

# **KOETUN AUTONOMIAN TUNNE JOUKKUEURHEILUSSA**

Aapo Martikainen & Joonas Dyster

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

## TIIVISTELMÄ

Martikainen, A. & Dyster, J. 2023. Koetun autonomian tunne joukkueurheilussa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradututkielma 65 sivua, 2 liitettä.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää alle 18- ja alle 20-vuotiaiden joukkueissa pelaavien jalkapallon- ja jääkiekonpelaajien koettua autonomian tunnetta. Lisäksi tutkimuksen avulla selvitettiin, miten nuorten ikä ja laji vaikuttivat koetun autonomian tunteeseen ja miten autonomian tunne muuttuu kilpailukauden aikana.

Tutkimus toteutettiin määrällisiä menetelmiä hyödyntäen.

Tutkimuksen otanta koostui 14–21-vuotiaista joukkueurheilijoista, ja koettua autonomiaa selvitettiin kyselytutkimuksen avulla. Aineisto kerättiin kolmella kyselykierroksella vuoden 2022 ja 2023 aikana. Ensimmäisellä kyselykierroksella kyselyyn vastasi 182 joukkueurheilijaa. Toisella kyselykierroksella kyselyyn vastasi 117 joukkueurheilijaa ja kolmannella kyselykierroksella kyselyyn vastasi 131 joukkueurheilijaa. Tulosten analysoinnissa käytettiin 1-suuntaista varianssianalyysia (ANOVA), monivertailutestissä käytettiin Bonferroni-korjausmenetelmää sekä iän merkitystä analysoidessa käytettiin kovarianssianalyysia. Lisäksi mittariston reliabiliteettia testattiin Cronbachin Alfalla.

Tulokset osoittivat joukkueurheilijoiden koetun autonomian tunteen laskevan kilpailukauden aikana. Seitsemänportaisella Likert-asteikolla tehdyn kyselyn vastauksien keskiarvot olivat ensimmäisellä kyselykierroksella 5,77, toisella kyselykierroksella 5,46 sekä kolmannella kyselykierroksella 5,39. Verratessa erilaisiin taustamuuttujiin tilastollinen ero oli merkitsevä kyselykierrosten sekä lajien välillä. Iällä ei ollut tilastollisesti merkittävää vaikutusta tuloksiin. Tutkimuksen tärkeimmät tulokset olivat lajin vaikuttaminen koetun autonomian määrään tilastollisesti merkittävästi. Iällä ei sen sijaan huomattu olevan tilastollisesti merkitsevää vaikutusta koettuun autonomian tunteeseen ja koetun autonomian tunteen laskemiseen kilpailukauden aikana.

Asiasanat: Autonomia, itseohjautuvuusteoria, autonominen tuki, valmentajan rooli, jääkiekko, jalkapallo

## ABSTRACT

Martikainen, A. & Dyster, J. 2023. Experienced autonomy in team sports. The faculty of sport and Health sciences, University of Jyväskylä, Master`s thesis in physical education, 65 p.

The aim of the study was to find out the perceived sense of autonomy of football and ice hockey players playing in teams under the age of 18 and under 20. In addition, the research was used to find out how the age and sport of the young athletes affected the perceived sense of autonomy and how the sense of autonomy changes during the competition season.

The research was carried out using quantitative methods.

The sample of the study consisted of team sport athletes aged 14–21, and the perceived autonomy was researched by using a survey. The data was collected in three survey rounds during 2022 and 2023. In the first survey round, 182 team sport athletes answered the survey. In the second survey round, 117 team sport athletes answered the survey, and in the third survey round, 131 team sport athletes answered the survey. One-way analysis of variance (ANOVA) was used in the analysis of the results, Bonferroni correction method was used in the multiple comparison test, analysis of covariance was used in the analysis of the results. In addition, the reliability of the instrument was tested with Cronbach's Alpha.

The results showed that the perceived sense of autonomy of team athletes decreases during the competition season. The mean values of the responses to the survey made on a seven-point Likert scale were 5.77 in the first survey round, 5.46 in the second survey round and 5.39 in the third survey round. When comparing different background variables, the statistical difference was significant between survey rounds and sports. Age had no statistically significant effect on the results. The most important results of the study were the statistically significant influence of the sports on the amount of perceived autonomy. On the other hand, age was not found to have a statistically significant effect on the perceived sense of autonomy and the calculation of the perceived sense of autonomy during the competition season.

Key words: Autonomy, Self-determination theory, autonomy support, coaches role, ice hockey, football

## Sisällys

1 JOHDANTO .....	1
2 ITSEOHJAUTUVUUSTEORIA.....	3
2.1 Autonomia .....	4
2.2 Koettu pätevyys .....	5
2.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus .....	6
3 MOTIVAATIO.....	8
3.1 Sisäinen motivaatio.....	10
3.2 Ulkoinen motivaatio .....	12
4 MOTIVAATIOILMASTO .....	15
4.1 Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto.....	16
4.2 Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto.....	18
5 AUTONOMIA URHEILUVALMENNUKSESSA .....	21
5.1 Autonomiataukeva valmennus ja sen vaikutukset.....	21
5.2 Urheilijan autonomian tukeminen ja valmentautumisen omistajuus.....	23
6 VALMENTAJAN ROOLI JOUKKUEURHEILUSSA.....	25
6.1 Valmennusote .....	26
6.2 Oppimis- ja toimintaympäristön luominen.....	29
6.3 Valmentajan ja pelaajan välinen suhde .....	30
7 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	34
8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	36
8.1 Tutkimusotteen ja tutkimusmenetelmän valinta.....	36
8.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu.....	36
8.3 Tutkimuksessa käytetty mittari.....	38

8.4 Aineiston analysointimenetelmät ja reliabiliteetti .....	38
9 TULOKSET .....	40
9.1 Miten autonomian tunne muuttuu kilpailukauden aikana?.....	40
9.2 Vaikuttiko urheilijan laji koetun autonomian tunteeseen? .....	42
9.3 Vaikuttaako urheilijan ikä koetun autonomian määrään? .....	42
10 POHDINTA.....	44
10.1 Tulosten tarkastelu.....	44
10.2 Tutkimuksen validiteetti ja eettisyys .....	46
10.3 Tutkimusprosessin arviointi .....	48
10.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet .....	49
LÄHTEET .....	51
LIITTEET .....	60
Liite 1. Kyselykierros pohja .....	60
Liite 2. Tietosuojailmoitus.....	62

## 1 JOHDANTO

Moni nuori urheilija haaveilee ammattilaisuudesta oman lajinsa parissa. Tähän tavoitteeseen pääsee vain murto-osa yrittäjistä. Huippu-urheilijaksi kasvamiseen vaaditaan paljon fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia. Varsinkin viimeisten vuosien aikana psyykkisten ominaisuuksien kehittämiseen on kiinnitetty enenevässä määrin huomiota urheilumaailmassa. Vaatimustaso huipulle tähtäävälle urheilijalle on kova, mutta miten urheilijan psyyke kestää sen? Mitä elementtejä voi valmentaja omassa toiminnassaan painottaa? Jotta urheilijoiden psyykkinen terveys olisi mahdollisimman optimaalisella tasolla. Motivaatio on yksi näistä elementeistä. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisesti motivoitunut henkilö tuntee pätevyyttä, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja näitä kolmea tunnetta pidetään ihmisen psykologisina perustarpeina (Deci & Ryan 1985).

Itseohjautuvuudesta on tullut trendikäs sana nykymaailmassa. Sana tulee esiin koulujen opetussuunnitelmissa, yritysten strategioissa ja urheilun kentällä. Itseohjautuvuus-teoria on empiirisiin tutkimuksiin perustuva teoria ihmisen motivaatiosta, kehittämisestä ja hyvinvoinnista. Psykologisten perustarpeiden täytyminen on välttämätöntä, jotta ihminen motivoituu (Deci & Ryan 2000). Itseohjautuvuuteen kuuluu vahvasti itsensä johtaminen. Itsensä johtaminen tarkoittaa urheilijalla oman arjen hallintaa ja oikeiden valintojen tekemistä, jotka ohjaavat urheilijaa kohti omia tavoitteitaan. Urheilija, joka johtaa itseään osaa reflektoida omaa tekemistään, osaa tehdä päätöksiä sekä kantaa vastuunsa omassa kasvussaan urheilijaksi. (Suomen Olympiakomitea 2020, 10)

Valmentajalla on tärkeä rooli nuoren urheilijan kasvaessa kohti ammattilaisuutta. Valmentajan olisi tärkeää tukea urheilijan autonomiaa. Urheilijan autonomian tukeminen on valmentajan arvostusta ja ymmärrystä urheilijaa kohtaan (Grolnick & Ryan 1987). Autonomiaa tukeva

käytös tarkoittaa valmentajan toimintaa, jossa hän huomioi urheilijan näkökulmia, yrittää ymmärtää urheilijan tunteita ja tarjoaa hänelle tietoa sekä mahdollisuuksia erilaisiin itsenäisiin ratkaisuihin (Mageau & Vallerand 2003). Urheilijan on tärkeää myös ottaa omistajuutta omasta valmentautumisestaan. Kun urheilija ottaa omistajuutta omasta kehittymisestään ja urheilijaksi kasvamisesta, urheilijan itseohjautuvuustaidot paranevat, urheilija oppii ymmärtämään omat vastuunsa ja pyrkii kehittymään kokonaisvaltaisesti (Itani & Tienari 2020, 184).

Joukkueurheilussa tulisi panostaa myös nuorten urheilijoiden itseohjautuvuuden taitojen parantamiseen. Vahva itseohjautuvuus parantaa nuorten sisäistä motivaatiota. Autonomia on yksi kolmesta elementistä, jotka suuntaavat nuorta kohti itseohjautuvaa urheilijaa. Valmentajan on tarjottava autonomista tukea ja opetettava, mitä autonomisuus urheilussa on konkreettisesti. Itseohjautuvuuden kasvaessa urheilija oppii ottamaan enemmän omistajuutta omasta kehityksestään.

Itseohjautuvuusteorian kolmea psykologista perustarvetta on tutkittu todella paljon motivaatiotutkimuksissa. Tutkimukset ovat pääosin keskittyneet kaikkiin kolmeen psykologiseen perustarpeeseen. Pelkästään autonomiaan liittyvät tutkimukset ovat pääasiassa keskittyneet yksilöurheiluun tai yksilö- ja joukkueurheilun vertailuun.

Tämän tutkimuksen tarkoitus on perehtyä koetun autonomian tunteeseen joukkueurheilussa. Autonomian tutkiminen on ollut vähäisempää joukkueurheilun perspektiivissä verrattuna yksilöurheiluun. Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa, miten joukkueurheilijan ikä ja joukkuelaji vaikuttavat koettuun autonomian tunteeseen, sekä analysoida miten koetun autonomian tunne muuttuu kilpailukauden aikana. Tutkimus on toteutettu määrällisenä kyselytutkimuksena ja kyselyt on pidetty kohderyhmille joukkueiden kilpailukauden aikana.

## 2 ITSEOHJAUTUVUUSTEORIA

Itseohjautuvuusteoria (IOT, englanniksi self-determination theory (SDT)) on empiirisiin tutkimuksiin perustuva teoria ihmisen motivaatiosta, kehittämisestä ja hyvinvoinnista. Optimaalisessa motivaatiossa ja kokeakseen hyvinvointia ihmisen täytyy kokea psykologisten perustarpeiden täyttyminen motivoituakseen. IOT:n mukaan ihmisellä on siis tarpeellisia ja välttämättömiä psykologisia tarpeita motivoituakseen. (Deci & Ryan 2000) Decin ja Ryanin mukaan (1985) ihmisen psykologiset perustarpeet ovat autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus.

IOT keskittyy enemmän motivaatiotyyppihin eli sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, kuin motivaation määrään. Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että toimintaan osallistutaan itsensä vuoksi. Toiminnan motiiveina toimii esimerkiksi ilo sekä myönteiset tunnekokemukset, joita toiminta saa aikaan. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa toimintaa, johon osallistutaan palkkioiden, maineen tai pakotteiden vuoksi. Tällöin toiminta on voimakkaasti ulkoapäin kontrolloitua, jolloin syntyy ristiriita henkilökohtaisen hyvinvoinnin kanssa. (Liukkonen, 2017) Autonominen motivaatio sisältää sekä sisäistä ja ulkoista motivaatiota, jotka tukevat toiminnan arvoja ja nostavat itsetuntoa. Kontrolloitu motivaatio koostuu ulkoisesta sääntelystä. Kontrolloituun motivaatioon vaikuttavat ulkoiset tapahtumat, kuten palkkiot ja rangaistukset, sekä niiden yhteydessä häpeän välttely. Ehdollinen itsetunto ja egon ilmaantuvuus ovat kontrolloidussa motivaatiossa enemmän läsnä, kuin autonomisessa motivaatiossa. Kun ihmistä kontrolloidaan, hänellä on tarve ajatella, tuntea tai käyttäytyä tietyllä tavalla. (Deci & Ryan 2008)

Ihmisen psykologiset perustarpeet vaikuttavat motivaatiotyyppiin ja motivaation voimakkuuteen. Motivaation tyyppi on tärkeämpää kuin motivaation määrä, kun ennustetaan tärkeitä lopputulemia, kuten psykologinen terveys ja hyvinvointi, tehokas suoritustaso, luova



ongelmanratkaisukyky tai syväoppiminen. IOT:n avulla tutkitaan myös ihmisten tavoitteita ja pyrkimyksiä elämässä. IOT jakaa tavoitteet sisäisiin (esimerkiksi psykologinen terveys) ja ulkoisiin tavoitteisiin (esimerkiksi suoritus kilpailussa). (Deci & Ryan 2008)

## 2.1 Autonomia

Koetun autonomian voi määritellä tarkoittavan toimintaa, jolloin ihminen pystyy itse vaikuttamaan ja säätelemään toimintaansa omista lähtökohdistaan ilman ulkopuolisten tekijöiden painostusta tai pakottamista (Ryan & Deci 2017, 11). Itsemääräämisen tunne eli koettu autonomia on tärkeä osa itseohjautuvuusteoriaa ja sisäisen motivaation syntymistä (Deci & Ryan 2000). Autonomian tarve tarkoittaa urheilijan kokemaa tarvetta itseohjautuvuuteen. Itseohjautuvuuden elementit eli autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat yhteydessä toisiinsa siten, että yhden osa-alueen toteutuminen ei yksinään korvaa muiden tarpeiden täyttymistä. (Nikander 2009; Deci & Ryan 2000)

Autonomia voidaan jakaa urheilussa kahteen pääkontekstiin: harjoitukset ja kilpailut. Kontekstuaalinen erottelu harjoittelun ja kilpailun välillä voi myös vaikuttaa urheilijan havaitsemaan autonomian tukeen. Suoritukseen liittyvät ulkoiset palkinnot voivat heikentää autonomian tunnetta. (Deci & Ryan 1987) Ulkoiset palkinnot ovat kilpailuissa yleisempiä kuin harjoituksissa. Kilpailuissa arviointi tapahtuukin enemmän ulkoisin palkinnoin kuten ranking-pistein ja palkintorahoin. Mitä korkeampi urheilijan taso on, sen suuremmat palkintorahat ovat. (Vallerand & Losier 1999)

Urheilulajin luonne ja tyyppi vaikuttavat paljon koettuun autonomiaan. Esimerkiksi se, onko kyseessä joukkue- vai yksilölaji vaikuttaa koetun autonomian määrään. Yksilöurheilussa

urheilijat ovat havainneet suurempaa autonomista tukea valmentajiltaan kuin joukkueurheilijat (Hollenbeak & Amorose, 2005). Tämä voi johtua siitä, että palaute ja keskustelu yksilöurheilussa on aina yksilöllistä sekä urheilijalle räätälöityä, kun taas joukkueurheilussa valmentaja joutuu lähestymään asioita enemmän ryhmadynamiikan näkökulmasta. Autonomisen tuen uskotaan olevan yhteydessä positiivisesti urheilijan yrittämiseen ja nautintoon (Ryan & Deci, 2000). Sillä ei ole merkitystä, onko kyseessä yksilö- vai joukkuelaji, havaitulla autonomisella tuella on positiivisia vaikutuksia motivaatioon (Pelletier, Fortier, Vallerand & Briere, 2001).

Conroy ja Coatsworthin (2007) mukaan autonomisella tuella on kaksi päätyyppiä. Ensimmäisessä tyypissä näytetään kiinnostusta urheilijan panostukseen ja toisessa tyypissä kehdutaan heidän autonomista käyttäytymistään. Valmentajan on hyvä reflektoida myös omaa käytöstään autonomian tukijana. Erityisesti kehumalla urheilijan autonomista käyttäytymistä valmentaja voi vähentää esimerkiksi urheilijan kokemaa ahdistusta. Jos urheilija on epävarma kyvyistään, kykenemätön ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan tai kokee painetta tehdä itse omia valintoja olisi tärkeää antaa huomiota urheilijan panostukselle. (Cowan, Taylor, McEwan & Baker, 2012; Iyengar & Lepper, 2000.)

## **2.2 Koettu pätevyys**

Koettu pätevyys tarkoittaa monessa tilanteessa luottamusta omiin kykyihin. Urheilun maailmassa koettu pätevyys tarkoittaa yleensä yksilön kyvykkyyttä omassa toimintaympäristössään (Fox 1997).

Koetulla pätevyydellä on erilaisia alapätevyysalueita. Alapätevyysalueita ovat esimerkiksi fyysinen, sosioemotionaalinen ja tiedollinen pätevyys (Liukkonen 2017). Koettu fyysinen pätevyys voidaan määrittellä ihmisen omaksi arvioksi fyysisten kykyjensä yleisestä tasosta (Sonstroem 1997). Pojat arvioivat usein tutkimuksissa oman koetun fyysisen pätevyytensä korkeammaksi kuin tytöt (Whitehead & Corbin 1997). Sosioemotionaalinen pätevyys tarkoittaa yleensä sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen hallintaa. Sitä on myös taito kohdata erilaisia sosiaalisia tai emotionaalisia vaatimuksia erilaisissa ympäristöissä. (Low, Cook, Smolkowski & Buntain-Ricklefs 2015) Ihminen voi kokea itsensä fyysisesti ja sosioemotionaalisesti päteväksi, muttei tiedollisesti. Itsearvostuksen näkökulmasta näiden merkityksen määrää se kuinka tärkeäksi yksilö kokee kunkin alapätevyysalueen. (Deci & Ryan 1985; Fox 1997)

Itseluottamus rakentuu vahvasti koetulle pätevyuden tunteelle. Kun yksilö kokee itsensä kyvykkääksi jollakin pätevyysalueella, hän alkaa luottamaan itseensä erilaisissa elämäntilanteissa. Jokaisen alapätevyysalueen voi nähdä hierarkkisesti yksityiskohtaisena taitona esimerkiksi laji- tai pelitaitona. Ympäristö vaikuttaa paljon koetun pätevyuden tunteeseen. Ympäristö voi olla itsevertaileva, jolloin verrataan suorituksia omaan tasoon tai sitten muihin vertaileva, jolloin verrataan suorituksia muiden suorituksiin. (Liukkonen 2017)

### **2.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus**

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yksi kolmesta psykologisesta perustarpeesta. Yksilön on tunnettava olevansa hyväksytty ryhmässä ja kuuluvansa ryhmään, jotta yhteenkuuluvuuden tunne voi toteutua. Ihmisen on helpompaa saada koko potentiaalinsa käyttöön silloin, kun hän on osa kannustavaa ja häntä arvostavaa yhteisöä. (Ryan & Deci 2002) Sosiaalisella ympäristöllä voi olla myös päinvastainen vaikutus. Ympäristö altistaa ihmistä ulkopuoliselle vaikuttamiselle,

jolloin ihmistä voidaan painostaa tai yksilön toimintaa pyritään kontrolloimaan. (Ryan, Deci & Grolnick 1995) Yleisen hyväksynnän tavoittelu voi olla tärkeämpää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tuntemiselle kuin yksittäiset läheiset ihmissuhteet. Tämä näkyy esimerkiksi koulumaailmassa (Cox, Duncheon & McDavid 2009).

Sosiaalisten suhteiden laatu on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus vaikuttaa ihmisen psykologiseen turvallisuuteen. Koulumaailmassa opettajan tarjoama tuki ja huolenpito lisäävät oppilaiden keskuudessa yhteenkuuluvuuden tunnetta (Ruokonen, Kokkonen & Kokkonen 2014, 50). Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ei kuitenkaan vaikuta sisäiseen motivaatioon yhtä voimakkaasti kuin autonomia ja koettu pätevyys (Deci & Ryan 2000).

Urheilijan sitouttaminen joukkueen toimintaan ja tavoitteisiin on helpompaa, jos joukkueen jäsenet kokevat kuuluvansa joukkueeseen. Ihmisen kokiessa psykologista turvallisuutta ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta on todennäköistä, että sisäinen motivaatio kasvaa toimintaa kohtaan. (Deci & Ryan 2017) Joukkueen ryhmädynamiikka ja valmentajien läheisyys pelaajien kanssa edistää sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta.

### 3 MOTIVAATIO

Motivaatio on yksi tutkituimmista psykologian osa-alueista. Se pyrkii selittämään ihmisen käyttäytymistä sekä sisäisiä kokemuksia. Motivaatiota tarkastellessa peruskysymyksenä toimii, miksi esimerkiksi osallistumme johonkin toimintaan. (Liukkonen 2017) Motivaatiolla voidaan lyhyesti määritellä olevan kaksi erilaista tehtävää. Motivaatio suuntaa käyttäytymistämme ja toimii energian lähteenä toiminnallemme. Motivaatio on yhteydessä toiminnan pysyvyyteen, intensiteettiin ja tehtävien valitsemiseen. Nämä ovat puolestaan suoraan yhteydessä suorituksen laatuun. Motivaatio voidaan nähdä prosessina, jossa yhdistyvät yksilön persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö. Nämä tekijät yhdessä vaikuttavat siihen, minkälaiseksi motivaatiomme loppujen lopuksi muodostuu. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 64–68)

Kognitiivisessa psykologiassa on alettu erotella sisäistä ja ulkoista motivaatiota (Liukkonen 2017). Sisäisen motivaation käsite sisältää koetun pätevyyden lisäksi itsemääräytymisen eli koetun autonomian tunteen. Näiden lisäksi sisäinen motivaatio sisältää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden psykologisen perustarpeena. Sisäistä motivaatiota kasvattavat autonomian kokemukset ja pätevyyden tarvetta tyydyttävät tapahtumat. Pätevyyden tarvetta tyydyttämättömät tapahtumat puolestaan laskevat sisäistä motivaatiota ja nostavat ulkoista motivaatiota. (Liukkonen 2017)

Myös Deci & Ryan (1985) ovat jakaneet motivaation yksinkertaisesti sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Heidän mukaansa sisäisesti motivoituneen henkilön tulee tuntee pätevyyttä, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Näitä kolmea tunnetta pidetään synnynnäisinä tarpeina ja ovat yhteydessä korkeampaan motivaatioon. (Deci & Ryan 1985, 32–35) Nämä tunteet ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä ja pelaajat voivatkin kokea saman harjoituksen hyvin eritavoin näiden sisäisen motivaation kulmakivien pohjalta (Liukkonen, Jaakkola & Kataja. 2006, 69).

Ulkoisen ja sisäisen motivaation kokonaiskuvaamiseen voidaan myös tuoda sen tasot 6-portaisena jatkumona. Siihen sisältyvät amotivaatio, ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely, integroitu säätely ja sisäinen motivaatio. Yksilön kokemat psykologiset perustarpeet eli autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus vaikuttavat motivaation asteeseen. Mitä lähempänä asteikossa ollaan sisäistä motivaatiota, sitä enemmän nämä psykologiset perustarpeet osallistuvat toimintaan ja ohjaavat sitä. Tällöin myös käytöksessä on vahvemmin erotettavissa viihtyminen ja yrittäminen. (Deci & Ryan 2000; Vallerand 2001)

Motivaation alhaisin tila on amotivaatio. Siinä yksilö ei tunne minkäänlaista motivaatiota toimintaa kohtaan ja toiminta on itsessään ulkoapäin kontrolloitua. Amotivaation määritelmä on itsessään hankala, sillä voidaan kyseenalaistaa, että syntyykö toimintaa ilman minkäänlaista motivaatiota. Kuitenkin amotivaatio on hyvin lähellä ulkoista motivaatiota. (Deci & Ryan 1985; Vallerand 2001)

Ulkoisessa motivaatiossa toimintaa ohjaavat palkkiot ja rangaistukset, jotka tulevat ulkoapäin. Toiminta on siis kokonaisuudessaan ulkopäin säädeltyä ja rangaistuksilla ja erilaisilla palkkiojärjestelmillä ohjattua. (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2006.)

Kun yksilö kokee osallistumisen tärkeäksi, mutta hänellä ei ole vaihtoehtoa osallistumisesta, on kyseessä pakotettu säätely. Niin kutsuttu sisäinen pakko osallistua toimintaan, ohjaa motivaatiota toiminnalle. Toiminta on kuitenkin enemmän autonomian suuntaista kuin verrattaessa ulkoisen motivaation synnyttämään toimintaa. Toiminta ei kuitenkaan ole itsessään itsemääräytyntä. (Deci & Ryan 2000.)

Tunnistettu säätely tarkoittaa puolestaan sitä, että toiminta on edelleen ulkopäin kontrolloitua, mutta yksilö kokee toiminnan itselleen tärkeäksi. Kuitenkaan tässäkin asteessa yksilöllä ei ole

vaihtoehtoja osallistumiselle. Tunnistetussa säätelyssä motivoitutaan välineellisten asioiden takia, eikä toiminnan tuottaman ilon vuoksi. Autonomisuus on mukana yksilön ajattelussa siinä määrin, että hän ymmärtää välineellisen arvon ja urheilija ei koe sisäistä pakkoa toiminnassaan. Urheilijan näkökulmasta tämä voi esimerkiksi tarkoittaa, että urheilija tuntee harjoittelun merkitykselliseksi ja oleelliseksi menestymisen ja kehittymisen kannalta. (Deci & Ryan 2000)

Integroidussa säätelyssä toiminta nähdään olennaiseksi osaksi persoonaa, jolloin ollaan jo lähellä sisäistä motivaatiota. Toiminta on jo hyvin itsemääräytyntä vaikkakin edelleen ulkoapäin kontrolloitua. Toiminta on kuitenkin sisäistynyt yksilön elämään ja se on osa yksilön minää ja arvojärjestelmää. (Vallerand 2001)

Sisäinen motivaatio on motivaatioportaikon korkein aste. Se on puhtaasti autonominen toiminnaltaan. Yksilö osallistuu toimintaan sen itsensä takia ja kokee siitä mielihyvää. (Deci & Ryan 2008.) Toiminnalle ei ole asetettu pakotteita ja mielihyvä tulee esiin toiminnan jatkumisena. Toiminnan aktiivisuus on tehokkaampaa ja yksilö kykenee suorittamaan vaikeimpia haasteita ja samalla uuden oppiminen tehostuu. (Deci & Ryan 2000.)

### **3.1 Sisäinen motivaatio**

Sisäinen motivaatio tarkoittaa lyhyesti sitä, että osallistuminen tapahtuu sisäisen halun vuoksi ja mielihyvä syntyy osallistumisesta itsestään (Liukkonen 2017). Sisäisesti motivoituneen urheilijan autonomia ja psyykinen hyvinvointi ovat usein huipussaan. Hän ei koe liikaa kontrollointia ja jaksaa harjoitella vastoinkäymisistä huolimatta (Liukkonen, Jaakkola & Kataja. 2006. 68). Sisäisesti motivoituneen henkilön on myös katsottu toimivan luovemmin, joustavammin ja spontaanimmmin (Deci & Ryan 1985, 32–35).

Tunteet ovat tärkeä osa sisäistä motivaatiossa. Sisäisesti motivoitunut henkilö tunteeikin vahvaa iloa ja kiinnostusta tekemiään asioita kohtaa. Nämä tunteet toimivat itsessään palkintona sisäisesti motivoituneelle yksilölle. Monessa tilanteessa on hyvin mahdollista, että tehtävä asia sisältää ulkoisen ja sisäisen motivaation osatekijöitä. Kuitenkin ohjaavana voimana toimii jännityksen ja nautinnon tunteiden saaminen itse toiminnasta ja sen paranemisesta. Tällöin ulkoinen palkinto jää toissijaiseksi osatekijäksi motivaation säilymisessä. Ulkoisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi aikataulut. (Deci & Ryan 1985, 29–35)

Sisäinen motivaatio voidaan kuitenkin luokitella kolmeen tasoon. Näitä ovat tiedollinen taso, saavutustaso ja aistiärsykykseen perustuva sisäisen motivaation taso. Tiedollinen (*IM-to know*) taso tarkoittaa sitä, että yksilö osallistuu toimintaan uteliaisuuden, tyydytyksen ja mielihyvän tunteen vuoksi yrittäessään oppia jotain uutta. Tämä näkökulma perustuu epistemologiseen lähestymiskulmaan ihmisen tarpeesta tietää ja ymmärtää, sekä etsiä tarkoitusta. (Vallerand ym. 1992)

Toinen sisäisen motivaation taso on saavutus (*IM to accomplish things*). Siinä yksilö on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, missä hän tuntee olevansa pätevä, sekä saavuttaa ja luo ainutlaatuisia saavutuksia. Saavutuksilla tarkoitetaan prosessin aikana saatuja saavutuksia, eikä yksilö määritä onnistumista lopputuleman mukaan. Tällainen yksilö lähestyy tehtävää, kun hän saa mahdollisuuden tuottaa jotain uutta tai huomaa saavuttavansa jotain. Tälle tasolle on myös tyypillistä merkityksen tunteminen itsensä ylittämistä. (Vallerand ym. 1992)

Kolmannessa sisäisen motivaation tasossa keskiössä ovat ärsykkeet (*IM-to experience stimulation*). Tässä tasossa yksilö lähestyy tehtävää kokeakseen aistillista mielihyvää, esteettisiä kokemuksia, sekä iloa ja jännitystä. Tyypillistä tälle tasolle on myös kokonaisvaltainen flow-tila, jossa koetaan aistillisia kokemuksia ja vahvoja huipussaan olevia



tunteita. Esimerkiksi yksilö voi alkaa lukea kirjaa saadakseen voimakkaita jännityksen tunteita kehossaan. (Vallerand ym. 1992)

Sisäisen motivaation on katsottu siis edustavan optimaalisempaa motivaation muotoa. Urheilija kokee vähemmän paineita sisäisesti motivoituneena ja tutkimukset (Ommundsen & Pedersen 1999) ovat osoittaneet hänen kykenemään selviytymään epäonnistumisista selkeästi paremmin. Tämä vahvistaa merkittävästi sitoutumista ja takaa toiminnan jatkuvuutta. (Liukkonen 2017)

### **3.2 Ulkoinen motivaatio**

Ulkoisesta motivaatiosta puhutaan silloin kun toimintaan osallistutaan palkkioiden tai jopa pakotteiden vuoksi. Ulkoisessa motivaatiossa toiminta on hyvin ulkoapäin kontrolloitua ja se onkin näin ristiriitainen henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Ulkoista motivaatiota edustavat esimerkiksi komentaminen, palkinnot ja rangaistukset, jotka vähitellen muodostuvat pelaajan harjoittelun motiiveiksi. Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motivaatiotekijät saattavat olla tehokkaita. Kuitenkin pidemmällä tähtäimellä ne eivät muodostu yhtä tehokkaiksi kuin sisäistä motivaatiota tukevat osatekijät. Usein huippu- ja kilpaurheilussa ulkoiset motivaatiotekijät korostuvat. (Liukkonen ym. 2006, 69)

Ulkoisesti saatu tieto käytöksen muutoksen tärkeydestä ei yksin riitä toiminnan pysyvään muutokseen, jos toimintaa ei koeta itsessään merkitykselliseksi. On esimerkiksi havaittu, että ulkoisen motivaation varassa ilman sisäistä motivaatiota yksilö palaa helposti takaisin vanhoihin toimintamalleihinsa. Liukkonen kertoo, että tämä näkyy esimerkiksi fysioterapian kuntoutusohjelmissa. Aluksi ohjelmaa noudatetaan hyvinkin tunnollisesti, mutta helposti pienen ajan kuluttua säännöllinen kuntoutus unohtuu. Valmentajan olisikin tärkeää panostaa toiminnassaan sisäisen motivaation kehittämiseen, joka tukee ja tyydyttää yksilön autonomisia kokemuksia. (Liukkonen 2017)

Decin ja Ryanin mukaan (1985) sisäisesti motivoitunut henkilö toimii luovemmin ja joustavammin luoden toiminnalle jatkuvuutta kuin ulkoisesti motivoitunut henkilö, kaikki ihmisen toiminnot eivät ole sisäisen motivaation ohjaamia. Ihmiset voivat osallistua toimintaan hyvinkin erilaisista ja yksilöllisistä syistä. Niistä monet liittyvät juuri ulkoiseen motivaatioon. (Deci & Ryan 2000)

Teoreettisesti voidaan ajatella sosiaalisia tekijöitä ohjaamassa psykologisia perustarpeita, jotka määrittävät motivaation luonteen ja tason motivaatiojatkumolla. Motivaatioseuraukset (tunteet, käytös, kognitiiviset seuraukset) muodostuvat motivaation tasosta ja suuntauksesta. Kolme psykologista perustarvetta ohjaavia tekijöitä ovat esimerkiksi valmentajan käytös sekä epäonnistumiset ja onnistumiset. Sosiaaliset tekijät ohjaavat siis psykologisia perustarpeita ja niillä on vaikutusta motivaatioon ja sen luonteeseen, jotka itsessään aiheuttavat motivaatioseuraukset. (Vallerand & Losier 1999) Yksilön toiminnalle muodostuvan motivaation luonne ja vahvuus määräytyy autonomian eli itsemääräämisen määrästä toiminnassa. Tällöin se myös määrittää sen osallistuuko yksilö toimintaan sisäisen motivaation takia vai jääkö toiminnan motiivi motivaatiojatkumolla ulkoisiin tasoihin. (Deci & Ryan 1985; 2000)

Decin ja Ryanin (2000) ulkoinen motivaatio on myös sisäistämisen prosessi, jossa yksilö siirtää tapoja tai vaatimuksia osaksi henkilökohtaisia arvojaan. Samalla autonominen ja kontrolloitu käyttäytyminen sisältää erityyppisiä säätelyn muotoja. (Deci & Ryan 2000) Kolme psykologista perustarvetta (autonomian tunne, pätevyiden tunne sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne) osallistuvat merkittäväällä tavalla myös ulkoisen motivaation sisäistämisen prosesseihin ja niiden säätelyyn. Ihmisillä on tarve tuntea kuuluvansa johonkin, silloin he ovat taipuvaisempia omaksumaan erilaisia käytösmalleja ja arvoja, joita kyseisen ryhmän tai yhteisön jäsenet arvostavat. Esimerkiksi urheilujoukkueessa vallitsevien normien ja sääntöjen sisäistäminen ja hyväksyminen edellyttää niiden esittämistä tavalla, jotka saavat joukkueurheilijan tuntemaan

näitä kolmea psykologista perustarvetta suhteessa odotettuun käytösmalliin. (Vansteenkiste, Lens & Deci 2006)

## 4 MOTIVAATIOILMASTO

Motivaatiotutkimusten perusteella osallistujien viihtyvyyteen ja hyvinvointiin vaikuttaa motivaatioilmasto, yhdessä tavoiteorientaatioiden ja itsemääräämisteorian kanssa. Motivaatioilmasto tarkoittaa yksilön kokeman toiminnan, esimerkiksi liikuntatunnin psykologista ilmapiiriä, joka ohjaa toiminnan tavoitteita (Ames 1992, 164). Soinin mukaan motivaatioilmaston luonteen muodostumisesta ovat koulussa vastuussa opettaja, mutta myös oppilaat itse. (Soini 2006) Motivaatioilmastolla kuvaillaan vallitsevaa harjoittelu- tai toimintaympäristöä. Tämä ympäristö vaikuttaa urheilijan tai oppijan tuntemuksiin ja ajatuksiin. Tällöin se vaikuttaa myös yksilön käytökseen suoritusten kontekstissa. Motivaatioilmasto tavallaan ilmaisee ympäristössä olevaa tavoiteorientaatiota. Valmentajalla on katsottu olevan mahdollisuus vaikuttaa ympäristön ilmapiiriin luomalla raamit esimerkiksi sille, miten epäonnistumisia ja onnistumisia harjoituksissa arvioidaan. Valmentaja voi korostaa tekemisessään eri asioita, jotka vaikuttavat yksilön käytökseen. Valmentaja voi esimerkiksi painottaa sinnikkyyttä ja kehityksen tärkeyttä tai käyttää arvioinnin välineenä yksilöiden välistä vertailua. Näistä edellistä painotuksen ulottuvuutta kutsutaan tehtäväsuuntautuneeksi ja jälkimmäistä kilpailusuuntautuneeksi motivaatioilmaston rakentamiseksi. (Ames 1992, 161–176)

Epsteinin TARGET- malli on yksi tunnetuin malli luokittelemaan motivaatioilmastoja. Se sisältää kuusi osa-aluetta, joilla opetusta toteutetaan. Sitä on esitetty tehokkaaksi työkaluksi sopeutuvien motivaatioilmastojen luomisessa ja luonteen määrittämisessä. Esimerkiksi tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa osa-alueet toteutetaan ilmastolle tyypillisellä tavalla seuraavasti: *Task (tehtävä)*: Se tarkoittaa keskittymistä oppimiseen tehtävä vahvasti korostettuna. *Authority (auktoriteetti)*: Opettaja tai valmentaja osallistaa oppijoitaan päätöksentekoon ja luo autonomian tunnetta. *Regocnation (tunnustaminen)*: Tekee näkyväksi oppijan ponnistelut eli hän saa tunnustusta tehdystä työstään. *Grouping (ryhmyttäminen)*:

Opettajan tai valmentajan tehtävä on saada ihmiset yhteen ja työskentelemään yhteisen tehtävän parissa. Ideana on saada huomio pois keskinäisestä kilpailusta. *Evaluation (Arviointi)*: Ideana on luoda ilmapiiri, joka välttää keskinäistä vertailua ja tekee yksilön tietoiseksi ponnisteluistaan ja kehityksestään. Se myös auttaa yksilöä tulemaan tietoiseksi kyvyistään. *Time (Aika)*: Oppijalle on annettava tarpeeksi aikaa oppia. Silloin yksilö kokee arvostusta, kun hänen yksilöllistä aikaansa oppia huomioidaan. (Epstein, 1989)

Tärkeää on ymmärtää, että motivaatioilmastoilla voidaan myös vaikuttaa Decin ja Ryanin (1985) määrittämän itseohjautuvuusteorian kolmeen psykologiseen perustarpeeseen (autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus). Näiden tarpeiden toteutuminen mahdollistaa yksilön positiivisen itsemääräämisen syntymisen. Tämä tarkoittaa, että toiminta tapahtuu hänen omasta vapaasta tahdostaan. (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2007)

On myös tärkeä muistaa, että motivaatioilmastot eivät sulje pois toisiaan. Usein vallitsevassa motivaatioilmastossa esiintyy piirteitä molemmista suuntauksista. (Nicholls 1989) Tätä mieltä ovat myös Liukkonen ja Jaakkola (2012). Heidän mukaansa onkin kyse siitä, kumpaa niistä valmentaja painottaa enemmän.

#### **4.1 Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto**

Tavoiteorientaatioteorian (Nicholls 1989) mukaan motivaatioilmasto sisältää kaksi ulottuvuutta. Ensimmäinen niistä on tehtäväsuuntautunut ilmasto ja toinen kilpailusuuntautunut ilmasto. Kilpailusuuntautunutta ilmastoa voidaan kutsua myös nimellä minäsuuntautunut motivaatioilmasto. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto korostaa itsevertailua ja kilpailusuuntautunut normatiivista vertailua. (Nicholls 1989) Normatiivisella vertailulla

tarkoitetaan sitä, että valmentaja tai opettaja vertaa suoritusta johonkin hallussaan olevaan normiin. Tämä antaa mittapuun suorituksen hyväksyttävyydelle. (Karjalainen 2001)

Tehtäväsuuntautunut ilmasto sisältää oppilaan oman kehittymisen, jokaisen yksilön tärkeän oman roolin ja yhteistoiminnallisen oppimisen. (Newton & Duda 1993; Soini 2006). Tehtäväsuuntautuneen ilmaston muita ulottuvuuksia ovat opettajasta ja oppilaasta itsestä lähtöisin oleva oppimisorientaatio (Papaioannoun 1994; Soini 2006).

Tehtäväsuuntautunut ilmasto sisältää rakenteellisesti tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden osia. Näiden rakenteiden sisällä luodaan kriteeristö toiminnan luonteelle. Toiminnassa huomioidaan mm. menestymisen määritelmä, arvojen luonteen heijastuminen toimintaan, opettajan tai valmentajan oma suhtautuminen toiminnan toteutukseen, mihin huomio on suunnattu opetuksessa, miten virheisiin suhtaudutaan, arviointikriteerit toiminnalle ja mikä toimii tyydytyksen lähteenä. (Ames & Archer 1988) Nimenomaan tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa arvotetaan yrittämisen ja oppimisen periaatetta. Menestymistä ei mitata tulosten mukaan vaan sitä arvioidaan oman kehityksen kautta. Urheilija ja valmentaja on tyytyväinen, kun toiminta on tarpeeksi haastavaa ja pystytään saavuttamaan omia tavoitteita onnistuneesti. (Ames 1992, 161–176) Tässä motivaatioilmastossa epäonnistumiset toimivat osana oppimista. Mahdolliset niin sanotut virheet toimivat oppimisen välineenä ja kulkevat osana sitä. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa keskitytään yrittämään parhaansa ja samalla opitaan uusia taitoja. Tärkeintä on arvioida prosessia ja kehittymistä omissa kyvyissä sekä taidoissa. (Ames & Archer 1988, 261, 264–265)

Useat tutkimukset korostavat tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston positiivisia vaikutuksia urheilussa ja liikunnassa. Motivaatioilmastolla voi olla suuri merkitys kognitiivisiin ja affektiivisiin kokemuksiin. Tämä selviää esimerkiksi Harwoodin ym. (2015) tekemästä kirjallisuuskatsauksesta, johon on tiivistetty tietoa yli 100:sta tutkimuksesta. Harwoodin ym.

mukaan tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on positiivinen yhteys koetun pätevyiden tunteeseen, positiivisiin tunnekokemuksiin, toimintamalleihin harjoittelussa, asenteisiin, itsetuntoon ja käsityksiin suorituksista. (Harwood ym. 2015)

#### **4.2 Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto**

Motivaatioilmastojen pääulottuvuuksista toinen on kilpailusuuntautunut eli minäsuuntautunut motivaatioilmasto. Se edustaa piirteiltään käytännössä päinvastaista suuntausta tehtäväsuuntautuneen ilmaston piirteisiin verrattuna, sillä sille on tyypillistä normatiivinen vertailu. (Nicholls 1989) Kilpailusuuntautuneessa ilmastossa korostuu epäoikeudenmukainen huomioiminen, virheistä rankaiseminen sekä sisäinen kilpailuasetelma. Tämä heijastuu oppilaan tai urheilijan pelkona tehdä virheitä. (Duda & Newton 1993; Papaioannoun 1994; Soini 2006)

Amesin ja Archerin (1988) mukaisesti ilmaston luonne muodostuu asioiden pohjalta, joita toiminnassa arvotetaan. Valmentajan käytöksellä on merkitystä pelaajan viihtyvyyteen ja motivaation laatuun sekä luonteeseen. Sen, millaiseksi valmentaja saa oman toimintaympäristönsä luotua, on osoitettu olevan vaikutusta lajissa jatkamiseen ja sisäiseen motivaatioon. (Duda ym. 2012) Kun valmentaja toiminnassaan painottaa pelaajakehitystä, yhteistyön tärkeyttä ja onnistuu luomaan tunteen pelaajan arvosta joukkueelle, luo hän enemmän tehtäväsuuntautuneisuuteen painottuvaa motivaatioilmastoa. Jos toiminnassa puolestaan korostetaan voittamisen ja kilpailun tärkeyttä, luodaan kilpailusuuntautunutta ilmastoa. Samalla tällöin toiminnassa näkyy virheiden negatiivinen luonne ja niistä rankaiseminen. (Duda ym. 2012)

Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto on tutkimusten mukaan ollut myös yhteydessä amotivaatioon, ulkoiseen motivaatioon ja kielteisiin tunteisiin (Harwood ym. 2015). Kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston on myös katsottu vaikuttavan negatiivisesti koettuun autonomian tunteeseen, sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ja positiivisiin tunnekokemuksiin (Harwood ym. 2015). Tämä on loogista sillä kilpailuilmastossa tehtävät ovat kaikille samanlaisia ja yksilöllisten tarpeiden huomiointi on näin vähäistä. Ryhmän vetäjä myös päättää itse toimintatavoista ja palautteen antaminen tapahtuu normatiivisten kriteeristöjen pohjalta. Toiminnan arviointi tapahtuu pääosin lopputuloksen ja vertailun kautta, joka korostaa itsessään keskittymään olemaan muita parempi. Ajankäytöllisesti kilpailusuuntautuneessa ilmastossa ei pystytä tuottamaan oppilaalle tai pelaajalle joustavaa aikataulua oppimiselle, sillä toiminta etenee tiukasti suunnitelman mukaisesti. (Epstein 1989) Kilpailullisessa joukkueurheilussa tämä on hyvin yleistä, sillä kausi etenee ennalta määritettyjen otteluohjelmien mukaisesti.

Monet tutkimustulokset (esim. Baric & Bucik 2009) puoltavat enemmän tehtäväsuuntautunutta kuin kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa. Kuitenkin kilpailullisessa urheilussa kilpailuasetelma on aina vahvasti läsnä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että kilpailullisessa urheilussa kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto olisi silti automaattisesti hallitseva normi. Tämä käy ilmi esimerkiksi Ommundsenin ja Pedersenin (1999) tutkimuksesta, jossa he tutkivat norjalaisia nuoria urheilijoita. Tulosten mukaan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen kilpailulliseen ympäristöön onnistuu. Tällöin kilpailullisuus on toiminnan taustalla, eikä se toimi motivaatiota laskevana osatekijänä. Tutkimuksessa tehtäväsuuntautuneen ilmaston katsottiin lisäävän koettua pätevyyttä pidemmällä tähtäimellä, sillä urheilija keskittyy enemmän omien tavoitteiden saavuttamiseen kuin vertailemaan itseään muihin. Tämä on tärkeää urheilijan käsitellessä suorituspainetta ja ahdistuksen tunteita. Alhaisemman koetun pätevyyden omaavan urheilijan nimittäin katsottiin todennäköisemmin kärsivän virheiden tekemisen pelosta ja stressin oireista. (Ommundsen & Pedersen 1999) Baricin ja Bucikin



tutkimuksessa pelaajalähtöinen ja matalasti kilpailusuuntautunut valmentaja synnytti positiivisia vaikutuksia kehittymiseen, kun puolestaan kilpailusuuntautuneen valmentajan urheilijat osoittivat heikompaa sisäistä motivaatiota. (Baric & Bucik 2009)

## 5 AUTONOMIA URHEILUVALMENNUKSESSA

### 5.1 Autonomiataukevaa valmennusta ja sen vaikutukset

Urheilija tarvitsee valmentajan tuen kasvaakseen urheilijana. Huippu-urheilijaksi kasvu edellyttää koetun autonomian tunteita, joilla on yhteyttä urheilijan motivoitumiseen. Autonomiataukevaa valmennusta on taito, jonka jokainen valmentaja voi oppia. Ulkoinen motivaatio voi olla kontrolloidusti ja autonomisesti säädeltä, joten valmentajan on osattava tasapainotella ulkoisten motivaatiotekijöiden ja urheilijan oman sisäisen motivaation kanssa.

Monet tekijät voivat vaikuttaa urheilijan sisäiseen ja autonomisesti säädeltyn motivaatioon. (Mageau & Vallerand 2003) Autonomiataukevaa käytöstä tarkoittaa auktoriteettiasemassa olevan henkilön toimintaa, jossa hän huomioi ja arvostaa toista henkilöä. Käytännössä siis valmentajan tulisi huomioida urheilijan näkökulmat, pyrkiä ymmärtämään tämän tunteita ja tarjoamaan tietoa sekä mahdollisuuksia erilaisiin ratkaisuihin. Grolnickin ja Ryanin (1987) näkemyksen mukaan autonomian tukeminen on etenkin valmentajan arvostusta ja ymmärrystä urheilijaa kohtaan. Valmentajan kuuluu arvostaa urheilijan oma-aloitteisuutta ja valintoja, jolloin urheilija pystyy ratkaisemaan ongelmia ja tekemään päätöksiä oman kehityksensä suhteen. Valmentajan olisi tärkeää panostaa erityisesti autonomiataukevaan vuorovaikutuskäyttäytymiseen mahdollistaakseen urheilijan menestyksen ja tyytyväisyyden. (Adie, Duda & Ntoumanis 2012)

Mageau ja Vallerand (2003, 886) esittävät, että on olemassa seitsemän käyttäytymismallia, joiden avulla voidaan tukea autonomiataukevaa. Valmentajan tehtävinä heidän mukaansa on:

1. Tarjota erilaisia valintoja ja vaihtoehtoja tiettyjen rajojen sisällä.
2. Tarjota tietoa ja osaamista tehtäviin.
3. Tiedustella ja kysellä urheilijan tunteista.

4. Luoda ympäristö oma-aloitteisuudelle ja itsenäiselle työtavalle.
5. Tarjota kyvykkyyttä ja osaamista lisäävää palautetta.
6. Välttää julkista kritiikkiä tai kontrolloivia ohjeita.
7. Rajoittaa valmentajan omaa minäkeskeisyyttä toiminnassa.

Autonomiiaa tukeva valmennustapa on lähempänä kasvatustyyliä, jossa asetetaan selkeät rajat ja säännöt. Annettujen rajojen sisällä urheilijalla tulisi olla vapaus toteuttaa itseään. Toimiva auktoriteetti on jämäkkä, osallistuva ja välittävä, ei liiaksi ohjaava. Urheilijalla tulee olla päätäntävaltaa omaan kehittymiseensä. (Suomen olympiakomitea 2020)

Autonomian kokemuksella on merkittävä vaikutus urheilijan sisäisen motivaation rakentumiseen ja urheilijan hyvinvointiin (Deci & Ryan 2000). Lisäksi autonomiiaa tukevat toimintatavat lisäävät urheilijoiden sisäistä motivaatiota harjoittelua kohtaan. Valmentaja voikin toiminnallaan tukea tehokkaasti autonomian tunteen syntymistä esimerkiksi vastuun antamisella, urheilijoiden toiveiden kuuntelemisella sekä urheilijoiden osallistamisella. (Deci & Ryan 2000; Black & Deci 2000; Almagro, Saenz-Lopez & Moreno 2010)

Urheilija muodostaa omia kokemuksia hänen omasta osallisuudestaan urheiluun liittyvissä päätöksissä sekä hänen omasta kehityksestään. Nämä kokemukset ovat tärkeitä sisäisen motivaation säilymisen ja vahvistumisen kannalta. Oma osallistuminen heijastaa myönteisiä vaikutuksia myös muille osa-alueille urheilijan kehittämisessä. Urheilija ottaa tällä tavalla omistajuuden omasta kehittämisestään. (Konttinen 2014, 20) Urheilijan persoonallisuuspiirteet vaikuttavat myös autonomiiaa tukevan valmennuksen kokemukseen ja hyötyasteisiin. (Deci & Ryan 2017, 397.) Autonomian kokemisen on havaittu vahvistavan yksilön psyykkistä hyvinvointia kuten itsetuntoa, itsensä arvostusta, psyykkistä vahvuutta, energisyyttä sekä elinvoimaisuutta. (Konttinen 2014, 20; Black & Deci 2000; Adie ym. 2012) Harjoittelussa autonomiiaa kokevilla urheilijoilla on korkeampi motivaatio ja parempi suorituskyky. Urheilija on myös sitoutuneempi toimintaan ja tavoitteisiin sekä urheilija on halukkaampi yrittämään enemmän. (Konttinen 2014, 20)

Koetulla autonomialla on suuri merkitys urheilijaksi kasvussa etenkin nuoruusvaiheessa. Nuori testaa ja vahvistaa omaa itsenäisyyttään suhteessa muihin ihmisiin sekä vallitseviin normeihin. Liiallinen holhous ja ulkoinen ohjaaminen voivat aiheuttaa nuoressa voimakkaan vastareaktion ja harrastuksen lopettamisen (Konttinen 2014, 20). Nuorilla urheilijoilla on halu olla autonomisia ja he haluavat saada vaikuttaa omiin valintoihinsa. Valmentaja ei voi vain käskyttää nuoria urheilijoita. Nuoren saadessa vastuuta ja vapautta valita sekä toimia itseohjautuvasti sitoutuminen toimintaan paranee todennäköisesti. (Lintunen 2015, 84) Urheilulukion oppilaita tutkittaessa todettiin, että rohkaiseva, kannustava ja urheilijan autonomiaa tukeva valmennusympäristö on tehokkain tapa, kun halutaan suojata nuorten loppuun palamista koulussa tai urheilun parissa. (Into ym. 2020)

## **5.2 Urheilijan autonomian tukeminen ja valmentautumisen omistajuus**

Autonomiaa tukeva ympäristö urheilumaailmassa muotoutuu valmentajan ympärille, joka ottaa huomioon urheilijoiden tunteet ja näkökulmat, eikä anna ulkoisten vaatimusten tai paineiden ohjata toimintaa (Black & Deci 2000). Autonomiaa tukevaan johtamiskäyttäytymisen ominaispiirteitä ovat vaihtoehtojen tarjoaminen, itsereflektion tukeminen, haasteisiin kannustaminen, palautteen antaminen, tunteiden huomioiminen sekä yhteistyön mahdollistaminen (Conroy & Coatworth 2007, 673). Valmennusotteen muoto on tärkeä asia valmennuksessa. Valmentajan pitää tunnistaa omasta toiminnastaan minkälaista valmennusotetta hän käyttää. Autonomiaa tukevat valmentajat suosivat urheilijakeskeistä valmennusotetta, jossa urheilija on keskiössä. Kontrollivoivassa valmennusotteessa valmentajan toiminta on enemmän kontrolloivaa, jossa valmentaja itse on toiminnan keskiössä. (Mageau & Vallerand 2003.)

Tärkeimpiä asioita autonomiaa tukevassa valmennuksessa ovat urheilijan mahdollisuus osallistua harjoittelun toteutukseen ja suunnitteluprosessiin (Lintunen 2015, 84). Urheilijan osallistaminen päätöksentekoon tarkoittaa esimerkiksi sitä, että valmentaja kuuntelee ja huomioi urheilijan näkemyksiä ja ehdotuksia harjoitusohjelman, kilpailukalenterin tai harjoitusten sisältöjen suunnittelussa (Konttinen 2014, 20). Urheilija saa tällä tavalla kokemuksen oman urheilunsa henkilökohtaisuudesta. Tämä lisää urheilijan koettua autonomian tunnetta (Hämäläinen & Westerlund 2016). Koetun autonomian tunteeseen vaikuttaa myös valmentajan vuorovaikutus- ja tunnetaidot. Autonomiaa tukevan valmentajan tulisi ottaa huomioon urheilijan tarpeet, toiveet ja mieltymykset. Valmentajan olisi tärkeää käyttää osallistavaa ja informatiivista kommunikaatiota, kannustaa urheilijaa kertomaan mielipiteensä ja tarjota autonomiaa tukevaa palautetta (Deci & Ryan 2017, 493). Valmentajan tarjoama korjaava ja rakentava palaute pitäisi olla sellaista, että se tukee autonomiaa vuorovaikutuksella, tukee urheilijan motivaatiota sekä tunteiden säätelyä (Mouratidis, Lens & Vansteenskiste 2010). Autonomiaa tukevassa palautteessa urheilijan oma kokemus on keskiössä ja keskitytään siihen, miten tehtävästä suoriuduttiin, eikä siihen miten tehtävästä olisi pitänyt suoriutua (Ryan & Deci 2017, 163). Urheilijan on myös koettava korjaavan palautteen olevan oikeutettua (Mouratidis ym. 2010). Urheilijan kokiessa valmentajan toiminnan oikeudenmukaisena, hän todennäköisesti sitoutuu vahvemmin joukkueeseen ja luottaa valmentajaansa enemmän (Nikbin ym. 2014).

Urheilijan on otettava omistajuutta omasta kehittämisestään. Omistajuudella urheilussa tarkoitetaan, että urheilija voi vaikuttaa asioihin, joilla on yhteys hänen oman kehittämisensä kannalta. Omistajuuden kannalta tärkein asia on sisäinen motivaatio (Suomen Olympiakomitea 2020). Urheilijan ottaessa omistajuutta omasta kehittämisestään ja urheilijaksi kasvamisesta, urheilijan itseohjautuvuustaidot paranevat. Urheilija ymmärtää tällöin omat vastuunsa, jos hän haluaa päästä huipulle. Kehittyminen edellyttää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja turvallisuutta (Itani & Tienari 2020, 184).

## 6 VALMENTAJAN ROOLI JOUKKUEURHEILUSSA

Valmentajan rooli joukkueurheilussa on suuri, sillä hän rakentaa joukkueen ja muovaa joukkuetta parhaaksi näkemällään tavalla. Valmentajan on tärkeää jo uransa alussa kehittää itselleen valmennusfilosofia, joka edustaa hänen arvojaan ja näkemystään miten kyseistä lajia kuuluu pelata. (Kidman & Hanrahan 2004.) Valmentajuuteen vaikuttavat omat kokemukset, valmentajan koulutus, valmennuskokemus ja keskustelut muiden valmentajien kanssa (Hämäläinen 2008, 76).

Valmentajan suuresta roolista kertoo myös se, miten paljon erilaista osaamista häneltä vaaditaan ja odotetaan. Valmentaminen ei ole ainoastaan pelien voittamista tai häviämistä. Valmentamisen moniulotteisuus näkyy esimerkiksi suomalaisen valmennusosaamisen mallissa, jossa valmentajan osaamistarpeita ovat omien voimavarojen hallinta, ihmissuhde taidot, urheiluosaaminen ja itsensä kehittämisen taidot. Valmentajan tulee myös kyseisen mallin mukaan vaikuttaa urheilijan kuulumisen tunteeseen joukkueen jäsenenä, ihmisenä kasvuun, urheilijan itsensä kehittämisen taitoon sekä urheilijana kehittymiseen ja lajiosaamiseen. (Hämäläinen 2016, 7) Tämän kaiken lisäksi valmentaja luo päävastuullisena harjoitteluympäristön, jossa urheilijan kehittyminen ja suoriutuminen on mahdollisimman optimaalista tavoittaen jokaisen yksilön. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48–67) Valmentaminen on kaikessa moniulotteisessa kokonaisuudessaan myös vaikuttamista. Osa siitä on suunnitelmallista ja tiedostettua, kun taas osa pinnan alla olevaa osittain hallitsematonta vaikuttamista. (Heino 2000, 99)

Joukkueurheilun näkökulmasta valmentajalla on ohjauksessaan myös suuri joukko yksilöitä, jotka hänen tulee saada toimimaan yhdessä. Suomalaisen valmennusosaamisen mallissakin mainitaan kuuluvuuden tunne joukkueeseen ja tähän liittyy ryhmän koheesio. Koheesio käsitteenä tarkoittaa ryhmän pysymistä yhdessä ja yhtenäisenä samalla kun tavoitellaan yhteisiä

joukkueen tavoitteita. (Carron, 1982) Koheesiota, joka kuvastaa ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta (Carron, Widmeyer & Brawley 1985) korostaa myös Suomen nykyinen jalkapallomaajoukkueen päävalmentaja Markku Kanerva. Kirjassaan ja useammassa haastattelussa hän on todennut, että “siinä missä Suomi ei ole ehkä maailman paras joukkue, voi se olla maailman paras ryhmähengessä ja ryhmädynamiikassa”. (Suhonen & Pakarinen 2020)

Valmentajan suuresta roolista joukkueurheilussa kertoo myös se miten yleisiä valmentajien potkut etenkin kilpaurheilussa ovat. Esimerkiksi Salley'n (2022) BBC:lle tekemässä tutkimuksessa Englannin valioliigassa valmentajan työsuhteen kesto on pudonnut vain noin kahteen vuoteen. Vielä vuonna 2012 työsuhde kesti keskimääräisesti miltei neljä vuotta. (Salley 2022) Näiden kaikkien paineiden ja vallitsevien osaamistarpeiden keskellä, valmentaja itse valitsee oman persoonallisen tapansa selviytyä valmennustehtävistään ja niistä muodostuu hänen valmennusotteensa. Valmennusote voi valmentajalla olla auktoritäärinen tai demokraattinen. (Forsman & Lampinen 2008, 417.)

## **6.1 Valmennusote**

*Autoritaarinen valmennusote.* Valmentajalähtöistä eli autoritaarista valmennusotetta kuvaillaan Kidmanin (2005) mukaan urheilijan käytöksen kontrollointina harjoitusten ja kilpailujen aikana. Kontrollointi voi myös ulottua yli urheilumaailman. Tämänkaltaisella valmentamisella valmentaja kertoo urheilijalle tarkasti mitä tehdä ja miten tehdään. Tällöin urheilijalla ei ole tarvetta vastata itse tekemisestään muille kuin valmentajalle. Valmentajalähtöinen valmentaja uskoo, että joukkueen pitää vain voittaa ja kaikkien huippuvalmentajien pitää olla kylmäpäisiä ja kuripainotteisia. (Kidman 2005.)

Autoritaarisessa valmennusotteessa kommunikaatio pelaajan ja valmentajan välillä on yksipuolista. Valmentajalta ei tällöin edellytetä niin monipuolisia kommunikointi- ja vuorovaikutustaitoja kuin demokraattisessa valmennusotteessa. (Heino 2000, 101–103) Autoritaarinen ote ohjautuu korostamaan myös enemmän tehtäväkeskeisyyttä, jossa urheilijan vaikutukset päätöksentekoon ovat pienet (Forsman & Lampinen 2008, 417).

Urheilijan loppuunpalaminen ja iloisuuden heikkeneminen lajia kohtaan ovat yhdistetty autoritaariseen valmennusotteeseen (Frantsi & Närhi 1998, 33). Samalla myös sisäisen motivaation aleneminen, heikko pätevyyden tunne ja pelaajan lisääntynyt jännittyneisyys nähdään kuuluvan autoritaariseen valmennusotteeseen (Horn 2002, 343). Tätä tukevat myös Decin ja Ryanin (2017) näkemykset, joissa he korostavat autonomiaa urheilussa. Autoritaarinen toiminta on näiden näkemysten vastakohta. Liiallisesti kontrolloitu toiminta aiheuttaa sisäisen motivaation pientymistä ja autonomian toteutumisen edellytyksenä on, että valmentaja kykenee antamaan pelaajalle tietynlaisia toiminnanvapauksia. (Deci & Ryan 2017)

Autoritaarisen valmennusotteen toteuttaminen sisältää kuitenkin myös etuja. Mikäli harjoittelutilanne ja valmennus vaativat suoraviivaista päätöksentekoa, voi autoritaarinen valmennusote olla tällöin sopiva valinta. Nopea päätöksenteon mahdollisuus voi myös tehostaa tällöin valmennusta. (Heino 2000, 102-105) Yksi syy tähän on tuloksien saavuttamisen paineet, jotka kilpaurheilussa kulkevat hyvin vahvasti mukana. Myös Forsman & Lampisen 2008 mukaan valmennuksessa on tarvetta molemmille otteille.

*Demokraattinen valmennusote.* Pelaajalähtöinen valmennusote eli demokraattinen valmennusote on puolestaan valmennustyyli, jossa valmentaja tukee pelaajan autonomiaa. Valmentaja soveltaa erilaisia tapoja opettaa pelaajaa oppimaan tekemään itse päätöksiä pelin aikana sekä pelien ulkopuolella. Pelaajien opettaminen tekemään itse päätöksiä kannustaa



pelaajia ottamaan roolia omasta kehittämisestään. Valmentajan rooli on opastaa pelaajaa ei kontrolloida heitä. (Souza & Oslin 2013.)

Demokraattisessa valmennusotteessa ilmapiiri joukkueessa on rennompi ja yhteistyön on katsottu olevan miellyttävämpää. Ristiriitatilanteet valmentajan kanssa ovat vähäisemmät ja harjoittelun hauskuus lisääntyy. Demokraattisen valmennusotteen on näin myös katsottu lisäävän motivaatiota ja auttavan urheilijan itsenäisyyden kehittymistä. Tämä omalta osaltaan auttaa urheilijaa sitoutumaan uraansa paremmin. Vastuun siirtäminen urheilijalle siis vaikuttaa positiivisesti urheilijan viihtyvyyteen ja opettaa häntä kantamaan vastuuta. (Heino 2000, 101–106)

Aikaisemmin on löydetty näyttöä sille, että alemmalla tasolla valmentavat suosivat enemmän toiminnassaan demokraattista mallia kuin ylemmällä tasolla toimivat valmentajat (Jambor & Zhang 1997). Bakerin ym. 2003 tutkimuksessa kerrotaan joukkueurheilijoiden valmentajien suosivan yksilölajien valmentajia enemmän autoritaarisesta valmennusta. (Gullu ym. 2020) Nykyään suomalaisessa valmennuksessa on edetty vähitellen autoritaarisesta johtamisesta kohti urheilijakeskeistä johtamista. Westerlundin (2019) mukaan elämme nykyisin autoritäärisen valmentajajohtoisen ja demokraattisemman urheilijakeskeisen valmennusotteen vaikutuksessa. Toimintakulttuuri on kuitenkin hänen mukaansa kääntymässä jo urheilijakeskeisempään suuntaan, joka vaatii nimenomaan ihmisosaamista. Uudessa urheilijakeskeisessä otteessa korostetaan ihmisen kehittämistä aktiivisena toimijana, urheilija- valmentaja dialogia, humanistista otetta, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja sekä urheilua osana elämää elinikäisen oppimisen näkökulmasta. Voittaminen ja menestyminen on tällöin oppimisen sivutuote. (Westerlund 2019) Kuitenkin kuten todettu, että valmennukseen ole löytynyt yhtä oikeaa tapaa, tyyliä tai mallia. Valmentajan olisikin siis hyvä käyttää molempia tyyliä. (Forsman & Lampinen 2008, 417)

## 6.2 Oppimis- ja toimintaympäristön luominen

Valmentajan on luotava edellytykset urheilijan kehittymiselle ja valmentajan vuorovaikutustaidot vaikuttavat oppimisympäristön luomiseen. Onkin oleellista, millaisen roolin valmentaja omaksuu. Valmentaja voi nähdä roolinsa jopa viihdyttäjänä, jolloin huumori ja välittömyys näkyy toiminnassa ja vuorovaikutuksessa. Valmentajan kuuluu olla kehityksen mahdollistaja. Tähän kuuluu kuuntelu, huolehtivaisuus ja palautteenanto. Rooli voi olla tasavertainen urheilijan kanssa, jolloin valmentaja aktivoi ja osallistaa urheilijaa päätöksentekoon. Pyrkimyksenä on johdatella urheilijaa itse oivaltamaan asioita. (Hämäläinen 2008) Urheilijan autonomian vahvistaminen päätöksentekoon osallistamisen avulla parantaa urheilijan sitoutumista joukkueeseen, kehittää pelaajia urheilijoina ja tuo tasapainoa urheilun ja muun elämän välille. Otteluiden voittamiseen pelaajien autonomisuuden tukeminen ei välttämättä vaikuta merkittävästi. (Webster, Hunt, LaFleche 2013, 225)

Terveysten tutkimuksissa on alettu kääntämään katseita toimintaympäristön suuntaan. Yksilön tietojen ja taitojen edistämisen ei saada aikaan merkittäviä muutoksia yksilön käyttäytymiseen. Urheilijaksi kasvun yhteydessä esiin nousevat lapsen ja nuoren kannalta seurat ja urheiluakatemit merkittävinä toimintaympäristöinä. Aikaisemmin on ollut mahdollista että urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen on jäänyt vain valmentajan harteille. Toimintaympäristön luonteen luomisen vastuu ei kuitenkaan kuulu pelkästään valmentajalle vaan siinä on osana myös esimerkiksi koko seura. (Kokko 2014)

Ennen kuin tarkastellaan valmentajan joukkueessaan luomaa toimintaympäristöä on hyvä ymmärtää että tavoitteellisesti urheilevan nuoren kehitykseen ja urheilijaksi kasvamiseen vaikuttavat myös muut sosiaaliset ympäristöt jossa hän toimii. Sosiaalinen ympäristö on

erottamaton osa nuoren kehitystä ja sen vuoksi meidän tulee ymmärtää nuoren ympärillä vallitsevia ihmissuhteita ja ilmiöitä. Nuoren lähimmät ihmiset ja erilaiset instituutiot, kuten juuri urheiluseurat ja akatemit ovat osa nuoren toimintaympäristöä. (Kihu 2014) Koska toimintaympäristöt ovat osana nuoren yksilöllistä kasvua ja kehitystä urheilijaksi, voidaan päätellä niiden vaikuttavan myös valmentajan luoman toimintaympäristön kokonaisuuteen.

Valmentajan osaamisedellytyksiä ja sitä, mitä valmentaminen on, määrittää toimintaympäristö. Toimintaympäristömuuttujia ovat esimerkiksi ikä, taitotaso, olosuhteet ja harjoitteluryhmä. Ne vaikuttavat siihen mitä valmentajan tulisi osata. Toimintaympäristö vaikuttaa siis myös valmentajan osaamistarpeisiin. Valmentajalla itsellään on kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa toimintaympäristönsä luonteeseen toimintaympäristöominaisuuksilla. Nuorten huippujen valmentajia tutkittaessa, muodostui toimintaympäristölle tiettyjä keskeisiä ominaisuuksia: fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden luominen, sopivat rakenteet ja suunnittelu, kannustava ihmissuhde, mahdollisuus kuulua ryhmään, positiiviset sosiaaliset normit, tehokkuuden ja merkityksellisyyden tukeminen, taitojen kehittymisen mahdollistaminen sekä perhe-elämän, opintojen ja yhteisön huomioiminen. (Hämäläinen 2014)

### **6.3 Valmentajan ja pelaajan välinen suhde**

Valmentajan ja pelaajan suhde ei ole yksiselitteinen. Hodgen ym. (2014) mukaan valmentaja nähdään esimiehenä. Urheilijan ja valmentajan välisen vuorovaikutuksen laatu on tärkeä urheilijan motivaatioon vaikuttava tekijä. Se vaikuttaa suuresti harjoittelun ja kilpailusuoritusten laatuun. (Pocwardowski ym. 2002.) Valmentajien toimintamallit vaikuttavat psykologisten tarpeiden täyttymiseen ja motivaatioon. Kontrolli heikentää kuitenkin usein motivaatiota. (Mageau & Vallerand 2003; Deci&Ryan 2017)

Valmentajan olisi tärkeä panostaa pelaajan ja valmentajan väliseen suhteeseen, sillä hyvä valmentajan ja valmennettavan välinen suhde on laadukkaan valmennuksen peruspilareita. Hyvä valmennussuhde edellyttää valmentajalta itseltään myös hyvää motivaatiota ja panostusta työhönsä, sillä hyvä valmennussuhde vaatii pelaajien hyvää tuntemista ja läheistä kontaktia. Läheinen suhde pelaajiin auttaa heitä kehittymään taidoissa tehokkaammin ja tukee heidän psyykkistä kehittymistään vahvemmaksi. (Närhi & Frantsi 1998, 38) Pelaajan ja valmentajan vuorovaikutussuhteella on vaikutusta siis pelaajan suorituskykyyn ja laatuun harjoitella. Tähän vaikuttaa onko valmennussuhde muodostunut pelaajan ja valmentajan välillä positiiviseksi vai negatiiviseksi. Positiivinen suhde edellyttää molemmin puolista tunnetta hyvästä toimeen tulemisesta. Vuorovaikutus ei tällöin keskity vain valmennustapahtumaan, vaan siihen sisältyy myös urheilun ulkopuolisista asioista keskustelua. Urheilijalle välittyy tunne siitä, että hänestä aidosti välitetään. Negatiivinen suhde on taas tämän vastakohta. Keskustelua pelaajan välillä käydään vain sen vaatiessa ja se keskittyy vain itse harjoitteluun. Negatiivinen suhde johtaakin yleensä molemmin puoleiseen tyytymättömyyteen. (Poczwardowski ym. 2002)

Pelaajan ja valmentajan välinen vuorovaikutus muodostaa ihmissuhteen heidän välilleen. Tiivistä toteutettu yhteistyö pidemmällä aikavälillä auttaa sen muovautumista kumppanuussuhteeksi. (Gretchen, Stirling & Gurgis. 2018, 30) Pelaajan ja valmentajan välistä suhdetta voidaan siis kuvailla ihmissuhteeksi, vuorovaikutussuhteeksi tai kumppanuussuhteeksi. Kuitenkin Hogden ym. 2014 mukaan, voidaan valmentajaa pitää myös esimiehenä. Tällöin valmennussuhde voidaan nähdä myös valtasuhteena. Urheilijan tai pelaajan voidaan ajatella olevan riippuvainen valmentajastaan. Erityisesti lasten ja nuorten kanssa tämä riippuvuussuhde korostuu. (Hämäläinen 2015, 146)

Yksi tunnetuin urheilija-valmentajasuhdetta kuvaava ja sen laatua määrittävä konsepti on 3+1C-malli. Mallin mukaan urheilijan ja valmentajan suhde muodostuu neljästä osatekijästä, jotka ovat läheisyys, sitoutuneisuus, vastavuoroisuus ja yhteinen orientaatio. Tunteita

valmennussuhteessa kuvaa läheisyys (eng. closeness). Urheilussa tunteiden kirjo voi olla laaja. Valmentajan luomassa turvallisessa ympäristössä negatiivisiakin tunteita opitaan käsittelemään. (Jowett, 2007b) Valmentaja siis myös johtaa urheilijoidensa tunteita. Negatiiviset tunteet heijastuvat käsittelemättöminä joukkueen toimintaan ja valmentajan tuleekin esimerkiksi osata vaikuttaa siihen miten pettymyksiä käsitellään. (Kaski 2006, 175–181) Jowettin mallin mukaan luottamuksen ja kunnioituksen saavuttaminen onkin pitkä prosessi ja siihen tarvitaan aikaa. Tähän kuitenkin lopulta päästään kun valmentaja jaksaa olla empaattinen, kannustava ja reilu huomioidessaan urheilijan tarpeita. (Jowett, 2007b)

Ajatuksia 3+1C- mallissa kuvaa sitoutuneisuus (engl. commitment). Valmennussuhteessa tämä tarkoittaa urheilijan ja valmentajan yhteistä ajattelua joukkueen tavoitteista ja tunteesta oman roolin täyttämistä. Vahva sitoutuneisuus kummankin osapuolen välillä mahdollistaa saavutuksien syntymisen, sillä urheilussa menestyminen vaatii aikaa. Vastavuoroisuudella (engl. complementarity) puolestaan kuvataan valmentajan ja urheilijan välistä toimintaa toisiaan kohtaan ja reaktioita heidän toimintaansa. Harmonisen valmennussuhteen syntyminen mahdollistuu kun valmentaja osoittaa päättäväisyyttä, hallintaa ja johtajuutta vastavuoroisen yhteyden, ystävällisyyden ja vastaanottavaisuuden lisäksi yhteistyössä pelaajan kanssa. (Jowett 2007b)

Viimeisenä oleva yhteinen orientaatio (engl. co-orientation) kuvaa yksinkertaisesti kuinka urheilija ja valmentaja kokevat olevansa samalla aaltopituudella heidän valmennussuhteessaan (Jowett & Shanmugam, 2016). Yhteinen orientaatio on tavallaan empaattista ymmärrystä. Kyse on siitä kuinka hyvin valmentaja kykenee ymmärtämään urheilijansa ajatuksia, tunteita ja toimintaa. (Jowett 2007b) Yhteiseen orientaatioon kuuluu valmentajan ja urheilijan tunne olemisesta samalla sivulla, todellinen samojen ajatusten ja tunteiden jakaminen sekä urheilijan tunteiden ja ajatusten empaattinen ymmärtäminen ja tavoittaminen (Jowett & Shanmugam, 2016).

Yhteiseen orientaatioon yhdistetään myös yhteinen riippuvuus. Urheilija ja valmentaja ovat riippuvaisia toisistaan läheisyyden, vastavuoroisuuden ja sitoutuneisuuden kautta. Molemminpuolinen kunnioitus ja luottamus vahvistaa riippuvuussuhdetta entisestään ja tämä lisää halua lähentyä entisestään vuorovaikutussuhteessa. Kuitenkin tunne epäkunnioituksesta tai luottamuksen puutteesta, johtaa keskinäisen riippuvuuden heikentymiseen. Tämä vaikuttaa koko valmentajan ja pelaajan välisen ihmissuhteen laatuun. (Jowett 2007a)

Valmennussuhteen luonteeseen ja sen muodostumiseen liittyy myös paljon taustalla olevia osatekijöitä. Valmentajan aikaisemmat valmennussuhteet ja aikaisemmat valmennuskokemukset vaikuttavat jo aiemmin todetusti hänen toimintaansa ja valmennussuhteen luonteeseen. Paljon on myös kiinni valmentajan omasta persoonasta ja elämäkokemuksista, joiden muokkaamiseen vallitseva ympäristö osallistuu. Ympäristö voi muovata valmentajan toimintaa myös sen asettamina toimintatapoina ja käytänteinä. Tämän lisäksi kuten todettu, valmentajan halulla ja taidoilla muodostaa pelaajiin syvälinen ihmissuhde, on vaikutusta valmennussuhteen luonteeseen ja sen laatuun. (Hämäläinen 2015, 145–146)

## 7 TUTKIMUSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia ja analysoida alle 20- ja alle 18-vuotiaiden juniorijääkiekkoilijoiden ja -jalkapalloilijoiden kokemaa autonomian tunnetta joukkueessaan ja sen mahdollista muuttumista kilpailukauden aikana. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa hyödynnettäväksi osallistuneille urheiluseuroille toiminnan kehittämiseksi autonomian näkökulmasta. Saatua tietoa voidaan hyödyntää jatkossa myös esimerkiksi joukkuevalmentajien koulutuksissa

Tutkimuskysymykset muotoutuivat seuraavasti:

1. Miten autonomian tunne muuttuu kilpailukauden aikana?
2. Vaikuttiko urheilijan laji koettuun autonomian tunteeseen?
3. Vaikuttaako urheilijan ikä koetun autonomian määrään?

Ensimmäinen hypoteesi oli, että koetun autonomian tunne laskee kilpailukauden aikana joukkueurheilussa. Lähtöajatus tutkijoilla oli, että ennen kilpailukauden alkua harjoittelu on vapaampaa, jolloin koetun autonomian tunne on korkeampi, kuin kilpailukauden aikana sekä lopussa. Cruz ym. (1995) tutkimuksen mukaan nuoret espanjalaiset jalkapalloilijat arvostavat enemmän voittamista, oman taidon osoittamista ja joukkueen edun tavoittelua kuin oikeudenmukaisuutta. Kilpailukauden edetessä voittamisen tarve lisääntyy kilpailuluokissa, kun pelataan sarjapaikoista tai mestaruudesta, jolloin valmennus voi siirtyä demokraattisesta valmennusotteesta autoritaarisempaan suuntaan.

Toinen hypoteesi oli, ettei laji vaikuta koetun autonomian tunteeseen. Palloliiton ja Suomen jääkiekkoliiton peluutukseen liittyvät säännöt ovat hyvin samankaltaiset. Palloliiton mukaan

(2013) urheilijoiden päästessä 16—19-vuoden ikään ”kaikki pelaa”-periaate on voimassa, mutta se on neuvoteltavissa valmentajan kanssa kauden alussa. Suomen Jääkiekkoliiton mukaan (2013) peluuttaminen on valmentajan päätettävissä, kun urheilijat ovat U15-ikäisiä eli kahdeksaluokkalaisia. Sitä ennen peluuttamisen tulee olla tasapuolista. Käytännössä tämä tarkoittaa, että urheilijoiden peliajan määrää joukkueen sääntöjen noudattaminen, yksilön harjoitusaktiivisuus sekä tavoitteellisuus (Suomen Jääkiekkoliitto 2013).

Kolmas hypoteesi oli, että urheilijan ikä vaikuttaa koetun autonomian tunteeseen. Hypoteesi perustuu Nurmen ym. (2015, 151) tutkimukseen, jonka mukaan ajattelutaidot kehittyvät nuorilla merkittävästi nuoruuden kynnyksellä. Tällöin nuoren ajattelu alkaa olemaan abstraktimpaa. Ajattelun kehittyessä vaatimus valmentajan toimintaa kohtaan voi siis kasvaa. Valmentajan on osattava perustella paremmin asiansa ja luotava luottamussuhde urheilijaan omalla toiminnallaan. Eli käytännössä urheilijan iän kasvaessa vaatimustaso ja valmentajan tarjoamaan autonomiaan kasvaisivat, jolloin ikä vaikuttaisi kyselytutkimuksen tulokseen.



## **8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

### **8.1 Tutkimusotteen ja tutkimusmenetelmän valinta**

Tutkimus oli määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, jonka tutkimusmenetelmä oli survey-tutkimus. Tutkimusmenetelmän tavoitteena oli saada vastaus kysymyksiin, jotka perustuvat tutkimusongelmiin (Heikkilä 2005, 13). Uusitalon (1991, 92) mukaan ”Surveytutkimuksia käytetään yleisesti myös vastaajien *tietojen, mielipiteiden, asenteiden, arvojen ja ideologioiden* selvittämiseen.” Täten tämä menetelmä sopii hyvin kuvaamaan urheilijoiden kokemuksia väittämien kautta. Määrällisessä tutkimuksessa käsitellään tutkittavia aiheita numeroiden avulla, jolloin tutkittava tieto saadaan numeroarvoina. Numerotiedot tulkitaan ja selitetään sanallisesti tai kuvioiden avulla. (Vilka 2007, 14)

### **8.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu**

Tutkimuksen kohderyhmä koostui 14–21-vuotiaista joukkueurheilijoista, jotka pelasivat jalkapalloa tai jääkiekkoa seuransa alle 18- tai alle 20-vuotiaiden joukkueessa (N=182). Kyseisten lajien kilpailusäännöt mahdollistavat tietyn määrän yli-ikäisiä urheilijoita, minkä vuoksi osallistujina saattoi olla myös joitakin vanhempia urheilijoita. Tutkimukseen osallistui jalkapallosta ja jääkiekosta yhteensä kuusi organisaatiota. Osa organisaatioista osallistui sekä alle 18- ja 20-vuotiaiden joukkueella. Osa organisaatioista osallistui vain toisella ikäkausijoukkueella. Seurat ja osallistuneet joukkueet valikoituvat siten, että joukkueiden tuli osallistua oman ikäluokkansa SM-karsintoihin jääkiekossa tai jalkapallossa. Tutkijat olivat henkilökohtaisesti puhelimitse yhteydessä seurojen valmennuspäälliköihin ja tiedustelivat

seuran mielenkiintoa osallistua tutkimukseen. Tutkijat valitsivat harkinnanvaraisesti seurat, joihin oltiin yhteydessä.

Tutkimuksessa selvitettiin aluksi osallistuneiden joukkueiden lähtötilanne. Ensimmäinen kyselykierros toteutettiin ennen joukkueiden kilpailukauden alkua. Jääkiekkoilijoiden ja jalkapalloilijoiden kokemaa autonomiaa mitattiin myös kilpailukauden aikana alkusarjan jälkeen sekä lisäksi kauden päätteeksi. Aineistonkeruun aikataulu oli seuraavanlainen: jalkapallossa ensimmäinen kyselykierros suoritettiin vuonna 2022 kesäkuussa, toinen kyselykierros suoritettiin saman vuoden elokuussa ja kolmas kyselykierros suoritettiin vielä lokakuussa. Jääkiekossa ensimmäinen kyselykierros suoritettiin vuonna 2022 heinäkuussa, toinen kyselykierros suoritettiin marraskuussa ja kolmas kyselykierros suoritettiin vuoden 2023 helmikuussa.

Aineisto kerättiin verkkokyselylomakkeella (liite 1) Webropol 3.0 -ohjelmiston avulla. Kyselylomake jaettiin joukkueiden omaan viestintäkanavaan linkkinä, josta urheilijat pääsivät täyttämään kyselylomakkeen seuransa ja joukkueensa ilmoittaen, mutta yksilönä anonyymisti. Tutkijat ohjeistivat seuran toimihenkilöitä toteuttamaan kyselyt joukkueiden harjoitusten yhteydessä, joko ennen harjoitusten alkua tai harjoitusten jälkeen.

Aineisto kerättiin kolmella kyselykierroksella. Kyselykierrosten välillä kyselyyn vastanneissa oli eroavaisuuksia (N=182). Ensimmäisellä kyselykierroksella oli yhteensä 182 vastaajaa, joista 67 oli jalkapalloilijoita sekä 115 oli jääkiekkoilijoita. Toisella kyselykierroksella oli yhteensä 117 vastaajaa, joista 41 oli jalkapalloilijoita sekä 76 oli jääkiekkoilijoita. Kolmannella kyselykierroksella oli yhteensä 131 vastaajaa, joista 35 oli jalkapalloilijoita ja 96 oli jääkiekkoilijoita. Vaihteluun oli monia syitä. Joukkueissa oli sairastapauksia kyselyitä järjestettäessä. Tieto ei myöskään aina kulkenut seuran valmennuspäälliköltä joukkueiden toimihenkilöille, joilla oli vastuu toteuttaa kysely annettujen ohjeiden mukaan. Jokaisen

kyselykierroksen vastanneiden määrä oli kuitenkin riittävä määrällisen tutkimuksen toteuttamista varten.

### **8.3 Tutkimuksessa käytetty mittari**

Tutkimuksessa käytettiin Edward Decin (2001) suunnittelemaa ”Sports Climate Questionnaire” mittaristoa (SCQ). Mittaristo oli olemassa valmiiksi, ja se oli testattu luotettavaksi. Myös tutkijat testasivat vielä luotettavuuden. Mittaristosta on tehty lyhyt (kuusi väittämää) ja pitkä (15 väittämää) mittari eli kysely. Tässä tutkimuksessa käytettiin pitkää kyselyä, koska tutkijat halusivat saada sen avulla mahdollisimman paljon tietoa. Kysely sisälsi 15 väittämää, jotka liittyivät joukkueen valmennukseen ja siihen, miten valmentaja toimii urheilijoiden kanssa tutkimuksen viitekehysten näkökulmasta. Kysely noudatti seitsemän portaista Likertin asteikkoa (1= Täysin eri mieltä ...7= Täysin samaa mieltä). Kysely suomennettiin tutkijoiden toimesta ja testattiin usealla tutkimukseen kuulumattomalla henkilöillä ennen varsinaista aineistonkeruuta. Saadun palautteen jälkeen kyselyn sanamuotoja muokattiin ymmärrettävimmiksi.

### **8.4 Aineiston analysointimenetelmät ja reliabiliteetti**

Webropol 3.0 ohjelmistolla kerätyt survey-vastaukset analysoitiin IBM SPSS Statistics 28.0 -ohjelmalla. Aineistoa kuvailtiin frekvenssi- ja prosenttijakaumilla sekä keskiarvoilla. Näillä tarkasteltiin, oliko tutkimuksen aikana havaitut muutokset koetun autonomian tunteessa tilastollisesti merkitseviä. Muuttujien jakauman vinoutta ja huipukkuutta testattiin jakamalla saatu arvo sitä vastaavalla keskivirheellä. Tutkimuksessa muuttujat olivat mittauskerta, urheilulaji sekä urheilijan ikä. Jos siitä saatu luku oli  $<|2|$ , voitiin jakauman vinous ja

huipukkuus yhä hyväksyä normaaliseksi. Useiden ryhmien muuttujien keskiarvojen vertailu tehtiin 1-suuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA) sekä Kruskal-Wallis-testillä, jos normaalisuus ei ollut voimassa. Iän vaikutus koetun autonomian tunteeseen selvitettiin kovarianssianalyysillä.

Reliabiliteetti arvioi tulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen eli tutkimuksen toistettavuutta. Tutkimuksen toistettavuus on luotettava ja tarkka, kun tulos ei riipu tutkijasta. (Hirsijärvi ym. 2005, 216; Vilka 2015, 161) Tulosten katsottiin olevan tilastollisesti merkitseviä, jos P-arvo oli pienempi kuin 0,05.

Reliabiliteettia määrittäessä mitataan mittarin yhtenäisyyttä. Cronbachin alfalla laskettiin mittarin yhtenäisyys ja luotettavuus. Alfa arvon kasvaessa, myös mittariston yhtenäisyys kasvaa. Cronbachin alfassa arvot ovat 0–1 välillä. Mittarin reliabiliteetti on hyvä, jos luku ylittää arvon 0,6. Tässä tutkimuksessa käytetyn mittarin Cronbachin alfa arvo oli 0,956, joten mittarin voi todeta luotettavaksi.

## 9 TULOKSET

### 9.1 Miten autonomian tunne muuttuu kilpailukauden aikana?

Tulokset osoittivat, että koetun autonomian tunne laski selkeästi kilpailukauden aikana (taulukko 1). Monivertailutesti (Bonferroni-korjausmenetelmällä) osoitti kyselykierrosten välillä tilastollisesti merkitseviä eroja ensimmäisen ja toisen kyselykierroksen välillä ( $P=0,036$ ) sekä ensimmäisen ja kolmannen kyselykierroksen välillä ( $P=0,005$ ). Toisen ja kolmannen kyselykierroksen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ( $P=1$ ).

Vaikka tulokset osoittavat tilastollisesti merkitsevää laskua on syytä ottaa huomioon kyselykierrosten keskiarvot, jotka osoittavat tutkimuksen jokaisen osallistuneen organisaation toimivan Likertin asteikon ”positiivisella puolella” eli vastausten keskiarvo on suurempi kuin neljä. Ensimmäisen kyselykierroksen vastausten keskiarvo oli 5,77, toisen kyselykierroksen keskiarvo oli 5,46 sekä kolmannen kyselykierroksen keskiarvo oli 5,39. Kyselyssä keskiarvojen ollessa yli 5 voidaan todeta vastanneiden olleen vahvasti samaa mieltä väittämien kanssa.

TAULUKKO 1. Kyselykierrosten vastausten keskiarvot

Kyselykierros	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
1	165	5,77	0,90	0,07
2	115	5,46	1,08	0,10
3	127	5,39	1,13	0,10
Total	407	5,56	1,04	0,05

Koetun autonomian tunteen säilymisen osalta Kruskal-Wallis testi osoitti, mitkä väittämät aiheuttivat tilastollisesti merkitsevän eroavaisuuden ensimmäisen ja toisen kyselykierroksen välillä sekä ensimmäisen ja kolmannen kyselykierroksen välillä (taulukko 2). Testi nosti esiin väittämät 5, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15 sekä 17, joissa on tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia kilpailukauden aikana. Suurin tilastollinen eroavaisuus P-arvoja vertailemalla oli väittämässä ”Koen valmentajan hyväksyvän minut” (P-arvo <0,001) sekä ”Koen luottavani valmentajaan” (P-arvo <0,001).

TAULUKKO 2. Kruskal-Wallis testin nostot väittämistä

Väittämät, joissa oli tilastollisesti merkittävä eroavaisuus	1 kyse ly	2 kyse ly	3 kyse ly	Kruskal- Wallis P
5. Koen valmentajan tarjoavan minulle valintoja ja vaihtoehtoja.	5,73	5,38	5,20	<b>0,001</b>
8. Koen valmentajan ilmaisevan luottamustaan kykyihini onnistua urheilussa.	5,71	5,32	5,29	<b>0,041</b>
9. Koen valmentajan hyväksyvän minut.	6,43	6,11	5,98	<b>&lt;,001</b>
10. Valmentaja pitää huolen, että ymmärrän oikeasti tavoitteeni lajini parissa ja sen mitä minun pitää tehdä ne saavuttaakseni.	6,01	5,48	5,59	<b>0,002</b>
12. Koen luottavani valmentajaan.	6,21	5,79	5,60	<b>&lt;,001</b>
13. Valmentaja vastaa täysin ja kattavasti kysymyksiini.	5,95	5,46	5,36	<b>0,001</b>
14. Valmentaja kuuntelee kuinka minä haluaisin tehdä asiat.	5,58	5,20	5,21	<b>0,024</b>
15. Valmentaja käsittelee ihmisten tunteita todella hyvin.	5,44	5,00	5,03	<b>0,006</b>
17. En pidä tavasta, miten valmentaja puhuu minulle.	1,85	2,22	2,27	<b>0,025</b>

## **9.2 Vaikuttiko urheilijan laji koetun autonomian tunteeseen?**

Tutkimuksen mukaan laji vaikutti merkitsevästi koetun autonomian tunteeseen ja sen säilymiseen kilpailukauden aikana. Parivertailu Bonferroni-korjauksella osoitti sen, että jääkiekossa tilastollisesti merkitsevä eroavaisuus tapahtui ensimmäisen ja toisen kyselykierroksen välillä ( $P < 0,05$ ) sekä ensimmäisen ja kolmannen kyselykierroksen välillä ( $P < 0,05$ ). Jääkiekossa toisen ja kolmannen kyselykierroksen välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroavaisuutta ( $P$ -arvo=0,674). Jalkapallossa tilastollista eroavaisuutta ei ollut kyselykierrosten välillä ( $P=1$ ).

## **9.3 Vaikuttaako urheilijan ikä koetun autonomian määrään?**

Urheilijan ikä ei vaikuttanut tilastollisesti merkitsevästi koetun autonomian määrään ( $P=0,091$ ). Koetun autonomian määrään vaikutti tilastollisesti merkitsevästi mittauskerta ( $P < 0,001$ ) sekä urheilijan laji ( $P < 0,001$ ) (taulukko 3). Kyselyyn vastanneiden urheilijoiden iän keskiarvo oli 16,86 vuotta.

TAULUKKO 3. Mittaustulosten muuttujien laskeminen kovarianssianalyysillä

<b>Muuttuja</b>	<b>F</b>	<b>P-Arvo</b>	<b>Eta*2</b>
<b>Mittauskerta</b>	16,332	<,001	0,04
<b>Laji</b>	35,126	<,001	0,083
<b>Ikä</b>	2,777	0,091	0,007



## **10 POHDINTA**

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää koetun autonomian muuttumista kilpailukauden aikana, urheilijan lajin vaikutusta koetun autonomian määrään sekä urheilijan iän merkitystä koetun autonomian määrään kilpailukauden aikana. Tutkimuksessa huomattiin tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia koetun autonomian muuttumisessa kilpailukauden aikana sekä urheilulajin vaikutuksessa koetun autonomian tunteeseen kyselykierrosten välillä. Syyt tähän ovat todennäköisesti moninaisia. Tutkimuksen päälöydökset täten olivat: koettu autonomian tunne laskee tilastollisesti merkitsevästi kilpailukauden aikana, urheilulaji vaikuttaa koetun autonomian määrään, ja urheilijan iällä ei ole tilastollisesti merkitsevää vaikutusta koetun autonomian määrään.

### **10.1 Tulosten tarkastelu**

Vaikka kaikkien joukkueurheilijoiden yhteisen vastauskeskiarvon mukainen koetun autonomian tunne laski kilpailukauden aikana, keskiarvo osoittaa urheilijoiden olleen kuitenkin enemmän kuin osittain samaa mieltä väittämien kanssa eli tulos on selkeästi positiivinen. Hyvä joukkuehenki voi lähtökohtaisesti selittää positiivisia vastauksia. Widmeyer ja Williams (1991) toteavat joukkueurheilun erityispiirteeksi sen, että joukkueoveri ovat vuorovaikutuksessa keskenään jatkuvasti sekä harjoitus- ja kilpailutilanteissa, joissa suoritus pohjautuu vahvasti joukkueovereiden välisiin vuorovaikutussuhteisiin.

Tutkimuksen kohderyhmä koostui kilpajoukkueissa pelaavista urheilijoista. Kyselykierrosten keskiarvoihin vaikutti todennäköisesti vahvasti urheilijoiden oma motivaatio omaa lajiaan

kohtaan. Joukkueurheilussa urheilijoiden sitoutumista toimintaan parantaa toimintaa ohjaava yhteinen tavoite kuten mestaruus omassa ikäluokassa. Gould ja Carson (2008) toteavat tavoitteenasettelun olevan taito, joka on vietävissä myös muille elämän osa-alueille. Valmentaja voi täten ohjata urheilijoita tavoittelemaan menestystä esimerkiksi myös koulumaailmassa.

Koetun autonomian tunteen laskuun kilpailukauden aikana on voinut vaikuttaa myös joukkueen menestys. Valmentajan käytös on voinut muuttua, jos ottelutulokset eivät vastanneet odotuksia. Kohderyhmän urheilijat urheilivat alle 18- tai alle 20-vuotiaiden SM- tasolla, joten jos esimerkiksi sarjapaikan menetyks uhkasi valmentaja vähentää urheilijoiden omistajuutta harjoituksissa tai ottelusuunnitelmissa. Tutkimuksen tulos tuki näin ollen tutkijoiden ensimmäistä hypoteesia.

Tulosten mukaan urheilijan laji vaikutti autonomian tunteen muuttumiseen kilpailukauden aikana. Jääkiekon pelaajien autonomian tunne laski tilastollisesti merkitsevästi. Jalkapallon pelaajilla laskua tapahtui myös, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Ero voi johtua siitä, että jalkapallon otanta tutkimuksessa oli pienempi kuin jääkiekossa. Toinen syy voi olla se, että jalkapallon pelaajille tehdyt kyselykierrokset sijoittuivat lähemmäksi toisiaan kilpailukaudella verrattuna jääkiekkoilijoille tehtyihin kyselyihin. Lyhyt kyselyväli saattoi vaikuttaa siten, että urheilijoiden tuntemukset eivät ehtineet muuttua koetun autonomian näkökulmasta. Voi olla myös mahdollista, että jalkapallovalmentajat tukevat koko kilpailukauden ajan jääkiekkovalmentajia enemmän urheilijoiden autonomiaa. Tutkijoiden toinen hypoteesi ei näin ollen toteutunut.

Urheilijan iällä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroavaisuutta koetun autonomian tunteen säilymisen kannalta. Decin ja Ryanin (1985) mukaan valmentaja voi tukea nuoren urheilijan autonomiaa omalla toiminnallaan harjoituksissa, harjoittelun suunnittelussa sekä antamalla

urheilijalle vastuuta omasta toiminnastaan. Tulokseen voi vaikuttaa mahdollisesti myös iän vaikutuksen väheneminen sekaikäluokka-joukkueissa pelatessa. Esimerkiksi jääkiekon u18-SM-sarjan vanhimmat pelaajat olivat vuonna 2004 syntyneitä yli-ikäisiä pelaajia ja nuorimmat olivat vuonna 2008 syntyneitä pelaajia, jotka pelasivat siten kaksi vuotta alaikäisinä sarjaa. Joukkueen mahdollinen tiivis koheesio on voinut myös vaikuttaa tutkimustuloksiin. Tutkijoiden asettama kolmas hypoteesi ei näin ollen toteutunut.

## **10.2 Tutkimuksen validiteetti ja eettisyys**

Tutkimuksen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä, joka arvioi tutkimuksessa käytetyn tutkimusmenetelmän sekä mittarin kykyä mitata tutkittua aihetta. Tutkimuksessa tulisi olla mahdollisimman vähän systemaattisia virheitä. Mikäli tutkittava ja tutkija ajattelevat eri tavalla, tulokset vääristyvät. (Vilkkä 2015, 152) Tutkimuksessa käytetty kysely toteutettiin Webropol-ohjelmiston avulla sähköisesti ja vastaaminen tapahtui tutkittavan omalla puhelimella. Kyselylomakkeen selkeyttä ja ymmärrettävyyttä vahvisti tutkijoiden ennen kyselykierroksia toteuttama pilottitutkimus. Tutkimukseen osallistuneiden joukkueiden päävalmentajia sekä valmennuspäälliköitä oltiin myös informoitu siitä, miten kysely tapahtuu. Nämä edellä mainitut asiat lisäävät tutkimuksen luotettavuutta (Nurmi ym. 2014, 312).

Tutkimukseen osallistui jokaisella kyselykierroksella samat organisaatiot. Syystä tai toisesta kyselyyn vastanneiden määrä muuttui jokaisella kyselykierroksella. Syy muutoksiin saattoivat olla esimerkiksi seuran sisäiset siirrot, kun pelaajia vaihdetaan oman organisaation sisällä joukkueiden välillä.

Tutkijoiden on tehtävä jatkuvaa arviointia omista valinnoista, joilla on merkitystä tutkimuksen toteutukseen. Eettinen näkökulma tutkimuksen toteutuksessa nähdään kykynä tehdä perusteltuja ratkaisuja ja valintoja omien arvojen pohjalta. Eettisiin kysymyksiin ei ole suoria oikeita vastauksia. Sen vuoksi tutkija on lopulta itse vastuussa tutkimuksen eettisyydestä. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 22–25) Tutkimuksen eettisyyteen on olemassa kuitenkin suomalaiset toimintaperiaatteet, joiden noudattaminen on edellytys. (TENK 2019) Toimintaperiaatteet otettiin huomioon kyselyn vapaaehtoisuudella, jolloin tutkittavien itsemääräämisoikeutta ei rikottu sekä tutkimuksen anonymiteetti, jolloin yksittäiselle tutkittavalle ei aiheudu riskejä, vahinkoja tai haittoja.

Aiheen valinta tapahtui tutkijoiden oman mielenkiinnon mukaan sekä aihetta rajattiin tarkoituksenmukaisesti. Teoreettisessa viitekehyksessä on avattu tutkimuksen kannalta merkitykselliset käsitteet. Tutkimuksen kohderyhmä rajattiin käytössä olevia resursseja huomioiden. Tutkijat perehtyivät aiheeseen ja tämä aihe sopi liikuntatieteiden tiedekunnan aiheeksi. Clarkeburnin ja Mustajoen (2007) mukaan eettisessä näkökulmassa tutkijan pitää huomioida aiheen rajauksessa olevat resurssit, tutkimuksen yhteiskunnallinen merkitys, aiheeseen perehtyneisyys sekä aiheen valinnan merkitys opiskeltavaan pääaineeseen.

Tutkimukseen osallistuminen oli urheilijoille vapaaehtoista. Kysely käynnistyi informaatiokirjeellä, josta osallistuva urheilija pystyi lukemaan tutkimuksen anonymiteetista, vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta peruuttaa osallistuminen keskeyttämällä kyselyyn vastaaminen. Suostumus tutkimukseen ja tietojen käsittelyyn ilmaistiin kyselyyn vastaamalla. Kyselyn osana oli tietosuojailmoitus (liite 2). Tutkimukseen osallistuville organisaatioille lähetettiin tutkimuksesta myös kirjallinen informaatio, jossa käytiin läpi mitä tutkitaan ja miten. Tutkimus oli anonymi ja yksittäistä urheilijaa ei voitu tunnistaa kyselyjen vastauksista. Osallistuneille organisaatioille lähetettiin joukkue- sekä seurakohtainen yhteenveto

vastauksista, joista organisaatiot näkivät mitä heidän seuransa urheilijat olivat vastanneet joukkona. Tuloksia tarkasteltiin summamuuttujien ja keskiarvojen avulla.

### **10.3 Tutkimusprosessin arviointi**

Tutkimuksen aihe oli selvillä jo syksyllä 2021, kun ensimmäisiä keskusteluja tutkimusaiheista käytiin ohjaavien opettajien kanssa. Aiheen ympärille lähdettiin rakentamaan tutkimusta kysymällä ”onko joukkueurheilussa autonomiaa ja jos on, millaista se on joukkueurheiluympäristössä?” Alustava tutkimusajatus nähtiin liian haastavaksi toteuttaa nykyisillä resursseilla, joten tutkimuksen johtava ajatus muuttui tarkastelemaan, miten autonomia muuttuu kilpailukauden aikana joukkueurheilussa.

Tutkimustulokset ja niistä tehdyt päätelmät on perusteltu vahvasti tutkimuksessa käytetyillä analysointimenetelmillä ja teorialla. Validiteettiin panostettiin tarkalla ohjeistuksella ja tutkimuksen jatkuvalla seuraamisella eettisiä periaatteita noudattaen ja kunnioittaen.

Tutkimuksen toteutuksessa tutkijoiden kokemattomuus näkyi, vaikka tutkimussuunnitelma oli selkeä. Esimerkiksi aineistonkeruussa tapahtunut kyselyyn vastanneiden määrän vähentyminen aiheutti haasteita ja siihen olisi pitänyt pystyä reagoimaan paremmin. Organisaatioiden rekrytointiprosessi oli hyvin kivuton, mutta siihen pitäisi tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota. Vastaajien väheneminen näkyi erityisesti jalkapallossa, kun yksi organisaatio jäi pois kesken tutkimuksen. Kommunikaatio organisaatioihin olisi myös voinut olla tehokkaampaa.

#### 10.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Organisaatiolla eli seuralla, yksittäisellä valmentajalla sekä urheilijalla itsellään on vastuu autonomian toteutumisesta päivittäisessä arjessa. Seuran vastuulla on autonomian tukeminen seuran johdon, kuten valmennuspäällikön toimesta yksittäistä valmentajaa kohtaan. Tämä tarkoittaa Grolnickin ja Ryanin mukaan (1987) esimerkiksi tunteiden huomioimista, joka tässä kontekstissa tarkoittaa valmentajan kokonaiskuormaa sekä ylipäättään jaksamista työssä. Valmentaja kokee työssään stressiä, joten tämä on myös tärkeää huomioida valmennuspäällikön toimesta. Tiedon tarjoaminen valmentajalle esimerkiksi kouluttautumisen tarjoamisen myötä tukee myös valmentajan omaa koettua autonomiaa. Seura voi tarjota valmentajalle lisäksi mahdollisuuksia erilaisiin ratkaisuihin päivittäisessä työssään eli sallia valmentajalle omaa päätäntävaltaa, kunhan tehdyt päätökset pysyvät seuran linjausten sisällä.

Valmentajan vastuu joukkueurheilijan kokemasta autonomiasta koostuu siitä, miten päivittäinen arki rakentuu. Esimerkiksi Mageaun ja Vallerandin (2003, 886) seitsemän käyttäytymismallia valmentajalle autonomian tukemiseksi toimivat ohjenuorana, jota tulisi seurata sekä arvioida. Autonomiaa tukeva valmennustapa, jossa valmentaja asettaa selkeät rajat ja säännöt urheilijalle on myös tärkeää. Rajojen sisällä urheilijalla tulisi olla vapaus toteuttaa itseään sekä hänellä pitäisi olla päätäntävaltaa omaan kehittymiseensä. (Suomen olympiakomitea 2020)

Joukkueurheilijalla itsellään on oma vastuunsa autonomian säilymisessä kilpailukauden aikana. Urheilijan on otettava omistajuutta omasta kehityksestään. Urheilijan ottaessa omistajuutta omasta kehityksestään sekä urheilijaksi kasvamisestaan, urheilijan itseohjautuvuustaidot paranevat. Urheilija oppii tällöin ymmärtämään omat vastuunsa, joihin kuuluu esimerkiksi kokonaisvaltainen hyvinvointi. (Itani & Tienari 2020, 184) Omistajuuden ottamisen jälkeen urheilijan oma aktiivisuus nousee isompaan asemaan. Urheilijalle tarjotaan mahdollisuus

osallistua harjoittelun toteutus- ja suunnitteluprosessiin (Lintunen 2015, 84). Tällöin kokemus urheilun henkilökohtaisuudesta kasvaa, jolloin koetun autonomian tunne kasvaa mukana (Hämäläinen & Westerlund 2016).

Mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita olisivat sama tutkimusaihe, mutta toteutettuna soveltaen laadullisia tutkimusmenetelmin. Tutkimus voisi keskittyä enemmän syihin eli siihen, miksi joukkueurheilijoiden koetun autonomian tunne laskee kilpailukauden aikana. Toinen mahdollinen jatkotutkimusaihe kartoittaisi valmentajien näkökulmaa kohdistuen esimerkiksi valmentajien antamaan autonomiseen tukeen ja valmentajien tarjoamaan arvostukseen urheilijan autonomiaa kohtaan joukkueurheilukontekstissa. Tämä tarjoaisi eri näkökulmasta mielenkiintoista ja monipuolistavaa lisätietoa joukkueurheilijan autonomiasta.

## LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Adie, J. W., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. 2012. Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 51–59.
- Allen, M. S., Greenlees, I. & Jones, M. 2013. Personality in sport: A comprehensive review. *Null* 6 (1), 184–208. doi:10.1080/1750984X.2013.769614.
- Almagro, B. J., Saenz-Lopez, P. & Moreno, J. A. 2010. Prediction of sport adherence through the influence of autonomy-supportive coaching among Spanish adolescent athletes. *Journal of sports science & medicine*, 9(1), 8–14.
- Ames, C. & Archer, J. 1988. Achievement goals in the classroom. Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology* 80, 260–267.
- Ames 1992. Achievement goals, motivational climates, and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.), *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL. Human Kinetics. 161–176.
- Baric, R. & Bucik, V. 2009. Motivational differences in athletes trained by coaches of different motivational and leadership profiles. *Kinesiology* 41, 181–194.
- Black, A. E. & Deci, E. L. 2000. The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science education* 84, 740–756.



- Carron, A.V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4(2), 123–138.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 7(3), 244–266.
- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. (2007). *Tutkijan arkipäivän etiikka*. Tampere: Vastapaino.
- Conroy, D. E. & Coatsworth, D. J. 2007. Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of sport and exercise*, 8, 671–684.
- Cowan, D. T., Taylor, I. M., McEwan, H. E. & Baker, J. S. 2012. Bridging the gap between self-determination theory and coaching soccer to disadvantaged youth. *Journal of applied sport psychology*, 24, 361–374.
- Cox, A., Duncheon, N. & McDavid, L. 2009. Peers and teachers as sources of relatedness perceptions, motivation, and affective responses in physical education. *Research quarterly for exercise and sport*, 80:4, 765–773.
- Cruz, J., Boixados, M., Valiente, L. & Capdevila, L. 1995. Prevalent values in youth spanish soccer players. *International review for sociology of sport* 30, 354–371.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. In: *Intrinsic and self-determination in human behavior. Perspectives in Social psychology*. Springer, Boston, MA.
- Deci, E. & Ryan, R. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1987. The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of personality and social psychology*, 53(6), 1024–1037.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000a. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2008. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185.
- Deci, E. & Ryan, R. 2008. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49 (1), 14–23.
- Duda, J.L., Alvarez, M.S., Balaguer, I. & Castillo, I. 2012. The Coach-Created Motivational Climate, Young Athlete's Wellbeing and Intentions to Continue Participation. *Journal of Clinical Sport Psychology* 6, 166–179.
- Epstein, J. L. 1989. Family structures and students motivation: A developmental perspective Teoksessa C. Ames, & R. Ames (toim.) *Research on motivation in education*. San Diego, CA: Academic Press, 250–300.
- Frantsi, P. & Närhi, A. 1998. *Psyykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä*. Keuruu: Otavan kirjapaino
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. *Laatua käytännön valmennukseen*. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Fox, K. R. 2000. Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International journal of sport psychology*, 11, 408–430.

- Gould, D. & Carson, S. 2008. Life skills development through sport: Current status and future directions Taylor & Francis 1. doi:10.1080/17509840701834573.
- Gretchen, K., Stirling, A., Gurgis, J. 2018. An athlete-centred approach to enhance thriving within athletes and coaches. Teoksessa Pill, S. (toim.). Perspectives on athlete-centred coaching, Routledge. New York. 24–35.
- Grolnick, W. S. & Ryan, R. M. 1987. Autonomy in children`s learning: An experimental and individual difference investigation. Journal of personality and social psychology, Vol 52(5), 890–898.
- Gullu, S., Keskin, B., Ates, O & Hanbay, E. 2020. Coach-athlete relationship and sport passion in individual sports. Acta Kinesiologica 14. 9–15.
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M. J. & Raine, A. S. 2015. A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. Psychology of Sport and Exercise. 18, 9–25
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hollenbeak, J. & Amorose, A. J. 2005. Perceived coaching behaviors and college athletes` intrinsic motivation: A test of self-determination theory. Journal of applied sport psychology, 17, 20–36.
- Hämäläinen, K. & Westerlund, E. 2016. Valmentajalla on väliä. Valmentaja-lehti 5/2016.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Horn, T.S. 2002. Coaching effectiveness in the sport domain. Teoksessa T.S. Horn (toim.) Advances in sport psychology. 2. Painos. Champaign, IL, US: Human Kinetics. 309–354.
- Hämäläinen, K. 2015. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa K. Danskanen, & S. Tuunainen, (toim.). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus. Lahti. 145–153.

- Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaamisen käsikirja 2016. Valmentajakoulutuksen laatu. Suomen Olympiakomitea. <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf>
- Into, S., Perttula, V., Aunola, K., Sorkkila, M., & Ryba, T. V. 2020. Relationship between coaching climates and student-athletes' symptoms of burnout in school and sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9 (3), 341–356.
- Itani, S. & Tienari, J. (2020). Huipulle uusin eväin. Urheilu ja johtaminen 2020-luvulla. Helsinki: Otava.
- Jambor, E. A. & Zhang, J. J. 1997. Investigating Leadership, Gender, and Coaching Level using the Revised Leadership for Sport Scale. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 20, 3, 313–321.
- Jowett, S., & Shanmugam, V. 2016. Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. Teoksessa R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (toim.), *Routledge International Handbook of Sport Psychology* Abingdon, Oxon: Routledge. 471–484.
- Jowett, S. 2007a. Coach–athlete relationships ignite sense of groupness. Teoksessa M. R. Beauchamp, & M. A. Eys (toim.) *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology*. Taylor & Francis e-Library: Routledge. 63–75
- Jowett, S. 2007b. Interdependence analysis and the 3+1Cs in the coach-athlete relationship. Teoksessa S. Jowett, & D. Lavallee (toim.) *Social Psychology in Sport*, Champaign, IL: Human Kinetics. 15–27.
- Karjalainen A. 2001. Opetuksen kehittämissyksikkö. Oulun yliopisto.
- Konttinen, N. 2014. Innostuksesta intohimoon. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A & Pirttimäki M. (toim.) *Tavoitteena Nuoren Urheilijan Hyvä Päivä*. Helsinki: Edita Prima Oy. 18–22
- Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Jaakkola, T., Arajärvi, P., Lehtoviita, T.,

- Forsblom, K., Pulkkinen, S., Pasanen, K., Kalaja, S. & Riski, J (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus. 79–88.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. RoosSalmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 48–68.
- Liukkonen, J. 2017. Psykkinen vahvuus – Mielen taitojen harjoituskirja. PS-Kustannus.
- Low, S., Cook, C. R., Smolkowski, K. & Buntain-Ricklefs, J. 2015. Promoting social-emotional competence: An evaluation of the elementary version of second step. *Journal of school psychology, 53*, 463–477.
- Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. 2003. The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of sport sciences, 21:11*, 883–904.
- 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, nro 46.
- Mouratidis, A., Lens, W. & Vansteenkiste, M. 2010. How you provide corrective feedback makes a difference: The motivating role of communicating in an autonomy-supporting way. *Journal of sport and exercise psychology, 32*, 619–637.
- Nicholls, J.G. 1989. The competitive ethos and democratic education. Cambridge, Massachutes: Harvard University Press.
- Nikander, A. 2009. Lasten ja nuorten joukkueiden valmentaminen. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & O. Salmi Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 361–370
- Nikbin, D., Hyun, S. S., Iranmanesh, M., & Foroughi, B. 2014. Effects of perceived justice for coaches on athletes' trust, commitment, and perceived performance: A study of futsal and volleyball players. *International Journal of Sports Science & Coaching, 9 (4)*, 561–578
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Ommundsen, Y. & Pedersen, B. 1999. The Role of Achievement Goal Orientation and Perceived Ability upon Somatic and Cognitive Indices of Sport Competition Trait Anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 9, 333–343.
- Palloliitto 2013. Kaikki pelaa säännöt 2013. Viitattu 1.4.2023.  
[http://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/kaikki\\_pelaa\\_saannot\\_2013\\_nettiliitteet/er2.pdf](http://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/kaikki_pelaa_saannot_2013_nettiliitteet/er2.pdf)
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion*, 25, 279–306.
- Ruokonen, J., Kokkonen, M. & Kokkonen, J. 2014. Liikuntatuntien psykologinen turvallisuus ja motivaatioilmasto alakoululaisten tyttöjen ja poikien silmin. *Liikunta & Tiede* 51, (6), 49–55.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2002. An overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. Teoksessa E. L. Deci & R. M. Richard (toim.) *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: The University of Rochester Press, 3–36.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. & Grolnick, W. S. 1995. Autonomy relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. Teoksessa Cicchetti, D. & Cohen, D. J. *Developmental psychopathology*, (1). theory and methods, John Wiley & Sons. 618–655.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford publications.
- Ryan, R. & Deci, E. 2006. Self-Regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of personality* 74 (6), 1557–1586.

- Salley, E. 2022. BBC Sports. How long does premier league managers job last on average?  
Viitattu 20.12.2022. <https://www.bbc.com/sport/football/63341798>
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 120
- Sonstroem, R. J. 1997. The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. Teoksessa R. Fox, The physical self: From motivation to well-being. Human Kinetics. 3–26.
- Suhonen, a & Pakarinen, R. 2020. Markku Kanerva: Näin valmennan voittajia. Helsinki: Into Kustannus.
- Suomen Jääkiekkoliitto 2013. Viitattu 1.4.2023.  
[http://www.finhockey.fi/junnut/suosituksset\\_ja\\_saannot/sjl\\_n\\_malli\\_seuran\\_sisaisiksi\\_pe/urheilutoiminta/](http://www.finhockey.fi/junnut/suosituksset_ja_saannot/sjl_n_malli_seuran_sisaisiksi_pe/urheilutoiminta/)
- Suomen olympiakomitea. (2020). Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto. Viitattu 25.9.2021. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/05/c1140ba4-urheiluakatemia-ja-valmennuskeskustoiminnan-ohjeisto.pdf>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: TENK
- Vallerand R. J. & Losier, G. F. 1999. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11, 142–169.
- Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R, Brière, N.M., Senécal, C. and Vallières, E.F. 1992 The Academic Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003–1017.

- Vallerand, R. 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa Roberts, G. (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–319.
- Vansteenkiste, M., Lens, W. & Deci, E. 2006. Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation.
- Vilkka, H. (2015). *Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Webster, C. A., Hunt, K. & LaFleche, M. (2013). Are winning coaches more autonomy supportive? Examining the context of varsity boys' soccer. *Journal of Sport Behavior*, 36 (2), 209–232.
- Westerlund, E. 2019. Uudella valmennuskulttuurilla arvostusta urheilulle. Suomen valmentajat. (1). Viitattu 3.12.2022. <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/westerlund-uudella-valmennuskulttuurilla-arvostusta-urheilulle/>
- Whitehead, J. R. & Corbin, C. B. 1997. Self-esteem in children and youth: The role of sport and physical education. Teoksessa R. Fox, *The physical self: From motivation to well-being*, 175–203. Human Kinetics.
- Widmeyer, W. N. & Williams, J. 1991. Predicting cohesion in a coaching sport. *Small Group Research* 22, 548–570. doi:10.1177/1046496491224007



## LIITTEET

### Liite 1. Kyselykierros pohja

Arvoisa joukkueurheilija,

Tällä kyselyllä selvitetään koetun autonomian tunnetta kilpajoukkueurheilussa. Tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opinnäytetyötä.

Osallistumisesi tähän kyselytutkimukseen on nimetöntä ja täysin vapaaehtoista. Vastaaminen kestää 5-10 minuuttia. Voit peruuttaa tutkimukseen osallistumisen missä vaiheessa tahansa keskeyttämällä kyselyyn vastaamisen. Vastaukset tallentuvat lopuksi nimettöminä kyselyohjelmistoon joukkueittain, eikä yksittäistä vastaajaa kyetä tunnistamaan. Seuroille toimitetaan vastaukset tilastomuodossa joukkueittain. Tutkimuksen tietosuojaan voit tutustua tarkemmin tästä linkistä:

[REDACTED]

Suostumus tutkimukseen annetaan kyselyyn vastaamalla. Lisätietoja tutkimuksesta antavat tutkimuksen tekijät: Aapo Martikainen, [REDACTED] & Joonas Dyster

[REDACTED]

Vastaathan kyselyyn viimeistään....

Kiitos jo etukäteen vastaamisestasi!

Ystävällisin terveisin

Aapo Martikainen ja Joonas Dyster

1. Joukkue
2. Syntymävuosi
3. Laji

#### 4. Sukupuoli

1=Vahvasti eri mieltä

4=En ole erimieltä, enkä samaa mieltä

7=Vahvasti samaa mieltä

5. Koen valmentajan tarjoavan minulle valintoja ja vaihtoehtoja.
6. Koen valmentajan ymmärtävän minua.
7. Koen pystyväni olemaan avoin valmentajani kanssa lajini parissa.
8. Koen valmentajan ilmaisevan luottamustaan kykyihini onnistua urheilussa.
9. Koen valmentajan hyväksyvän minut.
10. Valmentaja pitää huolen, että ymmärrän oikeasti tavoitteeni lajini parissa ja sen mitä minun pitää tehdä ne saavuttaakseni.
11. Koen valmentajan rohkaisevan minua kysymään kysymyksiä.
12. Koen luottavani valmentajaan.
13. Valmentaja vastaa täysin ja kattavasti kysymyksiini.
14. Valmentaja kuuntelee kuinka minä haluaisin tehdä asiat.
15. Valmentaja käsittelee ihmisten tunteita todella hyvin.
16. Koen valmentajan välittävän minusta ihmisenä.
17. En pidä tavasta, miten valmentaja puhuu minulle.
18. Valmentaja yrittää ymmärtää näkemykseni asioihin annen kuin ehdottaa uutta tapaa tehdä asioita.
19. Koen voivani jakaa tunteitani valmentajalle.
20. Vapaa palaute.

## **Liite 2. Tietosuojailmoitus**

### TIETOSUOJAILMOITUS TUTKIMUKSESTA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE

**14.5.2022**

**Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, eikä tutkittavan ole pakko toimittaa mitään tietoja, tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää.**

#### **1. Tutkimuksen nimi, LUONNE JA kesto**

Yksilön koettu autonomia joukkueurheilussa.

Tutkimus kestää yhden pelikauden ajan (n. 10kk). Tutkimus on seurantatutkimus, joka sisältää kolme erillistä kyselyä. Kyselyt toteutetaan Webropol-ohjelmistoa käyttäen.

#### **2. Mihin henkilötietojen käsittely perustuu**

EU:n yleinen tietosuoja-asetus, artikla 6, kohta 1,

Tutkittavan suostumus, tieteellinen tutkimus

Tutkittava antaa suostumuksensa vastaustensa käsittelyyn vastaamalla kyselyyn täysin nimettömänä.

## **1. Tutkimuksesta vastaavat tahot**

**Tutkimuksen tekijät: Joonas Dyster, [REDACTED], ja Aapo Martikainen, [REDACTED]**

**Tutkimuksen ohjaaja: yliopistonlehtori Leena Aarto-Pesonen, Jyväskylän yliopisto, [leena.aarto-pesonen@jyu.fi](mailto:leena.aarto-pesonen@jyu.fi)**

## **2. Tutkimuksen tausta ja tarkoitus**

Tutkimuksen tavoitteena on mitata kuinka paljon u18 ja u20 vaiheessa pelaavat jääkiekkoilijat ja jalkapalloilijat kokevat autonomiaa omassa joukkuearjessaan. Samalla sen on tarkoitus selvittää mm. autonomian merkityksellisyyttä ja kehitystä kauden aikana.

Tutkimukseen osallistujat ovat 15–20-vuotiaita nuoria urheilijoita eri jalkapallo- ja jääkiekkoseuroista. Tutkimukseen osallistuu yhteensä noin 200 urheilijaa.

Tutkimusraportissa tarkastellaan tuloksia vain ikä- ja sukupuoliryhmittäin. Seura- ja lajikohtainen erottelu toteutetaan, jotta seuroille pystytään tarjoamaan joukkuekohtaiset tulokset.

## **3. Tutkimuksen toteuttaminen käytännössä**

Tutkimuksessa toteutetaan kolme kyselykierrosta kauden aikana:

1. Kierros: Alkutarjaa koskeva kysely.
2. Kierros: Kauden aikana toteutettava kysely.
3. Kierros: Kauden lopuksi tehtävä kysely.

Tutkimus kestää yhden pelikauden ajan. Kuhunkin kyselyyn vastaaminen kestää n. 10min.

#### **4. Tutkimuksen mahdolliset hyödyt ja haitat tutkittaville**

Tutkimus tuottaa tietoa autonomian toteutumisesta joukkueurheilussa, sekä tietoa joukkueelle sen nykytilasta kyseisessä aiheessa. Samalla se myös tuottaa tietoa koetun autonomian kehittymisestä ja vaiheista kauden aikana.

Tulosten avulla pyritään kehittämään valmentajakoulutusta ja valmennuksen laadun ohjausta.

#### **5. Henkilötietojen suojaaminen**

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalainsäädännön edellyttämällä tavalla. Tietojasi ei voida tunnistaa tutkimukseen liittyvistä tutkimustuloksista, selvityksistä tai julkaisuista.

Saatuja vastauksia ei kyetä yhdistämään sähköpostiosoitteisiin missään tutkimuksen vaiheessa. Tutkimusaineistoa käsitellään ja tulokset raportoidaan tilastollisesti.

Tutkimuksessa haluamme korostaa anonyymiutta. Seuroille esitettävät kysymykset ja tiedot ovat sellaisia, että myöskään valmentaja ei pysty tunnistamaan yksittäisten pelaajien vastauksia. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta ja kysymyksiin vastaamisen todenperäisyyttä.

Tutkimusaineistoa säilytetään Jyväskylän yliopiston tutkimusaineiston käsittelyä koskevien tietoturvakäytänteiden mukaisesti.

Tutkimuksessa suojataan henkilötiedot ja henkilöt tai seurat eivät ole tunnistettavissa tuloksista.

## **6. Tutkimustulokset**

Vastaajat eivät saa henkilökohtaisesti tietoa tuloksista. Seuralle toimitetaan tilastokoonnit joukkuekohtaisista tuloksista.

## **7. Tutkittavan oikeudet ja niistä poikkeaminen**

Tutkittavalla on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, kun henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Jos tutkittava peruuttaa suostumuksensa, hänen tietojaan ei käytetä enää tutkimuksessa.

Tutkittavalla on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli tutkittava katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä. (lue lisää: <http://www.tietosuoja.fi>).

Tutkimuksessa ei poiketa muista tietosuojalainsäädännön mukaisista tutkittavan oikeuksista.

### **7.1 Henkilötietojen säilyttäminen ja arkistointi**

Vastaajilta kysytään ainoastaan ikä, sukupuoli, seura ja laji. Tutkimusaineisto on näin ollen vastaajan osalta anonyymi.

## **8. Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen**

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista voit olla yhteydessä tutkimuksen tekijään.

