

**NUORTEN URHEILIJOIDEN KOKEMUKSIA ITSEARVIOINNISTA,  
ITSEOHJAUTUVUUDESTA JA KOETUSTA AUTONOMIASTA OMASSA  
VALMENTAUTUMISESSA**

Joonas Rantanen & Petri Eskelinen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

## TIIVISTELMÄ

Rantanen, J. & Eskelinen, P. 2022. Nuorten urheilijoiden kokemuksia itsearvioinnista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomista omassa valmentautumisessa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradututkielma, 62 s, 5 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten urheilijoiden kokemuksia itsearviointitaidoista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta omassa valmentautumisessa. Tutkimuksessa tutkittiin nuorten kokemuksia määrällisen tutkimusmenetelmän sekä laadullisten kysymysten avulla. Tutkimuksen tuloksia vertailtiin nuorten urheilijoiden lajien ja kilpailullisten tasojen välillä. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin itsearviointitaitojen yhteyttä itseohjautuvuuteen ja koettuun autonomiaan. Tutkimuksen teoreettisessa osassa kuvailtiin suomalaista urheiluakatemiaohjelmaa ja nuoruuta elämän vaiheena sekä nuoren ajattelu taitojen kehittymistä. Teorioiden kautta syvennyttiin oppimiskäsityksiin itsearvioinnin taustalla. Nuoren urheilija autonomiaa ja itseohjautuvuutta tarkasteltiin suomalaisen valmennusosaamisen näkökulmasta. Lisäksi avattiin Qridi Sportia itsearvioinnin työkaluna.

Aineiston keruu tapahtui syksyllä 2021 ja keväällä 2022. Tutkittavat olivat 16–19-vuotiaita urheiluakatemiaan urheilijoita. Nuorten urheilijoiden kokemuksia selvitettiin kyselytutkimuksella. Urheilijoille toteutettiin interventiojakso lukion ja ammattiopiston opintojakson aikana, joka kesti kuusi viikkoa. Interventiojakson aikana urheilijat toteuttivat itsearviointia urheiluakatemiaan harjoituksista. Urheilijat täyttivät ohjeistettua harjoituspäiväkirjaa kolmena kertana viikossa. Kerran viikossa he arvioivat koettua autonomiaa ja itseohjautuvuutta. Itsearviointityökaluna tässä tutkimuksessa toimi Qridi Sport, joka on urheilijalähtöisen valmennuksen digitaalinen alusta. Urheilijat harjoittelivat itsearviointia mobiilisovelluksen avulla.

Tuloksista selvisi, että itsearviointitaidoilla oli yhteyttä itseohjautuvuuteen ja koettuun autonomiaan. Tutkittavat arvioivat omat itsearviointitaidot ja itseohjautuvuuden ennen interventiojaksoa korkealle, autonomian tunne arvioitiin keskitasolle. Interventiojakson aikana ei tapahtunut merkitseviä muutoksia. Koko ryhmän osalta havaittiin, että itsearvioinnin ja itseohjautuvuuden välillä oli voimakas yhteys, kun taas itsearvioinnin ja koetun autonomian välillä yhteys oli kohtalainen. Kilpailutasoissa huomattiin, että SM-tasolla urheilevien itsearviointitaitojen ja itseohjautuvuuden yhteys oli erittäin voimakasta. Muulla valtakunnallisella tasolla ja alue/paikallistasolla urheilevien yhteys oli kohtalaista. Avoimista kysymyksistä selvisi, että suurin osa tutkittavista kokivat itsearviointitaitoja merkityksellisinä.

Asiasanat: itsearviointi, itseohjautuvuus, koettu autonomia, itsensä johtamisen taidot, omistajuuden kokemukset, urheiluakatemia urheilija

## ABSTRACT

Rantanen, J & Eskelinen, P. 2022. Experiences of young athletes in self-evaluation, self-direction, and perceived autonomy in their own training. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis.

The aim of this study was to investigate the experiences of young athletes in self-assessment, self-direction, and perceived autonomy in their own training. This study describes the experiences of young athletes through quantitative research methods and qualitative questions. The results of this study were compared between sports and competitive levels of young competitive athletes. This research determines the connectivity of self-assessment skills to self-direction and perceived autonomy. Theoretical basis of this study was used to describing Finnish sports academy program and youth as a stage of life, but also to describe the development of young people's thinking. This study concentrates on opening up the concepts of learning behind self-assessment and to research the autonomy and self-direction of young athletes. In addition, the Qridi Sport application was explained as a tool for self-assessment.

Data collection took place in autumn 2021 and spring 2022. The participants in the study were 16-to 19-year-old athletes from the sports academy. The experiences of the athlete's self-assessment, self-direction and perceived autonomy in their own training was researched through a survey. An intervention period, which lasted six weeks, was scheduled to the athletes during high school and vocational school. During that intervention period, athletes executed self-assessments at the sports academy practices. Athletes filled out guided training diary three days a week. Once a week they evaluated their experienced autonomy feelings and self-direction in their own training. In this study, Qridi Sport mobile application was used as a self-assessment tool, which is a platform for athlete-based coaching. Athletes practiced self-assessment through the mobile application.

The results showed that the self-assessment skills had connections to self-direction and perceived autonomy. The participants assessed their own self-assessment skills and self-direction to a high level, perceived autonomy was assessed to a medium level. Intervention period showed no significant changes. It was discovered on behalf of the whole group that there was a strong connection between the self-assessment and self-orientation, but on the other hand, the connection between self-assessment and perceived autonomy was moderate. It was discovered in the competitive levels that those who are athletes in Finnish championship level experienced the connection between self-assessment and self-direction to be very strong. At the other national and regional / local levels, the connection was experienced to be moderate. The open questions revealed that most of the participants experienced the self-assessment skills to be relevant.

Key words: self-evaluation, self-direction, perceived autonomy, young athletes

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	URHEILUAKATEMIAOHJELMA NUOREN URHEILIJAN TUKENA .....	3
2.1	Huippu-urheiluyksikkö koordinoi urheiluakatemiaohjelmaa .....	3
2.2	Urheiluakatemiaohjelman toiminta ja tavoitteet toisella asteella .....	3
2.3	Vuokatti-Ruka urheiluakatemia.....	5
2.4	Kajaanin urheilukampus .....	5
3	NUORUUS URHEILIJANA KASVUN VAIHEENA .....	7
3.1	Nuoruus elämänvaiheena.....	7
3.2	Valintavaihe suomalaisessa urheilijan polussa.....	8
4	NUOREN AJATTELUNTAITOJEN KEHITYS.....	11
4.1	Minäkäsitys.....	11
4.2	Nuoren persoonan rakentuminen ja itsetuntemus.....	12
4.3	Minäpystyvyys .....	13
4.4	Itseluottamuksen rakentuminen .....	14
5	OPPIMISKÄSITYKSIÄ ITSEARVIOINNIN YHTEYDESTÄ OPPIMISEEN .....	15
5.1	Konstruktivistinen oppimiskäsitys .....	16
5.2	Deweyn kokemuksellinen oppiminen .....	17
5.3	Oppiminen ja tieto (Deming ja Piadget).....	19
5.4	Attribuutioteoria .....	19
6	NUOREN URHEILIJAN AUTONOMIA JA ITSEOHJAUTUVUUS .....	21
6.1	Itsemääräämisteoria .....	21

6.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	22
6.3	Koettua autonomiaa ja itseohjautuvuutta tukeva valmennus .....	23
6.3.1	Valmentautumisen omistajuus.....	25
6.3.2	Itsensä johtaminen .....	26
6.3.3	Tavoitteenasettelu urheilussa.....	27
7	QRIDI SPORT ITSEARVIOINNIN TYÖKALUNA .....	30
7.1	Itsearviointin työkalu .....	30
7.2	Oppijakeskeinen oppimisolusta .....	30
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	32
8.1	Tutkimuskysymykset.....	32
8.2	Tutkimusotteen ja tutkimusmenetelmän valinta.....	33
8.3	Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu.....	33
8.4	Interventiojakso .....	34
8.5	Tutkimuksessa käytetyt mittarit.....	35
8.6	Aineiston analysointimenetelmät .....	36
8.7	Reliabiliteetti .....	36
9	TULOKSET .....	38
9.1	Tutkimuksen taustamuuttujat .....	38
9.2	Nuorten urheilijoiden arvioi itsearviointitaidoista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta.....	39
9.2.1	Itsearviointitaidot lajiryhmittäin ja kilpailutason mukaan.....	39
9.2.2	Itseohjautuvuus lajiryhmittäin ja kilpailutason mukaan .....	41
9.2.3	Koettu autonomia lajiryhmittäin ja kilpailutason mukaan .....	42
9.3	Itsearviointitaitojen korrelaatio itseohjautuvuuteen ja koettuun autonomiaan.....	43

9.4 Nuorten urheilijoiden kokemuksia itsearviointitaidoista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta.....	45
9.4.1 Nuorten urheilijoiden kokemuksia itsearviointitaitojen merkityksestä.....	46
9.4.2 Nuorten urheilijoiden kokemuksia itseohjautuvuudesta.....	46
9.4.3 Nuorten urheilijoiden kokemuksia koetusta autonomiasta.....	47
10 POHDINTA.....	49
10.1 Tulosten tarkastelua.....	49
10.2 Validiteetin ja eettisyyden arviointia.....	53
10.3 Tutkimuksen hyödynnettävyys.....	55
10.4 Tutkimusprosessin arviointia.....	56
10.5 Jatkotutkimusaiheita.....	57
LÄHTEET .....	59

## LIITTEET

Liite 1: Tutkimuksessa käytetty kyselytutkimuspohja

Liite 2: Qridi Sport ohjeistettu harjoituspäiväkirja

Liite 3: Qridi Sportin kysely itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta

Liite 4: Tutkimuslupapohja ja ohjeistus tutkittaville sekä huoltajille

# 1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten urheilijoiden kokemuksia itsearviointitaidoista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomian omassa valmentautumisessa. Tutkimuksen tavoitteena oli perehtyä siihen, onko nuorten itsearviointitaidoilla yhteyttä itseohjautuvuuteen ja autonomian tunteeseen. Tutkittavat olivat toisella asteella opiskelevia nuoria, jotka kuuluvat alueen parhaimmiston omissa lajeissaan. Urheilijoiden kokemuksia tarkasteltiin kilpailutason ja lajien mukaan sekä verrattiin arvioita ennen ja jälkeen intervention.

Suomalaisessa valmennuskulttuurissa on siirrytty kohti kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä, jossa pidetään tärkeänä nuoren urheilijan kehittymistä ihmisenä eikä ainoastaan urheilijana. Todetaan, että valmentajan työssä korostuvat urheilutaitojen kehittämisen lisäksi nuoren oppimisen ja kehittymisen taidot. Näihin taitoihin liittyvät nuoren psykososiaalisten taitojen (ihmissuhdetaidot, ongelmien ratkaisutaidot ja omien kokemusten ilmaisutaito) vahvistaminen, elämän arvojen ymmärtäminen sekä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Urheilussa on havaittu, että harva nuori kasvaa lopulta huippu-urheilijaksi. Tämän vuoksi on syytä tarkastella sitä, millaista osaamista ja kokemusta urheilu voi nuorelle antaa. Urheilua tulee tarkastella laajempänä ilmiönä huolimatta siitä, päättyykö nuori huippu-urheilijaksi vai liikkujan polulle. Urheilun kautta nuori voi oppia elämää varten ja elämästä itsessään. (Ronkainen ym. 2020)

Urheiluakatemia ja valmennuskeskustoiminnan ohjeistuksessa (2020) todetaan, että tavoitteena on kasvattaa nuorista urheilijoista itseohjautuvia ja omasta valmentautumisesta vastuunottavia urheilijoita. Ohjeistuksen mukaan toisella asteella koetaan tärkeäksi se, että nuori oppii itsestään urheilijana ja pystyy tunnistamaan ja vahvistamaan omaa urheilijaidentiteettiään sekä ymmärtämään omia arvojaan ja käyttäytymistään ihmisenä. (Suomen Olympiakomitea 2020, 9)

Oman valmentautumisen omistajuuden kokemukset ja omaehtoisuus (autonomia) nähdään vaikuttavan positiivisesti urheilijan motivaatioon ja kehittymiseen. Kehittymisen kannalta on tarpeellista saada käsitys omista kyvyistään ja siitä, mitä urheilu-uralta haluaa. Urheilijan tulee

tiedostaa, millainen hän on urheilijana ja millaiset tavat sekä keinot hänelle sopivat oman kehittymisen kannalta. Tärkein kysymys urheilijalle onkin, ”mikä motivoi sinua jatkuvaan itsesi kehittämiseen?”. Näiden asioiden selkiytyttyä nuori urheilija on valmis opettelemaan vastuun ottamista omasta elämästään ja tavoitteistaan yhdessä tukiverkoston kanssa. (Suomen Olympiakomitea 2020, 9)

Suomen Olympiakomitean mukaan itsensä johtamisen taidot ovat tärkein keino vahvistaa nuoren urheilijan omistajuuden kokemusta. Itsenä johtamisella tarkoitetaan oman arjen hallintaa ja oikeiden valintojen tekemistä, jotka vievät nuorta lähemmäksi omia tavoitteita. Itsensä johtaminen nähdään oman toiminnan arvioimisena, päätösten tekemisenä sekä vastuun kantamisena. Nuoren urheilijan tulee opetella tunnistamaan ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan. Itsensä johtaminen on omien ajatusten ja tunteiden hallintaa. Kun nuori opettelee omien ajattelutapojen ja tunteiden tunnistamista hänellä on tulevaisuudessa kyky säädellä niitä tavoitteiden mukaisiksi. (Suomen Olympiakomitea 2020, 10)

Tässä tutkimuksessa tavoitteena on selvittää itsearvioinnin yhteyttä itseohjautuvuuteen ja autonomian tunteeseen. Tätä ei ole Suomessa laajemmin tutkittu urheiluakatemia urheilijoiden näkökulmasta. Suomen Olympiakomitea (2020, 10) määrittää, että nuorista halutaan kasvattaa itseohjautuvia urheilijoita. Tämän tutkimuksen avulla pyrittiin ymmärtämään tätä ilmiötä nuorten urheilijoiden kokemusten kautta. Tutkimuksen tuloksissa yleistettiin perusjoukon kokemuksia kyselytutkimuksen avulla. Kyselytutkimuksen avoimilla kysymyksillä saatiin urheilijoiden kokemusten ääni esille. Tuloksissa avattiin nuorten urheilijoiden kokemuksia itsearvioinnista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta omassa valmentautumisessa.



## **2 URHEILUAKATEMIAOHJELMA NUOREN URHEILIJAN TUKENA**

### **2.1 Huippu-urheiluyksikkö koordinoi urheiluakatemiaohjelmaa**

Olympiakomiteassa toimii huippu-urheiluyksikkö, jonka tehtävänä on koordinoida ja johtaa huippu-urheiluverkoston toimintaa. Yksikkö vastaa yhteistyössä lajiliittojen kanssa huippu-urheilun menestyksestä. Huippu-urheiluyksikkö vastaa siitä, että alueellisten verkostojen talous, valmennusosaaminen ja olosuhteresurssit ovat kunnossa. Käytännössä tämä tarkoittaa, että resurssit kohdistetaan urheilijoiden, valmentajien ja muiden verkostossa toimijoiden arjen tukemiseen. Tukeminen tapahtuu kolmen ohjelman kautta, joita ovat huippuvaiheen ohjelma, urheiluakatemia ohjelma ja osaamisohjelma. (Suomen Olympiakomitea 2020, 6)

Urheiluakatemiaa ja valmennuskeskuksia toimii valtakunnallisesti eri puolilla Suomea. Nämä ovat toimintaympäristöjä, jotka toimivat itsenäisesti. Toimintaa ohjaa ja kehittää Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma ja verkoston toimijat ovat sitoutuneet noudattamaan sovittuja päätöksiä ja linjauksia. (Suomen olympiakomitea 2020, 6)

### **2.2 Urheiluakatemiaohjelman toiminta ja tavoitteet toisella asteella**

Suomessa toimii 15 urheilulukiota ja 15 ammatillista oppilaitosta, joiden tehtävänä on mahdollistaa urheilusta motivoituneelle nuorelle ympäristö opiskelun ja huipulle tähtäävän valmentautumisen yhdistämiseen. Näistä ympäristöistä käytetään nimitystä urheiluoppilaitos ja siellä opiskelevat nuoret tähtäävät joko kohti kansainvälistä huippua tai ammattilaisuutta omassa lajissaan. Urheiluvalmennus on sisällytetty osaksi tutkintoa ja opintoja. Nuorten opinnot ja valmentautuminen otetaan huomioon opetusohjelman suunnittelussa. (Suomen Olympiakomitea 2020, 7)

Tavoitteena on varmistaa urheilijoiden harjoittelun, valmennuksen ja toimintaympäristön laatu, jotta se mahdollistaa kehittymisen kohti kansainvälistä huippua. Suomen Olympiakomitean strategisena valintana on kasvattaa suomalaisen huippu-urheiluun kansainvälistä menestystä

ja osaamista vastuullisesti ja eettisesti hyväksyttävällä tavalla. Toiminnan edellytyksenä on urheilijalähtöinen toimintatapa eli kaikki harjoittelu johdetaan urheilijan ja joukkueen kehittymisen tarpeista. Urheiluakatemiaohjelmalla pyritään vahvistamaan vertaistukea keskitetyissä valmennuskeskuksissa, jossa alueensa parhaat pääsevät harjoittelemaan yhdessä. Urheilukeskus toiminnan tavoitteena on varmistaa, että jokainen urheilija suorittaisi toisen asteen. (Suomen Olympiakomitea 2020, 7)

Urheilijoille pyritään luomaan olosuhteet, jotta urheilijoiden kokonaiskuormitus ja päivärytmi mahdollistavat kehittymisen huippu-urheilijaksi. Valmennus pyritään saamaan mahdollisimman laadukkaaksi ja urheilijoiden valmentautumisen tavoitteena on urheilijana kehittyminen kokonaisvaltaisesti. Urheilijoita tuetaan akatemian kautta asiantuntijoiden avulla. Arjen valmennuksessa on käytössä fysiikkavalmennusta, fysioterapiaa, psyykkistä valmennusta ja ravitsemusvalmennusta. Harjoittelulle ja kehitymiselle olosuhteet luodaan monipuolisen osaamisen kautta. (Suomen Olympiakomitea 2020, 9)

Urheilijoiden kehittymistä seurataan ja tulosten perusteella tehdään urheilijan kanssa arviointia siitä, mitä tulisi kehittää. Urheilija nähdään aktiivisena toimijana oman valmentautumisensa näkökulmasta. Urheilijoiden ymmärrystä kokonaisaltaisesta valmentautumisesta lisätään teorian tiedon kautta. Tavoitteena on urheilijoiden itseohjautuvuuden taitojen kehittyminen ja vastuunottaminen omasta valmentautumisesta. Valmennuksen kokonaisuuden kannalta huomioidaan tarkasti harjoittelun rytmittäminen, jotta se edistäisi terveyttä ja vuodessa olisi enemmän laadukkaita harjoituspäiviä. Toisella asteella pidetään tärkeänä sitä, että nuori oppii itsestään urheilijana ja ihmisenä. (Suomen Olympiakomitea 2020, 9)

Kolmenkymmenen oppilaitoksen lisäksi suomessa toimii monia yksittäisiä toisen asteen oppilaitoksia, joissa on otettu huomioon joustava urheilun ja opiskelun yhdistäminen. Näillä oppilaitoksilla ei ole erityistä valtakunnallista tehtävää, vaan toiminta on järjestetty koulun ylläpitäjän omasta päätöksestä. (Suomen Olympiakomitea 2020, 7) Tämän tutkimuksen nuoret urheilijat opiskelevat toisella asteella Kajaanin urheilukampuksessa, joka toimii Vuokatti-Ruka urheiluakatemian alaisuudessa. Kajaanissa toimii ammattiopisto ja lukio, jotka pyrkivät omalla toiminnallaan mahdollistamaan urheilun ja toisella asteella opiskelun yhdistämisen.

### **2.3 Vuokatti-Ruka urheiluakatemia**

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia on huippu-urheiluverkosto ja Kainuun alueellinen urheilijan polun mahdollistaja. Urheiluakatemiassa voi opiskella yläkoulusta aina korkeakouluun asti. Valmennusta toteutetaan 12 eri oppilaitoksessa, tämän lisäksi yhteistyötä tehdään Kainuun Prikaatin kanssa. Akatemiatoiminnan piiriin kuuluu arvioilta noin 650 urheilijaa eri lajeista. Yläasteella valmennusta toteutetaan leirimuotoisena ja toisella asteella toiminta on päivittäisvalmennusta niin aamu kuin iltaharjoituksina. (Akatemialajit n.d)

Akatemia toimintaan kuuluvien lajien painopisteenä ovat talvilajit. Sotkamon lukiossa on mahdollista valmentautua ampumahiihdossa, maastohiihdossa, yhdistetyssä, pesäpallossa ja uinnissa. Kuusamon lukio mahdollistaa valmentautumisen lumilautailussa, alppi- ja freestylehiihdossa. Sotkamon ja Kuusamon hyvät harjoitteluolosuhteet ovat mahdollistaneet talvilajien valmentautumisen näissä ympäristöissä. Sotkamossa harjoittelu tapahtuu Vuokatissa ja Kuusamossa Rukalla. (Akatemialajit n.d)

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa työskentelee päätoimisesti noin 20–25 valmentajaa. He toimivat toisen asteen urheilijoiden parissa. Päivittäisvalmennusta opiskelijoille on tarjottu kuudesta kymmeneen kertaa viikossa. Harjoittelu sisältää lajiharjoittelun, fyysisten ominaisuuksien kehittämisen sekä yksilöllisten taitojen harjoittamisen. Näiden lisäksi urheiluakatemia tarjoaa ravitsemus -ja henkistä valmennusta, hierontaa, fysioterapiaa sekä muita lääkäripalveluita. (Akatemialajit n.d)

### **2.4 Kajaanin urheilukampus**

Tutkimus toteutettiin Kajaanin urheilukampuksen urheilijoille syksyllä 2021 ja keväällä 2022. Tässä luvussa avataan Kajaanin urheilukampuksen toimintaa.

Kajaanissa käynnistyi urheiluakatemia toiminta vuonna 2010. Toimintaa järjestetään Vuokatti-Ruka urheiluakatemian alaisuudessa. Kajaanissa ei ole urheilulukiota, mutta lukioissa on valittavana urheiluakatemia kursseja. Lajivalmennusta järjestäviä seuroja ovat Papas ry

(salibandy), Kajaanin junnu Hokki (jääkiekko), Kajaanin Haka (jalkapallo), Kajaanin Kipinä (yleisurheilu), Kajaani Gymnastics (kilpa-aerobic, voimistelu, telinevoimistelu), Kajaani Dance (tanssi) ja Kajaani Judokerho. Kainuun liikunta haki hankerahoitusta vuonna 2010, minkä tarkoituksena oli kehittää ja edistää urheiluakatemia toiminnan laatua Kajaanissa. Hankeen kautta Kajaanin urheiluakatemia toiminta kohensi brändiään ja nimeksi tuli Kajaanin urheilukampus. Toiminta on edelleen Vuokatti-Ruka urheiluakatemia alaisuudessa. Hankkeen aikana tavoitteena oli kehittää kajaanilaista urheilijanpolkua aina perusasteelta korkeakouluun saakka. Kajaanissa on erinomaiset olosuhteet tavoitteelliseen harjoitteluun ja monipuolisesti vaihtoehtoja eri aloilla kouluttautumiseen. (Kajaanin urheilukampus hakemus 2019)

Urheiluakatemia tarjoaa toisella asteella kolme harjoitusta viikossa. Lajiharjoittelua tarjoavat seurat järjestävät valmennuksen ja harjoitteluympäristön. Valmennusresursseja on mahdollista saada Kainuun ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajien harjoittelun kautta. Kajaanissa on tavoitteena kehittää ja edistää laadukasta valmennusta. Kajaanin urheilukampus – hankkeen kautta toimintaa kehitetään jatkuvasti ja valmentajille tarjotaan koulutuksia. (Kajaanin urheilukampus hakemus 2019)

### **3 NUORUUS URHEILIJANA KASVUN VAIHEENA**

Lämsän (2009) mukaan urheilua voidaan kuvailla yksilöiden fyysisinä ja kilpailullisina ponnisteluina. Urheilu on alkanut vähitellen mukautumaan useaksi erilaiseksi osa-alueeksi, jossa otetaan huomioon ihminen fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. (Lämsä 2009, 15) Urheilijana olemista voidaan tarkastella urheilijaidentiteetin kautta. Tämä tarkoittaa sitä, miten henkilö kokee samaistuvan urheilijan rooliin. Urheilijaidentiteetti rakentuu minäkäsityksen kautta, joka muokkaantuu muilta saadun palautteen perusteella sekä oman toiminnan arvioinnin avulla. (Koivusalo ym. 2018, 81) Tämän tutkimuksen kohderyhmä on tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret urheilijat.

Saaren (2016) mukaan huipulle tähtäävän urheilija elämä rakentuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista, jota voidaan kutsua urheilijan kokonaisuudeksi. Urheilijan kokonaisuudessa keskiössä on oman urheilulajin vaatimat ominaisuudet, urheilijan henkiset ominaisuudet sekä urheilun ulkopuolella tapahtuvat valinnat. (Saari 2016) Finni ja Tarvonen (s.a.) toteavat, että nuoren huipulle tähtäävän urheilijan kohdalla voidaan puhua kokonaisvaltaisesta elämänhallinnasta. Säännöllinen elämänrytmi antaa mahdollisuuden kehittyä. Kehittymisen kannalta tärkeimpinä ominaisuuksina nuoren urheilijan kohdalla ovat koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen sekä säännöllinen ravinto ja riittävä palautuminen. (Finni & Tarvonen s.a.)

#### **3.1 Nuoruus elämänvaiheena**

Nuoruutta on haastava määritellä tarkasti, sillä jokainen kehittyy eri tahtiin ja omalla yksilöllisellä tavallaan. Nuoruutta voidaan tarkastella jakamalla se kolmeen eri vaiheeseen. Näitä vaiheita ovat Vilkkö-Riihelän ja Laineen (2005) mukaan varhaisnuoruus (noin 11–14-vuotiaat), keskinuoruus (noin 15–18-vuotiaat) ja myöhäisnuoruus (noin 19–25-vuotiaat). (Aaltonen ym. 2003, 18; Vilkkö-Riihelä & Laine 2005, 104) Tutkimuksen nuoret kilpaurheilijat kuuluvat nuoruuden vaiheessa keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Tämän vuoksi tässä luvussa käsitellään näitä nuoruuden vaiheita.

Keskinuoruudessa on hyödyllistä tarkastella itseään ja omia arvojaan sekä pohtia omaa identiteettiään. Tämä vaihe nuoruudessa on omien taitojen ja oman osaamisen kriittisen tarkastelun aikaa. Vähitellen nuoren on aika itsenäistyä ja ottaa etäisyyttä kasvuympäristöstään kohti itsenäisempää elämää. Tämä on aikaa, jolloin nuori tasapainoilee vastuun, vapauden ja turvallisten rajojen välillä. Nuoruusiän kehityksessä nuoresta on kasvamassa aikuinen ja tämän kipuilun vuoksi hänen kanssaan toimijoiden on ymmärrettävä tukea häntä antamalla vapautta ja vastuuta. (Aaltonen ym. 2003, 15)

Myöhäisnuoruudessa nuori ottaa etäisyyttä huoltajistaan ja alkaa vahvistaa omaa identiteettiään. Tämä on aikaa, jolloin itsenäistyminen alkaa ja nuori ottaa enemmän vastuuta omasta itsestään ja elämästään. Nuori tekee itsenäisiä päätöksiä elämää koskeviin kysymyksiin, kuten ammatinvalinnasta ja omasta urapolustaan. Psykkisellä tasolla tarkasteltuna nuori käy läpi muuttumisprosessia ja tutkii omia tunteitaan sekä muodostaa vahvempaa minäkäsitystä. (Pusa & Pusa 2016, 19) Kognitiivisen kehityksen avulla abstrakti ja kriittinen ajattelu muokkaantuvat. Nuoruutta tulee tarkastella aikana, johon kuuluvat aiemman tiedon ja arvomaailman kritisointi sekä oman oppimisen kyseenalaistaminen. Nuori alkaa kehittää itselleen yksilöllistä ongelmanratkaisukykyään harjoitellessaan tiedon arviointia ja oppimaan oppimista. Koulussa ja urheilussa nuoria tulee kannustaa itsenäiseen ajatteluun oman toiminnan arviointiin. (Aaltonen ym. 2003, 18)

Nuoresta tulisi kasvaa aikuinen, jolla on osaamista olla aktiivisesti vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Kasvatuksen ja opetuksen näkökulmasta korostetaan taitoja, joiden avulla nuori kykenee hankkimaan uutta tietoa ja organisoimaan omaa elämäänsä. Oppimisen tavoitteena on syväoppiminen, millä tarkoitetaan johtopäätösten tekemistä ja syysseuraus-suhteen ymmärtämistä. Nuoren tulisi ymmärtää, miten hän hyötyy tiedosta tulevaisuudessa. (Aaltonen ym. 2003, 68–69)

### **3.2 Valintavaihe suomalaisessa urheilijan polussa**

Suomalainen urheilijan polku on jaettu kolmeen vaiheeseen lapsuusvaihe, valintavaihe ja huippuvaihe. Lapsuus vaiheessa panostetaan monipuolisiin liikuntataitoihin ja innostetaan

urheiluun. Valintavaiheessa (nuoruus) painottuvat innostuksen muuttuminen intohimoon ja monipuolisten liikuntataitojen kehittyminen vahvoihin lajitaitoihin. Valintavaiheessa hyvästä harjoitettavuudesta siirrytään kohti systemaattista harjoittelua. Huippuvaiheessa (aikuisuus) korostuvat tahto ja intohimo menestyä sekä optimaalinen harjoittelu ja menestyksekkäs kilpaileminen. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2014, 11) Tutkimuksen nuoret urheilijat ovat urheilijan polulla valintavaiheessa ja tässä luvussa käsitellään nuorten maailmaa valintavaiheen näkökulmasta.

Nuorten urheilijoiden käsitys omista kyvyistä ja tavoitteista alkaa muodostua urheilijanpolun valintavaiheessa. Nuori pohtii omia tavoitteitaan ja tekee valintoja koskien tavoitteellista huipulle tähtäävää valmentautumista. Osalle nuorista on selkeää suuntautua kohti huipulle tähtäävää toimintaa, ja toiset harrastavat kilpaurheilua ilman menestystavoitteita. Valintavaihe on aikaa, jolloin nuori arvioi omaa suhtautumistaan urheiluun ja sen tavoitteellisuuteen. Lapsuus vaiheen liikuntaharrastuksista siirrytään pohtimaan, jatkuuko urheilu huippua tavoitellen, tavoitteellisesti kilpaillen, harrastuksen muodossa vai loppuuko harrastaminen kokonaan. Vielä valintavaiheessa on haastavaa nähdä ennalta viekö nuoren kyvyt häntä tulevaisuudessa urheilumenestykseen. Välttämättä nuorena ansaittu urheilumenestys ei takaa menestymistä aikuisuudessa. Valintavaiheen tulee näyttäytyä nuorelle erilaisina mahdollisuuksina ja reitteinä siirtyä vaiheista toiseen. On mahdollista, että osalle nuorista liikunnan ja kilpaurheilun myöhäinen löytyminen voivat johtaa aikuisiän huippu-urheilussa menestymiseen. (Mononen 2016, 31–32)

Monosen (2016, 32) mukaan valintavaiheessa nuoren urheilijan toimintaympäristö laajenee ja mukaan tulee erilaisia asiantuntijapalveluita. Kodin, koulun ja urheiluseuran lisäksi mukaan tulevat lajiliitot, urheiluakatemiatoiminta ja nuorten maajoukkuekartoitustoiminta alkaa. Valintavaiheessa nuori tarvitsee tukea harjoittelun suunnitelmallisuuteen, koska ohjattujen harjoitusten määrä nousee. Valmennuksen ja ympärillä olevan toimintaympäristön on tuettava nuoren tasapainoista arkea. Huippu-urheilijaksi kehittymisen edellytyksiä ovat intohimo, päättäväisyys ja oma halu kehittyä. Näitä asioita nuoren tulee opetella osaavan valmennuksen ympäröimänä ja tukemana. Tukeminen tapahtuu vahvistamalla nuoren sisäistä motivaatiota ja vahvistamalla pätevyys tunnetta omista vahvuuksistaan. Nuoren pätevyys tunnetta voidaan vahvistaa, mikäli hänellä on mahdollisuutta vaikuttaa omaa kehittymistä koskeviin

päätöksiin. Valintavaiheessa olevan nuoren tulee tiedostaa olevansa urheilijana kehittymisen keskiössä, ja valmennus sekä asiantuntijat ovat auttamassa häntä kohti päämääräänsä. Ei niin, että nuori kokee olevansa pakotettu ja passiivinen suhteessa omaan kehittymiseensä. (Mononen 2016, 32)

Urheilullinen ja säännöllinen elämäntapa antavat terveellisen alustan urheilijaksi kasvamiselle. Nuoren tulee oppia, että terveys on ydin asia urheilijaksi kehittymisessä. Nuoren tulee pohtia yhdessä valmennuksen kanssa suhdettaan terveystottumuksiin, harjoittelun laatuun ja rytmittämiseen sekä elämän hallintaan. Näissä asioissa nuoren tulee oppia ottamaan itse vastuuta. Hänen tulee opetella ymmärtämään terveytensä edistämisen ja urheilussa kehittymisen välisiä yhteyksiä. (Mononen 2016, 33)



## 4 NUOREN AJATTELUNTAITOJEN KEHITYS

Ajattelutaidot kehittyvät nuorilla merkittävästi nuoruuden kynnyksellä. Nuoren ajattelu alkaa olemaan entistä abstraktimpaa, jolloin nuori kykenee ymmärtämään olennaiset ja yhteiset ominaisuudet. Hän myös pystyy ennakoimaan ja suunnittelemaan tulevaisuutta sekä tekemään erilaisia johtopäätöksiä. (Nurmi ym. 2015, 151) Lasten ja nuorten opetuksessa on kiinnitetty huomiota liikunnan, kognitiivisen toiminnan ja koulumenestyksen positiivisiin yhteyksiin. Aihetta koskeva tutkimus onkin lisääntynyt ja sitä kautta saatu uusi tieto tukee liikunnan ja aivojen kehittymisen yhteyttä. (Syväoja & Jaakola 2017, 231)

### 4.1 Minäkäsitys

Harterin (2012) mukaan minäkäsitys koostuu ihmisen itseensä liittyvistä käsityksistä. Se on kuin palapeli, joka rakentuu kokemusten kautta. Palapelin osat koostuvat muun muassa taustoista, arvoista, ulkonäöstä ja ominaisuuksista. (Harter 2012) Minäkäsitys on vaikeasti tavoitettavissa ja se toimii enemmän tiedostamatta. Minäkäsitys rakentuu kasvun, kehityksen ja kokemusten myötä. Minäkäsityksessä tapahtuvat muutokset ovat vahvasti yhteydessä kognitiiviseen kehitykseen. (Aro ym. 2014, 10)

Minäkäsitys auttaa nuorta ymmärtämään olemassa olevaa maailmaa ja havainnoimaan erilaisia ärsykeitä, sisäisiä ja ulkoisia. Minän olemassaolo on osa minäkäsitystä ja sillä tarkoitetaan minätunnetta. Minätunne on osana minäkäsitystä, joka muodostuu sisäisten muistikuvien ja ulkoisten kokemusten määräileminä. (Ojala 2020) Mieli sallii tai estää minäkäsitykseen liittyviä positiivisia ja negatiivisia ajatuksia. Minäkäsitys on sekoitus erilaisia kokemuksia, tulkintoja, palautetta ja luonteenpiirteitä. Kaikkeen minäkäsityksessä ei voida vaikuttaa, mutta on mahdollista ohjata itseään sellaiseen suuntaan, joka on mieluinen. Mitä voimakkaampi minäkäsitys on, sitä helpommin päätöksenteot onnistuvat ilman suurempia ponnisteluja. (Forssell 2014, 97–105)

Nuoret pohtivat millaisia he ovat ja mitä muut ihmiset heistä ajattelevat. Minäkäsitys on siis sosiaalinen ilmiö, jossa nuori oppii sosiaalisissa tilanteissa itsestään tulkitsemalla. Minäkäsitys

rakentuu tulkintojen kautta, mutta emme omaksu muiden näkemyksiä itsestämme. Käsitys itsestä rakentuu omien tulkintojen kautta, siitä millaisia olemme, millaisia motiiveja meillä on tai miten käyttäydymme. (Helkama ym. 2020, 153)

Urheilijoilla minäkäsitys perustuu urheilijaidentiteettiin, joka muodostuu muun muassa vahvuuksista, arvoista ja uskomuksista. Henkisesti hyvinvoiva nuori urheilija tiedostaa kuka hän on ja mihin hän pyrkii. Välillä on kuitenkin hyvä pysähtyä miettimään, miten haluaa edustaa itseään urheilijana sekä ihmisenä. Tämä auttaa urheilijaa tiedostamaan kuka on ja kuka ei ole. (Forssell. 2014, 100) Nuorilla urheilijoilla minäkäsityksen rakentuminen voi vääristyä, mikäli nuori arvioi itseään urheilussa onnistumisen kautta. Sosiaaliset suhteet voivat olla täysin liitoksissa urheiluun ja tämän takia kokemukset elämän muilta osa-alueilta voivat jäädä vähäisiksi. Ojala (2020) mukaan minäkäsityksen kehittymisen esteenä on aidon emotionin puute sekä yksipuolinen moite (Ojala 2020, 46). Vahva urheilijaidentiteetti sekä muiden roolien laiminlyönti lisää identiteetin kapeutumisen riskiä sekä yksipuoleisen minäkäsityksen muodostumista (Koivusalo ym. 2018, 81–82).

#### **4.2 Nuoren persoonan rakentuminen ja itsetuntemus**

Itsetuntemus on yhteydessä ihmisen persoonaan. Persoona tarkoittaa tapaa ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Omien tapojen tulkinta auttaa ymmärtämään omaa persoona, jollan on yhteys vahvempaan itsetuntemukseen. Itsetuntemus määrittelee temperamenttia, tapaa reagoida erilaisiin asioihin, omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamista, oman elämäntarinan tiedostamista, sekä tulevaisuuden haaveiden pohdiskelua. Itsetuntemus rakentuu mielen sisällä, se vaatii elämän ja käyttäytymisen pohdiskelua. Jokainen rakentaa itsetuntemuksen itse. (Juusola 2014, 10)

Keltikangas-Järvinen (2004) mukaan itsetuntemus määrittelee ihmisen kokonaisarvion itsestä tai omasta arvosta. Hän toteaa itsetuntemuksen määräytyvän siitä, kuinka paljon ihminen näkee hyviä ominaisuuksia itsessään. Pääsääntöisesti itsetuntemus on hyvä silloin kun minäkäsityksessä positiiviset asiat voittavat negatiiviset asiat. (Keltikangas-Järvinen 2004, 18) Nuori arvioi itseään erilaisissa asioissa ja pyrkii tiedostamaan missä on hyvä ja missä ei. Tämän

johdosta arvio siitä mikä on tärkeää ja mikä ei kohdistuu vahvasti siihen suuntaan, missä pitää itseään hyvänä. (Aro ym 2014, 12)

Elämä on täynnä erilaisia ominaisuuksia ja taitoja. Nuori tavoittelee itselleen tärkeitä asioita ja ominaisuuksia sekä arvioi kuinka saavutettavia ne voivat olla. Mikäli nuori kokee ominaisuuden olevan saavutettavissa silloin itsetuntemus yleensä kasvaa. (Aro ym. 2014, 12) Hyvällä itsetuntemuksella on positiivisia vaikutuksia oppimiseen. Hyvän itsetuntemuksen omaava ihminen on tehtäväorientoitunut, hän pystyy toimimaan itsenäisesti, sietää epäonnistumisia, tavoittelee ja haastaa itseään sekä ymmärtää myös toisten auttamisen tärkeyden. (Ojala 2020, 46)

Hannaleena Ronkainen on koulutukseltaan urheilupsykologi ja on toiminut pitkään suomalaisen huippu-urheilun parissa. Hän toteaa Olympicast haastattelussa, että itsetuntemus on tärkeimpiä psyykkisiä valmiuksia. Urheilijalla täytyy olla kyky tunnistaa ja ymmärtää omaa toimintaansa. Urheilija arvioi omia ajattelun tapojaan ja asennoitumistaan erilaisiin vaihtuviin tilanteisiin. Itsetuntemus on kaikista keskeisin psyykinen taito, joka vaikuttaa urheilijana kehittymiseen. Urheilijan tulisi pystyä näkemään oma kehittyminen laajemmassa kuvassa. Prosessin omaisen ajattelutavan kautta urheilijan näkee oman kehittymisensä urheilijana ja ihmisenä. Tällöin oppiminen on keskiössä, minkä kautta haluttu tulos voidaan saavuttaa. Intohimo omaa lajiaan kohtaan ei saa kääntyä pakonomaiseksi tulostavoitteen saavutteluksi. Keskittyminen tulee kohdentaa omaan kehittymiseen, oppimiseen ja oman toiminnan arviointiin. Tärkeintä on kysyä itseltään kysymys, kuinka pystyn kehittymään niin urheilijana kuin ihmisenä. (Ronkainen 12.2.2020)

### **4.3 Minäpystyvyys**

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan ihmisen uskomuksia tai arvioita omista kyvyistään suoriutua erilaisista tehtävistä. Minäpystyvyyden arvioit itsestä ovat enemmän tilannesidonnaisempia kuin minäkäsitykseen liittyvät uskomukset. Minäkäsitykseen liittyvä uskomus voisi olla ”olen nopea juoksija” kun taas minäpystyvyyden uskomukset liittyvät enemmän tulevaisuuteen. Minäpystyvyyden uskomukset kertovat tulevasta esimerkiksi ”kuinka tulen selviämään

kilpailutilanteesta”. Tämä tarkoittaa käytännössä luottamusta omiin kykyihin. Minäpystyvyys rakentuu monista eri tekijöistä. (Bandura 1997, Aro ym. 2014, 16 mukaan) Lehtinen ym. (2016) toteaaakin käsitysten muodostumisen vaativan yleensä voimakkaita kokemuksen tunteita. Se miten ihminen kokee pystyvyyden itsessään, vaikuttaa muun muassa päätöksentekoon, motivaatioon, ajatusmalleihin, toimintaan ja tunteisiin. (Bandura 1997, Aro ym. 2014, 16 mukaan)

Ihminen kohtaa elämän aikana monia erilaisia haasteita. Minäpystyvyys-käsitys on yhteydessä siihen, kuinka paljon olemme valmiita näkemään vaivaa ja kuinka pitkään jaksamme jatkaa yrittämistä haastavissa tilanteissa. Korkean minäpystyvyyden omaavat urheilijat pyrkivät ratkaisemaan haasteet vaikeuksista huolimatta. Vahvan minäpystyvyyden avulla urheilijat pystyvät paremmin sietämään epäonnistumisia ja näkemään oman kehittymisen tulevaisuudessa mahdollisempänä. Pystyvyys-käsitys voi vaihdella suoritettavan tehtävän aikana, jos tilanne näyttää uhkaavalta tai ihminen kokee, ettei ole kykeneväinen suoriutumaan tehtävästä. Minäpystyvyys muovautuu ja muuttuu elämän aikana. Muovautuminen tapahtuu silloin, kun ihminen kokee jotain uutta, joka kumoaa aiempia vääriä olettamuksia tai pelkoja. (Bandura 1997, Aro ym. 2014, 16 mukaan)

#### **4.4 Itseluottamuksen rakentuminen**

Itseluottamus ei synny itsestään ja sitä pidetäänkin synnynnäisenä ominaisuutena. Itseluottamus kuuluu ihmisen persoonallisuuden perustekijöihin, mutta se on silti ominaisuus, jota voidaan kehittää. Itseluottamuksella tarkoitetaan Liukkosen (2017) mukaan varmuuden kokemusta, uskoa omiin kykyihin ja siihen, että omat yritykset tuottavat tulosta. Itseluottamukselle tyypillisiä piirteitä ovat optimismi, joka näkyy ihmisen toiminnassa uskona hyviin suorituksiin ja onnistumisiin. (Liukkonen 2017, 17)

Itseluottamus rakentuu sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta, jolloin yksilön itseluottamusta on vahvistettu kehumalla, korostamalla vahvoja taitoja ja ominaisuuksia sekä antamalla ohjeita ja tukea uusien taitojen oppimisessa Hämäläinen (2021) mukaan itseluottamuksen kasvaessa, ihminen alkaa uskomään omiin kykyihinsä ratkaista erilaisia ongelmia. (Hämäläinen 2021, 31)

## 5 OPPIMISKÄSITYKSIÄ ITSEARVIOINNIN YHTEYDESTÄ OPPIMISEEN

Suomalaisessa urheiluvalmennuksessa on otettu käyttöön urheilijakeskeinen ajatusmalli, jossa urheilija nähdään aktiivisena toimijana. Nämä johtavat juurensa oppimiskäsityksiin, joita on hyödynnetty lähivuosina niin peruskoulussa kuin aikuiskoulutuksessa. Opettaja ei ole enää auktoriteetti ja tiedonlähde, vaan oppiminen nähdään prosessina, jossa oppija rakentaa uutta tietoa vanhan tiedon päälle ja toimii aktiivisesti oman oppimisensa johtajana. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2014, 14)

Vahvan identiteetin rakentamiseen tarvitaan oman toiminnan arvioimista ja tutkiskelua. Täytyy selvittää, kuka olen ja millaiseksi haluan tulla. On hyvä selvittää, millainen urheilija on urheilun ulkopuolella ilman meriittejä. Tällöin saadaan käsitys siitä, millaiset arvot ohjaavat kaikkea toimintaa. Tämä edesauttaa itsetuntemuksen selkiyttämistä ja johtaa siihen, että urheilija pystyy luottamaan siihen, millainen on ihmisenä. (Suomen Olympiakomitea, 2020)

Itsensä reflektointi on itsensä johtamisen ydinosaa, se on edellytys oppimiselle ja itsensä kehittämiselle. Oppiminen nähdään prosessina, jossa kokemuksista saatua tietoa käsitellään ja muodostetaan uutta tietoa aiemman pohjalle. (Sydänmaalakka 2017, 81) Kun halutaan muutosta eli oppimista, tarvitaan kokemusten purkamista ja analysointia eli itsereflektiota. Urheilussa tämä nähdään siten, että omaa harjoittelua ja suoritusta arvioidaan. Selvitetään missä on onnistuttu, mitä muutoksia tarvitaan, jotta seuraavan kerran voidaan onnistua paremmin. Reflektiivinen ajattelu on aina lähtöisin välittömistä omista kokemuksista ja tapahtumista. Aluksi tulee pyrkiä selittämään ja havainnoimaan sitä, mitä on tapahtunut. Tämän jälkeen päästään itse oppimiseen vaikuttavaan kysymykseen eli mitä minä opin tästä. Seuraavaksi tehdään suunnitelma, jossa käytetään aktiivista soveltamista. Miten voisin tehdä paremmin? Uudesta kokeilusta ja kokemuksesta tehdään samanlainen arvio ja näin oppimisen ja arvioinnin kehä lähtee käyntiin uudestaan. (Sydänmaalakka 2017, 83)

## 5.1 Konstruktivistinen oppimiskäsitys

Todellisuutta pidetään muuttuvana asiana, sitä ei pyritä vain havaitsemaan, vaan ihmisellä on tarve tulkita ja ymmärtää omaa todellisuuttaan. Jokainen näkee todellisuuden omista lähtökohdistaan, tällöin jokaisella on oma totuus. (Haapasalo, L 2006, 95–96) Tiedon oppiminen tapahtuu aktiivisessa toiminnassa, jossa yksilö havaitsee ympäristöään ja valikoi sieltä itselleen merkityksellisiä ilmiöitä. Tämän kautta ihminen luo itselleen totuuden omasta maailmankuvastaan. Yksilö voi rakentaa tai muuttaa omaa käsitystään uuden tiedon tai dialogin avulla. Ihmisen mielen ja minän ymmärretään syntyvän sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 162–163)

Konstruktivistisessa oppimiskäsityksessä ymmärretään, että tietoa ei voida siirtää. Tieto on yksilön konstruktoimaa eli ihminen valikoi tarjotusta informaatiosta itselleen merkitykselliset tiedot ja tulkitsee niitä omien kokemusien pohjalta. Ihminen hankkii itselleen tietoa ja järjestää tiedot tärkeysjärjestykseen. Yksilö hakee tietojaan itsenäisesti ja tiedon hankintaan vaikuttavat ympäristö ja yksilön kokemus ympäristöstä. Yksilö tekee omaa valintaa tiedon merkityksellisyydestä, tämän avulla syntyy oppimista. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 164–172)

Nykyaikainen urheiluvalmennus Suomessa pohjautuu konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen, minkä mukaan oppimisprosessissa korostetaan oppijan aktiivisuutta ja yhteistoimintaa. Tämän oppimiskäsityksen mukaan tieto on jatkuvasti muuttuvaa ja se rakentuu jokaisen oppijan omista lähtökohdista. (Nivala & Saastamoinen 2007, 256) Oppija tulkitsee ja rakentaa tietoa opettajan tai valmentajan ohjauksella. Oppimisen lähtökohtana ovat oppijan aikaisemmat kokemukset, tiedot ja ongelmanratkaisutavat. Konstruktivistisessä oppimiskäsityksessä puhutaan skeemoista, joilla tarkoitetaan oppijan jo aiempia sisäisiä toimintamalleja, kokemuksia ja ennakkokäsityksiä tietyistä ilmiöistä. Ennakkokäsityksiä pyritään muokkaamaan tai vahvistamaan uuden tiedon avulla. Tieto ja kokemukset muuttuvat jatkuvana prosessina. Oppiminen on oppijan tietojen muokkaamista ja uudelleen jäsentelyä, oppiminen nähdään syklisenä prosessina, jossa eri vaiheet toistuvat uudelleen ja oppiminen vahvistuu. (Tynjälä 1999,41)

Oikeaan tilanteeseen sidottu oppiminen ja siitä saatu kokemus tuottaa konstruktivistisen oppimisen näkökulmasta parhaiten tulosta. Oppijoiden tulee päästä tekemään omia tulkintoja ja havaintoja oppimisesta. Tulkinta vaiheessa oppija pääsee hyödyntämään ongelmanratkaisutaitojaan, jonka kautta hän arvioi omaa toimintaansa. Tynjälän (1999, 60–67) mukaan yhteistyö on merkityksellinen asia oppimisen näkökulmasta. Oppimisprosessissa hyödynnetään ryhmätoimintaa, jossa tavoitteena on oppia toisilta ja tukea toisten oppimista. Konstruktivismia ymmärretään eritavoin ja siinä on havaittu olevan eroavia näkemyksiä ja suuntauksia. Suomessa konstruktivismi ymmärretään yleisesti aktiivisena ja osallistuvana oppimisena. (Tynjälä 1999, 28–56)

## **5.2 Deweyn kokemuksellinen oppiminen**

Dewey on amerikkalainen filosofi, joka on tuonut ajatuksen kokemusfilosofiasta. Hänen kokemukäsiténsä perustuu yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta sekä ihmisen inhimillisille näkemyksille toiminnan luonteesta ja jatkuvan kokemuksen kehittymisestä. Deweyn ajattelu oppimisesta perustuu termiin ”learning by doing”. Kuitenkaan pelkät teot eivät yksinään synnytä kokemusta, vaan kokonaisuuden muodostavat niiden tuomat seuraukset. Ympäristöstä saadut vastaukset määrittävät sen, miten toiminta jatkuu. Kokemuksellisen oppimisen mallia on kehittänyt pidemmälle David Kolb. Hänen näkemyksensä mukaan oppiminen tapahtuu todellisten kokemusten ja niiden arvioinnin kautta kohti syvällisempää ymmärrystä. Tämän näkemyksen mukaan oppimisessa painottuvat kokemusten ja elämysten sekä itsereflektion merkitys oppimisprosessissa. (Kolb 1984)

Deweyn mukaan oppiminen on ihmisen elämän ydin asioita. Ihminen oppii jatkuvasti kokemuksistaan, mutta tämä ei aina ole positiivinen asia. Ihminen voi oppia kokemuksista myös negatiivisesti ja tiedostamattomasti. Hänen näkemyksensä mukaan kokemuksista oppiminen vaatii pohdintaa eli reflektiota. Tämän avulla voimme suunnata kokemuksesta saatua informaatiota meitä kehittävään suuntaan. Pohdinnan avulla ihminen voi muuttaa omaa kokemustaan kohti mielekkäämpää kokemusjatkumoa. Pohdinta edellyttää, että yksilö ottaa omat kokemuksensa kriittiseen tarkkailuun. Ajatellaan, että pohtiva ihminen luottaa omien kokemusten olevan kehittymisen lähtökohta. Pohdinnan tulee olla kokemuksia älyllisesti

työstävää, jotta näkemykset kehittyvät eteenpäin. Deweyn mukaan ihmisen kyky älylliseen pohdintaan on tärkein työkalu kokemuksen kehittämiseen. Pohdinta nähdään prosessina, jossa ihminen tarkentaa ja muokkaa elämää ohjaavia merkityksiä. Pohdinnan avulla yksilö tulee tietoisemmaksi häntä vaikuttaviin tekijöihin ja kehittymistä vaikuttaviin seurauksiin. Deweyn mukaan merkittävin asia pohdinnassa on, että pystymme muuttamaan omaa toimintaamme hallitusti asioiden tutkimiseen ja saamme uutta ymmärrystä kokemuksistamme. (Dewey 1957, Alhanen 2013, 127 mukaan)

Deweyn mukaan opettajan, valmentajan tai ohjaajan tehtävä on mahdollistaa oppimista tukeva ympäristö. Kokemuksellista oppimista tapahtuu silloin, kun valittuja kokemuksia reflektoidaan ja arvioidaan kriittisesti. Kokemusten tulisi sisältää erilaisia emotionaalisia, sosiaalisia, kehollisia ja älyllisiä haasteita. Oppimistulokset ovat aina yksilökohtaisia ja ne voivat antaa pohjaa tulevaisuuden oppimiskokeiluille. Oppimisen tulisi olla oppimista itsestään, toisistaan ja ympäröivästä maailmasta. Ohjaajan ja oppijan tulisi saada yhdessä kokemuksia epävarmuudesta, epäonnistumisista, onnistumisista sekä ennalta arvaamattomista tilanteista. Ohjaajan tulee pystyä luomaan turvallinen tila ihmettelyle ja uuden oppimiselle, tässä tarvitaan ohjaajan taitoa tunnistaa yksilöiden osaaminen ja tarpeet. (Dewey 1957, Alhanen 2013, 9 mukaan)

Deweyn mukaan ainoastaan tiedon määrän lisääntyminen ei itsessään kehitä kokemusta. Hänen mukaansa tietoa täytyy täydentää toiminnalla, jotta voidaan selvittää, millaisia vaikutuksia tiedolla on käytännössä. Tämän teorian kautta voidaan todeta, että urheilijoita ei voida kehittää ainoastaan lisäämällä heidän tietämystään huippu-urheilun vaatimuksista, vaan oppiminen tulee viedä käytäntöön. Käytännön kokemusten ja itsearvioinnin kautta voidaan lisätä oppimista ja ymmärrystä siitä, mitä oma kehittyminen edellyttää. Dewey toteaaakin, että ellemme pysty havaitsemaan kokemuksiin sisältyviä kehitysmahdollisuuksia, emme voi vaikuttaa siihen, miten näemme oman toimintamme. (Dewey 1957, Alhanen 2013,8 mukaan)



### **5.3 Oppiminen ja tieto (Deming ja Piadget)**

Demingin on luonut teorian syvä oppimisesta. Hänen mukaansa oppiakseen ihmisen on kyettävä tekemään ennusteita tulevasta. Hän korostaa, että epäonnistumisia tai vääriä olettamuksia ei tule pelätä. Kokemusten lisääntyessä yksilön tietämys ja ongelmanratkaisukyvyt kehittyvät. Kehittyminen vaatii, että tapahtumia reflektoidaan monipuolisen ajattelun avulla. Oppiminen on heittäytymistä tuntemattomaan, pois ihmisen mukavuusalueelta. Demingin oppimisen teoriassa painotetaan tulevien kokemusten ennusteiden tekemistä ja ajattelun refleктоimista. Refleктоiminen nähdään itsensä johtamisen ja oppimisen kulmakivinä. Refleктоinnin avulla tulkitaan sitä, miten omaa ajattelua kehitetään, miten uskomuksia muokataan ja kuinka ne vaikuttavat käyttäytymiseen. (Deming 2000a, 101–107)

Piadgetin oppimisen ja ajattelun mallilla voidaan vahvistaa Demingin käsitystä oppimisesta. Piadgetin klassisen loogisen ajattelun malli havainnollistaa, miten ihmisen tiedoissa tapahtuu muutosta. Hänen mukaansa uutta tietoa voidaan sulauttaa tai lisätä aikaisemman tiedon päälle, tästä käytetään termiä systeemiajattelu. Systeemiajattelussa nähdään, että ihmisen koetut kokemukset vaikuttavat siihen, kuinka ympäristöä ja itseä tulkitaan. Sisäiset tiedot ovat muistikuvia, joiden avulla pyritään ymmärtämään maailmaa. Näistä sisäisiä tiedoista muodostuu ihmisen maailmankuva, jonka perusteella hän tekee havaintoja ja tulkintoja. Kyky pohtia maailmankuvaan ja ajatteluun vaikuttavia tekijöitä ovat yhteydessä oppimiseen. (Haapasalo 2006, 79–82)

### **5.4 Attribuutioteoria**

Wernerin (1985) attribuutioteorian perustana ovat erilaiset attribuutiotulkinnat, jotka tarkoittavat selityksiä, nämä selitykset muodostavat attribuuttioteorian. (Werner 1985, Peltonen & Ruohotie 1992, 73 mukaan) Attribuutioteorian perustellaan tulkintojen kautta, jotka liittyvät onnistumiseen ja epäonnistumiseen. Ihmiset tulkitsevat ja rakentavat erilaisia näkemyksiä miksi he itse tai joku toinen onnistuu tai epäonnistuu tehtävässään. (Ruohotie 1998, 62) Itse attribuutio voidaan nähdä tilanteessa, jossa ihminen havaitsee syyn tai seurauksen, joka on

muodostunut jostain tilanteesta tai tapahtumasta. Peltosen ja Ruohotien (1992) mukaan onnistuminen ja epäonnistuminen voidaan luokitella kolmeen dimensioon. Nämä dimensiot ovat sijainti, pysyvyys ja kontrolloitavuus. (Peltonen & Ruohotie 1992, 73)

Sijainti jaotellaan sisäiseen ja ulkoiseen. Sisäisessä sijainnissa ihminen näkee syyn tai lopputuloksen johtuvan hänestä itsestään. Ulkoinen sijainti käsittää syiden johtuvan ulkopuolisista tekijöistä. Henkilön oma kokemus ei välttämättä vastaa sitä kummassa syy tai lopullinen seuraus on. Pysyvyys määrittelee, onko syy tai seuraus tilapäinen tai pysyvä. Tilapäisessä tilanteessa yksilö voi minä puheessaan selittää itselleen epäonnistuneen, mutta seuraavalla kerralla tilanne voi olla toisin. Pysyvyyden toinen puoli pureutuu ihmisen erilaisiin ominaisuuksiin, kuten yksilö voi ajatella, että hänellä ei ole tarvittavia tai vaadittavia ominaisuuksia ja tämän takia hän ei voi onnistua. Kontrolloitavuudella tarkoitetaan ihmisen vaikuttavuuden kokemusta meneillään olevaan tehtävään tai sen lopputulosta kohtaan. Hallinnantunne on myös läsnä kontrolloitavuudessa. Silloin kun ihminen kokee hallitsevansa tehtävän, hän pystyy sitoutumaan siihen paremmin. Niin kuin kahdessa edellisessäkin dimensiossa niin kontrolloitavuudessa ihmisen näkemys voi olla todellisuudessa vastainen. (Seppänen 2018, 84)

## 6 NUOREN URHEILIJAN AUTONOMIA JA ITSEOHJAUTUVUUS

Olympiakomitean ohjeistuksen mukaan urheilijoista halutaan kasvattaa autonomisia ja itseohjautuvia urheilijoita. Autonomialla tarkoitetaan sitä, että yksilöllä on mahdollisuutta vaikuttaa ja säädellä omaa tekemistään. Kokemus omista taidoista ja kyvystä sekä niiden riittävydestä vaikuttavat pätevyyden kokemukseen. (Liukkonen & Jaakkola 2017)

Toisella asteella painottuvat urheilijoiden itseohjautuvuuden taidot. Vastuu omasta harjoittelusta ja elämänhallinnasta kasvavat ja valmennuksella pyritään tukemaan tätä prosessia. Itseohjautuvuus nähdään kykynä toimia omatoimisesti ja nuoren urheilijan tulee opetella oman toiminnan arviointia ja ongelmanratkaisutaitoja. (Olympiakomitea 2020)

### 6.1 Itsemääräämisteoria

Ryanin ja Decin 1985 vuonna luoma itsemääräämisteoria on yksi tunnetuimmista motivaatiota selittävistä teorioista. Itsemääräämisteoria yhdistetään yhtenä lähestymistapana selitettäessä motivaatiota ja sitä tarkastellaan sisäisen- ja ulkoisen motivaation kautta. Teoriaa lähestytään oppimismotivaation näkökulmasta. Teoria pitää ihmistä luonnostaan aktiivisena ja itseään ohjaavana yksilönä. (Ryan & Deci 2000b, 54) Ryanin ja Decin mukaan ihmisen on asetettava tavoitteita, sillä ihminen nähdään päämäärätietoisena sekä haasteita etsivänä yksilönä. Heidän mukaansa ihminen haluaa toteuttaa itseään vapaasti ja pyrkiä kohti omia unelmiaan. (Ryan & Deci 2017)

Teoria koostuu kolmesta motivaation tekijästä, jotka liittyvät henkilökohtaiseen motivaatioon kokemukseen. Nämä kolme tekijää nähdään psykologisina perustarpeina, joita ovat koettu pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Ihmisten kokemukset ovat yksilöllisiä ja he voivat kokea saman toiminnan monilla erilaisilla tavoilla. Ryanin ja Decin (2000b.) mukaan se perustuu yksilöllisiin käyttäytymismalleihin. Motivaatiota ohjaavat toiminnan merkityksellisyys ja tavoitteen saavuttaminen. Ihmisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää ymmärtää, että edellä mainituista perustarpeista ei voida jättää yhtäkään pois ilman seuraamuksia. (Ryan & Deci 2000, 68-75, Nurmi 2013, 549)

## 6.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio on ihmiselle kaiken toiminnan perusta. Motivaation tarkoituksena on toimia energian lähteenä ja säädellä ihmisen käyttäytymistä. Motivaatiolla pyritään selittämään ihmisen käyttäytymisen suuntaa (direction of effort) ja sen voimakkuutta (intensity of effort). (Weinberg & Gould 2019,54) Käyttäytymisen suunnalla pyritään kuvaamaan sitä, mitkä ovat toiminnan tavoitteet ja miksi yksilö tekee tiettyjä valintoja päästäkseen niihin. Kuten, miksi nuori urheilija saapuu aamuharjoituksiin ja haluaa kehittää itseään. Käyttäytymisen voimakkuutta tarkastellaan yksilön halua panostaa tiettyyn tehtävään tavoitteen saavuttamiseksi. Esimerkiksi pyrkiikö nuori urheilija saamaan itsestään kaiken irti harjoitustilanteesta ja kuinka hän on edellisenä päivänä valmistautunut tähän tehtävään. (Liukkonen 2017, 31; Salmela-Aro & Nurmi 2002, 10–11)

Pikkaraisen (2019) mukaan ulkoinen ja sisäinen motivaatio on eroteltu toisistaan, mutta on hyvin vaikeaa silti tunnistaa mikä on ulkoista, mikä on sisäistä ja mitä niillä tarkoitetaan. Hänen mukaansa ulkoinen motivaatio on helpommin ymmärrettävissä kuin sisäinen. Ryan ja Decin (1985) kehittämän teoria ihmisen itsemääräytyvyydestä erottaa motivaation sisäiseksi ja ulkoiseksi motivaatioksi. Tämän teorian mukaan ihmiset eroavat toisistaan sen mukaan, miten kiinnostuneita he ovat tekemään jotakin asiaa, ja minkä vuoksi he motivoituvat. (Nurmi 2013, 549) Sisäisesti motivoitunut ihminen osallistuu toimintaan toiminnan vuoksi, hän nauttii tekemästään ja pitää toimintaa itsessään palkitsevana (Ryan & Deci 2000, 68–75). Silloin, kun itsemääräytymisteoria toteutuu, ihminen käyttää enemmän aikaa suoritettavaan tehtävään (Latham 2012, 144–148).

Sisäinen motivaatio on ihmisen omia tavoitteita ja tahtotiloja. Sisäisessä motivaatiossa tavoitteita ja päämääriä kohti siirrytään toiminnasta saatavan tyydytyksen, ei ulkoisten ärsykkeiden vuoksi. Ulkoisia ärsykejä voi olla esimerkiksi muiden ihmisten luomat paineet tai palkinnot. (Reeve 2009, 111) Sisäinen motivaatio näkyy spontaanina käytöksenä, joka perustuu psykologisten tarpeiden tyydytykseen ja luontaiseen pyrkimykseen kehittää itseään. Mitä korkeampi sisäinen motivaatio on, sitä sinnikkäämpää ja sisukkaampaa tavoitteiden saavuttelu on. Sisäinen motivaatio tehostaa luovuutta. Tällöin ihminen on inspiroitunut ja

motivoitunut omasta tahdostaan, eikä ulkoisen tekijän painostuksesta. Sisäinen motivaatio parantaa tiedollista ymmärrystä. Tällöin ihminen opettelee ja oppii asioita itsensä vuoksi. Sisäisesti motivoituneen ihmisen tavoitteet ja niiden tavoittelu johtava parempaan hyvinvointiin. (Reeve 2009, 112–113)

Ulkoisen motivaation päämääritelmien mukaan motivaatio on ulkoista, kun se perustuu aseman tai palkinnon saavuttamiseen. Ympäristön asettamat kannusteet ja seuraamukset lisäävät ulkoista motivaatiota. (Ryan & Deci 2000, 68–75) Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi kilpailuista saatava palkka tai pelko rangaistuksesta. Ympäristön luoma paine johdattelee nuoren toimintaa. Toiminnan seurauksena halutaan saavuttaa houkutteleva kannuste ja välttää huonoa kannustetta. (Lehtinen ym. 2016, 143–146)

Itsemääräytymisteoriaa mukaillen motivaatio rakentuu sen mukaan, mistä asioista ja minkälaisista tehtävistä nuori on kiinnostunut ja minkälaiset asiat hän kokee tärkeiksi tulevaisuutensa kannalta. Kiinnostus on tärkeä osa oppimista. Kun nuori on kiinnostunut oppimisesta itseään varten, on hänen sisäinen motivaationsa korkea ja hän oppii asioita mielellään. (Salmela-Aro 2012, 13) Esimerkiksi säännöllinen harjoittelu ja omasta terveydestään huolehtiminen johtaa parempaan kuntoon sekä siitä saataviin terveyshyötyihin. Ulkoista ja sisäistä motivaatiota tarkasteltaessa on hyvä ottaa huomioon, että toiminta perustuu usein pohjimmiltaan ulkoiseen motivaatioon, joita ihmiset muokkaavat omalla sääntelyllään ja sisäisen motivaation piirteillään. (Lehtinen ym. 2016, 183)

### **6.3 Koettua autonomiaa ja itseohjautuvuutta tukeva valmennus**

Huippu-urheilijaksi kasvaminen edellyttää autonomian kokemuksia ja tutkimusten mukaan sillä on yhteyttä urheilijan motivoitumiseen. Mageau ja Vallerand (2003) ovat tutkineet valmentajan ja urheilijan suhdetta urheilijan autonomian tunteen tukemisen kannalta. Heidän tutkimuksensa perustuvat Ryan ja Decin (1985) itsemääräämisteoriaan. Teorian mukaan ulkoinen motivaatio voi olla kontrolloidusti ja autonomisesti säädeltä. Tutkimusten mukaan monet tekijät voivat vaikuttaa urheilijan sisäiseen ja autonomisesti säädeltyn motivaation.

Valmentaja -urheilijasuhteella on havaittu olevan yhteyttä urheilijan harjoitteluun ja suorittamiseen. (Mageau & Vallerand 2003, 884–885)

Autonomiaa tukeva käytös tarkoittaa auktoriteettiasemassa olevan henkilön toimintaa, jossa hän huomio ja arvostaa toista henkilöä. Tällöin valmentaja huomioi urheilijan näkökulmat, pyrkii ymmärtämään hänen tunteitaan ja tarjoaa tietoa sekä mahdollisuuksia erilaisiin ratkaisuihin. Grolnick ja Ryan (1987) esittävät oman näkemyksensä, joka tukee yllä mainittuja seikkoja. Heidän näkemyksensä mukaansa autonomian tukeminen on valmentajan arvostusta ja ymmärrystä urheilijaa kohtaan. Valmentajan roolissa tulee osoittaa arvostansa urheilijan oma-aloitteisuutta ja valintoja, joiden kautta urheilija pääsee ratkaisemaan ongelmia ja tekemään päätöksiä oman kehittymisensä suhteen. Autonomian tukeminen on urheilijan yksilöllisyyden huomioimista ja urheilija ansaitsee itsemääräämisoikeuden. Tämän teorian kautta urheilijaa ei nähdä koneena, jota tulee virittää ja kontrolloida tietyn lopputuloksen saavuttamiseksi. (Mageau & Vallerand 2003, 886)

Mageau ja Vallerand (2003, 886) esittävät, että on olemassa seitsemän käyttäytymismallia, joiden avulla voidaan tukea autonomiaa. Valmentajan tehtävänä on: 1) tarjota erilaisia vaihtoehtoja ja valintoja tiettyjen raamien sisällä, 2) tarjota osaamista ja tietoa tehtäviin, 3) tiedustella ja kysellä urheilijan tunteista, 4) luomalla ympäristö oma-aloitteisuudelle ja itsenäiselle työtavalle, 5) tarjoamalla kyvykkyyttä ja osaamista lisäävää palautetta, 6) välttämällä julkista kriittistä arviointia tai kontrolloivia ohjeita, 7) rajoittaa minäkeskeisyyttä toiminnassa. (Mageau & Vallerand 2003, 886–888)

Mageau ja Vallerand (2003) toteavat kuitenkin, että ilman valmentajan ohjeita ja tukea, urheilija voi jäädä kehittymisen kannalta ilman tarvittavaa osaamista ja tietoa. Mikäli urheilija jää ilman yhteenkuuluvuuden tunnetta, voi hänen motivaationsa laskea. Urheilija tarvitsee valmentajalta tukea ja ohjausta, kuitenkin unohtamatta omaa tilaa ja päätösvaltaa. Tällä tarkoitetaan, että urheilijalle ei voida sanoa, ” tee mitä vain”. Autonomiaa tukeva tyyli on lähempänä kasvatustyyliä, jossa kasvattaja asettaa selkeät rajat ja säännöt, joiden sisällä on vapaus toteuttaa itseään. Auktoriteetti on jäykkä, osallistuva ja välittävä, ei kontrolloiva. (Mageau & Vallerand 2003, 893)

Urheilijalla tulisi olla päätäntävaltaa siihen, kuinka hän kokee kehittyvänsä parhaiten. Kun urheilija pääsee vaikuttamaan omiin työtapoihinsa ja aikatauluihin, hänen sisäinen motivaationsa kasvaa. Urheilijan vaikuttaessa omaan harjoitteluun kasvaa hänen oma ymmärrys kehittymisensä tarpeista. Autonomian vastaista olisi, jos valmentaja autoritäärisesti päättäisi milloin ja mitä tulee kehittää. Urheilija jäisi ulkopuoliseksi omassa kehityksessään ja hänen motivaationsa voisi laskea. Urheilijaa ei tule kuitenkaan jättää yksin oman kehityksensä kanssa, vaan häntä tulee tukea ja ohjata yhteisymmärryksessä oikeaan suuntaan. Tällöin hänen positiiviset kokemukset osaamisestaan kasvavat ja hän saa itseluottamusta ja vahvistusta itsestään urheilijana. (Suomen Olympiakomitea, 2020)

### **6.3.1 Valmentautumisen omistajuus**

Urheilijana kehittymiseen liitetään vahvasti omistajuuden kokemukset omassa valmentautumisessa. Urheilijalla selkiytyy käsitys omista kyvyistään ja siitä, mitä hän uraltaan haluaa. Urheilija ymmärtää millainen hän on urheilijana ja millaiset ovat hänen kehittymistään edistävät tarpeet harjoittelun ja palautumisen kannalta. On tarpeellista selvittää itselleen, mitkä asiat motivoivat jatkuvaan itsensä kehittämiseen. Näiden asioiden selkiytyttyä urheilija on valmis opettelemaan ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan ja omistamaan kehittymistään yhdessä tukijoukkojen kanssa. Omistajuudella urheilussa tarkoitetaan sitä, että urheilija voi vaikuttaa asioihin, joilla on yhteys hänen kehityksensä. Urheilija tulee aidosti kuulluksi ja häntä kuunnellaan. Omistajuuden kannalta tärkeimpiä asioita ovat sisäinen motivaatio. Sisäinen motivaatio muodostuu itsemääräämisteorian mukaan autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteesta. (Suomen Olympiakomitea, 2020)

Nykyisen käsityksen mukaan huippu-urheilijat nähdään oman uransa yrittäjiksi, joilla on kyky ottaa vastuu menestyksestä. Urheilijat tiedostavat uransa riskit ja ovat valmiita tekemään päätöksiä epävarmuudesta huolimatta. Pekkala (2011) toteaa väitöskirjassaan Mestaruus pääomana, että niin urheilu kuin yrittäjäyyskin pohjautuvat yksilön intohimoon ja tahtoon menestyä sekä onnistua. Molemmissa intohimoa luovat omien rajojen ylittäminen sekä tavoitteiden saavuttaminen. Huippu-urheilijoilla täytyy menestyäkseen olla itseluottamusta ja taitoa analysoida omia suorituksia. Omien suoritusten analysoinnin jälkeen suorituksista

opitaan ja parannetaan toimintatapoja. Kehittyminen edellyttää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja turvallisuutta. Tämän vuoksi urheilijan yrittäjäyys näkyy suunnitelmallisuutena, jonka tarkoituksena on hahmottaa kokonaiskuva omasta toiminnasta. (Itani, S. & Tienari, J 2020, 184)

### **6.3.2 Itsensä johtaminen**

Omistajuuden vahvistumisen tärkein työkalu on itsensä johtamisen taidot. Ne tukevat urheilijan tavoitteellista toimintaa ja oman arjen hallintaa. Itsensä johtamisen taidoilla tarkoitetaan osaamista ottaa vastuuta omasta tekemisestään ja arvioida suorituksiaan. Urheilijalla tulee olla kykyä hyödyntää ja tunnistaa omia vahvuuksiaan. Loppujen lopuksi itsensä johtaminen on oman ajatusten ja mielen hallintaa. Mielen johtamisella tarkoitetaan omien ajattelutapojen ja tunteiden tunnistamista sekä kykyä säädellä niitä tavoitteiden mukaisiksi. (Suomen Olympiakomitea. 2020)

Pentti Sydänmaalakka esittelee itsensä johtamisen Oy Minä Ab-mallissa, että jokainen ihminen on oman ”yrityksensä” toimitusjohtaja. Tällä hän tarkoittaa, että tietoisuus toimii toimitusjohtajana, jonka tehtävänä on johtaa viittä osastoa. Näitä osastoja ovat keho, tunteet, mieli, arvot sekä työ. Osastojen lisäksi tähän kuuluu uudistumiseen keskittynyt oppimisprosessi. (Sydänmaalakka 2017, 32)

Ihmisellä tietoisuus on sisäinen tarkkailija, jonka tehtävänä on ohjata kokonaisuutta. Se on olennaisin asia, minkä avulla ihminen luo merkityksen elämälleen. Tietoisuudella Sydänmaalakka (2017, 32) tarkoittaa erilaisia tiloja kuten tunteita, ajatuksia, havaintoja ja tulkintoja. Itsetietoisuus on ihmisen todellinen minä eli ydinminä ja omatunto. Itsensä johtaminen on käytännössä itsensä vaikuttamis- ja oppimisprosesseja. Näitä prosesseja ohjataan itsereflektion avulla ja pyritään vaikuttamaan omaan kehoon, mieleen, tunteisiin ja arvioihin. Todellinen itsensä johtaminen vaatii osaamista katsoa omaa toimintaansa etäältä ja ulkoapäin. (Sydänmaalakka 2017, 32–33)

Itsensä johtamisen keskeinen päämäärä on uudistuminen. Uudistuminen on mahdollista, kun urheilija käsittelee itsetuntemusta ja itseluottamusta itsereflektion avulla. Itsetuntemus on



toiminnan peruskivi, jonka avulla ihminen pyrkii selvittämään kuka minä olen, millainen olen ja miten toimin erilaisissa tilanteissa. Itsetuntemuksen avulla urheilija pystyy kuvaamaan omia kokemuksiaan ja toimintaansa. Itsetuntemusta pyritään lisäämään pohtimalla omia ajatuksiaan, tunteitaan ja käyttäytymistä. Jotta halutaan uudistua, vaatii se syvällistä ajattelutavan muutosta ja oman tietoisuuden kehittämistä. Urheilijan on kyettävä poistumaan mukavuusalueelta sekä pohdiskella ja arvioida kriittisesti omaa toimintaansa. (Sydänmaalakka 2017, 33–34)

Hämäläinen (2021) kirjoittaa kirjassaan *Myötätuntoinen valmennus*, että kehittymien huippupelaajaksi tapahtuu pelaajan omaehtoisissa harjoituksissa. Silloin, kun valmentaja ei ole valvomassa. Urheilijan on siis opittava johtamaan itseään ja omaa aikaansa. (Hämäläinen 2021, 21)

Nooralotta Neziri on suomalainen huippu-urheilija. Hän tutki pro-gradu tutkielmassaan (2018), miten menestyneet huippu-urheilijat johtavat itseään kohti tavoitteita. Hän toteaa, että urheilijan sisäiset itsensä johtamisen taidot ovat keskeinen asia tavoitteiden saavuttamiseksi. Itsensä johtamisen kautta yksilön omistautumista kohti tavoitetta vahvistetaan. Tavoitteena on oppia omista vahvuuksistaan ihmisenä ja oppia ottamaan vastuuta urheilu-urasta. Syvimmillään itsensä johtaminen on halua oppia tuntemaan itsensä paremmin ja tunnistamaan omat kykynsä. Tämän avulla yksilö voi saavuttaa tasapainoisemman elämän sekä oppii hyödyntämään paremmin valmennusta ja taustatukea. Itsensä johtaminen ei Nezirin mukaan ole itsekkyyttä vaan tapa hahmottaa itsensä osana valmentautumista. (Neziri, N. 2018) Itsensä johtamisen kautta yksilö pääsee tunnistamaan selkeämmin omat odotuksensa ja pystyy suhtautumaan niihin realistisemmin (Itani, S. & Tienari, J 2020, 185).

### **6.3.3 Tavoitteenasettelu urheilussa**

Huipulle on erilaisia teitä. Toisten matka huipulle tulee vaikeista olosuhteista, kun taas toisille turvallinen kasvuympäristö mahdollistaa vakaamman pohjan. Toisilla on nuoresta iästä alkaen selkeää, mikä heidän tavoitteensa on. Osalla nuorista polku kohti päämäärää muovautuu pienin askelin. Yhteistä kuitenkin kaikille poluille on tietoinen tavoitteenasettelu, joka on parhaimmillaan hyvä työkalu suunnata omaa toimintaa haluttuun suuntaan. (Forssell. 2014,

180) Nuorelle on ominaista asettaa itselleen tavoitteita tulevaisuudelle. Haasteena tässä on se, tavoitteet eivät ole realistisia. Nuorelle ei vielä ole kykyä erottaa itsestään ideaaliminää ja reaaliminää. Elämästä saadut kokemukset ja aikuiselta saatu palaute auttavat nuoria muokkaamaan omia käsityksiään itsestä, haasteista ja omista tavoitteista. (Aaltonen ym. 2003, 19–20)

Tavoitteiden tulisi olla mahdollisimman tarkkoja ja samalla itseään puhuttelevia. On kuitenkin hyvä muistaa, että liiallinen yksityiskohtaisuus saattaa haitata kehittymistä urheilijana. (Forssell 2014, 193) Salovaara (2004) mukaan tavoitteiden asettaminen on tärkeää, ja monet tutkimukset puoltavat nykyään tavoitteiden asettamisen tärkeyttä. Tavoitteet, joita itselleen asetetaan, ennustavat tehtävien tai suoritusten lopputuloksen onnistumista ja luonnetta. (Salovaara 2004) Hyvä tavoite juurtuu alitajuntaan, joka ohjaa meitä tiedostamatta oikeisiin valintoihin. Unelman selkiytyessä urheilija kykenee tekemään oikeita valintoja tavoitteen saavuttamiseksi ja kehittymisen kannalta motivaatio on korkealla. (Forssell. 2014, 180)

Tavoitteen asetteluun ei ole vain yhtä ja oikeaa ratkaisua. Toiselle korkeat tavoitteet ovat oikea keino, kun taas toisille riittää helpommin saavutettavissa olevat tavoitteet. Tavoitteet ovatkin läheisessä yhteydessä motivaatioon. Liian alhaiset tavoitteet voivat viedä urheilijaa väärään suuntaan. Mieli hyväksyy tavoitteen, jonka seurauksena se lähtee kulkemaan alhaista tavoitetta kohti. Mikäli tavoite on liian alhainen, sillä ei välttämättä saavuteta täyttä urheilijan todellista potentiaalia. (Forssell 2014, 181) Aro ym. (2014) ovat todenneet Djikstra ym., (2008) viitaten, että tavoitteiden saavuttaminen luo onnistumisen kokemuksia, jotka luovat positiivisia minään liittyviä tunteita. Tunteet lisäävät tunnetta omasta pystyvyydestä, joka motivoi ihmistä kohti uusia saavutuksia ja tavoitteita. (Djikstra ym. 2008. Aro ym 2014, 12 mukaan)

Urheilijan on hyvä asettaa saavutuksiin ja lopputuloksiin tähtääviä tavoitteita (Forssell 2014, 181). Juusola toteaaakin (2014) unelmien ja haaveiden olevan tärkeitä, koska niillä on tapana toteutua (Juusola 2014, 94). Urheilijan tulee ottaa huomioon, kuinka näihin unelmiin voidaan päästä. Tätä varten on hyvä miettiä oppimiseen ja kehittymiseen liittyviä tavoitteita, joita voidaan saavuttaa pienemmillä aikaväleillä. (Forssell 2014, 181) Salovaara (2004) toteaaakin

oppimistavoitteiden viittaavat siihen, että halutaan oppia ja ymmärtää harjoiteltava asia, jolloin tavoitteen palkinto on itse oppimisprosessi.

## **7 QRIDI SPORT ITSEARVIOINNIN TYÖKALUNA**

### **7.1 Itsearviointin työkalu**

Qridisport on urheilijalähtöisen valmentamisen digitaalinen alusta. Sen tarkoitus on auttaa valmentajia sekä valmennettavia. Qridisport vaikuttaa Suomessa sekä ulkomailla. Sillä on tällä hetkellä noin 70 000 käyttäjää kouluissa sekä urheiluseuroissa. (Koskenkorva 2021)

Qridisport on kehitetty tukemaan urheilijalähtöistä valmentamista ja se keskittyy urheilijan kehittymiseen visuaalisuuden ja datan avulla. Keskiössä ovat urheilijan itsereflektio ja tavoitteena on itseohjautuva sekä itsensä tunteva urheilija. Qridisport pyrkii kehittämään digitaalisen alustansa kautta urheilijaa ottamaan enemmän vastuuta omasta tekemisestään ja pyrkii tätä kautta muuttamaan urheilijan roolin passiivisesta aktiivisemmaksi. Tavoitteena on kehittää urheilijaa itseohjautuvaksi ja motivoituneeksi, joka tiedostaa oman kehittymisen ja ymmärtää mitä siihen vaaditaan. (Koskenkorva 2021)

Qridisport alustan keskiössä on kokonaisvaltainen urheilija, joka oppii tiedostamaan omia vahvuuksia ja heikkouksia. Käyttäjä oppii ymmärtämään urheilun ulkopuolisen hyvinvointiin liittyviä asioita, käsittelemään erilaisia tunteita, kuten pettymyksiä, virheitä sekä onnistumisia, ymmärtää fyysisten ominaisuuksien tärkeyden sekä tiedostaa millaisia lajitaitoja hän osaa ja kuinka niitä tulisi käyttää. Qridisporttia kehitetään asiantuntioden sekä asiakkaiden yhteistyöllä ja se onkin palkittu Suomessa parhaana digitaalisena oppimiskäyttöalustana. (Koskenkorva 2021)

### **7.2 Oppijakeskeinen oppimisalusta**

Qridi Sportin kautta valmentaja voi lähettää urheilijoille itsearviointeja ottelusuorituksista tai harjoitustapahtumista. Urheilijoiden täyttämät itsearviointit jäävät sovellukseen ja niitä urheilija voi tarkastella myöhemmin myös valmentajan kanssa. Tarkoituksena on lisätä urheilijan ymmärrystä omasta harjoittelusta ja toiminnasta sekä vahvistaa urheilijan ja

valmentajan välistä yhteistyötä. Sovelluksen kautta urheilijat pystyvät asettamaan itselleen tavoitteita ja muokata niitä tarvittaessa. Qridi Spotin kautta urheilijoille voidaan jakaa motivaatiokyselyitä, mielikuvaharjoitteita ja itseluottamusharjoitteita. Sovellus on alusta, jossa urheilija voi harjoitella omia psyykkisiä taitojaan. (Koskenkorva 2021)

Tavoitteena tällä oppimisalustalla on lisätä valmentajan ja urheilijan välistä ymmärrystä jakamalla kokemuksia. Valmentajan tiedostaessa urheilijan kuormituksen, motivaation ja tavoitteet, pystyy hän paremmin auttamaan urheilijälähtöisessä yhteistyössä. Tavoitteena on kasvattaa nuorista urheilijoista itseohjautuvia ja ajattelevia menestyjiä. Tämän vuoksi on tärkeää, että tämän oppimisalustan kautta nuoret pääsevät opettelemaan ja harjoittelemaan näitä taitoja. (Koskenkorva, 2021)

## 8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 8.1 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten urheilijoiden kokemuksia itsearviointitaidoista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta omassa valmentautumisessa. Tutkimuksen tavoitteena oli perehtyä siihen, onko nuorten itsearviointitaidoilla yhteyttä itseohjautuvuuteen ja autonomian tunteeseen. Tutkittavat olivat toisella asteella opiskelevia Kajaanin urheilukampuksen nuoria, jotka kuuluvat Kainuun alueen parhaimmistoon omissa lajeissaan. Urheilijoiden kokemuksia tarkasteltiin kilpailutason ja lajien mukaan sekä verrattiin arvioita ennen interventiota ja intervention jälkeen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten nuoret urheilijat arvioivat itsearviointitaitonsa, itseohjautuvuutensa ja koetun autonomian ennen interventiota ja intervention jälkeen?
  - 1.1 Miten itsearviointitaidot jakautuivat urheilulajiin ja kilpailulliseen tason mukaan?
  - 1.2 Miten itseohjautuvuus jakautui urheilulajiin ja kilpailulliseen tason mukaan?
  - 1.3 Miten koettu autonomia jakautui urheilulajiin ja kilpailulliseen tason mukaan?
2. Miten itsearviointitaidot olivat yhteydessä itseohjautuvuuteen ja koettuun autonomiaan?
  - 2.1 Miten itsearviointitaidot olivat yhteydessä itseohjautuvuuteen ja koettuun autonomiaan urheilulajin perusteella?
  - 2.2 Miten itsearviointitaidot olivat yhteydessä itseohjautuvuuteen ja koettuun autonomiaan kilpailutason perusteella?
3. Millaiseksi nuoret urheilijat arvioivat itsearviointitaitojen merkityksen, itseohjautuvuuden ja koetun autonomian omassa valmentautumisessa?

## 8.2 Tutkimusotteen ja tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimus oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jossa tutkimusmenetelmänä käytettiin survey-tutkimusta. Survey-tutkimus eli kyselytutkimus on yleisin käytetty aineiston keräämistapa. Uusitalon (1995) mukaan survey-menetelmä on luotettava keino kysyä arvionvaraisia tosiasioita, kokemuksia, mielipiteitä ja arvoja. Täten tämä menetelmä sopii hyvin kuvaamaan urheilijoiden kokemuksia väittämien kautta. (Uusitalo 1995, 92) Määrällisessä tutkimuksessa tuloksia kuvataan numeeristen suureiden avulla ja tulokset esitetään taulukoina ja kuvioita hyödyntäen. Tällä tutkimuksella selvitettiin urheilijoiden kokemuksia itsearvioinnista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta omassa valmentautumisessa. Tutkimuksen tavoitteena on yleistää otoksesta saadut tulokset käsittämään koko perusjoukon. (Vilkkä 2015, 93–94)

Omaa mittaristoa ei luotu, sillä Erätuuli ym. (1994, 20) suosittelevat aloittavalle tutkijalle käytettäväksi esitestattuja mittavälineitä. Tutkimuksessa käytettiin Professori Liukkosen asiantuntijanryhmineen suomentamaa ja muokkaamaa Pelletierin ym. (2013) Sport Motivation Scale II mittaristoa. Pelletierin ym. (1995) Sport Motivation Scale -mittari on luotu mitatakseen henkilöiden motivaatiota urheilua kohtaan. Mittari sisälsi 19 väittämää ja niihin vastattiin viisi portaisella Likertin asteikolla (1=täysin eri mieltä ...5=täysin samaa mieltä). Mittaristoa muokattiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin ja väittämät, jotka eivät sopineet tutkimuksen viitekehukseen poistettiin. Muokattua kyselytutkimusta testattiin kolmella urheilijalla, jotka eivät osallistuneet tutkimukseen. Palautteen ja kyselytutkimuksen arvioinnin perusteella kyselytutkimuspohjaa muokattiin ymmärrettävämmäksi. (Pelletieri ym. 2013)

## 8.3 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu

Tutkimusaineiston keruu tapahtui kyselylomakkeella (liite 1) syksyllä 2021 ja keväällä 2022. Syksyllä toteutettiin aloituskysely ja keväällä loppukysely. Näiden välissä pidettiin tutkittaville kuuden viikon interventiojakson. Tutkimukseen osallistujat (n=38) olivat 17–19-vuotiaita toisella asteella opiskelevia urheilijoita. Syksyllä 2021 urheilijoille ja valmentajille pidettiin yhteinen etätapahtuma. Lajit kokoontuivat jokainen omaan tilaansa ja lajivalmentaja vastasi

oman ryhmänsä toiminnasta. Etätapahtuman avulla jaettiin kyselylomake ja käytännön ohjeet kyselylomakkeen täyttämiseksi. Kyselylomakkeen täyttäminen tapahtui Webropolin kautta. Urheilijoille jaettiin linkki, jonka kautta he pääsivät vastaamaan kyselyyn. Kyselylomakkeen täyttämiseen annettiin aikaa 20 minuuttia. Lajivalmentajat vastasivat oman ryhmänsä osalta siitä, että vastaustilanne oli rauhallinen ja jokaisella oli riittävästi aikaa. Etäyhteyden avulla autettiin, mikäli tilanteessa olisi syntynyt ongelmia. Koronasta johtuvan kokoontumisrajoituksen vuoksi yhteistä tapahtumaan ei järjestetty.

Interventiojakson jälkeen keväällä 2022 pidettiin loppukysely. Valmentajat ohjeistettiin luomaan omassa lajiryhmässään yhteisen tapahtuman, jonka aikana urheilijat vastasivat kyselylomakkeeseen. Kyselylomake jaettiin urheilijoille Webropol-linkin kautta. Vastausaikaa jokaisella oli 20 minuuttia ja lajivalmentajat vastasivat siitä, että vastaustilanne oli rauhallinen. Etäyhteyden avulla autettiin, mikäli tilanteessa syntyi ongelmia. Yksi lajiryhmä ei pystynyt toteuttamaan loppukyselyn tapahtumaa samaan aikaan sillä ryhmässä oli paljon sairastumisia ja loukkaantumisia. Tämä lajiryhmä toteutti loppukyselyn täyttämisen samoilla ohjeilla, mutta kaksi viikkoa myöhemmin. Kyselylomake (liite 1) oli sama kuin aloituskyselyssä. Tuloksissa vertailtiin aloituskyselyn ja loppukyselyn tuloksista. Koronatilanteen vuoksi yhteistä aineiston keruuta samassa tilassa ei pystytty toteuttamaan.

#### **8.4 Interventiojakso**

Tutkimusaineiston keruun välissä urheilijoille toteutettiin kuuden viikon interventiojakson. Tämän aikana urheilijat harjoittelivat itsearviointia. Syksyllä 2021 aineiston keruun jälkeen etäyhteydellä toteutettiin ohjeistus urheilijoille ja valmentajille Qridin Sportin käyttöön. Urheilijat ja valmentajat loivat omat käyttäjäprofiilinsa järjestelmään. Yhteisellä testiharjoitteella varmistettiin, että jokainen pääsee käyttämään Qridi Sporttia. Tämän avulla saatiin tieto siitä, että jokainen pystyi osallistumaan interventiojaksolle.

Interventiojakson pituudeksi valittiin yhden lukion opintojakso (kuusi viikkoa). Tutkimus kuului osaksi opiskelijoiden urheiluvalmennuksen opintoja. Urheilijat täyttivät Qridi Sporttiin ohjeistettua harjoituspäiväkirjaa (liite 3) kolmesta urheiluakatemiaharjoituksesta viikossa.



Kerran viikossa urheilijoille jaettiin Qridi Sportin kautta kysely (liite 4), jossa arvioitiin itseohjautuvuutta ja koettua autonomiaa omassa valmentautumisessa. Urheilijoilla oli mahdollisuus täyttää vapaaehtoista harjoituspäiväkirjaa muista harjoituksista. Lajivalmentajat pääsivät näkemään urheilijoiden itsearviointeja ja heillä oli mahdollisuus käydä urheilijoiden kanssa keskusteluita opintojakson aikana. Lajivalmentajia ei ohjeistettu, kuinka usein tai millä tavoin keskusteluita tulisi käydä. Valmentajien arvot ja toiminta voivat siten osaltaan vaikuttaa tutkimustuloksiin.

Interventiojakson aikana akatemiaharjoituksia peruttiin koronatilanteen vuoksi. Tämä vaikutti heikentävästi itsearviointi kertojen määrään. Interventiojakson ajalle sijoittunut loma voi osaltaan vaikuttaa tutkimustuloksiin, sillä interventiojakso keskeytyi loman vuoksi kolmen viikon ajalle. Urheilijoita ja valmentajia ohjeistettiin, että mikäli loma-ajalla toteutetaan omaehtoista harjoittelua, voidaan näistä harjoituksista tehdä itsearviointeja harjoituspäiväkirjaan. Tämä oli kuitenkin vapaaehtoista, sillä tutkimus kuului osaksi urheiluvalmennuskurssia, eivätkä opiskelijat olleet velvoitettuja tekemään tätä vapaa-ajallaan.

## **8.5 Tutkimuksessa käytetyt mittarit**

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake sisälsi kolme mittaria. Kyselylomakkeen mittarit mittasivat tutkittavien itsearviointitaitoa, itseohjautuvuutta ja koettua autonomiaa omassa valmentautumisessa (liite 1). Kaikissa mittareissa tutkittavat arvioivat väittämiä Likertin 1–5 asteikolla ja yhdellä avoimella kysymyksellä. Tutkimusaineisto sisälsi sekä kvantitatiivisia, että kvalitatiivisia osia. Hirsijärven ym. (1998, 133) mukaan kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen ovat toisiaan täydentäviä tutkimusmenetelmiä. Itsearviointia mittaavia väittämiä oli yhdeksän, itseohjautuvuutta mittaavia kuusi ja koettua autonomiaa mittaavia kymmenen.

Jokaisen mittarin lopussa oli avoin kysymys. Itsearviointitaitoja tarkasteltaessa kysyttiin ”kuvaile millainen merkitys itsearvioinnilla on omassa kehityksessäsi.” Itseohjautuvuutta selvittäessä kysyttiin ”kuvaile millaisia toimintatapoja sinulla on oman arjen hallinnassa?”. Koetun autonomian kokemuksia kysyttiin ”millä tavoin olet saanut vaikuttaa harjoittelusi sisältöön?”

Tässä tutkimuksessa käytettiin analyysijä varten kaikkia kyselylomakkeessa sisältyviä mittareita. Mittareiden väittämien jakaumat löytyvät taulukosta yksi. Tutkimuksessa taustamuuttujia olivat kouluaste, urheilulaji ja kilpailullinen taso.

## **8.6 Aineiston analysointimenetelmät**

Webropol-ohjelmalla kerätyt vastaukset analysoitiin IBM SPSS Statistics 28.0 ohjelmalla. Aineistoa kuvailtiin frekvenssi- ja prosenttijakaumilla, keskiarvoilla sekä keskihajonnoilla. Wilcoxon signed rank testillä tarkasteltiin, ovatko edellä mainitut kuvailut tilastollisesti merkittäviä. Tämän tutkimuksen analysoinnissa on käytetty ei-parametrisia testejä, sillä aineiston muuttujat eivät noudata normaalijakaumaa (vinous ja huipukkuus  $>|2|$ ). Lisäksi ei-parametristen testien käyttöä perustelee tarkastelun kohteena olevien muuttujien järjestysasteikkoluus. Muuttujien välisiä korrelaatioita tarkasteltiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Lajin ja tason vaikutusta summamuuttujiin (itsearviointitaidot, itseohjautuvuus ja koettu autonomia) testattiin Kruskal-Wallisin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Lisäksi syntyneiden summamuuttujien reliabiliteettiä tarkasteltiin Cronbachin alfan kertoimella. Tulosten katsottiin olevan tilastollisesti merkitseviä, jos  $p < 0,05$ , tehdään johtopäätöksiä siis 95 %:n luottamustasolla.

## **8.7 Reliabiliteetti**

Reliabiliteetti käsite kertoo tutkimuksen toistettavuudesta. Reliabiliteetin avulla voidaan tarkastella, mittaustulosten mittausvirheitä. Mittaus on reliaabeli, mikäli samat henkilöt saavat samalla mittarilla samankaltaisia tuloksia. (Metsämuuronen 2011, 74–76)

Reliabiliteetin määrittämisessä mitataan mittarin konsistenssia, eli yhtenäisyyttä. Cronbachin alfalla pystytään saamaan selville laskemalla, muuttujien välisten keskimääräisten korrelaatioiden ja väittämien lukumäärän perusteella. Mitä suurempi alfan arvo on, sitä yhtenäisempi mittarin voidaan todeta olevan. Cronbachin Alfa arvo on välillä 0–1. Hyvästä reliabiliteetista voidaan puhua silloin kun luku ylittää 0,6 arvon.

Tutkimuksessa hyödynnettyjen mittarien reliabiliteettia voidaan tarkastella tutkimalla mittarin sisäistä yhdenmukaisuutta. Tutkimuksen koostuessa monesta osiosta, kuten useasta väittämästä on menettely silloin perusteltua. Yhdenmukaisuutta katsottaessa huomioidaan muuttujien mittaustulosten samankaltaisuus ja muuttujien lukumäärä (Nummenmaa 2009, 356.) Taulukko 1 on esiteltyä Cronbachin alfa jokaisen summanmuuttujan kohdalla. (Autonomia, Itseohjautuvuus ja Itsearviointi)

TAULUKKO 1. Summamuuttujien Cronbachin Alpha

	Summamuuttuja	Cronbach's Alpha
Minulla on ollut mahdollisuuksia vaikuttaa harjoitusohjelmaan: Minulla on toiveita, ehdotuksia tai ideoita: Minulla on valinnanvapauksia omassa harjoittelussani: Mielipiteitäni kuunnellaan harjoituksissaa: Minulla on päätösvaltaa harjoitteluni suunnittelussa: Voin vaikuttaa harjoitusten rytmitykseen: Uusien taitojen oppiminen motivoi minua harjoituksissa: Minulle on tärkeää onnistua muita paremmin: En itse saa päättää, miten toimin harjoituksissa: Minun täytyy säännöllisesti tehdä, mitä minulle sanotaan harjoituksissa:	Koettu autonomia	0.527
Koen harjoitteluni tavoitteelliseksi: Elämäni ja arjenhallinta ovat hallinnassa: Minulle on helppoa poistua mukavuusalueelta: Harjoittelen myös ohjattujen harjoitusten ulkopuolella: Arjen hallinta on minulle helppoa: Kykenen ottamaan vastuuta omasta toiminnastani:	Itseohjautuvuus	0.804
Osaan arvioida omia kehittymistarpeitani: Tunnistan omat vahvuuteni: Tunnistan omat kehityskohteeni: Kykenen kuvailemaan omia tuntemuksiani harjoituksista: Kykenen erottamaan erilaisia tunnetiloja harjoitusten aikana: Tunnistan minkätasoinen urheilija olen tällä hetkellä: Tunnistan, missä ominaisuuksissa tarvitsen harjoitusta: Tunnistan ominaisuudet, joissa olen hyvä: Useimmilla harjoituskerroilla tunnen saavuttavani sen, mitä haluan: Kuvaile millainen merkitys itsearvioinnilla on omassa kehitymisessäsi?	Itsearviointitaidot	0.897

## 9 TULOKSET

### 9.1 Tutkimuksen taustamuuttajat

Tutkimukseen osallistui 51 urheilijaa, joiden jakaantuminen eri lajiryhmiin selviää taulukosta 2. (taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Tutkittavien laji ja vastausprosentit

Laji	n	%
Jalkapallo	11	21,6
Jääkiekko	30	58,8
Salibandy	10	19,6
Yhteensä	51	100

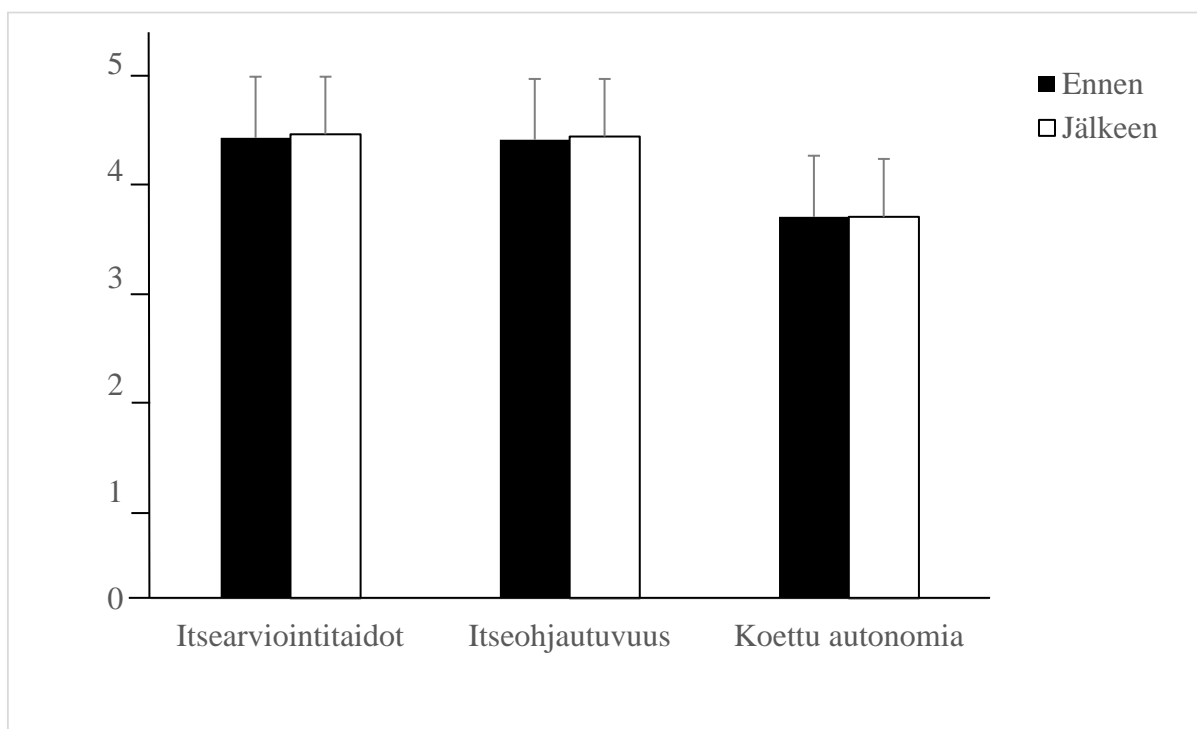
Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden kilpailutaso, taulukossa 3 näkyy tutkittavien jakaantuminen kilpailutasoittain (taulukko 3.)

TAULUKKO 3. Tutkittavien jakautuminen eri kilpailutasoille

Kilpailutaso	n	%
SM-taso (Valtakunnallinen)	7	15,4
Muu valtakunnallinen (esin)	28	53,8
Alue/paikallistaso	15	28,8
Yhteensä	51	100

## 9.2 Nuorten urheilijoiden arvioi itsearviointitaidoista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta

Tässä kappaleessa tarkastellaan, miten tutkittavat ovat arvioineet omat itsearviointitaidot, itseohjautuvuuden sekä koetun autonomian ennen interventiota ja intervention jälkeen. Kuvassa yksi nähdään, että itsearviointitaidoissa, itseohjautuvuudessa ja koetussa autonomiassa ei tapahtunut merkitseviä muutoksia interventiojakson aikana. (kuvio 1).



KUVIO 1. Itsearviointitaidot, itseohjautuvuus ja koettu autonomia ennen ja jälkeen. Arvot ovat keskiarvoja. hajontapylväät kuvaavat keskihajontaa. \*  $p < 0,05$  tilastollisesti merkitsevä ero mittausajankohtien välillä.

### 9.2.1 Itsearviointitaidot lajiryhmittäin ja kilpailutason mukaan

Seuraavissa taulukoissa tarkastellaan itsearviointitaitojen keskiarvojen muutoksia ennen ja jälkeen interventiojakson. Yhdessäkään lajiryhmässä itsearviointitaidot eivät muuttuneet interventiojakson aikana. Jalkapalloilijoiden itsearviointitaidot olivat lähtötilanteessa

korkeammat kuin muilla. Kuitenkaan yhdelläkään lajiryhmällä ei tapahtunut merkitsevää muutosta interventiojakson aikana (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Itsearviointitaitojen keskiarvon muutos ennen ja jälkeen lajeittain

	Ennen		Jälkeen		Muutos	p-arvo
	Ka	Kh	Ka	Kh		
Jalkapallo	4.40	0.44	4.32	0.58	-0.03	
Jääkiekko	4.36	0.34	4.37	0.45	0.42	
Salibandy	4.36	0.93	4.37	0.65	0.97	
p-arvo						0.882

Millään kilpailutasolla itsearviointitaidot eivät muuttuneet merkitsevästi interventiojakson aikana. Muu valtakunnallisessa tasolla itsearviointitaidot olivat korkeimmat ja suurin muutos interventiojakson aikana tapahtui alue/paikallistasolla. (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Itsearviointitaitojen keskiarvon muutos ennen ja jälkeen kilpailutason mukaan

	Ennen		Jälkeen		Muutos	p-arvo
	Ka	Kh	Ka	Kh		
SM-taso (Valtakunnallinen, maajoukkue)	4.18	0.46	4.13	0.48	-0.03	
Muu valtakunnallinen (esim 1- divisioona)	4.42	0.37	4.37	0.55	-0.06	
Alue/paikallistaso	4.27	0.74	4.46	0.67	0.28	
Ei kilpailullisia tavoitteita	4.33	.	4	.	-0.33	
p-arvo						0.449

## 9.2.2 Itseohjautuvuus lajiryhmittäin ja kilpailutason mukaan

Taulukoissa kuusi ja seitsemän nähdään itseohjautuvuuden keskiarvojen muutoksia ennen ja jälkeen interventiojakson. Itseohjautuvuuden kohdalla yhdessäkään lajiryhmässä ei tapahtunut merkitseviä muutoksia. Jalkapalloilijoiden itseohjautuvuus oli alkutilanteessa korkeampi kuin muilla lajiryhmillä. Yhdenkään lajiryhmän kohdalla ei tapahtunut tilastollisesti merkitseviä muutoksia (taulukko 6).

TAULUKKO 6. Itseohjautuvuuden keskiarvon muutos ennen ja jälkeen lajeittain

	Ennen		Jälkeen		Muutos	p-arvo
	Ka	Kh	Ka	Kh		
Jalkapallo	4.55	0.35	4.36	0.48	-0.07	
Jääkiekko	4.41	0.41	4.30	0.55	-0.03	
Salibandy	4.38	0.95	4.32	0.67	0.02	
p-arvo						0.493

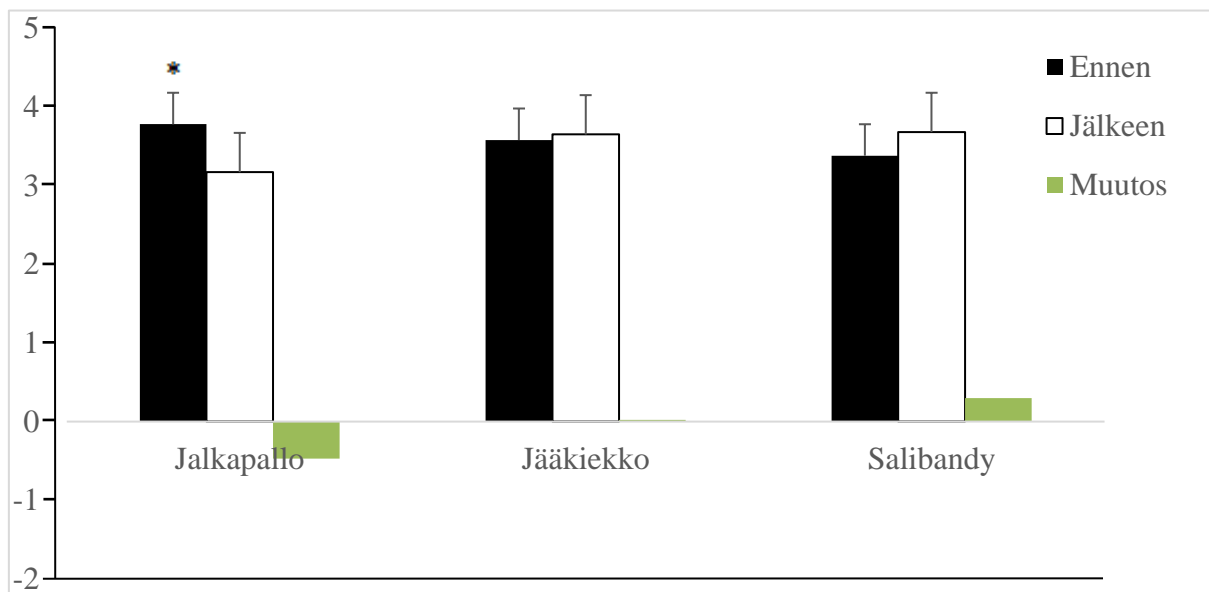
Taulukossa seitsemän huomataan, että itseohjautuvuuden keskiarvojen väliset muutokset kilpailuryhmittäin eivät poikenneet merkitsevästi toisistaan ennen ja jälkeen interventiojakson. Ei kilpailullisia tavoitteita tasolla muutosta oli kuitenkin vähän. Muu valtakunnallisella tasolla itseohjautuvuus oli alkutilanteessa korkeimmalla tasolla, mutta yhdelläkään kilpailutasolla ei ollut havaittavissa merkitsevää muutosta (taulukko 7).

TAULUKKO 7. Itseohjautuvuuden keskiarvon muutos kilpailutason mukaan

	Ennen		Jälkeen		Muutos	p-arvo
	Ka	Kh	Ka	Kh		
SM-taso (Valtakunnallinen, maajoukkue)	4.23	0.31	4.17	0.38	-0.02	
Muu valtakunnallinen (esim 1- divisioona)	4.44	0.42	4.26	0.68	-0.11	
Alue/paikallistaso	4.41	0.80	4.53	0.36	0.24	
Ei kilpailullisia tavoitteita	3.67	.	4.17	.	0.50	
p-arvo						0.541

### 9.2.3 Koettu autonomia lajiryhmittäin ja kilpailutason mukaan

Kuviossa kaksi nähdään koetun autonomian muutos ennen ja jälkeen interventiojakson. Jalkapalloilijoilla on tapahtunut pientä laskua, kun taas salibandyn pelaajilla on tapahtunut nousua. Jääkiekkoilijoiden kohdalla muutosta ei ollut. Tulokset ovat melkein tilastollisesti merkitseviä. (p-arvo 0.065) (kuvio 2).



KUVIO 2. Koettu autonomia ennen ja jälkeen. Arvot ovat keskiarvoja. hajontapylväät kuvaavat keskihajontaa. \*  $p < 0,05$  tilastollisesti merkitsevä ero mittausajankohtien välillä.



Taulukossa kahdeksan koettu autonomia oli kaikilla kilpailutasoilla lähtötilanteessa lähes samalla tasolla. Koetun autonomian muutokset kilpailutasojen mukaan ennen ja jälkeen interventiojakson eivät poikenneet toisistaan. Yksikään tuloksista ei ollut tilastollisesti merkitsevä (taulukko 8).

TAULUKKO 8. Koetun autonomian keskiarvon muutos ennen ja jälkeen kilpailutason mukaan

	Ennen		Jälkeen		Muutos	p-arvo
	Ka	Kh	Ka	Kh		
SM-taso (Valtakunnallinen, maajoukkue)	3.6	0.33	3.73	0.66	0.13	
Muu valtakunnallinen (esim 1- divisioona)	3.56	0.42	3.62	0.46	0.01	
Alue/paikallistaso	3.64	0.49	3.44	0.59	-0.06	
Ei kilpailullisia tavoitteita	3.3	.	3.1	.	-0.2	
p-arvo						0.677

### 9.3 Itsearviointitaitojen korrelaatio itseohjautuvuuteen ja koettuun autonomiaan

Seuraavissa taulukoissa (taulukko 9, taulukko 10 ja taulukko 11) selvitettiin itsearviointitaitojen korrelaatiota itseohjautuvuuteen sekä koettuun autonomiaan koko ryhmästä, lajeittain sekä kilpailutason mukaan. Taulukossa yhdeksän nähdään selvää korrelaatiota itsearviointitaitojen ja itseohjautuvuuden välillä. Myös itsearviointitaitojen ja koetun autonomian välillä havaitaan tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota. (taulukko 9)

TAULUKKO 9. Spearmanin järjestyskorrelaatiomatriisi koko ryhmästä

	Autonomia	Itseohjautuvuus	Itsearviointi
Autonomia	1	,357*	,427**
		0.026	0.007
Itseohjautuvuus	,357*	1	,634**
	0.026	.	<,001
Itsearviointi	,427**	,634**	1
	0.007	<,001	.

\* Korrelaatio on merkitsevä < 0.05

Spearmanin korrelaatiotestin avulla saatuja tuloksia urheilulajeittain (taulukko 10). Jalkapalloilijoiden kohdalla itsearviointitaitojen ja itseohjautuvuuden välillä on selkeä yhteys. Jääkiekkoilijoiden osalta itsearviointitaitojen ja koetun autonomian sekä itsearviointitaitojen ja itseohjautuvuuden välillä on selkeää korrelaatiota. Salibandyyn pelaajilla korreloi merkittävästi keskenään itsearviointitaidot ja itseohjautuvuus. Kaikki edellä mainitut tulokset ovat tilastollisesti merkitseviä ( $p < 0,05$ ) (taulukko 10.)

TAULUKKO 10. Spearmanin järjestyskorrelaatiomatriisi lajin mukaa

Laji		Autonomia	Itseohjautuvuus	Itsearviointi
Jalkapallo	Autonomia	1	-0.376	-0.144
		.	0.406	0.758
	Itseohjautuv	-0.376	1	,837*
		0.406	.	0.019
	Itsearviointi	-0.144	,837*	1
		0.758	0.019	.
Jääkiekko	Autonomia	1	0.373	,498*
		.	0.088	0.018
	Itseohjautuv	0.373	1	,457*
		0.088	.	0.033
	Itsearviointi	,498*	,457*	1
		0.018	0.033	.
Salibandy	Autonomia	1	0.563	0.609
		.	0.09	0.062
	Itseohjautuv	0.563	1	,773**
		0.09	.	0.009
	Itsearviointi	0.609	,773**	1
		0.062	0.009	.

\* Korrelaatio on merkitsevä  $< 0.05$

Spearmanin korrelaatiotestin avulla saatuja tuloksia vertailtiin kilpailutason mukaan (Taulukko 11). SM-tasolla itsearviointitaitojen ja itseohjautuvuuden välillä löytyi selkeä yhteys. Muu valtakunnallisen tason osalta Itsearviointitaitojen ja itseohjautuvuuden sekä itsearviointitaitojen ja koetun autonomian välinen korrelaatiokerroin oli korkea. alue/paikallistasolla suuri

korrelaatio löytyi itsearviointitaitojen ja itseohjautuvuuden välillä. Kaikki edellä mainitut tulokset ovat tilastollisesti merkitseviä ( $p < 0,05$ ) (taulukko 11.)

TAULUKKO 11. Spearmanin järjestyskorrelaatiomatriisi kilpailutason mukaan

Kilpailutaso		Autonomia	Itseohjautuvuus	Itsearviointi
SM-taso	Autonomia	1	0.595	0.559
		.	0.159	0.192
	Itseohjautuvuu	0.595	1	,873*
		0.159	.	0.01
	Itsearviointi	0.559	,873*	1
		0.192	0.01	.
Muu valtakunnallinen	Autonomia	1	,573**	,489*
		.	0.008	0.029
	Itseohjautuvuu	,573**	1	,513*
		0.008	.	0.021
	Itsearviointi	,489*	,513*	1
		0.029	0.021	.
Alue/paikallistaso	Autonomia	1	-0.09	0.237
		.	0.793	0.484
	Itseohjautuvuu	-0.09	1	,693*
		0.793	.	0.018
	Itsearviointi	0.237	,693*	1
		0.484	0.018	.

\* Korrelaatio on merkitsevä  $< 0.05$

#### 9.4 Nuorten urheilijoiden kokemuksia itsearviointitaidoista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta

Tässä luvussa esitellään nuorten urheilijoiden kokemuksia itsearviointitaidoista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta. Ensimmäisessä alaluvussa tarkastellaan tutkittavien kokemuksia itsearviointitaitojen merkityksestä. Toisessa alaluvussa avataan tutkittavien ajatuksia itseohjautuvuudesta. Lopuksi esitetään, kuinka tutkittavat kokevat koettua autonomiaa.

#### **9.4.1 Nuorten urheilijoiden kokemuksia itsearviointitaitojen merkityksestä**

Ennen interventiota suurin osa vastaajista koki itsearviointitaidot merkitykselliseksi. Heistä jokainen pystyivät kuvaamaan, miksi itsearviointitaidot ovat heille tärkeitä. Kuvailuista löytyi tavoitteiden, omien kehityskohteiden ja vahvuuksien tunnistamista. Tässä luvussa esitetään urheilijoiden (U) avoimia vastauksia.

*” Osa tiedostaa mitä osaa ja mitä pitää harjoitella lisää” U1.*

*” Sen avulla pystyy paremmin käymään omaa toimintaa läpi ja konkretisoimaan mahdollisia kehityskohteita tai asioita, jotka onnistui. Helpottaa löytämään syy-seuraussuhteita.” U2.*

*” Se antaa hyvän palautteen omasta työskentelystä” U3.*

*Iso merkitys. Silloin alkaa ajattelemaan enemmän kehittymistä ja muita asioita reenaamisen suhteen”U4.*

*” Auttaa urheilijaa henkilökohtaisesti itsepohdiskelun kautta havainnolistamaan omaan arkeen ja urheiluun liittyviä kehitystarpeita.”U5.*

Intervention jälkeen pieni osa ei kokenut itsearviointitaidoilla olevan mitään merkitystä ja yhtä pieni osa ei osannut sanoa onko itsearviointitaidoilla merkitystä vai ei. Vastaukset olivat samansuuntaisia kuin alkukyselyssä. Alku- ja loppukyselyn välillä ei ollut havaittavissa muutoksia.

#### **9.4.2 Nuorten urheilijoiden kokemuksia itseohjautuvuudesta**

Ennen interventiota itseohjautuvuus koettiin vähemmän tärkeäksi kuin itsearviointitaidot. Noin puolet vastaajista eivät osanneet kuvailla omaa arjen hallintaa. Puolet vastaajista pystyi

kuvailemaan oman arjen hallinnan merkitystä ja vastauksissa ilmeni oman elämän aikataulut, rutiinit sekä arkirytmii.

*” Ruuan valmistaminen etukäteen, treenien ja koulun rytmittäminen ”U2.*

*” Arkirytmii, hyvä ruokavalio, hyvä yöuni ” U42.*

*”teen ne asiat mitä olen itselleni käskenyt tai luvannut tehdä ja aikataulutasi ”U8.*

Intervention jälkeen pieni osa vastaajista ei kokenut itseohjautuvuutta millään tavalla merkitykselliseksi. He eivät osanneet kuvailla omia toimintatapojaan arjen hallinnassa. Suurin osa piti itseohjautuvuutta kuitenkin tärkeänä. Vastaajat, jotka eivät osanneet sanoa onko sillä väliä vai ei, oli laskenut pieneksi osaksi. Muutamat vastaajista muuttivat kokemustaan oman arkensa hallinnasta ja he pystyivät kuvailemaan omia toimintatapojaan.

*” Mietin mitä minun pitää tehdä ja aikataulutasi asioita.” U1.*

*” Syön säännöllisesti, huolehdin siitä, että saan tarpeeksi unta, katson että kaikki kouluhommat ovat tehtynä ja sijoitan omatoimisen harjoittelun kalenteriini juuri sopivasti.”*

*U19.*

#### **9.4.3 Nuorten urheilijoiden kokemuksia koetusta autonomiasta**

Kokemuksia koetusta autonomiasta selvitettiin kysymällä, kuinka urheilijat ovat pystyneet vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa. Ennen interventiota vähän alle puolet kokivat, että he pystyvät vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa. Vastauksista nousi esiin palautteen antaminen, vaihtoehdot harjoituksissa ja mielipiteiden kuunteleminen.

*”olen saanut vaikuttaa ja olen tullut kuulluksi harjoitusten ajankohdasta ja rasittavuudesta. Akatemiassa minua ja muita urheilijoita on kuunneltu erityisesti treenin rasittavuudesta”*

*U21.*

*”Olen saanut ehdottaa esim. millaisia harjoituksia tehdään”U32.*

*”Omilla toiveilla, ideoilla ja kehittämiskohteilla”U38.*

Intervention jälkeen noin viidesosa ei pystynyt sanomaan pystyvätkö he vaikuttamaan harjoitteluun vai eivät. Pieniosa vastasi, etteivät voineet vaikuttaa omaan harjoitteluun.

*”teen mitä käsketään” U10.*

Intervention jälkeen vastaukset olivat linjassa ennen interventiota tehdyssä kyselyssä kanssa ja suuria muutoksia vastauksien välillä ei ollut. Kuitenkin muutamien kohdalla vastaukset olivat kattavampia intervention jälkeen.

*”Olen antanut toiveita esimerkiksi joistakin harjoituksista ja niitä harjoituksia on tullut.”U12*

*”Olen antanut toiveita esimerkiksi joistakin harjoituksista ja niitä harjoituksia on tullut.”*

*U13*

*Päättämällä eri vaihtoehtoista sekä näkemyksillä, minkälainen sisältö on itselle sopivaa ja tarpeellista sekä ” kertomalla mielipiteeni ja keskustelemalla kehittävästi”. U14*

## 10 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää itsearviointitaitojen, itseohjautuvuuden ja koetun autonomian muutoksia kuuden viikon interventiojakson aikana. Lisäksi tarkoituksena oli tutkia, ilmeneekö itsearviointitaitojen, itseohjautuvuuden ja koetun autonomian välillä yhteyttä. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, onko urheilulajilla tai kilpailutasolla yhteyttä tutkittavien kokemuksiin. Tutkittavien kokemusten kohdalla ei havaittu muutoksia interventiojakson aikana. Tämä voi johtua monesta eri syystä. Mahdollisia syitä on voinut olla interventiojakson pituus ja vähäinen tutkittavien määrä. Tämä on osaltaan vaikuttanut tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimuksen päälöydös oli, että itsearviointitaidoilla oli yhteyttä itseohjautuvuuteen ja koettuun autonomiaan.

### 10.1 Tulosten tarkastelua

Tulevaisuudessa suomalaisessa valmennuksessa tulisi siirtyä kohti yksilölähtöistä ajattelua ja itsearviointitaidot, itseohjautuvuus sekä koettu autonomia ovat osa kokonaisuutta. Urheilevien nuorten kokonaisvaltainen hyvinvointi on tärkeää ja siitä tulisi huolehtia. (Suomen olympiakomitea 2020) Tutkittavat arvioivat omat itsearviointitaidot ja itseohjautuvuuden ennen interventiojaksoa korkealle, kun taas autonomian tunne arvioitiin keskitasolle. Interventiojakson jälkeen todettiin, että sen aikana ei tapahtunut merkitseviä muutoksia. Honkanen (2016) toteaa, että käyttäytymisen muutos ja systemaattinen tietoinen ajattelu on ihmiselle vaativaa. Voidaan pohtia, onko nuorilla urheilijoilla ollut riittävästi motivaatiota panostaa oman toiminnan tarkasteluun (Honkanen 2016, 84–85). Tutkimuksessa interventiojakson pituus oli kuusi viikkoa, joka on lyhyt aika. Muutoksen tekeminen omassa toiminnassaan vie aikaa ja voimavaroja. Tämä koitui haasteeksi toimintaan pääsyssä, koska muutoksen alku on kuormittavaa (Prochaska & Norcross 2010, 173–175).

Kaikki lajiryhmät arvioivat omat itsearviointitaidot ja itseohjautuvuuden korkealle tasolle. Autonomian tunne oli arvioitu keskitasolle ja autonomian tunteessa havaittiin melkein merkitsevää muutosta. Jalkapalloilijoilla tapahtui laskevaa muutosta koettuun autonomiaan interventiojakson jälkeen. Tämä voi osaltaan kertoa siitä, että interventiojakson aikana on

tapahtunut ymmärrystä oman valmentautumisen omistajuudesta. Salibandyn pelaajien osalta muutos on ollut nousevaa. Heidän kokemuksensa koetusta autonomiasta olivat ennen interventiojaksoa arvioitu kaikista lajeista alhaisimmaksi. Tämä voi tarkoittaa sitä, että salibandyn pelaajilla on ollut realistisempi käsitys autonomian tunteesta ja interventiojakso on vaikuttanut heihin positiivisesti. Jääkiekon osalta arvioinneissa ei tapahtunut muutosta interventiojakson aikana.

Kilpailutasoa tarkasteltaessa itsearviointitaidot, itseohjautuvuus ja koettu autonomia eivät muuttuneet interventiojakson aikana merkitsevästi. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että kilpailutasolla ei ole merkitystä itsearviointitaitojen kehittymiseen, itseohjautuvuuteen tai koettuun autonomiaan.

Itsearviointitaitojen merkitys on tärkeää ihmisenä kasvun kannalta. Urheilu-uran aikana opitaan taitoja, jotka auttavat eteenpäin siirryttäessä kohti työelämää. Inhimillistä pääomaa ovat urheilu-uran aikana kehittyneet taidot, osaaminen, asenteet ja kokemukset pystyvyydestä ja tehokkuudesta (Suomen olympiakomitea 2020). Tutkimuksessa selvitettiin myös, onko itsearviointitaidoilla yhteyttä itseohjautuvuuteen ja koettuun autonomiaan. Koko ryhmän osalta havaittiin, että itsearvioinnin ja itseohjautuvuuden välillä on voimakas yhteys, kun taas itsearvioinnin ja koetun autonomian välillä oli kohtalainen yhteys. Tästä voidaan päätellä, että itsearviointitaidoilla on merkitystä siihen, kuinka itseohjautuvia ja autonomisia tutkittavat ovat.

Jalkapalloilijoiden itsearviointitaitojen ja itseohjautuvuuden välillä oli erittäin voimakas yhteys, mutta koetun autonomian kohdalla yhteyttä ei havaittu. Jääkiekkoilijoiden itsearviointitaitojen yhteyttä löytyi kohtalalaisesti itseohjautuvuudessa ja koetusta autonomiasta. Tutkittavien salibandyn pelaajien kohdalla havaittiin samanlaisia tuloksia kuin jalkapalloilijoiden. Itsearviointitaidoilla oli yhteyttä itseohjautuvuuden kanssa, mutta koetun autonomian kohdalla ei havaittu merkitseviä muutoksia. Kaikissa lajeissa oli huomattavissa itsearvioinnin ja itseohjautuvuuden välillä yhteyttä. Itsearvioinnin ja autonomian kanssa yhteys oli vaihtelevaa ja tämä voi osaltaan johtua valmennuksesta tai harjoittelun ilmapiiristä.



Kilpailutasojen kohdalla oli mielenkiintoista huomata, että SM-tasolla urheilevien itsearviointitaitojen ja itseohjautuvuuden yhteys oli erittäin voimakasta. Muulla valtakunnallisella tasolla ja alue/paikallistasolla urheilevien yhteys oli kohtalaista. Kuitenkaan SM-tasolla eikä alue/paikallistasolla urheilevilla havaittu itsearviointitaitojen ja koetun autonomian välillä merkitsevää yhteyttä. Muulla valtakunnallisella tasolla urheilevien itsearviointitaidoilla ja autonomia tunteella oli kohtalaista yhteyttä.

Tutkimuksessa haluttiin selvittää tutkittavien ajatuksia avointen kuvailevien kysymysten avulla. Tutkimuksessa kyselyyn valittiin yksi avoin kysymys itsearviointitaitojen, itseohjautuvuuden sekä koetun autonomiaan liittyen. Avoimet kysymykset olivat valittu mukaan, sillä tutkittavien kokemuksia ja ymmärrystä haluttiin selvittää.

Tulosten mukaan tutkittavien kertomuksissa oli selvästi havaittavissa eritasoisia itsereflektioita. Tuloksia tarkasteltaessa huomattiin, että avoimiin kysymyksiin ei ollut helppoa vastata. Nurmi ym. (2015, 151) toteaaakin, että ajattelutaidot kehittyvät nuorilla merkittävästi nuoruuden kynnyksellä, jolloin nuoren ajattelu alkaa olemaan entistä abstraktimpaa. (Nurmi ym. 2015, 151).

Avoimista kysymyksistä selviää, että suurin osa tutkittavista piti itsearviointitaitoja merkityksellisinä. Tämän osaltaan vahvistaa sen, että itsearviointitaitoja on hyvä kehittää. Nuoret urheilijat kokevat sen tärkeäksi heidän omassa harjoittelussaan. Nuoren urheilijan itsearvioinnissa tämä tarkoittaa sitä, että suoritetaan arviointia oppimisesta ja omasta kehitymisestä. (Myller & Patrikainen 1993, 62.) Kuvailuista löytyi tavoitteiden, omien kehityskohteiden ja vahvuuksien tunnistamista. Interventiojakson jälkeen kuvailut olivat samankaltaisia. Tämä voi johtua siitä, että ennen interventiojaksoa tutkittavilla oli vahva käsitys omista itsearviointitaidoista.

Itseohjautuvuutta kysyttiin kysymyksellä, joka koski arjenhallintaa. Puolet vastaajista pystyivät kuvailemaan oman arjen hallinnan merkitystä. Vastauksissa ilmenivät oman elämän aikataulut, rutiinit sekä arkirythmi. Kokko (2014) korostaa sitä, että terveellisten elämäntapojen lisäksi päivärythmi on tärkeässä asemassa nuoren urheilijan kohdalla. Päivän

rytmittämisen avulla voidaan vaikuttaa tulevien huippu-urheilijoiden elämäntapojen muodostumiseen. Nämä tavat jäävät usein urheilijan arkielämään jo lapsuudesta ja nuoruudesta. (Kokko 2014.) Koska vain puolet tutkittavista pystyivät kuvailemaan arjenhallinnan merkitystä, voidaan päätellä, että arjenhallintataidot eivät olleet yhtä korkealla tasolla kuin itsearviointitaidot. Kuitenkin pieni osa vastaajista, jotka eivät osanneet kuvailla mitään arjenhallintaan liittyviä ajatuksia, pystyivät kuvailemaan niitä interventiojakson jälkeen. Tämä kertoo siitä, että pienellä osalla tutkittavista on tapahtunut muutosta arjenhallinta taitojen osalta interventiojakson aikana.

Koettua autonomiaa selvitettiin tutkittavien kokemusten kuvailuilla siitä, kuinka he ovat pystyneet vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa. Vähän alle puolet kokivat, että he pystyvät vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa. Tästä tuloksesta voidaan päätellä, että moni tutkittavista ei tiedä, kuinka he voivat vaikuttaa omaan harjoitteluunsa. Valmentaja voi omalla toiminnallaan tukea nuoren urheilijan autonomiaa kuuntelemalla urheilijaa niin harjoituksissa kuin harjoittelun suunnitteluissa. Sekä antamalla urheilijalle sopivasti vastuuta omasta toiminnasta. (Deci & Ryan 1985). Tutkittavat, jotka osasivat kuvailla, kuinka he voivat vaikuttaa harjoitteluunsa nostivat esiin vastauksissaan palautteen antamisen, vaihtoehdot harjoituksissa ja mielipiteiden kuuntelemisen. Koettu autonomia oli selvästi haastavin aihealue, eikä siihen tullut muutoksia interventiojakson jälkeen.

## 10.2 Validiteetin ja eettisyyden arviointia

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, joka tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata, mitä mitataan. Tutkimuksessa pitäisi olla mahdollisimman vähän systemaattisia virheitä. Tämä tarkoittaa sitä, että miten tutkittavat ovat käsittäneet mittarin, kyselylomakkeen sekä kysymykset. Mikäli vastaaja ei ajattele, kuten tutkija, tulokset vääristyvät. (Vilka 2022, 152—153)

Tutkimuksen kyselylomake oli tehty sähköisesti ja vastaaminen oli pyritty tekemään mahdollisimman helpoksi. Kyselylomake oli kirjoitettu selkeästi ja ymmärrettävästi. Lisäksi kutakin muuttujaa kysyttiin erilaisilla kysymyksillä. Edellä mainitut asiat lisäävät tutkimuksen luotettavuutta (Nurmi ym. 2014. 312.)

Kyselytutkimukseen osallistui aloituskyselyssä 55 ja loppukyselyssä määrä 39 nuorta urheilijaa. Interventiojakson aikana kaikista lajiryhmistä muutamia urheilijoita lopetti urheiluvalmennusjakson. Tästä syystä koko otantaa ei saatu käyttöön tulosten analyysi vaiheessa. Kaksi loppukyselyyn vastannutta poistettiin, sillä he eivät olleet täyttäneet aloituskyselyä, vaikka olivat osallistuneet interventiojaksolle. Urheiluvalmennusjakson aikana harjoituksia peruttiin koronasta johtuvien syiden vuoksi ja oppilaat siirtyivät etäopetukseen. Valmentajien keskusteluiden kautta saimme tietää, että osalle urheilijoista syitä urheiluvalmennusjakson keskeyttämiseen olivat koronasta johtuvat syyt ja ylioppilaskirjoituksiin valmistautuminen.

Tutkimuksen tuloksiin on voinut osaltaan vaikuttaa aloituskyselyn toteutustapa ja ohjeistus interventiojaksolle. Kokoonumisrajoitusten vuoksi etäyhteys valittiin kontaktitapaamisen sijaan. Jokainen urheiluvalmennuskurssin lajivastaavana toimiva valmentaja vastasi osaltaan aloitus- ja loppukyselyn tilaisuuden luomisesta. Jokaisessa lajiryhmässä kyselytapahtuma muodostui erilaiseksi ja sillä on voinut olla vaikutuksia tutkimustuloksiin. Ennen interventiojaksoa etäyhteydellä pidettiin Qridi Sport koulutus lajivastaavina toimiville valmentajille. Aloituskyselytapahtumassa urheilijat ohjeistettiin käyttämään ja luomaan Qridi Sporttiin oman profiilinsa. Tämän jälkeen vastuvalmentaja vastasi itsearviointin

toteutumisesta. Valmentajien arvot ja toimintatavat urheilijoiden itsearviointin seurannassa ovat voineet vaikuttaa urheilijoiden kokemuksiin. Urheilijoiden kokemukset itsearviointin harjoittelusta olivat yksilöllisiä ja systemaattisuus itsearviointin harjoittelusta oli lajiryhmien sisällä hajanaista.

Interventiojakson kesti kuusi viikkoa, jonka aikana urheilijat harjoittelivat itsearviointia. Kuuden viikon ajanjakso on lyhyt aika siihen, milloin uudesta asiasta tulee rutiininomainen käytäntö Itsearviointi ja Qridi Sportin käyttäminen oli urheilijoille uusi toimintamalli. Uuden omaksuminen ja itselleen uudenlaisen rutiinin luominen vie aikaa. Näin ollen kuuden viikon ajanjakso oli melko lyhyt aika sille, että nuori urheilija olisi pystynyt systemaattisesta harjoittelemaan itsearviointia. Urheilijoiden antama merkityksellisyys itsearviointitaitojen harjoitteluun on voinut vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä interventiojakson aikana.

Kohderyhmän nuoret kilpaurheilijat olivat joukkuelajeista. Tutkimuksen ajanjakson aikana kilpa-aerobic, telinevoimistelu, voimistelu ja tanssi olivat urheiluvalmennuskursseista tauolla. Olisi ollut mielenkiintoista saada yksilölajien urheilijoiden ja tanssijoiden kokemuksia itsearviointista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta. Otanta ainoastaan joukkuelajien urheilijoiden kokemuksista antaa kokonaiskuvan joukkuelajien näkökulmasta. Tutkimuksen kohderyhmän vuoksi emme jakaneet urheilijoita yksilö- ja joukkuelajeihin emmekä myöskään voineet verrata näitä ryhmiä keskenään. Kohderyhmää ei tutkittu sukupuolen perusteella sillä, sen ei koettu tuovan lisäarvoa tälle tutkimukselle. Urheilijoita verrattiin urheilutavan lajin ja kilpailutason perusteella.

Eettisestä näkökulmasta tarkasteltuna tutkijan on tehtävä jatkuvaa arviointia omista valinnoista, joilla on merkitystä tutkimuksen toteuttamisessa. Tutkimuksen toteuttamisessa eettisyys nähdään kykynä tehdä perusteltuja valintoja ja ratkaisuja omien arvojen pohjalta. Suoranaisesti eettisiin kysymyksiin ei ole oikeita vastauksia, vaan tutkija on lopulta itse vastuussa tutkimuksen eettisyydestä. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 22–25)

Aiheen valinnassa tehtiin tarkoituksen mukaista rajausta ja teoreettisessa viitekehyksessä avattiin tutkimuksen kannalta merkitykselliset käsitteet. Käytettävissä olevat resurssit

huomioitiin tutkimuksen toteutuksessa ja kohderyhmäämme rajattiin tämän perusteella. Tutkimuksen interventiojakson pituudessa on huomioitu olemassa olevat resurssit ja aikataulut. Tutkittavaan aiheeseen perehdyttiin ja tämä aihe sopi tiedekunnan aiheeksi. Clarkeburn ja Mustajoki (2007) toteavat, että eettisestä näkökulmasta tutkijan tulee huomioida aiheen rajauksessa käytettävissä olevat resurssit, tutkimuksen yhteiskunnallinen merkitys, aiheeseen perehtyneisyys ja aiheen valinnan merkitys opiskeltavaan pääaineeseen (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 67).

Tutkimukseen osallistuminen oli urheilijoille vapaaehtoista. Osallistujille lähetettiin kirjallinen ilmoitus, jossa avattiin tutkimuksen tavoitetta ja tarkoitusta sekä halukkuutta osallistua tutkimukseen. Aineiston analyysi toteutettiin nimettömänä ja koodasimme vastaukset yksityisyyden säilyttämiseksi. Interventiojakson aikana toinen tutkija säilytti tuloksia henkilökohtaisella verkkoasemalla, johon vain hänellä oli pääsy. Tulosten raportoinnin toteutettiin siten, että siitä ei ole tunnistettavissa yksittäistä urheilijaa. Tuloksia tarkasteltiin summamuuttujien avulla. Avointen kysymysten teksteistä ei ole tunnistettavissa, missä lajissa tai millä tasolla kyseinen urheilija toimii.

Tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Eettisesti kestäviä tutkimusmenetelmiä, tiedon hankintaan käytettyjä menetelmiä sekä niiden arviointimenetelmiä arvioitiin ja huomioitiin tutkimuksen toteutuksessa. Lähdekirjallisuuden ja muiden tutkijoiden töihin viitattiin asianmukaisella tavalla sekä yleistä huolellisuutta ja rehellisyyttä tutkimuksen toteutuksessa noudatettiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012)

### **10.3 Tutkimuksen hyödynnettävyys**

Toisella asteella tulisi panostaa nuorten urheilijoiden kasvuun niin ihmisenä kuin urheilijanakin. Urheilijoiden itsensä johtamisen taitojen ydintaidoksi nostetaan itsearviointitaidot. Näin ollen toisella asteella opiskelevien urheilijoiden olisi syytä harjoitella itsearviointia omista lähtökohdistaan. Omien harjoitusten arvioinnin ja valmentajan saaman palautteen kautta urheilijat pystyvät motivoitumaan kehittäessä itseään kohti tavoitteita. (Suomen Olympiakomitea ry 2021, 15–18) Systemaattisen itsearvioinnin kautta urheilija oppii

tuntemaan itseään ja omia käyttäytymismallejaan. Teoreettisessa viitekehyksessä todetaan, että valintavaiheessa valmentajan on hyvä olla tukena ja ohjata nuorta oikeaan suuntaan. Itsearviointeja seuraamalla valmentajat oppivat tuntemaan urheilijoita ja voivat ohjata heitä yksilöllisesti oikeaan suuntaan. (Mononen 2016, 32)

Qridi Sport toimi interventiojakson aikana itsearviointin työkaluna. Urheilijoiden oli mahdollista täyttää itsearviointeja mobiilisovelluksen kautta ja se osoittautui toimivaksi malliksi nuorten urheilijoiden kohdalla. Nuoret urheilijat pystyivät täyttämään harjoituspäiväkirjaa puhelimesta kirjoittaen tai nauhoittaen ääniviestejä. Urheilijoilla oli mahdollisuus muokata ja tehdä yksilöllisiä valintoja Qridi Sportin avulla. Sovellus ilmoitti urheilijoille, mikäli itsearviointi oli jäänyt toteuttamatta. Tämä koettiin helpottavana asian systemaattisen harjoituspäiväkirjan täyttämisen näkökulmasta. Qridi Sportin käyttäminen ja opettelu vaatii aikaa, mutta on sen jälkeen toimiva alusta.

#### **10.4 Tutkimusprosessin arviointia**

Tutkimuksen aiheen valinta selkeytyi syksyllä 2020 ohjaavan opettajan kanssa käydyssä keskustelussa. Alustavana tutkimuskysymyksenä oli selvittää miten tieto kolahtaa nuoreen urheilijaan. Eli haluttiin saada ymmärrystä siitä, miten nuorten urheilijoiden tietämystä voidaan lisätä niin, että teorian tieto huippu-urheilun vaatimuksista olisi merkityksellistä nuorten näkökulmasta. Teoriatietoa etsittiin oppimisesta ja oppimiseen vaikuttavista tekijöistä. Teorian kautta esille nousi oppimisen merkityksellisyys ja kokemuksellisuus. Tiedonhankinnassa oppimisen merkityksellisyydessä korostui itsearviointitaitojen merkitys oppimiseen. Itsearviointin yhteyttä oppimiseen urheilun näkökulmasta syvennyttiin tutkimaan tarkemmin. Huippu-urheilun näkökulman haluttiin tuoda esille Suomen Olympiakomitean linjausten mukaan. Esille nousi nuorten urheilijoiden kasvattaminen kohti itseohjautuvaa ja autonomista urheilijaa. Suomen Olympiakomitean linjausten ja oppimisen teorian yhdistämisen kautta päädyttiin tutkimaan nuorten urheilijoiden kokemuksia itsearviointista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta omassa valmentautumisessa.

Ohjaavan opettajan kanssa tehtiin rajaukset teoreettiseen viitekehykseen ja avattiin, tässä työssä merkitykselliset käsitteet. Teoreettinen viitekehys koostui urheiluakatemiaohjelmasta, nuoruudesta urheilijaksi kasvamisen vaiheena, ajattelutaitojen kehittymisestä nuoruudessa, oppimiskäsityksistä itsearvioinnin yhteydestä oppimiseen, nuoren urheilijan autonomiasta ja itseohjautuvuudesta sekä Qridi Sportista itsearvioinnin työkaluna.

Keväällä 2021 Qridi Sportin toimitusjohtajaan Kimmo Koskenkorvaan otettiin yhteyttä. Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus avattiin ja päätettiin, että Qridi Sporti itsearviointityökalu otetaan käyttöön interventiojaksolle. Qridi Sportia oli käytetty aiemmin urheiluseuroissa, ja siitä saadut palautteet olivat olleet positiivisia. Kohderyhmän valinta tapahtui keväällä 2021 yhdessä Kajaanin urheilukampus-hankkeen projektipäällikköön Veera Valtaseen kanssa. Kohderyhmäksi valittiin Kajaanin urheilukampuksen urheilijat ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemian urheilijat. Interventio toteutettiin syksyllä 2021 ja käytännöllisistä syistä johtuen kohderyhmä pieneni Kajaanin urheilukampuksen urheilijoihin.

## **10.5 Jatkotutkimusaiheita**

Jatkotutkimusehdotuksena esitetään, että tästä aiheesta tehtäisiin laadullinen tutkimus. Kyselytutkimuksen avulla saadaan kuvattua keskiarvojen ja korrelaatioiden avulla koko joukkoa yleistävä näkemys. Kokemusta itsearvioinnista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta olisi syytä tarkastella laadullisin menetelmin. Silloin urheilijoiden kokemuksia saataisiin enemmän esille. Voi olla, että kyselytutkimuksen kautta kaikille urheilijoille ei löytynyt sopivaa vastausvaihtoehtoa. Haastattelujen avulla urheilijat pystyisivät paremmin kuvailemaan omia kokemuksiaan. Itsearviointi on jokaiselle yksilöllinen tapa ja kokemus eikä koko joukkoa kuvaava menetelmä sovi tämän tarkasteluun. Tämän tutkimuksen avulla saimme yleistävän kuvan tämän kohderyhmän kokemuksista.

Laajemman otannan avulla olisi mahdollista saada kaikkien suomen nuorten urheiluakatemia ikäisten urheilijoiden kokemuksia itsearvioinnista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta. Laajempi otanta antaisi kokonaiskuvan suomilaisen urheiluakatemian tilasta ja siitä missä, tällä hetkellä mennään urheilijoiden itsensä johtamisen taidoissa. Interventio olisi

mahdollista toteuttaa Qridi Sportin avulla ja tämän tutkimuksen kokemuksella ehdotamme, että interventio jakso kestäisi yhden lukukauden verran. Silloin urheilijoilla olisi enemmän aikaa saada itsearviointi osaksi päivittäistä toimintaa.

Klassisen koeasetelman avulla, jossa havaintoyksiköt jaetaan kahteen ryhmään: testi- ja kontrolliryhmään, olisi mahdollista saada vertaileva tutkimus itsearviointi taitojen harjoittelun yhteydestä itseohjautuvuuteen ja koettuun autonomiaan. Eli selvittää sitä, millainen yhteys itsearviointitaitojen harjoittelulla on. Testiryhmä ja kontrolliryhmä suorittaisivat aloituskyselyn ja vain testiryhmälle suoritettaisiin interventiojakso, jonka aikana harjoiteltaisiin itsearviointitaitoja. Interventiojakson jälkeen tehtäisiin loppukysely ja verrattaisiin muutoksia testi- ja kontrolliryhmien välillä.

Tutkimuksen perusteella valtakunnallisella tasolla urheilijat kokivat olevansa itseohjautuvia ja heidän kokemuksensa itsearviointitaidosta olivat muita ryhmiä vahvemmat. Olisi syytä tutkia sitä, kuinka valtakunnallisen tasolla urheilevat nuoret kokevat hyötyvänsä itsearviointitaidoista. Työn nimenä voisi mahdollisesti olla: ”Valtakunnallisella tasolla urheilevien toisen asteen urheilijoiden kokemuksia itsearvioinnin yhteydestä omaan kehittymiseen ja kilpailumenestykseen”.



## LÄHTEET

- Aaltonen, M. Ojanen, T. Vihunen, R. & Vilén, M. (2003). Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY
- Aro, T., Järviluoma, E., Mäntylä, M., Mäntynen, H., Määttä, S & Paananen, M. (2014). Arviointi-, Opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin. Painos 1. Eura: Niilo Mäki Instituutti.
- Akatemialajit. n.d. Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. Viitattu 12.4.2022
- Alhanen, K. (2013). John Deweyn Kokemus filosofia. Helsinki: Hakapaino.
- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. (2007). Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.
- Deming, W. E. (2000a). The New Economics: For Industry, Government, Education. 2nd. Edition. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteessä. Rauma: West Point Oy.
- Finni, J. & Tarvonen, S. (s.a). urheilullinen elämänrytmi. Viitattu 23.5.2021 <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/urheilullinen-el%C3%A4m%C3%A4nrytmi>
- Forssell, C. (2014). Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. painos 2. Helsinki: Tietosanomat Oy.
- Grolnick, W. & Ryan, R. (1987). Autonomy in children`s learning: An experimental and individual difference investigation. Journal of Personality and Social Psychology. 52(5): 890-8.
- Haapasalo, L. (2006). Oppiminen, tieto, ongelmanratkaisu. Joensuu: Medusa Software.
- Harter, S. (2012). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations (2nd ed.). The Guilford Press.
- Helkama, K., Myllyniemi, R., Liebkind, K., Ruusuvuori, J., Löngvist, J-E., Hankonen, N., Renvik, T., Jasinskaja-Lahti, I & Lipponen, J. (2020). Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (1998). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Honkanen, H. (2016). Vaikuttamisen psykologia. Mielen muuttamisen tiede ja taito. Helsinki: Arena-Innovation Oy.

- Hämäläinen, P. (2021). Myötätuntoinen valmennus. 2.painos. Minerva.
- Itani, S. & Tienari, J. (2020). Huipulle uusin eväin. Urheilu ja johtaminen 2020-luvulla. Helsinki: Otava.
- Juusola, M. (2014). Kohti hyvää aikuisuutta. itsetuntemus, ajan ja elämän hallinta, tunnetaidot, työelämän taidot. Helsinki: koulutuskeskus Artemia.
- Kajaanin urheilukampushakemus. 2019.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2004). Hyvä itsetunto. painos 2. EU: WSOY
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. (2014). Urheilijan polun valintavaiheen tiivistelmä ja johtopäätökset. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ - Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 8–16.
- Koivusalo, L., Aunola, K., Bertram, R & Ryba, T. (2018). Urheilija vai opiskelija? Urheilulukiolaisten identiteetti profiilit. Liikunta & Tiede 55 (2-3), 80-87.
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Koskenkorva, K. 10.11.2021. Qridi Sport.
- Latham, G. P. (2012). *Work motivation: History, theory, research, and practice*. painos 2. Los Angeles: SAGE.
- Lehtinen, E., Vauras, M. & M- L. Lerkkanen. (2016). *Kasvatuspsykologia*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J. (2017). *Psyykinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja*. Juva: Ps-kustannus.
- Lämsä, J. (2009). Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, J. Lämsä, A. Nikander, J. Riski, S. Kalaja & Jaakola, T (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Metsämuuronen, J. (2011). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. 1. uudistettu laitos, e-kirja 1.p. Helsinki: International Methelp.
- Mononen, K. (2016). Urheilijanpolku. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S & Häkkinen, K. (toim.). *Huippu-urheiluvallennus*, s. 31–33. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Myller, L. & Patrikainen, R. (1993). Itsearviointi oppijan työvälineenä. Teoksessa M, Suortamo & R. Valli (toim.) *Opettaja opissa – opetuksen monimuotoistaminen*. Opetus 2000. Porvoo: WSOY, 60-70.

- Neziri, N. (2018). Kilpaurheilijoiden itseänsä johtamisen keinot ja motivoituminen. Turun Yliopisto.
- Nivala, E. & Saastamoinen, M. (2007). Nuorisokasvatuksen teoriaperusteita ja puheenvuoroja. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2015). Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, J-E. (2013). Motivaation merkitys oppimisessa. *Kasvatus* 5: 548–554.
- Ojala, M. (2020). Perusteita ja haasteita varhaiskasvatuksen, esiopetuksen ja koulun alun kehittämiseksi erityisesti lapsen oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta. *Kasvatustieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2020*. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Olympiakomitea, (2020). Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto.
- Opetusministeriö. (2004). Huippu-urheilutyöryhmän muistio. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2004:22. Viitattu 11.5.2021 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80427/tr22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M. & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-35.
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. (1992). Oppimismotivaatio teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Aavaranta sarja. Keuruu: Otava.
- Pusa, S. & Pusa, H. (2016). Urheilijan mieliharjoittelu. Sun Text Oy.
- Prochaska, J.O. & Norcross, J.C. (2010). *System of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole.
- Rauste-Von Wright, M., Von Wright, J. & Soini, T. (2003). *Oppiminen ja koulutus*. Helsinki: WSOY.
- Reeve, J. (2009). *Understanding motivation and emotion*. USA: John Wiley & Sons Inc.
- Ronkainen, N., Ruba, T.V & Selänne, H. (2020). Oppiminen urheilun kautta: elämää varten ja elämästä itsestään. *Valmentaja*, (2020) (2), 11–12.
- Ronkainen, H. (12.2. 2020). Olympiacast.
- Ruohotie, P. (1998). *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55, 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York, Ny: Guilford Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. January, *American psychologist*, 68–78. Viitattu 26.2.2022 [https://home.ubalt.edu/tmitch/641/deci\\_ryan\\_2000.pdf](https://home.ubalt.edu/tmitch/641/deci_ryan_2000.pdf)
- Saari, M. (2016). Kohti menestyvää Suomalaista huippu-urheilua. Fyysisten ominaisuuksien vaatimustaso. Viitattu 23.5.2021. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/01/ominaisuuksien-vaatimustaso-valintavaiheessa-ronkainen-saari-sarkkinen.pdf>
- Salmela-Aro, K. (2012). Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Viitattu 6.7.2021. [https://www.ps-kustannus.fi/lisamateriaalit/motivaatio\\_ja\\_oppiminen\\_esipuhe.pdf](https://www.ps-kustannus.fi/lisamateriaalit/motivaatio_ja_oppiminen_esipuhe.pdf)
- Salovaara, H. (2004). Oppimisen teoriasta tukea tieto- ja viestintätekniiikan pedagogiseen käyttöön. Viitattu 6.7.2021. <http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku4/motivaatio.htm>
- Suomen Olympiakomitea ry. (2021). Kasvata urheilijaksi – Vanhemmat nuoren tukena Viitattu 12.4.2022. [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok\\_kasvata-urheilijaksi\\_sahkoinen.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf)
- Suomen Olympiakomitea. (2020). Kehity huippu-urheilijaksi. Motivaation suunta.
- Syväoja, H. & Jaakola, T. (2017). Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa Jaakola, T., Liukkonen J & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sydänmaalakka P. (2017). Älykäs itsensä johtaminen. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Suomen olympiakomitea. (2020). Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto. Viitattu 25.9.2021. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/05/c1140ba4-urheiluakatemia-ja-valmennuskeskustoiminnan-ohjeisto.pdf>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: TENK.
- Uusitalo, H. (1995). Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY.

- Valtion Liikuntaneuvosto. (2019). Teoksessa. S. Kokko & L. Martin. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Viitattu 1.3.2020. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITUraportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITUraportti_web-final-30.1.2019.pdf).
- Vilka, H. (2015). Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.

## Liite 1. Tutkimuksessa käytetty kyselytutkimuspohja

### Oman harjoittelun arviointi

#### Ohjeet:

Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto (1–5). Avoimiin kysymyksiin vastaa sanallisesti.

Arvioi omaa toimintaa mahdollisimman rehellisesti ja itsenäisesti. Tarvittaessa voit pyytää apua.

1= täysin eri mieltä

2= Jonkin verran samaa mieltä

3= Ei eri, eikä samaa mieltä

4= Jonkin verran samaa mieltä

5= Täysin samaa mieltä

#### Kouluaste

1. Lukio
2. Ammatillinen koulu

#### Urheilulaji

1. Jääkiekko
2. Jalkapallo
3. Salibandy
4. Kilpa-aerobic / telinevoimistelu
5. Tanssi
6. Uinti
7. Muu, mikä? \_\_\_\_\_

#### Kilpailutaso

1. Sm-taso (Valtakunnallinen, maajoukkue)

2. Muu valtakunnallinen (1-divisioona)
3. Alue/paikallistaso
4. Ei kilpailullisia tavoitteita
5. Muu, mikä? \_\_\_\_\_

### Kysymykset osallisuudesta tunteesta omaan kehittymiseen

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

---

1) Minulla on ollut mahdollisuuksia vaikuttaa harjoitusohjelmaan	1	2	3	4	5
2) Minulla on toiveita, ehdotuksia tai ideoita valmentajalle	1	2	3	4	5
3) Minulla on valinnanvapauksia omassa harjoittelussani	1	2	3	4	5
4) Mielipiteitäni kuunnellaan harjoituksissa	1	2	3	4	5
5) Minulla on päätösvaltaa harjoitteluni suunnittelussa	1	2	3	4	5
6) Voin vaikuttaa harjoitusten rytmitykseen	1	2	3	4	5
7) Uusien taitojen oppiminen motivoi minua harjoituksissa	1	2	3	4	5
8) Minulle on tärkeää onnistua muita paremmin	1	2	3	4	5

9) En itse saa päättää, miten toimin harjoituksissa 1 2 3 4 5

10) Minun täytyy säännöllisesti tehdä,  
mitä minulle sanotaan harjoituksissa 1 2 3 4 5

11) Millä tavoin olet vaikuttanut harjoitteluusi? (Avoin kysymys)

---

### Kysymykset itseohjautuvuudesta

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

---

12) Koen harjoitteluni tavoitteelliseksi 1 2 3 4 5

13) Elämäni ja arjen hallinta ovat hallinnassa 1 2 3 4 5

14) Minulle on helppoa poistua mukavuusalueelta 1 2 3 4 5

15) Harjoittelen myös ohjattujen  
harjoitusten ulkopuolella 1 2 3 4 5

16) Arjen hallinta on minulle helppoa 1 2 3 4 5

17) Kykenen ottamaan vastuuta  
omasta toiminnastani 1 2 3 4 5

18) Kuvaile millaisia toimintatapoja sinulla on oman arjen hallinnassa? (Avoin kysymys)

---



## Kysymykset itsearviointitaidoista

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

---

19) Osaan arvioida omia kehittymistarpeitani	1	2	3	4	5
20) Tunnistan omat vahvuuteni	1	2	3	4	5
21) Tunnistan omat kehityskohteeni	1	2	3	4	5
22) Kykenen kuvailemaan omia tuntemuksiani harjoituksista	1	2	3	4	5
23) Kykenen erottamaan erilaisia tunnetiloja harjoitusten aikana	1	2	3	4	5
24) Tunnistan minkä tasoinen urheilija olen tällä hetkellä	1	2	3	4	5
25) Tunnistan, missä ominaisuuksissa tarvitsen harjoitusta	1	2	3	4	5
26) Tunnistan ominaisuudet, joissa olen hyvä	1	2	3	4	5
27) Useimmilla harjoituskerroilla tunnen saavuttavani sen, mitä haluan	1	2	3	4	5
28) Kuvaile, mikä merkitys itsearviointilla on omassa kehityksessäsi (Avoin kysymys)					

---

## Liite 2. Qridi Sport ohjeistettu harjoituspäiväkirja

### Itsearviointin harjoituspäiväkirjapohja

Arvioi päiväkirjaan:

Akatemiaharjoiksissa onnistumista 1-5 (1=erittäin huonosti / 5=erittäin hyvin)

Sanallinen arvio, missä onnistuit:

Sanallinen arvio, mitä aiot parantaa ensi kerralla:

Akatemiaharjoituksen kuormittavuus 1-5 (1= erittäin kevyt / 5=erittäin raskas)

## Liite 3. Qridi Sportin kysely itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta

Tunnen harjoitteluni tuovan tuloksia 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) ei koskaan

Tunnen panostamisen palautumiseen tuovan tuloksia 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) ei koskaan

Valmistaudun harjoitukseen omatoimisesti jo ennen niiden alkua 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) en koskaan

Varmistan, että varusteeni ovat valmiina ja hyvässä kunnossa 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) en koskaan

Tunnen harjoitus ja peliaikatauluni 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) en koskaan

Kysyn valmentajaltani kysymyksiä 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) en koskaan

Pelaan ja harjoittelen omalla ajallani 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) en koskaan

Mietin, kuinka hyvin harjoittelen ja teen muutoksia, jotta saan itsestäni kaiken irti 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) en koskaan

Vanhempieni ei tarvitse muistuttaa minua päivän aikatauluista 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) en koskaan

Olen kokenut harjoituksissa enemmän onnistumisia kuin epäonnistumisia 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) en koskaan

Olen harjoitellut omia fyysisiä kehityskohteita vähintään 3 kertaa viikossa 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) en koskaan

Olen tullut harjoitukseen virkeänä ja energisenä 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) en koskaan

Lihakseni ovat tuntuneet palautuneelta harjoitusten alussa 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) en koskaan

Mielialani on ollut hyvä 1) aina 2) useimmiten 3) joskus 4) harvoin 5) en koskaan

Harjoitusmotivaatio tällä viikolla (voit kommentoida ajatuksia myös kommenttikenttään)

Yhteisen harjoituspäiväkirjan täyttä 1) peukalo ylös 2) peukalo alas

Mieliala harjoitus viikon jälkeen omasta kehitymisestä

Liite 4. Tutkimuslupapohja ja ohjeistus tutkittaville sekä huoltajille

Hyvä akatemiaurheilija / urheilijan huoltaja

Teemme Jyväskylän yliopistoon Pro-Gradu tutkimusta Kajaanin urheilukampuksen urheilijoista. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kokemuksia itsearviointitaidoista, itseohjautuvuudesta ja koetusta autonomiasta omassa harjoittelussa. Pidämme urheilijoille interventiojakson 29.11.2021 – 21.1.2022. Interventiojakso aikana urheilijat täyttävät harjoittelupäiväkirjaa Qridi Sport alustaan ja arvioivat omaa harjoitteluaan.

Te Kajaanin urheilukampuksen urheilijat olette valituksi tultuanne tärkeä osa tutkimustamme. Juuri teiltä keräämämme tiedon avulla, voimme kehittää urheiluakatemiasta yksilöllisempää ja laadukkaampaa toimintaa. Itsearviointitaidot ovat tärkeässä osassa urheilijaksi kasvamista.

Pro-Gradu kyselytutkimuksen aloituskyselyn pidämme 29.11.2021 ja loppukyselyn interventiojakson jälkeen 21.1.2022. Mikäli ette halua osallistua tutkimukseen ilmoittakaa siitä meille. Alle 18-vuotiaiden osallistumisesta vastaavat huoltajat. Vastauksien tuloksia analysoidaan nimettöminä. Vastaukset ovat halussa vain yhdellä tutkijalla ja tiedot poistetaan tutkimuksen analysoinnin jälkeen. Teemme tutkimusta keskiarvojen mukaan, emme yksilöi vastauksia.

Epäselvyyksien ja lisäkysymysten kohdalla ottakaa yhteyttä allekirjoittaneisiin.

Ystävällisin terveisin

Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan maisteriopiskelijat

Petri Eskelinen puh. 0505140475 sähköposti [petri.eskelinenn@gmail.com](mailto:petri.eskelinenn@gmail.com)

Joonas Rantanen puh. 0504008354 sähköposti [joonas.kp.rantanen@student.jyu.fi](mailto:joonas.kp.rantanen@student.jyu.fi)