun keinoja kauden aikana. Toisessa joukkueessa noudatettiin tavoitteenasettelun periaatteita, mutta joukkue ei saavuttanut tavoitettaan. Kolmas esimerkki on joukkue, joka saavutti tavoitteen mutta ei hyödyntänyt tavoitteenasettelua systemaattisesti. Näissä joukkueissa tehtäväkiinteyks ei muuttunut merkitsevästi kauden aikana. Vastaavasti toiseen ryhmään kuului joukkueita, jotka eivät saavuttaneet tavoitettaan eivätkä hyödyntäneet tavoitteenasettelua monipuolisesti. Näissä joukkueissa tehtäväkiinteyks laski merkitsevästi kauden kuluessa. Tutkimuksessa löytyi kuitenkin myös sellaisia joukkueita, joissa tehtäväkiinteyks laski kauden aikana, vaikka joukkue joko saavutti tavoitteen tai vaihtoehtoisesti ei yltänyt tavoitteeseen, mutta hyödynsi tavoitteenasettelua monipuolisesti kauden aikana. Nämä keskenään ristiriitaiset havainnot viittaavat siihen, että tehtäväkiinteyks on useammasta asiasta muodostuva kokonaisuus. Joukkue saattoi hyödyntää tavoitteenasettelun keinoja monipuolisesti, mutta mikäli sarjasijoitus jäi kauaksi tavoitellusta, voi siihen liittyvä pettymys peittää tavoitteenasettelusta saavutetut tehtäväkiinteyteen positiivisesti liittyvät vaikutukset alleen. Vastaavasti on mahdollista, että joukkue saavutti tulostavoitteen, esimerkiksi sarjapaikan, voittamalla vain yksittäisiä pelejä kauden aikana. Mikäli joukkueessa ei ole hyödynnetty tavoitteenasettelua kauden kuluessa, saattoi joukkue näyttäytyä vastaajille tehtävän suhteen epäyhtenäisenä, vaikka tavoiteltu loppusijoitus saavutettiin.

Vaikka joukkueiden arjessa tapahtuvan tavoitteenasettelun ja tehtäväkiinteyden välisiä positiivisia yhteyksiä ei tutkimuksessa pystytty tilastollisesti osoittamaan, ei tulos kuitenkaan tarkoita, ettei tavoitteenasettelun avulla olisi mahdollista kehittää joukkueen tehtäväkiinteyttä. Tässä tutkimuksessa tavoitteenasetteluun käytetyistä keinoista kysyttiin kauden aikana kolmessa eri vaiheessa. Aikaisemmassa tutkimuksessa on havaittu, ettei ryhmän kiinteyden kehittämiseen tähtäävien interventioiden vaikutus kestä koko kautta (Stevens & Bloom, 2003). Kenties joukkueiden käyttämä tavoitteenasettelu ei ollut kiinteä osa joukkueiden arkea tässä tutkimuksessa, jolloin oletetut positiiviset vaikutukset tehtäväkiinteyden ja tavoitteenasettelun välillä eivät näkyneet enää kauden lopussa teetetyn GEQ-mittarin tuloksissa. Myös se on mahdollista, ettei kolmella kauden eri vaiheissa toteutetulla kyselyllä saada riittävän tarkkoja tietoja tavoitteenasettelun toteuttamisesta. Vaikka joukkueille käytettyjen tavoitteenasettelun keino-

jen perusteella annetuissa pistemäärissä oli huomattavia eroja, on silti mahdollista, etteivät pisteytyksen perusteella monipuolisesti tavoitteenasettelua hyödyntäneet joukkueet hyödyntäneet sitä tehtäväkiinteyden kehittämisen näkökulmasta riittävän systemaattisesti. Jatkossa olisi hyödyllistä tutkia joukkueen arjessa tapahtuvan tavoitteenasettelun ja menestyksen ohessa myös muita tehtäväkiinteyteen yhteydessä olevia tekijöitä.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että erityisesti korkea sosiaalinen kiinteyden voi aiheuttaa painetta yhdenmukaisuuteen ja haitata siten ryhmän toimintaa (esim. Rovio ym., 2004; 2009b). Myös tässä tutkimuksessa löytyi havaintoja korkean sosiaalisen kiinteyden kääntöpuolista. Haastatteluissa kävi ilmi, että vaikka osa haastateltavista koki joukkueen sosiaalisuuden suhteen kiinteäksi, kerrottiin tavoitteita koskevat mielipiteet silti ainoastaan pienryhmissä. Havainto viittaa korkean kiinteyden kääntöpuoleen: kenties yleisestä mielipiteestä poikkeavia näkemyksiä ei haluttu kertoa julkisesti, etteivät ne uhkasi joukkueen sosiaalista kiinteyttä. Joukkueessa oli myös pelaajia, jotka eivät kokeneet itseään kovin hyväksytyksi joukkueen vuorovaikutuksessa. Kenties joukkue ei ollut heidän mielestään riittävän yhtenäinen ja turvallinen, että omia mielipiteitä olisi voinut kertoa koko joukkueen kuullen. Näin ollen myös matala sosiaalinen kiinteyden heijastui joukkueen toimintaan. Aikaisemmissa meta-analyyseissä on tutkittu kiinteyden ja suorituksen välisen yhteyden suuntaa (esim. Carron ym. 2002a). Vaikka yhteyden suunta ei ollut tämän tutkimuksen tutkimusaiheena, vaikuttaa siltä, että ainakin sosiaalisella kiinteydellä on vaikutusta siihen, kuinka pelaajat tuovat tavoitteita koskevia mielipiteitään koko joukkueen tietoon.

Tapaukset tutkimukseen osallistuneen joukkueen pelaajien kokemukset tehtäväkiinteydestä vaihtelivat paljon. Osa pelaajista koki, ettei joukkue ollut tehtävän suhteen yhtenäinen. Osa pelaajista puolestaan antoi tehtäväkiinteyden osa-alueille korkeimmat mahdolliset pistemäärät. Näiden tulosten perusteella vaikuttaa siltä, ettei GEQ-mittarin avulla saadut kiinteyttä kuvaavat keskiarvot anna välttämättä täysin oikeaa kuvaa joukkueen yhtenäisyydestä tavoitteen ja sosiaalisuuden suhteen. Keskiarvojen perusteella yhtenäiseltä vaikuttavan joukkueen sisällä voi silti olla pelaajia, joiden kokemuksen mukaan joukkue ei ole tehtävän tai sosiaalisten suhteiden kannalta kiinteä, eikä joukkue silloin välttämättä toimi parhaalla mahdollisella tavalla.

Ryhmän kiinteyden koostuu neljästä perusominaisuudesta (Carron, Hausenblas, & Eys, 2005). Ensinnäkin kiinteyden on moniulotteinen ilmiö, sillä ryhmän koossapysymiseen ja yhtenäisyyteen vaikuttaa useita tekijöitä, jotka vaihtelevat ryhmästä riippuen. Tässä tutkimuksessa kiinteyden moniulotteisuus näkyi siten, ettei systemaattinen tavoitteenasettelu tai esimerkiksi joukkueen sisällä vallinnut yksimielinen käsitys tavoitteesta näkynyt kauden lopussa kiinteyttä kuvaavissa GEQ-mittarin keskiarvoissa. Toiseksi kiinteyden on dynaaminen ja kaiken aikaa muuttuva ilmiö, jonka seurauksena aiemmin kiinteä ryhmä ei ole välttämättä kiinteä enää tulevaisuudessa. Tässä tutkimuksessa kiinteyden dynaamisuus näkyi siinä, että useassa joukkueessa kiinteyttä kuvaavat keskiarvot laskivat merkittävästi kauden aikana. Kolmanneksi kiinteyden voi liittyä tehtävään, esimerkiksi jääkiekkjoukkueen tehtävänä voidaan nähdä lajissa kehittyminen ja laadukas

pelaaminen. Neljänneksi kiinteys voi kohdistua jäsenten välisiin sosiaalisiin suhteisiin. Urheilujoukkueissa perustehtävän suorittamisen voi olettaa olevan voimakkaammin esillä kuin esimerkiksi harrasteliikuntaryhmissä, joissa vastaavasti voi kiinteyden sosiaalisen puolen olettaa painottuvan tehtäväkiinteyttä enemmän. Tässä tutkimuksessa kaikki joukkueet kilpailivat oman lajinsa SM-sarjassa, jolloin tehtäväkiinteyden voisi olettaa painottuvan selvästi. Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että osa urheilijoista painotti pelaamisessaan kiinteyden tehtävällötyvyyttä, kun osa puolestaan koki sosiaalisen kiinteyden jopa tehtävää tärkeämmäksi.

7.4 Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen tekemiseen liittyy rajoituksia, joista ensimmäinen koskee aineistonkeruuta. Kyselyitä ei pystytty toimittamaan suoraan pelaajille, vaan vastausohjeiden jakaminen jäi joukkueiden päävalmentajien vastuulle. Mahdollisesti tästä syystä tutkimukseen osallistuneiden pelaajien määrä vaihteli todella paljon eri joukkueiden välillä. Valmentajat tiesivät tutkimusaiheen, joten on mahdollista että ne valmentajat jotka eivät hyödyntäneet tavoitteenasettelua valmennuksessaan, eivät olisi jakaneet vastausohjeita tai kannustaneet pelaajiaan osallistumaan tutkimukseen. Joukkueiden välillä oli todella suuria eroja siinä, kuinka tavoitteenasettelua toteutettiin. Myös lopputulostavoitetta koskeva tulos tavoiteristiriidasta kuvaa sitä, ettei kaikissa joukkueissa onnistuttu asettamaan kollektiivista tavoitetta. Näiden havaintojen perusteella voidaan kuitenkin todeta, ettei aineistonkeruun toteuttaminen vääristänyt tutkimustuloksia.

Eri lajeista kertyneet varsin erikokoiset tutkimusnäytteet on toinen tutkimuksen rajoitus. Tuloksissa ei tehty lajien välisiä vertailuja ja jokaisesta lajista löytyi joukkueita joissa oli tavoiteristiriitä, sekä joukkueita, jotka eivät noudattaneet tavoitteenasettelun ohjeita systemaattisesti. Näin ollen voidaan olettaa, että eivät erikokoiset näytteet eri lajeista vaikuttaneet tuloksiin.

Tutkimukseen osallistui 33 prosenttia kaikista tutkimusajankohtana olleen kilpailukauden aikana vähintään kerran SM-sarjaottelussa kokoonpanossa olleista pelaajista. Pitkittäistutkimuksen aineistoon kuului 21 prosenttia kaikista vähintään kerran kokoonpanossa olleista pelaajista. Vaikka tutkimukseen osallistuneiden pelaajien osallistumisprosentti (85 %) sarjapeleihin oli selvästi korkeampi kuin niiden, jotka eivät osallistuneet tutkimukseen (53 %), on otoskoon vaihtelusta tulosten yleistettävyyteen pohdittava kriittisesti.

Tutkimuksessa käytetyt kyselyt kehitettiin tätä tutkimusta varten ja niissä vastaajia pyydettiin arvioimaan annetuista vaihtoehdoista erilaisia tavoitteita sen perusteella, missä määrin ne kuvasivat lopputulokseen, suoritukseen ja prosessiin liittyviä ryhmätavoitteita. Tutkimuksessa havaittiin, että lähes joka toisessa joukkueessa vallitsi ristiriitaisia käsityksiä lopputulostavoitteesta. Myös suoritus- ja prosessitavoitteiden suuri määrä oli uusi tutkimustulos. On mahdollista, että nämä tulokset ovat osin seurausta siitä miten asioita kysyttiin. Mikäli osallistujia olisi aikaisemman tutkimuksen tapaan (Brawley ym., 1992) pyydetty

avoimilla kysymyksillä nimeämään viisi tärkeintä kollektiivista tavoitetta, olisi esimerkiksi suoritus- ja prosessitavoitteiden kokonaisuus voinut näyttäytyä pienempänä kuin tässä tutkimuksessa. On myös mahdollista että avoin kysymys lopputulostavoitteesta olisi saattanut yhdenmukaistaa joidenkin joukkueiden osallistujien kesken vallinnutta käsitystä tulokseen liittyvästä kollektiivisesta tavoitteesta.

Tutkimuksen kyselyt postitettiin vastaajille ennalta tehdyn suunnitelman mukaan ensimmäisen sarjapelin jälkeen, sarjakauden puolivälissä sekä kaksi viikkoa kunkin joukkueen viimeisen pelin jälkeen. Kyselyt postitettiin aina arkipäivisin. Tutkija ei kuitenkaan voinut huomioida postitusaikataulussa joukkueiden edellisten pelien tuloksia eikä edes tietää joukkueen ja sen pelaajien kyselyajankohtaa edeltäviä tapahtumia. Näin ollen joissain tilanteissa on mahdollista, että vastaajan henkilökohtainen pettymys esimerkiksi pelissä saamaansa peliaikaa kohtaan tai joukkueen kokema tappio juuri ennen kyselyyn vastaamista pelatussa ottelussa ovat vaikuttaneet yksittäisten vastaajien vastauskäyttäytymiseen.

Tässä tutkimuksessa ryhmän kiinteyttä mittaava GEQ-mittari toteutettiin sarjakauden alussa ja sen päätteeksi. Kiinteyks on dynaaminen ja alati muuttuva ilmiö, jolloin joukkueen kiinteyden muutosten näkökulmasta GEQ-mittarin teettäminen useamman kerran kauden aikana olisi voinut antaa arvokasta lisätietoa kiinteyden muutoksista joukkueiden sisällä.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kolmen lajin naisten SM-joukkueissa toteutettua tavoitteenasettelua. Aiheesta tarvitaan vielä lisää tutkimustietoa ja sitä olisi tärkeää tarkastella myös miesjoukkueiden sekä tyttöjen ja poikien junioreijoukkueiden keskuudessa.

Tavoitteenasettelun tehokkuudesta ja hyödyistä olisi arvokasta saada lisää tietoa. Tutkimuksellisesti aihepiiri syventyisi entisestään, jos tavoitteenasettelusta saataviksi hyödyiksi löydetään pistekeskiarvon ja voittoprosentin rinnalle myös muita muuttujia, esimerkiksi tässä tutkimuksessa käytettyä pelaajan kokemusta tavoitteen saavuttamisesta.

Esitän väitöskirjassani uuden määritelmän joukkueen kollektiiviselle tavoitteelle. Tämän määritelmän testaaminen tulevissa tutkimuksissa olisi hyödyllinen jatkotutkimusaihe.

7.5 Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa saatiin uutta tietoa kollektiivisista tavoitteista, urheilijoukkueiden tavoitteenasettelusta sekä tavoitteenasettelun ja kiinteydestä välisistä yhteyksistä. Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että kollektiivisen tavoitteen määritelmää on tärkeää täsmentää. Uskon, että havaintoja tavoiteristiriidasta sekä yli kahdestakymmenestä suoritus- ja prosessitavoitteesta selittää osaltaan kollektiivisen tavoitteen epätasmainen määritelmä. Tästä syystä päädyn esittämään ryhmän kollektiiviselle tavoitteelle uuden määritelmän (ks. kpl 7.1.4). Tut-

kimuksen mukaan kaikki joukkueet eivät hyödyntäneet systemaattisesti liikuntapsykologian kirjallisuudessa tavoitteenasettelun toteuttamiseksi esitettyjä ohjeita. Erityisesti tavoitteiden kirjaamisessa ja tavoitteiden arvioimisessa oli suuria vaihteluja eri joukkueiden välillä. Tutkimuksessa havaittu positiivinen yhteys tavoitteiden kirjaamisen ja arvioimisen välillä on uusi tutkimustulos, joka konkretisoi tavoitteiden kirjaamisen hyötyjä. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet kiinteyden ja suorituksen välisiä positiivisia yhteyksiä. Tämän tutkimuksen havainto tavoitteen saavuttamisen ja tehtäväkiinteyden positiivisesta yhteydestä laajentaa aikaisempaa tietoutta. Aikaisempien tutkimusten perusteella tavoitteenasettelun ja kiinteyden välillä on positiivinen yhteys. Tämä yhteys ei ollut tässä tutkimuksessa yhtä selkeästi havaittavissa. Vaikuttaa siltä, että ryhmän kiinteyden on niin moniulotteinen ilmiö, ettei sitä pysty selittämään vain tavoitteen yhtenäisyyden tai tavoitteenasetteluun käytettyjen keinojen avulla. Käytännön kannalta tutkimus osoitti, että GEQ-mittarin kiinteyden eri osa-alueita kuvaavat keskiarvot eivät välttämättä kuvaa parhaalla tavalla joukkueen tilannetta. Yksittäisten pelaajien joukkueen keskiarvoista eroavat kiinteyden kokemukset vaikuttivat tutkimuksen mukaan esimerkiksi siihen, kuinka tavoitteista keskusteltiin koko joukkueen kesken. Vaikka tavoitteenasettelu ja ryhmän kiinteyden ovat ryhmäilmiöitä, niitä on tämän tutkimuksen tulosten perusteella arvokasta tarkastella myös yksilöiden kokemusten näkökulmasta.

Tutkimustuloksien perusteella esitän käytännöllisen ehdotuksen tavoitteenasettelun toteuttamiseen joukkueurheilussa. Aiemmin esittämäni kollektiivisen tavoitteen määrittelmä tukee ehdottamaani toimintatapaa:

1. Asettakaa selkeä lopputulostavoite ja esimerkiksi 3–4 lopputulokseen ohjaavaa suoritus- ja prosessitavoitetta.
2. Ottakaa kaikki pelaajat mukaan tavoitteenasetteluun. Pyrkikää saamaan jokaisen mielipide, varsinkin enemmistöstä poikkeavat ajatukset, kuuluviin.
3. Sopikaa tavoitteiden arvioinnin kriteerit ja arvioinnin aikataulut.
4. Kirjoittakaa tavoitteet, arvioinnin kriteerit ja aikataulut sekä mahdollisuuksien mukaan myös joukkueen edistymistä kuvaavia havaintoja julisteeseen tai esimerkiksi joukkueen www-sivuille. Pitäkää tavoitteet näkyvillä jokaisessa joukkueen tapahtumassa esimerkiksi pukuhuoneen seinällä.
5. Noudattakaa kirjattua tavoiteohjelmaa. Muokatkää tavoitteita tarpeen niin vaatiessa.
6. Arvioikaa kauden päätteeksi tavoitteiden toteutumista. Käyttäkää havaintoja toiminnan kehittämisen tukena seuraavalla pelikaudella.

LÄHTEET

- Aarresola, O. 2016. Nuorten urheilupolut. Tutkimus kilpaurheiluun sosiaalisuuden normeista, pääomista ja toimijuudesta. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 246. University of Jyväskylä.
- Anderson, C.D., Crowell, C.R., Doman, M. & Howard, G.S. 1988. Performance posting, goal setting and activity-contingent praise as applied to a university hockey team. *Journal of Applied Psychology* 73, 87–95.
- Bar-Eli, M., Hatman, I. & Levy-Kolker, N. 1994. Using goal setting to improve physical performance of adolescents with behavior disorders: The effect of goal proximity. *Adapted Physical Activity Quarterly* 11, 86–97.
- Boyce, B.A. 1992. The effects of goal proximity on skill acquisition and retention of a shooting task in a field-based setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 14, 298–308.
- Boyce, B.A. 1994. The effects of goal setting on performance and spontaneous goal-setting behavior of experienced pistol shooters. *The Sport Psychologist* 8, 87–93.
- Boyce, B.A., Wayda, V.K., Johnston, T., Bunker, L.K. & Eliot, J. 2001. The effects of three types of goal setting conditions on tennis performance: A field-based study. *Journal of Teaching in Physical Education* 20, 188–200.
- Brawley, L.R., Carron, A.V. & Widmeyer, W.N. 1987. Assessing the cohesion of teams: Validity of the group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology* 9, 275–294.
- Brawley, L.R., Carron, A.V. & Widmeyer, W.N. 1992. The nature of group goals in sport teams: A phenomenological analysis. *The Sport Psychologist* 6, 323–333.
- Brawley, L.R., Carron, A.V. & Widmeyer, W.N. 1993. The influence of the group and its cohesiveness on perceptions of group goal-related variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15, 245–260.
- Bray, C.D. & Whaley, D.E. 2001. Team cohesion, effort, and objective individual performance of high school basketball players. *The Sport Psychologist* 15, 260–275.
- Burke, S.M., Shapcott, K.M., Carron, A.V., Bradshaw, M.H. & Estabrooks, P.A. 2010. Group goal setting and group performance in a physical activity context. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 8, 245–261.
- Burton, D., Naylor, S. & Holliday, B. 2001. Goal setting in sport. Investigating the goal effectiveness paradox. Teoksessa R.S. Singer, H.A. Hausenblas & C.M. Janelle (toim.) *Handbook of sport psychology*. 2. painos. New York: Wiley & Sons, 497–528.
- Burton, D., Pickering, M., Weinberg, R., Yukelson, D. & Weigand, D. 2010. The competitive goal effectiveness paradox revisited: Examining the goal practices of prospective Olympic athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 22, 72–86.
- Burton, D. & Raedeke, T.D. 2008. *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Burton, D., Weinberg, R.S., Yukelson, D. & Weigand, D. 1998. The goal effectiveness paradox in sport: Examining the goal practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist* 12, 404–418.
- Burton, D. & Weiss, C. 2008. The fundamental goal concept: The path to process and performance success. Teoksessa T.S. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. 3. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 339–375.
- Carron, A.V., Brawley, L.R. & Widmeyer, W.N. 1998. The measurement of cohesiveness in sport groups. Teoksessa J.L. Duda (toim.) *Advances in sport and exercise psychology measurements*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 213–226.
- Carron, A.V., Bray, S.R. & Eys, M.A. 2002b. Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sport Sciences* 20, 119–126.
- Carron, A.V., Colman, M.M., Wheeler, J. & Stevens, D. 2002a. Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 24, 168–188.
- Carron, A.V., Hausenblas, H.A. & Eys, M.A. 2005. *Group dynamics in sport*. 3. painos. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Carron, A.V., Shapcott, K.M. & Burke, S.M. 2007. Group cohesion in sport and exercise: Past, present and future. Teoksessa M.R. Beauchamp & M.A. Eys (toim.) *Group dynamics in sport and exercise psychology: Contemporary themes*. New York: Routledge, 113–139.
- Carron, A.V., Widmeyer, W.N. & Brawley, L.R. 1985. The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology* 7, 244–266.
- Coolican, H. 2009. *Research methods and statistics in psychology*. 5. painos. London, United Kingdom: Hodder Education Group.
- Courneya K.S. & McAuley, E. 1995. Cognitive mediators of the social influence-exercise adherence relationship: A test of the theory of planned behavior. *Journal of Behavioral Medicine* 18, 499–515.
- Dawson, K.A., Bray, S.R. & Widmeyer, W.N. 2002. Goal setting by intercollegiate sport teams and athletes. *Avante* 8, 14–23.
- Dunn, J.G.H. & Holt, N.L. 2004. A qualitative investigation of a personal-disclosure mutual-sharing team building activity. *The Sport Psychologist* 18, 363–380.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 133–157.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 10. painos. Tampere: Vastapaino.
- Estabrooks, P. & Carron, A.V. 1999. The influence of the group with elderly exercisers. *Small Group Research* 30, 438–452.
- Eys, M.A., Hardy, J. & Patterson, M.M. 2006. Group norms and their relationship to cohesion in an exercise environment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 4, 43–56.

- Evans C.R., & Dion, K.L. 1991. Group cohesion and performance. A meta-analysis. *Small Group Research* 22, 175–186.
- Filby, W., Maynard, I. & Graydon, J. 1999. The effect of multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition. *Journal of Applied Sport Psychology* 11, 230–246.
- Filho, E., Dobersek, U., Gershgoren, L., Becker, B. & Tenenbaum, G. 2014. The cohesion-performance relationship in sport: a 10-year retrospective meta-analysis. *Sport Sciences for Health* 10, 165–177.
- Getz, G.E., & Rainey, D.W. 2001. Flexible short-term goals and basketball shooting performance. *Journal of Sport Behavior* 24, 31–41.
- Gilham, A. & Weiler, D. 2013. Goal setting with a college soccer team: What went right, and less-than-right. *Journal of Sport Psychology in Action* 4, 97–108.
- Gu, X., Solmon, M.A., Zhang, T. & Xiang, P. 2011. Group cohesion, achievement motivation, and motivational outcomes among female college students. *Journal of Applied Sport Psychology* 23, 175–188.
- Gully, S.M., Devine, D.J. & Whitney, D.J. 1995. A meta-analysis of cohesion and performance. Effects of level of analysis and task interdependence. *Small Group Research* 26, 497–520.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. 6.–7. painos. Helsinki: Tammi.
- Holt, N. & Sparkes, A. 2001. An ethnographic study of cohesiveness in a college soccer team over a season. *The Sport Psychologist* 15, 237–259.
- IBM Corp. Released 2016. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 24.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Johnson, D.W. & Johnson, F.P. 1987. *Joining together: Group therapy and group skills*. 3. painos. NJ: Prentice-Hall.
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. 2004. Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33, 14–26.
- Johnson, S.R., Ostrow, A.C., Perna, F.M. & Etzel, E.F. 1997. The effects of group versus individual goal setting on bowling performance. *The Sport Psychologist* 11, 190–200.
- Kaija, J. & Kujala-Leinonen, T. 2001. Muutokset juniorijääkiekkjoukkueen ryhmäkoheesiossa ja sosiaalisissa suhteissa pelikauden aikana. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Kingston, K.M. & Hardy, L. 1997. Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist* 11, 277–293.
- Klein, H.J. & Mulvey, P.W. 1995. Two investigations of the relationships among group goals, goal commitment, cohesion, and performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 61, 44–53.
- Kleingald, A., Van Mierlo, H. & Arends, L. 2011. The effect of goal setting on group performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology* 96, 1289–1304.

- Kozub, S.A. & Button, C.J. 2000. The influence of a competitive outcome on perceptions of cohesion in rugby and swimming teams. *International Journal of Sport Psychology* 31, 82-95.
- Kylo, L.B. & Landers, D.M. 1995. Goal-setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17, 117-137.
- Lee, C. 1988. The relationship between goal setting, self-efficacy, and female field hockey team performance. *International Journal of Sport Psychology* 20, 147-161.
- Lerner, B.S. & Locke, E.A. 1995. The effects of goal setting, self efficacy, competition, and personal traits on the performance of an endurance task. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 17, 138-152.
- Lerner, B.S., Ostrow, A.C., Yura, M.T. & Etzel, E.F. 1996. The effects of goal-setting and imagery training programs on the free-throw performance of female collegiate basketball players. *The Sport Psychologist* 10, 382-397.
- Lintunen, T. 2009. Liikunnan ryhmäilmiöiden tutkimuksen paikka sosiaalipsykologiassa. Teoksessa: E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163, 22-25.
- Locke, E.A. 1968. Toward a theory of task motivation incentives. *Organizational Behavior and Human Performance* 3, 157-189.
- Locke, E.A. & Latham, G.P. 1985. The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology* 7, 205-222.
- Locke, E.A. & Latham, G.P. 1990. *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Locke, E.A. & Latham, G.P. 2002. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. A 35-year odyssey. *American Psychologist* 57, 705-717.
- Locke, E.A. & Latham, G.P. (toim.) 2013. *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. New York: Routledge.
- Locke, E.A., Shaw, K.N., Saari, M. & Latham, G.P. 1981. Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin* 90, 125-152.
- Lowther, J. & Lane, A. 2002. Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players. *Athletic Insight, The Online Journal of Sport Psychology* 4, 57-69.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J. & Perkins, S. 1987. Psychological skills and exceptional athletic performance. *Sport Psychologist* 1, 181-199.
- Martin, L.J., Carron, A.V. & Burke, S.M. 2009. Team building interventions in sport: A meta-analysis. *Sport & Exercise Psychology Review*, 5, 3-18.
- Mento, A.J., Steel, R.P. & Karren, R.J. 1987. A meta-analytic study of the effects of goal setting on task performance: 1966-1984. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 39, 52-83.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. *Urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Metsämuuronen, J. 2008. *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. 4. painos. Helsinki: International Methelp.

- Mills, T.M. 1984. *The sociology of small groups*. 2. painos. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Mitchell, T.R., Thompson, K.R. & George-Falvy, J. 2000. Goal setting: Theory and practice. Teoksessa C.L. Cooper & E.A. Locke (toim.) *Industrial and organizational psychology: Linking theory with practice*. Oxford, UK: Blackwell, 216–249.
- Mullen, B. & Copper, C. 1994. The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological Bulletin* 2, 210–227.
- Munroe-Chandler, K.J., Hall, C.R. & Weinberg, R. 2004. A qualitative analysis of the types of goals athletes set in training and competition. *Journal of Sport Behavior*, 27, 58–74.
- Neumann, D. & Hohnke, E. 2018. Practice using performance goals enhance basketball free throw accuracy when tested under competition in elite players. *Journal of Human Sport and Exercise* 13, 296–304.
- Nikander, A. 2007. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistäminen miesten jalkapallojoukkueen valmennuksessa. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 203. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES.
- Nogueira Dutra, L., Novellino Benda, R., Menezes Lage, G. & Ugrinowitsch, H. 2017. Difficult group goal improves serve reception of experienced volleyball players. *Journal of Human Sport and Exercise* 12, 276–285.
- O’Leary-Kelly, A.M., Martocchio, J.J. & Frink, D.D. 1994. A review of the influence of group goals on group performance. *Academy of Management Journal* 37, 1285–1301.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2015. Liikuntalaki 10.4.2015/390.
- Palao, J.M., García-de-Alcaraz, A., Hernández-Hernández, E. & Ortega, E. 2016. A case study of applying collective technical-tactical performance goals in elite men’s volleyball team. *International Journal of Sports Sciences* 28, 68–78.
- Paskevich, D., Estabrooks, P., Brawley, L. & Carron, A. 2001. Group cohesion in sport and exercise. Teoksessa R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (toim.) *Handbook of sport psychology*. 2. painos. New York: John Wiley, 472–494.
- Prapavessis, H. & Carron, A.V. 1997. Sacrifice, cohesion, and conformity to norms in sport teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* 1, 231–240.
- Rovio, E. 2002. Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkjoukkueessa. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 133. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES.
- Rovio, E. 2009. Tavoitteellinen ryhmätoiminta. Teoksessa: E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi. (toim.) *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163, 127–154.
- Rovio, E., Arvinen-Barrow, M., Weigand, A.D., Eskola, J. & Lintunen, T. 2010. Team building in sport: A narrative review of the program effectiveness,

- current methods, and theoretical underpinnings. *Athletic Insight Journal* 2, 1-19.
- Rovio, E., Arvinen-Barrow, M., Weigand, A.D., Eskola, J. & Lintunen, T. 2012. Using team building methods with an ice hockey team: An action research case study. *The Sport Psychologist* 26, 584-603.
- Rovio, E., Eskola, J., Gould, D. & Lintunen, T. 2009a. Linking theory to practice - Lessons learned in setting specific goals in a junior ice hockey team. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 11, 21-38. <http://www.athleticinsight.com/Vol11Iss2/Hockey.htm> (19.2.2019)
- Rovio, E., Eskola, J., Klemola, U. & Lintunen, T. 2004. Ryhmän kiinteys - haitallistako? Toimintatutkimus juniorijääkiekkjoukkueessa. *Liikunta & Tiede* 6, 73-80.
- Rovio, E., Eskola, J., Kozub, S.A., Duda, J.L. & Lintunen, T. 2009b. Can high group cohesion be harmful? A case study of a junior ice-hockey team. *Small Group Research*, 40, 421-435.
- Rovio, E., Eskola, J., Silvennoinen, M. & Lintunen, T. 2003. Tavoitteenasettelu tutkimuskohteensa työyhteisöissä. Arvioiva katsaus. *Liikunta & Tiede* 5-6, 16-25.
- Saastamoinen, M. 2007. Ryhmätutkimuksen suuntia sosiaalipsykologiassa. Teoksessa: P. Kuusela (toim.) *Sosiaalipsykologia. Yksilöstä yhteiskuntaan*. UNIPress, 67-109.
- Salminen, S. & Luhtanen, P. 1998. Cohesion predicts success in junior ice hockey. *Perceptual and Motor Skills* 87, 649-650.
- Senécal, J., Loughhead, T.M. & Bloom, G.A. 2008. A season-long team-building intervention: Examining the effect of team goal setting on cohesion. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 30, 186-199.
- Spink, K.S. 1995. Cohesion and intention to participate of female sport team athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 17, 416-427.
- Spink, K.S. & Carron, A.V. 1993. The effects of team building on the adherence patterns of female exercise participants. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 15, 39-49.
- Spink, K.S., Wilson, K.S. & Odnokon, P. 2010. Examining the relationship between cohesion and return to team in elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 11, 6-11.
- Stevens, D.E. & Bloom, G.A. 2003. The effect of team building on cohesion. *Avante*, 9, 43-54.
- Timmermans, S. & Tavory, I. 2012. Theory construction in qualitative research: From Grounded theory to abductive analysis. *Sociological Theory* 30, 167-186.
- Tubbs, M.E. 1986. Goal setting: A meta-analytic examination of the empirical evidence. *Journal of Applied Psychology* 71, 474-483.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä.

- Wanlin, C.M., Hrycaiko, D.W., Martin, G.L. & Mahon, M. 1997. The effects of goal-setting package on the performance of speed skaters. *Journal of Applied Sport Psychology* 9, 212-228.
- Ward, P. & Carnes, M. 2002. Effects of posting self-set goals on collegiate football players 'skill execution during practice and games. *Journal of Applied Behavior Analysis* 35, 1-12.
- Weinberg, R. 2010. Making goals effective: A primer for coaches. *Journal of Sport Psychology in Action* 1, 57-65.
- Weinberg, R., Bruya, L., Garland, H. & Jackson, A. 1990. Effects of goal difficulty and positive reinforcement on endurance task. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 12, 144-156.
- Weinberg, R., Burton, D., Yukelson, D. & Weigand, D. 1993. Goal setting in competitive sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist* 7, 275-289.
- Weinberg, R., Burton, D., Yukelson, D. & Weigand, D. 2000. Perceived goal setting practices of olympic athletes: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist* 14, 279-295.
- Weinberg, R. & Butt, J. 2014. Goal-setting and sport performance. Research findings and practical applications. Teoksessa A.G. Papaioannou & D. Hackfort (toim.) *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Goal perspectives and fundamental concepts*. New York: Routledge, 343-355.
- Weinberg, R., Butt, J. & Knight, B. 2001a. High school coaches 'perceptions of the process of goal setting. *The Sport Psychologist* 15, 20-47.
- Weinberg, R., Butt, J., Knight, B. & Perrit, N. 2001b. Collegiate coaches 'perceptions of their goal-setting practices: A qualitative investigation. *Journal of Applied Sport Psychology* 13, 374-398.
- Weinberg, R. & Gould, D. 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R., Stitche, T. & Richardson, P. 1994. Effects of a seasonal goal-setting program on lacrosse performance. *The Sport Psychologist* 8, 166-175.
- Weingart, L. 1992. Impact of group goals, task component complexity, effort, and planning on group performance. *Journal of Applied Psychology* 77, 682-693.
- Weingart, L.R. & Weldon, E. 1991. Processes that mediate the relationship between a group goal and group performance. *Human Performance* 4, 33-54.
- Weldon, E. & Weingart, L.R. 1993. Group goals and group performance. *British Journal of Social Psychology* 32, 307-334.
- Whitton, S.M. & Fletcher, R.B. 2014. The group environment questionnaire. A multilevel confirmatory factor analysis. *Small Group Research* 45, 68-88.
- Widmeyer, N. & Ducharme, K. 1997. Team building through team goal setting. *Journal of Applied Sport Psychology* 9, 97-113.

- Williams, J.M. & Widmeyer, W.N. 1991. The cohesion-performance outcome relationship in a coaching sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 13, 364-371.
- Yukelson, D. 1997. Principles of effective team building interventions in sport: A direct services approach at Penn State University. *Journal of Applied Sport Psychology* 9, 73-96.
- Zakrajsek, R.A., Abildso, C.G., Hurst, J.R. & Watson, J.C. 2007. The relationships among coaches 'and athletes 'perceptions of coaching staff cohesion, team cohesion, and performance. *Athletic Insight, The Online Journal of Sport Psychology* 9, 1-14.
- Zander, A. 1971. *Motives and goals in group*. New York: Academic Press.
- Zander, A. 1996. *Motives and goals in group*. With a new introduction by the author. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

Tekijä	Vuosi	Lajit ja otos	Mitä ja miten tutkittiin	Tulos
Anderson, Crowell, Doman & Howard	1988	Jääkiekko Urheilijat N=23 Joukkue N=1 (miesten joukkue)	Tutkimuksessa seurattiin yhtä jääkiekkojoukkuetta kahden kauden ajan. Tavoitteenasettelu-, palaute ja kehumis-interventoiden avulla pyrittiin lisäämään joukkueen tekemien vartalokontaktien määrää otteluissa.	Joukkueen vartalokontaktien määrä lisääntyi kummankin pelikauden aikana. Tavoitteenasettelu vaikutti molemmilla kausilla positiivisesti kontaktimäärän kasvamiseen.
Brawley, Carron & Widmeyer	1992	Jääkiekko, lentopallo, koripallo ja uinti. Urheilijat N=154 Joukkueet N=13 (naiset n=6, miehet n=7)	Kauden puolivälissä ja kauden lopussa toteutettujen kyselyiden avulla selvitettiin joukkue tavoitteiden yleisyyttä ja luonnetta.	Enemmistö tavoitteista oli luonteeltaan yleisiä, täsmentämättömiä. Harjoitustavoitteista lähes 90 % kohdistui prosessiin, mutta kilpailutavoitteet jakautuivat lähes puoliksi lopputulos- ja suoritustavoitteiden kesken.
Brawley, Carron & Widmeyer	1993	Lentopallo, koripallo, jääkiekko ja uinti. N=145 Joukkueet N=13 (naiset n=6, miehet n=7)	Tutkittiin kiinteyden ja ryhmätavoitteeseen liittyvien tekijöiden (esim. selkeys, osallistuminen ja tyytyväisyys) välisiä yhteyksiä ja niissä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia kauden puolivälissä ja päätteeksi toteutetuilla kyselyillä.	Osallistuminen tavoitteiden asettamiseen oli yhteydessä ryhmän kiinteyteen. Ryhmän ominaisuuksissa tapahtuu kauden aikana muutoksia.
Bray	2004	Lihaskestävyystesti N=37 (miehet n=14, naiset n=23)	Laboratorioasetelmalla testattiin lihaskestävyyttä kahdella testillä, kolmen hengen ryhmillä.	Ryhmätavoitteilla ja ryhmän pystyvyyden tunteella oli positiivinen yhteys suorituksen parantumiseen.
Brewer & Shillinglaw	1992	Lacrosse Urheilijat N=49 Joukkue N=1 (miesten joukkue)	Arvioitiin kahden viikon mittaisen psyykkisten taitojen opettamisen work shopin vaikutuksia. Opetettiin tavoitteenasettelun lisäksi mielikuvaharjoittelua, rentoutumista ja kognitiivinen uudelleen tulkinta.	Kyselyillä kerätyn aineiston mukaan work shop lisäsi tietoutta, koettua hyötyä sekä opettettujen keinojen käyttöä.
Burke, Shapcott, Carron, Bradshaw & Estabrooks	2010	Alueelliseen kuntoilukampanjaan osallistuneet vapaaehtoiset. N=6356 Ryhmiä N=1325	Kuntoilukampanjan osallistujat suorittivat 8 viikon mittaisen kävelyohjelman. Tutkimuksessa selvitettiin ryhmätavoitteiden ja ryhmän suorituksen yhteyttä liikuntaryhmissä. Toinen tehtävä oli selvittää, vaikuttiko kiinteyden tai minä-pystyvyyden tunne tavoitteen ja suorituksen väliseen yhteyteen.	Ryhmätavoitteen ja ryhmän suorituksen välillä oli merkitsevä positiivinen yhteys. Ryhmän jäsenten korkeampi minä-pystyvyyden tunne vahvisti tavoitteen ja suorituksen välistä yhteyttä.
Burton	1989	Koripallo Opiskelijat N=23 miehet n=16, naiset n=7	Vertailtiin 8 viikon aikana eroja eri koripallotaidoissa täsmällisiä ja yleisiä tavoitteita asettaneiden opiskelijoiden kesken. Tutkittiin myös sitä, onko tavoitteiden tehokkuudessa eroja yksinkertaisten ja monimutkaisten tehtävien välillä.	Täsmälliset tavoitteet olivat yleisiä tavoitteita tehokkaampia. Täsmälliset tavoitteet toimivat paremmin yksinkertaisten kuin monimutkaisten tehtävien parissa.
Burton & Weiss	2008	Tavoitetutkimukset N=88	Tavoitteenasettelututkimuksia käsittelevä katsaus.	19 tutkimusta oli toteutettu joukkuelajin urheilijoiden parissa ja 5 joukkuelajiin liittyvän lajitaidon avulla.
Burton, Naylor & Holliday	2001	Tavoitetutkimukset N=56	Tavoitteenasettelututkimuksia käsittelevä katsaus.	16 tutkimusta oli toteutettu joukkuelajin urheilijoiden parissa tai joukkuelajiin liittyvän lajitaidon avulla.
Burton, Weinberg, Yukelson &	1998	18 eri yksilö- ja joukkuelajia Urheilijat N=578	Tarkoituksena oli selvittää yliopistourheilijoiden asettamien tavoitteiden yleisyyttä ja tehokkuutta sekä tavoitteenasettelukeinoja. Toinen tarkoitus oli vertailla	

Weigand		(naiset n=249, miehet n=321, puuttuva tieto n=8)	eri tehokkuusryhmien välisiä eroja käytetyissä keinoissa.	
Burton, Gillham, Weinberg, Yukelson & Weigand	2013	12 eri yksilö- ja joukkuelajia Urheilijat N=338 (naiset n=151, miehet n=187)	Kyselytutkimuksella tutkittiin Burtonin ja Weissin mallin (Goal Setting Style model, 2008) esittämiä yhteyksiä personalisuus- ja motivaatiotekijöiden sekä tavoitteenasettelukäytänteiden välillä.	Tulokset tukivat mallin ennustusta. Suoritusorientoituneet urheilijat hyödynsivät useimmin tavoitteenasettelua, kokivat hyötynsä tavoitteista eniten ja sitoutuivat niihin voimakkaimmin. Toista ääripäätä edusti epäonnistumisen välttämiseen orientoituneet (failure-oriented) urheilijat. Näiden ryhmien väliin asettui kaksi muuta ryhmää.
Dawson, Bray & Widmeyer	2002	Jalkapallo, koripallo, lentopallo, lacrosse, jääkiekko, kanadalainen jalkapallo, uinti, tennis, yleisurheilu ja maastohiihto Urheilijat N=235 Joukkueet N=17 (naiset n=5, miehet n=12)	Kauden puolivälissä toteutetun kyselyn avulla selvitettiin, ilmeneekö joukkueissa a) yksilön henkilökohtaisia tavoitteita, b) joukkueen tavoitteita yksilölle, c) yksilön tavoitteita joukkueelle ja d) joukkueen kollektiivisia tavoitteita. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös tavoitteiden selkeyttä, yksilön joukkueelle asettamien sekä kollektiivisten tavoitteiden yhtäläisyyksiä ja tavoitteisiin sitoutumista.	Joukkueissa ilmeni neljän tason tavoitteita. Tavoitteita asetettiin sekä kilpailu- että harjoitustilanteisiin. Jokainen vastaaja oli asettanut tavoitteita joukkueelleen. Puolet vastaajista raportoiti, että hänen joukkueelleen asettama päämäärä oli suunnilleen sama, kuin joukkueen kollektiivinen tavoite.
Evans, Hardy & Fleming	2000	Rugby N=3 (miesurheilijoita)	Pitkittäinen tapaustutkimus, jossa mm. tavoitteenasettelun, mielikuvaharjoittelun ja sosiaalisen tuen avulla tuettiin vammoista kuntoutuvia urheilijoita.	Havainnot tukivat pitkän ja lyhyen aikavälin prosessi- ja tulostavoitteiden asettamista.
Filby, Maynard & Graydon	1999	Jalkapallo Opiskelijat N=40 (miehet n=23, naiset n=17)	Tutkittiin koe- ja kontrolliryhmien avulla tavoitteenasettelun vaikutusta suoritukseen viiden viikon aikana. Kontrolliryhmän lisäksi oli vain tulostavoitteen, vain prosessitavoitteen, tulos- ja prosessitavoitteet sekä tulos-, suoritus-, prosessitavoitteet asettaneiden koeryhmät.	Suoritusta mitattiin jalkapallon volley-potkutestin avulla. Tulosten mukaan sekä harjoituksissa että jaksonpääteeksi toteutetussa kisassa menestyivät parhaiten tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteita asettaneiden ryhmä. Tavoitteenasettelun seuraaminen koko kauden ajan tarjosi pelaajille mahdollisuuden arvioida omaa ja joukkueen suoritustason kehitystä.
Getz & Rainey	2001	Koripallo Urheilijat N=39 (kaikki miehiä) Joukkueet N=1	Tutkittiin kahdesta eri kentän kohdasta toistettujen heittotestien (5 heittotestiä) avulla eroja eri tavoiteryhmiä välillä. Koe 1 vertaili joustavia lyhyen, joustamattomia pitkän, sekä pitkän aikavälin tavoitteita. Koe 2 vertaili joustavien lyhyen sekä joustamattomien lyhyen aikavälin tavoitteita.	Koe 1: Jokaisen kolmen tavoiteryhmän viidennen heittotestin tulos oli merkittävästi ensimmäistä parempi. Ryhmien välillä ei ollut eroja. Koe 2: Joustavia tavoitteita asettaneen ryhmän tulos parani merkittävästi, mutta joustamattomia tavoitteita asettaneiden ei.
Giannini, Weinberg & Jackson	1988	Koripallo Urheilijat N=100 (kaikki miehiä)	Tutkittiin tavoitteenasettelun vaikutusta koripallon heittoon sekä 1 vs 1 -hyökkäysosaamiseen harrastekoripalloilijoiden kesken. 5 eri koeryhmää jaettiin lähtötestin perusteella.	Loppu-testissä ainoa tilastollisesti merkitsevä ero oli kilpailutavoiteryhmän ja ”teen parhaani, ei palautetta” -ryhmän välillä, ensin mainitun eduksi.
Gill	2013	Koripallo Urheilijat N=13 sukupuolta ei kerrottu	Tutkittiin tavoitteenasettelun vaikutusta suoritukseen. Samassa lukiassa opiskelevat koripalloilijat täyttivät tavoitteenasettelukyselyn kolme kertaa pelikauden	Tavoitteenasettelun yleisyyden ja suorituksen parantumisen välillä oli kauden edetessä positiivinen yhteys. Kvyvykkäämmät pelaajat asettivat useammin

			aikana.	tavoitteita.
Gillham & Weiler	2013	Jalkapallo Urheilijat N=32 Valmentajat N=3 Joukkueet N=1 (naisten joukkue)	Tutkittiin kilpailukauden mittaisen, yksilö- joukkue- ja pelipaikkakohtaisia tavoitteita sisältävän ohjelman toteuttamista yhdessä yliopistotason jalkapallojoukkueessa.	Tavoiteohjelmasta tuli sekä positiivisia että negatiivisia havaintoja. Palautteen ja tavoitteiden arvioimisen lisääntymisellä oli positiivisia vaikutuksia pelaajien ja joukkueen suorituksiin. Käytännön kannalta tavoitteiden määrä oli niin suuri, että niiden viikoittainen arvioiminen oli käytännössä mahdotonta.
Howe & Poole	1992	Koripallo Opiskelijat N=79 (kaikki miehiä)	Neljän viikon seurannassa testattiin pitkän, lyhyen sekä pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteiden vaikutusta vapaaehtotuloksiin.	Ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Jokaisessa tavoiteryhmässä suoritukset parantuivat seurannan edetessä.
Kyllo & Landers	1995	Tavoitetutkimukset N=36 Yksilölajit n=33 Joukkuelajit n=3	Meta-analyysi, jossa tarkasteltiin tavoitteiden täsmällisyyden, vaikeusasteen ja ajallisen keston sekä suorituksen välistä yhteyttä liikunnassa ja urheilussa.	Tavoitteiden suoritusta parantavan vaikutuksen selitysosuus oli 0.34.
Larsen & Engell	2013	Jalkapallo Urheilijat N=4 Joukkue N=1 (miesten joukkue)	Lisätä tietoa ja ymmärrystä pitkäkestoisien tavoitteenasetteluohjelman jalkauttamisesta. Pelikauden mittaisen tapaustutkimuksen aineisto kerättiin haastattelujen, kyselyiden ja observoinnin avulla.	Tulosten mukaan teoria ja käytäntö eroavat toisistaan. Tavoitteenasettelu on dynaaminen, monimuotoinen ja joustava ilmiö. Urheilijan henkilökohtaiset kohtaamiset ja menestys luodaan ja rakennetaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa liikuntapsykologin ja urheilijan välillä.
Lee	1988	Maahockey Urheilijat N=96 Joukkueet N=9 (kaikki naisjoukkueita)	Kyselytutkimuksessa tarkasteltiin tavoitteenasettelun, minä-pystyvyyden tunteen ja suorituksen välisiä yhteyksiä.	Joukkuetavoitteen asettaminen oli merkitsevää positiivisessa yhteydessä joukkueen voittoprosenttiin.
Lerner, Ostrow, Yura & Etzel	1996	Koripallo Urheilijat N=12 Joukkue N=1 (naisten joukkue)	Tutkittiin mielikuvaharjoittelun ja tavoitteenasettelun vaikutusta mielikuvaharjoitteluun. Pelaajat jaettiin tavoitteenasettelua, mielikuvia sekä tavoitteenasettelua ja mielikuvia käyttäneiden ryhmiin.	Tavoitteenasettelu korreloi positiivisesti vapaaehtoisuuden kehittymistä.
Miller & McAuley	1987	Koripallo Opiskelijat N=18 (miehet n=16, naiset n=2)	Koripallokurssille osallistuneet opiskelijat jaettiin sattumanvaraisesti koe- ja kontrolliryhmiin. Koeryhmä sai viiden viikon jakson aikana kerran viikossa opetusta tavoitteista.	Tavoitteenasetteluryhmässä minä-pystyvyyden tunne sekä koettu menestys olivat merkitsevästi korkeampia. Vapaaehtotuloksissa ei ollut merkitseviä eroja ryhmien välillä.
Munroe-Chandler, Hall & Weinberg	2004	18 yksilö- ja joukkuelajia Urheilijat N=249 (miehet n=109, naiset n=140)	Avoimia kysymyksiä sisältävällä kyselyllä selvitettiin millaisia tavoitteita urheilijat asettavat kisa- ja harjoitustilanteisiin.	Kilpailu- ja harjoitustavoitteet olivat suunnilleen samanlaisia.
Neumann & Hohnke	2018	Koripallo Urheilijat N=30 (kaikki miehiä)	Koe- ja kontrolliryhmän avulla testattiin suoritustavoitteiden vaikutusta vapaaehtotuloksiin kilpailutilanteissa. Kilpailutilanne luotiin rahapalkinnon avulla.	Tulosten perusteella suoritustavoitteet tukivat kilpailutilanteissa tapahtuneen vapaaehtoisuuden kehitystä
Nogueira Dutra, Novellino Benda,	2017	Lentopallo Urheilijat N=36 (kaikki	Lentopallojoukkueessa tutkittiin syötön vastaanoton kehittämistä kollektiivisen tavoitteen avulla	Haastava tavoite (30%) parannus johti parempaan syötön vastaanottoon kuin helppo tavoite (10%

Menezes Lage & Ugrinowitsch		miehiä)		parannus) tai se, ettei tavoitetta ollut lainkaan.
Palao, Garcia-deAlcaraz, Hernández-Hernández & Ortega	2016	Lentopallo Urheilijat N=14 (miesten joukkue)	Lentopallojoukkueelle asetettiin kauden puolivälissä seitsemän kollektiivista suoritustavoitetta otteluihin.	Jokaisessa tavoitteessa tapahtui pientä edistymistä ja kahdessa tavoitteessa kehitys oli tilastollisesti merkitsevää.
Rovio	2002	Jääkiekko Urheilijat N=22 Valmentajat N=3 Joukkueet N=1 (poikien juniorijoukkue)	Yhden pelikauden mittaisen psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi poikien juniorijoukkueessa. Yksilö- ja joukkuetavoitteiden asettaminen oli yksi osa valmennusohjelmaa.	Joukkuelajeissa täsmällisten ja selkeiden tavoitteiden asettaminen ei ole helppoa, ei välttämättä edes tarpeellista. Täsmentämättömät prosessitavoitteet mahdollistivat suorituksen kokonaisvaltaisen kehittymisen.
Rovio	2002	Tavoitetutkimukset N=81	Katsaus liikunnan ja urheilun parissa toteutetuista tavoitetutkimuksista.	Tutkimuksista 33 prosenttia (n=27) oli toteutettu kilpaurheilijoiden parissa, loput liikuntaharrastajien ja esimerkiksi opiskelijoiden keskuudessa. Tutkimuksista 22 toteutettiin joukkuelajien parissa, ja näistä 11 kilpaurheilijoiden keskuudessa. Joukkuetavoitteita käsitteli viisi tutkimusta.
Rovio, Eskola, Gould & Lintunen	2009	Jääkiekko Urheilijat N=22 Valmentajat N=3 Joukkueet N=1 (poikien juniorijoukkue)	Yhden joukkueen parissa toteutetussa tapaus- ja toimintatutkimuksessa selvitettiin täsmällisten ja määrällisesti mitattavien tavoitteiden soveltumista joukkueurheilun.	Täsmällisten ja mitattavien yksilö- ja joukkuetavoitteiden asettaminen osoittautui hankalaksi. Tavoitteiden suuri määrä johtaisi hallitsemattomaan tilanteeseen. Joukkueurheilussa kannattaisi asettaa yleisiä ja täsmentämättömiä tavoitteita.
Senécal Loughhead & Bloom	2008	Koripallo Urheilijat N=86 Joukkueet N=8 (kaikki naisjoukkueita)	Tutkittiin tavoitteenasettelun vaikutusta ryhmän kiinteyteen. Joukkueet jaettiin koe- ja kontrolliryhmiin. Koeryhmän joukkueille toteutettiin kauden mittainen tavoitteenasetteluohjelma kiinteyden kasvattamiseksi. Kiinteys mitattiin kauden alussa ja kauden päätteeksi ryhmän ilmapiirimittarilla (GEQ).	Kauden alussa tehdyn mittauksen perusteella koe- ja kontrolliryhmien välillä ei ollut merkitseviä eroja kiinteyden osa-alueissa. Kauden päätteeksi koeryhmän urheilijoiden kiinteydelle antamat pisteet olivat kontrolliryhmän urheilijoita korkeammat. Tavoitteenasettelu osoittautui tehokkaaksi keinoksi kasvattaa ryhmän kiinteyttä.
Shoenfelt	1996	Koripallo Urheilijat N=12 Joukkueet N=1 (naisten joukkue)	Naisjoukkueen pelaajista 12 osallistui vapaahaiton kehittämiseen liittyvään tutkimukseen. Kauden puolivälissä heidät jaettiin koe- ja kontrolliryhmiin. Koeryhmän pelaajat osallistuivat henkilökohtaisten tavoitteiden asettamiseen ja saivat tekniikkaan liittyvää palautetta.	Intervention jälkeen koeryhmän vapaahaittoprosentti oli seitsemässä pelissä kahdeksasta kontrolliryhmää parempi.
Swain & Jones	1995	Koripallo Urheilijat N=4 Joukkueet N=1 (miesten joukkue)	Tutkittiin yksilön asettamien tavoitteiden vaikutusta suoritukseen. Kauden ensimmäisen puoliskon ottelut tilastoitettiin. Pelaajille esiteltiin tilastot, he saivat ohjausta tavoitteenasetteluun ja asettivat toiselle	Kolme pelaaja neljästä paransi tavoitteiksi asettamiensa pelisuorituksia kauden toisen puoliskon aikana. Ne pelisuoritukset, jotka eivät olleet tavoitteina, eivät parantuneet.

			puoliskolle henkilökohtaiset tavoitteet.	
Tzetzis, Kioumourtzoglou & Mavromatis	1997	Koripallo Urheilijat N=78 (kaikki poikia)	Kahdeksan viikon testissä vertailtiin kolmen ryhmän avulla eri tekijöiden vaikutusta yksinkertaisiin ja monimutkaisiin koripallopeleihin. Ryhmät olivat (1) palaute suorituksesta, (2) tavoitteenasettelu sekä palaute suorituksesta ja (3) palaute suorituksesta, tuloksesta sekä tavoitteenasettelu.	Tulosten perusteella palaute ja tavoitteenasettelu oli tehokkaampi tapa kuin pelkkä palaute yksinkertaisissa tehtävissä.
Ward & Carnes	2002	Amerikkalainen jalkapallo Urheilijat N=5 Joukkueet N=1 (miesten joukkue)	Tutkittiin näkyvillä pidettyjen ja itse määriteltyjen tavoitteiden sekä palautteen vaikutusta suoritukseen. Pelaajat määrittivät itselleen tavoitteet määrätystä pelisuorituksista. Suorituksista annettiin palautetta ja tavoitteiden tulokset pidettiin näkyvillä pukuhuoneessa.	Tavoitteet, niiden seuraaminen sekä näkyvillä pitäminen vaikuttivat positiivisesti tutkimukseen osallistuneiden pelaajien suoritusten kehittämiseen.
Weinberg, Fowler, Jackson & Bagnall	1991	Koripallo Opiskelijat N=100 (miehet n=50, naiset n=50)	Koripallossa toistettiin 3 minuuttia kestävä heittotesti. Osallistujat jaettiin neljään eri vaikeusasteen tavoitteet asettaneeseen ryhmään, sekä "tee parhaasi" - kontrolliryhmään.	Neljännän ja viidennen heittokerran tulokset olivat joka ryhmässä merkitsevästi parempia kuin ensimmäisen heittokerran tulokset. Koeryhmien tulokset eivät eronneet merkitsevästi toisistaan, eikä kontrolliryhmän tuloksista.
Weinberg, Burton, Yukelson & Weigand	1993	16 yksilö- ja joukkuelajia Urheilijat N=678 (miehet n=357, naiset n=321)	Kyselytutkimuksen avulla tutkittiin yliopistourheilijoiden tavoitteenasettelukäytänteitä: yleisyyttä, koettu tehokkuutta, vaikeusastetta, eri tavoitteiden painottumista sekä koettuja esteitä tavoitteiden saavuttamiseksi.	Käytännössä kaikki urheilijat asettivat tavoitteita suorituksen parantamiseksi ja kokivat ne melko tai erittäin hyödyllisiksi. Suorituksen kokonaisvaltainen kehittäminen, voittaminen ja toiminnan hauskuus olivat kolme tärkeintä tavoitetta. Miesten ja naisten tavoitekäytännöissä oli useampia eroavaisuuksia.
Weinberg, Stitche & Richardson	1994	Lacrosse Urheilijat N=24 Joukkueet N=1 (miesten joukkue)	Tutkittiin täsmällisen tavoitteenasettelun vaikutusta suoritukseen kilpailukauden aikana koe- ja kontrolliryhmän avulla.	Ryhmien suorituksissa ei ollut kauden päättyessä tilastollisesti merkitseviä eroja. Tavoiteryhmän suoritukset olivat kuitenkin jokaisella mitatulla osa-alueella kontrolliryhmää parempia. Tutkijat esittivätkin, että tilastollisen näytön puutteesta huolimatta tavoitteilla oli käytännöllistä merkitystä suoritusten parantamiseen.
Weinberg, Burton, Yukelson & Weigand	2000	12 eri yksilö- ja joukkuelajia Urheilijat N=338 (naiset n=151, miehet n=187)	Kyselytutkimuksen avulla tutkittiin olympiaurheilijoiden tavoitteenasettelukäytänteitä: yleisyyttä, koettu tehokkuutta, vaikeusastetta, eri tavoitteiden painottumista sekä koettuja esteitä tavoitteiden saavuttamiseksi.	Kaikki urheilijat asettivat jossain määrin tavoitteita ja kokivat ne erittäin hyödyllisiksi. Suorituksen kokonaisvaltainen kehittäminen, voittaminen ja toiminnan hauskuus olivat kolme tärkeintä tavoitetta.
Weinberg, Butt & Knight	2001	Yksilö- ja joukkuelajien valmentajia N=14 miehet n=8, naiset n=6	Laadullisen haastattelututkimuksen avulla selvitettiin lukiojoukkueiden valmentajien tavoitteenasettelukäytänteitä.	Valmentajat asettivat pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteita, kilpailu- ja harjoitustavoitteita sekä yksilö- että joukkuetavoitteita. Tavoitteet asetettiin sekä valmentajien määrääminä että yhteistyössä urheilijoiden kanssa. Keskeinen syy tavoitteille oli

				keskittymisen suuntaaminen. Tavoitteiden kirjaaminen oli epäjohdonmukaista.
Weinberg, Butt Knight & Perrit	2001	Yksilö- ja joukkuelajien valmentajia N=14 miehet n=9, naiset n=5	Laadullisen haastattelututkimuksen avulla selvitettiin yliopistojoukkueiden valmentajien tavoitteenasettelukäytäntöitä.	Valmentajat asettivat yksilö- että joukkuetavoitteita tavoitteita sekä kilpailu- ja harjoitustilanteisiin. Tavoitteet asetettiin sekä valmentajien määrääminä että yhteistyössä urheilijoiden kanssa. Keskeinen syy tavoitteille oli keskittymisen suuntaaminen. Tavoitteiden kirjaaminen oli epäjohdonmukaista.

Liite 2 Kysely 1

KYSELY TAVOITTEENASETELUSTA RINGETEN SM-SARJAPELAAJILLE

1. PERUSTIEDOT

Kyselyn aluksi kysytään perustietoja vastaajien yleisen esittelyn mahdollistamiseksi. Kaikki yksittäisen pelaajan vastaukset jäävät vain tutkijan tietoon, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa lopullisista tutkimustuloksista.

Vastaa kysymyksiin kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle.

1. Nimi: _____
2. Syntymäkuukausi ja -vuosi: _____
3. Seura: _____
4. Pääasiallinen pelipaikka: _____
5. Sähköpostiosoite: _____
6. Puhelinnumero: _____

2. PELIKOKEMUS

Seuraavilla kysymyksillä kerätään tietoa pelikokemuksestasi. Vastaa kysymyksiin valitsemalla oikea vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle.

Laske alkava pelikausi mukaan pelikokemukseesi. Esim. Jos alkava pelikausi on toinen kaudesi SM-sarjassa, vastaa pelanneesi ”2 kautta SM-sarjassa.”

1. Kuinka monta kautta olet pelannut ringetteä urheiluseurassa _____ kautta
2. Kuinka monta kautta olet pelannut yhtäjaksoisesti nykyisessä joukkueessasi? _____ kautta
4. Oletko osallistunut ringeten nuorten maajoukkueleiritykseen? kyllä ei
5. Oletko edustanut Suomea ringeten nuorten (U19) MM-kisoissa? kyllä ei
6. Oletko osallistunut ringeten naisten maajoukkueleiritykseen? kyllä ei
7. Oletko edustanut Suomea ringeten naisten MM-kisoissa? kyllä ei
8. Jos olet edustanut Suomea MM-kisoissa, täytä viivalle käymiesi turnausten määrä.
Kuinka monessa naisten MM-turnauksessa olet pelannut? _____

3. TULOSTAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa **joukkueesi kaudelle 2011-12 asettamista tulostavoitteista**.

Tulostavoitteella tarkoitetaan joukkueen yhteisesti tavoittelemaa sarjasijoitusta, mitalia tai mestaruutta, pistemäärää tai voittoprosenttia. Joukkueella voi olla useampia tulostavoitteita kilpailukaudella.

1. Valitse seuraavista väittämistä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa joukkueesi koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.

- 1 = Joukkueemme ei ole asettanut yhteistä tulostavoitetta SM-sarjakaudelle.
- 2 = Tavoitteenamme on varmistaa SM-sarjapaikka seuraavalle pelikaudelle.
- 3 = Tavoitteenamme on saavuttaa mitali.
- 4 = Tavoitteenamme on voittaa mestaruus.

Mikäli valitsit vaihtoehdon 1, siirry kohtaan ”4. Toimintatavoitteet”.

Muussa tapauksessa jatka lomakkeen täyttämistä järjestyksessä eteenpäin.

2. Valitse seuraavan väittämän alta se vaihtoehto, joka kuvaa mielipidettäsi parhaiten.

Kuinka todennäköisenä pidät sitä, että joukkueenne saavuttaa tulostavoitteen?

1	2	3	4	5
1= erittäin epätodennäköistä (n. 0%)	2= melko epätodennäköistä (n. 25%)	3= ei todennäköistä eikä epätodennäköistä (n. 50%)	4= melko todennäköistä (n. 75%)	5= erittäin todennäköistä (n. 100%)

3. Valitse seuraavista vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa joukkueesi tilannetta

- 1 = Valmennus päätti joukkueen tulostavoitteista.
- 2 = Pelaajat päättivät joukkueen tulostavoitteista.
- 3 = Tulostavoitteista päätettiin yhdessä pelaajien ja valmennuksen kesken.

4. Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa siitä, kenen mielipiteillä oli vaikutusta joukkueen tulostavoitteeseen. Valitse jokaisen väittämän osalta se kohta, joka kuvaa tuntemuksiasi parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

- Seurajohto (esim. valmennuspäällikkö, puheenjohtaja) vaikutti joukkueemme tulostavoitteeseen.	1	2	3	4	5
- Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan tulostavoitteeseemme.	1	2	3	4	5
- Minä pääsin vaikuttamaan joukkueemme tulostavoitteeseen.	1	2	3	4	5
- Yhteistyökumppanit vaikuttivat tulostavoitteeseemme.	1	2	3	4	5
- Valmennus vaikutti tulostavoitteeseemme.	1	2	3	4	5

4. TOIMINTATAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa joukkueesi toimintatavoitteista.

Toimintatavoitteilla tarkoitetaan kaikkia niitä yhteisiä tavoitteita ja valmennuksellisia painotuksia, joiden avulla joukkue pyrkii saavuttamaan tulostavoitteensa.

Arvioi kuinka hyvin seuraavat väittämät kuvaavat joukkueesi pelikauden aikaisia toimintatavoitteita. Valitse jokaisen väittämän kohdalta se numero, joka kuvaa joukkueesi tilannetta parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Joukkueessamme pyritään runkosarjan aikana siihen, että....

- | | |
|---|-----------|
| 1. pelaajien voimataso kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 2. pelaajien itseluottamus kasvaa. | 1 2 3 4 5 |
| 3. pelaajien laukaustaito kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 4. erikoistilannepelaamisemme (yli- ja alivoimat)
on tehokasta. | 1 2 3 4 5 |
| 5. harjoitusten läsnäolo prosentti on korkea. | 1 2 3 4 5 |
| 6. puolustuspelitapamme kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 7. pelaajien keskittymiskyky paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 8. pelaaminen ja harjoittelu on hauskaa. | 1 2 3 4 5 |
| 9. pelaajien nopeusominaisuudet kehittyvät. | 1 2 3 4 5 |
| 10. pelaajien lajiliike (luistelu etuperin, kyljittäin, jne.)
paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 11. harjoitteleminen laadukkaasti. | 1 2 3 4 5 |
| 12. karvauspelimme kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 13. pelaajien motivaatiotaso nousee. | 1 2 3 4 5 |
| 14. pelaajien peruskestävyys paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 15. pelaajien syöttötaito (syöttäminen ja syötön
vastaanotto) kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 16. pelaajien mailatekniikka (harhautukset, suojaaminen,
renkaan hallinta) kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 17. joukkueessamme on hyvä joukkuehenki. | 1 2 3 4 5 |
| 18. pelaajien liikkuvuus (notkeus) paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 19. joukkueen hyökkäyspeli kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 20. pelaajamme ovat peräänantamattomia, sinnikkäitä. | 1 2 3 4 5 |
| 21. joukkueen avauspelaaminen kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 22. pelaajien ketteryys / vartalonhallinta kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 23. noudatamme sovittuja aikatauluja. | 1 2 3 4 5 |
| 24. pelaajien kaksinkamppailupelaamisen taidot kehittyvät. | 1 2 3 4 5 |
| 25. pelaajien voitontahto kasvaa. | 1 2 3 4 5 |

KYSELY TAVOITTEENASETTELUSTA SALIBANDYN SM-SARJAPELAAJILLE

1. PERUSTIEDOT

Kyselyn aluksi kysytään perustietoja vastaajien yleisen esittelyn mahdollistamiseksi. Kaikki yksittäisen pelaajan vastaukset jäävät vain tutkijan tietoon, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa lopullisista tutkimustuloksista.

Vastaa kysymyksiin kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle.

1. Nimi: _____
2. Syntymäkuukausi ja -vuosi: _____
3. Seura: _____
4. Pääasiallinen pelipaikka: _____
5. Sähköpostiosoite: _____
6. Puhelinnumero: _____

2. PELIKOKEMUS

Seuraavilla kysymyksillä kerätään tietoa pelikokemuksestasi. Vastaa kysymyksiin valitsemalla oikea vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle.

Laske alkava pelikausi mukaan pelikokemukseesi. Esim. Jos alkava pelikausi on toinen kautesi SM-sarjassa, vastaa pelanneesi ”2 kautta SM-sarjassa.”

1. Kuinka monta kautta olet pelannut salibandya urheiluseurassa _____ kautta
2. Kuinka monta kautta olet pelannut yhtäjaksoisesti nykyisessä joukkueessasi?
_____ kautta
4. Oletko osallistunut salibandyn nuorten maajoukkueleiritykseen? kyllä ei
5. Oletko edustanut Suomea salibandyn nuorten (U19) MM-kisoissa? kyllä ei
6. Oletko osallistunut salibandyn naisten maajoukkueleiritykseen? kyllä ei
7. Oletko edustanut Suomea salibandyn naisten MM-kisoissa? kyllä ei
8. Jos olet edustanut Suomea MM-kisoissa, täytä viivalle käymiesi turnausten määrä.
Kuinka monessa naisten MM-turnauksessa olet pelannut? _____

3. TULOSTAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa **joukkueesi kaudelle 2011-12 asettamista tulostavoitteista**.

Tulostavoitteella tarkoitetaan joukkueen yhteisesti tavoittelemaa sarjasijoitusta, mitalia tai mestaruutta, pistemäärää tai voittoprosenttia. Joukkueella voi olla useampia tulostavoitteita kilpailukaudella.

1. Valitse seuraavista väittämistä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa joukkueesi koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.

- 1 = Joukkueemme ei ole asettanut yhteistä tulostavoitetta SM-sarjakaudelle.
- 2 = Tavoitteenamme on varmistaa SM-sarjapaikka seuraavalle pelikaudelle.
- 3 = Tavoitteenamme on saavuttaa mitali.
- 4 = Tavoitteenamme on voittaa mestaruus.

Mikäli valitsit vaihtoehdon 1, siirry kohtaan ”4. Toimintatavoitteet”.

Muussa tapauksessa jatka lomakkeen täyttämistä järjestyksessä eteenpäin.

2. Valitse seuraavan väittämän alta se vaihtoehto, joka kuvaa mielipidettäsi parhaiten.

Kuinka todennäköisenä pidät sitä, että joukkueenne saavuttaa tulostavoitteen?

1	2	3	4	5
1= erittäin epätodennäköistä (n. 0%)	2= melko epätodennäköistä (n. 25%)	3= ei todennäköistä eikä epätodennäköistä (n. 50%)	4= melko todennäköistä (n. 75%)	5= erittäin todennäköistä (n. 100%)

3. Valitse seuraavista vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa joukkueesi tilannetta

- 1 = Valmennus päätti joukkueen tulostavoitteista.
- 2 = Pelaajat päättivät joukkueen tulostavoitteista.
- 3 = Tulostavoitteista päätettiin yhdessä pelaajien ja valmennuksen kesken.

4. Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa siitä, kenen mielipiteillä oli vaikutusta joukkueen tulostavoitteeseen. Valitse jokaisen väittämän osalta se kohta, joka kuvaa tuntemuksiasi parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

- Seurajohto (esim. valmennuspäällikkö, puheenjohtaja) vaikutti joukkueemme tulostavoitteeseen.	1	2	3	4	5
- Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan tulostavoitteeseemme.	1	2	3	4	5
- Minä pääsin vaikuttamaan joukkueemme tulostavoitteeseen.	1	2	3	4	5
- Yhteistyökumppanit vaikuttivat tulostavoitteeseemme.	1	2	3	4	5
- Valmennus vaikutti tulostavoitteeseemme.	1	2	3	4	5

4. TOIMINTATAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa joukkueesi toimintatavoitteista.

Toimintatavoitteilla tarkoitetaan kaikkia niitä yhteisiä tavoitteita ja valmennuksellisia painotuksia, joiden avulla joukkue pyrkii saavuttamaan tulostavoitteensa.

Arvioi kuinka hyvin seuraavat väittämät kuvaavat joukkueesi pelikauden aikaisia toimintatavoitteita. Valitse jokaisen väittämän kohdalta se numero, joka kuvaa joukkueesi tilannetta parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Joukkueessamme pyritään runkosarjan aikana siihen, että....

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. pelaajien voimataso kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. pelaajien itseluottamus kasvaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. pelaajien laukaustaito kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. erikoistilannepelaamisemme (yli- ja alivoimat) on tehokasta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. harjoitusten läsnäolo prosentti on korkea. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. puolustuspelitapamme kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. pelaajien keskittymiskyky paranee. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. pelaaminen ja harjoittelu on hauskaa. | | | | | |
| 9. pelaajien nopeusominaisuudet kehittyvät. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. pelaajien lajiliike (juoksu etuperin, kyljittäin, jne.) paranee. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. harjoittelemme laadukkaasti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. karvauspelimme kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. pelaajien motivaatiotaso nousee. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. pelaajien peruskestävyys paranee. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. pelaajien syöttötaito (syöttäminen ja syötön vastaanotto) kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. pelaajien mailatekniikka (harhautukset, suojaaminen, pallon hallinta) kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. joukkueessamme on hyvä joukkuehenki. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. pelaajien liikkuvuus (notkeus) paranee. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. joukkueen hyökkäyspeli kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. pelaajamme ovat peräänantamattomia, sinnikkäitä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. joukkueen avauspelaaminen kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. pelaajien ketteryys / vartalonhallinta kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. noudatamme sovittuja aikatauluja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. pelaajien kaksinkamppailupelaamisen taidot kehittyvät. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. pelaajien voitontahto kasvaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

KYSELY TAVOITTEENASETTELUSTA JÄÄKIEKON SM-SARJAPELAAJILLE

1. PERUSTIEDOT

Kyselyn aluksi kysytään perustietoja vastaajien yleisen esittelyn mahdollistamiseksi. Kaikki yksittäisen pelaajan vastaukset jäävät vain tutkijan tietoon, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa lopullisista tutkimustuloksista.

Vastaa kysymyksiin kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle.

1. Nimi: _____
2. Syntymäkuukausi ja -vuosi: _____
3. Seura: _____
4. Pääasiallinen pelipaikka: _____
5. Sähköpostiosoite: _____
6. Puhelinnumero: _____

2. PELIKOKEMUS

Seuraavilla kysymyksillä kerätään tietoa pelikokemuksestasi. Vastaa kysymyksiin valitsemalla oikea vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle.

Laske alkava pelikausi mukaan pelikokemukseesi. Esim. Jos alkava pelikausi on toinen kautesi SM-sarjassa, vastaa pelanneesi ”2 kautta SM-sarjassa.”

1. Kuinka monta kautta olet pelannut jääkiekkoa urheiluseurassa _____ kautta
2. Kuinka monta kautta olet pelannut yhtäjaksoisesti nykyisessä joukkueessasi? _____ kautta
4. Oletko osallistunut jääkiekon nuorten maajoukkueleiritykseen? kyllä ei
5. Oletko edustanut Suomea jääkiekon nuorten (U18) MM-kisoissa? kyllä ei
6. Oletko osallistunut jääkiekon naisten maajoukkueleiritykseen? kyllä ei
7. Oletko edustanut Suomea jääkiekon naisten MM-kisoissa? kyllä ei
8. Jos olet edustanut Suomea MM-kisoissa, täytä viivalle käymiesi turnausten määrä.
Kuinka monessa naisten MM-turnauksessa olet pelannut? _____
9. Oletko edustanut Suomea Olympialaisissa kyllä ei
Kuinka monissa Olympialaisissa olet pelannut? _____

3. TULOSTAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa **joukkueesi kaudelle 2011-12 asettamista tulostavoitteista**.

Tulostavoitteella tarkoitetaan joukkueen yhteisesti tavoittelemaa sarjasijoitusta, mitalia tai mestaruutta, pistemäärää tai voittoprosenttia. Joukkueella voi olla useampia tulostavoitteita kilpailukaudella.

1. Valitse seuraavista väittämistä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa joukkueesi koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.

- 1 = Joukkueemme ei ole asettanut yhteistä tulostavoitetta SM-sarjakaudelle.
- 2 = Tavoitteenamme on varmistaa SM-sarjapaikka seuraavalle pelikaudelle.
- 3 = Tavoitteenamme on saavuttaa mitali.
- 4 = Tavoitteenamme on voittaa mestaruus.

Mikäli valitsit vaihtoehdon 1, siirry kohtaan ”4. Toimintatavoitteet”.

Muussa tapauksessa jatka lomakkeen täyttämistä järjestyksessä eteenpäin.

2. Valitse seuraavan väittämän alta se vaihtoehto, joka kuvaa mielipidettäsi parhaiten.

Kuinka todennäköisenä pidät sitä, että joukkueenne saavuttaa tulostavoitteen?

1	2	3	4	5
1= erittäin epätodennäköistä (n. 0%)	2= melko epätodennäköistä (n. 25%)	3= ei todennäköistä eikä epätodennäköistä (n. 50%)	4= melko todennäköistä (n. 75%)	5= erittäin todennäköistä (n. 100%)

3. Valitse seuraavista vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa joukkueesi tilannetta

- 1 = Valmennus päätti joukkueen tulostavoitteista.
- 2 = Pelaajat päättivät joukkueen tulostavoitteista.
- 3 = Tulostavoitteista päätettiin yhdessä pelaajien ja valmennuksen kesken.

4. Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa siitä, kenen mielipiteillä oli vaikutusta joukkueen tulostavoitteeseen. Valitse jokaisen väittämän osalta se kohta, joka kuvaa tuntemuksiasi parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

- Seurajohto (esim. valmennuspäällikkö, puheenjohtaja) vaikutti joukkueemme tulostavoitteeseen.	1	2	3	4	5
- Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan tulostavoitteeseemme.	1	2	3	4	5
- Minä pääsin vaikuttamaan joukkueemme tulostavoitteeseen.	1	2	3	4	5
- Yhteistyökumppanit vaikuttivat tulostavoitteeseemme.	1	2	3	4	5
- Valmennus vaikutti tulostavoitteeseemme.	1	2	3	4	5

4. TOIMINTATAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa joukkueesi toimintatavoitteista.

Toimintatavoitteilla tarkoitetaan kaikkia niitä yhteisiä tavoitteita ja valmennuksellisia painotuksia, joiden avulla joukkue pyrkii saavuttamaan tulostavoitteensa.

Arvioi kuinka hyvin seuraavat väittämät kuvaavat joukkueesi pelikauden aikaisia toimintatavoitteita. Valitse jokaisen väittämän kohdalta se numero, joka kuvaa joukkueesi tilannetta parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Joukkueessamme pyritään runkosarjan aikana siihen, että....

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. pelaajien voimataso kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. pelaajien itseluottamus kasvaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. pelaajien laukaustaito kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. erikoistilannepelaamisemme (yli- ja alivoimat) on tehokasta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. harjoitusten läsnäoloprosentti on korkea. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. puolustuspelitapamme kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. pelaajien keskittymiskyky paranee. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. pelaaminen ja harjoittelu on hauskaa. | | | | | |
| 9. pelaajien nopeusominaisuudet kehittyvät. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. pelaajien lajiliike (luistelu etuperin, kyljittäin, jne.) paranee. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. harjoitteleminen laadukkaasti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. karvauspelimme kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. pelaajien motivaatiotaso nousee. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. pelaajien peruskestävyys paranee. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. pelaajien syöttötaito (syöttäminen ja syötön vastaanotto) kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. pelaajien mailatekniikka (harhautukset, suojaaminen, kiekon hallinta) kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. joukkueessamme on hyvä joukkuehenki. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. pelaajien liikkuvuus (notkeus) paranee. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. joukkueen hyökkäyspeli kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. pelaajamme ovat peräänantamattomia, sinnikkäitä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. joukkueen avauspelaaminen kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. pelaajien ketteryys / vartalonhallinta kehittyy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. noudatamme sovittuja aikatauluja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. pelaajien kaksinkamppailupelaamisen taidot kehittyvät. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. pelaajien voitontahto kasvaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Liite 3 Kysely 2

KYSELY TAVOITTEENASETTELUSTA RINGETEN SM-SARJAPELAAJILLE

1. PERUSTIEDOT

Kyselyn aluksi kysytään perustietoja vastaajien yleisen esittelyn mahdollistamiseksi. Kaikki yksittäisen pelaajan vastaukset jäävät vain tutkijan tietoon, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa lopullisista tutkimustuloksista.

Vastaa kysymyksiin kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle.

1. Nimi: _____

2. Seura: _____

2. TULOSTAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa **joukkueesi kaudelle 2011-12 asettamista tulostavoitteista.**

Tulostavoitteella tarkoitetaan joukkueen yhteisesti tavoittelemaa sarjasijoitusta, mitalia tai mestaruutta, pistemäärää tai voittoprosenttia. Joukkueella voi olla useampia tulostavoitteita kilpailukaudella.

1. Valitse seuraavista väittämistä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa joukkueesi koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.

- 1 = Joukkueemme ei ole asettanut yhteistä tulostavoitetta SM-sarjakaudelle.
- 2 = Tavoitteenamme on varmistaa SM-sarjapaikka seuraavalle pelikaudelle.
- 3 = Tavoitteenamme on saavuttaa mitali.
- 4 = Tavoitteenamme on voittaa mestaruus.

2. Valitse seuraavista vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa joukkueesi tilannetta.

- 1 = Joukkueen etenemistä kohti koko SM-sarjakauden tulostavoitetta ei ole arvioitu.
- 2 = Valmennus on arvioinut joukkueen etenemistä kohti koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.
- 3 = Pelaajat ovat keskuudessaan arvioineet joukkueen etenemistä kohti koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.
- 4 = Pelaajat ja valmennus ovat yhdessä arvioineet joukkueen etenemistä kohti koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.

3. Kuinka todennäköisenä pidät, että joukkueesi saavuttaa koko SM-sarjakauden tulostavoitteensa?

- 1 = erittäin epätodennäköistä (n. 0%)
- 2 = melko epätodennäköistä (25%)
- 3 = ei todennäköistä eikä epätodennäköistä (50%)
- 4 = melko todennäköistä (75%)
- 5 = erittäin todennäköistä (n. 100%)

3. TOIMINTATAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa joukkueesi toimintatavoitteista.

Toimintatavoitteilla tarkoitetaan kaikkia niitä yhteisiä tavoitteita ja valmennuksellisia painotuksia, joiden avulla joukkue pyrkii saavuttamaan tulostavoitteensa.

1. Onko joukkueesi edistymistä toimintatavoitteissa arvioitu sarjakauden aikana? Valitse jokaisen väittämän osalta se vaihtoehto, joka kuvaa tuntemuksiasi parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Joukkueemme edistymistä seuraavissa tavoitteissa on arvioitu...

1. pelaajien voimataso kehittyy.	1	2	3	4	5
2. pelaajien itseluottamus kasvaa.	1	2	3	4	5
3. pelaajien laukaustaito kehittyy.	1	2	3	4	5
4. erikoistilannepelaamisemme (yli- ja alivoimat) on tehokasta.	1	2	3	4	5
5. harjoitusten läsnäolo prosentti on korkea	1	2	3	4	5
6. puolustuspelitapamme kehittyy.	1	2	3	4	5
7. pelaajien keskittymiskyky paranee.	1	2	3	4	5
8. pelaaminen ja harjoittelu on hauskaa.					
9. pelaajien nopeusominaisuudet kehittyvät.	1	2	3	4	5
10. pelaajien lajiliike (luistelu etuperin, kyljittäin, jne.) paranee.	1	2	3	4	5
11. harjoittelemme laadukkaasti.	1	2	3	4	5
12. karvauspelimme kehittyy.	1	2	3	4	5
13. pelaajien motivaatiotaso nousee.	1	2	3	4	5
14. pelaajien peruskestävyys paranee.	1	2	3	4	5
15. pelaajien syöttötaito (syöttäminen ja syötön vastaanotto) kehittyy.	1	2	3	4	5
16. pelaajien mailatekniikka (harhautukset, suojaaminen, renkaan hallinta) kehittyy.	1	2	3	4	5
17. joukkueessamme on hyvä joukkuehenki.	1	2	3	4	5
18. pelaajien liikkuvuus (notkeus) paranee.	1	2	3	4	5
19. joukkueen hyökkäyspeli kehittyy.	1	2	3	4	5
20. pelaajamme ovat peräänantamattomia, sinnikkäitä.	1	2	3	4	5
21. joukkueen avauspelaaminen kehittyy.	1	2	3	4	5
22. pelaajien ketteryys / vartalonhallinta kehittyy.	1	2	3	4	5
23. noudatamme sovittuja aikatauluja.	1	2	3	4	5
24. pelaajien kaksinkamppailupelaamisen taidot kehittyvät.	1	2	3	4	5
25. pelaajien voitontahto kasvaa.	1	2	3	4	5

2. Missä määrin joukkueesi edistymistä toimintatavoitteissa on arvioitu seuraavien keinojen avulla sarjakauden aikana? (1 = ei lainkaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = usein, 5 = jatkuvasti)

Joukkuekohtaisten tilastojen avulla.	1	2	3	4	5
Pelaajakohtaisten tilastojen avulla.	1	2	3	4	5
Erilaisilla testeillä (nopeus, voima, jne.)	1	2	3	4	5
Peleistä kuvattujen videoiden avulla.	1	2	3	4	5
Harjoituksista kuvattujen videoiden avulla.	1	2	3	4	5
Henkilökohtaisilla palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Joukkuekohtaisella palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Pienryhmäkohtaisilla (esim. ketjut, kentälliset) palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Itsearviointien avulla.	1	2	3	4	5
Pelaajien antaman palautteen avulla.	1	2	3	4	5

Onko joukkueen edistymistä toimintatavoitteissa arvioitu muilla keinoin? Kirjoita muista mahdollisista keinoista.

3. Seuraavilla väittämällä kerätään tietoa tavoitteiden arvioimisesta. Valitse jokaisen väittämän kohdalta se vaihtoehto, joka kuvaa tämänhetkistä tilannetta parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden arvioimiseen.	1	2	3	4	5
Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen toimintatavoitteiden arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen toimintatavoitteiden arvioimiseen.	1	2	3	4	5

4. Onko joukkueesi yhteiset tavoitteet kirjattu muistiin? Valitse jokaisen väittämän osalta joukkueesi tilannetta parhaiten kuvaava vaihtoehto. Joukkueen yhteiset...

tulostavoitteet on jaettu jokaiselle joukkueen pelaajalle kirjallisena versiona.	kyllä	ei
tulostavoitteet on näkyvillä tapahtumissamme esim. pukuhuoneen seinällä.	kyllä	ei
tulostavoitteet on kirjattu joukkueen www-, Facebook- tmv. sivustoille.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on jaettu jokaiselle joukkueen pelaajalle kirjallisena versiona.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on näkyvillä tapahtumissamme esim. pukuhuoneen seinällä.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on kirjattu joukkueen www-, Facebook- tmv. sivustoille.	kyllä	ei

KYSELY TAVOITTEENASETELUSTA SALIBANDYN SM-SARJAPELAAJILLE

1. PERUSTIEDOT

Kyselyn aluksi kysytään perustietoja vastaajien yleisen esittelyn mahdollistamiseksi. Kaikki yksittäisen pelaajan vastaukset jäävät vain tutkijan tietoon, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa lopullisista tutkimustuloksista.

Vastaa kysymyksiin kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle.

1. Nimi: _____

2. Seura: _____

2. TULOSTAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa **joukkueesi kaudelle 2011-12 asettamista tulostavoitteista.**

Tulostavoitteella tarkoitetaan joukkueen yhteisesti tavoittelemaa sarjasijoitusta, mitalia tai mestaruutta, pistemäärää tai voittoprosenttia. Joukkueella voi olla useampia tulostavoitteita kilpailukaudella.

1. Valitse seuraavista väittämistä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa joukkueesi koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.

- 1 = Joukkueemme ei ole asettanut yhteistä tulostavoitetta SM-sarjakaudelle.
- 2 = Tavoitteenamme on varmistaa SM-sarjapaikka seuraavalle pelikaudelle.
- 3 = Tavoitteenamme on saavuttaa mitali.
- 4 = Tavoitteenamme on voittaa mestaruus.

2. Valitse seuraavista vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa joukkueesi tilannetta.

- 1 = Joukkueen etenemistä kohti koko SM-sarjakauden tulostavoitetta ei ole arvioitu.
- 2 = Valmennus on arvioinut joukkueen etenemistä kohti koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.
- 3 = Pelaajat ovat keskuudessaan arvioineet joukkueen etenemistä kohti koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.
- 4 = Pelaajat ja valmennus ovat yhdessä arvioineet joukkueen etenemistä kohti koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.

3. Kuinka todennäköisenä pidät, että joukkueesi saavuttaa koko SM-sarjakauden tulostavoitteensa?

- 1 = erittäin epätodennäköistä (n. 0%)
- 2 = melko epätodennäköistä (25%)
- 3 = ei todennäköistä eikä epätodennäköistä (50%)
- 4 = melko todennäköistä (75%)
- 5 = erittäin todennäköistä (n. 100%)

3. TOIMINTATAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa joukkueesi toimintatavoitteista.

Toimintatavoitteilla tarkoitetaan kaikkia niitä yhteisiä tavoitteita ja valmennuksellisia painotuksia, joiden avulla joukkue pyrkii saavuttamaan tulostavoitteensa.

1. Onko joukkueesi edistymistä toimintatavoitteissa arvioitu sarjakauden aikana? Valitse jokaisen väittämän osalta se vaihtoehto, joka kuvaa tuntemuksiasi parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Joukkueemme edistymistä seuraavissa tavoitteissa on arvioitu...

1. pelaajien voimataso kehittyy.	1	2	3	4	5
2. pelaajien itseluottamus kasvaa.	1	2	3	4	5
3. pelaajien laukaustaito kehittyy.	1	2	3	4	5
4. erikoistilannepelaamisemme (yli- ja alivoimat) on tehokasta.	1	2	3	4	5
5. harjoitusten läsnäolo prosentti on korkea	1	2	3	4	5
6. puolustuspelitapamme kehittyy.	1	2	3	4	5
7. pelaajien keskittymiskyky paranee.	1	2	3	4	5
8. pelaaminen ja harjoittelu on hauskaa.					
9. pelaajien nopeusominaisuudet kehittyvät.	1	2	3	4	5
10. pelaajien lajiliike (juoksu etuperin, kyljittäin, jne.) paranee.	1	2	3	4	5
11. harjoittelemme laadukkaasti.	1	2	3	4	5
12. karvauspelimme kehittyy.	1	2	3	4	5
13. pelaajien motivaatiotaso nousee.	1	2	3	4	5
14. pelaajien peruskestävyys paranee.	1	2	3	4	5
15. pelaajien syöttötaito (syöttäminen ja syötön vastaanotto) kehittyy.	1	2	3	4	5
16. pelaajien mailatekniikka (harhautukset, suojaaminen, pallon hallinta) kehittyy.	1	2	3	4	5
17. joukkueessamme on hyvä joukkuehenki.	1	2	3	4	5
18. pelaajien liikkuvuus (notkeus) paranee.	1	2	3	4	5
19. joukkueen hyökkäyspeli kehittyy.	1	2	3	4	5
20. pelaajamme ovat peräänantamattomia, sinnikkäitä.	1	2	3	4	5
21. joukkueen avauspelaaminen kehittyy.	1	2	3	4	5
22. pelaajien ketteryys / vartalonhallinta kehittyy.	1	2	3	4	5
23. noudatamme sovittuja aikatauluja.	1	2	3	4	5
24. pelaajien kaksinkamppailupelaamisen taidot kehittyvät.	1	2	3	4	5
25. pelaajien voitontahto kasvaa.	1	2	3	4	5

2. Missä määrin joukkueesi edistymistä toimintatavoitteissa on arvioitu seuraavien keinojen avulla sarjakauden aikana? (1 = ei lainkaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = usein, 5 = jatkuvasti)

Joukkuekohtaisten tilastojen avulla.	1	2	3	4	5
Pelaajakohtaisten tilastojen avulla.	1	2	3	4	5
Erilaisilla testeillä (nopeus, voima, jne.)	1	2	3	4	5
Peleistä kuvattujen videoiden avulla.	1	2	3	4	5
Harjoituksista kuvattujen videoiden avulla.	1	2	3	4	5
Henkilökohtaisilla palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Joukkuekohtaisella palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Pienryhmäkohtaisilla (esim. ketjut, kentälliset) palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Itsearviointien avulla.	1	2	3	4	5
Pelaajien antaman palautteen avulla.	1	2	3	4	5

Onko joukkueen edistymistä toimintatavoitteissa arvioitu muilla keinoin? Kirjoita muista mahdollisista keinoista.

3. Seuraavilla väittämällä kerätään tietoa tavoitteiden arvioimisesta. Valitse jokaisen väittämän kohdalta se vaihtoehto, joka kuvaa tämänhetkistä tilannetta parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden arvioimiseen.	1	2	3	4	5
Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen toimintatavoitteiden arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen toimintatavoitteiden arvioimiseen.	1	2	3	4	5

4. Onko joukkueesi yhteiset tavoitteet kirjattu muistiin? Valitse jokaisen väittämän osalta joukkueesi tilannetta parhaiten kuvaava vaihtoehto. Joukkueen yhteiset...

tulostavoitteet on jaettu jokaiselle joukkueen pelaajalle kirjallisena versiona.	kyllä	ei
tulostavoitteet on näkyvillä tapahtumissamme esim. pukuhuoneen seinällä.	kyllä	ei
tulostavoitteet on kirjattu joukkueen www-, Facebook- tmv. sivustoille.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on jaettu jokaiselle joukkueen pelaajalle kirjallisena versiona.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on näkyvillä tapahtumissamme esim. pukuhuoneen seinällä.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on kirjattu joukkueen www-, Facebook- tmv. sivustoille.	kyllä	ei

KYSELY TAVOITTEENASETELUSTA JÄÄKIEKON SM-SARJAPELAAJILLE

1. PERUSTIEDOT

Kyselyn aluksi kysytään perustietoja vastaajien yleisen esittelyn mahdollistamiseksi. Kaikki yksittäisen pelaajan vastaukset jäävät vain tutkijan tietoon, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa lopullisista tutkimustuloksista.

Vastaa kysymyksiin kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle.

1. Nimi: _____

2. Seura: _____

2. TULOSTAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa **joukkueesi kaudelle 2011-12 asettamista tulostavoitteista.**

Tulostavoitteella tarkoitetaan joukkueen yhteisesti tavoittelemaa sarjasijoitusta, mitalia tai mestaruutta, pistemäärää tai voittoprosenttia. Joukkueella voi olla useampia tulostavoitteita kilpailukaudella.

1. Valitse seuraavista väittämistä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa joukkueesi koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.

- 1 = Joukkueemme ei ole asettanut yhteistä tulostavoitetta SM-sarjakaudelle.
- 2 = Tavoitteenamme on varmistaa SM-sarjapaikka seuraavalle pelikaudelle.
- 3 = Tavoitteenamme on saavuttaa mitali.
- 4 = Tavoitteenamme on voittaa mestaruus.

2. Valitse seuraavista vaihtoehtoista se, joka parhaiten kuvaa joukkueesi tilannetta.

- 1 = Joukkueen etenemistä kohti koko SM-sarjakauden tulostavoitetta ei ole arvioitu.
- 2 = Valmennus on arvioinut joukkueen etenemistä kohti koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.
- 3 = Pelaajat ovat keskuudessaan arvioineet joukkueen etenemistä kohti koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.
- 4 = Pelaajat ja valmennus ovat yhdessä arvioineet joukkueen etenemistä kohti koko SM-sarjakauden tulostavoitetta.

3. Kuinka todennäköisenä pidät, että joukkueesi saavuttaa koko SM-sarjakauden tulostavoitteensa?

- 1 = erittäin epätodennäköistä (n. 0%)
- 2 = melko epätodennäköistä (25%)
- 3 = ei todennäköistä eikä epätodennäköistä (50%)
- 4 = melko todennäköistä (75%)
- 5 = erittäin todennäköistä (n. 100%)

3. TOIMINTATAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa joukkueesi toimintatavoitteista.

Toimintatavoitteilla tarkoitetaan kaikkia niitä yhteisiä tavoitteita ja valmennuksellisia painotuksia, joiden avulla joukkue pyrkii saavuttamaan tulostavoitteensa.

1. Onko joukkueesi edistymistä toimintatavoitteissa arvioitu sarjakauden aikana? Valitse jokaisen väittämän osalta se vaihtoehto, joka kuvaa tuntemuksiasi parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Joukkueemme edistymistä seuraavissa tavoitteissa on arvioitu...

1. pelaajien voimataso kehittyy.	1	2	3	4	5
2. pelaajien itseluottamus kasvaa.	1	2	3	4	5
3. pelaajien laukaustaito kehittyy.	1	2	3	4	5
4. erikoistilannepelaamisemme (yli- ja alivoimat) on tehokasta.	1	2	3	4	5
5. harjoitusten läsnäolo prosentti on korkea	1	2	3	4	5
6. puolustuspelitapamme kehittyy.	1	2	3	4	5
7. pelaajien keskittymiskyky paranee.	1	2	3	4	5
8. pelaaminen ja harjoittelu on hauskaa.					
9. pelaajien nopeusominaisuudet kehittyvät.	1	2	3	4	5
10. pelaajien lajiliike (luistelu etuperin, kyljittäin, jne.) paranee.	1	2	3	4	5
11. harjoittelemme laadukkaasti.	1	2	3	4	5
12. karvauspelimme kehittyy.	1	2	3	4	5
13. pelaajien motivaatiotaso nousee.	1	2	3	4	5
14. pelaajien peruskestävyys paranee.	1	2	3	4	5
15. pelaajien syöttötaito (syöttäminen ja syötön vastaanotto) kehittyy.	1	2	3	4	5
16. pelaajien mailatekniikka (harhautukset, suojaaminen, kiekon hallinta) kehittyy.	1	2	3	4	5
17. joukkueessamme on hyvä joukkuehenki.	1	2	3	4	5
18. pelaajien liikkuvuus (notkeus) paranee.	1	2	3	4	5
19. joukkueen hyökkäyspeli kehittyy.	1	2	3	4	5
20. pelaajamme ovat peräänantamattomia, sinnikkäitä.	1	2	3	4	5
21. joukkueen avauspelaaminen kehittyy.	1	2	3	4	5
22. pelaajien ketteryys / vartalonhallinta kehittyy.	1	2	3	4	5
23. noudatamme sovittuja aikatauluja.	1	2	3	4	5
24. pelaajien kaksinkamppailupelaamisen taidot kehittyvät.	1	2	3	4	5
25. pelaajien voitontahto kasvaa.	1	2	3	4	5

2. Missä määrin joukkueesi edistymistä toimintatavoitteissa on arvioitu seuraavien keinojen avulla sarjakauden aikana? (1 = ei lainkaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = usein, 5 = jatkuvasti)

Joukkuekohtaisten tilastojen avulla.	1	2	3	4	5
Pelaajakohtaisten tilastojen avulla.	1	2	3	4	5
Erilaisilla testeillä (nopeus, voima, jne.)	1	2	3	4	5
Peleistä kuvattujen videoiden avulla.	1	2	3	4	5
Harjoituksista kuvattujen videoiden avulla.	1	2	3	4	5
Henkilökohtaisilla palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Joukkuekohtaisella palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Pienryhmäkohtaisilla (esim. ketjut, kentälliset) palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Itsearviointien avulla.	1	2	3	4	5
Pelaajien antaman palautteen avulla.	1	2	3	4	5

Onko joukkueen edistymistä toimintatavoitteissa arvioitu muilla keinoin? Kirjoita muista mahdollisista keinoista.

3. Seuraavilla väittämällä kerätään tietoa tavoitteiden arvioimisesta. Valitse jokaisen väittämän kohdalta se vaihtoehto, joka kuvaa tämänhetkistä tilannetta parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden arvioimiseen.	1	2	3	4	5
Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen toimintatavoitteiden arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen toimintatavoitteiden arvioimiseen.	1	2	3	4	5

4. Onko joukkueesi yhteiset tavoitteet kirjattu muistiin? Valitse jokaisen väittämän osalta joukkueesi tilannetta parhaiten kuvaava vaihtoehto. Joukkueen yhteiset...

tulostavoitteet on jaettu jokaiselle joukkueen pelaajalle kirjallisena versiona.	kyllä	ei
tulostavoitteet on näkyvillä tapahtumissamme esim. pukuhuoneen seinällä.	kyllä	ei
tulostavoitteet on kirjattu joukkueen www-, Facebook- tmv. sivustoille.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on jaettu jokaiselle joukkueen pelaajalle kirjallisena versiona.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on näkyvillä tapahtumissamme esim. pukuhuoneen seinällä.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on kirjattu joukkueen www-, Facebook- tmv. sivustoille.	kyllä	ei

Liite 4 Kysely 3

KYSELY TAVOITTEENASETELUSTA RINGETEN SM-SARJAPELAAJILLE

1. PERUSTIEDOT

Kyselyn aluksi kysytään perustietoja vastaajien yleisen esittelyn mahdollistamiseksi. Kaikki yksittäisen pelaajan vastaukset jäävät vain tutkijan tietoon, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa lopullisista tutkimustuloksista.

Vastaa kysymyksiin kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle.

1. Nimi: _____

2. Seura: _____

Valitse seuraavista vaihtoehtoista se, mikä kuvaa tilannettasi parhaiten.

1 = erittäin epätodennäköistä (0%), 2 = melko epätodennäköistä (25 %), 3 = ei todennäköistä eikä epätodennäköistä (50%), 4 = melko todennäköistä (75%), 5 = erittäin todennäköistä (110%)

1. Kuinka todennäköisenä pidät sitä, että pelaat ensi kaudella ringetteä pääsarjatasolla (SM-sarja / tmv. sarja)? 1 2 3 4 5
2. Kuinka todennäköisenä pidät sitä, että pelaat ensi kaudella ringetteä alemmalla sarjatasolla? 1 2 3 4 5

2. TULOSTAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa **joukkueesi kaudelle 2011-12 asettamista tulostavoitteista.**

Tulostavoitteella tarkoitetaan joukkueen yhteisesti tavoittelemaa sarjasijoitusta, mitalia tai mestaruutta, pistemäärää tai voittoprosenttia. Joukkueella voi olla useampia tulostavoitteita kilpailukaudella.

1. Oliko joukkueellasi yhteinen tulostavoite koko SM-sarjakaudelle? kyllä ei
2. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten joukkueenne koko SM-sarjakauden 2011-12 tulostavoitetta?
- 1 = Tavoitteenamme oli varmistaa SM-sarjapaikka seuraavalle pelikaudelle.
2 = Tavoitteenamme oli saavuttaa mitali.
3 = Tavoitteenamme oli voittaa mestaruus.
3. Onko joukkueen koko SM-sarjakautta koskevan tulostavoitteen saavuttamista arvioitu kauden päätyttyä?
- 1 = Joukkueen koko SM-sarjakauden tulostavoitteen saavuttamista ei ole arvioitu.
2 = Valmennus on arvioinut joukkueen koko SM-sarjakauden tulostavoitteen saavuttamista.
3 = Pelaajat ovat keskuudessaan arvioineet joukkueen koko SM-sarjakauden tulostavoitteen saavuttamista.
4 = Pelaajat ja valmennus ovat yhdessä arvioineet joukkueen koko SM-sarjakauden tulostavoitteen saavuttamista.
4. Joukkueemme saavutti koko SM-sarjakaudelle asetetun tulostavoitteensa.
(1 = täysin eri mieltä ... täysin samaa mieltä)

1 2 3 4 5

3. TOIMINTATAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa joukkueesi toimintatavoitteista.

Toimintatavoitteilla tarkoitetaan kaikkia niitä yhteisiä tavoitteita ja valmennuksellisia painotuksia, joiden avulla joukkue pyrkii saavuttamaan tulostavoitteensa.

1. Onko joukkueesi toimintatavoitteiden saavuttamista arvioitu sarjakauden päätteeksi? kyllä ei
2. Jos vastasit kyllä, valitse jokaisen väittämän osalta se vaihtoehto, joka kuvaa tuntemuksiasi parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Joukkueemme seuraavien toimintatavoitteiden saavuttamista on arvioitu sarjakauden päätyttyä...

- | | |
|--|-----------|
| 1. pelaajien voimataso kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 2. pelaajien itseluottamus kasvaa. | 1 2 3 4 5 |
| 3. pelaajien laukaustaito kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 4. erikoistilannepelaamisemme (yli- ja alivoimat) on tehokasta. | 1 2 3 4 5 |
| 5. harjoitusten läsnäolo prosentti on korkea | 1 2 3 4 5 |
| 6. puolustuspelitapamme kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 7. pelaajien keskittymiskyky paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 8. pelaaminen ja harjoittelu on hauskaa. | 1 2 3 4 5 |
| 9. pelaajien nopeusominaisuudet kehittyvät. | 1 2 3 4 5 |
| 10. pelaajien lajiliike (luistelu etuperin, kyljittäin, jne.) paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 11. harjoittelemme laadukkaasti. | 1 2 3 4 5 |
| 12. karvauspeleimme kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 13. pelaajien motivaatiotaso nousee. | 1 2 3 4 5 |
| 14. pelaajien peruskestävyys paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 15. pelaajien syöttötaito (syöttäminen ja syötön vastaanotto) kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 16. pelaajien mailatekniikka (harhautukset, suojaaminen, renkaan hallinta) kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 17. joukkueessamme on hyvä joukkuehenki. | 1 2 3 4 5 |
| 18. pelaajien liikkuvuus (notkeus) paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 19. joukkueen hyökkäyspeli kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 20. pelaajamme ovat peräänantamattomia, sinnikkäitä. | 1 2 3 4 5 |
| 21. joukkueen avauspelaaminen kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 22. pelaajien ketteryys / vartalonhallinta kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 23. noudatamme sovittuja aikatauluja. | 1 2 3 4 5 |
| 24. pelaajien kaksinkamppailupelaamisen taidot kehittyvät. | 1 2 3 4 5 |
| 25. pelaajien voitontahto kasvaa. | 1 2 3 4 5 |

2. Missä määrin toimintatavoitteiden saavuttamista arvioitiin seuraavien keinojen avulla sarjakauden päätyttyä? (1 = ei lainkaan, 2 = vähän, 3 = kohtalaisesti, 4 = paljon, 5 = erittäin paljon)

Joukkuekohtaisten tilastojen avulla.	1	2	3	4	5
Pelaajakohtaisten tilastojen avulla.	1	2	3	4	5
Erilaisilla testeillä (nopeus, voima, jne.)	1	2	3	4	5
Peleistä kuvattujen videoiden avulla.	1	2	3	4	5
Harjoituksista kuvattujen videoiden avulla.	1	2	3	4	5
Henkilökohtaisilla palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Joukkuekohtaisella palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Pienryhmäkohtaisilla (esim. ketjut, kentälliset) palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Itsearviointien avulla.	1	2	3	4	5
Pelaajien antaman palautteen avulla.	1	2	3	4	5

Onko joukkueen edistymistä toimintatavoitteissa arvioitu muilla keinoin? Kirjoita muista mahdollisista keinoista.

3. Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa tavoitteiden arvioimisesta. Valitse jokaisen väittämän kohdalta se vaihtoehto, joka kuvaa tämänhetkistä tilannetta parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden arvioimiseen.	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen toimintatavoitteiden arvioimiseen.	1	2	3	4	5

4. Onko joukkueesi yhteiset tavoitteet kirjattu muistiin? Valitse jokaisen väittämän osalta joukkueesi tilannetta parhaiten kuvaava vaihtoehto. Joukkueen yhteiset...

tulostavoitteet on jaettu jokaiselle joukkueen pelaajalle kirjallisena versiona.	kyllä	ei
tulostavoitteet on näkyvillä tapahtumissamme esim. pukuhuoneen seinällä.	kyllä	ei
tulostavoitteet on kirjattu joukkueen www-, Facebook- tmv. sivustoille.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on jaettu jokaiselle joukkueen pelaajalle kirjallisena versiona.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on näkyvillä tapahtumissamme esim. pukuhuoneen seinällä.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on kirjattu joukkueen www-, Facebook- tmv. sivustoille.	kyllä	ei

4. Saavuttiko joukkueesi kaudelle 2011-12 asetetut toimintatavoitteensa?

- fyysisten ominaisuuksien (esim. voimataso, peruskunto) kehittämiseen asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- lajitaitojen (esim. laukaus- ja syöttötaito) kehittämiseen asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- psyykkisten ominaisuuksien (esim. itseluottamus, motivaatio) kehittämiseen asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- taktisen osaamisen (esim. avaus- ja karvauspelaaminen) kehittämiseen asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- toimintasääntöihin ja toiminnan laatuun (esim. aikataulujen noudattaminen, laadukas harjoittelu) asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- toimintasääntöihin ja toiminnan laatuun (esim. aikataulujen noudattaminen, laadukas harjoittelu) asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5

5. Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa tavoitteiden arvioimisesta. Valitse jokaisen väittämän kohdalta se vaihtoehto, joka kuvaa joukkueesi tilannetta parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen.	1	2	3	4	5
Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen toimintavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen toimintavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen.	1	2	3	4	5

KYSELY TAVOITTEENASETELUSTA SALIBANDYN SM-SARJAPELAAJILLE

1. PERUSTIEDOT

Kyselyn aluksi kysytään perustietoja vastaajien yleisen esittelyn mahdollistamiseksi. Kaikki yksittäisen pelaajan vastaukset jäävät vain tutkijan tietoon, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa lopullisista tutkimustuloksista.

Vastaa kysymyksiin kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle.

1. Nimi: _____
 2. Seura: _____

Valitse seuraavista vaihtoehtoista se, mikä kuvaa tilannettasi parhaiten.

1 = erittäin epätodennäköistä (0%), 2 = melko epätodennäköistä (25 %), 3 = ei todennäköistä eikä epätodennäköistä (50%), 4 = melko todennäköistä (75%), 5 = erittäin todennäköistä (110%)

1. Kuinka todennäköisenä pidät sitä, että pelaat ensi kaudella salibandya pääsarjatasolla (SM-sarja / tmv. sarja)? 1 2 3 4 5
 2. Kuinka todennäköisenä pidät sitä, että pelaat ensi kaudella salibandya alemmalla sarjatasolla? 1 2 3 4 5

2. TULOSTAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa **joukkueesi kaudelle 2011-12 asettamista tulostavoitteista**.

Tulostavoitteella tarkoitetaan joukkueen yhteisesti tavoittelemaa sarjasijoitusta, mitalia tai mestaruutta, pistemäärää tai voittoprosenttia. Joukkueella voi olla useampia tulostavoitteita kilpailukaudella.

1. Oliko joukkueellasi yhteinen tulostavoite koko SM-sarjakaudelle? kyllä ei
 2. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten joukkueenne koko SM-sarjakauden 2011-12 tulostavoitetta?
 1 = Tavoitteenamme oli varmistaa SM-sarjapaikka seuraavalle pelikaudelle.
 2 = Tavoitteenamme oli saavuttaa mitali.
 3 = Tavoitteenamme oli voittaa mestaruus.
 3. Onko joukkueen koko SM-sarjakautta koskevan tulostavoitteen saavuttamista arvioitu kauden päätyttyä?
 1 = Joukkueen koko SM-sarjakauden tulostavoitteen saavuttamista ei ole arvioitu.
 2 = Valmennus on arvioinut joukkueen koko SM-sarjakauden tulostavoitteen saavuttamista.
 3 = Pelaajat ovat keskuudessaan arvioineet joukkueen koko SM-sarjakauden tulostavoitteen saavuttamista.
 4 = Pelaajat ja valmennus ovat yhdessä arvioineet joukkueen koko SM-sarjakauden tulostavoitteen saavuttamista.
 4. Joukkueemme saavutti koko SM-sarjakaudelle asetetun tulostavoitteensa.
 (1 = täysin eri mieltä ... täysin samaa mieltä)

1 2 3 4 5

3. TOIMINTATAVOITTEET

Seuraavilla väittämällä kerätään tietoa joukkueesi toimintatavoitteista.

Toimintatavoitteilla tarkoitetaan kaikkia niitä yhteisiä tavoitteita ja valmennuksellisia painotuksia, joiden avulla joukkue pyrkii saavuttamaan tulostavoitteensa.

1. Onko joukkueesi toimintatavoitteiden saavuttamista arvioitu sarjakauden päätteeksi? kyllä ei
2. Jos vastasit kyllä, valitse jokaisen väittämän osalta se vaihtoehto, joka kuvaa tuntemuksiasi parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Joukkueemme seuraavien toimintatavoitteiden saavuttamista on arvioitu sarjakauden päätyttyä...

- | | |
|---|-----------|
| 1. pelaajien voimataso kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 2. pelaajien itseluottamus kasvaa. | 1 2 3 4 5 |
| 3. pelaajien laukaustaito kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 4. erikoistilannepelaamisemme (yli- ja alivoimat) on tehokasta. | 1 2 3 4 5 |
| 5. harjoitusten läsnäoloprosentti on korkea | 1 2 3 4 5 |
| 6. puolustuspelitapamme kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 7. pelaajien keskittymiskyky paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 8. pelaaminen ja harjoittelu on hauskaa. | 1 2 3 4 5 |
| 9. pelaajien nopeusominaisuudet kehittyvät. | 1 2 3 4 5 |
| 10. pelaajien lajiliike (juoksu etuperin, kyljittäin, jne.) paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 11. harjoittelemme laadukkaasti. | 1 2 3 4 5 |
| 12. karvauspelimme kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 13. pelaajien motivaatiotaso nousee. | 1 2 3 4 5 |
| 14. pelaajien peruskestävyys paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 15. pelaajien syöttötaito (syöttäminen ja syötön vastaanotto) kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 16. pelaajien mailatekniikka (harhautukset, suojaaminen, pallon hallinta) kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 17. joukkueessamme on hyvä joukkuehenki. | 1 2 3 4 5 |
| 18. pelaajien liikkuvuus (notkeus) paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 19. joukkueen hyökkäyspeli kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 20. pelaajamme ovat peräänantamattomia, sinnikkäitä. | 1 2 3 4 5 |
| 21. joukkueen avauspelaaminen kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 22. pelaajien ketteryys / vartalonhallinta kehittyi. | 1 2 3 4 5 |
| 23. noudatamme sovittuja aikatauluja. | 1 2 3 4 5 |
| 24. pelaajien kaksinkamppailupelaamisen taidot kehittyvät. | 1 2 3 4 5 |
| 25. pelaajien voitontahto kasvaa. | 1 2 3 4 5 |

2. Missä määrin toimintatavoitteiden saavuttamista arvioitiin seuraavien keinojen avulla sarjakauden päätyttyä? (1 = ei lainkaan, 2 = vähän, 3 = kohtalaisesti, 4 = paljon, 5 = erittäin paljon)

Joukkuekohtaisten tilastojen avulla.	1	2	3	4	5
Pelaajakohtaisten tilastojen avulla.	1	2	3	4	5
Erilaisilla testeillä (nopeus, voima, jne.)	1	2	3	4	5
Peleistä kuvattujen videoiden avulla.	1	2	3	4	5
Harjoituksista kuvattujen videoiden avulla.	1	2	3	4	5
Henkilökohtaisilla palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Joukkuekohtaisella palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Pienryhmäkohtaisilla (esim. ketjut, kentälliset) palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Itsearviointien avulla.	1	2	3	4	5
Pelaajien antaman palautteen avulla.	1	2	3	4	5

Onko joukkueen edistymistä toimintatavoitteissa arvioitu muilla keinoin? Kirjoita muista mahdollisista keinoista.

3. Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa tavoitteiden arvioimisesta. Valitse jokaisen väittämän kohdalta se vaihtoehto, joka kuvaa tämänhetkistä tilannetta parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden arvioimiseen.	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen toimintatavoitteiden arvioimiseen.	1	2	3	4	5

4. Onko joukkueesi yhteiset tavoitteet kirjattu muistiin? Valitse jokaisen väittämän osalta joukkueesi tilannetta parhaiten kuvaava vaihtoehto. Joukkueen yhteiset...

tulostavoitteet on jaettu jokaiselle joukkueen pelaajalle kirjallisena versiona.	kyllä	ei
tulostavoitteet on näkyvillä tapahtumissamme esim. pukuhuoneen seinällä.	kyllä	ei
tulostavoitteet on kirjattu joukkueen www-, Facebook- tmv. sivustoille.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on jaettu jokaiselle joukkueen pelaajalle kirjallisena versiona.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on näkyvillä tapahtumissamme esim. pukuhuoneen seinällä.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on kirjattu joukkueen www-, Facebook- tmv. sivustoille.	kyllä	ei

4. Saavuttiko joukkueesi kaudelle 2011-12 asetetut toimintatavoitteensa?

- fyysisten ominaisuuksien (esim. voimataso, peruskunto) kehittämiseen asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- lajitaitojen (esim. laukaus- ja syöttötaito) kehittämiseen asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- psyykkisten ominaisuuksien (esim. itseluottamus, motivaatio) kehittämiseen asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- taktisen osaamisen (esim. avaus- ja karvauspelaaminen) kehittämiseen asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- toimintasääntöihin ja toiminnan laatuun (esim. aikataulujen noudattaminen, laadukas harjoittelu) asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- toimintasääntöihin ja toiminnan laatuun (esim. aikataulujen noudattaminen, laadukas harjoittelu) asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5

5. Seuraavilla väittämällä kerätään tietoa tavoitteiden arvioimisesta. Valitse jokaisen väittämän kohdalta se vaihtoehto, joka kuvaa joukkueesi tilannetta parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen.	1	2	3	4	5
Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen toimintavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen toimintavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen.	1	2	3	4	5

KYSELY TAVOITTEENASETELUSTA JÄÄKIEKON SM-SARJAPELAAJILLE

1. PERUSTIEDOT

Kyselyn aluksi kysytään perustietoja vastaajien yleisen esittelyn mahdollistamiseksi. Kaikki yksittäisen pelaajan vastaukset jäävät vain tutkijan tietoon, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa lopullisista tutkimustuloksista.

Vastaa kysymyksiin kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle.

1. Nimi: _____
 2. Seura: _____

Valitse seuraavista vaihtoehdoista se, mikä kuvaa tilannettasi parhaiten.

1 = erittäin epätodennäköistä (0%), 2 = melko epätodennäköistä (25 %), 3 = ei todennäköistä eikä epätodennäköistä (50%), 4 = melko todennäköistä (75%), 5 = erittäin todennäköistä (110%)

1. Kuinka todennäköisenä pidät sitä, että pelaat ensi kaudella jääkiekkoa pääsarjatasolla (SM-sarja / tmv. sarja)? 1 2 3 4 5
 2. Kuinka todennäköisenä pidät sitä, että pelaat ensi kaudella jääkiekkoa alemmalla sarjatasolla? 1 2 3 4 5

2. TULOSTAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa **joukkueesi kaudelle 2011-12 asettamista tulostavoitteista.**

Tulostavoitteella tarkoitetaan joukkueen yhteisesti tavoittelemaa sarjasijoitusta, mitalia tai mestaruutta, pistemäärää tai voittoprosenttia. Joukkueella voi olla useampia tulostavoitteita kilpailukaudella.

1. Oliko joukkueellasi yhteinen tulostavoite koko SM-sarjakaudelle (tai karsintasarjaan)? kyllä ei
 2. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten joukkueenne koko SM-sarjakauden (tai karsintasarjan) 2011-12 tulostavoitetta?
 1 = Tavoitteenamme oli varmistaa SM-sarjapaikka seuraavalle pelikaudelle.
 2 = Tavoitteenamme oli saavuttaa mitali.
 3 = Tavoitteenamme oli voittaa mestaruus.
 3. Onko joukkueen koko SM-sarjakautta / karsintasarjaa koskevan tulostavoitteen saavuttamista arvioitu kauden päätyttyä?
 1 = Joukkueen koko SM-sarjakauden/ karsintasarja tulostavoitteen saavuttamista ei ole arvioitu.
 2 = Valmennus on arvioinut joukkueen koko SM-sarjakauden / karsintasarjan tulostavoitteen saavuttamista.
 3 = Pelaajat ovat keskuudessaan arvioineet joukkueen koko SM-sarjakauden / karsintasarjan tulostavoitteen saavuttamista.
 4 = Pelaajat ja valmennus ovat yhdessä arvioineet joukkueen koko SM-sarjakauden / karsintasarjan tulostavoitteen saavuttamista.
 4. Joukkueemme saavutti koko SM-sarjakaudelle (tai karsintasarjaan) asetetun tulostavoitteensa. (1 = täysin eri mieltä ... täysin samaa mieltä)

1 2 3 4 5

3. TOIMINTATAVOITTEET

Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa joukkueesi toimintatavoitteista.

Toimintatavoitteilla tarkoitetaan kaikkia niitä yhteisiä tavoitteita ja valmennuksellisia painotuksia, joiden avulla joukkue pyrkii saavuttamaan tulostavoitteensa.

1. Onko joukkueesi edistymistä toimintatavoitteissa arvioitu sarjakauden aikana? kyllä ei
 2. Jos vastasit kyllä, valitse jokaisen väittämän osalta se vaihtoehto, joka kuvaa tuntemuksiasi parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Joukkueemme seuraavien toimintatavoitteiden saavuttamista on arvioitu sarjakauden päätyttyä...

- | | |
|---|-----------|
| 1. pelaajien voimataso kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 2. pelaajien itseluottamus kasvaa. | 1 2 3 4 5 |
| 3. pelaajien laukaustaito kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 4. erikoistilannepelaamisemme (yli- ja alivoimat) on tehokasta. | 1 2 3 4 5 |
| 5. harjoitusten läsnäoloprosentti on korkea | 1 2 3 4 5 |
| 6. puolustuspelitapamme kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 7. pelaajien keskittymiskyky paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 8. pelaaminen ja harjoittelu on hauskaa. | 1 2 3 4 5 |
| 9. pelaajien nopeusominaisuudet kehittyvät. | 1 2 3 4 5 |
| 10. pelaajien lajiliike (luistelu etuperin, kyljittäin, jne.) paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 11. harjoittelemme laadukkaasti. | 1 2 3 4 5 |
| 12. karvauspelimme kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 13. pelaajien motivaatiotaso nousee. | 1 2 3 4 5 |
| 14. pelaajien peruskestävyys paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 15. pelaajien syöttötaito (syöttäminen ja syötön vastaanotto) kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 16. pelaajien mailatekniikka (harhautukset, suojaaminen, kiekon hallinta) kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 17. joukkueessamme on hyvä joukkuehenki. | 1 2 3 4 5 |
| 18. pelaajien liikkuvuus (notkeus) paranee. | 1 2 3 4 5 |
| 19. joukkueen hyökkäyspeli kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 20. pelaajamme ovat peräänantamattomia, sinnikkäitä. | 1 2 3 4 5 |
| 21. joukkueen avauspelaaminen kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 22. pelaajien ketteryys / vartalonhallinta kehittyy. | 1 2 3 4 5 |
| 23. noudatamme sovittuja aikatauluja. | 1 2 3 4 5 |
| 24. pelaajien kaksinkamppailupelaamisen taidot kehittyvät. | 1 2 3 4 5 |
| 25. pelaajien voitontahto kasvaa. | 1 2 3 4 5 |

2. Missä määrin toimintatavoitteiden saavuttamista arvioitiin seuraavien keinojen avulla sarjakauden päätyttyä? (1 = ei lainkaan, 2 = vähän, 3 = kohtalaisesti, 4 = paljon, 5 = erittäin paljon)

Joukkuekohtaisten tilastojen avulla.	1	2	3	4	5
Pelaajakohtaisten tilastojen avulla.	1	2	3	4	5
Erilaisilla testeillä (nopeus, voima, jne.)	1	2	3	4	5
Peleistä kuvattujen videoiden avulla.	1	2	3	4	5
Harjoituksista kuvattujen videoiden avulla.	1	2	3	4	5
Henkilökohtaisilla palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Joukkuekohtaisella palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Pienryhmäkohtaisilla (esim. ketjut, kentälliset) palautekeskusteluilla.	1	2	3	4	5
Itsearviointien avulla.	1	2	3	4	5
Pelaajien antaman palautteen avulla.	1	2	3	4	5

Onko joukkueen edistymistä toimintatavoitteissa arvioitu muilla keinoin? Kirjoita muista mahdollisista keinoista.

3. Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa tavoitteiden arvioimisesta. Valitse jokaisen väittämän kohdalta se vaihtoehto, joka kuvaa tämänhetkistä tilannetta parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden arvioimiseen.	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen toimintatavoitteiden arvioimiseen.	1	2	3	4	5

4. Onko joukkueesi yhteiset tavoitteet kirjattu muistiin? Valitse jokaisen väittämän osalta joukkueesi tilannetta parhaiten kuvaava vaihtoehto. Joukkueen yhteiset...

tulostavoitteet on jaettu jokaiselle joukkueen pelaajalle kirjallisena versiona.	kyllä	ei
tulostavoitteet on näkyvillä tapahtumissamme esim. pukuhuoneen seinällä.	kyllä	ei
tulostavoitteet on kirjattu joukkueen www-, Facebook- tmv. sivustoille.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on jaettu jokaiselle joukkueen pelaajalle kirjallisena versiona.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on näkyvillä tapahtumissamme esim. pukuhuoneen seinällä.	kyllä	ei
toimintatavoitteet on kirjattu joukkueen www-, Facebook- tmv. sivustoille.	kyllä	ei

4. Saavuttiko joukkueesi kaudelle 2011-12 asetetut toimintatavoitteensa?

- fyysisten ominaisuuksien (esim. voimataso, peruskunto) kehittämiseen asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- lajitaitojen (esim. laukaus- ja syöttötaito) kehittämiseen asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- psyykkisten ominaisuuksien (esim. itseluottamus, motivaatio) kehittämiseen asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- taktisen osaamisen (esim. avaus- ja karvauspelaaminen) kehittämiseen asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- toimintasääntöihin ja toiminnan laatuun (esim. aikataulujen noudattaminen, laadukas harjoittelu) asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5
- toimintasääntöihin ja toiminnan laatuun (esim. aikataulujen noudattaminen, laadukas harjoittelu) asetetut tavoitteensa.	1	2	3	4	5

5. Seuraavilla väittämillä kerätään tietoa tavoitteiden arvioimisesta. Valitse jokaisen väittämän kohdalta se vaihtoehto, joka kuvaa joukkueesi tilannetta parhaiten. (1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä)

Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen tulostavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen.	1	2	3	4	5
Kaikki pelaajat pystyivät vaikuttamaan joukkueen toimintavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen	1	2	3	4	5
Minä pystyin vaikuttamaan joukkueen toimintavoitteiden saavuttamisen arvioimiseen.	1	2	3	4	5

Liite 5 GEQ-mittari

Seuraavien väittämien tarkoituksena on arvioida sinun tuntemuksiasi omasta osallistumisestasi tämän joukkueen toimintaan. Valitse jokaisen väittämän alta se numero, joka parhaiten vastaa tämänhetkistä käsitystäsi.

**1= täysin
eri mieltä**

**9= täysin
samaa mieltä**

1. En nauti osallistumisesta tämän joukkueen yhdessäoloon.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

2. En ole tyytyväinen saamaani peliaikaan.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

3. Minun ei tule ikävä tämän joukkueen pelaajia, kun kausi on ohi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

4. En ole tyytyväinen joukkueeni tahtoon voittaa.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

5. Jotkut parhaista ystäväistäni kuuluvat tähän joukkueeseen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

6. Tämä ei joukkue ei anna minulle riittävästi mahdollisuuksia kehittää taitojani.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

7. Nautin muista juhlista enemmän kuin tämän joukkueen juhlista.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

8. En pidä tämän joukkueen pelityylistä.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

9. Minulle tämä joukkue on yksi tärkeimmistä johon kuulun.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Seuraavien väittämien tarkoituksena on arvioida käsityksiäsi joukkueestasi kokonaisuutena. Valitse jokaisen väittämän alta se numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi.

**1= täysin
eri mieltä.**

**9= täysin
samaa mieltä**

10. Joukkueemme on yhtenäinen pyrkiessään saavuttamaan tavoitteensa.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

11. Joukkueen jäsenet menevät illalla mieluummin ulos yksin kuin yhdessä joukkueena.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

12. Me kaikki otamme vastuun joukkueen häviöstä tai huonosta suorituksesta.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

13. Joukkueemme jäsenet juhlivat harvoin yhdessä.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

14. Joukkueella on ristiriitaisia toiveita joukkueen suorituksen suhteen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

15. Joukkueemme haluaisi viettää yhdessä aikaa kauden loputtua.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

16. Jos joukkueemme jäsenillä on vaikeuksia harjoituksissa, niin kaikki haluavat auttaa heitä, jotta saamme harjoitukset taas toimimaan.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

17. Joukkueemme jäsenet eivät ole yhdessä harjoitusten ja pelien ulkopuolella.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

18. Joukkueemme jäsenet eivät keskustele vapaasti jokaisen pelaajan vastuusta otteluissa ja harjoituksissa.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Liite 6 Haastattelurunko

Joukkueesi sijoittui edellisellä pelikaudella sijalle X. Millainen fiilis päättyneestä kaudesta jäi? Miten kuvailisit joukkuetta? Millainen joukkuehenki ryhmässä oli?

Mikä oli joukkueesi päätavoite tuloksen / sijoituksen osalta? Kuinka hyvin tämä toteutui?

Arvioitiinko päättyneen kauden tulostavoitteen saavuttamista joukkueen kesken? Millä tavoin / kenen toimesta? Arvioitiinko syitä tavoitteen saavuttamiseen / saavuttamatta jäämiseen? Mitä ne olivat?

Mitkä asiat johtivat sinun mielestäsi päättyneen kauden tulokseen / sijoitukseen?

Millaisia toimintatavoitteita joukkueellanne oli päättyneellä kaudella? Arvioitiinko niiden saavuttamista kauden päätteeksi? Millä keinoin?

Kuinka usein tulostavoitteesta puhuttiin pelaajien kesken joukkueen arjessa kauden aikana? Entä valmennuksen toimesta? Ohjasiko tulostavoite joukkueen harjoittelua? Muutettiin tulostavoitetta kauden aikana?

Kuinka usein toimintatavoitteista puhuttiin pelaajien kesken joukkueen arjessa kauden aikana? Entä valmennuksen toimesta? Tukivatko toimintatavoitteet tulostavoitteen saavuttamista? Millä tavoin?

Miten tulostavoite päätettiin? Kenen päätös se oli? Mikä teki joukkueen tulostavoitteesta yhteisen? Kuinka yhtenäisesti joukkue tavoitteli tulostavoitetta?

Liite 7 Haastatteluaineiston teemoittelu

	<i>Minkälainen fiilis viime kaudesta on jäänyt? Miten kuvailisit viime kauden joukkuetta?</i>	<i>Mikä oli päätavoite?</i>	<i>Arvioitiin ko sen tulostavoitteet saavuttamista kauden päätteeksi?</i>	<i>Mistä syistä tavoite jäi saavuttamatta? Mitä oli niinku ne pääkohdat?</i>	<i>Mitkä oli sun mielestä suurimmat syyt että jätite tavoitteesta?</i>	<i>Oliko tulostavoitte läsnä arjessa jollain tavalla?</i>	<i>Kävikö joukkue ohjatun tulostavoitepa lavereja kauden aikana?</i>	<i>Pysyke tulostavoitte koko kauden samana? ONKO VÄLLÄ- "polku"</i>	<i>Oliko sun mielestä joukkue yhtenäisesti tän tulostavoitteen takana?</i>	<i>Mikä sun mielestä teidän joukkueen tavoitteesta yhteisen?</i>
SP-MIT-SP1 (V)	-	-	+ pel & valm yhd	-	+ kokemat. itseluot	-	++ (kts. Ed kys vast) välitavoitepalikset, tarkkaan	-	-	-
MIT-MIT-MIT1 (S)	++ pieniä porukoita	-	-	-	+ ei kaikkea irti, jänn	+ puhetta	++ ennak.tehtävi en kuvausta	-	+++ epäuskosta puhuttiin vain pienissä ryhmissä	+ mahd sanoa oma mielipide
SP-SP-SP1 (S)	+ tavoite saavutettiin	-	-	+ tärk pelien häv	+++ tyytym ettei joudu karsim	++ pelistä peliin	+ oli paliksia	-	+ kunhan kausi ois ohi, ristiriitaa	+ mahd sanoa oma mielipide
MIT-MIT-MIT2 (S)	+ kaikki ei uskoneet	-	-	+ tärk pelien häv	+ aito usko puuttui	-	tyhjä	-	+	++ enemmistö, ryhmätyön kuvaus
SP-SP-SP2 (S)	+	-	-	-	-	+ oli puhetta	-	++ epäselvä ä mikä on tavoite	-	-
SP-MIT-MIT1 (V)	+ kokemattom uus, jouk. kuvailua	-	+ palaveri pel & valm	-	+ kokemat. & uskonpuute	+ oli puhetta	+ oli paliksia	+ muuttui, kun välierät karkasi	++ epäselvyyttä, liittyy itseluotta mukseen	+++ ne ketkä osallistui. Ne jotka oli hiljaa ei sanoneet vastaanakaan
MIT-MIT-MIT3 (S)	+	++ sp, välierät, mit	-	+ tärk pelien häv	-	+++ kaikkien kanssa ei, miltä mitali tuntuis	+++ valm kysyi "haluatteko mitalin vai karsia?"	+ muuttui, kun välierät karkasi	+++ alkuun ristiriitaa, mahdol kasvaessa yhtenäistyi, oli silti väh tyytyviä	+++ Enemmistö. Karsintasarjaa taustalla ehkä osa halus vaan välttää sen
MIT-MIT-SP1 (V)	++ kokemattom uus, jouk kuvailua	-	+ kysely ja palis	-	+ kokem puute	+ ei yleinen puh.aihe	+ pari palista	+ muuttui, kun välierät karkasi	+++ pitkä pelanneet epäilivät mahdol pienissä ryhmissä	+ päätettiin pienryhmissä
MIT-MIT-MIT4 (S)	+++ tav. ristiriidat, ei tavoitteel. toimintaa	-	++ käytiin tul & suorit tav	-	+++ eril tav, uskon puute, sos puoli	+ ei	++ jaksopalikset sarjaohjelman mukaan	+++ ristiriitaa, osa "ei karsita", osa "välierä"	+++ ristiriitaa, ydinporukka ei tiedä muusta, tyytyy karsinnan välttäm	++ Alkuun äännekkäimpien ja vahvimpien mielipide
SP-MIT-MIT2	-	-	-	+ tärk pelien häv	+ kokematon	++ osan kanssa	+	++ suora säilym, sit loppupelit	+ joka sai vähän peliaikaa tyytyi alempaan	+ enemmistö

MIT-MIT-MIT5 (S)	+ kokematon jouk	-	-	-	-	+ ei	tyhjä	++ välillä, ja sit ettei ainakana karsita	+	
MIT-MIT-SP2 (V)	++ ei avoin, ei yhteenhitsu- tunut	-	-	-	-	+ ei	++ onko vielä sama tavoite	-		+
SP-MIT-SP2 (V)	+++ kokemus kuvailua	-	-	-	+ kokemat	++ pienet ryhmät	+	+++ ristiriitä	-	++ enemmistö, ehdotus äänekkäimmiltä
SP-SP-SP3 (S)	++ tav erot	+++ onko tav ikinä yhteinen	-	Tyhjä	-	++ pienet ryhmät	++ missä mennään, myös toimtav	Tyhjä	+++ tuliko kokonain en yht. Tav. ikinä? Osa välillä, osa ei karsintaa n. Jokainen noudatti omaa tavoitetta	+ Äänekkäimpien mielipide
SP-SP-SP4 (S)	++ minä tyytyvä, ei saav tav	-	-	Tyhjä	+ epäusko, korostettu vastust	+ ei	+ oli paliksia	-	++ usko hiipui, tavoite laski	++ kaikilta kysyttiin mihin hlö-koht uskoo, enemmistö
MIT-MIT-MIT6 (S)	++ kokemattomuus, jouk kuvailu	-	-	-	-	++ pienet ryhmät	-	Tyhjä	-	+++ enemmistö, tai ne jotka oli äänessä. Eri mieltä olleet eivät nostaneet asiaa paliksissa esiin
MIT-MIT-SP3 (V)	++ kokemattomuus, kuvailu	++ pettynyt, mu toisaalta noi oli karsinu	-	+ tärk pelien häv	+ paineet, jännitys	+ vähän	-	-	-	-



ALKUPERÄISET JULKAISUT

I

KOLLEKTIIVISET TAVOITTEET NAISTEN PALLOILUJOUKKUEISSA KILPAILUKAUDEN ALUSSA.

by

Forsblom, K. Konttinen, N. & Lintunen, T. 2015

Liikunta & Tiede 52 (1), 87-92

https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2015/lts-1-15_tutkimusartikkeli_forsblom_lowres.pdf

Reproduced with kind permission by Liikuntatieteellinen seura.

KOLLEKTIIVISET TAVOITTEET NAISTEN PALLOILUJOUKKUEISSA KILPAILUKAUDEN ALUSSA

KIM FORSBLOM, NIILO KONTTINEN, TARU LINTUNEN

Yhteyshenkilö: Kim Forsblom, Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto
Puh. 050 5824 316. Sähköposti: ke.forsblom@gmail.com

TIIVISTELMÄ

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

■ Tavoitteiden on aikaisemmissa tutkimuksissa todettu tehostavan urheilusuorituksia. Enemmistö tutkimuksista on tehty yksilölajeissa, mutta joukkueurheilussa ja varsinkin naisjoukkueissa asetettavista joukkueen yhteisistä kollektiivisista tavoitteista on vain vähän tutkittua tietoa. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, millaisena naisjoukkueen kollektiiviset tavoitteet näyttäytyvät pelaajille.

Pelaajien käsityksiä tarkasteltiin sekä tulostavoitteiden, että suoritus- ja prosessi- eli toimintatavoitteiden näkökulmasta. Tutkimuksessa tarkasteltiin, kuinka yhtenäinen käsitys joukkueiden sisällä vallitsi yhteisestä tulostavoitteesta. Toisena tavoitteena oli tarkastella sitä, mitkä 25:stä toimintatavoitteesta vastasivat pelaajien mukaan parhaiten joukkueiden yhteisiä päämääriä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin kilpailukauden 2011–2012 alussa toteutetulla online-kyselyllä. Kyselyyn vastasi yhteensä 208 jääkiekon (n=33), ringeten (n=110) ja salibandyn (n=65) naisten SM-sarjapelaajaa 18 eri joukkueesta.

Vastaajista 86 prosenttia raportoi, että joukkueelle oli asetettu yhteinen tulostavoite sarjakauden alkaessa. Tutkimukseen osallistuneista joukkueista 44 prosentissa vallitsi kuitenkin ristiriitainen käsitys yhteisestä tulostavoitteesta. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että joukkueelle oli asetettu lukuisia yhteisiä toimintatavoitteita. Toimintatavoitteiden saamat keskiarvot olivat korkeita. Vaikka keskiarvoissa oli lajien välisiä tilastollisesti merkitseviä eroja, ei eroilla ollut käytännön kannalta merkitystä.

Ristiriitainen käsitys tulostavoitteesta sekä toimintatavoitteiden suuri määrä viittaavat siihen, ettei moni tutkimukseen osallistunut joukkue saavuttanut tavoitteenasettelun tuomia etuja parhaalla mahdollisella tavalla. Jatkossa olisi tärkeää pyrkiä selvittämään, kuinka suuri enemmistö joukkueen pelaajista on saatava yhteisen tavoitteen taakse, jotta tutkimuksissa osoitetut tavoitteenasettelun positiiviset vaikutukset saavutettaisiin joukkueurheilussa myös käytännössä.

Asiasanat: kollektiivinen tavoite, joukkueurheilu, online-kysely

ABSTRACT

Forsblom K., Konttinen N. & Lintunen T. 2015. Collective goals in women's sport teams in the beginning of the competitive season. Liikunta & Tiede 52 (1), 87–92.

■ Based on the findings of previous studies, goals enhance performance in sport. Most studies have been conducted in individual sports, whereas there is only a small amount research-based information about the collective goals set in team sport, especially among female athletes. The aim of this study was to find out how players in women's sport teams perceive team's collective goals.

Players' perceptions on outcome-, process- and performance goals were examined. This study examined how unanimous the players were about the collective outcome goal within their teams. Another aim was to find out players' perception on what from the 25 suggested performance and process goals best described teams' collective goals.

The data were collected in the beginning of the 2011–2012 competitive season with an online survey. Total of 208 players, from 18 different teams, representing icehockey (n=33), ringette (n=110), and floorball (n=65) in the women's Finnish national league completed the survey.

In the beginning of the season 86 percent of the participants perceived their team had set collective outcome goal. There was a conflicting opinion about the collective outcome goal within 44 percent of the teams. Every participant perceived their team had set multiple collective process and performance goals. The means of process and performance goals were so high, that even though there significant differences in the means between different sports, the differences were practically insignificant. Conflicting opinion of the team's collective outcome goal and high amount of process and performance goals suggests that many teams participating this study did not benefit from the positive effects of goal setting. In the future it is of importance to examine the needed majority of the players sharing the same collective goal in order to accomplish the positive and research based effects of goal-setting in team sports.

Key words: collective goal, team sport, online survey

JOHDANTO

Tavoitteenasettelun on useissa tutkimuksissa todettu parantavan suoritusta liikunnassa ja urheilussa (Burton & Weiss 2008; Burton, Naylor & Holliday 2001; Kylo & Landers 1995). Yksilö- ja joukkuelajeissa tehdyissä tutkimuksissa lähes jokaisen urheilijan onkin havaittu asettavan tavoitteita (Brawley, Carron & Widmeyer 1992; Dawson, Bray & Widmeyer 2002; Weinberg, Burton, Yukelson & Weigand 1993, 2000). Urheiluympäristössä toteutetut tavoitetutkimukset ovat keskittyneet tarkastelemaan pääasiassa tavoitteen tehokkuuden sekä tavoitteen täsmällisyyden, selkeyden, vaikeusasteen ja ajallisen keston välisiä yhteyksiä (esim. Weinberg ym. 2000). Tutkimusten pääpaino on ollut yksilölajeissa ja joukkuelajeissakin aihetta on tutkittu lähinnä yksilötavoitteen näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan naisjoukkueissa asetettavia kollektiivisia tavoitteita.

Tavoite on toiminnan kohde tai päämäärä, asia, joka pyritään saavuttamaan (Locke, Shaw, Saari & Latham 1981). Ryhmä- eli kollektiivisen tavoitteen jakaa määritelmästä riippuen joko riittävän suuri määrä (Johnson & Johnson 1987), enemmistö tai jokainen ryhmän jäsenistä (Mills 1984). Oleellista on, että ryhmä yksikkönä jakaa käsitksen tavoiteltavasta tilasta, jolloin se ohjaa ja motivoi ryhmää työskentelemään kohti yhteistä päämäärää (Johnson & Johnson 1987; Mills 1984). Zanderin (1971) mukaan joukkueessa ilmenee neljän tason tavoitteita: Joukkueen pelaajat asettavat 1) henkilökohtaisia tavoitteita itselleen sekä 2) tavoitteita omalle joukkueelleen. Joukkueella on puolestaan 3) tavoitteita jokaiselle pelaajalle, ja tämän lisäksi joukkueella on 4) kollektiiviset tavoitteet.

Joukkueessa tapahtuva tavoitteenasettelu on monitahoisten henkilökohtaisten ja kollektiivisten odotusten yhteensovittamista. Tutkimuksissa (esim. Weinberg 2010) esitetään, että joukkueissa tulisi asettaa sekä yksilö- että joukkuetavoitteita ja että tavoitteita tulisi lopputuloksen lisäksi kohdistaa myös suorituksiin. Täsmällisten tavoitteiden sanotaan olevan yleisiä tavoitteita tehokkaampia (Locke & Latham 1990; Weinberg 2010), mutta joukkuelajeissa myös täsmentämättömien tavoitteiden on havaittu toimivan hyvin (Rovio, Eskola, Gould & Lintunen 2009). Urheilijoille tulisi tarjota mahdollisuus osallistua tavoitteenasetteluprosessiin (mm. Weinberg 2010). Joukkueurheilussa tavoitteiden asettaminen edellyttää valmentajalta huolellista suunnittelua, jotta pelaajien henkilökohtaiset tavoitteet tukevat kollektiivisten tavoitteiden saavuttamista ja että tavoitteiden kokonaisuus pysyy hallittavana (Rovio ym. 2009; Rovio, Arvinen-Barrow, Weigand, Eskola & Lintunen 2012).

Tavoitteiden ja suoritustason välistä yhteyttä on tutkittu useissa joukkuelajeissa koe- ja kontrolliryhmien avulla. Tutkimukset ovat yleensä kohdistuneet yksittäisen urheilijan suoritukseen. Tavoitteilla on pystytty vaikuttamaan positiivisesti mm. vapaaheittoprosenttiin koripallossa (Lerner, Ostrow, Yura & Etzel 1996), vartalotaklausten lisäämiseen jääkiekko-otteluissa (Anderson, Crowell, Doman & Howard 1988), puolustus- ja hyökkäysalueen levyppallojen sekä pallonriiostojen määrään koripallossa (Swain & Jones 1995) sekä haluttujen ratkaisujen, mm. oikea sijoittuminen ja pallollisen pelaajan taklaaminen, lisäämiseen niin harjoituksissa kuin peleissäkin amerikkalaisessa jalkapallossa (Ward & Carnes 2002). Useissa työyhteisö-, opiskelija- ja liikuntaryhmissä tehdyissä tutkimuksissa ja tutkimuskatsauksissa kollektiivisten tavoitteiden on havaittu parantavan ryhmän suoritus-tasoa (Burke, Shapcott, Carron, Bradshaw & Estabrooks 2010; Locke & Latham 1990; O'Leary-Kelly, Martocchio & Frink 1994; Weldon & Weingart 1993).

Joukkuelajeissa kollektiivisista tavoitteista on tehty joitakin tutkimuksia yhden pelikauden mittaisina tapaustutkimuksina. Tutkimuksissa on tarkasteltu monipuolisten yksilö- ja joukkuetavoitteita sisältävien tavoitteenasetteluohjelmien toteuttamista urheilujoukkueissa (Gillham & Weiler 2013; Rovio 2002; Rovio ym. 2009). Joukkuelajeissa kollektiivisten tavoitteiden avulla on pystytty

vaikuttamaan positiivisesti joukkueen kiinteyteen ja tehokkuuteen (Senécal, Loughhead & Bloom 2008). Kollektiivisista tavoitteista on myös pyritty selvittämään kuinka yleisesti niitä asetetaan kilpailuihin ja harjoituksiin, ja missä määrin ne jakautuvat tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteisiin (mm. Brawley ym. 1992; Dawson ym. 2002; Weinberg ym. 1993; 2000). Dawson ym. (2002) selvittivät myös sitä, kuinka usein pelaajat asettavat tavoitteita joukkueelle ja kuinka tarkasti nämä tavoitteet vastasivat joukkueen kollektiivisia tavoitteita.

Aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole kuitenkaan tarkasteltu sitä, kuinka yhtenäinen käsitys saman joukkueen pelaajilla on joukkueen kollektiivisista tavoitteista. Myös naisjoukkueiden osuus on jäänyt tehdyissä tutkimuksissa pieneksi. Dawsonin ym. (2002) tutkimuksessa oli mukana viisi (n=80) ja Brawleyn ym. (1992) tutkimuksessa kuusi naisjoukkuetta (n=56). Weinbergin ym. (1993; 2000) tutkimuksissa ei eritelty mukana olleiden naisjoukkueiden määrää.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan naisten palloilujoukkueissa kilpailukaudelle asetettuja kollektiivisia tavoitteita. Kohderyhmäksi valittiin kolmen lajin naisten SM-sarjajoukkueet, jolloin toiminnan voidaan olettaa olevan tavoitteellista sekä kilpailullisen menestymisen että lajissa kehittymisen näkökulmasta. Aiempiin tutkimustuloksiin perustuen oletimme, että joukkueet asettavat sekä kollektiivisia tulostavoitteita että niihin johtavia prosessi- ja suoritustavoitteita eli toimintatavoitteita. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, millaisena joukkueen kollektiiviset tavoitteet näyttäytyvät pelaajille. Pelaajien käsityksiä tarkasteltiin sekä tulos- että toimintatavoitteiden näkökulmasta.

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella jääkiekon, ringeten ja salibandyn naisten SM-sarjajoukkueiden pelaajilta. Kyselyn vastausohjeet toimitettiin kilpailukauden 2011–12 ensimmäisen sarjakierroksen jälkeen SM-sarjajoukkueiden (N=29) valmentajille, joita pyydettiin jakamaan ohjeet edelleen oman joukkueensa pelaajille. Ohjeita ei voitu lähettää suoraan pelaajille, sillä lajiliitot eivät pystyneet toimittamaan pelaajien yhteystietoja tutkijoille. Tutkimuksen kannalta nähtiin tärkeänä, että kyselyt toimitetaan joukkueille samaan aikaan heti ensimmäisen sarjakierroksen jälkeen aivan kilpailukauden alussa, jotta voitiin tutkia millaisin tavoitein joukkueet sarjakauteen lähtivät. Koska eri lajin sarjat alkoivat käytännössä saman viikon aikana, ei tutkijoiden ollut tällä aikataululla mahdollista vierailta 29 eri puolella Suomea olevan joukkueen harjoituksissa teettämässä kyselyä. Pelaajien vastausohjeessa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, etenemisestä, yhteyshenkilöistä sekä vastausten luottamuksellisesta käsittelystä. Ohjeessa oli osoite webropol-ohjelmistolla toteutettuun online-kyselyyn, johon pelaajat vastasivat omalla ajallaan. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista.

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 208 pelaajaa 18:sta joukkueesta. Jääkiekosta kertyi 33 vastausta neljästä joukkueesta. Ringetistä kertyi 110 vastausta kahdeksasta joukkueesta. Salibandysta kertyi 65 vastausta kuudesta joukkueesta. Koska kyselyitä ei lähetetty suoraan pelaajille ja koska joukkueita täydennettiin pelikauden aikana juniori-ikäisillä pelaajilla sekä pelitauolta palanneilla pelaajilla, ei tarkkaa vastausprosenttia voitu laskea. Kilpailukauden 2011–12 aikana kolmen lajin SM-sarjapeleissä merkittiin ottelupöytäkirjoihin yhteensä 677 pelaajaa. Tällä tutkimuksella tavoitettiin 31 prosenttia kaikista SM-sarjassa kaudella 2011–12 yhdessäkin ottelussa pelanneista pelaajista.

Vastaajat olivat iältään 14–36 -vuotiaita (M=21,9 SD=4,3) ja he olivat pelanneet omaa lajiaan keskimäärin 11,0 vuotta (SD=4,9). Nykyistä joukkuettaan vastaajat olivat edustaneet keskimäärin 2,2 vuotta (SD=3,1). Vastaajista 11 prosenttia oli edustanut Suomea vähintään

kerran lajinsa aikuisten MM-kisoissa ja 32 prosenttia oli osallistunut vähintään kerran lajinsa naisten maajoukkueleiritykseen. Kyselyyn vastanneiden pelaajien pelimäärä erosi kauden aikana niiden pelaajien pelimäärästä, jotka jättivät vastaamatta kyselyyn. Vastaajat olivat joukkueensa kokoonpanossa keskimäärin 83 prosentissa kaikista otteluista, kun vastaamatta jättäneet olivat kokoonpanossa 58 prosentissa otteluista.

Tutkimuksessa käytetyn kyselyn tekeminen aloitettiin seikkaperäisellä tutustumisella aiempiin tavoitteenasettelututkimuksiin. Tehdyn katsauksen perusteella tutkimusryhmä teki kyselyn ensimmäisen version. Kyselyssä ehdotettiin toimintatavoitteisiin päädyttiin tutkijaryhmän jäsenten valmennuskokemuksen ja lajien valmennuskoulutuksissa käytettävien materiaalien avulla. Kahden tutkimukseen osallistuneen lajin lajiliittojen valmennus- ja koulutuspäälliköt kommentoivat kyselyä esimerkiksi käytettyjen termien sekä ehdotettujen toimintatavoitteiden osalta. Muokatun kyselyn esitestaukseen osallistui 13 pelaajaa, joilta saatujen kommenttien jälkeen kysymyksiä viimeisteltiin yksiselitteisimmiksi ja toimintatavoitteiden terminologiaa muokattiin vastaamaan paremmin pelaajien käyttämiä termejä.

Tutkimuksessa mukana olleiden lajien erilaiset sarjajärjestelmät vaihtuivat siihen, miten kysymys tulostavoitteista muotoiltiin. Ringetten kahdeksan joukkueen sarjassa neljä parasta pääsi välieriin, eli vain yksi pudotuspeleihin päässyt joukkue jäi ilman mitalia. Jääkiekon yhdeksän joukkueen alkusarjasta kuusi parasta ylsi varsinaiseen runkosarjaan ja nämä joukkueet pelasivat myös vähintään puolivälieräsarjat runkosarjan päätteeksi. Pääsy varsinaiseen runkosarjaan takasi siis varman pudotuspelipaikan lisäksi myös pääsyn seuraavan kauden alkusarjaan. Salibandyn runkosarjaan osallistui 12 joukkuetta joista kahdeksan parasta jatkoi kauttaaan pudotuspeleissä. Salibandy oli ainoa laji, jossa sarjan viimeiseksi sijoittunut joukkue tippui ilman karsintoja alemmalle sarjatasolle. Kyselyn esitestauksen ja tutkijaryhmän käymien pohdintojen jälkeen lopullisesta kyselystä jätettiin tulostavoite ”Tavoitteenamme on päästä pudotuspeleihin” pois, sillä se oli osittain päällekkäinen vaihtoehto jääkiekossa sarjapaikan säilyttämisen ja ringetessä mitalin saavuttamisen kanssa.

Kyselyllä kerättiin tietoa joukkueiden asettamista tulostavoitteista. Tulostavoitteeksi määriteltiin joukkueen yhteisesti tavoittelema sarjasijoitus, mitali tai mestaruus, pistemäärä tai voittoprosentti. Pe-

laajilta kysyttiin aluksi, onko heidän joukkueensa asettanut yhteistä tulostavoitetta koko SM-sarjakaudelle. Pelaaja valitsi neljästä vaihtoehdosta sen, mikä kuvasi parhaiten koko kauden tulostavoitetta. Vastausvaihtoehdot olivat: 1) Joukkueemme ei ole asettanut yhteistä tulostavoitetta SM-sarjakaudelle, 2) Tavoitteenamme on varmistaa SM-sarjapaikka seuraavalle pelikaudelle, 3) Tavoitteenamme on saavuttaa mitali ja 4) Tavoitteenamme on voittaa mestaruus.

Tulostavoitteiden saavuttamista tukevia suoritus- ja prosessitavoitteita kutsuttiin kyselyssä toimintatavoitteiksi. Toimintatavoitteilla tarkoitettiin kaikkia niitä yhteisiä tavoitteita ja valmennuksellisia painotuksia, joiden avulla joukkue pyrki saavuttamaan tulostavoitteensa. Toimintatavoitteet oli jaettu viiteen eri osa-alueeseen: fyysisiin - ja psyykkisiin ominaisuuksiin, lajitaitoihin, taktisiin tekijöihin sekä joukkueen sääntöihin viittaaviin normitavoitteisiin. Jokaiseen osa-alueeseen kuului viisi eri ominaisuutta tai tavoiteltavaa tilaa. Pelaajat arvioivat jokaista 25 toimintatavoitetta sen mukaan, kuinka hyvin ne kuvasivat joukkueen yhteisiä pelikauden aikaisia toimintatavoitteita. Toimintatavoitteita koskevat väittämät olivat muotoa: ”Joukkueessamme pyritään pelikauden aikana siihen, että harjoitusten läsnäolo prosentti on korkea”. Väittämiin vastattiin 5-portaisella asteikolla, jossa 1= täysin eri mieltä, ... 5= täysin samaa mieltä.

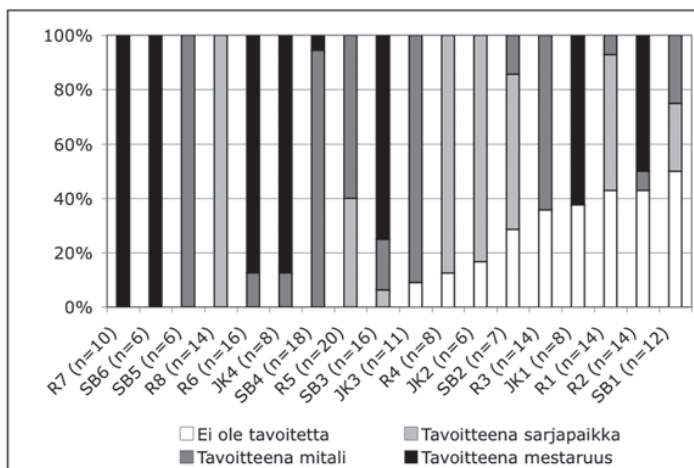
Tutkimusaineisto analysoitiin SPSS-statistics -ohjelmalla. Toimintatavoitteiden eri lajeissa saamia keskiarvoja tarkasteltiin Kruskal-Wallis testillä. Mikäli ryhmistä löytyi tilastollisesti merkitseviä eroja, niitä vertailtiin pareittain Mann-Whitney U-testillä. Testi sopii pienen otokseen ryhmien vertailuihin, joissa ei toteudu havaintojen normaalijakaumaoletus (Metsämuuronen 2006).

TULOKSET

Kollektiiviset tulostavoitteet

Kaikista vastaajista 86 prosenttia (N=208) ilmoitti joukkueensa asettaneen koko kauden loppusijoitusta koskevan tulostavoitteen. Vastaajista 30 prosenttia ilmoitti joukkueen yhteiseksi tavoitteeksi mestaruuden, 32 prosenttia mitalin ja 24 prosenttia sarjapaikan säilyttämisen. 14 prosenttia vastaajista raportoi ettei joukkueella ollut kilpailukauden alkaessa yhteistä tulostavoitetta.

Aineiston avulla tutkittiin kuinka yhtenäinen käsitys kunkin jouk-



KUVIO 1: Vastausvaihtoehtoina olleiden tulostavoitteiden prosentuaalinen jakautuminen joukkueiden sisällä. Pylväät SB1–SB6 kuvaavat salibandyjoukkueiden, pylväät JK1–JK4 jääkiekkjoukkueiden ja pylväät R1–R8 ringettejoukkueiden vastauksia. Vasemmalla olevat pylväät kuvaavat tavoitteen suhteen yksimielisiä joukkueita. Kuvion oikean reunan pylväät kuvaavat joukkueita, joissa vallitsi erilaisia käsityksiä yhteisestä tavoitteesta.

kueen sisällä vallitsi koko kautta koskevasta tulostavoitteesta (kuvio 1). Kuviossa pylväät kuvaavat sitä, miten eri vastausvaihtoehdot jakautuivat prosentuaalisesti kunkin joukkueen vastaajien kesken. Mitä yhtenäisempi joukkueen pylväs on, sitä suurempi osuus vastaajista koki saman päämäärän joukkueen yhteiseksi tulostavoitteeksi.

Joukkueen käsitys tulostavoitteesta tulkittiin yksimieliseksi, mikäli vähintään 80 prosenttia joukkueen vastaajista ilmoitti saman tavoitteen yhteiseksi päämääräksi. Tutkimukseen osallistuneista joukkueista 56 prosenttia määriteltiin tulostavoitteen suhteen yksimielisiksi. Aineistossa mukana olleista salibandyjoukkueista yksi pyrki mestaruuteen, kaksi tavoitteli mitalia ja kolmessa joukkueessa ei ollut yksimielistä käsitystä kauden tulostavoitteesta. Jääkiekkjoukkueista yksi joukkue tavoitteli mestaruutta, yksi mitalia, yksi sarjapaikkaa ja yhdessä joukkueessa ei ollut yksimielistä käsitystä tulostavoitteesta. Ringettejoukkueista kahdessa pyrittiin mestaruuteen ja kahdessa sarjapaikan säilyttämiseen. Neljässä ringettejoukkueessa oli ristiriitainen käsitys yhteisestä tavoitteesta.

Toimintatavoitteet

Toimintatavoitteille laskettiin keskiarvot ja -hajonnat ja keskiarvoeroja testattiin Kruskallin-Wallis ja tarvittaessa Mann-Whitney U -testeillä (taulukko 1). Jokaisessa lajissa vastaajien toimintatavoitteille antamat keskiarvot olivat korkeita. Vaikka toimintatavoitteista

löytyikin lajien väliltä tilastollisesti merkitseviä eroja, eivät erot olleet käytännön kannalta kuitenkaan merkityksellisiä. Kaikkien vastaajien vastauksista, joissa mahdollinen vaihteluväli oli 1–5, lasketut keskiarvot vaihtelivat seuraavasti.

Fyysisissä tavoitteissa keskiarvot vaihtelivat välillä 3,8–4,4. Parhaiten kilpailukauden aikaista tavoitetta kuvasi vastaajien mukaan peruskestävyyden kehittäminen ja heikoimmin liikkuvuuden parantaminen. Psykkisten tavoitteiden keskiarvot vaihtelivat välillä 4,1–4,5. Korkeimman keskiarvon jakoi peräänantamattomuuteen sekä voiton tahtoon tähtäävät tavoitteet, kun matalimman keskiarvon sai motivaatiotason nostaminen. Lajitaitojen kehittämiseen tähtäävien tavoitteiden keskiarvot vaihtelivat välillä 4,1–4,6. Korkeimman keskiarvon jakoi syöttötaidon sekä kaksinkamppailutaitojen kehittämiseen tähtäävät tavoitteet ja matalin keskiarvo oli lajiliikkeen kehittämiseen pyrkivässä tavoitteessa. Taktisista tavoitteista tehokkaaseen erikoistilannepelaamiseen pyrkiminen sai keskiarvoksi 4,3, muut taktiset tavoitteet saivat keskiarvoksi 4,6. Normitavoitteiden keskiarvot vaihtelivat välillä 4,1–4,5. Matalimman arvon sai tavoite joka tähtäsi siihen että pelaaminen ja harjoittelu olisi hauskaa. Korkeimman keskiarvon jakoi laadukkaaseen harjoitteluun sekä hyvään joukkuehenkeen tähtäävät tavoitteet. Vastaajat olivat siis lähes jokaisesta toimintatavoitteesta melko tai täysin samaa mieltä siitä, että ehdotetut taidot ja ominaisuudet kuvasivat joukkueen yhteisiä toimintatavoitteita.

TAULUKKO 1: Joukkueen yhteisten toimintatavoitteiden keskiarvot (M), keskihajonnat (SD) ja lajien välinen keskiarvojen vertailu.

Toimintatavoitteet	Jääkiekko n=33		Ringette n=110		Salibandy n=65		Yht. N=208		Kruskall Wallis asymp. Sig.	Mann-Whit- ney U
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Fyysiset tavoitteet:										
Voimataso	4,3	0,9	4,0	0,9	4,1	1,0	4,1	0,9	n.s.	
Nopeusominaisuudet	4,1	1,0	4,1 ^a	0,8	4,5 ^a	0,7	4,2	0,8	,025	a) p≤,01
Peruskestävyys	4,5	0,8	4,4	0,8	4,5	0,9	4,4	0,8	n.s.	
Liikkuvuus	3,8	1,0	3,6 ^a	1,1	4,0 ^a	1,0	3,8	1,0	,033	a) p≤,05
Ketteryys	3,9	1,2	4,0	1,1	4,2	0,7	4,0	1,0	n.s.	
Psykkiset tavoitteet:										
Itseluottamus	4,5	0,9	4,2 ^a	0,9	4,5 ^a	0,7	4,3	0,9	,014	a) p≤,01
Keskittymiskyky	4,2	1,0	4,2	0,9	4,4	0,8	4,2	0,9	n.s.	
Motivaatiotaso	4,2	0,9	4,0 ^a	0,8	4,3 ^a	0,8	4,1	0,8	,011	a) p≤,01
Peräänantamattomuus	4,4	1,0	4,5	0,7	4,5	0,7	4,5	0,7	n.s.	
Voiton tahto	4,6	0,9	4,5	0,8	4,6	0,6	4,5	0,7	n.s.	
Lajitaitotavoitteet:										
Laukaustaito	4,3	0,9	4,1 ^a	1,0	4,6 ^a	0,6	4,3	0,9	,009	a) p≤,01
Lajiliike	4,2	1,0	4,0	0,9	4,3	0,8	4,1	0,9	n.s.	
Syöttötaito	4,6	0,8	4,5 ^a	0,7	4,7 ^a	0,5	4,6	0,7	,029	a) p≤,01
Mailatekniikka	4,3	0,9	4,2	0,8	4,4	0,8	4,3	0,8	n.s.	
Kaksinkamppailutaidot	4,5	0,9	4,5	0,7	4,7	0,5	4,6	0,7	n.s.	
Taktiset tavoitteet:										
Erikoistilanteet	4,4	1,0	4,3	0,8	4,3	0,9	4,3	0,8	n.s.	
Puolustuspelitapa	4,8	0,8	4,6	0,7	4,6	0,6	4,6	0,7	n.s.	
Karvauspeli	4,7 ^a	0,8	4,5 ^{ab}	0,7	4,7 ^b	0,5	4,6	0,7	,012	a) p≤,05 b) p≤,05
Hyökkäyspeli	4,7 ^a	0,8	4,6 ^{ab}	0,6	4,7 ^b	0,5	4,6	0,6	,016	a) p≤,05 b) p≤,05
Avauspeli	4,6	0,8	4,5 ^a	0,7	4,8 ^a	0,5	4,6	0,7	,007	a) p≤,01
Normitavoitteet:										
Harjoitusten korkea läsnäolo prosentti	4,4	0,9	4,3	1,0	4,6	0,7	4,4	0,9	n.s.	
Pelaaminen ja harjoittelu on hauskaa	4,0	1,1	4,1	0,9	4,2	0,8	4,1	0,9	n.s.	
Laadukas harjoittelu	4,6 ^a	1,0	4,4 ^{ab}	0,8	4,6 ^b	0,7	4,5	0,8	,003	a) p≤,01 b) p≤,01
Hyvä joukkuehenki	4,4	1,0	4,4	0,8	4,6	0,7	4,5	0,8	n.s.	
Aikataulun noudattaminen	4,4	1,0	4,4	0,9	4,6	0,7	4,4	0,9	n.s.	

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisena joukkueen kollektiiviset tavoitteet näyttäytyivät naisten SM-sarjatasoisen pallolijoukkueiden pelaajille. Tuloksia tarkastelemalla näyttää siltä, että enemmistön (86 prosenttia) mukaan joukkueilla oli kauden loppusijoitusta koskeva tulostavoite ja käytännössä jokaisen vastaajan mukaan joukkueilla oli myös tulostavoitteeseen johtavia toimintatavoitteita. Havainnot tulostavoitteen yleisyydestä sekä erilaisten toimintatavoitteiden asettamisesta ovat samansuuntaisia aikaisempien tutkimustulosten kanssa (Brawley ym. 1992; Dawson ym. 2002).

Kollektiivisiä tulostavoitteita koskevien vastausten joukkuekohtainen tarkastelu kuitenkin osoitti, etteivät pelaajat kaikissa joukkueissa jakaneet samaa käsitystä tavoiteltavasta loppusijoituksesta; lähes joka toisessa joukkueessa kollektiiviseksi asetettu tavoite ei ollutkaan kaikkien pelaajien yhteinen päämäärä. Ristiriitainen käsitys tulostavoitteesta viittaakin siihen, että aidosti yhteisen tulostavoitteen asettaminen oli harvinaisempaa kuin mitä kollektiivisen tulostavoitteen olemassaolosta saatujen vastausten perusteella voisi päätellä. Ryhmätavoitetta kuvaavien määritelmien mukaan yhteisen tavoitteen jakaa riittävän suuri määrä (Johnson & Johnson 1987) tai enemmistö (Mills 1984) ryhmän jäsenistä. Sitä ei kuitenkaan ole tutkittu, kuinka suuren osuuden tai selvän enemmistön pelaajista on jaettava yhteinen tavoite, jotta se tehostaa joukkueen toimintaa. Esimerkiksi yhdessä tutkimukseen osallistuneessa ringettejoukkueessa vastaukset polarisoituivat siten, että vastaajista 60 prosentin mukaan joukkue tavoitelti mitalia, mutta loput mielsivät joukkueen tavoitteeksi sarjapaikan säilyttämisen.

Nämä tavoitteet olivat vaikeusasteeltaan hyvin erilaisia: mitalin pystyi saavuttamaan vain kolme joukkuetta, mutta ko. pelikaudella jokaisen ringeten SM-sarjajoukkueen oli mahdollista säilyttää sarjapaikkansa. On mahdollista että kyseinen joukkue oli kauden aikana tilanteessa, jossa se oli jo varmistanut sarjapaikkansa, mutta välيريin ja siten mitalipeleihin pääsy vaati vielä voittoja. Tällöin osa pelaajista katsoi joukkueen jo saavuttaneen tulostavoitteen, mutta lievän enemmistön mukaan joukkue oli hieman jäljessä tulostavoitteen edellyttämästä sarjasijoituksesta. Tämänkaltaisessa tilanteessa joukkueessa vallinnut enemmistö olisi tuskin riittävä siihen, että tavoite lisäisi Locken ja Lathamien (1985; 1990) ehdotuksen mukaisesti pelaajien sinnikkyyttä ja yritteliäisyyttä.

Joukkueiden sisällä vallinnut ristiriitainen käsitys tulostavoitteesta voi johtua monesta syystä. Pelaajat saattoivat ymmärtää joukkueen yhteisen tavoitteen eri tavalla: Yksittäinen pelaaja saattoi mieltää kokeneen tai arvostamansa joukkuekaverin pohdiskelun joukkueen mahdollisuuksista yhteiseksi tavoitteeksi. Toiselle pelaajalle yhteinen tavoite tarkoitti mahdollisesti kaikille julkistettua, yhdessä sovittua päämäärää. Dawsonin ym. (2002) tutkimuksessa pelaajien havaittiin asettavan joukkueelle tavoitteita ja tämän lisäksi lähes jokaisessa joukkueessa asetettiin kollektiivisiä tavoitteita. Noin puolet pelaajien joukkueelle asettamista tavoitteista oli samoja kuin joukkueen kollektiivinen tavoite (Dawson ym. 2002). On mahdollista että joissain tähän tutkimukseen osallistuneissa joukkueissa osa pelaajista koki yhteisen tavoitteen liian helppona tai vaikeana, tai yhteistä tavoitetta ei oltu asetettu lainkaan, jolloin nämä pelaajat mielsivät joukkueelle asettamansa tavoitteen kaikille yhteiseksi tavoitteeksi. Nämä tekijät voivat osaltaan selittää tässä tutkimuksessa havaittua ristiriitaista käsitystä tulostavoitteesta. On myös mahdollista, että avoimella kysymyksellä kysyttynä pelaajien käsitykset joukkueen tulostavoitteesta olisivat jakautuneet toisella tavalla.

Tässä tutkimuksessa ei tarkasteltu sitä, miten tavoitteenasettelu oli toteutettu joukkueissa. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että pelaajien mahdollisuus osallistua tavoitteenasetteluun vaihtelee paljon (esim. Weinberg, Butt, Knight & Peritt 2001). Tämän tutkimuksen tulos herättää pohtimaan, voiko esimerkiksi valmentajien

keskenään päättämä ja pelaajille ilmoittama tavoite muodostua joukkueen kollektiiviseksi tavoitteeksi. Oletus että kaikki pelaajat ymmärtävät kuulemansa viestin tavoitteesta samalla tavalla, ei tämän tutkimuksen mukaan olekaan näin. Ihmiset tulkitsevat ja mieltävät saman asian omista lähtökohdistaan käsin ja joukkueurheilussa tämä voi näyttäytyä tavoitetta koskevana ristiriitana. On mahdollista, että joukkueessa ei koskaan saavuteta tilannetta jossa kaikki pelaajat pitävät kollektiivista tulostavoitetta henkilökohtaisesti tyydyttävimpänä päämääränä. Oleelliseksi asiaksi nouseekin tavoitteen toteutumisen varmistaminen. Yksittäinen pelaaja voi oletettavasti hyväksyä tavoitteen ja sitoutua siihen, vaikka hänen omasta mielestään joukkueen tulisi tavoitella esimerkiksi sovittua korkeampaa sarjasijoitusta. Vaikuttaa joka tapauksessa siltä, että kollektiivisessa tavoitteenasettelussa on kehitettävää.

Tutkimukseen osallistuneiden pelaajien mukaan joukkueet olivat asettaneet kilpailukauden ajaksi yhteisiä toimintatavoitteita joiden avulla joukkue pyrki saavuttamaan tulostavoitteen. Kaikkien 25:n toimintatavoitteen saamat keskiarvot olivat korkeita. Vastaajat olivat käytännössä jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että jokainen ehdotettu toimintatavoite kuvasi joukkueen yhteisiä, kilpailukaudelle asettamia tavoitteita. Keskiarvot olivat niin korkeita, ettei tilastollisesti merkitsevät erot eri lajien välillä olleet käytännön kannalta merkityksellisiä. Oleellisemmaksi asiaksi nousi kysymys siitä, ovatko pelaajat ymmärtäneet käsitteen tavoite samalla tavalla kuin tutkimuksen tekijät. Tavoitteet tehostavat suoritusta mm. suuntaamalla keskittymistä suoritusten kannalta oleellisiin tekijöihin (mm. Locke & Latham 1985) ja palautteen on havaittu tehostavan tavoitteiden suoritusta parantavaa vaikutusta (Weinberg 2010). Yksi yleisimpiä syitä tavoiteohjelman epäonnistumiseen on liian suuri määrä tavoitteita, jolloin ne eivät enää ohjaa urheilijan keskittymistä, eikä niitä pysty seuraamaan, arvioimaan tai antamaan edistymisestä palautetta (mm. Weinberg & Gould 2007). Mikäli kaikki 25 ehdotettua toimintatavoitetta kuvasivat todella joukkueen yhteisiä tavoitteita, on vaikea uskoa että niiden avulla saavutettiin tavoitteiden suoritusta tehostava vaikutus parhaalla mahdollisella tavalla.

Yksi selitys tavoitteiden suureen määrään voi olla se, että pelaajat ovat arvioineet toimintatavoitteita sen mukaan, kuinka tärkeinä he kokivat kunkin tavoitteena olleen ominaisuuden tai taidon lajissa pärjäämisen kannalta. Toinen korkeita keskiarvoja selittävä tekijä voi olla se, että ehdotetut toimintatavoitteet ja niiden kehittäminen ovat olleet joukkueissa puheiden kohteina, jolloin ne näyttäytyivät pelaajille kollektiivisinä tavoitteina. Esimerkiksi valmentajan kehoitus ylläpitää peruskuntoa myös kilpailukauden aikana on voitu ymmärtää yhteiseksi tavoitteeksi kehittää ko. ominaisuutta. Myös se on mahdollista, että toimintatavoitteet olisivat painottuneet eri tavalla, jos niistä olisi kysytty avoimilla kysymyksillä valmiiden vastausvaihtoehtojen sijaan. Tutkimuksen alkuperäisenä ideana oli verrata toimintatavoitteiden painottumista eri tulostavoitteisiin pyrkivien joukkueiden kesken. Tästä vertailusta jouduttiin kuitenkin luopumaan, sillä vastauksista ei voitu päätellä yksiselitteisesti sitä mikä oli kunkin joukkueen kollektiivinen tulostavoite.

Aineiston hankintaan liittyi haasteita, sillä vastausohjeita ei pystytty toimittamaan suoraan pelaajille. Yhteyshenkilöinä toimineet joukkueiden päävalmentajat saivat kirjalliset toimintaohjeet, mutta heidän toimintaansa ei voitu kontrolloida. Yhteyshenkilöt ovat voineet päättää itse, kenelle joukkueensa pelaajista he ovat kyselyn vastausohjeet antaneet. Kyselyyn vastasi 31 prosenttia kaikista SM-sarjajoukkueissa yhdessäkin sarjapelissä esiintyneistä pelaajista. Kyselyyn vastanneet pelaajat olivat huomattavasti useammin joukkueidensa kokoonpanossa kuin ne pelaajat, jotka eivät kyselyyn vastanneet. Voidaan todeta, että vakiokokoonpanoon kuuluneista pelaajista tavoitettiin suurempi osuus kuin 31 prosenttia. Online-kyselyissä vastausprosenttien on havaittu jäävän yleensä merkittävästi alhaisemmiksi kuin paperikyselyissä (Nulty 2008). Tässä tutkimuksessa online-kyselyllä

tavoitettua vastaajajoukkoa voi pitää kohtuullisena, sillä online-kyselyiden vastausprosentti on Nultyn (2008) mukaan keskimäärin 33 prosenttia. Aineiston edustavuutta parantaa se, että vastaajissa oli hyvin eri-ikäisiä pelaajia. Vastajilla voidaan katsoa olevan runsaasti kokemusta joukkueurheilusta ja pelimääränsä puolesta he kuuluivat joukkueidensa vakiokokoonpanoon. Vastajien voidaan myös katsoa olevan edistyneitä lajissaan, sillä lähes joka kolmas oli päässyt mukaan oman lajinsa naisten maajoukkueleiritykseen.

Tämän tutkimuksen merkittävimmät tulokset ovat pelaajien riskitietoinen käsitys oman joukkueen tulostavoitteesta sekä se, että pelaajat mielsivät kaikki lajissa tarvittavat taidot ja ominaisuudet joukkueen kollektiivisiksi toimintatavoitteiksi. Tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa, ettei tavoitteenasettelu toteutunut kaikissa joukkueissa parhaalla mahdollisella tavalla. Pelaajat kokivat joukkueella olleen yhteisiä tavoitteita, mutta tulosten perusteella tavoitteet eivät oletettavasti ohjanneet ja tehostaneet joukkueen toimintaa. Tuloksista nouseekin jatkotutkimusaihe kollektiivisen tavoitteen määrittelemiseksi. Miten pelaajat ymmärtävät yhteisen tavoitteen ja kuinka suuri osuus pelaajista on saatava saman tavoitteen taakse, jotta se todella tehostaa suoritusta?

Tässä tutkimuksessa ei selvitetty sitä, miten joukkueet asettivat tavoitteita ja kenen päätöksiä yhteiset tavoitteet olivat. Jatkossa olisikin tärkeää tutkia joukkueissa toteutettavia tavoitteenasettelukeinoja. Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin ainoastaan pelaajilta. Valmentajien käsityksiä joukkueen kollektiivisista tavoitteista olisi hyödyllistä selvittää ja tarkastella mahdollisia eroja valmennuskokemuksen ja -koulutuksen näkökulmista. Myös se olisi tärkeää tutkia, kuinka yhtenäinen käsitys joukkueen pelaajilla ja valmennuksella on joukkueen yhteisistä tavoitteista.

Tämän tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää ainakin naisjoukkueiden valmennuksessa ja valmentajakoulutuksessa. Tuloksista on oletettavasti hyötyä myös miesjoukkueiden sekä yksilölajien tavoitteenasetteluun. Valmentajien on tärkeää varmistaa, että joukkueen pelaajat tiedostavat kollektiiviset tulostavoitteet samalla tavalla ja myös sitoutuvat niihin. Toimintatavoitteiden osalta valmentajien kannattaa painottaa muutamia avaintavoitteita, arvioida ja antaa palautetta niistä ja siten keskittää pelaajien huomio tavoitteena oleviin asioihin.

Kiitokset Suomen Kulttuurirahastolle, joka on tukenut tutkimusta Ulla Heikkilän rahastosta myönnetyllä apurahalla.

LÄHTEET

Anderson, C. D. Crowell, C. R. Doman, M. & Howard, G. S. 1988. Performance posting, goal setting and activity-contingent praise as applied to a university hockey team. *Journal of Applied Psychology* 73 (1), 87–95.

Brawley, L. R. Carron, A.V. & Widmeyer, W. N. 1992. The nature of group goals in sport teams: A phenomenological analysis. *The Sport Psychologist* 6 (4), 323–333.

Burke, S. M. Shapcott, K. M. Carron, A.V. Bradshaw, M.H. & Estabrooks, P.A. 2010. Group goal setting and group performance in a physical activity context. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 8 (3), 245–261.

Burton, D. Naylor, S. & Holliday, B. 2001. Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. Teoksessa: R.N. Singer H.A. Hausenblas & C.M. Janelle (toim.) *Handbook of sport psychology*, 2nd ed. New York: John Wiley & Sons, 497–528.

Burton, D. & Weiss, C. 2008. The fundamental goal concept: The path to process and performance success. Teoksessa: T.S. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*, 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 339–375.

Dawson, K. A. Bray, S. R. & Widmeyer, W. N. 2002. Goal setting by intercollegiate sport teams and athletes. *Avante* 8 (2), 14–23.

Gillham, A. & Weiler, D. 2013. Goal setting with a college soccer team: What went right, and less-than-right. *Journal of Sport Psychology in Action* 4 (2), 97–108.

Johnson, D. W. & Johnson, F. P. 1987. *Joining together: Group therapy and group skills*, 3rd ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Kyllo, L. B. & Landers, D. M. 1995. Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17 (2), 117–137.

Lemer, B. S. Ostrow, A. C. Yura, M.T. & Etzel, E. F. 1996. The effects of goal-setting and imagery training programs on the free-throw performance of female collegiate basketball players. *The Sport Psychologist* 10 (4), 382–397.

Locke, E. A. Shaw, K. N. Saari, L.M. & Latham, G. P. 1981. Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological Bulletin* 90 (1), 125–152.

Locke, E. A. & Latham, G. P. 1985. The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology* 7 (3), 205–222.

Locke, E. A. & Latham, G. P. 1990. *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. (2. laitos, 4. Painos) Jyväskylä: Gummerus.

Mills, T. M. 1984. *The sociology of small groups*, 2nd ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Nulty, D. D. 2008. The adequacy of response rates to online and paper surveys:

what can be done? *Assessment & Evaluation in Higher Education* 33 (3), 301–314.

O’Leary-Kelly, A. M. Martocchio, J. J. & Frink, D. D. 1994. A review of the influence of group goals on group performance. *Academy of Management Journal* 37 (5), 1285–1301.

Rovio, E. 2002. Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkoujoukkueessa. Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 133. Väitöskirja.

Rovio, E. Eskola, J. Gould, D. & Lintunen, T. 2009. Linking theory to practice – Lessons learned in setting specific goals in a junior ice hockey team. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology* 11 (2), 21–38. <http://www.athleticinsight.com/Vol11Iss2/Hockey.htm> (17.1.2014)

Rovio, E. Arvinen-Barrow, M. Weigand, D.A., Eskola, J. & Lintunen, T. 2012. Using team building methods with an ice hockey team: An action research case study. *The Sport Psychologist* 26 (4), 584–603.

Senécal, J. Loughead, T. M. & Bloom, G. A. 2008. A season-long team-building intervention: Examining the effect of team goal setting on cohesion. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 30 (2), 186–199.

Swain, A. & Jones, G. 1995. Effects of goal-setting interventions on selected basketball skills: A single-subject design. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 66 (1), 55–63.

Ward, P. & Carnes, M. 2002. Effects of posting self-set goals on collegiate football players’ skill execution during practice and games. *Journal of Applied Behavior Analysis* 35 (1), 1–12.

Weinberg, R. 2010. Making goals effective: A primer for coaches. *Journal of Sport Psychology in Action* 1 (2), 57–65.

Weinberg, R. Burton, D. Yukelson, D. & Weigand, D. 1993. Goal setting in competitive sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist* 7 (3), 275–289.

Weinberg, R. Burton, D. Yukelson, D. & Weigand, D. 2000. Perceived goal setting practices of olympic athletes: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist* 14 (3), 279–295.

Weinberg, R. Butt, J. Knight, B. & Peritt, N. 2001. Collegiate coaches’ perceptions of their goal-setting practices: A qualitative investigation. *Journal of Applied Sport Psychology* 13 (4), 374–398.

Weinberg, R. & Gould, D. 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*, 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weldon, E. & Weingart, L. R. 1993. Group goals and group performance. *British Journal of Social Psychology* 32 (4), 307–334.

Zander, A. 1971. *Motives and goals in group*. New York: Academic Press.



II

TAVOITERISTIRIITA JA KIINTEYS – TAPAUS- JA SEURANTATUTKIMUS YHDESTÄ NAISTEN SM-TASON RINGETTEJOUKKUEESTA.

by

Forsblom, K. Lintunen, T. & Konttinen, N. 2015

Liikunta & Tiede 53 (6), 78–85

https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2015/lt-6-15_tutkimusartikkelit_forsblom_lr.pdf

Reproduced with kind permission by Liikuntatieteellinen seura.

TAVOITERISTIRIITA JA KIINTEYS – TAPAUS- JA SEURANTATUTKIMUS YHDESTÄ NAISTEN SM-TASON RINGETTEJOUKKUEESTA

Kim Forsblom, KM, Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, PL 40014, Jyväskylän yliopisto. P. 050-582 4316. Sähköposti: ke.forsblom@gmail.com (yhteyshenkilö). **Taru Lintunen**, LitT, Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. **Niilo Konttinen**, PsT, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.

TIIVISTELMÄ

Forsblom, K. Lintunen, T. & Konttinen, N. 2015.
Tavoiteristiriita ja kiinteys – Tapaus- ja seurantatutkimus yhdestä naisten SM-tason ringettejoukkueesta.
Liikunta & Tiede 53 (6), 78–85.

■ Joukkue tavoitteita tutkittaessa lähtökohtana on ollut, että kaikki pelaajat mieltävät yhteisen tavoitteen samalla tavalla. Yhdessä tutkimuksessa kuitenkin havaittiin että useassa joukkueessa vallitsi erilaisia käsityksiä yhteisestä tavoitteesta, joten ilmiö saattaa olla oletettua yleisempi. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan yhtä naisten SM-sarjassa pelannutta ringettejoukkuetta, jossa vallitsi pelaajien kesken ristiriitainen käsitys tulostavoitteesta koko kauden ajan. Tämän määrällistä ja laadullista aineistoa sisältävän tapaus- ja seurantatutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää pelaajien ristiriitaisia käsityksiä yhteisestä tavoitteesta.

Joukkueen pelaajat (N=20) vastasivat kolmeen online-kyselyyn kilpailukauden aikana. Kyselyiden avulla selvitettiin pelaajien käsityksiä joukkueen yhteisestä tulostavoitteesta sekä käsityksissä kauden aikana tapahtuneita muutoksia. Pelaajat täyttivät kauden alussa ja kauden päätteeksi kiinteyttä eli koheesiota mittaavan ryhmän ilmapiirimittarin. Kauden jälkeen 17 pelaajaa joukkueesta osallistui teemahaastatteluun, jonka avulla kerättiin lisää tietoa tavoitteenasettelun etenemisestä sekä joukkueen ilmapiiristä.

Kilpailukauden alussa pelaajat olivat jakautuneet kahdeksi lähes yhtä suureksi eri päämäärään, mitaliin ja sarjapaikan säilyttämiseen, pyrkiväksi ryhmäksi. Kauden puolivälissä pelaajien käsitys tulostavoitteesta oli yhtenäistynyt, mutta kauden päättyttyä erimielisyys oli taas kasvanut. Ilmapiirimittarin tulosten mukaan kiinteyden eri osa-alueiden saamat keskiarvot olivat sekä kauden alussa että päätteeksi korkeita tai melko korkeita. Yksittäisten pelaajien vastaukset ilmapiirimittarissa vaihtelivat kuitenkin paljon, eivätkä kiinteyden osa-alueiden keskiarvot kuvanneet joukkueen toimintaa parhaalla tavalla.

Tulosten mukaan joukkueen kiinteys, joukkueen ja sen pelaajien erilaiset menestyskokemukset sekä pelaajien joukkueelle asettamat tavoitteet johtivat siihen, että tavoiteristiriita jatkui koko kauden ajan.

Avainsanat: Joukkueurheilu, tapaus tutkimus, tavoitteenasettelu, kiinteys

ABSTRACT

Forsblom, K. Lintunen, T. & Konttinen, N. 2015.
Goal conflict and cohesion – A case- and follow-up study of one women’s ringette team competing on the national league.
Liikunta & Tiede 53 (6), 78–85.

■ In earlier studies it has been hypothesized that players in a same team share a same group goal. However, in one study it was found that in many teams there are contradict group goals among players. In this study the focus is on one women’s ringette team competing on the national league in Finland. There was a goal conflict among the players throughout the season in this team. This case- and follow-up study contains quantitative and qualitative data. The aim of this study is to describe and comprehend players’ contradict opinions on group goal.

The players (N=20) of the team completed three online-surveys during one competitive season. Players’ perceptions of team’s outcome goal, and the possible changes in perceptions, were examined. Players also completed Group Environment Questionnaire (GEQ) measuring the cohesion of the team in the beginning and after the season. After the season 17 players of this team were interviewed by a semi-structured method. Aim of the interviews was to collect data of the goal setting process and cohesion of the team.

In the beginning of the competitive season players were divided into two nearly equal groups heading to different outcomes – medal and avoiding relegation. In the middle of the season players were more unanimous, but at the end of the season the contradiction had increased among the players. The means of different dimensions of cohesion were moderate high or high in both measures. However, individual players’ perceptions on cohesion varied. The means of GEQ did not describe the team functioning on the best possible way.

Results of this study indicate that cohesion, team’s and players’ previous success on national league and individuals’ goals for the team led to a season-long goal conflict in this team.

Key words: Team sport, case study, goal setting, cohesion

JOHDANTO

Tavoitteenasettelun tehokkuutta ja yleisyyttä on tutkittu yksilö- ja joukkuelajeissa sekä mies- että naisurheilijoiden keskuudessa, pääpainon ollessa vahvasti yksilölajien ja miesurheilijoiden tavoitteenasettelussa (esim. Weinberg ym. 1993; 2000). Suomessa joukkuelajeissa tapahtuvaa tavoitteenasettelua on tutkittu pääasiassa poikien jääkiekkoujoukkueissa pelikauden mittaisina tapaus- ja toimintatutkimuksina (Rovio 2002; Rovio ym. 2009). Kansainvälisissä joukkuelajien parissa toteutetuissa tavoitetutkimuksissa on selvitetty muun muassa tavoitteiden luonnetta, yleisyyttä ja tehokkuutta sekä mies- että naisjoukkueiden parissa (esim. Brawley ym. 1992; Dawson ym. 2002). Ennako-oletuksena kaikissa aikaisemmissa tutkimuksissa on ollut, että joukkueen jäsenet jakavat yhtenäisen käsityksen joukkueensa yhteisistä eli kollektiivisista tavoitteista.

Naisten SM-tason palloilujoukkueiden tavoitteenasettelua tutkittaessa kuitenkin havaittiin, että 18:sta joukkueesta kahdeksassa saman joukkueen pelaajat mielsivät joukkueen lopputulostavoitteen eri tavalla: yhteiseksi luultu tavoite ei ollutkaan kaikkien pelaajien mielestä joukkueen yhteinen päämäärä (Forsblom ym. 2015). On perusteltua olettaa, että tulostavoitteen suhteen ristiriitaisissa joukkueissa tavoitteenasettelu ei tehosta suorituksia parhaalla mahdollisella tavalla. Havainto tavoiteristiriidasta tarjoaa uusia näkökulmia joukkuetavoitteiden tarkasteluun. Aikaisemmissa joukkuetavoitteita käsittelevissä tutkimuksissa ei ole tutkittu sitä, kuinka yhtenäinen mielipide joukkueen sisällä vallitsee yhteisestä päämäärästä. Näin ollen tavoiteristiriitaa saattaa esiintyä yleisemminkin sekä mies- että naisjoukkueissa. Tässä tutkimuksessa keskitytään yhteen lopputulostavoitteen suhteen ristiriitaiseen joukkueeseen ja pyritään selvittämään tavoiteristiriitaa selittäviä tekijöitä.

Tavoitteet liittyvät sekä ryhmän muodostumiseen että toiminnan tehokkuuteen. Ryhmä voidaan määritellä joukoksi ihmisiä jotka liittyvät yhteen saavuttaakseen tavoitteen (Johnson & Johnson 1987). Tavoite ohjaa ja motivoi ryhmää työskentelemään kohti yhteistä päämäärää, kun riittävän suuri määrä, enemmistö tai jokainen ryhmän jäsenistä jakaa yksikkönä käsityksen tavoiteltavasta tilasta (Johnson & Johnson 1987; Mills 1984). Ryhmän kollektiivisten tavoitteiden onkin havaittu tehostavan ryhmän suorituksia miesten ja naisten keskuudessa niin liikuntaryhmissä, urheilujoukkueissa kuin työyhteisöissäkin (Burke ym. 2010; Locke & Latham 1990; O'Leary-Kelly ym. 1994; Weldon & Weingart 1993).

Tavoitteiden lisäksi myös ryhmän kiinteytys eli koheesio vaikuttaa positiivisesti ryhmän suoritukseen (esim. Carron ym. 2002a; Carron ym. 2002b). Tässä tutkimuksessa koheesiosta käytetään suomenkielisissä liikuntapsykologisissa tutkimuksissa ja kirjoissa (esim. Rovio 2012; Rovio ym. 2004) käytettyä termiä kiinteytys. Ryhmän kiinteydellä tarkoitetaan dynaamista prosessia, joka ilmenee ryhmän pyrkimyksenä pysyä koossa ja yhtenäisenä suoritettaessa ryhmän perustehtävää. Kiinteytys näkyy myös tyytyväisyyden kokemuksina siitä, että ryhmän jäsenten väliset sosiaaliset suhteet koetaan tyydyttävänä (Carron ym. 1998; Carron & Hausenblas 1998). Ryhmän kiinteyden ulottuvuuksia voidaan arvioida yksilön ja ryhmän kannalta: kuinka vetovoimaiseksi yksilö kokee ryhmän perustehtävän tai ryhmän sosiaaliset suhteet, tai kuinka yhtenäiseksi ryhmä koetaan sosiaalisesti tai tehtävää suorittaessaan (Carron ym. 1985).

Joukkuelajeissa kiinteyden kasvattaminen ei kuitenkaan automaattisesti paranna ryhmän suorituksia. Tutkimuksissa varsinkin kiinteyden sosiaalisella ulottuvuudella on havaittu olevan myös haitallisia vaikutuksia (Hardy ym. 2005; Rovio ym. 2009; Rovio 2002). Hardyn ym. (2005) mukaan urheilijat kokivat, että korkea sosiaalinen kiinteytys saattaa johtaa tehottomaan ajankäyttöön, sekä tavoitteisiin sitoutumiseen ja kommunikaatioon liittyviin ongelmiin. Sosiaalisesti kiinteässä joukkueessa suoritusten arviointi voi heikentyä, kun rakentavan palautteen antaminen ystävälle koetaan vaikeana (Hardy

ym. 2005; Rovio 2002). Korkean sosiaalisen kiinteyden on havaittu aiheuttavan painetta yhdenmukaisuuteen, ryhmäajattelua sekä polarisaatiota (Rovio 2002; Rovio ym. 2004). Korkeasta kiinteydestä voi tulla niin voimakas normi, että sen ylläpitäminen nousee varsinaisen tehtävän suorittamista tärkeämmäksi tavoitteeksi (Rovio ym. 2009). Mikäli joukkueen sosiaalinen kiinteytys on kovin korkea tai vaihtoehtoisesti hyvin matala, saattavat pelaajat kiinteyttä vaaliakseen jättää kertomatta todelliset mielipiteensä esimerkiksi joukkueen yhteisistä tavoitteista.

Ryhmän tavoitteenasettelulla ja kiinteydellä on toisiinsa vaikuttava suhde. Systemaattisen pelikauden mittaisen tavoitteenasetteluohjelman havaittiin nostavan joukkueiden kiinteyttä (Senécal ym. 2008). Myös pelaajien osallistuminen tavoitteenasetteluun on tutkimusten mukaan yhteydessä korkeaan kiinteyteen (Brawley ym. 1993; Holt & Sparkes 2001). Kiinteyttä nostavia tekijöitä ovat muun muassa se, kuinka selkeinä ja tärkeinä tavoitteet koetaan, sekä se kuinka ne hyväksytään ja kuinka niihin sitoudutaan (Brawley ym. 1987; Weinberg & Gould 2007). Korkealla kiinteydellä on puolestaan havaittu olevan positiivinen yhteys tavoitteeseen sitoutumiseen (Brawley ym. 1993; Williams & Widmeyer 1991). Tutkimusten mukaan pelaajien osallistuminen tavoitteenasetteluun, joukkueen historia, pelaajien henkilökohtaiset odotukset ja tavoitteet sekä ristiriidattomuus tavoitteessa lisäävät sekä tavoitteeseen sitoutumista (Locke & Latham 1990; Weldon & Weingart 1993) että ryhmän kiinteyttä (Brawley ym. 1993; Weinberg & Gould 2007).

Aikaisemmissa joukkueurheilussa tapahtuvaa tavoitteenasettelua tarkastelevissa tutkimuksissa ei ole tutkittu sitä, kuinka yhtenäinen käsitys saman joukkueen pelaajilla on yhteisistä tavoitteista. Naisten palloilujoukkueiden kollektiivisia tavoitteita tutkittaessa kuitenkin havaittiin, että saman joukkueen pelaajat saattavat mieltää joukkueensa yhteisen tavoitteen hyvin eri tavalla (Forsblom ym. 2015). Tässä tapauksittomassa tarkastellaan yhtä joukkuetta, jonka pelaajille ei muodostunut yksimielistä käsitystä joukkueen tulostavoitteesta koko kilpailukauden aikana. Empiiriseksi tapausesimerkiksi valikoitui ringeten naisten SM-sarjaa pelannut joukkue. Tutkimuksessa kuvailaan joukkueen tavoitteenasettelua, tarkastellaan pelaajien käsityksiä yhteisestä tulostavoitteesta ja joukkueen kiinteydestä sekä näissä kauden aikana tapahtuneita muutoksia. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää pelikauden aikana ilmenneitä ristiriitaisia käsityksiä kollektiivisesta tulostavoitteesta.

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tämä tutkimus on luonteeltaan tapaustutkimus, sillä sen tarkoituksena on kuvata yksittäisen ryhmän tavoitteenasettelua useampaa metodia käyttäen kerätyn aineiston avulla (Hirsjärvi ym. 2001). Tutkimuksessa on hyödynnetty menetelmätriangulaatiota, sillä kohdetta tutkitaan eri aineistonhankinta- ja tutkimusmenetelmillä (Eskola & Suoranta 2001). Tavoitteenasettelua tutkittiin ensin online-kyselyllä kerätyn laajemman aineiston avulla (Forsblom ym. 2015). Määrällisesti kerätystä pitkittäisaineistosta erottui Syrjälän (1994) tapaustutkimukselle tunnusomaiseksi esittämä poikkeava ja muista erottuva tapaus: joukkue, jossa ei saavutettu yksimielistä käsitystä kollektiivisesta tavoitteesta. Laadullisen haastatteluaineiston avulla ilmiötä pyrittiin ymmärtämään syvällisemmin (Metsämuuronen 2006).

Tutkimuksen kohderyhmänä oli naisten SM-sarjaa kaudella 2011–2012 pelannut ringettejoukkue. Joukkue valikoitui tapausesimerkiksi laajemman kyselyaineistosta, koska joukkueen pelaajat jakautuivat kahdeksi vaikeusasteeltaan hyvin erilaiseen tulostavoitteeseen pyrkiväksi ryhmäksi. Kilpailukauden alussa mitalin asetti tavoitteeksi 12 pelaajaa ja sarjapaikan säilyttämiseen pyrki 8 pelaajaa.

Joukkueessa pelasi 20 iältään 17–26 -vuotiasta amatööripelaajaa. Ringetteä pelaajat olivat pelanneet keskimäärin 12 vuotta (Kh=2,5) ja nykyistä joukkuettaan he olivat edustaneet keskimäärin 3,6 vuotta (Kh=4,1). Joukkueen pelaajien pelivuodet SM-tasolla vaihtelivat melko paljon: kokeneimmalle pelaajalle tutkimusajankohtana ollut pelikausi oli kymmenes naisten SM-sarjassa, kun neljännes pelaajista pelasi ensimmäistä kauttaan tällä tasolla pelattuaan edellisellä kaudella junioreissa.

Määrällinen aineisto kerättiin kolmella online-kyselyllä, jotka toteutettiin Webropol-verkkokyselyalustalla. Jokainen joukkueen pelaaja vastasi kolmeen kilpailukauden aikana teetettyyn kyselyyn. Ensimmäinen kysely toteutettiin syyskuussa, kun runkosarjan ensimmäinen ottelu oli pelattu. Toinen kysely ajoittui joulukuuhun, kun joukkue oli pelannut puolet runkosarjan otteluistaan. Viimeinen kysely toteutettiin maaliskuussa, kun joukkueen viimeisestä sarjapelistä oli kulunut kaksi viikkoa. Ensimmäisen kyselyn vastausohjeet toimitettiin ennen kilpailukauden alkua joukkueen vastuuvallmentajalle, joka jakoi ohjeet edelleen joukkueensa pelaajille. Kyselyn tarkoituksen, yhteyshenkilöiden ja etenemisen lisäksi ohjeissa kerrottiin tietojen luottamuksellisesta käsittelystä. Koska jokainen joukkueen pelaajista vastasi ensimmäiseen kyselyyn, voitiin toisen ja kolmannen kyselyn vastausohjeet toimittaa sähköpostilla suoraan joukkueen pelaajille. Kyselyihin vastaaminen oli vapaaehtoista.

Ringeten SM-sarjassa pelasi tutkimusajankohtana käynnissä olleen kauden aikana kahdeksan joukkuetta, joista runkosarjan neljä parasjoukkuetta pääsi välieriin ja kaksi viimeistä joutui puolustamaan sarjapaikkaansa karsintasarjassa. Viidenneksi ja kuudenneksi sijoituneiden joukkueiden kilpailukausi päättyi runkosarjaan. Yhden kilpailukauden mittaisessa pitkäaikastarkastelussa pyrittiin selvittämään, miten eri tulostavoitetta koskevat vastausvaihtoehdot jakautuivat kauden eri vaiheissa joukkueen pelaajien kesken. Pelaajia pyydettiin jokaisessa kyselyssä valitsemaan neljästä vaihtoehdosta se, joka parhaiten vastasi joukkueen yhteistä kauden loppusijoitusta koskevaa tulostavoitetta. Vastausvaihtoehtoina olivat 1) Joukkueemme ei ole asettanut yhteistä tulostavoitetta SM-sarjakaudelle, 2) Tavoitteenamme on varmistaa SM-sarjapaikka seuraavalle pelikaudelle, 3) Tavoitteenamme on saavuttaa mitali sekä 4) Tavoitteenamme on voittaa mestaruus.

Ensimmäisessä ja kolmannessa kyselyssä pelaajat täyttivät myös kiinteyttä mittaavan ryhmän ilmapiirimittarin (Group Environment Questionnaire, GEQ, Carron ym. 1985). Mittarista käytettiin Salmisen ja Luhtasen (1998) tekemän suomennoksen pohjalta muokattua käännöstä (Kaija & Kujala-Leinonen 2001), jota myös Rovio (2002) käytti väitöskirjassaan. Ryhmän ilmapiirimittari koostuu 18 väittämästä, joilla mitataan sosiaalista kiinteyttä ja tehtäväkiinteyttä sekä yksilö- että ryhmätasolla. Mittarin jokaista väittämää arvioidaan asteikolla yhdestä yhdeksään. Tulosten laskemista varten 12 väittämässä asteikko oli käännettävä toisin päin.

”Minä-tehtävä” (Interpersonal Attractions to Group-Task, ATG-T) summapistemäärä kuvaa yksilön henkilökohtaista mieltymystä ryhmän tehtävään ja tavoitteisiin. Tähän kuuluu myös yksilön sitoutuminen oman tehtävänsä suorittamiseen ryhmässä. ”Tämä joukkue ei anna minulle riittävästi mahdollisuuksia kehittää taitojani.” on yksi neljästä osa-alueesta mittaavasta väittämästä. ”Minä-sosiaalinen” (Interpersonal Attractions to Group-Social, ATG-S) summapistemäärä kuvaa kuinka hyväksytyksi yksilö tuntee itsensä joukkueessa ja sen vuorovaikutuksessa. ”Minulle tämä joukkue on yksi tärkeimmistä ryhmistä, joihin kuulun.” on yksi viidestä osa-alueesta mittaavasta väittämästä. ”Ryhmä-tehtävä” (Group Integration-Task, GI-T) summapistemäärä kuvaa sitä, kuinka tiiviiksi ja yhtenäiseksi yksilö kokee ryhmän sen suorittaessa yhteistä tehtävää. ”Joukkueemme on yhtenäinen pyrkinessään saavuttamaan tavoitteensa.” on yksi viidestä osa-alueesta mittaavasta väittämästä. ”Ryhmä-sosiaalinen” (Group Integration-Social, GI-S) summapistemäärä kuvaa yksilön tuntemuksia ryhmän

yhtenäisyydestä ja sosiaalisista suhteista. ”Joukkueemme haluaisi viettää yhdessä aikaa kauden loputtua.” on yksi neljästä osa-alueesta mittaavasta väittämästä. Muodostetuista summamuuttujista laskettiin kiinteyden neljälle osa-alueelle keskiarvot ja -hajonnat sekä kauden alussa että kauden päätteeksi SPSS 22-ohjelmalla. Koska ryhmän ilmapiirimittarin täytti jokainen joukkueen pelaajista, eli kyseessä on kokonaisotos, ei tuloksiin sisälly otosten tapaan epävarmuutta. Tästä syystä keskiarvoille ei laskettu luottamusvälejä.

Laadullinen aineisto koostui 17 pelaajan teemahaastattelusta. Haastattelut toteutettiin tutkimuskohteena ollutta kautta seuraavan syksyn aikana, kun tutkittavan kauden viimeisestä pelistä oli kulunut noin seitsemän kuukautta. Haastattelussa pelaajia pyydettiin kertomaan joukkueen tavoitteen asettamisesta ja arvioinneista, niissä käytetyistä keinoista sekä joukkueen ilmapiiristä. Pelaajia pyydettiin myös arvioimaan syitä jotka johtivat joukkueen lopulliseen sijoitukseen sarjassa. Haastattelussa tutkimuskohteena ollutta kilpailukautta lähestyttiin retrospektiivisesti alkaen kauden loppusijoituksesta ja siitä jääneistä tunnelmista päätyen lopulta kilpailukauden alussa käytyihin tavoitekeskusteluihin. Osallistuminen haastatteluihin oli vapaaehtoista ja kolme pelaajaa kieltäytyi haastattelusta. Haastattelusta kieltäytyneet pelaajat profiloituivat joukkueen kokemattomiin pelaajiin, sillä tutkimusajankohtana ollut pelikausi oli ollut heille joko ensimmäinen tai toinen naisten SM-sarjassa. Haastateltaville kerrottiin, ettei yksittäisen vastaajan vastauksia pysty tunnistamaan tutkimusraportista.

Tutkimuksen ensimmäinen kirjoittaja toteutti haastattelut yksilöhaastatteluin ennen joukkueen harjoituksia jäähallin kokoustilassa. Neljä haastattelua jouduttiin suorittamaan puhelinhaastatteluin aikatauluihin liittyvien syiden vuoksi. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja ne kestivät keskimäärin 15 minuuttia (vaihteluväli 10–19 minuuttia). Tutkimuksen ensimmäinen kirjoittaja litteroi kaikki haastattelut (82 sivua, Times New Roman, 12 p, riviväli 1,5).

Aineiston analyysi alkoi teemoittelulla, jossa aineistosta pyrittiin löytämään tutkimusongelmia valaisevia teemoja (Eskola & Suoranta 2001). Tutkimuksen ensimmäinen kirjoittaja luki aineiston useita kertoja läpi alleviivaten vastauksia. Litteroitujen haastattelujen marginaaleihin kirjoitettiin havaintoja, pohdintoja, kysymyksiä sekä yhteyksiä aiempiin tutkimuksiin. Analyysin tavoitteena on tiivistää, järjestää ja jäsentää aineistoa niin, ettei siitä jää mitään oleellista pois (Eskola 2001). Ensimmäinen kirjoittaja pisteytti kunkin vastaajan vastaukset joka teeman osalta asteikolla 1–3 sen mukaan, kuinka informatiivisina ne tutkimusongelman kannalta koki. Pisteytyksen jälkeen tehtiin Eskolan (2001) ehdotuksen mukaisesti matriisi, jossa pystyriiveillä oli haastattelujen teemat ja vaakariiveillä vastaajille kustakin teemasta annetut pisteet.

Matriisin teon jälkeen vastauksia koottiin kunkin teeman osalta siten, että aloitettiin informatiivisimmaksi pisteytetystä vastauksesta täydentäen sitä seuraavaksi informatiivisimmalla vastauksella niin pitkään, kunnes teema oli käyty läpi. Vastausten lomaan kirjoitettiin aiemmin tehtyjä muistiinpanoja sekä aiempiin tutkimuksiin löydettyjä yhteyksiä. Tämän jälkeen uudelleen järjestetty aineisto luettiin läpi peilaten sitä koko ajan tutkimusongelmaan, joukkueen ristiriitaisen tulostavoitteen ymmärtämiseen. Haastattelujen kysymykset olivat teorialähtöisiä. Haastattelun analyysia voi kuitenkin kuvata teoriasidonnaiseksi, abduktiiviseksi päättelyksi, sillä aineistosta löytyi myös uusia teemoja (Tuomi & Sarajärvi 2002). Haastattelusta ja havainnoista käytiin säännöllistä keskustelua tutkimusryhmän jäsenten kesken ja prosessin aikana haastattelusta löydettyjen teemojen määrä vaihteli. Lopulta päädyttiin kolmeen keskeiseen teemaan: 1) joukkueen kiinteyteen, 2) joukkueen ja sen pelaajien aiempiin menestyskokemuksiin SM-sarjassa sekä 3) yksilön joukkueelle asettamaan tavoitteeseen.

TULOKSET

Tulososan aluksi kuvaillaan joukkueen tavoitteenasettelua ja pelaajien käsityksiä yhteisestä tulostavoitteesta sekä näissä kauden aikana tapahtuneita muutoksia. Sen jälkeen tarkastellaan ristiriitaiseen käsitykseen johtaneita syitä, joukkueen kiinteyttä, joukkueen ja sen pelaajien aiempia menestyskokemuksia sekä yksilön joukkueelle asettamia tavoitteita.

Määrällisen aineiston mukaan joukkue oli jakautunut sarjakauden alussa lähes puoliksi kahteen eri tavoitteeseen pyrkivään ryhmään. Joukkueen 20 pelaajasta kaksitoista (60 prosenttia) ilmoitti joukkueen kollektiiviseksi tulostavoitteeksi mitalin, kun kahdeksan pelaajan (40 prosenttia) mukaan joukkue pyrki säilyttämään sarjapaikkansa. Joukkueen tulostavoite oli asetettu yhteistyössä pelaajien ja valmennuksen kesken. Tavoitteenasettelussa oli hyödynnetty pienryhmyöskentelyä ja jokaisen pelaajan mielipide oli pyritty saamaan kuuluviin. Yhden pelaajan mielikuvan mukaan pienryhmät olivat noin neljän henkilön ryhmiä. Pienryhmät muodostivat ensin jäsenten kesken yhteisen mielipiteen sopivasta lopputulostavoitteesta. Tämän jälkeen pienryhmien mielipiteistä keskusteltiin yhdessä ja lopulta päätettiin joukkueen yhteinen tavoite. Pienryhmien kokoonpanoja tai jakoperusteita ei tässä tutkimuksessa selvitetty.

Ööö, meil sai ihan tota jokainen... Meil oli itseasias sellaset ryhmät ku me tehtiin sitä. Jokainen sai ryhmäs ensiks sanoo oman mielipiteen ja sit kirjattiin ni se oli tota. Mä muistan et se ei ihan kaikilla ollu aluks sama, mutta enemmistöllä se oli ne välierät. Mutta mä sen, sen muistan et kaikil ei kyl ollu ihan, ettei se tullu niinku, et kaikkien paperis ei lukuun välierät. (MIT-MIT-MIT2)

Haastateltavien koodauksista käy ilmi, miten he ovat vastanneet joukkueen tulostavoitetta koskevaan kysymykseen kolmessa eri online-kyselyssä. SP tarkoittaa sarjapaikkaa ja MIT mitalia. Mahdollinen numero erottaa samalla tavalla vastanneet pelaajat toisistaan. Esimerkiksi tämä pelaaja on mieltänyt kaikissa kolmessa kyselyssä joukkueen yhteiseksi tulostavoitteeksi mitalin saavuttamisen.

Sillon ku me päätettiin se tavote, ni se päätettiin pienemmis ryhmissä sillon alkukaudesta. Ja se, oliko ne nyt neljän hengen ryhmiä suunnilleen. Ni sit niitten niinku yhtenäinen mielipide oli se. Ja, no, en nyt tiä muista ryhmistä, mut ainaki meil oli niinku yhtenäinen mielipide ryhmän sisäläki jo. (MIT-MIT-SP1)

Pelaajien näkemys joukkueen tulostavoitteesta yhtenäistyi kauden edetessä, sillä sarjakauden puolivälissä teetetyn kyselyn mukaan 15 pelaajaa (75 prosenttia) ilmoitti joukkueen tavoitteeksi mitalin saavuttamisen. Neljä pelaajaa koki joukkueen tavoitteena olleen sarjapaikan säilyttäminen ja yhden vastaajan mukaan joukkueella ei ollut yhteistä tavoitetta. Kilpailukauden kuluessa joukkueessa oli keskusteltu tulostavoitteen yhtenäistämisen tavoitteenasettelupalaverissa.

TAULUKKO 1. Kiinteyden eri osa-alueiden keskiarvot (Ka) ja -hajonnat (Kh), sekä yksittäisten pelaajien antamat korkeimmat ja matalimmat pistemäärät ryhmän ilmapiirimittarin (GEQ) mukaan kauden alussa ja kauden päätteeksi (N = 20).

	Kilpailukauden alussa				Kilpailukauden päätyttyä			
	Ka	Kh	Korkein	Matalin	Ka	Kh	Korkein	Matalin
Minä-tehtävä	7,7	1,0	9,0	5,0	7,0	1,6	9,0	3,5
Minä-sosiaalinen	7,4	1,2	9,0	4,2	6,8	1,5	8,8	3,6
Ryhmä-tehtävä	7,0	1,0	7,2	5,0	6,2	0,9	7,8	4,8
Ryhmä-sosiaalinen	5,4	1,3	8,0	3,3	6,1	1,5	7,3	4,5

Me, me niinku keskusteltiin siitä ja silleen. Sitä tarkennettiin esim et kaikilla oli yhteinen tavote, mut sit ehkä se vielä jäi silleen sen palaverin jälkeen, että siellä ihmiset toi eri asioit esille, et tuliks siit sitä, se kokonainen yhteinen tavote ikinä? (SP-SP-SP3)

Joukkueen käymien keskustelujen lisäksi osa pelaajista koki myös joukkueen pelisuoritusten yhtenäistyneen pelaajien käsityksiä yhteisestä tavoitteesta. Alkukauteen verrattuna useampi pelaaja mielsikin kauden puolivälissä joukkueen tavoitteeksi välieräpaikan ja mitalin saavuttamisen. Tästä huolimatta kaikki pelaajat eivät kokeneet joukkueen vielä tänä päivänä täysin yksimieliseksi tulostavoitteen suhteen.

Ni, ja sit vast niinku pikkuhiljaa ku oltiin kaudessa niinku edetty ja pelattu niit pelejä oltiin tajuttu et "Hei, mehän voidaan oikeesti päästä välieriin!" Ni mun mielest sit sen jälkeen ihmiset alko vast niinku kaikki sitoutuu siihen samaan. Silti siel saatto olla niit yksittäisiä jotka kuitenkin vaan tavoteli sitä sarjapaikan säilyttämistä. (MIT-MIT-MIT3)

Kauden päätyttyä ristiriita yhteisestä tulostavoitteesta oli voimakkain, sillä kolmannen kyselyn mukaan puolet pelaajista (n = 10) ilmoitti joukkueen tavoitelleen sarjapaikan säilyttämistä, kun puolet (n = 10) sanoi joukkueen tavoitteena olleen mitalin saavuttaminen. Seuraava sitaatti vahvistaa havaintoa siitä, että osa pelaajista uskoi välieriin pääsyyn loppuun saakka, mutta osa koki joukkueen laskeneen tavoitettaan mitalin saavuttamisesta sarjapaikan säilyttämiseen. Haastattelusta syntyy vaikutelma, ettei tavoitteen laskeminen ollut kuitenkaan koko joukkueen virallinen kanta.

Mut sitte, ehkä se et sit ku se alko näyttää silt et jossaki vaihees, ku se alko näyttää niinku hyvin vahvasti siltä, et ei välttämät päästäkään [välieriin]. Ni sit siel saatto tulla vähän et, no et, "No joo, että ei välttämättä päästä sinne." Et sit se niinku saatto, vähän niinku usko hiipuu. Et sit siel tuli ehkä vähän semmosii niinku jakautuneit mielipiteit. (SP-SP-SP4)

Haastattelujen perusteella vaikuttaa siltä, että osa pelaajista muutti käsitystään tulostavoitteesta joukkueen ottelutulosten mukaan.

Ryhmän kiinteyden

Kauden alussa ilmapiirimittarin keskiarvot olivat pelaajien tehtävää (Minä-tehtävä) ja ryhmän sosiaalisia suhteita (Minä-sosiaalinen) kohtaan kokeman vetovoiman, sekä joukkueen tehtävän suorittamisen yhtenäisyyden (Ryhmä-tehtävä) osalta korkeita. Mitalin keskiarvo oli ryhmän sosiaalisella yhtenäisyydellä (Ryhmä-sosiaalinen). Kauden päätteeksi toistetun mittauksen mukaan ainoastaan ryhmän sosiaalinen yhtenäisyys oli kohonnut alkukauteen verrattuna. Kiinteyden muiden osa-alueiden keskiarvot laskivat kauden päätteeksi. Vaikka kiinteyden osa-alueet olivat keskiarvojen mukaan molemmissa mit-

tauksissa melko korkeita tai korkeita, eivät kaikki pelaajat kokeneet kiinteyttä kuitenkaan näin. Joukkueessa oli yksittäisiä pelaajia, joiden kiinteyden eri osa-alueille antamat pistemäärät olivat joukkueen keskiarvoja matalampia (Taulukko 1).

Osa haastatelluista pelaajista vahvistaa ilmapiirimittarin tuloksia siitä, että melko korkeista keskiarvoista huolimatta pelaajilla oli erilaisia kokemuksia ryhmän kiinteydestä. Osa pelaajista oli hyviä kavereita keskenään myös pelien ja harjoitusten ulkopuolella, mutta kaikki pelaajat eivät kuuluneet tähän ydinryhmään. Seuraava kommentti on pelaajalta, jonka mielestä joukkue oli kauden päätteeksi sosiaalisesti yhtenäinen (Ryhmä-sosiaalinen 8,3), mutta joka ei kokenut itseään täysin hyväksytyksi joukkueessa ja sen vuorovaikutuksessa (Minä-sosiaalinen 4,2). Pelaajan kokemuksen mukaan joukkue ei ollut vetovoimainen eikä yhtenäinen tehtävän ja tavoitteiden suhteen (Minä-tehtävä 5,0, Ryhmä-tehtävä 4,4).

Joukkuehenkihän on varmaan ollu iha hyvä, ku pääosa on hyviä kavereita keskenään myös vapaa-ajalla. Mutta ei silleen et ollaan ystäviä siellä, mutta sit taas, nii, toisaalt ehkä se joukkuehenki ei sit ollu sellanen kauden tavoitteellinen ja eteenpäin pyrkivä. (MIT-MIT-MIT4)

Joukkueen tavoitteenasettelussa jokaiselle pelaajalle oli pyritty antamaan mahdollisuus saada äänensä kuuluviin, mutta osa haastatelluista pelaajista koki että äänekkäimmillä ja vahvimilla pelaajilla oli suurin vaikutusvalta päätökseen. Haastattelussa esitetään epäily, etteivät ainakaan kaikki pelaajat olleet kertoneet mielipidettään koko joukkueen edessä.

Tutkija: Mikä sun mielestä teki teidän joukkueen tulostavoitteesta yhteisen? Kenen päätös se tavoite oli?

No alkuun ainaki äänekkäimpien ja vahvimpien persoonien ja sen jälkeen varmaan sitte enemmistön mielipide. (MIT-MIT-MIT4)

Joukkueen tavoitteesta keskusteltiin kauden aikana joukkueen palaverissa, mutta useampi haastateltu pelaaja uskoi pelaajien kertoneen todellisista mielipiteistään epävirallisissa pienten ryhmien puheissa. Seuraava sitaatti on toista kautta joukkueessa pelanneelta pelaajalta, jonka kiinteyden sosiaalisille ulottuvuuksille (Minä-sosiaalinen 4,8, Ryhmä-sosiaalinen 4,0) antamat pistemäärät olivat kauden päätteeksi selvästi joukkueen keskiarvoja matalampia. Kenties hän koki pystyvänsä puhumaan turvallisesti vain tietyssä pienryhmässä.

Tutkija: Oliko joukkueen tulostavoite läsnä joukkueen arjessa? Puhuiiko pelaajat tavoitteista esim treeneissä?

No siis esim vaik autoporukalla saatettiin pohtia, et missä tilantees nyt ollaan ja miten pitäis mennä ja, niinku. Mut ei ehkä sit silleen, että ei esim kaikki pelaajat keskenään. Tai ei edes yks pelaaja puolen joukkueen kanssa. (SP-SP-SP3)

Toisaalta, vaikka pelaaja koki itsensä hyväksytyksi joukkueessa, ei joukkue välttämättä ollut hänen mielestään sosiaalisesti kovin yhtenäinen. Seuraava esimerkki pelaajalta (Minä-sosiaalinen 7,8, Ryhmä-sosiaalinen 5,5) kuvaa konformismin eli yhdenmukaisuuden painetta.

Tutkija: Uskoivatko kaikki loppuun asti väliin pääsemiseen?

Just ku juteltiin jotain niinku, ei isommas porukas mut pienemmis porukois, sitte ku juteltiin saatto vähän tulla jotain sellasta kommenttia vähän sinne päin että "Onks se nyt", tai että, vähän sellast epäuskon kuulua oli siinä vaiheessa. Enemmän niis pienis porukois eikä missään, jossain palaveris ois sanottu että "Emmä usko". (MIT-MIT-MIT1)

Pelaaja, jonka sosiaalisen kiinteyden ulottuvuuksille antamat pisteet (Minä-sosiaalinen 8,0, Ryhmä-sosiaalinen 6,8) olivat kauden

päätteeksi joukkueen keskiarvoja korkeampia, kuvaa ryhmän ilma-
piiriä seuraavasti:

Ehkä sellanen kiltti, että ei, ei niinku niin uskallettu sanoo toisille jotain jos joku teki jotain väärin. [...] et ei ehkä hirveen avoin. (MIT-MIT-SP2)

Vastausten perusteella sosiaalisen kiinteyden eri osa-alueiden melko korkeat tai korkeat keskiarvot eivät kuvaa joukkueen tilannetta parhaalla mahdollisella tavalla. Vaikuttaa siltä, että joukkue oli jakautunut kahteen ryhmään. Toisessa ryhmässä pelaajien sosiaalisia suhteita kohtaan kokeman vetovoiman arvot olivat korkeita, toisessa taas matalia. Pelaajien erilaiset kokemukset kiinteydestä johtivat siihen, että pelaajat puhuivat todellisista mielipiteistään vain pienryhmissä. Tämä oli yksi syy, miksi joukkueessa ei saavutettu yksimielisyyttä yhteisestä tulostavoitteesta.

Joukkueen ja sen pelaajien aiemmat menestyskokemukset

Haastattelujen mukaan joukkueen ja se pelaajien aiemmat kokemukset SM-sarjassa vaikuttivat pelaajien uskoon yltää mitalipeleihin ja siten myös siihen, ettei joukkue sinne lopulta yltänyt. Aiemmillä kokemuksilla haastateltavat viittasivat joukkueen ja sen pelaajien menestyskokemuksiin SM-sarjassa.

Tutkija: No entä osaaks sä sanoo et miksi jotkut ois tyytynyt, tai ainaki siin alkuvaiheessa halunnu tavotella alemmaa tavotetta?

Ehkä se voi olla se että ku me ollaan oltu niin useena vuotena siellä karsintasarjassa, ni ehkä sitte moni ois halunnu vaa et me säilytettäs sarjapaikka niinku suoraan, ettei tarvi karsinnan kautta enää niinku pelata sitä sarjapaikkaa ittelle. (MIT-MIT-MIT3)

Edellisen sitaatin pelaaja kuului pelivuosien osalta joukkueen kokeneisiin pelaajiin. Hän oli pelannut useamman vuoden kyseisessä joukkueessa. Seuraavat sitaatit ovat kahdelta pelaajalta, jotka pelasivat toista kautta tässä ryhmässä. He olivat sekä pelivuosisissa että naistenmaajoukkue- ja SM-sarjakokemuksissa mitattuina joukkueen kokeneimmat pelaajat.

Tutkija: Ni miten semmisiin tavoitteisiin on sit päädytty, että, tota, kaikki ei niihin kuitenkaan usko?

No osittain must tuntuu et se oli se ydinporukka, joka on aina pelannu tossa samassa joukkueessa. Eikä niinku tiedä, tiedä toisaalta muusta kuin siitä [tässä joukkueessa] olemisesta mitään. Et niinku jotenki se oli jo puolvoitto joukkueelle, sitte kuitenkin että, tai niinku semmonen tavoteltava asia et ei, ei jouduta karsimaan. (MIT-MIT-MIT4)

No mä ehkä sanoisin nyt tähän että, että joo, et, et tietenki ethän sä kilpaurheilussa vähempään tyydy ku mitaliin. Mutta mun mielest joukkue oli niin kokematon että tietääkö oikeesti kaikki mitä, mitä väl.. Tai siis niinku niin harva on pelannu välierissä, että suurin osa ei välttämättä tiedä että mitä oikeesti vaaditaan että sinne pääsee. (MIT-MIT-MIT5)

Osa pelaajista tyytyi alempaan sijoitukseen, kun aiempia menestyskokemuksia ei vielä ollut. Tähän viittaa myös joukkueessa monta vuotta yhtäjaksoisesti pelannut pelaajaa, joka kuului itsekin tulostavoitetta kauden päätteeksi laskeneiden ryhmään.

No ainaki isoimpana varmaan kokemuksen puute. Et just johettiin jotain niit ylempii joukkueita, mut sitte ei pystytyt pitää johtoasemaa... ..Et ehkä sitte se johtu siitä että ei just oo sitä kokemusta siitä voittamisesta. (MIT-MIT-SP1)

Yksilön tavoite joukkueelle

Dawson ym. (2002) havaitsivat tutkimuksessaan, että joukkueen pelaajat asettivat omia tavoitteita joukkueelleen. Tämän tutkimuksen kohteena olleessa joukkueessa jokaista pelaajaa oli pyydetty kertomaan pienryhmissä mielestään sopiva tulostavoite joukkueelle ennen lopullista tavoitteenasettelua. Näiden ehdotusten voi katsoa olevan yksilön tavoitteita joukkueelle. Pelaajien mielipiteet tulostavoitteesta jakautuivat mitalin ja sarjapaikan säilyttämisen kesken. Pelaajien keskuudessa olikin kauden jälkeen epäily, että osa pelaajista oli koko kauden ajan noudattanut omaa joukkueelle asettamaansa tavoitetta kollektiivisesta tavoitteesta välittämättä.

Tutkija: Mitkä sin mielestä oli suurimpia syitä, että se tulostavoite jäi saavuttamatta?

No se että ihmisten tavoitteet ehkä oli erilaisia. Ja se, että kaikki ei uskonu siihen yhteiseen tavoitteeseen. Jaa, ehkä sitte se, että, niinku ainaki tuntu siltä, että osalle on tärkeempää se että, sosiaalinen puoli, et ollaan kavereita ja kaikil on kivaa, kun se että me yritettäs kauheesti eteenpäin ja pyrittäs kehittymään. (MIT-MIT-MIT4)

Vastaaaja epäilee, että joukkueen jäsenillä oli kovin erilaisia motiiveja liittyä joukkueeseen. Osa halusi menestyä ja kehittyä, kun taas toisille riitti yhdessäolo ja hyvät sosiaaliset suhteet. Ilmeisesti osa pelaajista tavoitteli positiivisia sosiaalisia kokemuksia joukkueen menestystavoitteesta välittämättä. Pelaajan esittämää epäilyä tukee kauden päättyessä olleet suuret erot yksittäisten pelaajien tehtäväkiinteyden osa-alueille antamissa arvoissa (Taulukko 1).

Seuraavassa sitaatissa pelaaja esittää suoran epäilyksen, että tässä joukkueessa pelaajien joukkueelle asettamat tavoitteet dominoivat joukkueen kollektiivista tavoitetta.

Tutkija: Oliko kaikki aidosti sen tavoitteen takana loppuun asti?

No siis, mä sanoin siin aluksi et mä koin et kaikki ei ehkä ollu ottanu sitä samaa tavoitetta itseensä. Et ehkä jokainen oli sit niiden niinku sen että, että välierät vai sit se viides sija, et ei joudu niinku karsimaan. Niin, öö.. jokainen noudatti ehkä omaa tavoitettaan. (SP-SP-SP3)

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin yhtä naisten SM-sarjajoukkuetta, jonka pelaajat eivät saavuttaneet yksimielistä käsitystä joukkueen kollektiivisesta tulostavoitteesta koko kauden aikana. Kyseisellä kilpailukaudella jääkiekon, ringeten ja salibandyn naisten SM-sarjoissa pelasi useita joukkueita, joissa vallitsi pelaajien kesken ristiriitaisia käsityksiä joukkueen tulostavoitteesta. Koska aikaisemmissa tavoitetutkimuksissa ei ole tarkasteltu sitä, kuinka yhtenäinen käsitys saman joukkueen pelaajilla on kollektiivisesta tavoitteesta, on mahdollista että tavoiteristiriitaa esiintyy yleisemminkin muissa lajeissa ja myös miesten joukkueissa.

Tutkimuksen kohteena olleessa joukkueessa tavoitteenasettelu oli ollut läsnä joukkueen arjessa ja siinä oli hyödynnetty tutkimuksissa toimiviksi havaittuja käytänteitä (mm. Sénécal ym. 2008). Tavoitteessa edistymistä oli arvioitu kauden edetessä ja pelaajat olivat osallistuneet sekä tavoitteen asettamiseen että sen arvioimiseen. Jokaisen pelaajan mielipide oli pyritty saamaan kuuluviin pienryhmätyöskentelyn avulla. Käytetyistä menetelmistä huolimatta joukkue ei saavuttanut yhtenäistä käsitystä lopputulostavoitteesta koko kauden aikana.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että pelaajien osallistuminen tavoitteenasetteluun on positiivisessa yhteydessä joukkueen kiinteyteen (Brawley ym. 1993; Sénécal ym. 2008). Tässä joukkueessa kiinteyden jokaisen ulottuvuuden keskiarvot olivat melko korkeita tai korkeita sekä kauden alussa että kauden päätteeksi. Joukkueessa oli kuitenkin pelaajia, joiden kokemukset kiinteydestä olivat ilmapiirimittarin mukaan selvästi joukkueen keskiarvoa matalampia (Tau-

lukko 1). Tässä tutkimuksessa ei selvitetty käytettyjen pienryhmien jakoperusteita tai kokoonpanoja. Vaikka kaikilta pelaajilta oli kysytty mielipidettä yhteisestä tulostavoitteesta, koki osa pelaajista tavoitteen olleen erityisesti äänekkäimpien pelaajien mielipide. Kenties pienryhmätyöskentelyssä käytetyt ryhmät eivät toimineet parhaalla mahdollisella tavalla tavoitteenasettelun kannalta.

Pelaajat toivat haastatteluisia esille, että tavoitteesta keskusteltiin ja sen saavuttamista epäiltiin pienemmissä ryhmissä. Joukkueen yhteisissä keskusteluissa ei kriittisiä mielipiteitä tuotu esille. Korkean sosiaalisen kiinteyden on havaittu aiheuttavan painetta yhdenmukaisuuteen (Rovio 2002). Joukkueen sosiaalisen yhtenäisyyden saama keskiarvo oli kauden päätteeksi melko korkea. Osa pelaajista antoi tälle osa-alueelle vielä keskiarvoa korkeamman pistemäärän. On mahdollista, että osa pelaajista tunsu korkean sosiaalisen kiinteyden aiheuttamaa painetta myöntä esitettyyn näkemykseen tulostavoitteesta.

Toisaalta, kauden alussa sosiaalisen yhtenäisyyden saama keskiarvo oli kiinteyden ulottuvuuksista matalin. Tämän lisäksi joukkueessa oli pelaajia, joiden sosiaalisia ulottuvuuksia mittaaville väittämille antamat pistemäärät olivat selvästi keskiarvoa matalampia. Kenties he eivät kokeneet ryhmän ilmapiiriä riittävän turvalliseksi, jotta olisivat kertoneet todellisen mielipiteensä kaikkien kuullen.

Tulosten mukaan joukkue oli jakautunut kahteen ryhmään, joissa kiinteyden osa-alueet koettiin eri tavalla. Vaikuttaa siltä, että molemmissa ryhmissä nämä kokemukset johtivat siihen, ettei todellista mielipidettä tuotu joukkueen tietoon ja ettei joukkue lopulta yhtenäistä mielipidettä tulostavoitteesta saavuttanut. Tulosten mukaan ryhmän kiinteyttä mittaavan ilmapiirimittarin (GEQ) antamat keskiarvot eivät kuvaa joukkueen tilannetta parhaalla mahdollisella tavalla.

Joukkueen aikaisemmat suoritukset parantavat tavoitteeseen sitoutumista ja lisäävät tavoitetta kohtaan koettua vetovoimaa (Weldon & Weingart 1993). Haastatteluisia joukkueen ja sen pelaajien aiempi menestymättömyys esitettiin yhdeksi syyksi, miksi kaikki pelaajat eivät mitalin saavuttamiseen pyrkineet, tai ainakaan sen saavuttamiseen uskoneet. Joukkue oli säilyttänyt edellisellä kaudella SM-sarjapaikkansa vasta karsintapelin kautta. Useampi pelaaja mainitsi, että joukkueessa pitkään pelanneille pelaajille jo karsintapelin välttäminen olisi riittävä tavoite. Yksi joukkueessa pitkään pelanneista ja kauden edetessä tavoitetta laskeneista pelaajista sanoi, että paikkaa mitalipeleissä ei saavutettu, sillä joukkueella ei ollut riittävästi kokemusta tärkeiden pelien voittamisesta. Myös joukkueen kokoneimmat, toisissa SM-joukkueissakin urallaan pelanneet pelaajat nostivat menestyskokemukset yhdeksi tavoiteristiriidan syyksi. Heidän mukaan joukkue oli pyrkinyt koko kauden mitalin saavuttamiseen. Toinen pelaajista mainitsikin, että SM-sarjassa tavoitellaan aina mitalia. Hän epäili, ettei kaikilla pelaajilla ollut riittävästi tietoa siitä, mitä mitalipeleihin pääseminen edellyttää.

Tavoitetutkimuksissa vaikeiden, tai haastavan vaikeiden mutta realististen tavoitteiden on havaittu olevan tehokkaimpia (esim. Locke & Latham 1990). Tässä tutkimuksessa ei selvitetty, kuinka realistisena pelaajat kokivat joukkueen tulostavoitteen. Kenties tutkimuksen kohteena olleessa joukkueen pelaajien erilaiset menestyskokemukset johtivat siihen, että pelaajat mielsivät joukkueen mahdollisuudet, ja siten myös joukkueen tulostavoitteen eri tavalla. Tässä joukkueessa yhteisten kokemusten puute vahvisti tulostavoitetta koskevaa ristiriitaa.

Dawson ym. (2002) havaitsivat, että pelaajat asettavat omia tavoitteita joukkueelleen. Tämän tutkimuksen kohteena olleessa joukkueessa jokaista pelaajaa oli pyydetty miettimään ennakkoon mielestään sopivaa tulostavoitetta joukkueelle, eli jokaisella pelaajalla voi katsoa olleen yksilön tavoite joukkueelle. Haastattelujen perusteella käy ilmi, että ainakin osa pelaajista koki joukkuekavereiden noudattaneen omaa tavoitettaan, ei joukkueen kollektiivista tavoitetta. Vaikka pelaajille oli pyritty antamaan mahdollisuus vaikuttaa

joukkueen tavoitteenasetteluun, eivät kaikki pelaajat olleet kertoneet todellista kantaansa koko joukkueen edessä. Ilmeisesti pelaajien sekä todella korkeat että hyvin matalat kiinteyden kokemukset johtivat tähän tilanteeseen. Joukkueen sisällä oli myös epäily, että pelaajat olivat mukana joukkueen toiminnassa kovin erilaisista syistä: toiset tavoittelivat kehittymistä ja menestystä, toisille tuntui yhdessäolo ja joukkuehenki olevan tärkeimpiä asioita. Myös pelaajien ja joukkueen aiempi menestys vaikutti siihen, millaisina pelaajat kokivat joukkueen menestymahdollisuudet. Ilmeisesti pelaajat noudattivat ja sitoutuivat siihen tavoitteeseen, minkä itse kokivat sopivimmaksi joukkueelleen joukkueen kollektiivisen tavoitteen sijaan.

Tämän tutkimuksen kohteena olleessa joukkueessa pelaajien osallistuminen tavoitteenasetteluun ei johtanut pelaajien kesken yhtenäiseen käsitykseen tulostavoitteesta. Havainto ei kuitenkaan tarkoita sitä, että pelaajien osallistuminen tavoitteenasetteluun olisi huono asia. Tässä joukkueessa kiinteyden ja pelaajien aiemmat menestyskokemukset johtivat siihen, että osa pelaajista noudatti omaa joukkueelle asettamaansa tavoitetta. Tutkimuksessa ei selvitetty sitä, konkretisoi-tiinko pelaajille mitä tulostavoitteen saavuttaminen edellyttää, eikä sitä, oliko joukkueen tulostavoite esillä systemaattisesti esimerkiksi valmentajien puheissa pelaajille.

Valmentajan on tärkeää tukea ryhmän kiinteyden eri osa-alueita. Tehtäväkiinteyden osalta on pyrittävä varmistamaan, että pelaajien henkilökohtaiset sekä joukkueen kollektiiviset odotukset kohtavat. Sosiaalisella puolella joukkueeseen on tärkeää luoda sellainen ilmapiiri, että jokainen uskaltaa sanoa mielipiteensä. Kiinteyden ei kuitenkaan saa kääntyä itseään vastaan, jolloin pelaajat lakkaavat kertomasta todellisia mielipiteitään korkean kiinteyden ylläpitämiseksi. Valmentajan on tärkeää kohdata sekä koko joukkue yhdessä että jokainen pelaaja henkilökohtaisesti, jotta hänelle voi syntyä selkeä käsitys pelaajien ajatuksista ja odotuksista (Dawson ym. 2002). Tutkimuksen kohteena olleessa joukkueessa toteutui Dawsonin ym. (2002) esittämä riski siitä, että yksilöiden tavoitteet joukkueelle olivat erilaisia kuin joukkueen kollektiivinen tavoite, jolloin joukkue jakautui pienempiin ryhmiin eikä saavuttanut tavoitteenasettelun positiivisia vaikutuksia parhaalla mahdollisella tavalla.

Tämän määrällistä ja laadullista aineistoa sisältävän tapaustutkimuksen tuloksia ei voi yleistää samoin kuin tilastollisesti edustavien määrällisten tutkimusten tuloksia. Ei voida olettaa, että pelaajien kokemukset korkeasta sosiaalisesta kiinteydestä tai pelaajien erilaiset

menestyskokemukset johtavat jokaisessa joukkueessa ristiriitaiseen käsitykseen kollektiivisesta tavoitteesta. Sen sijaan joukkuelajien valmentajien on syytä tiedostaa ryhmän kiinteyden sekä pelaajien aiempien menestyskokemusten vaikutukset pelaajien käsitykseen kollektiivisesta tavoitteesta.

Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin sekä laadullista että määrällistä aineistoa. Menetelmätriangulaation käyttö ei ole täysin ongelmaton, sillä eri tutkimusmenetelmillä on erilainen kohdeherkkyys ja niiden voidaan katsoa perustuvan eri ihmiskäsityksiin (Eskola & Suoranta 2001). Tässä tutkimuksessa tutkimuksen kohde, demokraattista tavoitteenasettelua hyödyntänyt, mutta tavoitteen suhteen ristiriitainen joukkue valittiin tapausesimerkiksi laajemmasta määrällisesti kerätystä aineistosta. Määrällisellä ilmapiirimittarilla kuvattiin ryhmän kiinteyden eri osa-alueilla tapahtuneita keskimääräisiä muutoksia kauden aikana. Muutosilmiötä pyrittiin ymmärtämään ja selittämään laadullisen aineiston avulla. Tuloksista ei tehty pitkälle meneviä yleistyksiä eikä tutkimuksessa ollut esimerkiksi eri ryhmien välistä vertailua, joten tässä tutkimuksessa eri tutkimusmenetelmien käytön voi katsoa tukevan toisiaan.

Tavoitteenasettelua lähestyttiin ainoastaan pelaajien kokemuksista käsin. Valmentajien osallistuminen tutkimukseen antaisi varmasti lisää tietoa joukkueen ilmapiiristä sekä ristiriitaiseen tavoitteeseen johtaneista tekijöistä. Tulevissa tutkimuksissa olisi arvokasta selvittää myös kuinka suuri vaikutus joukkueen jäsenten menestyskokemuksilla on tavoitteenasetteluun ja yhteisen tavoitteen hyväksymiseen.

Toistaiseksi joukkueen kiinteyttä on tutkittu pääasiassa ryhmän ilmapiirinmittarin (GEQ) keskiarvojen avulla. Tässä tutkimuksessa pelaajien kokemukset polarisoituivat kiinteyden osalta ääripäihin: toiset kokivat kiinteyden korkeaksi, osa pelaajista puolestaan matalaksi. Tulosten mukaan molemmilla ääripäillä oli negatiivisia vaikutuksia joukkueen toimintaan. Kenties ilmapiirimittarin antama keskiarvo ei kuvaakaan parhaalla mahdollisella tavalla joukkueen kykyä toimia yhtenäisesti. Tulevissa tutkimuksissa onkin tärkeää tunnistaa joukkueiden sisällä mahdollisesti olevia alaryhmiä ja huomioida niiden sekä joukkueen valtarakenteiden mahdolliset vaikutukset tavoitteenasetteluun.

KIITOKSET

Suomen Kulttuurirahasto on tukenut tutkimusta Ulla Heikkilän rahastosta myönnetyllä apurahalla.

LÄHTEET

Brawley, L. R. Carron, A. V. & Widmeyer, W. N. 1987. Assessing the cohesion of teams: Validity of the group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology* 9, 275–294.

Brawley, L. R. Carron, A. V. & Widmeyer, W. N. 1992. The nature of group goals in sport teams: A phenomenological analysis. *The Sport Psychologist* 6 (4), 323–333.

Brawley, L. R. Carron, A. V. & Widmeyer, W. N. 1993. The influence of the group and its cohesiveness on perceptions of group goal-related variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15 (3), 245–260.

Burke, S. M. Shapcott, K. M. Carron, A. V. Bradshaw, M. H. & Estabrooks, P. A. 2010. Group goal setting and group performance in a physical activity context. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 8 (3), 245–261.

Carron, A. V. Widmeyer, W. N. & Brawley, L. R. 1985. The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology* 7 (3), 244–266.

Carron, A. V. Brawley, L. R. & Widmeyer, W. N. 1998. Measurement of cohesion in sport and exercise. Teoksessa: J. L. Duda (toim.) *Advances in Sport and Exercise Psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 213–226.

Carron, A. V. & Hausenblas, H. A. 1998. *Group dynamics in sport*. 2. painos. London, Ontario: Fitness Information Technology.

Carron, A. V. Bray, S. R. & Eys, M. A. 2002a. Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sport Sciences* 20 (2), 119–126.

Carron, A. V. Colman, M. M. Wheeler, J. & Stevens, D. 2002b. Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 24 (2), 168–188.

Dawson, K. A. Bray, S. R. & Widmeyer, W. N. 2002. Goal setting by intercollegiate sport teams and athletes. *Avante* 8 (2), 14–23.

Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökoihtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 133–157.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 4. painos. Jyväskylä: Gummerus.

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

Hardy, J. Eys, M. A. & Carron, A. V. 2005. Exploring the potential disadvantages of high cohesion in sports teams. *Small Group Research* 36 (2), 166–187.

- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P.** 2001. Tutki ja kirjoita. 6.–7. painos. Vantaa: Kirjayhtymä Oy.
- Holt, N. & Sparkes, A.** 2001. An ethnographic study of cohesiveness in a college soccer team over a season. *The Sport Psychologist* 15 (3), 237–259.
- Johnson, D. W. & Johnson, F. P.** 1987. *Joining together: Group therapy and group skills*. 3. painos. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kaija, J. & Kujala-Leinonen, T.** 2001. Muutokset juniorijääkiekkjoukkueen ryhmäkoheesiossa ja sosiaalisissa suhteissa pelikauden aikana. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Locke, E. A. & Latham, G. P.** 1990. *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Metsämuuronen, J.** 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. (2. laitos, 4. Painos) Vaajakoski: Gummerus.
- Mills, T. M.** 1984. *The sociology of small groups* 2. painos. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- O’Leary-Kelly, A. M. Martocchio, J. J. & Frink, D. D.** 1994. A review of the influence of group goals on group performance. *Academy of Management Journal* 37 (5), 1285–1301.
- Rovio, E.** 2002. Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkjoukkueessa. Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 133. Väitöskirja.
- Rovio, E.** 2012. Ryhmäilmiöt. Teoksessa: L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilopsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 309–325.
- Rovio, E. Eskola, J. Klemola, U. & Lintunen, T.** 2004. Ryhmän kiinteytys – haitallistako? Toimintatutkimus juniorijääkiekkjoukkueessa. *Liikunta & Tiede* 6, 73–80.
- Rovio, E. Eskola, J. Kozub, S. A. Duda, J. L. & Lintunen, T.** 2009. Can high group cohesion be harmful? A case study of a junior ice-hockey team. *Small Group Research* 40 (4), 421–435.
- Salminen, S. & Luhtanen, P.** 1998. Cohesion predicts success in junior ice hockey. *Perceptual and Motor Skills* 87 (2), 649–650.
- Senécal, J. Loughead, T. M. & Bloom, G. A.** 2008. A season-long team-building intervention: Examining the effect of team goal setting on cohesion. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 30 (2), 186–199.
- Syrjälä, L.** 1994. Tapaustutkimus opettajan ja tutkijan työvälinaena. Teoksessa: L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari (toim.) *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Rauma: Kirjayhtymä Oy, 10–66.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A.** 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Weinberg, R. Burton, D. Yukelson, D. & Weigand, D.** 1993. Goal setting in competitive sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist* 7 (3), 275–289.
- Weinberg, R. Burton, D. Yukelson, D. & Weigand, D.** 2000. Perceived goal setting practices of olympic athletes: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist* 14 (3), 279–295.
- Weinberg, R. & Gould, D.** 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weldon, E. & Weingart, L. R.** 1993. Group goals and group performance. *British Journal of Social Psychology* 32 (4), 307–334.
- Williams, J. M. & Widmeyer, W. N.** 1991. The cohesion-performance outcome relationship in a coaching sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 13 (4), 364–371.



III

PERCEIVED GOAL SETTING PRACTICES ACROSS A COMPETITIVE SEASON.

by

Forsblom, K. Konttinen, N. Weinberg, R. Matilainen, P. & Lintunen, T. 2019

Journal of Sports Science & Coaching 14 (6), 765–778

<https://doi.org/10.1177%2F1747954119880994>

Reproduced with kind permission by Sage.

Perceived goal setting practices across a competitive season

Kim Forsblom¹, Niilo Konttinen², Robert Weinberg³,
Pertti Matilainen¹ and Taru Lintunen¹

International Journal of Sports Science
& Coaching
2019, Vol. 14(6) 765–778
© The Author(s) 2019
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/1747954119880994
journals.sagepub.com/home/spo



Abstract

Goal setting is an effective and frequently used tool for performance enhancement in sports. However, in the previous studies, the focus has been on goal effectiveness among individual male athletes and at one point in time. Therefore, the purpose of this longitudinal study was to examine goal setting practices in women's sport teams across a competitive season from players' individual and team perspectives. A total of 146 female players representing 24 teams in ice hockey, ringette, or floorball completed three online surveys. Surveys focused on setting outcome, process, and performance goals, as well as evaluating the follow-through of setting goals and actually reaching these goals across the season. The results indicated that teams set collective outcome goals, and several process, and performance goals at the outset of the season. One-third of the participants reported that these goals were recorded. Furthermore, results revealed that after the season, the achievement of the outcome goal was evaluated, whereas the attainment of process and performance goals was evaluated only occasionally. It is argued that the lack of follow-through in evaluating process and performance goals may be attributed to setting too many goals and not writing them down. It appeared that one-third of the teams did consistently follow the goal setting principles, and although this resulted in increased goal evaluation, it did not result in increased goal attainment. A number of future directions for research are offered and it is recommended that coaches should be made more aware of these guidelines and the importance of following them to achieve maximum benefits of a goal setting program.

Keywords

Female athletes, motivational techniques, performance enhancement, psychological skills, team sport

Introduction

Over 30 years ago, Locke and Latham¹ suggested that setting specific and difficult, long- and short-term goals is an effective way to enhance performance in sport. Since then goal setting has been a widely examined area in the field of sport and exercise psychology. Previous studies have strongly focused on the effectiveness and prevalence of goals. Several reviews and a meta-analysis have demonstrated moderate to strong goal setting effects in sport and exercise context.^{2–3} In addition, findings from earlier studies suggest that goal setting is a frequently used tool for athletes and coaches in team and individual sports.^{4–6} In all, the sport and exercise literature provides strong evidence-based information how goal setting should be implemented. Conversely, it is not known if sport teams follow these goal setting principles, nor how players perceive the goal setting process. Therefore, the primary aim of

this study was to investigate the perceived goal setting practices of athletes across a competitive season.

Based upon the empirical research, goals alone do not guarantee performance improvements or increased effectiveness.^{2,7} Goal setting guidelines presented in both sport and exercise psychology^{1,8–11} and coaching literatures^{12–14} suggest that there are certain principles

Reviewers: Britt Brewer (Springfield College, MA, USA)
Andrew Driska (Michigan State University, USA)

¹Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, 40014 Jyväskylä, Finland

²Research Institute for Olympic Sports, Jyväskylä, Finland

³Department of Kinesiology and Health, Miami University, Oxford, OH, USA

Corresponding author:

Kim Forsblom, Department of Sport Sciences, PO Box 35 (L), 40014 Jyväskylä, Finland.
Email: ke.forsblom@gmail.com

coaches and athletes should follow to increase goal effectiveness. These guidelines include (a) using outcome, process, and performance goals;^{15,16} (b) setting goals in a collaborative manner;³ and (c) follow-up and evaluating goals to ensure feedback.⁷

Guidelines for goal setting

In most competitive sport settings, the ultimate goal is typically an outcome goal such as winning. It should be noted that achieving the outcome goal depends, at least in part, on the opponent's performance and is thus out of one's control. However, achieving process and performance goals is under athletes' and teams' control. In the sport context, using outcome, process, and performance goals together have demonstrated positive effects on acquiring new skills and increasing goal effectiveness among tennis¹⁵ and soccer players.¹⁶ These results and goal setting principles^{8-10,12,17,18} suggest that it would be beneficial to set combined outcome (e.g., win the championship), process (e.g., keep the stick on the ice), and performance goals (e.g., increase assists from 50 to 60 across the season) to achieve maximum benefits of a goal setting program.

In sport, goal setting seems to be more effective at improving performance when individuals are allowed to participate in setting the goals.³ One suggested mediator of the participation-performance relationship is goal commitment. In Klein et al.'s¹⁹ review of literature, participation in goal setting was positively related to goal commitment. Locke et al.²⁰ argued that commitment is one of the essential parts of goal effectiveness, and without commitment, a goal has no motivational effect. In essence, goal setting guidelines suggest that it would be beneficial to set goals in a collaborative manner to enhance athletes' commitment toward goals.^{8,10,18}

Findings from previous studies suggest that goal setting will be most effective when there is feedback showing the degree of progress in relation to goals.^{1,7} Therefore, the past literature suggests that the follow-up and goal evaluation should be done throughout the season, as well as after the season.^{8,9,11,12} In the former case, when progress toward goals is consistently monitored, it is possible to adjust the action plan when needed. Conversely, the evaluation of goal achievement after the season may provide an opportunity to shape the action plan for achieving the goals in the following season. Furthermore, several goal setting primers encourage athletes to write goals down and display them on an easily seen place, such as on the wall of the locker room.^{8,10,14} Results from previous studies suggest that publicly posted goals, together with publicly posted goal evaluations was an effective technique to increase correct performances in ice hockey,²¹

soccer,²² and football.²³ In conclusion, the key element seems to be that the goals are written down and kept in a place where players can see them. Goals can be recorded and shared with team members, for example, as an online document. In addition, it would be important to ensure that goals are evaluated on a regular basis and that players can observe their progress toward goals.

Anderson et al.'s²¹ study is one of the few studies examining the effectiveness of previous goal setting guidelines. In their study, among one male ice hockey team, players set individual performance goals (difficult but achievable hit-rate) that would help the team to increase the mean hit-rate (collective performance goal). Individual hit-rates were evaluated after every four or six games, and results were publicly presented in a goal setting chart. The hit-rate was the action considered by the team captains as most in need of increase for winning games. During the intervention, the mean hit-rate increased 82%, and the team achieved its first winning record in 5 years. These results indicate the effectiveness of using goal setting practices such as setting outcome and performance goals and systematically evaluating the progress toward goals.

Goal setting in team sports

As noted earlier, the coaching literature provides us with information of effective goal setting procedures supported by findings from previous studies. However, the past research has mainly focused on the goal variables of frequency, effectiveness, commitment, barriers, and difficulty of goals.^{4,24-26} Unfortunately, there are only a few studies describing the goal setting practices actually employed by sport teams. Along these lines, Dawson et al.²⁷ investigated the number of team goals, perceived goal clarity, goal commitment, and goal influence among intercollegiate sport teams. The data were collected from 12 male teams ($n=155$) and 5 female teams ($n=80$). The results revealed that teams set multiple team goals for practice and competition situations. In Brawley et al.'s²⁸ study, the nature of team goals in sport teams was examined. The data included responses from 131 male athletes and 56 female athletes. It appeared that teams set collective outcome and process goals for both practice and competition situations and that an overwhelming majority of the goals were general in nature. These results suggest that teams set multiple collective goals for games and practices. Burton et al.²⁹ examined perceived goal practices of athletes from individual and team sports. They found that athletes set performance (on the average 6.9 on a Likert-scale from 1=*not often* to 9=*extremely often*) and outcome (6.5) goals with approximately equal frequency. In addition, athletes

reported using only occasionally goal implementation strategies such as evaluating goals, writing goals down, and publicly disclosing or posting goals. It can, thus, be argued that athletes did not consistently follow the goal setting practices suggested in the literature. Previous studies did not examine the effectiveness of goal setting practices within teams; therefore, in the present study, the perceived effectiveness data were also analyzed on a team level.

Coaches and goal setting

Goal setting is a widely used coaching method to enhance athletes' performance. For example, Weinberg et al.^{5,6} found in their studies that practically all of the coaches used some type of goal setting with their athletes. Therefore, it is valuable to explore the goal setting practices used by coaches from individual and team sports. Côte and Sedgwick³⁰ examined perceptions of effective behaviors of expert rowing coaches through in-depth interviews. They summarized that other than focusing on outcome goals, goal-setting practices of coaches were in a line with goal setting guidelines found in the coaching literature and supported by empirical studies. In Weinberg et al.'s⁶ study collegiate coaches ($N=14$) from individual and team sports set goals for competition and practice situations and emphasized short-term goals. Goals were both dictated by coaches and the other times set in a collaborative manner. Coaches evaluated the goals both subjectively and objectively but not after the season was over. It appeared that coaches wrote goals down only inconsistently. Weinberg et al.⁵ also examined the goal setting practices of high school coaches'. They found that coaches ($N=14$) set long- and short-term goals, and goals were both dictated by coaches or set in collaboration. Goals were evaluated during the season but not at the end, and again only inconsistently written down. Based upon the earlier studies, it appeared that coaches primarily know and follow some, but not all, of the evidence-based goal setting principles.

Although goal setting is a widely used performance enhancement technique in sport, there is only a little information regarding the actual goal setting practices, especially among team sports. In the present longitudinal study, the focus was on the perceived goal setting practices in sport teams. Thus, the purpose was to examine players' perceptions of setting, monitoring, and evaluating team goals throughout an entire competitive season among women's floorball, ice hockey, and ringette teams. Since most previous studies used mainly male athletes, the present study focused on female athletes. In addition, players on the Finnish female's national league teams are amateurs, and

work or study full time, whereas national league level male athletes are professionals (ice hockey) or semi-professionals (floorball). The focus on amateur players provides for more generalizability of the findings since many more players participate at this level.

Methods

Design and participants

Finnish female amateur players ($N=146$) from three different sports completed three online surveys during the 2011–2012 competitive season. Players represented ice hockey ($n=27$), floorball ($n=29$), and ringette ($n=90$) teams competing at the Finnish women's national leagues. Floorball and ringette are similar sports to ice hockey and are played in a rink with five field players and a goalkeeper on each team. Floorball is played on the floor with sticks and a ball, whereas ringette is played on the ice with sticks and a ring. The mean age of the participants was 21.9-years old ($SD=4.4$ years) and they had played their sport for 11.7 years ($SD=4.4$ years). The first survey was delivered to the players via head coaches ($N=29$) and players from 27 teams responded to that survey.

The first survey was conducted after the first game of the regular season in September (Time 1). All of the 29 head coaches of the national league teams were sent an information letter and were asked to share the survey instructions with all of the players on his/her team. Along with the letter, there were written survey instructions to share with the players. Coaches were not contacted again before sending out the letter. In the instructions, players were given information about the aims of the study and contact personnel. In addition, players were informed that participation was voluntary, and that by responding to the survey, players acknowledged their participation in the research. Players were also informed that their names and email addresses were required for the longitudinal data aggregation, and for delivering the subsequent surveys via email but they would not be used for any other purposes. Finally, there was an Internet-link to the online-survey in the players' instructions. Players completed the surveys during their free time and the coaches did not know which of their players participated. A total of 231 players completed the survey in Time 1. The second survey was conducted in the middle of the regular season in December (Time 2). The survey was emailed directly to those players who had completed the first survey. A total of 168 players (72.7%) stayed in the study from Time 1 to Time 2. Finally, the third survey was conducted in March and April, 2 weeks after each team's last game (Time 3). The survey was emailed directly to those 168 players who had

responded to the first and second surveys. A total of 146 players (86.9%) from 24 teams stayed in the study from Time 2 to Time 3. Those 146 participants had also completed the first and second surveys and their responses are used in this study.

The first survey was delivered via head coaches, and we do not know which players actually received the survey instructions. However, a total of 231 players responded at least to one survey, whereas there were 409 players who played at least one game during the season but did not complete any of the surveys. Consequently, this study reached 36.1% of all of the national league players. The participants ($N=146$) played on the average in 85.3% of the regular season games (ice hockey 13.7/16, ringette 24.5/28, and floorball 18.1/22), but the nonparticipants played only on the average of 52.6% of the games (ice hockey 9.8/16, ringette 10.5/28, and floorball 14.4/22). Accordingly, it can be argued that this study reached a representative sample of active members of the national league teams.

Instrumentation

Three questionnaires were developed, and four experts reviewed survey questionnaires to ensure that important areas of goal setting were included, such as monitoring and evaluating the goals, and recording goals. Experts were coaching directors from Finnish floorball and ringette Associations, a researcher from the field of sport and exercise psychology from KIHU Research Institute for Olympic Sports, and a coach of the Finnish ringette national team. Questionnaires were pilot tested with a group of 13 players for the final refinement of questions.

The following brief definitions for different types of goals were provided to the participants in players' instructions in Time 1. "In this study the focus is on group goals. A *Goal* is the object or aim of an action, what an individual or group is trying to accomplish. A *Group goal* is collectively shared with group members, and it directs the group toward the desired outcome. A group goal is not the sum of individual goals of group members. Group goals can be both outcome and performance and process-oriented goals and teams can set those goals for both practice and competition situations. *Outcome goals* typically focus on a competitive result of an event, such as winning a game or a race, or earning a medal. Achievement of these goals depends not only on team's own performance but also the performance of the opponent. *Performance and process-oriented goals* refer to all of the collective group goals that the team is focusing on while trying to achieve their outcome goals. For example, performance-oriented goals included such things as improving players' strength levels, shooting skills, passing

skills, and attendance at practices. Examples of process goals included such things as having more fun in games and practices, improving team spirit and enhancing players' motivation and concentration. Teams can set multiple performance and process-oriented goals."

Measures

In Time 1, players were asked to choose one of the four options that best described their team's collective outcome goal. The options were as follows: "Our goal is to (1) win the national championship, (2) win a medal, (3) avoid relegation to the lower league", or (4) "Our team has not set a collective outcome goal." Players were also asked how the team's outcome goal was set. The options were as follows: "It was set (1) by the players, (2) by the coaches, or (3) in collaboration with players and coaches." Next, participants were presented 25 different process and performance goals related to physical, tactical, technical and psychological skills, and team rules. They were asked to assess each of those goals on a Likert scale from 1 (*strongly disagree*) to 5 (*strongly agree*), and note whether the goal in question was the team's collective goal (see Table 1 for a complete listing of the questions).

In Time 2, players were asked to choose, if the progress toward the outcome goal was evaluated (1) by the players, (2) by the coaches, (3) in collaboration with players and coaches, or (4) progress toward outcome goal was not evaluated. Players were asked to assess each of the 25 process and performance goals on a Likert scale from 1 (*strongly disagree*) to 5 (*strongly agree*), if the team had evaluated the progress toward the goal in question (see Table 1). Players were asked if the team's outcome goal was written down and shared with all of team members. Players were also asked if the team's process and performance goals were written down and shared with all of team members. Both questions regarding recording different goals were answered either "yes" or "no."

In Time 3, players were asked to choose if the achievement of the outcome goal was evaluated (1) by the players, (2) by the coaches, (3) in collaboration with players and coaches, or (4) achievement of outcome goal was not evaluated. In addition, participants were asked if the achievement of process and performance goals were evaluated after the season (yes/no). If there had been evaluation, players were asked to assess each of the 25 process and performance goals on a Likert scale from 1 (*strongly disagree*) to 5 (*strongly agree*) if the team had evaluated the achievement of the goal in question (see Table 1). Finally, based on their perceptions, players were asked to assess on a Likert scale from 1 (*strongly disagree*) to 5 (*strongly agree*), if team had achieved its outcome goal,

Table 1. Means regarding setting of (Time 1) and evaluating the progress (Time 2) and the achievement (Time 3) of 25 different process and performance goals ($N = 146$).

Goals	Time 1: Setting goals		Time 2: Evaluating the progress toward goals		Time 3 ^a : Evaluating the achievement of goals	
	M	SD	M	SD	M	SD
Strength	4.10	0.90	3.35	1.14	3.49	1.11
Quickness	4.22	0.82	3.68	1.00	3.38	0.95
Endurance	4.43	0.77	3.81	0.98	3.80	0.93
Flexibility	3.75	1.07	3.16	1.02	3.09	1.17
Agility	4.01	1.04	3.42	0.97	3.39	1.00
Overall physical	4.10	0.73	3.48	0.83	3.45	0.82
Special teams	4.29	0.76	3.65	1.03	3.35	1.00
Defense	4.60	0.63	4.00	0.92	3.83	1.02
Forechecking	4.58	0.61	4.02	0.87	3.81	0.91
Offence	4.61	0.59	4.01	0.96	3.89	0.95
Breakouts	4.58	0.67	3.97	0.92	3.83	0.88
Overall tactical	4.53	0.51	3.92	0.77	3.76	0.73
Self-confidence	4.33	0.83	3.60	1.13	3.52	1.11
Concentration	4.23	0.84	3.66	0.94	3.45	1.05
Motivation	4.08	0.83	3.59	0.99	3.52	1.05
Persistence	4.46	0.72	3.84	0.94	3.80	0.98
Willingness to win	4.52	0.73	4.04	0.87	3.98	0.92
Overall psychological	4.32	0.59	3.75	0.81	3.67	0.77
Shooting	4.27	0.90	3.60	1.07	3.35	1.08
Skating/running techniques	4.1	0.88	3.52	1.03	3.11	1.02
Passing	4.60	0.64	3.92	1.00	3.77	0.87
Stick handling	4.29	0.78	3.65	0.97	3.56	0.94
One on one	4.55	0.69	3.92	0.92	3.92	0.95
Overall technical	4.36	0.62	3.72	0.82	3.56	0.75
High level of attendance	4.38	0.90	3.63	1.29	3.71	1.40
Having fun in games and practices	4.08	0.90	3.79	1.10	3.74	1.08
Quality of training	4.48	0.73	3.88	0.94	4.05	1.00
Team spirit	4.49	0.75	4.08	1.01	4.00	1.13
Sticking to timetables	4.45	0.89	3.99	1.08	3.95	1.06
Overall team rules	4.38	0.59	3.88	0.77	3.91	0.82

Note: The scale was from 1 (*totally disagree*) to 5 (*totally agree*).

^aIn Time 3, a total of 64 players reported that the achievement of goals was evaluated, whereas 82 players reported their team did not evaluate the achievement of process and performance goals. The means in Time 3 includes only 64 players.

and goals related to physical, tactical, technical and psychological skills, and team rules.

Analyses

Fisher's exact-Boschloo unconditional tests were used to investigate potential differences in the prevalence of outcome goal evaluation between Time 2 and Time 3, and whether outcome goals were written down or not. An independent sample's *t*-test was used to compare the prevalence of evaluating the progress toward

process and performance goals between players who reported that goals were and were not written down. A paired samples *t*-test was conducted to investigate the potential differences in the evaluation of the achievement of process and performance goals between players who reported that goals were, and were not written down, and in the prevalence of evaluating of those goals between Time 2 and Time 3.

The number of participants from the teams varied from 1 to 20. Due to the low number of players from some of the teams, the team level analyses required

exclusion of some of the data. It was decided that the teams with four or less respondents be excluded from the analyses. Conversely, one team involved 20 participants, and thus, it was possible for a large sample from one team to also skew the results. Consequently, a random sample of 10 players from that team was included for the analyses. Team level analyses included a total of 114 players from 13 teams. Teams were divided into three groups (explained later in the results) based on their goal setting practices. One-way analysis of variance (ANOVA) was conducted to determine if goal setting groups differed on evaluation of the progress toward goals during the season, and on perceived goal achievement. A chi-square test of independence was performed to examine the prevalence of evaluating goal achievement after the season between the three goal setting groups.

Results

Outcome goals

Setting a collective outcome goal for the competitive season was an often-used practice among the teams participating in this study. In Time 1, a total of 125 participants (85.6%) reported setting an outcome goal, whereas 21 participants (14.4%) reported that their team had not set an outcome goal. The goal was set in a collaborative manner (84%), by the players (9.6%), or dictated by the coaches (6.4%). In Time 2, a total of 134 participants (91.8%) reported setting a collective outcome goal, and 12 participants (8.2%) reported not setting an outcome goal. A majority ($n=125$) of the participants reported that the team had evaluated the progress toward the outcome goal. Evaluation was conducted in a collaborative manner (57.6%), by coaches (25.6%), or by players (16.8%). Teams did not consistently record outcome goals. A total of 34 players (23.3%) reported that the outcome goal was written down and shared with all of the players on the team. In Time 3, 138 participants (94.5%) reported setting a collective outcome goal, and 8 participants (5.5%) reported not setting an outcome goal. A total of 108 participants reported that team had evaluated the achievement of the outcome goal. Evaluation was conducted in collaboration with players and coaches (72.2%), by coaches (13.8%), or by players (13.8%). In summary, the majority of teams set and evaluated the progress, and the achievement of outcome goals in a collaborative manner, but only inconsistently wrote down outcome goals.

Fisher's exact-Boschloo unconditional tests were conducted to test the differences in the prevalence of outcome goal evaluation between Time 2 and Time 3, and whether the goal was written down or not.

Results indicated a significant difference in the outcome goal evaluation with a prevalence of 85.6% (125 out of 146 players reported evaluation) in Time 2, compared to 74% (108 out of 146 players reported evaluation) in Time 3 ($P < 0.01$). The result suggests that evaluating the progress toward the outcome goal during the season was done significantly more often than evaluating the achievement of the goal at the end of the season.

In Time 2, Fisher's exact-Boschloo unconditional test indicated no significant differences in the prevalence of goal evaluation whether the goal was written down or not. Goal evaluation was reported by 94.1% (32 out of 34) from players whose team had written their goals down, compared to 83% (112 out of 131) whose team had not written their goals down. However, in Time 3, Fisher's exact-Boschloo unconditional test indicated a significant difference in the outcome goal evaluation with 88.2% (30 out of 34 players) reporting evaluation in Time 3 if goals were recorded in Time 2, compared to 69.6% (78 out of 112 players reported evaluation in Time 3) if goals were not recorded in Time 2 ($P < 0.05$). In essence, players who reported recording the outcome goal in Time 2 reported evaluating the achievement of the outcome goal significantly more often in Time 3.

Process and performance goals

In Time 1, high means (over 4.0 on a 5-point scale) regarding physical, psychological, technical, and tactical skill goals and team rules suggest that participants perceived practically all of the 25 suggested goals in the survey as their team's collective goals (see Table 1). More specifically, participants reported on the average of 21.7 collective process and performance goals.

In Time 2, means regarding different process and performance goals indicated that participants agreed that their team had evaluated progress toward those collective goals (Table 1). A total of 48 players (32.9%) reported that the process and performance goals were written down and shared with all of the players on the team suggesting that teams did not consistently record their goals. An independent sample's t -test was conducted to compare the prevalence of evaluating progress toward process and performance goals between participants whose team had recorded or had not recorded those goals (see Table 2). Results indicated that writing goals down was not related to evaluating the progress toward goals. Only the mean regarding evaluating the progress in team rules was significantly higher ($t(144) = 2.53$, $P < 0.05$, $d = 0.41$) among participants whose team had recorded goals ($M = 4.08$, $SD = .63$), when compared to those whose team had not recorded goals ($M = 3.77$, $SD = 0.82$). In general, teams evaluated the progress toward different

Table 2. Differences in the prevalence of evaluating progress in process and performance in Time 2 between players whose team had, and had not written the goals down ($N = 146$).

Evaluation of goals	Goals were written down ($n = 48$)		Goals were not written down ($n = 98$)		t-test (df)	sig	d
	M	SD	M	SD			
Physical goals	3.53	0.73	3.46	0.88	$t(144) = 0.50$	NS	$d = 0.09$
Technical goals	3.88	0.65	3.65	0.88	$t(144) = 1.60$	NS	$d = 0.28$
Psychological goals	3.87	0.70	3.69	0.85	$t(144) = 1.31$	NS	$d = 0.23$
Tactical goals	4.00	0.60	3.89	0.85	$t(144) = 0.81$	NS	$d = 0.14$
Team rules	4.08	0.63	3.77	0.82	$t(144) = 2.53$	$P < 0.05$	$d = 0.41$

Note: Scale was from 1 (totally disagree) to 5 (totally agree).

Table 3. Results of a paired sample t-test comparing the prevalence of goal evaluation between Time 2 and Time 3 ($N = 64$).

Evaluation of goals	Time 2		Time 3		t-test (df)	sig	d
	M	SD	M	SD			
Physical goals	3.62	0.75	3.45	0.82	$t(63) = 1.277$	NS	$d = 0.21$
Psychological goals	3.97	0.61	3.67	0.77	$t(63) = 3.144$	$P < 0.01$	$d = 0.47$
Technical goals	3.89	0.67	3.56	0.75	$t(63) = 2.967$	$P < 0.01$	$d = 0.10$
Tactical goals	4.11	0.54	3.76	0.73	$t(63) = 3.78$	$P < 0.001$	$d = 0.55$
Team rules	4.09	0.69	3.91	0.82	$t(63) = 1.998$	NS	$d = 0.25$

Note: Scale was from 1 (totally disagree) to 5 (totally agree). A total of 82 players reported their team did not evaluate the achievement of process and performance goals. Those players were excluded from this longitudinal analysis.

process and performance goals but inconsistently wrote down their goals.

In Time 3, a total of 64 players (43.8%) reported that their team had evaluated the achievement of process and performance goals, whereas 82 players (56.2%) reported no evaluation. The means of those 64 players indicating the evaluation of achievement of the goals are presented in Table 1. A paired sample's t -test was conducted to test the difference in the prevalence of goal evaluation between Time 2 and Time 3 for process and performance goals. This test included all of the 64 participants who reported that their goals were evaluated in Time 3. There were no significant differences in the prevalence of evaluating physical goals, and team rules between Time 2 and Time 3. However, in Time 2, the means were significantly higher in technical, psychological, tactical goals, than in Time 3 (see Table 3). The effect size values suggest that progress toward psychological goals ($d = 0.47$) and tactical goals ($d = 0.55$) was evaluated significantly more often during the season than the achievement of those goals at the end of the season. These results revealed that less

than half of the participants perceived that the attainment of different goals was evaluated after the season.

In Time 3, Fisher's exact-Boschloo unconditional test was conducted to test the differences in the prevalence of process and performance goals evaluation between players whose team had ($n = 48$), and had not ($n = 98$) written the goals down in Time 2. Results indicated a significant difference ($P < 0.001$) in the evaluation of process and performance goals in Time 3 with 64.7% (31 out of 48 players) reporting evaluation if goals were written down in Time 2, compared to 33.7% (33 out of 98 players) reporting evaluation if goals were not written down in Time 2. This result suggests that achievement of process and performance goals was evaluated significantly more often in Time 3, if team had recorded those goals in Time 2.

Goal setting within teams

Results revealed that teams set outcome, process, and performance goals as suggested in the literature. In every team, at least 60% of the participants reported

that the team had set an outcome goal, and all of the players reported several process and performance goals for their team. However, there were differences in the goal setting practices among the teams. Potential differences in goal setting practices within teams were evaluated based on the following procedure. If two-thirds, or more, of the team members reported that their team had followed the suggested goal setting practice, the team was credited with two points. If less than two-thirds, but more than one-third of the team members reported that their team had followed the suggested goal setting practice, the team was credited with one point. Finally, the team was credited with zero points, if one-third, or less, of the team members reported that the team had followed the practice in question. Using this procedure, five different goal setting practices were evaluated and the maximum amount of points was 10. Based on the total amount of points, the teams were divided into three groups. Group 1: Teams with seven or more points consistently followed goal setting practices. Group 2: Teams with four to six points imprecisely followed goal setting practices. Group 3: Teams with three or less points generally did not follow the goal setting practices (see Table 4).

One-way ANOVA showed that the effect of the goal setting groups on evaluating the progress toward technical and tactical goals during the season was significant. Post hoc analyses using the Bonferroni criterion indicated that the means of evaluating technical goals, and tactical goals in Group 1 were significantly higher, when compared to Group 2 (Table 5). There were not any significant differences between Group 1 and Group 3, and between Group 2 and Group 3.

A chi-square test of independence was performed to examine the prevalence of evaluating the achievement of outcome goals, and process and performance goals after the season between the three groups. There were significant differences in evaluating the achievement of outcome goals between Group 1 and Group 2 (χ^2 (1, $N=66$) = 4.391, $P < 0.05$), and between Group 1 and Group 3 (χ^2 (1, $N=84$) = 13.877, $P < 0.001$). Teams in Group 1 were more likely (94.4%) to evaluate the achievement of outcome goal after the season, than teams in Group 2 (76.7%), and teams in Group 3 (58.3%). There were not any significant differences between Group 2 and Group 3 in evaluating the achievement of outcome goals. In addition, there were significant differences in evaluating the achievement of process and performance goals between Group 1 and Group 3 (χ^2 (1, $N=84$) = 28.648, $P < 0.001$), and between Group 2 and Group 3 (χ^2 (1, $N=78$) = 17.320, $P < 0.001$). Teams in Group 1 (69.4%) and Group 2 (56.7%) were more likely to evaluate the achievement of process and performance goals after the season,

when compared to teams in Group 3 (12.5%). There were not any significant differences between Group 1 and Group 2 in evaluating the achievement of process and performance goals (see Table 4).

The Brown–Forsythe ANOVA test was used to examine the effect of the goal setting groups on perceptions of outcome goal achievement. The Brown–Forsythe ANOVA test was used because the data failed the homogeneity of variance assumption. The test showed significant differences between the three groups. Dunnett T3 post hoc test was used due to unequal variances. The test showed that the mean regarding perceptions on outcome goal achievement was significantly higher in Group 2, when compared to Group 1 (see Table 6). After the season, the teams in Group 2 had significantly higher perceptions on achieving the outcome goal than the teams in Group 1. One-way ANOVA showed that there were not any significant differences between the three groups on perceptions on achieving goals related to physical, technical, psychological, and tactical skills, or team rules (see Table 6).

The points per game ratio were used to compare the three groups. During the regular season, teams in ice hockey played 31 games, in floorball 22 games, and in ringette 28 games. Teams earned two points after a win, one point after a tie or an overtime loss, and zero points after a loss in the regulation time. Each team's total amount of points after the regular season was used to calculate the points per game ratio. In Group 1, the teams earned on the average of 1.48 points per game, compared to 0.55 points per game ratio among the teams in Group 2, and 1.39 points per game ratio among the teams in Group 3 (see Table 4). These results indicate that teams in Group 1 and Group 3 earned approximately 70% of the maximum amount of points, compared to teams in Group 2 that earned approximately 30% of the maximum amount of points.

Discussion

The purpose of the present longitudinal study was to examine collective goal setting from the players' perspective. The results revealed that teams followed some of the practices suggested in the goal setting primers, such as setting collective outcome, process, and performance goals, and letting players participate in setting, and evaluation of progress and attainment of outcome goals. In addition, it appeared that teams monitored the progress toward outcome, process, and performance goals during the season. However, the players reported that collective goals were not consistently recorded, and the achievement of process and performance goals was not systematically evaluated after the season.

Table 4. Three different goal setting groups based on the goal setting practices within teams.

Team	Points per game ratio	Players participated in setting of the outcome goal		Outcome goal was written down		Process and performance goals were written down		Achievement of outcome goal was evaluated after the season		Achievement of process and performance goals were evaluated after the season		Total points	Goal setting group
		Yes	No	Yes	No	Yes	No	Yes	No	Yes	No		
Ringette 1 (n = 10)	0.79	10	0	2	2	7	3	2	2	10	0	2	Group 1 (n = 36): Consistent goal setting program
Floorball 1 (n = 9)	1.86	8	1	2	4	7	2	2	2	9	0	1	Group 2 (n = 30): Imprecisely goal setting program
Ringette 2 (n = 9)	1.57	9	0	2	2	6	3	2	2	8	1	0	Group 3 (n = 48): No goal setting program
Floorball 2 (n = 8)	1.68	8	0	2	4	5	3	1	2	7	1	2	
% within group	1.48	97.2	2.8		36.1	69.4	30.6		5.6	94.4	5.6	30.6	
Hockey 1 (n = 6)	0.81	4	2	2	6	2	4	0	2	5	1	2	
Ringette 3 (n = 9)	0.43	9	0	2	9	4	5	1	3	6	3	2	
Ringette 4 (n = 8)	0.50	5	3	1	6	4	4	1	1	7	1	2	
Ringette 5 (n = 7)	0.46	6	1	2	6	1	6	0	2	5	2	2	
% within group	0.55	80.0	20.0		90.0	36.7	63.3		23.3	76.7	23.3	43.4	
Ringette 6 (n = 11)	1.96	7	4	1	11	0	11	0	3	8	3	0	
Hockey 2 (n = 6)	1.03	6	0	2	6	1	5	0	4	2	4	0	
Hockey 3 (n = 5)	1.45	3	2	1	5	0	5	0	2	3	2	1	
Ringette 7 (n = 13)	0.93	8	5	1	13	0	13	0	7	6	1	0	
Ringette 8 (n = 13)	1.57	8	5	1	13	0	13	0	8	5	1	0	
% within group	1.39	66.7	33.3		100	2.1	97.9		41.7	58.3	41.7	87.5	

Table 5. The differences between the three groups in evaluating the progress toward goals ($N = 114$).

Goal	Group 1 ($n = 36$)	Group 2 ($n = 30$)	Group 3 ($n = 48$)	One-way ANOVA					Bonferroni post hoc test	
				SS	df	MS	F	P	P	
Physical	M = 3.49 SD = 0.76	M = 3.25 SD = 0.71	M = 3.55 SD = 0.95	Between groups	1.736	2	0.868	1.254	n.s.	
				Within groups	76.789	111	0.692			
				Total	78.525	113				
Technical	M = 4.04 SD = 0.58	M = 3.35 SD = 0.77	M = 3.69 SD = 0.90	Between groups	7.879	2	3.939	6.525	0.002	0.001
				Within groups	67.013	111	0.604			
				Total	74.891	113				
Psychological	M = 3.91 SD = 0.62	M = 3.57 SD = 0.73	M = 3.72 SD = 0.96	Between groups	1.981	2	0.991	1.518	n.s.	
				Within groups	72.429	111	0.653			
				Total	74.410	113				
Tactical	M = 4.18 SD = 0.52	M = 3.57 SD = 0.69	M = 3.98 SD = 0.90	Between groups	6.122	2	3.061	5.508	0.005	0.004
				Within groups	61.691	111	0.556			
				Total	67.813	113				
Team rules	M = 4.07 SD = 0.64	M = 3.77 SD = 0.71	M = 3.70 SD = 0.85	Between groups	2.987	2	1.494	2.626	n.s.	
				Within groups	63.138	111	0.569			
				Total	66.125	113				

SS: sum of squares; df: degrees of freedom; MS: mean square; n.s.: nonsignificant.

Table 6. The differences in perceptions of outcome, process, and performance goal achievement between the three groups.

Goal	Group 1 ($n = 36$)	Group 2 ($n = 30$)	Group 3 ($n = 48$)	Robust tests of equality of means					Bonferroni Post hoc test	
				The Brown–Forsythe ANOVA				Dunnett T3 Post hoc test		
				F	df1	df2	p	p		
Outcome goal	M = 2.31 SD = 1.17	M = 3.37 SD = 1.62	M = 3.09 SD = 1.71	4.434	2	88.278	.015	.017		
Goal	Group 1 ($n = 25^a$)	Group 2 ($n = 17^a$)	Group 3 ($n = 6^a$)	One-way ANOVA					Bonferroni Post hoc test	
				SS	df	MS	F	p	p	
Physical	M = 3.18 SD = 0.68	M = 3.71 SD = 0.81	M = 3.43 SD = 0.54	Between groups	2.851	2	1.425	2.766	n.s.	
				Within groups	23.188	45	0.515			
				Total	26.039	47				
Technical	M = 3.53 SD = 0.67	M = 3.61 SD = 0.71	M = 3.47 SD = 0.37	Between groups	0.119	2	0.059	0.138	n.s.	
				Within groups	19.361	45	0.430			
				Total	19.480	47				
Psychological	M = 3.69 SD = 0.59	M = 3.58 SD = 0.81	M = 3.63 SD = 0.60	Between groups	0.126	2	0.063	0.138	n.s.	
				Within groups	20.590	45	0.458			
				Total	20.717	47				
Tactical	M = 3.91 SD = 0.52	M = 3.51 SD = 0.68	M = 3.90 SD = 0.55	Between groups	1.791	2	0.895	2.624	n.s.	
				Within groups	15.356	45	0.341			
				Total	17.147	47				
Team rules	M = 4.02 SD = 0.69	M = 3.76 SD = 0.67	M = 3.43 SD = 0.76	Between groups	1.853	2	0.927	1.948	n.s.	
				Within groups	21.406	45	0.476			
				Total	23.259	47				

SS: sum of squares; df: degrees of freedom; MS: mean square; n.s.: nonsignificant.

^aA total of 48 players reported that their team had evaluated the achievement of process and performance goals.

Setting outcome, process, and performance goals

Almost all of the players perceived that their team had set a long-term outcome goal. In the beginning of the season 85.6%, and at the end of the season, as many as 94.5% of the participants reported that their team had set a collective goal related to team's final standing in the league. In Brawley et al.'s²⁸ study, the data showed that 75% of the sample provided at least one goal for competition, and 82% reported at least one goal for practice. Dawson et al.'s²⁷ results indicated that 92% of the sample reported having multiple team goals for competitions, as well as for practice situations. It appears that the result of the prevalence of outcome goals is consistent with previous research.

In the present study, athletes reported on the average of 21.7 collective process and performance goals, in addition to team's outcome goal. Interestingly, Dawson et al.²⁷ found that athletes provided on the average of 2.55 collective goals for practice and 2.86 collective goals for competition situations. The higher number of goals in our study may be because of different methods were used to study the process and performance goals. In an earlier study,²⁷ participants listed multiple team goals for the team (collective goals), as well as their own goals for the team. In the present study, athletes were asked to assess if 25 suggested goals were their team's collective goals. It is possible that athletes assessed their personal aspirations for the team as collective goals, in addition to actual collective process and performance goals, leading to the high amount of goals evident in this study. Future research needs to carefully distinguish between goals that are perceived as team goals versus goals that are perceived as individual goals.

The majority of players reported that the outcome goal was set in a collaborative manner. This finding is similar with earlier studies, where more emphasis was placed on collaborative goal setting instead of merely dictating the goals by coaches.⁴⁻⁶ However, in these studies, the data were collected from coaches and athletes from both individual, and team sports. This study provides more specific information on setting of collective goals, indicating that women's teams follow the principles of setting different types of goals in collaboration with coaches.

Goal evaluation

The progress toward the outcome goal, and process- and performance-oriented goals was monitored during the season. The results indicated that players participated in evaluating the progress toward achieving outcome goals during the season. These results support the findings of Weinberg et al.'s⁴⁻⁶ studies, suggesting that coaches and athletes evaluate their goals during the season. Thus, it appears that teams followed guidelines

emphasized in the coaching literature and goal setting primers regarding evaluating goal progress during the season.^{9,11,12}

The results revealed that teams systematically monitored and evaluated their outcome goals, as suggested in the literature.^{8,9} Outcome goals refer to team's final standing in the league and can be assessed by looking at the scoreboard. This might explain systematic monitoring and evaluation of these goals. However, participants reported that teams monitored their outcome goals during the season more often than they evaluated the achievement of those goals after the season, even though most standings are not clinched until the last games of the season. Perhaps, some of the teams did not have a formal meeting after the last game of season explaining the differences in the prevalence of outcome goal evaluation. Future research should try to assess why outcome goals are not generally assessed after the end of the season.

More than half of the participants perceived that their team had not evaluated the achievement of any collective process and performance goals after the season. As noted above, it might be that some of the more than 20 process and performance goals reported by the athletes were individuals' goals for the team, rather than team goals for the team, and for that reason were not evaluated. Conversely, if teams had actually set 20 different process and performance goals, it may be difficult to evaluate the attainment of so many goals. It can be considered that evaluating the attainment of outcome goals (e.g., final standing in the league) is easier than evaluating the achievement of process- and performance-oriented goals (e.g., improving shooting skills), and this may be one explanation for inconsistent evaluation of process and performance goals after the season. Furthermore, perhaps some of the goals were vague in nature and because of that, the attainment of those goals was not possible to evaluate. The results of Burton et al.'s²⁹ study suggested that athletes evaluated the attainment of goals occasionally, yet the frequency of evaluating different types of goals was not examined. The present study provides additional information suggesting that women's sport teams did not systematically evaluate the achievement of collective process and performance goals. Future studies might simply focus on a few process/performance goals as these would be easier to follow and evaluate.

From the practical viewpoint, the evaluation of process and performance goal attainment would be important for the following reasons. First, achieving process and performance goals are under one's own control, whereas the achievement of outcome goal depends, at least partly, on the opponent's performance. Evaluating the achievement of the goals that are

under athletes' control after the season would seem to be more valuable because they can change their behavior to help reach their goals in the future. Second, the information of improved skills and attributes, as well as possible weaknesses of players, would be helpful for coaches when planning for next season. In addition, the athletes would benefit from the knowledge of improved skills and possible reasons for achieving or failing to achieve the outcome goal, even if they would not represent the team on the following season.

The majority of the players reported that the team did not write outcome, process, or performance goals down. This result is consistent with previous studies⁴⁻⁶ suggesting that coaches and athletes use this procedure only occasionally, yet the goal setting primers emphasize the importance of recording goals. Athletes consistently monitored their goals whether they wrote them down or not. However, recording goals after the season was positively related to evaluating the achievement of outcome goals, and some of the process, and performance goals. Therefore, it appears that recording goals could help coaches and teams to maximize goal evaluation after the season.

Goal setting within teams

This study provides us novel information suggesting that based on the separation of teams into three categories, one-third of women's teams followed evidence-based goal setting practices, whereas one-third of the teams did not follow these practices. This result suggests that many of the teams did not consistently implement goal setting practices suggested in the literature. In one-third of the teams (Group 2), the practices were followed, although not consistently. It appeared that there were contradictory opinions between team members if goal setting practices were followed, or not. There are at least two possible explanations for the contradictory perceptions among team members. First, it is possible that coaches discussed setting of the goal or goal achievement only with some of the players, for example, with team captains. That might explain different perceptions of goal setting procedures within teams. Second, all of the participants in the study were amateur players. Perhaps, some of the players were more interested in the development of team performance and placed more emphasis on following the goal setting procedures. Conversely, it might be that some of the players were more interested on other things (e.g., social cohesion) than things related to goal setting.

It appeared that teams in Group 1 consistently followed the goal setting practices, whereas teams in Group 2 followed some, but not all of the practices. However, the means regarding perceived outcome

goal achievement were significantly higher in Group 2, when compared to Group 1. It is possible that some goal setting practices are more important than others in the terms of outcome goal achievement. For example, writing goals down is a widely suggested practice in the coaching literature,^{10,14} yet there is little evidence-based empirical studies regarding the effectiveness of this practice. In this study, teams in Group 1 wrote outcome goals down, but teams in Group 2 perceived significantly higher outcome goal achievement, even though they did not write their outcome goals down. This result suggests that writing goals down does not appear to be positively related to perceived outcome goal achievement. It should be noted, however, that in this study, the evaluation of outcome goal achievement was based on players' perceptions. Therefore, in the future, it would be valuable to examine the effects of writing goals down on the actual goal achievement.

Even though the teams in Group 1 did not have higher perceptions of the process and performance goal achievement, when compared to Group 2 and Group 3, many positive effects of goal setting practices were evident. First, teams in Group 1 evaluated the progress toward tactical goals and technical goals, significantly more than teams in Group 2. It can be argued that both tactical (e.g., improved forechecking) and technical (e.g., improved shooting technic) goals have a direct effect on team's performance. Evaluating the progress toward these goals provides information regarding what has been done well and what should be improved and would appear of vital importance for improving the team's performance during the season. Second, the Group 1 teams evaluated the outcome goal achievement significantly more than teams in other two groups. Third, teams in Group 1 evaluated the achievement of process and performance goals significantly more than teams in Group 3. Due to evaluating the achievement of outcome, process, and performance goals, teams in Group 1 were able to revise their goals and action plans for the following season. That is harder for the teams in other groups since the lack of goal evaluation. Future studies should investigate whether goal evaluation at the end of the season actually leads to revised action plans for the following season.

Teams in Group 1 followed the goal setting procedures and had the highest points per game ratio in the regular season games. This finding supports the hypothesis that it would be beneficial to follow the evidence-based goal setting practices. However, the points per game ratio in Group 3 was notably higher than in Group 2, and nearly as high than in Group 1, yet the teams in Group 3 did not consistently follow the suggested goal setting practices. This contradictory finding

is worthy of further investigation. Future studies might employ a case-study approach, comparing 4–5 teams with a high range of variance in their adherence to their goal setting practices. It would be important that the teams had equal possibility to have success in the terms of level of players in the teams (i.e., same amount of national team players). A range of methods, such as interviews and observations, could be used to examine adherence. In addition, more specific outcome measures would provide us valuable information on the effectiveness of different types of goal setting practices. This is one of the first longitudinal studies examining the goal setting practices in sport teams across a season from the players' perspective. Based on the earlier research, there is a lot of information regarding how goal setting should be implemented yet there is little knowledge of how it is actually implemented in the practice of sport teams. This study provides novel information on what goal setting practices were followed, as well as where teams failed to follow the evidence-based procedures.

There are some limitations that should be noted when generalizing the findings from this study. First, all of the participants were national league level female athletes. In the future, it would be beneficial to replicate this study with a larger sample size, which would include male athletes and also their coaches with different levels of experience. However, this is one of the few studies of implementation of a goal setting program in female team sports. Second, there were limitations in the recruitment of participants. Specifically, players were contacted via head coaches, and the researcher was unable to control which of the coaches actually gave the survey instructions to their players. Sending surveys directly to the players after getting coach approval would allow a more precise count on how many athletes actually received the questionnaires.

Results of this study provide coaches and teams practical information for revising their goal setting practices. First, it would be important to set only a few process- and performance-oriented goals, and emphasize them on a daily basis. This would help to narrow focus on a few important goals and change behavior accordingly. Second, coaches and players should record goals, criteria for reaching goals, and evaluation timelines on a goal setting sheet. With these procedures, teams could ensure consistent evaluation of goals. Finally, it would be valuable for the teams to have a plan to especially evaluate goal setting results after the season, as this seems to be often forgotten by coaches and athletes. Evaluation of the attainment of goals after the season provides valuable information on what was done effectively, and what should be done differently for the upcoming season.

Declaration of conflicting interests

The author(s) declared no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.

Funding

The author(s) received no financial support for the research, authorship, and/or publication of this article.

References

1. Locke EA and Latham GP. The application of goal setting to sports. *J Sport Psychol* 1985; 7: 205–222.
2. Burton D and Weiss C. The fundamental goal concept: the path to process and performance success. In: Horn TS (ed.) *Advances in sport psychology*, 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008, pp.339–375.
3. Kylo LB and Landers DM. Goal-setting in sport and exercise: a research synthesis to resolve the controversy. *J Sport Exerc Psychol* 1995; 17: 117–137.
4. Weinberg R, Burton D, Yukelson D, et al. Goal setting in competitive sport: an exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *Sport Psychologist* 1993; 7: 275–289.
5. Weinberg R, Butt J and Knight B. High school coaches' perceptions of the process of goal setting. *Sport Psychologist* 2001; 15: 20–47.
6. Weinberg R, Butt J, Knight B, et al. Collegiate coaches' perceptions of their goal-setting practices: a qualitative investigation. *J Appl Sport Psychol* 2001; 13: 374–398. doi: 10.1080/104132001753226256.
7. Locke EA and Latham GP. *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1990.
8. Burton D, Naylor S and Holliday B. Goal setting in sport. Investigating the goal effectiveness paradox. In: Singer RS, Hausenblas HA and Janelle CM (eds) *Handbook of sport psychology*, 2nd ed. New York: Wiley, 2001, pp.497–528.
9. Burton D and Raedeke TD. *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.
10. Weinberg R. Making goals effective: a primer for coaches. *J Sport Psychol Action* 2010; 1: 57–65. doi: 10.1080/21520704.2010.513411.
11. Weinberg R and Butt J. Goal-setting and sport performance. Research findings and practical applications. In: Papaioannou AG and Hackfort D (eds) *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: goal perspectives and fundamental concepts*. New York: Routledge, 2014, pp.343–355.
12. Beswick B. *One goal: the mindset of winning soccer teams*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.
13. Martens R. *Successful coaching*, 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012.
14. Orlick T. *In pursuit of excellence. How to win in sport and life through mental training*, 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.
15. Vidic Z and Burton D. The roadmap: examining the impact of a systematic goal-setting program for collegiate

- women's tennis players. *Sport Psychologist* 2010; 24: 427–447.
16. Filby W, Maynard I and Graydon J. The effect of multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition. *J Appl Sport Psychol* 1999; 11: 230–246.
 17. Sénécal J, Loughead TM and Bloom GA. A season-long team-building intervention: examining the effect of team goal setting on cohesion. *J Sport and Exerc Psychol* 2008; 30: 186–199.
 18. Widmeyer N and Ducharme K. Team building through team goal setting. *J Appl Sport Psychol* 1997; 9: 97–113.
 19. Klein HJ, Cooper JT and Monahan CA. Goal commitment. In: Locke EA and Latham GP (eds) *New developments in goal setting and task performance*. New York: Routledge, 2013, pp.65–89.
 20. Locke EA, Latham GP and Erez M. The determinants of goal commitment. *Acad Manage Rev* 1988; 13: 23–39.
 21. Anderson CD, Crowell CR, Doman M, et al. Performance posting, goal setting and activity-contingent praise as applied to a university hockey team. *J Appl Psychol* 1988; 73: 87–95.
 22. Brobst B and Ward P. Effects of public posted, goal setting and oral feedback on the skills of female soccer players. *J Appl Behav Anal* 2002; 35: 247–257. doi: 10.1901/jaba.2002.35-247.
 23. Ward P and Carnes M. Effects of posting self-set goals on collegiate football players' skill execution during practice and games. *J Appl Behav Anal* 2002; 35: 1–12.
 24. Burton D, Weinberg RS, Yukelson D, et al. The goal effectiveness paradox in sport: examining the goal practices of collegiate athletes. *Sport Psychol* 1998; 12: 404–418.
 25. Munroe-Chandler KJ, Hall CR and Weinberg R. A qualitative analysis of the types of goals athletes set in training and competition. *J Sport Behav* 2004; 27: 58–74.
 26. Weinberg R, Burton D, Yukelson D, et al. Perceived goal setting practices of Olympic athletes: an exploratory investigation. *Sport Psychologist* 2000; 14: 279–295.
 27. Dawson KA, Bray SR and Widmeyer WN. Goal setting by intercollegiate sport teams and athletes. *Avante* 2002; 8: 14–23.
 28. Brawley LR, Carron AV and Widmeyer WN. The nature of group goals in sport teams: a phenomenological analysis. *Sport Psychologist* 1992; 6: 323–333.
 29. Burton D, Pickering M, Weinberg R, et al. The competitive goal effectiveness paradox revisited: examining the goal practices of prospective Olympic athletes. *J Appl Sport Psychol* 2010; 22: 72–86. doi: 10.1080/10413200903232.
 30. Côte J and Sedgwick WA. Effective behaviors of expert rowing coaches: a qualitative investigation of Canadian athletes and coaches. *Int Sports J* 2003; 7: 62–78.



IV

RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF GOAL SETTING PRACTICES AND TASK COHESION IN WOMEN'S SPORT TEAMS

by

Forsblom, K. Lintunen, T. Weinberg, R. & Konttinen, N.

Submitted manuscript

Request a copy from the author

