

**SOSIAALISEN LÄHIPIIRIN OSOITTAMAN TUEN YHTEYS  
URHEILULUKIOLAISTEN URHEILUMOTIVAATIOON**

Armi Seppälä

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

## TIIVISTELMÄ

Seppälä, A. 2022. Sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteys urheilulukiolaisten urheilumotivaatioon. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 60 s., 4 liitettä.

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää millaista tukea urheilulukiolaiset kokevat saavansa sosiaaliselta lähipiiriltään; vanhemmilta, valmentajalta ja ystäviltä. Lisäksi selvitettiin urheilijan sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteyttä urheilijan motivaatioon; sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon.

Tutkimuksen kohteena olivat sähköiseen kyselyyn vastanneet 13 urheilulukion opiskelijat Suomessa (n=913). Urheilijoiden motivaatiota mitattiin Sport Motivation Scale (SMS) -mittarilla, vanhempien osoittamaa tukea Parental Involvement Sport Questionnaire (PISQ) -mittarilla sekä valmentajan ja ystävien osoittamaa tukea LIITU-tutkimuksessa käytetyillä mittareilla. Kyselyaineistoa analysoitiin kuvailemalla keskiarvoja ja -hajontoja, riippumattomien otosten t-testillä ja lineaarisen regressiomallin avulla.

Urheilulukiolaiset kokivat saavansa tukea urheiluharrastukselleen sosiaaliselta lähipiiriltään. Vanhemmilta koettiin saavan eniten henkistä tukea, valmentajilta asiantuntijan tukea ja ystäviltä henkistä tukea sekä yhdessä liikunnan harrastamista. Tutkielman tulosten mukaan niin vanhempien, valmentajien kuin ystävien tuki kasvatti urheilijan sisäistä motivaatiota. Vanhempien osoittamalla tuella havaittiin myös yhteys urheilijan ulkoiseen motivaatioon, sillä urheilijat olivat sitä vähemmän ulkoisesti motivoituneita, mitä enemmän he saivat vanhemmiltaan tukea. Sen sijaan ystävien osoittama tuki kasvatti urheilijan ulkoista motivaatiota. Urheilijoilla esiintyi sitä vähemmän amotivaatiota, mitä suuremman tuen he saivat vanhemmiltaan ja valmentajaltaan.

Tulokset osoittavat, että urheilijan sosiaalisen lähipiirin, eli vanhempien, valmentajan ja ystävien, osoittamalla tuella on tärkeä merkitys urheilulukiossa opiskelevan nuoren motivaation kannalta. Urheilijan sosiaalisen lähipiirin tuella on mahdollista vahvistaa ja ylläpitää nuoren urheilijan urheilumotivaatiota, ja siten urheilu-uran jatkamista.

Asiasanat: urheilulukio, urheilumotivaatio, vanhemmat, valmentaja, ystävät

## **ABSTRACT**

Seppälä, A. 2022. The connection between the social support of the social circle and the sports motivation of sports oriented high school students. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Pedagogy, 60 pp., 4 appendices.

The purpose of the thesis was to find out what kind of social support sports high school students experienced to receive from their social circle; parents, coach, and friends. In addition, the relationship between the support shown by the athlete's social circle and the athlete's motivation was investigated; intrinsic, extrinsic motivation, and amotivation.

The subjects were students of 13 sports high schools in Finland who responded to the electronic survey (n=913). Athletes' motivation was measured using the Sport Motivation Scale (SMS), parental support with the Parental Involvement Sport Questionnaire (PISQ), and support from coach and friends with the indicators used in the LIITU study. The questionnaire data was analyzed as means and standard deviations, using an independent sample t-test, and a linear regression model.

Sports high school students experienced that they received support for their sports hobby from social circle. Subjects experienced that the support received from parents was mostly mental, while from coaches it was mostly expert support. Support received from friends was regarded mostly as mental, as well as exercising together. According to the results of the study, the support of parents, coaches, and friends increased the athlete's intrinsic motivation. A link was found between the support provided by the parents and the athlete's extrinsic motivation, as the athletes were less extrinsically motivated the more they received support from their parents. In contrast, friends' support increased the athlete's extrinsic motivation. The more support they received from their parents and coach, the less amotivated the athletes were.

The results of this study indicate that the support shown by the athlete's social circle, parents, coach, and friends, plays an important role for the motivation of a young athlete studying in a sports high school. With the support of the athlete's social circle, it is possible to confirm and maintain the sports motivation of the young athlete, and thus enhance the continuation of a sports career.

Key words: sports high school, sports motivation, parents, coach, friends

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	URHEILULUKIOT SUOMESSA .....	5
2.1	Historia .....	5
2.2	Nykytilanne .....	7
2.2.1	Menestystekijät.....	9
2.2.2	Haasteet .....	11
2.3	Urheilulukiot kaksoisuran mahdollistajina.....	12
3	URHEILIJAN SOSIAALINEN LÄHIPIIRI.....	15
3.1	Vanhemmat.....	15
3.2	Valmentaja.....	16
3.3	Ystävät .....	18
4	URHEILIJAN MOTIVAATIO .....	20
4.1	Motivaatio.....	20
4.2	Itsemääräämisteoria .....	21
4.3	Motivaatio urheilussa .....	23
4.3.1	Urheilijan motivaation tukeminen.....	24
5	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	28
5.1	Tutkimuskysymykset.....	28
5.2	Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu.....	29
5.3	Tutkimuksessa käytetyt mittarit ja summamuuttujien muodostaminen .....	29
5.4	Analyysimenetelmät .....	32
5.5	Tutkimuksen luotettavuus.....	32
6	TULOKSET.....	34
6.1	Urheilijan sosiaalisen lähipiirin osoittama tuki .....	34

6.1.1 Vanhemmat.....	34
6.1.2 Valmentaja.....	35
6.1.3 Ystävät.....	37
6.1.4 Sukupuolten väliset erot tuen kokemisessa .....	37
6.2 Sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteys urheilijan motivaatioon .....	39
6.2.1 Sisäinen motivaatio.....	39
6.2.2 Ulkoinen motivaatio .....	39
6.2.3 Amotivaatio .....	40
7 POHDINTA.....	42
7.1 Urheilijan sosiaalisen lähipiirin osoittama tuki .....	43
7.2 Sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteys urheilijan motivaatioon .....	44
7.3 Tutkimuksen eettisyys, rajoitteet ja jatkotutkimusehdotukset.....	48
LÄHTEET .....	50

## LIITTEET

Liite 1: Sport Motivation Scale (SMS) -kysely.

Liite 2: Parental Involvement Sport Questionnaire (PISQ) -kysely.

Liite 3: LIITU-tutkimuksen kysely valmentajasta.

Liite 4: LIITU-tutkimuksen kysely ystävistä.

# 1 JOHDANTO

Suomessa urheilu ja koulunkäynti on totuttu pitämään toisistaan erillään. Urheilun järjestäminen on jäänyt urheiluseurojen vastuulle, johon koulujärjestelmällä ei ole ollut asiaa. (Metsä-Tokila 2001a; Nikander ym. 2021) 1960-luvulta lähtien Suomessa kuitenkin alettiin kiinnostua opiskelumahdollisuuksien järjestämisestä urheilijoille seuraten Ruotsin, Neuvostoliiton ja Itä-Saksan esimerkkejä (Metsä-Tokila 2001a). Nykyisin Suomessa nuorelle urheilijalle urheilun ja opiskelun yhdistämistä mahdollistavat urheiluakatemiajärjestelmä ja urheiluoppilaitokset; toisen asteen opiskelun mahdollistavat ammatilliset oppilaitokset ja urheilulukiot. Suomen urheilujärjestelmän tavoitteena on saada kaikille urheilijoille toisen asteen tutkinto koulusta. (Suomen Olympiakomitea 2022a)

Urheilijoilla on kuitenkin usein haasteita yhdistää urheilu-uransa opintoihin tai työhön. Urheilussa korkealla tasolla menestymiseen vaaditaan intensiivistä harjoittelua ja kilpailuja niin kotimaassa kuin ulkomailla. Tämä saattaa olla haastavaa sovittaa yhteen koulunkäynnin kanssa. Urheilijan motivaatio ja sitoutuminen ei yksinään riitä vaan tarvitaan erityisjärjestelyjä, jotta lahjakkaat urheilijat eivät joutuisi valitsemaan urheilun ja koulutuksen väliltä. (Euroopan komissio 2012) Urheilun yhdistämistä koulutukseen tai työhön kuvataan urheilijan kaksoisuralla (Ryba ym. 2016; Suomen Olympiakomitea 2022a). Tällaisten kaksoisurajärjestelyjen on tarkoitus edesauttaa urheilijan urheilu-uraa, mahdollistaa koulunkäynnin tai työssäkäynnin, edistää ammatillisen uran saavuttamista urheilu-uran jälkeen sekä suojata ja turvata urheilijoiden asemaa (Euroopan komissio 2012). Kaksoisuran kehitysympäristöllä kuvataan järjestelmää, jonka tavoitteena on auttaa urheilijan urheilu-uran ja koulunkäynnin tai työssäkäynnin yhteensovittamisessa (Morris ym. 2021). Kaksoisura alkaa nuoresta iästä ja ulottuu urheilijan kehitysvuosiin, kun harjoittelu-, kilpailu- ja kouluvaatimukset vaihtelevat merkittävästi eri maiden urheilu- ja koulutuspoliittisten järjestelmien mukaan (Condello ym. 2019). Suomessa urheilulukiot ovat edistyneimpiä kaksoisuran kehitysympäristöjä (Nikander ym. 2021). Pitkään korkea-asteelle ei ollut luotu samanlaista järjestelmää opintojen ja urheilu-uran yhdistämiseksi, ja iso osa urheilijoista lopetti uransa sen vuoksi tässä vaiheessa (Metsä-Tokila 2001b). Nykyisin urheiluakatemit helpottavat opiskelun ja urheilun yhdistämistä yläkoulusta korkea-asteelle saakka (Suomen Olympiakomitea 2022b). Aikaisemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että opiskelijaurheilijoilla on ollut haasteita saavuttaa kaksoisuralla menestystä. Opiskelijaurheilijat pitävät ammattuurheilua ja koulutusta toisistaan erillisinä, joten he ovat vaarassa keskeyttää joko opiskelunsa tai urheilu-uransa.

Huippu-urheilijoiden kehitystä ja menestystä niin koulussa kuin urheilussa pidetään kuitenkin yhtenä urheilun painopisteistä. (Capranica ym. 2022)

Nuoren urheilijan ympäristössä tärkeimmässä roolissa on hänen sosiaalinen lähipiirinsä; vanhemmat, valmentaja ja ystävät. He ovat mukana nuoren elämässä joka päivä. (Aarresola ym. 2016, 33) Erityisesti vanhempia pidetään urheilijan elämässä tärkeässä roolissa. Tämä rooli muuttuu ajan myötä alkaen urheilun aloittamisesta urheilu-uran lopettamiseen saakka. Vanhemmat tarjoavat lapselleen niin henkistä kuin taloudellista tukea, ja ovat usein innokkaita olemaan mukana urheilussa. (Tessitore ym. 2021) Vanhempi voi osoittamallaan tuella edistää nuoren urheiluharrastukseen osallistumista, suoriutumista ja menestymistä (Hoyle & Leff 1997; Knight ym. 2010). Urheiluvalmentajilla on tärkeä rooli urheilijoiden psykologisten perustarpeiden täyttämässä (Gagné ym. 2003). Valmentajilla on mahdollisuus tukea urheilijan autonomian tunnetta esittämällä haasteita, tarjoamalla valintoja sekä mahdollisuuden antaa palautetta ja osoittamalla empatiaa ja sitoutumista (Mageau & Vallerand 2003). Ystävien merkitys lisääntyy iän myötä. Nuorelle on tärkeää tuntea kuuluvansa osaksi jotakin yhteisöä; joukkuetta, ryhmää, seuraa tai harjoittelukavereita (Mononen ym. 2014, 13). Urheilun kautta urheilijat saavat sosiaalisia mahdollisuuksia, kuten olla ystävien kanssa, kehittää ihmissuhteita sekä saada tunnustusta ja itselleen sosiaalista asemaa. Sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuuden tunteet urheilussa liittyvät urheilijoiden kiinnostukseen ja nautintoon urheiluharrastuksessaan. (Allen 2003)

Urheilussa motivaation merkityksen ymmärtäminen on ollut keskeinen tutkimuksen kohde viime vuosikymmeninä, ja on sitä edelleen. On havaittu, että motivaatio on merkittävässä asemassa niin urheilusta nauttimisessa, urheilun määrässä, että urheilussa menestymisessä. (Jöesaar ym. 2011, Sebire ym. 2013; Vlachopoulos & Karageorghis 2005; Vlachopoulos ym. 2011) Myös urheilu-uran lopettamisen on havaittu olevan yhteydessä motivaatioon (Cervelló ym. 2007). Tutkimuksissa on osoitettu, että urheilijan sosiaalisella lähipiirillä; vanhemmilla, valmentajalla ja ystävillä on merkittävä rooli urheilijan motivaation tukemisessa (Fraser-Thomas ym. 2008; Hoyle & Leff 1997; Wolfenden & Holt 2005).

Itsemääräämisteoria (Ryan & Deci 2000) on suosittu teoria motivaation ja urheilijoiden saavutuksien selittämiseksi (Gillet ym. 2009). Teorian mukaan motivaatio jakautuu sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon (Ryan & Deci 2000). Urheilijan motivaatioon vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset tekijät. Sisäisillä tekijöillä on merkitystä urheilijan kokemaan

sisäiseen mielenkiintoon urheiluun ja siinä jatkamiseen. Hän kokee urheilun itsessään mielenkiintoisena, positiivisena, palkitsevana ja kokemuksia tuovana. (Konttinen 2014, 19) Urheilijaa voi myös motivoida kiinnostus, uteliaisuus ja halu kehittyä (Pelletier ym. 2013). Kuitenkin myös ulkoiset tekijät motivoivat urheilijaa. Tällaisia ulkoisia tekijöitä voivat olla palkinnot, arvioinnit, vanhempien tai valmentajan painostus sekä muiden mielipiteet. (Ryan & Deci 2007) Ulkoinen motivaatio tulee ympäristöstä palkkioiden ja rangaistuksien muodossa, ei urheilijan sisältä. Urheilijan ulkopuolinen ympäristö pyrkii näillä tavoin motivoimaan urheilijaa haluttuihin valintoihin ja toimintoihin. Nuori tarvitsee sekä sisäistä motivaatiota että ulkoista motivaatiota matkallaan kohti huippu-urheilua. Motivaation ollessa riittävän vahva, urheilijan tahto kehittyä ja menestyä kestää myös erilaiset vastoinkäymiset. (Konttinen 2014, 13, 19) Viimeisenä motivaation muotona pidetään amotivaatiota, jossa ihmisellä ei ole minkäänlaista sisäistä eikä ulkoista motivaatiota toiminnalleen (Ryan & Deci 2000).

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää millaista tukea urheilulukiolaiset kokevat saavansa urheiluharrastukselleen sosiaaliselta lähipiiriltään. Lisäksi tarkoituksena on selvittää sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteyttä urheilulukiolaisten urheilumotivaatioon. Tämän tutkielman keskeisenä teoriana on käytetty itsemääräämisteoriana (Ryan & Deci 2000) urheilijan motivaation tarkastelussa. Tutkielman avulla on mahdollista tarkastella urheilijan vanhempien, valmentajan ja ystävien yhteyttä näihin urheilijan kokemuksiin motivaation muotoihin ja saada selville, kuinka urheilijan sosiaalinen lähipiiri voi osaltaan vahvistaa ja ylläpitää urheilijan motivaatiota, ja siten urheilu-uran jatkamista. Urheilopsykologisessa tutkimuksessa motivaation ymmärtäminen urheilun kontekstissa on ollut huomattava mielenkiinnon kohde viimeisten vuosikymmenten aikana (McAuley 1992; McAuley ym. 2001; Sebire ym. 2013; Vallerand 2001; Vlachopoulos ym. 2011). Motivaatio liittyy vahvasti nauttimiseen, määrään ja menestymiseen urheilussa (Jöesaar ym. 2011; Vlachopoulos & Karageorghis 2005). Lisäksi motivaatio liittyy vahvasti urheilun lopettamiseen (Cervelló ym. 2007). Tutkimuksissa on osoitettu, kuinka urheilijan sosiaalisella lähipiirillä; vanhemmilla, valmentajalla ja ystävillä on huomattava yhteys urheilijan motivaatioon (Fraser-Thomas ym. 2008; Hoyle & Leff 1997; Wolfenden & Holt 2005). Myös urheilijan kaksoisuraan liittyvät tutkimukset ovat ajankohtaisia. Tärkeää olisi tietää, kuinka urheilijoiden motivaatiota pystytään ylläpitämään kaksoisuran eri vaiheissa (Ryba ym. 2016). Tällä tutkimuksella pyrittiin vastaamaan tähän kysymykseen urheilulukiolaisten osalta. Urheilijoiden motivaatiota on tärkeää pystyä tukemaan juuri lukioiässä, jotta motivaatio ja tahto harrastaa urheilua säilyisi. Urheilijan sosiaalisen lähipiirin osoittama tuki on tässä tavoitteessa merkittävässä roolissa. Tällä tutkimuksella saatiin



vastauksia, millaista tukea urheilulukiolaiset kokevat saavansa sosiaaliselta lähipiiriltään, ja kuinka tämä tuki on yhteydessä heidän motivaatioonsa urheilua kohtaan. Saadut vastaukset auttavat ymmärtämään, millaiset tuen muodot tukevat urheilijoiden motivaatiota parhaiten, ja siten vahvistavat ja ylläpitävät urheilu-uran jatkamista.

## 2 URHEILULUKIOT SUOMESSA

Suomessa urheilu ja koulutus on pidetty erillään. Urheilijoiden kasvattamista on pidetty urheiluseurojen tehtävänä. Urheilijoiden opiskelumahdollisuuksia ryhdyttiin järjestelmällisesti kehittämään 1960-luvun lopulla muiden valtioiden esimerkkiä seuraten. Nykyään Suomessa on toimiva urheiluoppilaitosten ja -akatemioiden verkosto. (Metsä-Tokila 2001b, 516)

Urheilulukiojärjestelmän syntyyn vaikuttivat Suomessa monet tekijät. Liikuntapainotteiset lukiot olivat nuorten urheilijoiden keskuudessa suosittuja, mutta ongelmana oli opintojen joustamattomuus sekä valmennustoiminnan hajanaisuus. Urheilijoiden opinnot venyivät muita pidemmiksi tai saattoivat keskeytyä kokonaan. Urheilulukio toiminta lisäsi joustoa opintoihin sekä järjestelmällisyyttä ja yhteistyötä valmennustoiminnan kanssa. Lisäksi muiden maiden nuorten urheilijoiden urheilun ja opiskelun yhdistämisen toteutuksista oli saatu positiivista palautetta. Huipulle tähtäävän valmennuksen ja harjoittelun haluttiin ulottuvan yhä nuorempiin urheilijoihin. (Liikuntakomitea 1990; Opetushallitus 1993; Pekkala 1993; Pelkonen 1994; 1998) Opettajien, virkamiesten, urheiluvaikuttajien, koulujen ja rehtorien henkilökohtaisesti kiinnostuksesta urheilun ja koulutuksen yhdistämiseksi on Suomessa rakennettu urheilulukiojärjestelmä. Monet tahot vaikuttivat järjestelmän syntymiseen 1970-luvun alussa. (Metsä-Tokila 2001b, 521) Urheilulukio toiminnan tavoitteena on mahdollistaa nuorille urheilijoille riittävästi harjoittelua opintojen ohessa urheilumenestyksen saavuttamiseksi (Savolainen & Härkönen 2014, 88).

Tällä hetkellä eri puolilla Suomea toimii 15 urheilulukiota, joissa mahdollistetaan huippu-urheilijaksi tähtäävän nuoren harjoittelu ja sen yhdistäminen opiskeluun. Useat urheilulukiot toimivat tiiviisti yhteistyössä alueensa urheiluakatemiaan kanssa. (Suomen Olympiakomitea 2022c) Urheilulukiot ovat myös verkostoituneet urheiluvalmennus- ja koulutustoiminnan kanssa. Yhteistyötä tehdään lajiliittojen ja urheiluseurojen kanssa. (Savolainen & Härkönen 2014; URA-työryhmän muistio 1999)

### 2.1 Historia

Ensimmäisen kerran urheilulukioiden perustamista ehdotettiin 1930-luvulla. Kouluneuvos Arvo Vartia esitti ehdotuksensa urheilulukioiden perustamisesta Suomen urheiluopiston kehittämissuunnitelmassa. Vartian mielestä urheiluopistolla olisi ollut mahdollisuuksia ja

resursseja järjestää nuorille urheilijoille lukiokoulutusta. Ehdotus ei kuitenkaan edennyt ajatusta pidemmälle ennen 1960-lukua. Tällöin uusia käytänteitä nuorten urheilijoiden erilaisista opiskelumahdollisuuksista alkoi levitä Ruotsista, Neuvostoliitosta ja Itä-Saksasta Suomeenkin. Kuortaneen ja Mäkelänrinteen kouluissa ryhdyttiin suunnittelemaan urheilemisen ja lukio-opintojen yhdistämistä. Suunnitelma urheilulukiotoiminnasta hylättiin, mutta koulut ryhtyivät itsenäisesti kehittämään keinoja nuorten urheilijoiden lukio-opintojen tukemiseksi. (Metsä-Tokila 2001b, 516-517) 1970-luvulla urheilulukioiden perustamisen voidaan katsoa alkaneen, kun liikunnallisesti lahjakkaille oppilaille alettiin järjestää uusia vapaaehtoisia urheilutunteja. Tämä Kuortaneen liikunnan tehoryhmä herätti mielenkiintoa julkisuudessa ja ajatus urheilulukiotoiminnasta alkoi levitä muihinkin kouluihin. (Ruismäki 1997, 59-60)

Urheilulukioiden synty Suomessa 1960 ja -70-luvuilla vaikuttivat monet tekijät. Muissa maissa ryhdyttiin toteuttamaan uudistuksia urheilemisen ja koulunkäynnin yhdistämisestä ja perustettiin urheilijoille omia kouluja eikä Suomessa haluttu jäädä kehityksestä jälkeen. Urheilullisesti lahjakkaille nuorille haluttiin taata samanlaiset mahdollisuudet opintojen ja lahjakkuuden yhdistämisestä, kuten taidekouluissa aikaisemmin. (Metsä-Tokila 2001b, 517) Samaan aikaan huippu-urheilun taso ja vaatimukset nousivat yhä uusien maiden tullessa mukaan arvokilpailuihin. Urheilukisat olivat tällöin merkittävässä osassa suurvaltojen kiistoja ja kilpailua paremmuudesta. Vaikka Suomi ei ollut suurvalta, ei se halunnut jäädä muiden maiden kehityksestä jälkeen. Urheilulukiotoiminnalla pystyttiin mahdollistamaan nuorten kehittyminen paremmiksi urheilijoiksi, ja siten saavuttaa kansainvälistä menestystä arvokilpailuissa. (Metsä-Tokila 2001b, 517)

Vuonna 1983 Kouluhallitus asetti työryhmän pohtimaan liikuntapainotteisten lukioiden asemaa ja tulevaisuutta. Työryhmä ehdotti urheilulukiokeilun perustamista. Koettiin, että kansainväliselle tasolle tähtäävä urheilu on niin aikaa vievää, että ilman mahdollisuutta poiketa normaalista lukuvuosisuunnitelmasta huipulle tähtäävän urheilijan opinnot eivät edisty toivotulla tavalla. (Kouluhallitus 1983) Työryhmä esitti, että urheilulukiot olisivat luokattomia lukioita urheilevien nuorten pitkien kilpailu- ja harjoitusmatkojen takia. Urheilulukiokeiluun osallistuvien koulujen pitäisi myös jakautua tasaisesti ympäri Suomea. Niiden läheisyydessä pitäisi olla harjoittelupaikkoja, kouluilla aikaisempaa urheilutoimintaa ja yhteyksiä paikallisiin urheiluseuroihin ja -järjestöihin. Lisäksi työryhmä esitti urheilulukioihin tuleviksi urheilulajeiksi sellaisia, joissa suomalaiset urheilijat ovat saavuttaneet menestystä, ja joissa suomalaisilla urheilijoilla löytyy mahdollisuuksia saavuttaa kansainvälistä tasoa. Vuonna 1985

urheilulukioille myönnettiin kokeiluluvat ja ne saivat aloittaa toimintansa syksyllä 1986. Kokeilussa mukana oli kuusi koulua. (Jääskeläinen 1986; Kock 1989, 8-9; Kouluhallitus 1983; Ruismäki 1997, 64) Vuonna 1990 valtioneuvoston asettama liikuntakomitea esitti urheilulukiokeitelun laajentamista. Kuusi uutta koulua tuli kokeiluun mukaan. Laajennuksen jälkeen urheilulukiokeitelussa oli mukana yhteensä 12 koulua. (Blom 1994; Liikuntakomitea 1990, 85; Rajakorpi 1990) Syksyllä 1993 opetusministeriö halusi selvittää urheilulukioiden toimintaa tarkoituksenaan urheilulukioiden vakinaistaminen. Selvityksen perusteella kaksitoista kokeilussa mukana ollutta urheilulukiota vakinaistettiin ja niille annettiin erityisen tehtävän status. (Opetushallitus 1998; Pelkonen 1998, 288)

## 2.2 Nykytilanne

Tällä hetkellä eri puolilla Suomea toimii 15 urheilulukiota, joissa mahdollistetaan huippu-urheilijaksi tähtäävän nuoren harjoittelemine ja sen yhdistäminen opiskeluun. Urheilulukiot ovat Mäkelänrinteen lukio, Pohjois-Haagan yhteiskoulu ja Brändö gymnasium Helsingissä, Joensuun yhteiskoulun lukio, Kastellin lukio Oulussa, Kerttulin lukio Turussa, Kuopion klassinen lukio, Kuortaneen lukio, Lahden lyseo, Ounasvaaran lukio Rovaniemellä, Porin suomalaisen yhteislyseon lukio, Sammon keskuslukio Tampereella, Schildtin lukio Jyväskylässä, Sotkamon lukio ja Vörå samgymnasium Vöyrissä. Useat urheilulukiot toimivat tiiviisti yhteistyössä alueensa urheiluakatemia kanssa. (Suomen Olympiakomitea 2022c) Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää urheilulukioille erityisen koulutustehtävän statuksen lisäksi talousresursseja. Lukiot saavat valtionosuuskorotusta. (Savolainen & Härkönen 2014, 87) Vuonna 2018 urheilulukioissa opinnot aloitti 751 nuorta urheilijaa (Nieminen & Lämsä 2019, 7).

Urheilulukio toiminnan tavoitteena on mahdollistaa nuorille urheilijoille riittävästi harjoittelua opintojen lomassa urheilumenestyksen saavuttamiseksi (Savolainen & Härkönen 2014, 88). Opiskelijoinksi halutaan saada potentiaalisia urheilumenestyjiä ja urheilulukioiden valintamenettelyillä pyritään saamaan parhaimmat urheilijat opiskelijoinksi urheilulukioihin. (Nieminen & Lämsä 2019, 9) Urheilulukiot eroavat profiileiltaan toisistaan. Osa lukioista keskittyy tiettyihin lajeihin, kun taas osa ei ole rajannut lajitarjontansa määrää. Urheilulukioissa opiskelee sekä poikia että tyttöjä, mutta sukupuolijakaumat lukioissa saattavat erota lajitarjonnan mukaan. Suuremmissa kaupungeissa urheilulukioiden opiskelijat tulevat usein samasta kaupungista tai sen läheltä, kun taas pienemmille paikkakunnille opiskelijat saattavat

tulla ympäri Suomea. Kuortaneen ja Sotkamon urheilulukiot tarjoavat opiskelijoilleen myös mahdollisuuden asua koululla. Urheilulukioiden lisäksi monessa lukiossa on erilliset urheilulinjat, jotka tarjoavat urheilijoille samanlaisia mahdollisuuksia kuin viralliset urheilulukiotkin. Urheilulukiot kuuluvat osaksi urheiluakatemiajärjestelmää, jonka tavoitteena on koulujen, lajiliittojen, olympiakomitean ja urheiluopistojen resurssien yhdistäminen nuorten urheilijoiden tukemiseksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015) Urheilulukioiden tehtävänä on yhteistyössä urheiluakatemiajärjestelmän kanssa mahdollistaa urheilijoiden harjoittelu koulupäivän aikana. Koulupäivän aikana urheilijat harjoittelevat yhteensä kolmena päivänä viikossa. Yleensä nämä harjoitukset ovat aamuisin ja niihin on varattu kolme kahden tunnin harjoittelu-aikaa. Näin urheilijat pystyvät harjoittelemaan kahdesti päivässä. Muu harjoittelu tapahtuu iltaisin ja viikonloppuisin urheiluseuran ja henkilökohtaisen valmentajan johdolla. (Savolainen & Härkönen 2014, 87-88)

Urheilulukiot ovat jakautuneet eri puolille Suomea. Suurin osa opiskelijoista tulee koulun lähialueilta, mutta osa opiskelijoista hakeutuu urheilulukioihin eri puolille maata oman lajinsa takia. Jokaisessa Suomen urheilulukiossa on useita päälajeja, ja niiden lisäksi sivulajeja. Päälajeissa koulu järjestää valmennusta, mutta sivulajeissa tähän ei ole mahdollisuuksia. Päälajeissa kukin laji harjoittelee pääsääntöisesti omana ryhmänään valmentajan johdolla, kun taas sivulajeissa urheilijoita on yleensä vähemmän ja he harjoittelevat omin päin tai henkilökohtaisen valmentajan johdolla. Urheilulukiot ovat kehittyneet valtakunnallisiksi valmennuskeskuksiksi, jotka mahdollistavat korkeatasoisen valmentautumisen. Lisäksi urheilulukiot ovat verkostoituneet urheiluvalmennus- ja koulutustoiminnan kanssa. Yhteistyötä tehdään myös lajiliittojen ja urheiluseurojen kanssa. (Savolainen & Härkönen 2014; URA-työryhmän muistio 1999)

Urheilulukioiden valmennustuntien valmentajat ovat usein alueen urheiluseurojen valmentajia. Useat valmentajat saavat palkkatukea Olympiakomitean nuorten olympiavalmentajaohjelman kautta. Yleensä koulun liikunnanopettajat vastaavat toiminnan koordinoinnista ja saattavat myös toimia valmentajana jossakin lajiryhmässä tai yleisvalmennusryhmässä. Myös urheiluakatemit saattavat koordinoida valmennusryhmien toimintaa. Nuorten urheilijoiden opinto-ohjauksesta vastaavat koulun opinto-ohjaajat. Riittävän tuen takaamiseksi urheilun ja opintojen yhdistämisessä koulut ovat usein resursoineet tavallista enemmän voimavaroja opinto-ohjaukseen. (Savolainen & Härkönen 2014, 89)

Nuoret urheilijat joutuvat tasapainoilemaan urheilun ja opintojen vaatimusten välillä. Haastetta lisää vielä se, että monessa lajissa huipputasolle ylletään jo hyvin nuorena ikävaiheessa. Nuori, joka vasta harjoittelee vastuunottamista, joutuu tekemään suuria päätöksiä koulutuksen ja urheilun välillä. Hyvin harva pääsee lajissaan huipulle, joten kouluttautuminen on tärkeää nuoren tulevaisuuden kannalta. Koulutustahoilla on tärkeä vastuu luoda mahdollisuuksia nuorille urheilijoille. (Brettschneider 1999; Patriksson 1989) Peruskoulun päättyessä nuoren urheilijan on päätettävä kuinka paljon hän tulevaisuudessa panostaa urheiluun ja kuinka paljon opintoihin. Urheilulukiojärjestelmä Suomessa on tärkeä tekijä mahdollistamaan nuorille urheilijoille niin urheilu-uran kuin opintojen jatkuvuus. (Salasuo ym. 2015)

### **2.2.1 Menestystekijät**

Suomen urheilulukiojärjestelmä on ollut merkittävässä asemassa mahdollistamassa huipulle tähtäävien nuorten urheilijoiden koulutusta. Tutkimusten valossa toiminta on ollut niin onnistunutta, etteivät nuoret urheilijat enää joudu valitsemaan urheilun tai opiskelun väliltä. (Salasuo ym. 2015) Urheilulukiojärjestelmä on toiminut hyvin, koska niin urheilujärjestöt, urheiluseurat, koulut kuin urheilijat ovat olleet tyytyväisiä urheilulukion tarjoamaan mahdollisuuteen yhdistää urheilu ja opiskelu. Koulutukseen tyytyväisten osuus on noussut viimeisten vuosikymmenten aikana selkeästi. Suomen urheilulukio toiminnan tulevaisuus näyttääkin hyvältä. On huomattu, että urheilulukio toiminta on ollut merkittävässä osassa Suomen saavuttamassa urheilumenestyksessä. Myös urheilijat itse ovat katsoneet urheilulukion olleen heidän urheilu-urallaan merkittävänä tukena. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015)

Urheilulukiolaiset ovat sitoutuneita opintoihinsa, joka näkyy alhaisina keskeyttämislukuina. Paikka urheilulukioista on lisäksi hyvin haluttua, sillä yhtä paikkaa hakee keskimäärin 1,86 nuorta. Urheilulukiolaisista vain alle puolet valmistuu lukiosta tavallisessa kolmessa vuodessa. Viivytyksiä opinnoissa nuorilla urheilijoilla aiheuttavat pitkät harjoittelu- ja kilpailumatkat sekä raskas harjoittelu opintojen ohessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015) Opintosuunnitelmia on mahdollista tehdä jo kesällä ennen opintojen alkamista. Lukuvuoden alussa ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoilla saattaa olla opinto-ohjauskurssi, jossa suunnitellaan tulevan vuoden opintoja. Opintosuunnitelmat tarkistetaan vuosittain. Suunnitelmien tekemisen tueksi urheilijaopiskelijoista saatetaan tehdä oma ohjausryhmänsä ja jokainen urheilijaopiskelija pystyy saamaan henkilökohtaisen opinto-ohjaajan. Opintosuunnitelmien teossa mukana on opiskelijan itsensä ja opinto-ohjaajan lisäksi usein

opiskelijan vanhemmat, valmentaja ja luokanohjaaja. Opintosuunnitelman ja urheilun toteutumista seurataan säännöllisesti valmentajan, opinto-ohjaajan ja luokanohjaajan yhteistyöllä. Koulun henkilökunta keskittyy opintojen seuraamiseen ja valmentaja urheilu-uran. Opintosuunnitelman päivittäminen kilpailu- ja harjoittelumatkojen vuoksi on tärkeää tässä yhteistyössä. (Nieminen & Lämsä 2019, 17-18)

Urheilulukiolaisten opinnoissa esiintyy paljon muutoksia ja ne eivät etene aina suunnitellusti. Vuonna 2011 toteutetussa kyselyssä useimmissa urheilulukioissa käytettiin yhtenä apukeinona harjoittelun rajoittamista. Vuonna 2016 käytetyin keino oli tukiovetus. Lukiot myös tarjosivat opinto-ohjaajan tukea opiskelijoille. Opinnoissa ilmeneviä viivytyksiä pyrittiin ratkaisemaan yhteistyöllä urheilijan, valmentajan, opettajien ja opinto-ohjaajien kesken. (Nieminen & Lämsä 2019, 18) Lisäksi urheilulukiot huolehtivat urheilijaopiskelijoistaan esimerkiksi mahdollistamalla lähialueen liikuntapaikkojen käyttöä, fysioterapialla, testauspalveluilla sekä kuljetuksilla. Urheilijoilla on käytettävissään myös asuntolaohjauksen, life-coachingin sekä liikuntapapin tarjoamia palveluja. Urheilijaopiskelijoilla on tukena lisäksi opiskelijahuoltohenkilöstö, johon kuuluu koulun terveydenhoitaja, psykologi, kuraattori ja erityisopettaja. Tavallisen kouluruoan järjestämisen lisäksi urheilijaopiskelijoille tarjotaan usein muitakin ruokapalveluja, esimerkiksi maksullisia aamu- ja välipaloja. Urheilulukioiden läheisyydessä on paljon harjoittelupaikkoja, joka osaltaan mahdollistaa opiskelun ja harjoittelun sujuvaa yhdistämistä. Urheilulukiot ottavat urheilijaopiskelijoistaan yhä enemmän vastuuta. (Nieminen & Lämsä 2019, 18-19)

Suomen Olympiakomitea ja Kilpa- ja huippu-urheiluyksikkö KIHU ovat yhteistyössä selvittäneet urheilulukioiden toimintaa ja toteuttaneet seurantakyselyitä. Urheilulukiot vastasivat kyselyyn koskien lukuvuotta 2015-2016, jossa lukioita pyydettiin arvioimaan onnistumistaan. Urheilulukiot ovat kokeneet onnistuneensa tavoitteessaan tukea opiskelun ja urheilun yhdistämistä. Ne kokivat myös opiskelijavalintojen onnistuneen ja opiskelijoiden menestyneen suhteellisen hyvin sekä urheilussa että opinnoissaan. Urheilulukiot pitivät olemassaoloaan ja merkitystään tärkeänä, sillä opiskelijoita saapuu näihin kouluihin kauempaakin. (Nieminen & Lämsä 2019, 4, 23) Nikander ym. (2021) selvittivät tutkimuksessaan suomalaisten urheilulukioiden menestystekijöitä. Tällaisiksi tekijöiksi havaittiin opiskelun ja urheilun yhdistämisessä auttava tukiryhmä, erilaisten asiantuntijapalveluiden saatavuus, panostus opiskelijaurheilijan henkilökohtaiseen kehittämiseen ja mukautuvuutta opiskelijoiden kaksoisuraratkaisuihin. (Nikander ym. 2021)

## 2.2.2 Haasteet

Nuorella urheilijalla on paljon paineita niin urheilussa kuin opinnoissaan. Nuoren sosiaalisesta lähipiiristä vanhemmilla ja valmentajalla on suuria toiveita nuoren urheilijan urheilumenestykseen, mutta myös hänen koulunkäyntinsä suhteen. Urheilun ja koulun yhdistäminen onkin nuorelle urheilijalla usein raskasta. Suurimpana haasteena urheilun ja opiskelun sovittamisessa urheilijat ovat nostaneet esille ajan puuttumisen. (Metsä-Tokila 2001a, 12, 23) Korhonen ym. (2020) havaitsivat tutkimuksessaan, kuinka urheilulukioissa urheilu ja koulutus olivat keskenään epätasapainossa, opiskelijaurheilijoille oli haastavaa tasapainottaa arkeaan ja jaksamistaan, ja opettajat sekä valmentajat olivat ylityöllistettyinä. Opiskelijaurheilijat jättivät opintojaan tekemättä urheilun takia, koska urheilun nähtiin olevan tärkeämpää kuin opintojen. Koulu mahdollisti paljon opiskelijaurheilijan urheiluharrastusta, mutta urheilu ei joutanut juurikaan koulutuksen puoleen. (Korhonen ym. 2020) Kuitenkin monen urheilulukiolaisen motivaatio juuri huippu-urheilun tavoittelemiseen on hiipunut. Urheilulukioissa on tärkeää antaa entistä paremmat tiedot ja taidot niin urheilijalle kuin hänen lähipiirilleen huippu-urheilijana kasvamiseen ja tämän tukemiseen. Urheilulukioiden on tärkeää tarjota perustietoa valmennuksesta, ravinnosta sekä muista urheilijan elämään liittyvistä perusasioista. (Savolainen & Härkönen 2014, 89)

Urheilulukioita koskevassa kyselyssä lukuvuosien 2015-2016 osalta, urheilulukiot kuvasivat haasteikseen resurssien riittävyyttä tulevaisuudessa sekä urheilulukioluvat. Nämä haasteet saatiin kuitenkin ratkaistua jo vuonna 2017. Muina haasteina urheilulukiot nostivat esiin koulun, asumisen ja harjoittelupaikkojen väliset etäisyydet sekä niiden kunnon. Myös opiskelijoiden jaksaminen sekä urheilussa että koulussa koettiin vaikeaksi, mikä on jatkuvana haasteena jatkossakin. Haasteeksi koettiin myös urheilulukion toiminnan jatkuva kehittäminen ja arviointi. (Nieminen & Lämsä 2019, 23) Nikander ym. (2021) havaitsivat tutkimuksessaan urheilulukioiden tämänhetkisiä haasteita. Yhteistyön tekeminen ja työnjako, kaksoisuraan kuuluvien herkkyyskohtien ymmärtäminen sekä ennakoivuus ja avoimuus kehittymiselle olivat tällaisia urheilulukioiden kehitystarpeita. (Nikander ym. 2021)

Urheilulukiot varmistavat opintojen lisäksi mahdollisuuden riittävään ja laadukkaaseen urheiluharjoitteluun. Huipulle tähtäävän harjoittelun ja valmennuksen laatu ei kuitenkaan ole vielä niin korkealla tasolla kuin olisi mahdollista. Valmennuksen suunnittelussa ja vastuun sopimisessa olisi varaa kehittää. Erityisesti esille nousee epäselvyys urheilijaopiskelijan



päävalmentajasta. Valmennuksen laadussa on suurta eroa eri urheiluoppilaitosten välillä. Myös oppilaitoksen sisällä saattaa olla eroja lajista riippuen. Lisäksi urheilulukioihin hakijoiden määrä on tasaisesti noussut. Laadukkaan valmennuksen takaamiseksi on tärkeää olla sopiva määrä urheilijaopiskelijoita. Olisi kuitenkin tärkeää varmistaa, ettei lahjakkaita urheilijoita jää hakukriteerien takia ulkopuolelle. Urheilulukioiden pääsykriteereinä painottuu usein nuorten sarjoissa menestyminen, mutta olisi tärkeää pystyä myös arvioimaan urheilijan kehitysmahdollisuuksia kokonaisuudessaan. Tällöin urheilijan motivaatio ja lähipiirin tuki ovat tärkeitä arvioitavia asioita. (Savolainen & Härkönen 2014, 89)

Emrich ym. (2009) tutkivat saksalaisten urheilulukioiden opiskelijoiden ja tavallisissa lukioissa opiskelevien urheilijoiden välisiä eroja menestyksessä opinnoissa ja urheilussa. Saksassa on vastaavanlainen toimiva urheilulukiojärjestelmä kuin Suomessa. Tutkimuksen tuloksien mukaan opinto- ja urheilumenestyksessä ei kuitenkaan ollut eroja tavallisten lukioiden ja urheilulukioiden välillä. Talviolympialaisten menestyksessä eroja huomattiin, mutta syynä tähän pidettiin koulujen sijaintia hyvien talviurheilupaikkojen läheisyydessä. Tutkimuksen tulokset kyseenalaistavat urheilulukioiden merkitystä, mutta muissa maissa toteutetut tutkimukset eivät kuitenkaan ole suoraan yhdistettävissä Suomeen. (Emrich ym. 2009)

Huippu-urheilua ajatellen urheilulukioilla ei ole tarpeeksi selkeitä laatuvaatimuksia ja resurssiohjausta toiminnalleen. Kehityskohtia urheilulukio toiminnan laadun ja urheilu- sekä koulumenestyksen takaamiseksi löytyy, mutta ne ovat kuitenkin tehneet erittäin arvokasta työtä jo usean vuosikymmenen ajan. Urheilulukiot ovat merkittävässä asemassa osana suomalaista urheiluoppilaitosjärjestelmää sekä urheilijan polkua matkalla kohti huippu-urheilua samalla varmistaen urheilijan toisen uran toteutumisen. (Savolainen & Härkönen 2015, 89)

### **2.3 Urheilulukiot kaksoisuran mahdollistajina**

Kaksoisuralla tarkoitetaan sitä, että urheilija pystyy yhdistämään urheilu-uransa koulunkäyntiin ja myöhemmin työelämään (Stambulova ym. 2015). Huippu-urheilijoiden kehitystä ja menestystä niin koulussa kuin urheilussa pidetään yhtenä urheilun painopisteistä (Capranica ym. 2022). Kaksoisuran voidaan ajatella alkavan urheilijan yläkouluvaiheesta ja jatkuvan aina urasiirtymään saakka (Suomen Olympiakomitea 2021). Kaksoisura mahdollistaa urheilijan urheilu-uran ja muun elämän tasapainottamisen sekä valmistaa urheilijaa urheilu-uran jälkeiseen elämään (Stambulova ym. 2015). Urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkoston

ohjeiston mukaan kaksoisura tukee urheilijan parhaan mahdollisen tuloksen syntyä (Suomen Olympiakomitea 2021). Kaksoisuran mahdollistavien ohjelmien ja palvelujen saatavuudessa on eroja maailmanlaajuisesti. Erot ilmenevät erityisesti urheilijoiden sitoutumisessa urheiluun ja koulunkäyntiin, kotoa harjoituspaikalle siirtymisaikaan vaikuttavassa logistiikassa ja heidän tietoisuudessaan kaksoisuran mahdollisuuksista ja oikeuksista. Kaksoisurajärjestelmät ja tukiohjelmien tarjoaminen ovat erilaisia eri puolilla maailmaa. (Condello ym. 2019) Suomessa urheilulukiojärjestelmän voidaan katsoa olevan urheilijan kaksoisuraa tukeva vakiintunut toimintamalli (Nikander ym. 2021). Osa urheilijoista pääsee parhaimmalle mahdolliselle tasolleen urheilussa keskittyen ainoastaan harjoitteluun, jättäen opinnot ja työt kokonaan. Toisille urheilijoille taas parempi ratkaisu on urheilun ohessa käydä töissä tai opiskella, sovittaen ne toisiinsa kaksoisuran lailla. Usein urheilijan polun varrella kaksoisura myös muuttuu jatkuvasti oppilaitosten vaihtuessa ja urheilullisten tavoitteiden muuttuessa. (Ryba ym. 2016; Suomen Olympiakomitea 2021)

Kaksoisuran kehitysympäristö tarkoittaa järjestelmää, jonka tarkoituksena on mahdollistaa urheilijan tavoitteellisen urheilu-uran ja opintojen tai työn yhdistäminen (Morris ym. 2021). Suomessa vanhimpia ja kehittyneimpiä kaksoisuran kehitysympäristöjä ovat urheilulukiot (Nikander ym. 2021). Lukiokoulutuksen tavoitteena on antaa lukiolaiselle tietoja sekä taitoja jatko-opintojen, tulevan työelämän ja oman persoonallisuuden kehittämiseen. Lisäksi tavoitteena on tukea opiskelijoiden kasvua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021) Kaksoisuran onnistumisessa merkittävänä tekijänä on kyetä tarkastelemaan kokonaisvaltaisesti elämänkaaren näkökulmasta opiskelijaurheilijan kehittymistä (Wylleman ym. 2013). Uran suunnitteleminen (De Brandt ym. 2018), urheilun ja opiskelun välinen suhde (Stambulova ym. 2015) ja motivaatio kumpaankin (Aunola ym. 2018) ovat onnistuneessa kaksoisurassa etusijalla (Nikander ym. 2021). Urheilulukiot tarjoavat erityisjärjestelyjä urheilijaopiskelijoiden kaksoisuran tukemiseksi. Tällaisia järjestelyjä ovat tukiopetus, itsenäinen opiskelu sekä joustavuus opintojen etenemisessä. Erityisesti erilaiset tieto- ja viestintäteknologian hyödyntämiset opintojen tekemiseksi kilpailu- ja harjoittelumatkojen aikana ovat tällaisia erityisjärjestelyjä. Urheilulukioissa hyödynnetään paljon verkkokursseja, sähköisiä kokeita sekä sosiaalista mediaa. (Nieminen & Lämsä 2019, 18)

Aikaisemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että opiskelijaurheilijoilla on ollut haasteita saavuttaa kaksoisuralla menestystä. Opiskelijaurheilijat pitävät ammattuurheilua ja koulutusta toisistaan erillisinä, joten he ovat vaarassa keskeyttää joko opiskelunsa tai urheilu-uransa.

(Capranica ym. 2022) Kaksoisura voi olla nuorelle urheilijalle todella vaativaa työtä. Parhaaseen mahdolliseen suoritukseen sekä opiskelussa että urheilussa saattaa olla haastavaa pystyä. Urheilijat ovatkin kertoneet pääsevänsä usein hyvään suoritukseen toisella osa-alueella, mutta toisen kustannuksella. Myös muuta vapaa-aikaa joutuu jättämään väliin menestyäkseen opinnoissa, urheilussa tai molemmissa. (Ryba ym. 2016) Opiskelijaurheilijan valinnat tällaisessa tilanteessa saattavatkin vaikuttaa hänen koko myöhempään elämään. Jos nuori urheilija jättää opintoihin panostamisen vähemmälle, saattaa sillä olla vaikutuksia hänen jatko-opintoihinsa hakeutumisen ja pääsyn kannalta. Vastaavasti opintoihin keskittyminen voi viedä aikaa urheilulta eikä nuori siten saavuta henkilökohtaista huipputasoaan urheilu-urallaan. (Ryba ym. 2016)

Kaksoisura sisältää erilaisia urheilulliseen, psykologiseen, sosiaaliseen, koulutukselliseen ja ammatilliseen sekä taloudelliseen tilanteeseen liittyviä vaihteita ja siirtymiä. Ne tapahtuvat eri aikoina ja niillä on suuri vaikutus urheilijan kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Opiskelijaurheilijan tukiverkon; vanhempien, valmentajien ja ystävien, rooli vaihtelee näissä kehitysvaiheissa. (Condello ym. 2019)

### **3 URHEILIJAN SOSIAALINEN LÄHIPIIRI**

Urheilijan sosiaaliseen lähipiiriin voidaan nähdä kuuluvaksi vanhemmat, valmentaja ja ystävät. Sosiaalisen lähipiirin rooli ja merkitys vaihtelevat jokaisen urheilijan välillä. Perheen ja ystävien rooli nähdään ensisijaisesti urheilijan henkisenä tukemisena, ja valmentajan rooli asiantuntijana. (Aarresola ym. 2016, 33) Tämä urheilijan sosiaalinen lähipiiri on tärkeässä asemassa tukemassa nuoren kasvua huippu-urheilijaksi (Mononen ym. 2014, 13).

#### **3.1 Vanhemmat**

Urheiluharrastuksesta ensimmäisenä ajatellaan seuratoiminnassa tapahtuvaa liikuntaharrastusta, mutta myös perhe liikkuu yhdessä lapsen kanssa. Usein vanhemmat valitsevat minkä lajin toimintaan lapsi viedään mukaan. Vanhempien omilla liikuntataustoilla on merkitystä lajivalinnassa. Liikunnallisten vanhempien lapsistakin tulee yleensä liikunnallisia. Usein lapsi itse kiinnostuu samoista asioista kuin vanhempansa, etenkin varhaislapsuudessa, kun vanhemmat ovat lapsen elämän keskeisimmät henkilöt. (Aarresola 2014, 67-68)

Vanhempia pidetään opiskelijaurheilijan elämässä merkittävässä roolissa. Tämä rooli muuttuu ajan myötä urheilun aloitusvaiheesta urheilu-uran lopettamiseen saakka. Vanhemmat tarjoavat lapselleen niin henkistä kuin taloudellista tukea, ja ovat usein innokkaita olemaan mukana urheilussa. (Tessitore ym. 2021) Vanhemmat osallistuvat lapsen harrastukseen hyvin monella tapaa; kuljettamalla harjoituksiin ja kilpailuihin, kannustamalla niin kotona kuin kisoissa, huolehtivat ja kustantavat tarvittavat varusteet, huolehtivat nuoren ruokailuista ja levosta, seuraavat ja ovat kiinnostuneita lajista yhdessä nuoren kanssa sekä osallistuvat seuran erilaisiin toimiin, kuten kilpailujen järjestämiseen ja talkoisiin. Vanhemmat ovat sitä tiiviimmin mukana toiminnassa, mitä enemmän ja tavoitteellisemmin heidän lapsensa harjoittelee ja kilpailee. (Aarresola 2014, 68-69) Olennaista onkin, että vanhemmat nauttivat osallistumisesta urheiluun lapsen fyysisen ja psyykkisen kehityksen kannalta. Aloitusvaiheessa vanhemmat voivat saada lapsen kiinnostumaan urheilusta pääpainon ollessa hauskanpidossa ja jännityksen kokemisessa. Myöhemmin vanhempien osallistuminen lapsensa urheiluun kasvaa. Vanhemmat pystyvät tarjoamaan nuorelle urheilijalle hänen tarvitsemaansa tukea. (Tessitore ym. 2021) Perheen merkitys ja tuki on ensiarvoisen tärkeää urheilijan elämässä. Menestyneiltä urheilijoilta löytyy tämä perheen tarjoama tuki ja kannustus. Usein harjoittelu ja kilpailu ei nuorelle

olisikaan mahdollista ilman perheen tuomaa taloudellista ja ajallista tukea. (Mononen ym. 2014, 13) Davis ym. (2021) havaitsivat tutkimuksessaan, että urheilijoiden kiintymys äitiinsä ja/tai isäänsä ennusti positiivisesti kilpailuissa menestymistä. Ilman tätä kiintymystä urheilijat eivät menestyneet urheilussa. Urheilijoiden turvallisella kiintymyssuhteella vanhempiin on merkittävä rooli urheilijoiden menestymisen edistämässä. (Davis ym. 2021)

Vanhempi voi käyttäytymisellään edistää nuoren urheiluharrastukseen osallistumista, suoriutumista ja menestymistä, mutta myös vaikeuttaa sitä (Hoyle & Leff 1997; Knight, ym. 2010). Vanhempi pystyy osoittamaan nuoren urheiluharrastukseen tukea rohkaisemalla ja antamalla palautetta hyvistä suorituksista (Holt ym. 2008). Holt ym. (2009) selvittivät tutkimuksessaan vanhemmuustyyliä tuen kokemisessa nuorten urheiluharrastuksessa. Tutkimuksessa havaittiin kolme vanhemmuustyyliä; autonomiaa tukeva vanhemmuus, kontrolloiva vanhemmuus ja näiden kahden välimuoto, josta löytyi toisten kahden vanhemmuustyylien piirteitä. Autonomiaa tukevassa vanhemmuudessa vanhemmat olivat nuoren elämässä vahvasti läsnä ja osallistuivat urheiluharrastukseen aktiivisesti monella tavalla. Kontrolloivaan vanhemmuustyyliin puolestaan liittyivät kielteiset ja väheksyvät kommentit (Holt ym. 2008), liian korkeitten tavoitteiden asettaminen nuorelle (Leff & Hoyle 1995) sekä pettymyksen esiintuomisena sekä pyrkimyksenä saada nuori harjoittelemaan enemmän ja pärjäämään paremmin (Wolfenden & Holt 2005).

### **3.2 Valmentaja**

Tutkimus on osoittanut, että urheilussa valmentajilla on tärkeä rooli urheilijoiden psykologisten perustarpeiden täyttämässä (Gagné ym. 2003). Valmentajilla on mahdollisuus tukea urheilijan autonomian tunnetta esittämällä haasteita, tarjoamalla valintoja sekä mahdollisuuden antaa palautetta sekä osoittamalla empatiaa ja sitoutumista (Mageau & Vallerand 2003). Päinvastoin valmentaja voi myös estää urheilijan autonomian kokemusta korostamalla palkitsemista, rangaistuksilla, pelottelemalla tai hallitsevalla palautteenannolla (Bartholomew ym. 2009; 2011). Vaikka autonomiaa tukeva valmennuskäyttäytyminen on todettu hyväksi, ei yhden valmennustyylin suosiminen välttämättä ole ainoa parhaan tuloksen saavuttamiseksi (Bartholomew ym. 2009).

Gillet ym. (2010) havaitsivat tutkimuksessaan urheilijoiden kokeman valmentajiensa tarjoaman autonomisen tuen lisäävän urheilijoiden motivaatiota harrastaa urheilua, ja tämän motivaation

olevan itsemääräävää. Autonomiaa tukeva valmennustyyli parantaa urheilijoiden itsemääräämismotivaatiota ja tällä tavalla epäsuoraan edistää urheilijoiden suorituksia. Valmentajat, jotka ottavat aidosti huomioon urheilijoiden mielipiteet sekä tunnustavat tunteensa ja näkökulmansa, edistävät todennäköisemmin urheilijoiden itsemääräämismotivaatiota sekä urheilijoiden urheilusuorituksia. Tutkimuksen valossa vaikuttaa siltä, että valmentajien tarjoama autonominen tuki on merkittävässä roolissa urheilijoiden suorituksissa. (Gillet ym. 2010)

Valmentajan rooli kasvaa suuremmaksi nuoren elämässä kuin lapsena (Mononen ym, 2014, 13). Urheilijan ja valmentajan välit lähenevät, kun harjoittelumäärät kasvavat ja valmentajan kanssa vietetään yhä enemmän aikaa. Usein valmentajan seurassa vietetään enemmän aikaa kuin oman perheen tai ystävien kanssa. Valmentaja ei siis ole sivuroolin esittäjä nuoren urheilijan elämässä. Valmentaja voi olla urheilijalle vanhempi omalla tavallaan; kuka asettaa rajat, kenelle on helppo jutella asioista, opettaja ja ystävä. (Hämäläinen 2014, 61) Valmentajalla on myös suuri vastuu urheilijoiden kasvattamisessa sekä arvojen opettamisessa. Valmentajan on tärkeää huolehtia urheilijan kokonaisvaltaisesta kehittämisestä, ei ainoastaan menestyksen saavuttamisesta. (Gardner 1995) Tutkimuksissa on osoitettu, kuinka nuoret urheilijat, jotka eivät saa vanhemmiltaan riittävää autonomista tukea, voivat saada kompensoivaa tukea valmentajiltaan. Tämä valmentajien tarjoama tuki hyödyttää nuoren urheilijan motivaatiota, tarpeita ja urheilusuorituksia. Valmentajien tarjoamalla tuella on pienempi vaikutus nuoriin, jotka saavat vanhemmiltaan riittävästi autonomista tukea. (Gaudreau ym. 2016) Davis ym. (2021) havaitsivat tutkimuksessaan, että urheilijoiden kiintymys urheiluvalmentajaansa liittyi merkittävästi urheilijan menestymiseen (Davis ym. 2021). Jotkin valmentajakäyttäytymiset saattavat kuitenkin vahingoittaa nuorten urheilijoiden hyvinvointia. Urheilijoiden painostamiseen tai hallintaan käytetty valmentajakäyttäytyminen voi estää urheilijoiden itsenäisyyden, pätevyyden ja läheisyyden kokemukset. Tämä puolestaan heikentää urheilijoiden motivaatioita. Jos urheilijoita painostetaan käyttäytymään tietyllä tavalla, sillä on usein kielteisiä seurauksia sekä vahinkoa urheilijoiden hyvinvoinnille. (Bartholomew ym. 2009)

Valmentajan ja urheilijan väliseen suhteeseen vaikuttavat monet seikat, kuten esimerkiksi urheiluseuran luoma ilmapiiri, joukkuekavereiden keskinäiset suhteet sekä lajikulttuuri. Jokainen lajikulttuuri määrittää oman näkökulmansa hyvästä valmentajan ja urheilijan välisestä suhteesta, joten eri lajien välillä voi olla suuriakin eroavaisuuksia valmentajan toimintatavoissa.

Lisäksi valmentajan oma persoona, kokemukset ja tunteet vaikuttavat valmentajan toimintatapoihin. Valmentajan oma ikä saattaa vaikeuttaa valmennettavan ikäryhmän tunteiden ja elämän ymmärtämistä. (Hämäläinen 2014, 62)

### 3.3 Ystävät

Ihmisen kokemus minuudesta ja identiteetistä rakentuu aina suhteessa toisiin ihmisiin. Siten ryhmään kuulumisen on olennainen osa ihmisen minuutta. (Hall ym. 1999) Nuoruudessa ryhmään kuulumien ja ystävien merkitys korostuu, kun oman identiteetin rakentuminen on vahvaa. Nuorten kertomuksiin koulusta ja harrastuksista liittyvät olennaisena osana suhteet muihin nuoriin. Nuorelle on tärkeää tuntea kuuluvansa osaksi ryhmää, kuten joukkuetta, seuraa tai harjoittelukavereita. (Korkiamäki 2013; Mononen ym. 2014, 13) Urheilu on luontaista tällaisissa sosiaalisissa ympäristöissä ja ihmissuhteissa. Urheilun sosiaalinen konteksti on myös merkittävässä asemassa nuoren urheilijan motivaatiolle. (Allen 2003)

Nuorten keskinäiset ystävyysuhteet nousevat puheenaiheeksi usein, kun niistä on jotakin kielteistä sanottavaa. Nuoren halusta kuulua osaksi ryhmää voi seurata huonoja tapoja, kuten ilkivaltaa, päihteiden käyttöä ja lintsaamista koulusta ja harjoituksista. Olisi kuitenkin tärkeää kiinnittää huomiota myös ryhmään kuulumisesta seuraaviin positiivisiin asioihin. Ystävät voivat auttaa jaksamaan opiskella, harrastaa ja innostua uusista asioista. (Korkiamäki 2014, 57) Ystävien ajatuksilla ja teoilla on vaikutusta nuoren omiin valintoihin. Tämä olisi tärkeää nähdä voimavarana. Jos joukkuekavereilla on keskenään hauskaa ja motivaatiota harjoitteluun löytyy, harvempi joukkueesta lopettaa harrastuksen. (Mononen ym. 2014, 13) Korkiamäki ja Ellonen (2010) havaitsivat tutkiessaan yläkouluiikäisten nuorten ikätovereiltaan saamaa sosiaalista tukea, että urheilua säännöllisesti harrastavat nuoret ovat tässä vahvoilla. Yhteisölliset suhteet nuorilla urheilijoilla tuottavat läheisyyttä sekä ilmapiirin, jossa urheilu on arvostettua. Lapsille ja nuorille opetetaan yleisesti hyväksytyä olemista ja toimimista koulussa ja harrastustoiminnassa. On tärkeää tunnistaa ja nähdä nuorten keskinäiset suhteet juuri voimavarana tässä tarkoituksessa. (Korkiamäki 2014, 58) Urheilun kautta urheilijat saavat sosiaalisia mahdollisuuksia, kuten olla ystävien kanssa, kehittää ihmissuhteita sekä saada tunnustusta ja itselleen sosiaalista asemaa (Allen 2003). Allenin (2003) tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia näiden urheilulle ominaisten sosiaalisten mahdollisuuksien vaikutuksia nuorten urheilumotivaation selittämiseen. Sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuuden tunteet

urheilussa liittyivät urheilijoiden kiinnostukseen ja nautintoon urheiluharrastuksessaan. (Allen 2003)

Kun aikuiset käsittävät nuorten kaverisuhteet ongelmana, nuoret itse kokevat suhteet tavallisina, tärkeinä ja voimavaroja tuovina (Honkatukia ym. 2006). Ystävä voi tukea nuorta monella tavalla. Tytöille tavanomaisempia ovat erilaiset emotionaalisen tukemisen muodot, kuten kuuntelu ja lohdutus. Poikien ystävyys puolestaan näkyy niin sanotusti kaveria ei jätetä - ajattelutavassa. Niin pojat kuin tytöt auttavat ja lainaavat ystävilleen tavaroita ja neuvoja. (Korkiamäki 2013) Ystävät saavat toisiltaan siten sekä käytännöllistä hyötyä, että emotionaalista tukea. Kun nuori kokee saavansa ystäviltaan tukea, hän kokee kuuluvansa osaksi ryhmää. Tämä kokemus vahvistaa sosiaalisen tukemisen vastavuoroisuutta, eli nuori kokee saavansa tukea muilta ja kokee luontaiseksi velvollisuudekseen tarjota omaakin tukeaan muille. Tällaiset myönteiset tunteet ovat suuressa merkityksessä nuoren hyvinvoinnille. (Korkiamäki 2014)



## 4 URHEILIJAN MOTIVAATIO

### 4.1 Motivaatio

Sana motivaatio tulee latinankielisestä sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikkua (Dörnyei & Ushioda 2013, 3). Motivaatio saa ihmisen liikkeelle ja pitää liikkeessä. Mikä saa ihmisen tekemään tiettyjä valintoja, sitoutumaan toimintaan, ponnistelemaan ja toimimaan? Tällaiset kysymykset ovat motivaatioteorian ja tutkimuksen ytimessä. Motivaatioteorioiden tarkoituksena on selittää, miksi ihmiset ajattelevat ja käyttäytyvät niin kuin tekevät. (Dörnyei & Ushioda 2013, 3-4) Motivaatioteorioita on useita, ja ne määrittelevät kukin motivaation omista näkökannoistaan (Pintrich & Schunk 2002).

Motivaatiolla tarkoitetaan sitä, kuinka motiivit saavat henkilön toimimaan erilaisissa tilanteissa siten kuin toimii. Motiivit ovat vaikuttimia, jotka määrittävät syytä jonkin asian tekemiseen. Motiivit ovat yhteydessä ihmisen kokemiin haluihin ja tarpeisiin, ja siten ne ovat mukana lähes kaikessa ihmisen toiminnassa. Motiivit ohjaavat jokaisen yksilön toimintaa ja tehtäviä valintoja, jotta nämä erilaiset tarpeet saataisiin tyydytetyiksi. Motiivit määrittävät hyvin pitkälti sen, kuinka yksilö toimii erilaisissa tilanteissa. Ne saavat yksilön kiinnostumaan asioista ja ylläpitävät mielenkiintoa. Intohimosta voidaan puhua, kun motiivit synnyttävät erityisen vahvan tahtotilan johonkin asiaan. Motiivien voimakkuus ja kohteet saattavat usein elämän varrella muuttua sekä kokemus niiden voimakkuudesta vaihdella. (Konttinen 2014, 19; Konttinen 2016, 13) Motivaation olemassaoloa voidaan havainnoida tarkastelemalla yksilön käyttäytymistä, kuten tehtyjä valintoja, yrittämistä ja sinnikkyyttä. Motivaatioon sisältyy päämäärä, joka halutaan saavuttaa tai jota halutaan välttää. (Pintrich & Schunk 2002)

Aikaisimmat motivaatioteoriat keskittyivät syvään juurtuneisiin tiedostamattomiin haluihin, tunteisiin ja vaistoihin, jotka ohjasivat ihmisen käyttäytymistä. Myöhemmin 1900-luvun lopulla motivaatioteorioille oli tyypillistä keskittyä tietoisiin kognitiivisiin prosesseihin, kuten tavoitteisiin, odotuksiin ja uskomuksiin, jotka muokkaavat ihmisen toimintaa ja käyttäytymistä. Nämä kognitiiviset näkemykset ovat edelleen vallalla tämän päivän motivaatiopsykologiassa, mutta 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä kiinnostus tunteiden rooliin heräsi uudelleen. (Dörnyei & Ushioda 2013, 4-5) Kiinnostuksen herääminen inhimillisen motivaation emotionaalista ulottuvuutta kohtaan ei kuitenkaan tarkoita, että kognitiivinen ulottuvuus ei olisi enää tärkeä. Haasteena pikemminkin on kehittää teorioita, jotka yhdistävät nämä kaksi

ulottuvuutta. (Dörnyei & Ushioda 2013, 5; Ryan 2007) Motivaatio on sosiaaliskognitiivinen-  
ilmiö, jossa monet erilaiset motiivit ohjaavat yksilön käyttäytymistä samaan aikaan (Treasure  
ym. 2007). Urheilupsykologinen tutkimus on pitänyt tätä lähestymistapanaan (Boiché ym.  
2008; Chian & Wang 2008; Vlachopoulos & Karageorghis 2005). Itsemääräämisteoria (Deci &  
Ryan 1985) on ollut suosittu tieteellinen teoria selittämään motivaatiota viime vuosikymmeninä  
(Martela & Jarenko 2014, 12).

Ihminen voi olla sisäisesti tai ulkoisesti motivoitunut. Ulkoisesti motivoituneen ihmisen  
tekeminen on suoritus, joka tehdään siitä saatavien erillisten palkintojen kuten rahan takia.  
Tekeminen on päämäärä jonkin muun ulkoisen päämäärän saavuttamiseksi. Ulkoisesti  
motivoitunut ihminen voi joutua pakottamaan itseään tekemään, joka voi olla yksilölle hyvin  
kuluttavaa (Ryan & Deci 2008). Sisäisessä motivaatiossa tekeminen puolestaan ei vaadi  
pakottamista, eikä siten ole yhtä kuormittavaa yksilölle (Martela & Jarenko 2014, 14).  
Viimeisenä motivaation muotona pidetään amotivaatiota, jossa ihmisellä ei ole minkäänlaista  
sisäistä eikä ulkoista motivaatiota toiminnalleen. (Ryan & Deci 2000)

## **4.2 Itsemääräämisteoria**

Itsemääräämisteoria (Deci & Ryan 1985) on yksi käytetyimmistä teorioista motivaation  
selittämisessä (Liukkonen 2017, 43). Teorian mukaan motivaatio jakautuu sisäiseen ja  
ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon. Teoria keskittyy motivaation hahmottamiseen  
jatkomona, jossa motivaatio etenee autonomisesta motivaatiosta kontrolloituun motivaatioon ja  
sen kautta amotivaatioon. Autonomia eli omaehtoisuus, kompetenssi eli pätevyyden kokemus  
ja yhteisöllisyys ovat itsemääräämisteoriassa huomiossa. Ihmisen psykologisten perustarpeiden  
huomiointi edistää sisäistä motivaatiota. (Ryan & Deci 2000) Itsemääräämisteorian mukaan  
urheilijan on mahdollista saavuttaa vahva motivaatio tyydyttämällä näitä psykologisia  
perustarpeitaan (Weinberg & Gould 2019).

Sisäisesti motivoitunut ihminen osallistuu toimintaan oman itsensä vuoksi. Innostuminen ja  
myönteiset kokemukset ovat tällöin ihmisen motiiveina. Sisäisesti motivoitunut urheilija jaksaa  
harjoitella, vaikka vastaan tulisikin erilaisia vastoinkäymisiä. (Liukkonen & Jaakkola 2020)  
Itsemääräämisteorian mukaan, kun ihminen toimii autonomisesti, on toiminnasta itsessään  
kiinnostunut ja saa siitä nautintoa, on hän sisäisesti motivoitunut. Ulkoisesti motivoitunut  
ihminen on puolestaan silloin, kun hän toimii jonkin muun vaikutuksen takia. (Ryan & Deci

2000) Ulkoinen motivaatio voidaan jakaa eri osiin. Lähimpänä sisäistä motivaatiota voidaan nähdä olevan integroitu säätely. Tässä motivaation alueella ihminen toimii omien arvojen ja tarpeidensa mukaan. Toisena on tunnistettu säätely, jossa ihmisen toiminta ohjautuu ulkoisista seikoista. Hän haluaa saavuttaa asioita, joita pitää tärkeänä omassa elämässään. (Ryan & Deci 2000) Nämä kaksi ulkoisen motivaation osaa edustavat kontrolloitua motivaatiota. Kun taas ihminen toimii halutessaan välttää syyllisyyden tunteen, on kysymyksessä pakotettu säätely. Ihmisen toimiessa ulkoisen painostuksen takia palkkion toivosta tai rangaistuksen pelosta voidaan motivaatiota kutsua ulkoiseksi säätelyksi. (Ryan & Deci 2000) On tärkeää huomata, että sisäisen motivaation lisäksi ulkoinenkin motivaatio saa ihmisen toimimaan. Ihminen voi saada motivaatiota ulkoisista tekijöistä. (Deci & Ryan 2000) Tällaisia tekijöitä voivat olla erilaiset palkkiot ja rangaistukset (Hakkarainen ym. 2009, 333). Kuitenkaan pitkällä aikavälillä tällaiset motiivit eivät ole yhtä tehokkaita kuin sisäinen motivaatio (Vansteenkiste & Deci 2003). Kilpailupainotteisuus ja ulkoisten motivaatiotekijöiden painottaminen saattaa olla urheilijalle painostavaa ja aiheuttaa urheilijan uran lopettamisen (Deci & Ryan 2000). Viimeisenä motivaation muotona pidetään amotivaatiota, jossa ihmisellä ei ole minkäänlaista sisäistä eikä ulkoista motivaatiota toiminnalleen. (Ryan & Deci 2000) Motivaation puuttumiseen eli amotivaatioon voivat johtaa sellaiset tekijät, ettei yksilö tunne olevansa kyvykäs, toiminta ei johda haluttuun tavoitteeseen tai ettei yksilö tunne voivansa vaikuttaa asioihin. Amotivaation kokemus syntyy myös, jos yksilö ei tunne toiminnalla olevan mitään arvoa. (Ryan & Deci 2000)

Autonomia tarkoittaa ihmisen kokemusta, jossa hän on vapaa päättämään itsenäisesti tekemisistään. Tällöin motivaatiokin on lähtöisin ihmisestä itsestään. (Ryan & Deci 2000) Ihmisen autonomian kokemus syntyy siitä, että hän pääsee osallistumaan omaan toimintaan liittyvään päätöksen tekoon. Autonomian kokemuksella on merkittävä vaikutus motivaatioon. (Liukkonen 2017, 47) Koetun autonomian määrä vaikuttaa siihen, onko motivaatio sisäistä vai ulkoista (Deci & Ryan 1985). Koettu autonomia lisää ihmisen mielenkiintoa ja motivaatiota kyseessä olevaan toimintaan. Motivaatiota puolestaan laskee se, jos ihmisellä ei ole mahdollisuuksia vaikuttaa omaan toimintaansa. Autonomian tunteen kokemiseksi tarvitaan osallistumista ja vapautta valita. (Deci & Ryan 2017) Autonomian kokemus ennakoii urheilun parissa pysymistä (Keshtidar & Behzadnia 2017), ja siinä viihtymistä (Taruvuori & Parkkola 2015). Lisäksi on havaittu, että urheilija kokee motivaation urheiluun olevan lähtöisin hänestä itsestään, kun valmentaja tukee hänen autonomian kokemustaan (Gillet ym. 2010). Sprayn ym. (2006) tutkimuksen tulokset osoittivat urheilijoiden, jotka saivat osakseen paljon autonomiaa,

ilmoittavan enemmän nautinnosta, pysyvyydestä kauemmin heille annettussa tehtävässä sekä suoriutuvan paremmin kuin hallitsevassa ilmapiirissä olleet urheilijat. (Spray ym. 2006)

Toisena itsemääräämisteorian osa-alueena on pätevyyden kokemus (Ryan & Deci 2000). Pätevyyden kokemuksella tarkoitetaan luottamusta omiin kykyihin (Liukkonen 2017, 46). Tämä luottamus kasvaa onnistumisen kokemuksilla ja haasteista selviämällä, mutta myös epäonnistumisten oikealla käsittelyllä (Deci & Ryan 2017). Kokemus omasta pätevyydestä näkyy siinä, kuinka ihminen kokee selviävänsä erilaisista haasteista ja saa aikaan asioita. Positiivisen palautteen saaminen lisää tätä pätevyyden kokemusta. (Ryan & Deci 2000) Pätevyyden kokemus on siis yhteydessä urheilijan itseluottamukseen (Jaakkola 2009, 333-334). Itsemääräämisteorian mukaan nämä positiiviset kokemukset omasta pätevyydestä lisäävät urheilijan motivaatiota. Sitä vastoin negatiiviset pätevyyden kokemukset laskevat urheilijan motivaatiota. (Ryan & Deci 2000) Lisäksi pätevyyden kokemukset vaikuttavat urheilussa viihtymiseen ja siinä jatkamiseen. Itsensä taitavaksi kokeva urheilija todennäköisemmin jatkaa urheilua toisin kuin taitonsa heikoksi kokeva urheilija. (Taruvuori & Parkkola 2015)

Ihmisen yhteisöllisyyden tarve ja tätä kautta saama turvallisuuden kokemus voidaan nähdä ihmisen kolmantena psykologisena perustarpeena (Ryan & Deci 2000). Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan ryhmän sosiaalista yhteyttä ja osaksi ryhmää kuulumisen tunnetta (Liukkonen 2017, 47) Ilmapiiri, joka tukee sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, on yhteydessä usein viihtyvyyteen, toisin kuin kilpailusuuntautunut ilmapiiri (Taruvuori & Parkkola 2015). Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella ei kuitenkaan ole aivan yhtä suurta merkitystä motivaation kannalta, koska tutkitusti ihminen voi olla sisäisesti motivoitunut myös ilman muiden ihmisten seuraa ja vaikutusta. (Ryan & Deci 2000)

#### **4.3 Motivaatio urheilussa**

Yhtenä tärkeimmistä tekijöistä urheilijoiden saavutuksissa ja menestyksessä on ollut motivaatio (Gillet ym. 2009). Itsemääräämisteoriana on käytetty paljon tutkittaessa motivaation ilmenemistä urheilun ja liikunnan yhteydessä (Frederick & Ryan 1995; Gillet ym. 2010; Ryan & Deci 2000; Treasure ym. 2007). Monet eri motiivit vaikuttavat yksilön käyttäytymiseen samaan aikaan (Treasure ym. 2007). Urheilupsykologisissa tutkimuksissa tämä on ollut hyvin tarkoituksenmukainen ja käyttökelpoinen lähestymistapa (Boiché ym. 2008; Chian & Wang 2008; Vlachopoulos & Karageorghis 2005). Motivaation ilmenemistä on tarkasteltu huippu- ja

kilpaurheilussa, harrasteliikunnassa sekä koululiikunnassa (Mullan & Markland 1997; Ntoumanis 2005; Vlachopoulos & Karageorghis 2005). Liikuntaa ja urheilua harrastetaan monista erilaisista syistä, kuten kokemuksen, oppimisen tai voittamisen takia. Nämä syyt voivat olla siis aina hauskanpidosta lajissa kehittymiseen. (Vallerand & Losier 1999) Hyvin usein liikuntaa ei kuitenkaan harrasteta vain hauskanpidon takia, vaan liikunnalla halutaan saavuttaa jotakin muuta yksilölle tärkeää, kuten terveyttä, ulkonäköä tai parempaa suoritusta (Ryan ym. 2009).

Tutkimusten valossa motivaatio vaikuttaa hyvin suuressa määrin ja moniin asioihin urheiluharrastuksessa. Sisäisen motivaation sekä autonomisen ulkoisen motivaation kokemukset liittyvät vahvasti urheilusta nauttimiseen (Rottensteiner ym. 2015; Spray ym. 2006; Vlachopoulos & Karageorghis 2005). Autonomisen motivaation kokemuksen on tutkittu olevan positiivisesti yhteydessä urheilun määrään ja keston (Duncan ym. 2010; Edmunds ym. 2006; Friedrichs ym. 2015; Rottensteiner ym. 2015). Lisäksi sisäinen motivaatio on positiivisesti yhteydessä taitoihin, suoriutumiseen sekä lajissa menestymiseen (Gillet ym. 2009; 2010; Woolger & Power 2000). Koettu kyvykkyyden kokemus on suurempaa urheilijoilla, jotka ovat autonomisesti motivoituneita (Edmunds ym. 2006; Rottensteiner ym. 2015). Autonominen motivaatio lisää myös sitoutumista urheiluun, kun taas vastaavasti amotivaatio suuntaa vähäiseen urheilussa sitoutumiseen (Garcia-Mas ym. 2010).

Urheiluun ja siinä jaksamiseen motivaatio liittyy yhtenä tärkeimpänä tekijänä (Konttinen 2014; 2016). Siksi motivaatiota urheilussa on tutkittu paljon. On haluttu ymmärtää miksi jotkut urheilijat jaksavat harrastaa urheilua, kun taas toiset lopettavat. (Pelletier ym. 2013) Kehittyäkseen huipulle nuori tarvitsee innostusta ja halua kehittymiseen. Pelkkä liikkumisesta ja liikunnasta nauttiminen ei riitä tähdätessä huipputasolle. Urheilijan täytyy pitää myös itsensä kehittämistä, harjoittelusta sekä kilpailemisesta ja menestymisestä. Nämä tekijät erottavat huippu-urheilijan harrastajasta. (Mononen 2016, 32)

#### **4.3.1 Urheilijan motivaation tukeminen**

Urheilijan sosiaalisella lähipiirillä; vanhemmilla, valmentajalla ja ystävillä on tutkitusti merkittävä rooli urheilijan motivaation tukemisessa (Fraser-Thomas ym. 2008; Hoyle & Leff 1997; Wolfenden & Holt 2005). Motivaatio liittyy vahvasti yksilön kokemukseen ja toimintaan, mutta se on kuitenkin aina ympäristön olosuhteiden vaikutuksen alla (Ryan ym. 2009).

Urheilijan sosiaalisen lähipiirin on hyvin tärkeää pyrkiä toiminnallaan tukemaan nuoren urheilijan motivaation kehittämistä ja ylläpitämistä. Urheilijan motivaatioon vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset tekijät. Näillä sisäisillä tekijöillä tarkoitetaan urheilijan kokemaa sisäistä mielenkiintoa lajiin ja siinä jatkamiseen. Hän kokee lajin itsessään mielenkiintoisena, positiivisena ja palkitsevana ja kokemuksia tuovana. (Konttinen 2014, 19) Urheilijaa voi myös motivoida kiinnostus, uteliaisuus ja halu kehittyä (Pelletier ym. 2013). Urheilijat voivat olla motivoituneita myös ulkoisista tekijöistä, kuten palkinnoista, arvioinneista, vanhempien tai valmentajien painostuksesta tai muiden mielipiteistä (Ryan & Deci 2007). Ulkoinen motivaatio tulee ympäristöstä palkkioiden ja rangaistuksien muodossa, ei urheilijan sisältä. Urheilijan ulkopuolinen ympäristö pyrkii näin motivoimaan urheilijaa haluttuihin valintoihin ja toimintoihin. Pahimmassa tapauksessa nuori urheilija voi kokea toimintansa tulevan kokonaan ohjatuksi ulkopuolelta. Tällöin urheilijan toimintaa ei ohjaa enää lainkaan sisäinen motivaatio. Nuori kuitenkin tarvitsee sisäisen motivaation lisäksi myös ulkoista motivaatiota jatkaakseen urheilijana. (Konttinen 2014, 19)

Urheilijan oma halu ja tahto kehittyä on tärkeässä asemassa matkalla kohti huippu-urheilua (Puhakainen 2001, 68-69). Tavoitteet ja tulokset eivät saa ohjata urheilijan uraa liikaa. Pakolla suorittaminen ja liiallinen yrittäminen ovat huonoksi harjoittelulle ja suorituksille. Parhaat tulokset saavutetaan, kun suoritukset pystytään tekemään rennosti, pakottamatta ja yrittämättä liikaa. Urheilijan on tärkeää pystyä luottamaan siihen, että työ tuottaa tulosta. (Lampikoski & Miettinen 1999, 28-30) Kuitenkin myös kilpailuissa menestyminen ja niissä saadut positiiviset kokemukset vaikuttavat positiivisesti nuoren urheilumotivaatioon. Urheilijan motivaation ei kuitenkaan pitäisi rakentua vain menestymiseen, vaan valmennuksessa pitäisi huomioida sisäiseen motivaatioon vaikuttavat tekijät pätevyyden, yhteenkuuluvuuden ja autonomian kokemukset. Urheilijalle on tärkeää saada kokemus jostakin pysyvämmästä, kuin tulokset ja saavutukset. Urheilijan pitää olla tietoinen omista vahvuuksistaan, jolloin valmentajan olisi tärkeää kehityskohtien lisäksi yrittää vahvistaa myös urheilijan itseluottamusta. (Mononen ym. 2014) Urheilijan kokemus omasta autonomiasta muodostuu urheilijan omaan tunteeseen, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa ja häntä kuunnellaan. Valmentajan on tärkeää huomioida ja kuunnella urheilijan ajatuksia ja mielipiteitä. Nuoren urheilijan on tärkeää tuntea olevansa mukana harjoittelua ja kilpailemista koskevissa päätöksissä. Tällä on positiivista vaikutusta urheilijan urheiluun sitoutumisessa. (Mononen ym. 2014) Sosiaalinen yhteenkuuluvuus liittyy myös olennaisesti vahvaan sisäiseen motivaatioon (Mononen ym. 2014). Yhteenkuuluvuuden tunteella tarkoitetaan sitä, että nuori kokee itsensä urheilijaksi ja kuuluvansa osaksi lajia,

harjoitteluryhmää ja joukkuetta (Hämäläinen 2014, 63). Nuoren urheilijan on tärkeää kokea olevansa hyväksytty ja osa ryhmää, jolloin hän voi saada positiivisia kokemuksia, onnistumisia ja tunteita ryhmään kuulumisesta ja siinä toimimisesta (Mononen ym. 2014). Yhteenkuuluvuuden tunne syntyy näistä positiivisista kokemuksista ja tunteista, ja on edellytyksenä nuoren urheilijan kehittymiselle (Hämäläinen 2014, 63). Tähän vaikuttaa ryhmän sisäinen ilmapiiri, johon valmentaja voi vaikuttaa ohjauksellaan (Mononen ym. 2014). Sisäistä motivaatiota voidaan siis tukea tarjoamalla nuorelle kokemus omasta pätevydestä, autonomiasta sekä yhteenkuuluvuudesta (Mononen 2016, 31). Nuori urheilija tarvitsee sisäistä motivaatiotaan jaksakseen pitkällä matkalla kohti huippu-urheilua. Motivaation ollessa riittävän vahva, urheilijan tahto kehittyä ja menestyä kestää myös erilaiset vastoinkäymiset. (Konttinen 2016, 13) Lasten ja nuorten urheiluharrastuksessa valmentajan tehtävänä on tarjota iloa ja nautintoa liikunnasta ja urheilusta. Kaikista nuorista ei kehity huippu-urheilijoita, mutta heistä keistä kehittyä, on urheilusta nauttiminen erittäin tärkeää motivaation ja mielenkiinnon säilyttämiseksi. (Gardner 1995)

Ullrich-French ja Smith (2009) osoittivat tutkimuksessaan, kuinka parempi koettu pätevyys, positiivinen ystäväyden laatu sekä yhdistelmä urheilijan suhteista muihin vertaisiin sekä äitiinsä ennustivat urheilun jatkamista samassa joukkueessa. Jõesaar ym. (2011) havaitsivat tutkimuksessaan, että nuorten urheilijoiden vertaissuhteet vaikuttivat heidän motivaatioonsa. Vertaismotivaatioilmapiiri vaikutti heidän sisäiseen motivaatioonsa ja pysyvyyteen urheilun parissa autonomian, osaamisen sekä läheisyyden tarpeiden tyydyttämisen kautta. Tehtäviin suuntautunut vertaismotivaatioilmasto oli merkittävä sisäisen motivaation vahvistaja sekä urheilu-uran jatkuvuuden ennustaja nuorten urheilijoiden keskuudessa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, kuinka nuoren urheilijan sisäinen motivaatio ennusti positiivisesti urheilussa pysyvyyttä. (Jõesaar ym. 2011)

Garcia-Mas ym. (2010) selvittivät tutkimuksessaan motivaation ja sitoutumisen välistä suhdetta nuorten urheilussa. Tutkimuksen tuloksissa ilmeni selkeä malli motivaation yhteydestä urheilusta nauttimiseen ja siihen sitoutumiseen. Amotivaatio puolestaan vaikutti kielteisesti urheilusta nauttimiseen ja sitoutumiseen. Huomattava havainto oli, että ulkoisella motivaatiolla oli suurempi osuus nautinnosta, kun sisäisellä motivaatiolla oli suurempi vaikutus urheiluun sitoutumiseen. Nuorten urheilijoiden sisäisen motivaation kehittämiseksi ja parantamiseksi niin vanhempien, ystävien kuin valmentajienkin on oltava tukevia ja palkitsevia. Liian suuri määrä palkkioita tai vastaavasti palkkiotta jättäminen kokonaan saattaa vähentää urheilijan kokemaa

autonomiaa ja sitä kautta sisäistä motivaatiota. (Garcia-Mas ym. 2010) Kyvykkyyden kokemusta ja sisäistä motivaatiota lisää niin matala, kohtalainen kuin suurikin määrä positiivista sanallista palautetta (Vallerand 1983).



## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 5.1 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää millaista tukea urheilulukiolaiset kokevat saavansa sosiaaliselta lähipiiriltään; vanhemmilta, valmentajalta ja ystäviltä. Lisäksi tutkittiin sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteyttä urheilijan motivaatioon; sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Millaista tukea urheilijat kokevat saavansa sosiaaliselta lähipiiriltään?
  - 1.1. Millaista tukea urheilijat kokevat saavansa vanhemmiltaan?
  - 1.2. Millaista tukea urheilijat kokevat saavansa valmentajaltaan?
  - 1.3. Millaista tukea urheilijat kokevat saavansa ystäviltään?
  - 1.4. Onko sukupuolten välillä eroja urheilijoiden tuen kokemisessa?
  
2. Miten urheilijan sosiaalisen lähipiirin osoittama tuki on yhteydessä urheilijan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon?
  - 2.1. Miten vanhemmilta saatu tuki on yhteydessä urheilijan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon?
  - 2.2. Miten valmentajalta saatu tuki on yhteydessä urheilijan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon?
  - 2.3. Miten ystäviltä saatu tuki on yhteydessä urheilijan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon?
  - 2.4. Onko sukupuolten välillä eroja sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteydessä urheilijan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon?

Oletuksena on, että urheilulukiolaiset kokevat saavansa tukea niin vanhemmilta, valmentajalta kuin ystäviltä. Harjoittelu ja kilpailu ei nuorelle urheilijalle usein olisi mahdollista ilman vanhempien tukea (Mononen ym. 2014). Valmentajan rooli nähdään asiantuntijana (Aarresola ym. 2016), jota urheilija tarvitsee kehittyäkseen. Valmentajan kanssa myös vietetään usein enemmän aikaa kuin oman perheen ja ystävien kanssa (Hämäläinen 2014). Nuorelle on myös tärkeää kuulua osaksi ryhmää ja urheilu usein tapahtuu ryhmässä tai joukkueessa (Korkiamäki 2013; Mononen ym. 2014). Siten oletuksena on, että urheilulukiolaiset kokevat saavansa paljon

tukea sosiaaliselta lähipiiriltään, koska he ovat jaksaneet jatkaa urheiluharrastustaan urheilulukioon saakka. Aikaisemman tutkimustiedon perusteella oletuksena on, että urheilijan sosiaalisella lähipiirillä; vanhemmilla, valmentajalla ja ystävillä on myös merkittävä rooli urheilijan motivaatioon tukemisessa (Fraser-Thomas ym. 2008; Hoyle & Leff 1997; Wolfenden & Holt 2005). Oletuksena on, että sosiaalisen lähipiirin osoittama tuki kasvattaa urheilijan kokemaa sisäistä motivaatiota, ja tämä tuki puolestaan ennustaisi vähäistä amotivaatiota urheilijoilla. (Garcia-Mas ym. 2010; Konttinen 2014; Mononen ym. 2014; Ullrich-French & Smith 2009).

## 5.2 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu

Aineistonkeruu toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka lähetettiin Suomessa 13 urheilulukioon. Tutkimusaineisto hankittiin anonymisti, eli oppilaiden henkilötietoja ei kysytty. Kaikilta tutkimukseen osallistuneilta kaupungeilta tai kouluilta hankittiin tutkimuslupa aineiston keruuseen. Kysely lähetettiin ja siihen vastattiin toukokuussa 2021. Yhteensä kyselyyn vastasi 913 urheilulukiolaista Mäkelänrinteen, Pohjois-Haagan, Joensuun, Kastellin, Kerttulin, Kuopion, Kuortaneen, Lahden, Ounasvaaran, Porin, Sammon, Schildtin ja Sotkamon lukioista. Kyselyyn vastanneista urheilulukiolaisista naisia oli 555 (61 %) ja miehiä 357 (39 %) sekä muu sukupuolisia yksi (0.1 %). Vastajat olivat iältään 16-20-vuotiaita ja opiskelivat lukion vuosiluokilla 1.-4. Urheilulliselta tasoltaan urheilulukiolaisia kuului aikuisten maajoukkueeseen 48 (5 %), nuorten maajoukkueeseen 290 (33 %), SM-mitalisteihin 234 (26 %), SM-pistesijoille 156 (18 %), aluejoukkueeseen 54 (6 %) ja seuraurheilijoihin 111 (12 %). Vastajat edustivat monia eri urheilulajeja, niin joukkue- kuin yksilölajeja.

## 5.3 Tutkimuksessa käytetyt mittarit ja summamuuttujien muodostaminen

Urheilijoiden motivaatiota mitattiin Sport Motivation Scale (SMS) -mittarilla (Pelletier ym. 1995). Mittaria muutettiin tutkimukseen siten, että käytössä oli viisiportainen Likert-asteikko (1=Täysin eri mieltä...5=Täysin samaa mieltä). Mittari käännettiin kyselyyn suomen kielelle. SMS perustuu itsemääräämisteorialle ja se mittaa sisäistä motivaatiota, ulkoista motivaatiota sekä amotivaatiota (Pelletier ym. 1995). Pääkysymyksenä kyselyssä on ”*Miksi harrastat urheilulajiasi?*”. Kyselyssä (liite 1) on 28 väittämää, jotka sisältävät edellä kuvattuja motivaation eri tyyppisiä. Sisäistä motivaatiota kartoittivat väittämät ”1. *Mielihyvän takia, jota saan jännittävästä kokemuksista*”, ”2. *Mielihyvän takia, jota tunnen, kun opin uusia asioita*

lajistani”, ”4. Mielihyvistä, jota tunnen, kun löydän uusia tapoja harjoitella”, ”8. Koska olen tyytyväinen, kun opin jonkun vaikean suoritustekniikan”, ”9. Koska on todella tarpeellista urheilla, jos haluaa pysyä kunnossa”, ”11. Koska se on yksi parhaista valitsemistani tavoista kehittää elämän muita puolia itsessäni”, ”12. Mielihyvistä, jota saan parantamalla heikkoja kohtiani”, ”13. Jännityksestä, jota tunnen, kun osallistun toimintaan”, ”14. Koska minun täytyy harrastaa urheilua, jotta voin olla tyytyväinen itseni”, ”15. Tyytyväisyydestä, jota koen, kun parannan kykyjäni”, ”17. Koska se on hyvä tapa oppia paljon asioita, jotka voivat olla hyödyllisiä elämäni muillakin osa-alueilla”, ”18. Voimakkaiden tunteiden takia, joita tunnen, kun harrastan urheilua mistä pidän”, ”20. Mielihyvistä, jota tunnen vaikeiden liikkeiden suorittamisesta”, ”21. Koska tuntuisi pahalta, jos minulla ei olisi aikaa harrastaa”, ”23. Mielihyvistä, jota tunnen, kun opin suoritustekniikan, jota en ole aikaisemmin yrittänyt”, ”25. Koska pidän tunteesta olla täysin syventynyt toimintaan”, ”26. Koska minun täytyy urheilla säännöllisesti” ja ”27. Mielihyvän tunteesta, jota uusien suoritusmenetelmien löytäminen aikaansaa”. Ulkoista motivaatiota kuvasivat väittämät ”6. Koska se saa minulle tutut ihmiset arvostamaan minua”, ”7. Koska se on mielestäni yksi parhaista tavoista tavata ihmisiä”, ”10. Etuoikeudesta olla urheilija”, ”16. Koska ihmiset ympärilläni ajattelevat, että on tärkeää pysyä kunnossa”, ”22. Näyttääkseni muille kuinka hyvä olen urheilussa” ja ”24. Koska se on yksi parhaista tavoista pitää suhteita yllä ystäväni kanssa”. Amotivaatiota kuvasivat väittämät ”5. En tiedä enää, minulla on käsitys, etten pysty menestymään urheilussa”, ”19. Se ei ole minulle enää selvää, en tunne, että paikkani on urheilussa” ja ”28. Mietin usein itsekseeni, en pysty saavuttamaan tavoitteitani, joita olen asettanut itselleni”. Tässä tutkimuksessa muodostettiin summamuuttujat, jotka kuvastavat sisäistä motivaatiota ( $\alpha = 0.898$ ), ulkoista motivaatiota ( $\alpha = 0.756$ ) ja amotivaatiota ( $\alpha = 0,852$ ). Muodostus tehtiin summaamalla yhteen sisällön perusteella mittarin muuttujia. Tilastollisissa analyyseissä hyödynnettiin näitä summamuuttujia.

Vanhempien osoittamaa tukea selvitettiin kyselyssä Parental Involvement Sport Questionnaire (PISQ) -mittaria (Lee & MacLean 1997; Leff & Hoyle 1995). Kyselyssä käytettiin viisiportaista Likert-asteikkoa (1=Täysin eri mieltä...5=Täysin samaa mieltä). Mittari käännettiin kyselyyn suomen kielelle. Pääkysymyksenä kyselyssä on ”Miten kuvaisit vanhempiesi suhtautumista urheiluharrastukseesi?”. Kysely (liite 2) sisältää 11 kohtaa, jotka sisältävät sekä vanhempien osoittamaa tukea, että painostusta. Tukea mittaavia väittämiä on kyselyssä kuusi ”1. Vanhempani katsovat paikan päällä useimmat kilpailuni”, ”4. Keskustelemme mielellämme yhdessä vanhempieni kanssa kilpailuistani”, ”5. Vanhempani tekevät kaikkensa, että minusta tulisi mahdollisimman hyvä urheilija, ilman että he painostaisivat minua liikaa”, ”8.

*Vanhempani ovat ylpeitä siitä, että harrastan urheilulajiani, riippumatta siitä voitanko kilpailuja”, ”9. Vanhempani saavat minut tuntemaan oloni paremmaksi silloin, kun olen hävinnyt kilpailun” ja ”10. Vanhempani käyttävät niin paljon rahaa kuin heillä on varaa ostaakseen minulle kaiken sen, mitä tarvitsen tullakseni hyväksi urheilijaksi”. Painostusta mittaavia väittämiä on viisi ”2. Vanhempani aina odottavat minun suoriutuvan paremmin kuin tavallisesti suoriudun”, ”3. Vanhempani arvostelevat tapaaani urheilla”, ”6. Vanhempani pahoittavat mielensä, jos häviän kilpailuja, jotka minun olisi pitänyt voittaa”, ”7. Vanhempani asettavat minulle paineita, että menestyisin urheilussa” ja ”11. Vanhempani ovat enemmän huolestuneita siitä voitanko kilpailuja kuin siitä nautinko kilpailemisesta tai teenkö niissä parhaani”. Tässä tutkimuksessa vanhempien tukea osoittava summamuuttuja ( $\alpha = 0.751$ ) saatiin yhdistämällä mittarin tukea osoittavat osiot yhteen ja samalla tavalla painostusta osoittavat. Painostuksen osalta mittari käännettiin, jotta sen saatiin osoittamaan vanhempien tukea.*

Valmentajan osoittamaa tukea kyselyssä selvitettiin LIITU-tutkimuksessa (2016) käytetyllä mittarilla. Kyselyssä (liite 3) käytettiin viisiportaista Likert-asteikkoa (1=Täysin eri mieltä...5=Täysin samaa mieltä). 13 väittämän kautta selvitettiin vastaajan käsitystä omasta valmentajastaan. Valmentajan tukea osoittivat väittämät: *Valmentajani... ”1. osaa kehittää taitojani”, ”2. osaa kehittää fyysisiä ominaisuuksiani (nopeus, voima, kestävyys)”, ”3. osaa antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita”, ”4. antaa kannustavaa palautetta harjoituksissa”, ”5. perustelee, miksi jotakin harjoitellaan”, ”6. huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani”, ”7. ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin”, ”8. innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla”, ”9. kannustaa harrastamaan myös muita lajeja”, ”10. on ystävällinen ja helposti lähestyttävä”, ”11. ohjaa hauskoja/innostavia harjoituksia”, ”12. on rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin” ja ”13. keskustelee usein kanssani”. Tässä tutkimuksessa saatiin mittarin sisällön perusteella muodostettua valmentajan tukea osoittama summamuuttuja ( $\alpha = 0.933$ ).*

Ystävien osoittamaa tukea kyselyssä selvitettiin LIITU-tutkimuksessa (2016) käytetyllä mittarilla. Kyselyssä käytettiin viisiportaista Likert-asteikkoa (1=Täysin eri mieltä...5=Täysin samaa mieltä). Kysely (liite 4) sisältää neljä väittämää, joiden pohjalta selvitetään ystävien suhtautumista vastaajan urheiluharrastukseen. Ystävien tukea osoittivat kysymykset: *Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi... ”1. harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi?”, ”2. kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan?”, ”3. keskustelevat*

*kanssasi liikunnasta tai urheilusta?” ja ”4. kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi?”.* Tässä tutkimuksessa saatiin mittarin sisällön perusteella muodostettua ystävien tukea osoittama summamuuttuja ( $\alpha = 0.774$ ).

Kerätyistä taustatiedoista käytettiin vastaajan sukupuolta. Sukupuolta kysyttäessä vastausvaihtoehdot olivat 1 = nainen, 2 = mies, 3 = muu sukupuoli ja 4 = en halua kertoa. Sukupuolta mittaavat vastausvaihtoehdot luokiteltiin kaksiluokkaiseksi, jolloin 1 = nainen ja 2 = mies.

#### **5.4 Analyysimenetelmät**

Aineiston analysointiin käytettiin IBM SPSS-Statistics 26 ohjelmaa. Urheilulukiolaisten kokemusta sosiaalisen lähipiirin osoittamasta tuesta analysoitiin keskiarvojen ja keskiahajontojen avulla. Sukupuolten välisten keskiarvojen eroja tuen kokemisessa selvitettiin riippumattomien otosten t-testillä. Vanhempien, valmentajan ja ystävien osoittaman tuen yhteyttä urheilulukiolaisten urheilumotivaatioon selvitettiin tekemällä kolme lineaarista regressiomallia, joissa vastemuuttujina olivat sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio ja amotivaatio. Selittävinä muuttujina käytettiin urheilulukiolaisten sukupuolta, sekä luotuja summamuuttujia; vanhempien tuki, valmentajan tuki ja ystävien tuki.

#### **5.5 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan validiteetin ja reliabiliteetin avulla (Metsämuuronen 2006, 64). Validiteetin avulla on mahdollista tarkastella tutkimuksen luotettavuutta siitä näkökannasta, että tutkitaanko sitä mitä on tarkoitus tutkia. Validiteetti jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoisen validiteetin avulla voidaan tarkastella, onko tutkimus yleistettävissä. Ulkoiseen validiteettiin vaikuttaa tutkimusasetelma ja tutkimusotanta. (Metsämuuronen 2006, 55) Tutkimuksen aineisto on kerätty valtakunnallisesti 13 urheilulukiosta ja kyselyyn vastasi yhteensä 913 urheilulukiolaista. Tutkimuksen otantakoko on siten melko kattava, joten tulokset ovat melko hyvin yleistettäviä kyseiseen kohdejoukkoon.

Sisäinen validiteetti tarkastelee tutkimuksen omaa luotettavuutta. Tällä tarkoitetaan käsitteiden, teorian ja käytettyjen mittarien kriittistä tarkastelua. Lisäksi on syytä pohtia mahdollisia luotettavuutta heikentäviä mittaustilanteita. (Metsämuuronen 2006, 55) Tutkimuksessa käytetyt

Parental Involvement Sport Questionnaire (PISQ) -mittari sekä Sport Motivation Scale (SMS) -mittari ovat osoittautuneet aikaisemmissa tutkimuksissa luotettavaksi validiteetin osalta (Jaakkola 2002; Pelletier ym. 1995; 2013; Wuerth ym. 2004). Valmentajan ja ystävien osalta kyselyt tarkastelivat ainoastaan tukea osoittavia määritelmiä. Vanhempien kohdalla puolestaan sekä tukea että painostusta. Samankaltaisemmat käytetyt mittarit olisivat voineet helpottaa parempien ja monipuolisempien tulosten saamista. Mittarit kuvasivat tässä tutkimuksessa myös ainoastaan urheilulukiolaisten omaa kokemusta sosiaalisen lähipiirin osoittamasta tuesta. Tutkimuksen validiteettia kuitenkin lisää kyselyn teemojen selkeys ja sen laajuus.

Reliabiliteetin avulla voidaan tarkastella tutkimuksen toistettavuutta. Reliabiliteetti tarkastelee vastauksien samankaltaisuutta ja erilaisuutta, jos samaa mittaria käytettäisiin saman ilmiön mittaamiseen uudestaan. Vastaukset olisivat suhteellisen samanlaisia eri mittauskerroilla reliabiliteetilla mittarilla. (Metsämuuronen 2006, 64) Cronbachin alfa mittaa keskiarvomuuttujien sisäistä yhdenmukaisuutta, ja sen raja-arvoksi asetetaan yleensä .60 (Metsämuuronen 2006, 68, 442). Korkea Cronbachin alfa kuvaa mittarin toistettavuutta ja mitattavien erottelevuutta. Se kertoo myös siitä, että mitataan samanlaista asiaa. (Metsämuuronen 2006, 442-443) Tässä tutkimuksessa muodostetut keskiarvosummamuuttujien alfat olivat korkeita (.75-.93) ja siten mittasivat samaa asiaa, joten väittämiä ei tarvinnut poistaa korkeimman mahdollisen alfan saamiseksi. Tutkimuksessa käytetty Sport Motivation Scale (SMS) -mittari on erityisesti osoittautunut luotettavaksi reliabiliteetin osalta ja sitä on käytetty myös monissa aiemmissä tutkimuksissa (Jaakkola 2002; Pelletier ym. 1995; 2013).

## **6 TULOKSET**

### **6.1 Urheilijan sosiaalisen lähipiirin osoittama tuki**

#### **6.1.1 Vanhemmat**

Taulukossa 1 ilmenee urheilulukiolaisten kokemus heidän vanhempiansa osoittamasta tuesta. Urheilulukiolaiset kokivat heidän vanhempiansa osoittavan tukea heidän urheiluharrastukselleen eniten olemalla ylpeitä lapsensa urheiluharrastuksesta, riippumatta menestyksestä (ka=4.38), tekemällä kaikkensa, että heidän lapsestaan tulisi mahdollisimman hyvä urheilija, ilman että he painostaisivat liikaa (ka=4.08) ja keskustelemalla mielellään lapsensa kanssa hänen kilpailuistaan (ka=3.96). Vastausten keskiarvo jokaisen tuen ilmenemisen muodon kohdalla oli suhteellisen korkea (ka=3.12-4.38), joten urheilulukiolaiset kokivat heidän vanhempiansa osoittavan tukea heidän urheiluharrastukselleen myös muilla tukemisen muodoilla. (Taulukko 1)

TAULUKKO 1. Vanhempien osoittama tuki

Väittäjä	Otoskoko N	Keskiarvo	Keskiarvon keskivirhe	Keskihajonta
Vanhempani katsovat paikan päällä useimmat kilpailuni.	901	3.842	0.039	1.172
Keskustelemme mielellämme yhdessä vanhempieni kanssa kilpailuistani.	902	3.959	0.036	1.069
Vanhempani tekevät kaikkensa, että minusta tulisi mahdollisimman hyvä urheilija, ilman että he painostaisivat minua liikaa.	899	4.082	0.035	1.058
Vanhempani ovat ylpeitä siitä, että harrastan urheilulajiani, riippumatta siitä voitanko kilpailuja.	901	4.377	0.030	0.888
Vanhempani saavat minut tuntemaan oloni paremmaksi silloin, kun olen hävinnyt kilpailun.	895	3.122	0.040	1.186
Vanhempani käyttävät niin paljon rahaa kuin heillä on varaa ostaakseen minulle kaiken sen, mitä tarvitsen tullakseni hyväksi urheilijaksi.	899	3.564	0.043	1.273

### 6.1.2 Valmentaja

Taulukossa 2 ilmenee urheilulukiolaisten kokemus heidän valmentajansa osoittamasta tuesta. Urheilulukiolaiset kokivat valmentajiensa tukevan heitä eniten osaamalla kehittää urheilijan taitoja (ka=4.16), osaamalla kehittää urheilijan fyysisiä ominaisuuksia (ka=4.14) ja osaamalla antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita (ka=4.11). Vastausten keskiarvo jokaisen tuen ilmenemisen muodon kohdalla oli suhteellisen korkea (ka=3.03-4.16), joten urheilulukiolaiset kokivat heidän valmentajiensa osoittavan tukea myös muilla tukemisen muodoilla. (Taulukko 2)



TAULUKKO 2. Valmentajan osoittama tuki

Väittäjä	Otoskoko	Keskiarvo	Keskiarvon keskivirhe	Keskihajonta
Valmentajani...	N			
osaa kehittää taitojani	898	4.159	0.030	0.911
osaa kehittää fyysisiä ominaisuuksiani (nopeus, voima, kestävyys)	898	4.138	0.032	0.969
osaa antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita	898	4.111	0.031	0.938
antaa kannustavaa palautetta harjoituksissa	898	3.874	0.035	1.051
perustelee, miksi jotakin harjoitellaan	898	3.928	0.035	1.042
huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani	898	3.842	0.035	1.055
ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin	899	4.035	0.032	0.967
innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla	897	3.928	0.034	1.023
kannustaa harrastamaan myös muita lajeja	896	3.031	0.041	1.236
on ystävällinen ja helposti lähestyttävä	898	4.020	0.035	1.040
ohjaa hauskoja/innostavia harjoituksia	896	3.796	0.036	1.063
on rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin	896	3.911	0.035	1.043
keskustelee usein kanssani	898	3.725	0.038	1.139

### 6.1.3 Ystävät

Taulukossa 3 ilmenee urheilulukiolaisten kokemus heidän ystäviensä osoittamasta tuesta. Urheilulukiolaiset kokivat ystäviensä tukevan heitä eniten keskustelemalla yhdessä liikunnasta tai urheilusta ( $ka=4.22$ ), harrastamalla yhdessä liikuntaa tai urheilua ( $ka=3.83$ ) ja kannustamalla liikkumaan tai kehumalla suorituksia ( $ka=3.62$ ). Vastausten keskiarvo jokaisen tuen ilmenemisen muodon kohdalla oli suhteellisen korkea ( $ka=3.12-4.22$ ), joten urheilulukiolaiset kokivat heidän ystäviensä osoittavan tukea myös pyytämällä mukaan liikkumaan tai urheilemaan ( $ka=3.12$ ). (Taulukko 3)

TAULUKKO 3. Ystävien osoittama tuki

Väittäjä	Otoskoko	Keskiarvo	Keskiarvon keskiarvo	Keskihajonta
Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...	N			
harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi?	895	3.834	0.040	1.197
kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan?	897	3.122	0.042	1.265
keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta?	897	4.219	0.031	0.929
kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi?	898	3.618	0.036	1.080

### 6.1.4 Sukupuolten väliset erot tuen kokemisessa

Taulukossa 4 ilmenee sukupuolten väliset erot tuen kokemisessa. Tilastollisesti merkitseviä eroja sukupuolten välillä oli, että naiset kokivat miehiä enemmän vanhempiansa käyttävän rahaa urheiluharrastukseen ( $df = 896$ ,  $p = 0.001$ ). Miehet kokivat naisia enemmän valmentajan osaavan kehittää heidän fyysisiä ominaisuuksiaan ( $df = 895$ ,  $p = 0.001$ ), antavan kannustavaa palautetta ( $df = 815$ ,  $p = 0.002$ ), perustelevan, miksi jotakin harjoitellaan ( $df = 895$ ,  $p < 0.001$ ), huomioivan mielipiteitä ja ehdotuksia ( $df = 839$ ,  $p < 0.001$ ), ohjaavan terveisiin elämäntapoihin ( $df = 819$ ,  $p = 0.001$ ), innostavan liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla ( $df = 799$ ,  $p < 0.001$ ), kannustavan harrastamaan myös muita lajeja ( $df = 893$ ,  $p < 0.001$ ), olevan ystävällinen

ja helposti lähestyttävä (df = 842, p = 0.004) ja olevan rohkaiseva ja luovan kannustavan harjoitusilmapiirin (df = 842, p = 0.002). Miehet kokivat naisia enemmän heidän ystäviensä pyytävän kanssaan mukaan liikkumaan tai urheilemaan (df = 831, p < 0.001). (Taulukko 4)

TAULUKKO 4. Sukupuolten väliset erot tuen kokemisessa

	Keskiarvo	Keskiarvo	Vapausaste	P-arvo
	Naiset	Miehet	df	
Vanhempani käyttävät niin paljon rahaa kuin heillä on varaa ostaakseen minulle kaiken sen, mitä tarvitsen tullakseni hyväksi urheilijaksi.	3.6807	3.3857	896	0.001
Valmentajani osaa kehittää fyysisiä ominaisuuksiani (nopeus, voima, kestävyys)	4.055	4.274	895	0.001
Valmentajani antaa kannustavaa palautetta harjoituksissa	3.788	4.014	815	0.002
Valmentajani perustelee, miksi jotakin harjoitellaan	3.822	4.094	895	0.000
Valmentajani huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani	3.744	3.997	839	0.000
Valmentajani ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin	3.953	4.165	819	0.001
Valmentajani innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla	3.824	4.091	799	0.000
Valmentajani kannustaa harrastamaan myös muita lajeja	2.848	3.318	893	0.000
Valmentajani on ystävällinen ja helposti lähestyttävä	3.941	4.145	842	0.004
Valmentajani on rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin	3.824	4.048	842	0.002
Kuinka usein kaverisi kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan?	2.846	3.550	831	0.000

## 6.2 Sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteys urheilijan motivaatioon

### 6.2.1 Sisäinen motivaatio

Taulukossa 5 ilmenee sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteys urheilijan sisäiseen motivaatioon.

TAULUKKO 5. Sisäisen motivaation malli

Malli	Beeta-kertoimet	Keskivirhe	P-arvo
Vakio	1.977	.166	.000
Sukupuoli	-.119	.044	.007
Vanhempien tuki	.089	.037	.017
Valmentajan tuki	.225	.029	.000
Ystävien tuki	.135	.026	.000

Selitysaste = 0.147, F-testin p-arvo < 0.001

Mallin mukaan urheilijat olivat sitä sisäisesti motivoituneempia, mitä enemmän tukevia vanhemmat ( $\beta = 0.089$ ,  $p = 0.017$ ), valmentajat ( $\beta = 0.225$ ,  $p = 0.000$ ) ja ystävät ( $\beta = 0.135$ ,  $p = 0.000$ ) olivat. Urheilijan lähipiiristä valmentajan tuki on tärkein kasvattamaan urheilijan sisäistä motivaatiota. Tämän mallin mukaan miehet ovat naisia vähemmän sisäisesti motivoituneita ( $\beta = -0.119$ ,  $p = 0.007$ ). Mallin selitysaste oli [0.147] ja F-testin mukaan malli on tilastollisesti merkitsevä ( $p < 0.001$ ). (Taulukko 5)

### 6.2.2 Ulkoinen motivaatio

Taulukossa 6 ilmenee sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteys urheilijan ulkoiseen motivaatioon.

TAULUKKO 6. Ulkoisen motivaation malli

Malli	Beeta-kertoimet	Keskivirhe	P-arvo
Vakio	3.105	.215	.000
Sukupuoli	-.040	.057	.486
Vanhempien tuki	-.200	.048	.000
Valmentajan tuki	.029	.038	.450
Ystävien tuki	.164	.033	.000

Selitysaste = 0.038, F-testin p-arvo = 0.000

Mallin mukaan urheilijat olivat sitä vähemmän ulkoisesti motivoituneita, mitä enemmän he saivat vanhemmiltaan tukea ( $\beta = -0.200$ ,  $p = 0.000$ ). Ystävien tuki ( $\beta = 0.164$ ,  $p = 0.000$ ) puolestaan kasvatti urheilijan ulkoista motivaatiota. Sukupuolen ( $\beta = -0.040$ ,  $p = 0.486$ ) ja valmentajan tuen ( $\beta = 0.029$ ,  $p = 0.450$ ) muuttajat eivät sen sijaan olleet tilastollisesti merkitseviä. Niiden vaikutuksista urheilijan ulkoiseen motivaatioon ei voida olla varmoja. Urheilijan lähipiiristä ystävien tuki on tärkein kasvattamaan urheilijan ulkoista motivaatiota. Tämän mallin selitysaste oli [0.038] ja F-testin mukaan malli on tilastollisesti merkitsevä ( $p=[.000]$ ). (Taulukko 6)

### 6.2.3 Amotivaatio

Taulukossa 7 ilmenee sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteys urheilijan amotivaatioon.

TAULUKKO 7. Amotivaation malli

Malli	Beeta-kertoimet	Keskivirhe	P-arvo
Vakio	5.126	.226	.000
Sukupuoli	-.205	.061	.001
Vanhempien tuki	-.397	.051	.000
Valmentajan tuki	-.363	.040	.000
Ystävien tuki	-.046	.036	.191

Selitysaste = 0.217, F-testin p-arvo = 0.000

Mallin mukaan urheilijoilla esiintyi sitä vähemmän amotivaatiota, mitä suuremman tuen he saivat valmentajaltaan ( $\beta = -0.363$ ,  $p = 0.000$ ) ja vanhemmiltaan ( $\beta = -0.397$ ,  $p = 0.000$ ). Sen sijaan ystävien osoittama tuki ( $\beta = -0.046$ ,  $p = 0.191$ ) ei ollut tässä mallissa tilastollisesti

merkitsevä. Urheilijan lähipiiristä vanhempien tuki on vahvin amotivaatiota ehkäisevä tekijä. Valmentajan tuki on myös korkea. Tämän mallin mukaan naiset olivat enemmän amotivoituneita kuin miehet ( $\beta = -0.205$ ,  $p = 0.001$ ). Mallin selitysaste on [0.217] ja F-testin mukaan malli oli tilastollisesti merkitsevä ( $p=[.000]$ ). (Taulukko 7)

## 7 POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli vastata kahteen tutkimuskysymykseen. Ensinnäkin tavoitteena oli selvittää millaista tukea urheilulukiolaiset kokevat saavansa sosiaaliselta lähipiiriltään; vanhemmilta, valmentajalta ja ystäviltä. Toiseksi tutkittiin urheilijan sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteyttä urheilijan motivaatioon; sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon. Lisäksi tutkittiin, ilmenikö sukupuolten välillä eroja tuen kokemisessa ja sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteydessä urheilijan motivaatioon. Urheilulukiolaiset kokivat saavansa tukea urheiluharrastukselleen sosiaaliselta lähipiiriltään. Vanhemmilta koettiin saavan eniten henkistä tukea, valmentajilta asiantuntijan tukea ja ystäviltä henkistä tukea sekä yhdessä liikunnan harrastamista. Tulosten mukaan niin vanhempien, valmentajien kuin ystävien tuki kasvatti urheilijan sisäistä motivaatiota. Vanhempien osoittamalla tuella havaittiin yhteys urheilijan ulkoiseen motivaatioon, sillä urheilijat olivat sitä vähemmän ulkoisesti motivoituneita, mitä enemmän he saivat vanhemmiltaan tukea. Sen sijaan ystävien osoittama tuki kasvatti urheilijan ulkoista motivaatiota. Urheilijalla esiintyi sitä vähemmän amotivaatiota, mitä suuremman tuen he saivat vanhemmiltaan ja valmentajaltaan.

Urheilupsykologisessa tutkimuksessa motivaation ymmärtäminen urheilun kontekstissa on ollut huomattava mielenkiinnon kohde viimeisten vuosikymmenten aikana (McAuley 1992; McAuley ym. 2001; Sebire ym. 2013; Vallerand 2001; Vlachopoulos ym. 2011). Motivaatio liittyy vahvasti nauttimiseen, määrään ja menestymiseen urheilussa (Jõesaar ym. 2011; Vlachopoulos & Karageorghis 2005). Lisäksi motivaatio liittyy vahvasti urheilun lopettamiseen (Cervelló ym. 2007). Tutkimuksissa on osoitettu, kuinka urheilijan sosiaalisella lähipiirillä; vanhemmilla, valmentajalla ja ystävillä on huomattava yhteys urheilijan motivaatioon (Fraser-Thomas ym. 2008; Hoyle & Leff 1997; Wolfenden & Holt 2005). Myös urheilijan kaksoisuraan liittyvät tutkimukset ovat ajankohtaisia. Tärkeää olisi tietää, kuinka urheilijoiden motivaatiota pystytään ylläpitämään kaksoisuran eri vaiheissa (Ryba ym. 2016). Tällä tutkimuksella pyrittiin vastaamaan tähän kysymykseen urheilulukiolaisten osalta. Urheilijoiden motivaatiota on tärkeää pystyä tukemaan juuri lukioiässä, jotta motivaatio ja tahto harrastaa urheilua säilyisi. Urheilijan sosiaalisen lähipiirin osoittama tuki on tässä tavoitteessa merkittävässä roolissa. Tällä tutkimuksella saatiin vastauksia, millaista tukea urheilulukiolaiset kokevat saavansa sosiaaliselta lähipiiriltään, ja kuinka tämä tuki on yhteydessä heidän motivaatioonsa urheilua kohtaan. Saadut vastaukset auttavat ymmärtämään, millaiset tuen muodot tukevat urheilijoiden motivaatiota parhaiten, ja siten vahvistavat ja ylläpitävät urheilu-uran jatkamista.

## 7.1 Urheilijan sosiaalisen lähipiirin osoittama tuki

Tulosten mukaan urheilulukiolaiset kokivat saavansa sosiaaliselta lähipiiriltään tukea urheiluharrastukselleen. Vanhempien osoittama tuki koettiin eniten henkisenä tukemisena; ylpeytenä urheiluharrastuksesta, kaikkensa tekemisenä urheiluharrastuksen eteen ja yhteisillä keskusteluilla kilpailuista. Urheilulukiolaiset kokivat vanhempiensa tukevan urheiluharrastustaan silti myös muulla tavoin, kuten rahallisesti. Vanhempien tarjoama emotionaalinen, sosiaalinen ja taloudellinen tuki ovatkin tärkeitä urheilijan menestykselle ja motivaatiolle (Condello ym. 2019; Holt ym. 2008; Tessitore ym. 2021), joten oli hyvä tulos, että urheilulukiolaiset kokivat saavansa näitä tuen muotoja paljon vanhemmiltaan. Naiset kokivat miehiä enemmän heidän vanhempiensa tukevan heidän urheiluharrastustaan rahallisesti.

Urheilulukiolaiset kokivat heidän valmentajiensa tukevan heitä erityisesti ammattitaidoillaan, kuten oletuksenakin oli (Aarresola ym. 2016). Eniten valmentajien koettiin osaavan kehittää urheilijan taitoja, kehittää urheilijan fyysisiä ominaisuuksia ja antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita. Valmentajilla on kuitenkin mahdollisuus tukea urheilijaa monipuolisemminkin. Valmentaja voi tarjota valintoja, antaa mahdollisuuden antaa palautetta sekä osoittaa empatiaa ja sitoutumista (Mageau & Vallerand 2003). Aiemmissä tutkimuksissa on osoitettu, kuinka nuoret urheilijat, jotka eivät saa vanhemmiltaan riittävää autonomista tukea, voivat saada kompensoivaa tukea valmentajaltaan. Valmentajan tarjoamalla tuella on kuitenkin pienempi vaikutus nuoriin, jotka saavat vanhemmiltaan riittävää autonomista tukea. (Gaudreau ym. 2016) Mahdollisesti urheilulukiolaiset kokevat saavansa niin paljon tukea vanhemmiltaan, että he kokevat siksi valmentajan tarjoavan eniten tukea ammattitaidoillaan. On myös huomattava, että urheilulukiolaiset kokivat valmentajan tukevan heitä ammattitaidoillaan eniten, mutta kokivat saavansa myös henkistä tukea valmentajaltaan. Miehet kokivat naisia enemmän valmentajien osaavan kehittää heidän fyysisiä ominaisuuksiaan, antavan kannustavaa palautetta, perustelevan miksi jotakin harjoitellaan, huomioivan mielipiteitä, ohjaavan terveellisiin elämäntapoihin, innostavan liikkumaan omalla ajalla, kannustavan harjoittelemaan myös muita lajeja, olevan ystävällinen ja helposti lähestyttävä sekä rohkaisevan ja luovan kannustavan ilmapiirin. Edellä mainittu oli erityisen kiinnostava tulos, koska miehet kokivat näin monissa tuen muodoissa saavansa enemmän tukea valmentajaltaan kuin naiset. Miesten vastauksissa korostui etenkin valmentajan tarjoama autonomian kokemus. Autonomiata tukeva



valmennustyyli parantaakin urheilijoiden itsemääräämismotivaatiota, ja sitä kautta epäsuoraan edistää urheilijoiden suorituksia (Gillet ym. 2010).

Urheilulukiolaiset kokivat ystäviensä osoittavan tukea keskustelemalla yhdessä liikunnasta ja urheilusta, harrastamalla yhdessä liikuntaa tai urheilua sekä kannustamalla liikkumaan tai kehumalla suorituksia. Ystävät osoittivat tukeaan siis henkisenä tukemisena ja yhdessä liikkumisena. Ystävät voivat tuellaan auttaa jaksamaan urheilla (Korkiamäki 2014, 57), lisätä kiinnostusta ja nautintoa urheiluharrastukseen (Allen 2003) ja tuottaa ilmapiirin, jossa urheilu on arvostettua (Korkiamäki & Ellonen 2010). Onkin positiivinen tulos, että urheilulukiolaiset kokivat saavansa paljon tällaista tukea urheiluharrastukselleen ystäviltään. Miehet kokivat naisia enemmän kavereidensa pyytävän heitä kanssaan liikkumaan ja urheilemaan.

## **7.2 Sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteys urheilijan motivaatioon**

Tämän tutkimuksen tulosten, kuten myös aikaisempien tutkimusten (Fraser-Thomas ym. 2008; Hoyle & Leff 1997; Wolfenden & Holt 2005), mukaan urheilijan sosiaalisella lähipiirillä on merkittävä rooli urheilijan motivaation tukemisessa. Kuten oletuksena oli, urheilijan sosiaalisen lähipiirin osoittamalla tuella oli huomattava yhteys etenkin urheilijan sisäiseen motivaatioon. Mitä tukevampia vanhemmat, valmentaja ja ystävät olivat, sitä sisäisesti motivoituneempia urheilijat olivat. Erityisesti valmentajalta saatu tuki kasvatti urheilijan sisäistä motivaatiota. Tulosten perusteella naiset olivat sisäisesti motivoituneempia kuin miehet. Ihmisten psykologisten perustarpeiden; autonomian, kyvykkyyden tunteen ja yhteisöllisyyden huomiointi edistää sisäistä motivaatiota (Ryan & Deci 2000). Sisäisesti motivoituneet urheilijat saivat oletettavasti näiden perustarpeiden huomiointia sosiaaliselta lähipiiriltään. Sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen ja urheilijoiden sisäisen motivaation välinen yhteys on tärkeä huomio, sillä on osoitettu, että urheilijat, jotka saavat osakseen paljon autonomiaa, saavat enemmän nautintoa urheilusta ja suoriutuvat urheilussa paremmin (Spray ym. 2006). Urheilijan kokemaa sisäistä motivaatiota vanhemmat, valmentaja ja ystävät pystyvät tukemaan rohkaisemalla ja antamalla palautetta hyvistä suorituksista (Holt ym. 2008) sekä osoittamalla empatiaa ja sitoutumista (Mageau & Vallerand 2003).

Vanhempien osoittamalla tuella havaittiin yhteys urheilijan ulkoiseen motivaatioon. Mitä enemmän vanhemmat tukivat, sitä vähemmän urheilijat olivat ulkoisesti motivoituneita. Sitä vastoin ystävien osoittama tuki kasvatti urheilijan ulkoista motivaatiota. Ihminen on ulkoisesti

motivoitunut, kun hän toimii jonkin muun vaikutuksen takia kuin ollessaan toiminnasta itsessään kiinnostunut ja saadessaan siitä nautintoa (Ryan & Deci 2000). Vanhempien tuella oli suuri merkitys urheilijoiden kokemalle sisäiselle motivaatiolle, ja se myös vähensi siten urheilijoiden kokemaa ulkoista motivaatiota. Se, että ystävien tuki kasvatti urheilijan ulkoista motivaatiota on ymmärrettävissä sillä, että nuori haluaa saada ystävien kautta itselleen tunnustusta ja sosiaalista asemaa (Allen 2003) ja muiden mielipiteillä on vaikutusta nuoren toimintaan (Ryan & Deci 2007). Sukupuolen ja valmentajan osoittaman tuen vaikutuksista urheilijan ulkoiseen motivaatioon ei puolestaan tulosten mukaan voida olla varmoja. Urheilijat voivat motivoitua ulkoisista tekijöistä, kuten palkinnoista, arvioinneista, valmentajan painostuksesta tai mielipiteistä (Ryan & Deci 2007). Ulkoinen motivaatio tulee ympäristöstä palkkioiden ja rangaistuksien muodossa, kun ulkopuolinen ympäristö pyrkii motivoimaan urheilijaa haluttuihin valintoihin ja toimintoihin (Konttinen 2014, 19). Siten voisi olettaa, että valmentajan osoittama tuki kasvattaisi myös urheilijan ulkoista motivaatiota. Mahdollisesti urheilijoiden valmentajien valmennustyyliä tukevat enemmän urheilijan autonomian tunnetta esittämällä haasteita, tarjoamalla valintoja ja mahdollisuuden antaa palautetta sekä osoittamalla empatiaa ja sitoutumista (Mageau & Vallerand 2003), eivätkä koeta motivoida urheilijaa palkinnoilla ja rangaistuksilla. Tutkimuksen valossa tämä on hyvä, koska valmentajan tarjoama autonominen tuki on merkittävässä roolissa urheilijoiden suorituksissa (Gillet ym. 2010).

Tulosten mukaan oli myös havaittavissa, että urheilijoilla esiintyi amotivaatiota sitä vähemmän, mitä suuremman tuen he saivat vanhemmiltaan ja valmentajaltaan, kuten oletuksena oli. Vanhempien osoittama tuki on vahvin amotivaatiota ehkäisevä tekijä, mutta myös valmentajalta saatu tuki ehkäisee amotivaatiota urheilijoilla. Naisilla amotivaatiota esiintyi enemmän kuin miehillä. Amotivoituneella ihmisellä ei ole minkäänlaista sisäistä eikä ulkoista motivaatiota toiminnalleen (Ryan & Deci 2000), joten oli tärkeä havainto, että vanhemmilta ja valmentajalta saatu tuki vähentää amotivaation kokemusta urheilijoilla. Amotivaation kokemusta urheilijoilla sitä vastoin oletettavasti lisää vanhempien ja valmentajan osoittama painostus. Tällaisia painostuksen muotoja voivat olla kielteiset ja väheksyvät huomautukset (Holt ym. 2008), liian korkeitten tavoitteiden asettaminen (Leff & Hoyle 1995) sekä pettymyksen näyttäminen ja yritys saada nuori harjoittelemaan enemmän sekä pärjäämään paremmin (Wolfenden & Holt 2005). Urheilijan autonomian kokemus ehkäisee amotivaation kokemusta, ja tätä autonomian kokemusta saattavat estää palkitsemisen korostaminen, rangaistukset, pelottelu ja hallitseva palautteenanto (Bartholomew ym. 2009; 2011).

Tuloksista saatiin positiivista tietoa, että urheilulukiolaiset kokevat saavansa paljon tukea urheiluharrastukselleen sosiaaliselta lähipiiriltään. Tutkielman tuloksista saatiin myös tärkeää tietoa, kuinka kukin sosiaalisesta lähipiiristä voi tukea urheilijan urheilumotivaatiota. Urheiluun ja siinä jaksamiseen motivaatio liittyy yhtenä tärkeimpänä tekijänä (Konttinen 2014; 2016). Motivaatiota urheilussa on tutkittu aikaisemminkin paljon. On haluttu ymmärtää miksi jotkut urheilijat jaksavat jatkaa urheilua, kun taas toiset lopettavat (Pelletier ym. 2013). Tämä tutkimus antaa tärkeää tietoa, millä tavoin urheilijan sosiaalisen lähipiirin tuki on yhteydessä urheilijan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon. Tutkimuksen antaman tiedon valossa on mahdollista tarkastella urheilijan vanhempien, valmentajan ja ystävien yhteyttä näihin urheilijan motivaation muotoihin. Tutkimuksen avulla saatiin selville, että urheilijan sosiaalisen lähipiirin tuella on mahdollista vahvistaa ja ylläpitää nuoren urheilijan urheilumotivaatiota, ja sitä kautta urheilu-uran jatkamista. Motivaatio on selkeästi yhteydessä urheilusta nauttimisessa ja siihen sitoutumisessa (Garcia-Mas ym. 2010). Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että nimenomaan urheilijan sisäinen motivaatio ennusti positiivisesti urheilussa pysyvyyttä (Jöesaar ym. 2011). Amotivaatio puolestaan vaikutti kielteisesti urheilusta nauttimiseen ja sitoutumiseen. Huomattava havainto oli, että ulkoisella motivaatiolla oli suurempi osuus nautinnosta, kun sisäisellä motivaatiolla oli suurempi vaikutus urheiluun sitoutumiseen. (Garcia-Mas ym. 2010) Siksi on tärkeää tietää, kuinka kukin urheilijan sosiaalisesta lähipiiristä pystyy vahvistamaan ja ylläpitämään urheilijan urheilumotivaatiota, ja mikä puolestaan ehkäisee ei toivotun amotivaation esiintymistä urheilijoilla. Tämän tutkimusten tulosten valossa vanhempien tuki on suurin urheilijan amotivaatiota ehkäisevä tekijä. Lukion aikana niin koulutukselliset kuin urheilulliset vaatimukset kovenivat usein samanaikaisesti. Tämä edellyttää vanhemmilta kykyä havaita lapsensa uupumuksen oireita, jotka saattavat johtaa koulun ja/tai urheilun keskeyttämisriskiin. (Varga ym. 2021) Tutkimuksissa onkin havaittu, että vanhemmilla on suuri huoli lastensa terveydestä ja hyvinvoinnista sekä omasta roolistaan vanhempana urheilijan itsenäistymisen edistämisessä. Kovin hyvin ei kuitenkaan tiedetä, kuinka vanhemmat auttavat lahjakkaita lapsiaan selviytymään useista stressaavista tilanteista urheilu- ja akateemisen uransa aikana. (Tessitore ym. 2021) Tähän kysymykseen saatiin tällä tutkielmalla hieman suuntaa antavaa tietoa.

Nuorten urheilijoiden sisäisen motivaation kehittämiseksi ja parantamiseksi niin vanhempien, ystävien kuin valmentajienkin on oltava tukevia ja palkitsevia. Liian suuri määrä palkkioita tai vastaavasti palkkiotta jättäminen kokonaan saattaa vähentää urheilijan kokemaa autonomiaa ja sitä kautta sisäistä motivaatiota. (Garcia-Mas ym. 2010) Kyvykkyyden kokemusta ja sisäistä

motivaatiota lisää niin matala, kohtalainen kuin suurikin määrä positiivista sanallista palautetta (Vallerand 1983). Urheilijan sosiaalisen lähipiirin on hyvin tärkeää pyrkiä toiminnallaan tukemaan nuoren urheilijan motivaation kehittämistä ja ylläpitämistä. Urheilijan motivaatioon vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sisäisillä tekijöillä on merkitystä urheilijan kokemaan sisäiseen mielenkiintoon urheiluun ja siinä jatkamiseen. Hän kokee urheilun itsessään mielenkiintoisena, positiivisena, palkitsevana ja kokemuksia tuovana. (Konttinen 2014, 19) Urheilijaa voi myös motivoida kiinnostus, uteliaisuus ja halu kehittyä (Pelletier ym. 2013). Kuitenkin myös ulkoiset tekijät voivat motivoida urheilijaa. Tällaisia ulkoisia tekijöitä voivat olla palkinnot, arvioinnit, vanhempien tai valmentajan painostus sekä muiden mielipiteet. (Ryan & Deci 2007) Ulkoinen motivaatio tulee ympäristöstä palkkioiden ja rangaistuksien muodossa, ei urheilijan sisältä. Urheilijan ulkopuolinen ympäristö pyrkii näillä tavoin motivoimaan urheilijaa haluttuihin valintoihin ja toimintoihin. Nuori tarvitsee sekä sisäistä motivaatiota että ulkoista motivaatiota matkallaan kohti huippu-urheilua. Motivaation ollessa riittävän vahva, urheilijan tahto kehittyä ja menestyä kestää myös erilaiset vastoinkäymiset. (Konttinen 2014, 13, 19)

Tämän tutkielman mukaan urheilulukiolaiset olivat motivoituneita urheiluun, ja aikaisemmissa tutkimuksissa opiskelijaurheilijat ovat kokeneet urheilun tärkeämmäksi kuin koulutuksen (Korhonen ym. 2020). Tänä päivänä urheilu vaatii enemmän yhä nuoremmilta. Harjoittelu vie lisää aikaa, mutta samaan aikaan myös opiskelu vaatisi enemmän aikaa ja keskittymistä. Monet suomalaisurheilijat pitävät urheilijana kehittymistä tärkeämpänä kuin koulutuksen hankkimista (Gröhn & Riihivuori 2008; Korhonen ym. 2020). Nykyisin koulutus on kuitenkin välttämätön hankkia tulevaisuutta ajatellen, joten urheilijat eivät voi keskittyä pelkästään urheiluun. Suomen järjestelmä urheilun ja opiskelun yhdistämiseksi keskittyy erityisesti urheilulukiotoiminnan ympärille.

Urheilijan kaksoisuraan liittyvät tutkimukset ovat ajankohtaisia. Tärkeää olisi tietää, kuinka urheilijoiden motivaatiota pystyttäisiin ylläpitämään kaksoisuran eri vaiheissa. (Ryba ym. 2016) Tällä tutkimuksella pyrittiin vastaamaan tähän kysymykseen urheilulukiolaisten osalta. Urheilulukiolaiset ovat hakeneet juuri urheilulukioihin opiskelemaan yhdistääkseen urheilu-uransa ja opinnot sujuvasti. Urheilumotivaation luulisi siten olevan korkealla lukion aikana. Kaksoisura ei kuitenkaan tarkoita vain aikaa urheilulukiossa, vaan kokonaisuudessaan urheilu-uraa. Siksi olisi ensiarvoisen tärkeää tukea urheilulukion jälkeistä kaksoisuraa korkeakouluihin. Usein urheilijat siirtyvät tässä vaiheessa aikuisten sarjoihin ja opintojen yhdistäminen urheilu-

uraan on vaativampaa. Urheilullisten vaatimusten lisäksi kasvaa myös opintojen vaativuus korkeakouluissa. (Nikander ym. 2021) Siirtymävaiheessa urheilulukiosta korkeakouluihin moni urheilija lopettaa urheilu-uransa (Park ym. 2013). Urheilijoiden motivaatiota olisikin siten ensiarvioisen tärkeää pystyä tukemaan juuri lukioiässä, jotta motivaatio ja tahto harrastaa urheilua säilyisi. Urheilijan sosiaalisen lähipiirin osoittama tuki on tässä tavoitteessa merkittävässä roolissa.

### **7.3 Tutkimuksen eettisyys, rajoitteet ja jatkotutkimusehdotukset**

Tutkimusaineisto hankittiin anonymisti, eli oppilaiden henkilötietoja ei kysytty. Eettistä arviointia ei tämän vuoksi katsottu välttämättömäksi. Kuitenkin, koska tutkimusaineistossa oli mukana alle 18-vuotiaita oppilaita, kaikilta tutkimukseen osallistuneilta kaupungeilta tai kouluilta hankittiin tutkimuslupa aineiston keruuseen. Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista.

Tutkielman vahvuutena voidaan pitää määrällisen tutkimusmenetelmän mahdollistamaa suurta otantakokoa (n=913). Urheilulukiolaiset olivat halukkaita vastaamaan kyselyyn. Tutkimuksen aineisto on kerätty valtakunnallisesti 13 urheilulukiosta ja kyselyyn vastasi yhteensä 913 urheilulukiolaista. Tutkimuksen otantakoko on siten melko kattava, joten tulokset ovat melko hyvin yleistettäviä kyseiseen kohdejoukkoon. Tutkimuksessa käytetyillä tilastollisilla menetelmillä sai vastaukset tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksessa käytetty lineaarinen regressiomalli on hyvä menetelmä muuttujien riippuvuussuhteiden tarkastelussa. Tutkimuksen rajoituksena voidaan kuitenkin pitää sitä, että mallien selitysasteet olivat melko pieniä, eli mallit pystyvät selittämään vain pienen osan motivaation vaihtelusta. Urheilulukiolaisille lähetetyssä kyselyssä käytettiin kansainvälisessä käytössä olevia Sport Motivation Scale (SMS) -mittaria urheilijoiden motivaation selvittämiseksi sekä Parental Involvement Sport Questionnaire (PISQ) -mittaria vanhempien osoittaman tuen selvittämiseksi. Suomalaisessa LIITU-tutkimuksessa käytettyjä mittareita käytettiin selvittämään valmentajien ja ystävien osoittamaa tukea. Kaikkia tutkielmassa käytettyjä mittareita on käytetty aikaisemmissakin tutkimuksissa, joten se lisää tämän tutkielman luotettavuutta. Valmentajan ja ystävien osalta kyselyt tarkastelivat ainoastaan tukea osoittavia määritelmiä. Vanhempien kohdalla puolestaan sekä tukea että painostusta. Samankaltaisemmat käytetyt mittarit olisivat voineet helpottaa parempien ja monipuolisempien tulosten saamista. Mittarit kuvasivat tässä tutkimuksessa myös ainoastaan urheilulukiolaisten omaa kokemusta sosiaalisen lähipiirin

osoittamasta tuesta. Tutkimuksen validiteettia kuitenkin lisää kyselyn teemojen selkeys ja sen laajuus. Kyselyyn vastasivat 13 ei urheilulukion opiskelijat, eri vuosiluokkien opiskelijat, eri urheilullisella tasolla olevat urheilijat ja eri lajien edustajat. Tämän ansiosta saatiin laajaa tietoa urheilulukiolaisten kokemasta sosiaalisen lähipiirin osoittamasta tuesta ja sen yhteydestä urheilijan urheilumotivaatioon. Aineisto kerättiin toukokuussa 2021, joten aineisto on tuore. Kerättyä aineistoa voi hyödyntää tulevaisuudessakin tutkimuksissa vielä lisää. Tämän tutkielman tulokset tukevat aiempaa tutkimustietoa ja antavat lisää tietoa urheilijan kaksoisuran tukemiseksi.

Urheilumotivaation lisäksi voisi tulevaisuudessa selvittää urheilulukiolaisten motivaatiota opiskelua kohtaan lisää. Aihe olisi hyvin ajankohtainen, koska COVID-19 pandemia aiheutti ainutlaatuisen haasteen oppilaitoksille etäopiskeluun siirtymisellä. Verkkokoulutukseen siirtyminen ja opiskelijoiden kokemusten arviointi voivat olla hyödyllisiä ohjatessa tulevaa kehitystä, jotka lisäävät joustavuutta ja saattavat helpottaa myös opiskelijaurheilijoiden opintojensa jatkamista. Joustavien akateemisten ja/tai urheilullisten suunnitelmien puuttuessa opiskelijaurheilijoiden on usein haastavaa hallita akateemista ja urheilullista työtaakkaa. (Tessitore ym. 2021) Toisaalta opiskelijaurheilijoilla on kokemus rajallisesta sosiaalisesta elämästä harjoittelun ja opiskelun ohella (Capranica ym. 2022), jonka kokemusta etäopiskelu saattaa lisätä. Tulevaisuudessa voisi olla mielenkiintoista selvittää myös korkeakouluissa opiskelevien urheilijoiden urheilumotivaatiota. Urheilijat ovat tässä vaiheessa jo usein aikuisten sarjoissa, ja opintojen yhdistäminen urheilu-uraan on vaativampaa. Myös opintojen vaativuus kasvaa korkeakouluissa. (Nikander ym. 2021) Moni urheilija lopettaa urheilu-uransa siirtymävaiheessa urheilulukiosta korkeakouluun (Park ym. 2013). Olisi tärkeää tietää, mikä saa osan urheilijoista jatkamaan kaksoisuraansa korkeakouluihin saakka. Siten olisi mahdollista tukea urheilijoiden motivaatiota tässä siirtymävaiheessa.

Urheilijan kaksoisuraa käsitteleviä kansainvälisesti vertaisarvioituja tutkimuksia ei Suomessa ole tehty montaa, vaan useimmat suomalaiset kaksoisuratutkimukset on toteutettu opinnäytetöinä (Ryba ym. 2016). Urheilijan kaksoisura on kuitenkin tärkeä, joten lisää kansainvälistä ja vertaisarvioitua tutkimusta aiheesta olisi hyödyllistä saada myös Suomessa lisää.

## LÄHTEET

- Aarresola, O. (2014). Vanhempien merkitys ja rooli. 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. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46, 67-69.
- Aarresola, O., Lämsä, J. & Mäkinen, J. (2016). Huippusuorituksia ja menestystä luova toimintaympäristö. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 51, 33-37.
- Allen, J. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 25 (4), 551-567.
- Aunola, K., Selänne, A., Selänne, H. & Ryba, T. V. (2018). The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences* 63, 34–43.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin* 37 (11), 1459-1473. <https://doi.org/10.1177/0146167211413125>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 2 (2), 215-233. <https://doi.org/10.1080/17509840903235330>
- Blom, H. (1994). Erityislukioraportti. Erityisen tehtävän lukiot – urheilulukiot – IB -lukiot. Helsinki: Opetushallitus.
- Boisché, J., Sarrazin, P., Grouzet, F., Pelletier, L. & Chanal, J. (2008). Students' motivational profiles and achievement outcomes in physical education: A self-determination perspective. *Journal of Educational Psychology* 100 (3), 688-701. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.3.688>
- Brettschneider, W. D. (1999). Risks and opportunities: Adolescents in top-level sport and growing up with the pressures of school and training. *European Physical Education Review*, 5 (2), 121-133. <https://doi.org/10.1177/1356336X990052004>

- Capranica, L., Doupona, M., Abelkalns, I., Bisenieks, U., Sánchez-Pato, A., Cánovas-Alvarez, F. J., Figueiredo, A. J., García-Roca, J. A., Leiva-Arcas, A., Meroño, L., Paegle, A., Radu, L., Rus, C., Rusu, O., Sarmiento, H., Stonis, J., Vaquero-Cristóbal, R., Vaz, V., Ghinassi, B., Izzicupo, P. & Di Baldassarre, A. (2022). Understanding dual career views of European university athletes: The more than gold project focus groups. *Plos one* 17 (2), e0264175. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264175>
- Cervelló, E., Escarti, A. & Guzmán, J. (2007). Youth sport dropout the achievement goal theory. *Psicothema* 19 (1), 65-71.
- Chian, L. & Wang, C. (2008). Motivational profiles of junior college athletes: A cluster analysis. *Journal of Applied Sport Psychology* 20 (2), 137-156. <https://doi.org/10.1080/10413200701805265>
- Condello, G., Capranica, L., Doupona, M., Varga, K. & Burk, V. (2019). Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey. *Plos one* 14 (10), e0223278. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223278>
- Davis, L., Brown, D. J., Arnold, R. & Gustafsson, H. (2021). Thriving Through Relationships in Sport: The Role of the Parent-Athlete and Coach-Athlete Attachment Relationship. *Frontiers in Psychology*, 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.694599
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrossa, M., Schipper-Van Veldhoven, N., Minelli, D., Defryuit, S. & De Knop, P. (2018). Exploring the factor structure of the dual career competency questionnaire for athletes in European pupil- and student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 1-18. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511619>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum. Yhdysvallat.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry* 11 (4), 227-268.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. Yhdysvallat.
- Duncan, L., Hall, C., Wilson, P. & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: A cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7 (1), 1-9.
- Dörnyei, Z. & Ushioda, E. (2013). *Teaching and researching: Motivation*. Routledge.



- Edmunds, J. Ntoumanis, N. & Duda, J. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology* 36 (9), 2240-2265. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x>
- Emrich, E., Fröhlich, M., Klein, M. & Pitsch, W. (2009). Evaluation of the elite schools of sport: empirical findings from an individual and collective point of view. *International Review for the Sociology of Sport*, 44 (2-3), 151-171. <https://doi.org/10.1177/1012690209104797>
- Erityisen koulutustehtävän asemaa lukiokoulutuksessa koskeva selvitys. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2015:9. Viitattu 23.5.2022 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75177/tr9.pdf?sequence=1>
- European Commission. (2012). Guidelines on dual careers of athletes recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. Viitattu 16.6.2021 [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf)
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20 (3), 318-333. <https://doi.org/10.1080/10413200802163549>
- Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology* 26 (1), 5-23.
- Friederichs, S. A., Bolman, C., Oenema, A. & Lechner, L. (2015). Profiling physical activity motivation based on self-determination theory: a cluster analysis approach. *BMC psychology* 3 (1), 1-12.
- Gagné, M., Ryan, R. & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology* 15 (4), 372-390. <https://doi.org/10.1080/714044203>
- Garcia-Mas, A., Palou, P., Gili, M. Ponseti, X., Borrás, P. A., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, M., Villamarín, F. & Sousa, C. (2010). Commitment, enjoyment and motivation in young soccer competitive players. *The Spanish Journal of Psychology* 13 (2), 609-616.
- Gardner, F. (1995). The coach and the team psychologist: an integrated organizational model. Teoksessa S. M. Murphy (toim.) *Sport Psychology Interventions*, 147-160.
- Gaudreau, P., Morinville, A., Gareau, A., Verner-Filion, J., Green-Demers, I. & Franche, V. (2016). Autonomy support parents and coaches: Synergistic or compensatory effects on sport-related outcomes of adolescent-athletes? *Psychology of Sport and Exercise* 25, 89-99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.04.006>

- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S. & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (2), 155-161. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.004>
- Gillet, N., Vallerand, R. J. & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion* 33 (1), 49-62.
- Gröhn, T. & Riihivuori, T. (2008). Urheiluakatemit osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen korkea-asteella. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (2009). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus.
- Hall, S., Lehtonen, M. & Herkman, J. (1999). Identiteetti. Vastapaino.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L. & Fox, K. R. (2009) Youth sport parenting styles and practices. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 31 (1), 37-59. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.1.37>
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L. & Wall, M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise* 9 (5), 663-685. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.001>
- Honkatukia, P., Nyqvist, L. & Pösö, T. (2006) Rikokset nuorten ”juttuina” – Narratiivisen lähestymistavan mahdollisuuksia. Teoksessa P. Honkatukia & J. Kivivuori (toim.) Nuorisorikollisuus. Määrä, syyt ja kontrolli. Helsinki: Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisuja 221, Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 66, Nuorisoasiain neuvottelukunnan julkaisuja 22, 221-234.
- Hoyle, R. H. & Leff, S. S. (1997). The role of parental involvement in youth sport participation and performance. *Adolescence* 32 (125), 233-243.
- Hämäläinen, K. (2014). Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde. 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. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46, 61-66.
- Jaakkola, T. (2002). Changes in students exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. Research reports on sport and health 131. Likes Research Center for Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä. Finland.

- Jaakkola, T. (2009). Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 333-348.
- Jöesaar, H., Hein, V. & Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (5), 500-508. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.04.005>
- Jääskeläinen, L. (1986). Raportti urheilulukiokokeilijoiden seminaarista Heinolassa. Helsinki: Kouluhallitus.
- Keshtidar, M. & Behzadnia, B. (2017). Prediction of intention to continue sport in athlete students: A self-determination theory approach. *Plos one* 12 (2): e0171673.
- Knight, C. J., Boden, C. M. & Holt, N. L. (2010). Junior tennis players preferences for parental behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology* 22 (4), 377-391. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.495324>
- Kock, R. (1989). Lukijalle. Teoksessa R. Kock (toim.) Kokemuksia luokattoman lukion kokeiluun siirtymisestä lukuvuonna 1987-1988. Helsinki: Kouluhallituksen julkaisuja 19, 5-10.
- Konttinen, N. (2014). Motivaatio urheiluun. 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. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46, 19-21.
- Konttinen, N. (2016). Motivaatio, tahto ja intohimo menestyä. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 51, 13-15.
- Korhonen, N., Nikander, A. & Ryba, T. V. (2020). Exploring the life form of a student-athlete afforded by a dual career development environment in Finland. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 108-116. <https://doi.org/10.1123/cssep.2020-0005>
- Korkiamäki, R. & Ellonen, N. (2010). Ikätoverisuhteet sosiaalisina resursseina yläkouluiässä. *Nuorisotutkimus* 28 (3), 18-35.
- Korkiamäki, R. (2013). Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Tampere ja Helsinki: Tampere University Press ja Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 137.

- Korkiamäki, R. (2014). Ikätoverisuhteet voimavarana. 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. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46, 57-58.
- Kouluhallitus. (1983). Urheilutyöryhmän muistio. Helsinki.
- Lampikoski, T. & Miettinen, P. (1999). Voitto, taito ja tahto. 2. Painos. Keuruu: Otava.
- Lee, M. & MacLean, S. (1997). Sources of parental pressure among age group swimmers. *European Journal of Physical Education* 2 (2), 167-177. <https://doi.org/10.1080/1740898970020204>
- Leff, S. S. & Hoyle, R. H. (1995). Young athletes perceptions of parental support and pressure. *Journal of Youth and Adolescence* 24 (2), 187-203.
- Liikuntakomitea. (1990). Liikuntapolitiikan linjat 1990-luvulla. Komiteamietintö 1990:24. Helsinki: Opetusministeriö.
- LIITU-tutkimus. (2016). S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Liukkonen, J. (2017). Psykykinen vahvuus: mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2020). Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura ry, 48-67.
- Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2003). The coach and athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences* 21 (11), 883-904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Martela, F. & Jarenko, K. (2014). Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014.
- Metsämuuronen, J. (2006). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2, opiskelijalaitos. 3. painos. Helsinki: International Methelp Ky.
- Metsä-Tokila, T. (2001). Koulussa ja kentällä. Vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turun yliopisto. Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti 55.
- Metsä-Tokila, T. (2001). Urheilulukioden kehitys Suomessa. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja* 32 (2001): 5, 516-522.

- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 46.
- Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 29-34.
- Morris, R., Cartigny, E., Ryba, T. V., Wylleman, P., Henriksen, K., Ramis, Y., Lindahl, K. & Cecić Erpič, S. (2021). A taxonomy of dual career development environments in European countries. *European Sport Management Quarterly* 21 (1), 134-151. <https://doi.org/10.1080/16184742.2020.1725778>
- Mullan, E. & Markland, D. (1997). Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults. *Motivation and Emotion* 21 (4), 349-362.
- Nieminen, M. & Lämsä, J. (2019). Urheilulukioiden seurantatietoa vuosilta 2006-2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 64.
- Nikander, J. A. O., Saarinen, M., Aunola, K., Kalaja, S. & Ryba, T. V. (2021). Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. *Liikunta & Tiede* 58 (1), 77-85.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology* 97 (3), 444-453. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.444>
- Opetushallitus. (1993). Urheilijoiden keskiasteen opiskelun järjestäminen Suomessa. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetushallituksen arkisto. (1998). Opetushallituksen kysely18/1993; urheilulukioiden raportit 1993; urheilujärjestöjen lausunnot 1993. Arkistomateriaalia.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Lukiokoulutuksen tavoitteet. Viitattu 25.5.2021 <https://minedu.fi/lukiokoulutuksen-tavoitteet>
- Park, S., Lavalley, D. & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 6 (1), 22-53. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Patriksson, G. (1989). Combination of Elite Sport and Upper Secondary Education. Results from a Swedish Evaluation. *International Journal of Physical Education* 26 (2), 23-25.
- Pekkala, J. (1993). Urheilijoiden keskiasteen opiskelun ja urheiluvalmennuksen yhdistäminen osana nuoren urheilijan uraa Suomessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Pelkonen, R. (1994). Tervetuloa luokaton lukio. Irti Aleksanterismista. Vantaa: Pelquin.

- Pelkonen, R. (1998). Meidän Märsky. Mäkelänrinteen lukio 1957-1997. Vantaa: Pelquin.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of sport and exercise* 14 (3), 329-341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M. Fortier, M. S., Vallerand, R. J., 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 & Exercise Psychology* 17 (1), 35-53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Pintrich, P. R. & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education. Theory, research and applications.* New Jersey: Pearson Education.
- Puhakainen, J. (2001). *Lapsen aika: puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. 2. Painos.* Helsinki: Like.
- Rajakorpi, A. (1990). Urheilulukiokokeilun nykytilanne. Avauspuheenvuoro urheilulukiokokeilun seminaarista Heinolassa 1.-3.10.1990. Teoksessa Yhteenveto urheilulukiokokeilujen seminaarista. Helsinki: Kouluhallitus, 3-7.
- Rottensteiner, C., Happonen, L. & Konttinen, N. (2015). The interplay of autonomous and controlled motivation in youth team sports. *International Journal of Sport Psychology* 46 (3), 225-244.
- Ruismäki, L. (1997). Liikuntapainotteisesta urheilulukioksi. Teoksessa J. Haapala, S. Heiska, M. Nurmo-Heikkilä, L. Ruismäki, M. Taipale & I. Yli-Hallila (toim.) *Kuortaneen keskikoulusta urheilulukioon.* Alavus: Kuortaneen lukio, 59–73.
- Ryan, R. M. (2007). Motivation and Emotion: a new look and approach for two reemerging fields. *Motivation and Emotion* 31 (1), 1-3. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9055-z>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55 (1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). Active human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. Teoksessa M. Hagger & N. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport.* Human Kinetics, Champaign, IL, 1-19.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass* 2 (2), 702-717. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x>

- Ryan, R. M., Williams, G., Patrick, H. & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology* 6 (2), 107-124.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H. & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta & Tiede* 53 (2-3), 88-95.
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. (2015). Huippu-urheilijan elämäntilanne. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto: Unigrafia Hki.
- Savolainen, J. & Härkönen, A. (2014). Toisen asteen urheiluoppilaitokset. 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. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja* 46, 87-89.
- Sebire, S. J., Jago, R., Fox, K. R., Edwards, M. J. & Thompson, J. L. (2013). Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: a cross-sectional study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10 (1), 1-9. <http://doi.org/10.1186/1479-5868-10-111>
- Spray, C. M., John Wang, C. K., Biddle, S. J. & Chatzisarantis, N. L. (2006). Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self-determination theories. *European Journal of Sport Science* 6 (1), 43-51. <https://doi.org/10.1080/17461390500422879>
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L. & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 4-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Suomen Olympiakomitea. (2021). Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto. Viitattu 16.6.2021 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/03/dfe500dc-toimintaymparistojen-ohjeisto-2.0.pdf>
- Suomen Olympiakomitea. (2022). Urheilijan kaksoisura. Dual Career. Viitattu 6.5.2022 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>
- Suomen Olympiakomitea. (2022). Urheiluakatemiaohjelma. Viitattu 17.5.2022 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/>

- Suomen Olympiakomitea. (2022). Urheiluoppilaitokset. Viitattu 25.4.2022  
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/toinen-aste/urheiluoppilaitokset/>
- Taruvuori, T. & Parkkola, P. (2015). B-SM jääkiekkoilijoiden koettu motivaatioilmasto, tavoiteorientaatio, koettu pätevyys ja intentio sekä niiden yhteydet pelaajien viihtymiseen lajissaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu-tutkielma.
- Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, C., De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., MacDonncha, C. & Doupona, M. (2021). Parents about parenting dual career athletes: A systematic literature review. *Psychology of Sport and Exercise* 53, 101833.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101833>
- Treasure, D. C., Lemyre, P., Kuczka, K. K. & Standafe, M. (2007). Motivation in elite-level sport. Teoksessa M. Hagger & N. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics, 153-165.
- Ullrich-French, S. & Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise* 10 (1), 87-95.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.06.007>
- URA-työryhmän muistio. (1999). Viitattu 25.4.2022. <https://docplayer.fi/20797631-Ura-tyoryhman-muistio.html>
- Vallerand, R. J. & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 11 (1), 142-169.  
<https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Vansteenkiste, M. & Deci, E. L. (2003). Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? *Motivation and Emotion* 27 (4), 273-299.
- Varga, K., MacDonncha, C., Blondel, L., Bozzano, E., Burlot, F., Costa, R., Debois, N., Delon, D., Figueiredo, A., Foerster, J., Gjaka, M., Goncalves, C., Guidotti, F., Pesce, C., Pišl, A., Rheinisch, E., Rolo, A., Rozman, S., Ryan, G., Templet, A., Tessitore, A., Warrington, G., Capranica, L. & Doupona, M. (2021). Collective conceptualization of parental support of dual career athletes: The EMPATIA framework. *Plos one* 16 (9), e0257719. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257719>
- Vlachopoulos, S. P., Kaperoni, M. & Moustaka, F. C. (2011). The relationship of self-determination theory variables to exercise identity. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (3), 265-272. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.11.006>



- Vlachopoulos, S. P. & Karageorghis, C. I. (2005). Interaction of external, introjected, and identified regulation with intrinsic motivation in exercise: Relationships with exercise enjoyment. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 10 (2), 113-132. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2005.tb00007.x>
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. 7. painos. Human Kinetics.
- Wolfenden, L. E. & Holt, N. L. (2005). Talent development in elite junior tennis: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Applied Sport Psychology* 17 (2), 108-126. <https://doi.org/10.1080/10413200590932416>
- Woolger, C. & Power, T. G. (2000). Parenting and children's intrinsic motivation in age group swimming. *Journal of Applied Developmental Psychology* 21 (6), 595-607. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(00\)00055-1](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(00)00055-1)
- Wuerth, S., Lee, M. J. & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athlete's career in youth sport. *Psychology of sport and Exercise* 5 (1), 21-33. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00047-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00047-X)
- Wylleman, P., Reints, A. & De Knop, P. (2013). A development and holistic perspective on athletic career development. Teoksessa: P. Sotiariadou & V. De Bosscher (toim.) *Managing high performance sport*. New York: Routledge, 159-182.

## LIITE 1. Sport Motivation Scale (SMS) -kysely

Kuinka hyvin ohessa esitetyt väittämät pitävät paikkansa juuri sinun kohdallasi? Käytä asteikkoa 1-5 (1= Täysin eri mieltä... 5= Täysin samaa mieltä).

Miksi harrastat urheilulajiasi?

1. Mielihyvän takia jota saan jännittävästä kokemuksista.	1	2	3	4	5
2. Mielihyvän takia jota tunnen kun opin uusia asioita lajistani.	1	2	3	4	5
3. Minulla oli aikaisemmin hyviä syitä urheilla mutta mietin pitäisikö minun enää jatkaa.	1	2	3	4	5
4. Mielihyvästä, jota tunnen kun löydän uusia tapoja harjoitella.	1	2	3	4	5
5. En tiedä enää; minulla on käsitys etten pysty menestymään urheilussa.	1	2	3	4	5
6. Koska se saa minulle tutut ihmiset arvostamaan minua.	1	2	3	4	5
7. Koska se on mielestäni yksi parhaista tavoista tavata ihmisiä.	1	2	3	4	5
8. Koska olen tyytyväinen kun opin jonkun vaikean suoritustekniikan.	1	2	3	4	5
9. Koska on todella tarpeellista urheilla jos haluaa pysyä kunnossa.	1	2	3	4	5
10. Etuoikeudesta olla urheilija.	1	2	3	4	5

11. Koska se on yksi parhaista valitsemistani tavoista kehittää elämän muita puolia itsessäni.	1	2	3	4	5
12. Mielihyvästä jota saan parantamalla heikkoja kohtiani.	1	2	3	4	5
13. Jännityksestä, jota tunnen kun osallistun toimintaan.	1	2	3	4	5
14. Koska minun täytyy harrastaa urheilua jotta voin olla tyytyväinen itseeni.	1	2	3	4	5
15. Tyytyväisyydestä jota koen kun parannan kykyjäni.	1	2	3	4	5
16. Koska ihmiset ympärilläni ajattelevat että on tärkeää pysyä kunnossa.	1	2	3	4	5
17. Koska se on hyvä tapa oppia paljon asioita jotka voivat olla hyödyllisiä elämäni muillakin osa-alueilla.	1	2	3	4	5
18. Voimakkaiden tunteiden takia joita tunnen kun harrastan urheilua mistä pidän.	1	2	3	4	5
19. Se ei ole minulle enää selvää; En tunne että paikkani on urheilussa.	1	2	3	4	5
20. Mielihyvästä jota tunnen vaikeiden liikkeiden suorittamisesta.	1	2	3	4	5
21. Koska tuntuisi pahalta jos minulla ei olisi aikaa harrastaa.	1	2	3	4	5
22. Näyttääkseni muille kuinka hyvä olen urheilussa.	1	2	3	4	5

23. Mielihyvistä jota tunnen kun opin suoritustekniikan jota en ole aikaisemmin yrittänyt.	1	2	3	4	5
24. Koska se on yksi parhaista tavoista pitää suhteita yllä ystäväni kanssa.	1	2	3	4	5
25. Koska pidän tunteesta olla täysin syventynyt toimintaan.	1	2	3	4	5
26. Koska minun täytyy urheilla säännöllisesti.	1	2	3	4	5
27. Mielihyvän tunteesta jota uusien suoritusten löytäminen aikaansaa.	1	2	3	4	5
28. Mietin usein itsekseni; En pysty saavuttamaan tavoitteitani joita olen asettanut itselleni.	1	2	3	4	5

## LIITE 2. Parental Involvement Sport Questionnaire (PISQ) -kysely

Arvioi, kuinka hyvin esitetyt väittämät pitävät paikkansa juuri sinun kohdallasi. Käytä asteikkoa 1-5 (1= Täysin eri mieltä... 5= Täysin samaa mieltä).

Miten kuvaisit vanhempiesi suhtautumista urheiluharrastukseesi?

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Vanhempani katsovat paikan päällä useimmat kilpailuni.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Vanhempani aina odottavat minun suoriutuvan paremmin kuin tavallisesti suoriudun.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Vanhempani arvostelevat tapaani urheilla.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Keskustelemme mielellämme yhdessä vanhempieni kanssa kilpailuistani.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Vanhempani tekevät kaikkensa, että minusta tulisi mahdollisimman hyvä urheilija, ilman että he painostaisivat minua liikaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Vanhempani pahoittavat mielensä, jos häviän kilpailuja, jotka minun olisi pitänyt voittaa.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Vanhempani asettavat minulle paineita, että menestyisin urheilussa.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Vanhempani ovat ylpeitä siitä, että harrastan urheilulajiani, riippumatta siitä voitanko kilpailuja.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Vanhempani saavat minut tuntemaan oloni paremmaksi silloin, kun olen hävinnyt kilpailun.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

10. Vanhempani käyttävät niin paljon rahaa kuin heillä on varaa ostaakseen minulle kaiken sen, mitä tarvitsen tullakseni hyväksi urheilijaksi. 1 2 3 4 5

11. Vanhempani ovat enemmän huolestuneita siitä voitanko kilpailuja kuin siitä nautinko kilpailemisesta tai teenkö niissä parhaani. 1 2 3 4 5

### LIITE 3. LIITU-tutkimuksen kysely valmentajasta

Arvioi seuraavien väittämien pohjalta omaa käsitystäsi valmentajastasi. Käytä asteikkoa 1-5 (1= Täysin eri mieltä... 5= Täysin samaa mieltä).

Valmentajani...

1. osaa kehittää taitojani.	1	2	3	4	5
2. osaa kehittää fyysisiä ominaisuuksiani (nopeus, voima, kestävyys).	1	2	3	4	5
3. osaa antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita.	1	2	3	4	5
4. antaa kannustavaa palautetta harjoituksissa.	1	2	3	4	5
5. perustelee, miksi jotakin harjoitellaan.	1	2	3	4	5
6. huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani.	1	2	3	4	5
7. ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin.	1	2	3	4	5
8. innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla.	1	2	3	4	5
9. kannustaa harrastamaan myös muita lajeja.	1	2	3	4	5
10. on ystävällinen ja helposti lähestyttävä.	1	2	3	4	5
11. ohjaa hauskoja/innostavia harjoituksia.	1	2	3	4	5
12. on rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin.	1	2	3	4	5
13. keskustelelee usein kanssani.	1	2	3	4	5

#### LIITE 4. LIITU-tutkimuksen kysely ystäväistä

Arvioi seuraavien kysymysten pohjalta ystäväiesi suhtautumista urheiluharrastukseesi. Käytä asteikkoa 1-5 (1= Ei koskaan... 5= Hyvin usein).

Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...

1. harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi?	1	2	3	4	5
2. kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan?	1	2	3	4	5
3. keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta?	1	2	3	4	5
4. kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi?	1	2	3	4	5