

<http://www.jyu.fi/library/tutkielmat/388/>

AMPUMAHIIHTÄJIEN OSALLISTUMISMOTIVAATIO

Satu Kaari ja Jari Markkola

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kesä 1997

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Satu Kaari ja Jari Markkola
Ampumahiihtäjien osallistumismotivaatio
Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto 1997

Selvitimme Suomalaisten nuorten ampumahiihtäjien harrastamisen osallistumismotiiveja, eli mikä saa nuoren harrastamaan ampumahiihtoa. Haluamme tämän tutkimuksen avulla tarjota seuroille tietoa siitä, millä tavoin lajia kannattaa markkinoida nuorille uusille ampumahiihtäjille. Ampumahiihto on laji, joka vaatii harrastajaltaan monien erilaisten taitojen omaksumista, samalla se tarjoaa paljon haasteita harrastajalleen. Osallistumismotiivien selvittäminen auttaa ymmärtämään millaiset asiat lajin harrastajat kokevat tärkeiksi.

Tutkimusjoukon muodostivat kaikki Suomessa rekisteröidyt nuoret ampumahiihtäjät. Perusjoukon muodostivat 1978 - 1983 syntyneet 1996 SM-kilpailuihin henkilökohtaisille matkoille osallistuneet lisenssin maksaneet tytöt ja pojat (n=163). Aineiston keräys suoritettiin postikyselyynä. Kyselyyn vastasi 124 nuorta.

Terveysmotiivi oli tärkein osallistumismotiivi ja harrastamisen syy. Tulos oli yllättävä, koska tutkimusjoukkona oli kilpaurheilua harrastavat nuoret. Kilpailumotiivi oli vasta viidenneksi tärkein motiivi. Eli pelkkä paremmuudesta kilpaileminen ei ole ampumahiihtoharrastusta eteenpäinvievä voima. Olemme luokituksessamme yhdistäneet kilpailu- ja toimintamotiivien väittämät suoritusmotiiviksi, joka muodostui toiseksi tärkeimmäksi motiiviksi. Toimintamotiivi on taitojen parantamista ja harjoittelemista, jota ei yksistään koeta mielekkääksi. Toisaalta voidaan olettaa, että nuoret ampumahiihtäjät haluavat harjoitusten rakentuvan tapahtumaksi, jossa kehitetään omaa taitoa ja samalla kilpaillaan kavereiden kanssa. Tätä tukee sosiaalisuusmotiivin kohoaminen kolmanneksi tärkeimmäksi motiiviksi. Nuoret eivät koe ampumahiihtoharrastusta yksilöharrastukseksi, vaan haluavat harrastaa muiden samankaltaisten nuorten seurassa.

Koska nuoret kokevat ampumahiihdon terveyttä ylläpitävänä ja edistävänä harrastuksena, tulee lajia tarjota heille ja uusille lajin pariin tuleville terveellisenä vaihtoehtona. Ampumahiihtoharrastus voi olla tilaisuus kieltäytyä esimerkiksi tupakoinnista. Terveysmotiivin edistämiseksi lajia harrastavat haluavat todennäköisesti tietoa yleisen terveyden edistämisestä, kuten terveellisistä ravintotottumuksista ja kuntotekijöiden parantamisesta

Nuoret ampumahiihtäjät eivät harrasta lajia pelkän kilpailemisen tai harjoittelemisen vuoksi. Heille on tärkeämpää kokonaisuus, jossa pyritään kehittymään ampumahiihtäjänä ja välillä omaa sekä muiden kehitystä testataan kilpaillen. Toisaalta voidaan olettaa, että nuoret ampumahiihtäjät haluavat harjoitusten rakentuvan tapahtumaksi, jossa kehitetään omaa taitoa ja samalla kilpaillaan kavereiden kanssa. Nuoret eivät koe ampumahiihtoharrastusta yksilöharrastukseksi, vaan haluavat harrastaa muiden samankaltaisten nuorten seurassa.

Avainsanat: * ampumahiihto
* osallistumismotiivit
* sosiaalistuminen

SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 AMPUMAHIIHDON HISTORIA	2
3 AMPUMAHIIHDON LAJIVAATIMUKSET	3
3.1 Fyysiset vaatimukset	3
3.2 Tekniset vaatimukset	4
3.3 Psyykkiset vaatimukset	5
3.4 Ampumahiihtovälineet ja -ympäristövaatimukset	6
4 AMPUMAHIIHDON HARRASTUNEISUUS	8
5 MOTIVAATIO URHEILUSSA	9
5.1 Urheilumotivaation tarvehierarkia	9
5.2 Motiivien luokituksia	12
5.3 Suoritusmotivaatio	13
5.4 Motivaatiota heikentävät tekijät	15
6 OSALLISTUMISMOTIIVIT	16
6.1 Aikaisempia osallistumismotivaatiotutkimuksia	17
6.2 Osallistumismotivaation muodostuminen	17
6.3 Valmentaja motivoijana	19
7 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS	20
8 TUTKIMUSONGELMAT	22

9 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	23
9.1 Koehenkilöt	23
9.2 Mittarit	24
9.3 Aineiston keruu ja analysointi	26
9.4 Mittarien luotettavuus	27
10 TULOKSET	28
10.1 Ampumahiihtäjien tärkeimmät osallistumismotiivit	28
10.1.1 Tyttöjen ja poikien erot osallistumismotiiveissa	29
10.1.2 Motiivien erot 14 -, 16 - ja 18 -vuotiailla	30
10.1.3 Motiivien erot tytöillä ja pojilla eri ikäryhmissä.	32
10.1.4 Kilpailumenestyksen yhteys motiiveihin tytöillä ja pojilla	34
10.2 Vanhemmat ja kaverit ampumahiihtoharrastuksen sosiaalistajina	36
10.3 Motiivien yhteydet persoonallisuustekijöihin	37
10.4 Ongelmallisiksi koetut asiat ampumahiihdon harrastamisessa	40
11 POHDINTA	42
LÄHTEET	46
LIITTEET	

JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää suomalaisten nuorten ampumahiihdon harrastuneisuuden taustalla olevia motiiveja. Ampumahiihto on yksilölaji, jonka harrastajamäärät ovat viime vuosina laskeneet, kuten useimpien yksilölajien.

Kiinnostuksemme kohdistuu lajin harrastusta ohjaaviin motiiveihin. Ovatko tärkeimmät harrastuneisuuteen vaikuttavat motiivit ulkoisia vai sisäisiä? Ulkoisiin motiiveihin kuuluvat esim. menestyminen, arvostuksen ja tunnustuksen saaminen sekä ryhmään kuuluminen. Vastaavasti sisäisiin motiiveihin kuuluvat esim. terveys, kilpaileminen ja hauskuus. Vai ovatko lajivaatimukset ne tekijät, jotka ohjaavat harrastajan lajin pariin. Tällaisia lajivaatimuksia ovat fyysiset ja tekniset vaatimukset sekä lajin harrastuksessa tärkeät välineet ja ympäristötekijät. Koska laji on kestävyyslaji, tulee menestyvällä lajin harrastajalla olla synnynnäisiä ominaisuuksia, jotka sopivat lajin vaatimuksiin. Kun ihminen harrastaa yksilölajia, vaikuttaako se hänen persoonallisuuteensa, ja mitkä ovat hänen motiivinsa yksilölajia kohtaan? Motiivit ovat yksilöllisiä, mutta yksilölajin harrastajasta tulee itsenäinen harrastuksensa myötä.

Millainen vaikutus vanhemmilla ja valmentajilla on urheilijan motivaation muodostumiseen? Niin valmentajan kuin vanhempienkin on osattava ohjata valmennettavaa / lastaan harrastuksessa. Jos tavoitteet tai toiveet on asetettu liian korkeiksi, saattaa epäonnistumisen pelko heikentää lapsen kiinnostusta harrastukseen tai jopa saa lapsen lopettamaan sen.

Harrastajien osallistumismotivaatiota kartoittamalla saadaan urheiluseuroille hyödyllistä tietoa ampumahiihdon harrastamisen syistä. Monissa lajiliitoissa johtokunnat päättävät lajia koskevista kysymyksistä harrastajilta kysymättä, varsinkaan nuorilta. Haluamme tämän tutkimuksen avulla tarjota seuroille tulevaisuudessa tietoa siitä, millä tavoin lajia kannattaa markkinoida nuorille paremmin heidän motiivejaan vastaavalla tavalla. Syiden selvittyä olisi mahdollista tarjota lajia uusille harrastajille oikealla tavalla. Ampumahiihto on laji, joka tarjoaa paljon haasteita harrastajilleen. Osallistumismotiivien selvittäminen saattaa antaa haasteellista harrastamista yksilöllisesti.

2 AMPUMAHIIHDON HISTORIA

Nykyinen ampumahiihto on kehitetty Ruotsissa. Ampumahiihto suoritettiin aluksi niin, että latu tehtiin maastoon yhtenä 20 km lenkinä, jossa neljä ammuntaa oli eri paikoissa ladun varrella ja aseena oli sotilas- tai metsästyskivääri. Ammuntapaikoilla ammuntamatkat olivat eri pituisia: 250 m, jossa taulun halkaisija oli 30 cm, 200 m - 25 cm, 150 m - 20 cm, 100 m - 30 cm. Kolme ensimmäistä ammuntaa suoritettiin makuulta ja viimeinen pystystä. Vuodesta 1966 alkaen oli käytössä tapa, jolloin ammuttiin 150 m:n matkalta 5 laukausta, järjestyksessä makuuasento, pystyasento, makuuasento ja pystyasento sekä tauluna rengastaulu sakkominuutein. Samana vuonna kilpailtiin myös 4 x 7,5 km viestissä. Vuonna 1973 tuli kilpailuohjelmaan 10 km:n pika-ampumahiihto, jossa kilpailtiin kuten viestissäkin rikkoutuvilla tauluilla. Ohilaukauksesta rangaistiin 150 m:n sakkokierroksella. Vuonna 1978 kilpailuaseeksi hyväksyttiin vain pienoiskivääri, samalla ampumamatka lyheni 50 m:iin ja taulujen koko pienennettiin suhteessa entiseen. (Ruhanen 1972, 163; Seppänen 1983, 32; Suomen ampumahiihtoliitto, ampumahiihdon valmentajakoulu, C-lajiosa, 5.)

1985 alettiin ampumahiihtokilpailussa yleisesti soveltaa luisteluhiihtoa hiihtotekniikkana ja siitä lähtien se on näytellyt merkittävintä osaa lajin kehittymisestä (Baumgartl 1990, 223). Oman kansainvälisen kattojärjestön ampumahiihto sai vuonna 1993, jolloin perustettiin kansainvälinen ampumahiihtoliitto (IBU) (Haapala 1993, 3; Kuutsa 1993, 1).

3 AMPUMAHIIHDON LAJIVAATIMUKSET

Ampumahiihto on kestävyys- ja yksilölaji, joka samalla luetaan ottelulajeihin. Kestävyyslajeihin ampumahiihto luetaan kilpailusuorituksen keston mukaan, joka aikuisten sarjassa vaihtelee kilpailumatkasta riippuen 20 - 70 minuuttiin (Rusko 1989, 151; Mäkelä 1991, 6). Ampumahiihto ei ole tavanomainen ottelulaji, koska kaksi erilaista lajia tehdään samassa kilpailusuorituksessa. Ampumahiihto kilpailulajina asettaa urheilijalle vaatimuksia, jotka jaetaan fyysisiin-, teknisiin-, ja psyykkisiin vaatimuksiin (Luhtanen 1989, 95). Ampumahiihtäjältä vaaditaan tarkkaa ammuntaa sekä nopeata hiihtosuoritusta. Molemmat ominaisuudet ovat menestymisen perusedellytys. (Seppänen 1983, 31.)

Ampumahiihdon henkilökohtaiset kilpailumuodot ovat normaali- ja pikakilpailu. Lisäksi joukkueet kilpailevat viesti- ja joukkuekilpailuissa. Normaali- ja pikakilpailu eroavat toisistaan kilpailumatkan, ammuntojen määrän ja ohilaukauksista tulevien sakkojen osalta. Normaalikilpailun hiihtomatka on pidempi kuin pikakilpailun. Miesten normaalikilpailun matkana on 20 km, jossa ammuntoja on neljä. Pikakilpailun matka on 10 km ja ammuntoja kaksi. Normaalikilpailussa ohilaukauksesta rangaistaan yhdellä sakkominuutilla, pikakilpailussa vastaavasti rangaistuksena on sakkokierros, joka yli 12 - vuotiaiden sarjoissa on 150 m. (Suurnäkki 1995, 25-27.)

3.1 Fyysiset vaatimukset

Kestävyys on fyysinen ominaisuus, jolla on eniten merkitystä hyvän kilpailutuloksen saavuttamiseen ampumahiihdossa. Kestävyys vaatii hyvää sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaa, joka on mahdollista savuttaa vain suurella määrällä pitkäkestoisia harjoituksia. Kestävyys ilmaistaan maksimaalisena hapenottokykynä (MaxVO_2). Kestävyyden kehitysasteesta riippuu, kuinka suurta hiihtonopeutta urheilija kykenee pitämään yllä, sekä kuinka suurella rasiustasolla urheilija kykenee ampumaan hyvin. Kilpailusuoritus tapahtuu matkasta riippuen 85 - 98 % MaxVO_2 : sta. (Kantola & Rusko 1984, 54-58; Mäkelä 1991, 6; Napari 1994.)

Mikäli MaxVO_2 suhteessa hiihtonopeuteen ei ole riittävä, muodostuu maitohappoa, eli anaerobinen kestävyys on rajoittava tekijä sekä hiihdossa että ammunnessa. Maitohappo ilmaisee kehon rasittuneisuutta, joka kasautuessaan vaikeuttaa ammunnessa tärkeän hermo-lihas -järjestelmän toimintaa. Voiman merkitys on ampumahiihdossa suurempi kuin hiihdossa, koska ampumahiihtäjällä on hiihtäessään vähintään 3,5 kg painava ase selässä. Mikäli halutaan parantaa hiihtonopeutta tulee voimantuottoa parantaa. (Kantola & Rusko 1984, 54-58; Mäkelä 1991, 6; Napari, 1994.)

3.2 Tekniset vaatimukset

Ammuntatapahtuman osatekijöiksi luetaan asennon ottaminen, tähtääminen ja laukaiseminen. Nämä tekijät muodostavat **ammunnan tekniikan**. Ammunnan tärkein vaihe on itse laukaiseminen, jolloin kaikki häiriötekijät olisi kyettävä sulkemaan toiminnan ulkopuolelle. Laukaisuhetkellä tulee kyetä voittamaan kehon fyysisen väsymyksen aiheuttama tarkkaavaisuuden heikkeneminen. Aseen hallinta ja suuntaus eivät saa muuttua ennen luodin lähtöä piipusta. (Mäkelä 1991, 7; Reichert 1980, 88-103.)

Ammunnan teknisten vaatimusten lisäksi ammuntasuoritukseen vaikuttaa mm. keskittyminen ja ulkoiset olosuhteet. Suoritusta ei saa häiritä ympärillä tapahtuva toimitsijoiden, kilpailijoiden, katsojien tai kuuluttajan toiminta. Urheilijan tulee ampumapaikalle saapuessaan huomioida ammuntaan vaikuttavia seikkoja, kuten valaistuksen suunta, tuulen suunta tai lumisade. (Mäkelä 1991, 7; Reichert 1980, 88-103.)

Koska ammunnan tekniikka asettaa urheilijalle kovat vaatimukset, ei voida olettaa, että ilman erittäin hyvää ammuntatekniikkaa sekä taitoa hallita olosuhteet, urheilija todella pystyisi laukaisemaan aseensa viisi kertaa onnistuneesti jokaisella ammuntopaikalla.

Kun **luisteluhiihtotekniikka** vuonna 1985 otettiin käyttöön kilpailuissa hiihtotekniikkana, oli oletettavaa, että urheilija motivoituu kipailemiseen ja harjoitteluun uudella tavalla. Useat urheilijat todennäköisesti painottivat hiihtotekniikan parantamista harjoittelussaan ja jättivät fyysisen suorituskyvyn parantamisen taka-alalle. Tätä näkemystä tukee Baumgartlen (1990, 224) tekemä tutkimus, jonka mukaan kauden 1984 -85 jälkeen menestyneiden ampumahiihtäjien maksimaalinen hapenotto-kyky heikkeni hieman kolmen

vuoden ajan. Vaikka maksimaalinen hapenotto-kyky heikkeni, kasvoi tutkimuksessa mukana olleiden itävaltalaisien urheilijoiden hiihtovauhti. Vuonna 1986 he voittivat kaksi maailmanmestaruusmitalia.

Koska nuorten urheilijoiden on helppo oppia taitoja, on heidän helpompi oppia myös uusi tekniikka. Tämä on saattanut vääristää urheilijoiden harjoittelun painottumista liikaa tekniikan harjoitteluun viime vuosiin saakka. Mikään ei viittaa luisteluhiihdon mukaantulon aiheuttaneen alkuaikana motivaation laskua ampumahiihdon harrastamisessa.

Nykyään luisteluhiihdon tekniikat jaetaan 1-vaiheiseen tasaluisteluun (ns. Wassberg), 2-vaiheiseen tasaluisteluun (normaali luistelu) ja 2-vaiheisen tasaluistelun variaatioon (ns. Mogren-tyyli). Ampumahiihdossa tulee korostetusti esille luistelutyylin eri tekniikoiden hallitseminen. Kilpailusuorituksen aikana kilpailija joutuu ampumapaikoilla luistelemaan ilman sauvoja. Sakkoringin kiertäminen vaatii jyrkkien kurvien hallitsemista. Hiihtoon tuo oman erityispiirteensä selässä kuljetettava ase. (Mäkelä 1991, 7; Viitasalo 1993, 29.)

Koko kilpailusuorituksen ajan kilpailijan on kyettävä käyttämään nopeinta mahdollista tekniikkaa kilpaladun eri kohdissa. Ampumapaikoilta lähdettäessä on mahdollisimman nopeasti saavutettava uudelleen kilpavauhti. (Mäkelä 1991, 7; Viitasalo 1993, 29.)

3.3 Psyykkiset vaatimukset

Kun puhumme persoonallisuudesta, tarkoitamme henkilön pysyviä, yksilöllisiä käyttäytymispiirteitä. Kansanomaisesti puhumme yksilön luonteenpiirteistä. (Madsen 1983, 262.) Emme tietenkään voi olettaa, että kaikilla ampumahiihtäjillä olisi samat käyttäytymispiirteet, vaan etsimme ampumahiihtäjien persoonallisuudesta yhtäläisyyksiä.

Atkinson, Atkinson, Smith, & Bem (1993, 489) määrittelevät **persoonallisuuden** ajatusten, tunteiden sekä käyttäytymisen malliksi, joka määrittää yksilön persoonallisen tyylin sekä vaikuttaa hänen vuorovaikutukseensa ympäristön kanssa. Persoonallisuuteen kuuluu myös sosiaalisuus, emotionaalinen tasapainoisuus, impulsiivisuus ja tietoisuus ympäristöstä.

Tutkimukset osoittavat, että ei ole olemassa mitään ihanneurheilijan persoonallisuutta. Samaa lajia saattaa harrastaa menestyviä urheilijoita, joiden persoonallisuudet ovat erilaisia. Persoonallisuus kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön ja elämäkokemuksen kanssa. Nuoren urheilijan persoonallisuuden piirteitä ei ole tarkoituksenmukaista etsiä, sillä on todennäköistä, että sen perusteella ei pysytä tekemään johtopäätöksiä menestymisestä tai menestymättömyydestä. (Liukkonen ja Hyvönen 1997.)

Markkola (1992) on tutkielmassaan havainnut, että normaalikilpailun ammutatulosta selittivät eniten itsenäisyyden ja johtajuuden tarpeet (autonominen ja dominoiva). Normaalikilpailussa suurin epäonnistumisen aiheuttaja on ammunta, koska jokainen ohilaukaus merkitsee yhtä minuuttia loppu-aikaan lisää. Päästäkseen omalle suoritustasolle on ampumahiihtäjän oltava ”itsenäinen johtaja”. Tutkittavana joukkona oli nuorten MM-ryhmän ampumahiihtäjiä, jotka jaettiin kahteen joukkoon. Ensimmäinen joukko ampui kilpailussa 1-4 sakkoa ja toinen joukko ampui huonommin. Sijoille 1-4 sijoittuneet jaettiin omaksi joukoksi ja sitä huonommin menestyneet toiseksi. Tutkielmassa autonomisuudella ja dominoivuudella ei ollut yhteyttä kilpailumenestykseen. Ampumahiihtäjä harjoittelee n. 200 - 1000 tuntia vuodessa fyysisen kunnon kohottamiseksi ja siitä suurimman osan yksinään, oman menestymisensä eteen. Kun ihminen viettää näin paljon aikaa yksin omien ajatustensa kanssa, on todennäköistä, että urheilijasta lopulta tulee ”itsenäinen johtaja”. (Markkola 1992, 30 -33; Tiainen 1991, 47-48.)

Persoonallisuuden yhteydestä menestymiseen voidaan olla yhtä monta mieltä kuin on yhteyden selittäjiäkin. Mikäli yhden lajin harrastajilla on yhteisiä käyttäytymispiirteitä, ei koskaan voida olla varmoja, muokkaako laji harrastajaansa määrätyllä tavalla käyttäytyväksi, vai hakeutuvatko samalla tavalla käyttäytyvät ihmiset saman lajin pariin.

3.4 Ampumahiihtovälineet ja ympäristövaatimukset

Ampumahiihdossa käytetään ainoastaan luisteluhiihtoon tarkoitettuja luistelusuksia, jotka valitaan urheilijan pituuden ja painon mukaan. Lisäksi erilaisille keleille, jotka jaotellaan pakkasen, lumen rakenteen ja kosteuden mukaan, on omat sukset. Sauvat ovat hieman pidemmät kuin perinteisessä hiihtotekniikassa. Ampumahiihtoaseena käytetään pienoiskivääriä, jonka rakenne on säännöissä määritelty.

Kuitenkin ase rakennetaan urheilijalle anatomisesti sopivaksi, jotta teknisesti hyvä ammunta-asento olisi mahdollinen. Aseen kantamiseen käytettävät valjaat ja ampumahihna säädetään yksilöllisesti sopiviksi. Oman vaatimuksensa asettavat ammunnessa käytettävät patruunat, joiden käyttö riippuu patruunan ”käynnistä” aseeseen sekä ulkoisista olosuhteista. Koska kilpailu käydään joskus kovalla pakkasella on patruunat testattava etukäteen jokaiselle kelille sopivaksi. Pakkasen vaikutuksesta aseeseen piipun ja patruunan välinen ”käynti” saattaa heikentää ja aiheuttaa osumatarkkuuden heikkenemisen. (Ikola 1991, 14; Lahtela 1991, 21; Viitamäki 1991,18.)

Koska laji voidaan lukea välineurheilukseksi, on välineiden hankkiminen varmasti aiheuttanut monelle lajin harrastajalle ongelmia. Koskaan ei urheilija voi olla varma, ettei hän anna tasoitusta kanssakilpailijoille esimerkiksi suksen valinnassa tai voiteiden laadussa. Mikäli urheilija huomaa olevansa välinekehityksestä jäljessä, aiheuttaa niiden hankkiminen uuden ongelman kalleutensa vuoksi. Yksi voitelukerta saattaa maksaa 70 mk, ja jokainen suksipari maksaa yli 1000 mk, joten jokainen joutuu harkitsemaan tarkasti maksumarkkuaan. Ampumahiihtoase maksaa 5000 - 17000 mk, joten sitä hankittaessa on urheilija yleensä varma lajivalinnastaan. Ase on hyvin huollettuna lähes ikuinen. Patruunat maksavat 25 pennistä useaan markkaan kappaleelta. (Ikola 1991, 14; Lahtela 1991, 21; Viitamäki 1991, 18.)

4 AMPUMAHIIHDON HARRASTUNEISUUS

Suomessa ampumahiihdon harrastajamäärän on viime vuosina ollut hieman laskussa, mutta silti lajilla on maassamme kansainvälisessä vertailussa paljon harrastajia. Talvella 1995 lajin mestaruuskilpailuihin pikamatkalle osallistui miehiä 66 ja naisia 30. 18 - ja 20 -vuotiaitten sarjoissa osanottajia oli 98. Normaalimatkan kilpailun osanottajia oli lähes yhtä paljon. Veteraanisarjoissa osanottajia oli 109, sarjoissa miehet ja naiset 35 - 65 vuotta. 13 - 16 vuotiaiden sarjoihin Suomen mestaruuskilpailuihin osallistui yhteensä 127 tyttöä ja poikaa. (Ylä-Tuuhonen 1995; Ylä-Tuuhonen 1995)

Aikaisempina vuosina Suomen mestaruuskilpailujen osanottajat ovat karsineet kilpailuihin pääsystä kilpailukauden aikaisempien kilpailujen tulosten perusteella, jotta sarjojen osanottajamäärät eivät kohoaisi liian suuriksi. Nykyään ei karsintaa suoriteta, koska harrastajamäärät ovat vähentyneet.

Itävallassa ampumahiihtoa harrastetaan kuudessa seurassa. Harrastajia on n. viisikymmentä, joista naisia on alle kymmenen. Sotilasammattissa urheilijoista on n. 20. Veteraanisarjoissa ei ampumahiihtoa Itävallassa harrasteta. Sveitsissä ampumahiihdon harrastajamäärä on Itävallan kanssa samaa luokkaa. Maan asevelvollisuusjärjestelmästä johtuen sotilaita harrastajista on vain muutama. Saksassa ampumahiihdon kilpailutoiminta ja harjoittelu on keskittynyt alle kymmenelle paikkakunnalle. Harrastajamääriä kuvaavat Saksan mestaruuskilpailuiden harrastajamäärät. Miesten ja naisten sarjoissa osanottajia on ollut vähän yli 100 ja nuoreten sarjoissa 12-vuotiaista ylöspäin noin 150. Saksassakaan ei kilpailla veteraanisarjoissa. (Ylä-Tuuhonen 1994.)

5. MOTIVAATIO URHEILUSSA

5.1 Urheilumotivaation tarvehierarkia

Motivaatio määritellään haluksi ja tarpeeksi, joka suuntautuu tiettyyn kohteeseen. Motiivit muodostuvat fysiologisista, sosiaalisista ja hyvinvointitekijöistä. (Atkinson, Atkinson, Smith & Hilgard 1985, 315.) Yleisimmät urheiluun liittyvät motiivit ovat liikunnan tarve eli fyysinen aktiviteetti sekä suoritustarpeet esim. itsensä toteuttamisen tarve ja liikunnalliset tottumukset. (Aalto 1987, 240.) Motiivit ovat tekijöitä, jotka käynnistävät motivaation.

Motiivi on käyttäytymisen suuntaaja. Kestoltaan se on motiiveja lyhytaikaisemmaksi ja enemmän konkreettisiin tilanteisiin ja olosuhteisiin liittyvä. (Silvennoinen 1987, 9; Atkinson et. al. 1993, 393.)

Maslowin (1954) kehittämä motivaation tarvehierarkian malli (kuvio 1.) kuvaa ihmisten tarpeiden sanelemaa toimintaa. Kaaviossa alempana olevat tarpeet ovat ylempänä olevia voimakkaampia ja näin ollen ne tulee tyydyttää ensimmäisenä. Urheilijalla, joka pyrkii onnistuneeseen suoritukseen eli pätemisen ja itsesätoteuttamisen tarpeen tyydyttämiseen, tulee silloin olla tarvehierarkiassa alempana esiintyvät fysiologiset, tunneperäiset ja sosiaaliset tarpeet tyydytettyinä.

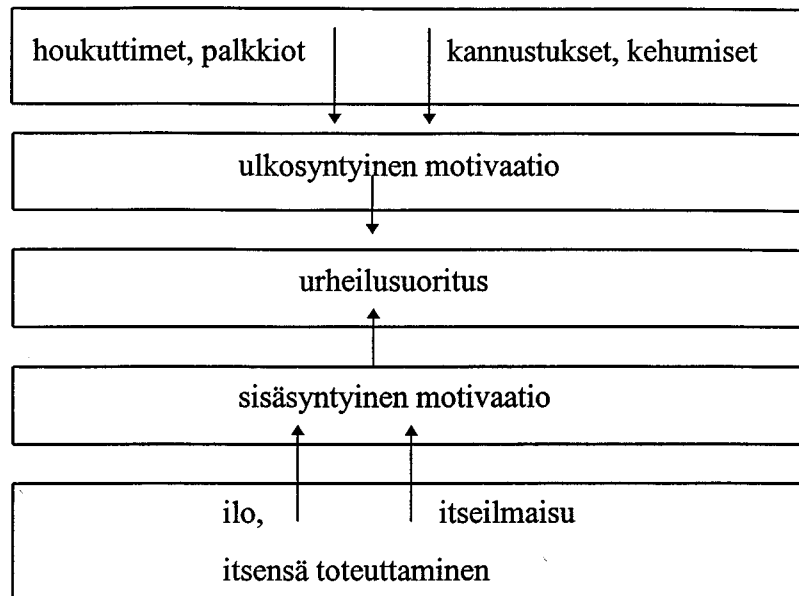
5. Itsensä toteuttamisen tarve
4. Itse arvostuksen tarpeet
3. Sosiaalisen kontaktin tarve
2. Tunneperäiset turvallisuuden tarpeet
1. Fysiologiset tarpeet

Kuvio 1. Maslowin tarvehierarkia (1954)

Fysiologiset perustarpeet ovat nälän ja janon tarpeiden tyydyttämistä. Jokaisella ihmisellä on pyrkimys olla fyysisesti terve. Tästä johtuen fysiologisia perustarpeita kutsutaan myös terveyden tarpeiksi. **Turvallisuuden tarpeet** ovat ihmisen tarpeita saada kokea turvallisuuden tunteita, joka tarkoittaa vaaratilanteen poissaoloa. Turvallisuuden tarpeet vahvistuvat ihmisen ollessa hyvässä fyysisessä kunnossa. Tämä perustuu siihen, että liikunta lisää ihmisen varmuutta ja itseluottamusta. Liikunnan avulla kehon toiminnallinen tehokkuus lisääntyy ja tämä lisää käytettävissä olevaa energiaa. Tällaisen energian avulla pystytään kohtaamaan erilaiset tilanteet rohkeasti ja myös selviytymään niistä. Yhteenkuuluvaisuutta muiden ihmisten kanssa ja tarve olla hyväksytty ja arvostettu kuvaa **sosiaalisten kontaktien tarve**. Kilpailuissa saavutetaan **itsensä arvostamisen tarpeita**. (Nelson 1987, 255-279.) Tämän tarpeen täyttäminen onnistuu helposti liikunnallisesti lahjakkailta, mutta miten liikunnallisesti heikot saavat tämän tarpeen täytettyä. Tällöin tulisi muistaa se, että tavoitteet on asetettava itselleen eikä toisia varten. Täydelliset suoritukset kuuluvat **itsensä toteuttamisen tarpeisiin**. Äärimmäiseen täydellisyyteen pyrkiminen on hyvin vaikeaa, sillä liikunnassa täydelliset suoritukset ovat harvinaisia. (Nelson 1987, 255-279.)

Ampumahiihto on yksilölaji, jolloin sosiaalisten kontaktien tarve kohdistuu lähinnä hyväksytyksi tulemiseen ja arvostuksen saamiseen. Kun urheilijaa arvostetaan, hän saa paljon lisävoimia ja motivaatiota mm. harjoitteluunsa. Harjoittelu ja sitä kautta menestyminen auttaa tyydyttämään itsensä arvostamisen tarpeita.

Maslowin tarvehierarkia ei ole kuitenkaan hyvä malli ampumahiihtäjien motivaation tarkasteluun, koska Maslow tarkastelee lähinnä ihmisen perustarpeita ja ampumahiihto on kuitenkin harrastus eikä ”elämisen” perustarve.



Kuvio2. Sisä- ja ulkosyntyinen motivaatio urheilussa

Urheilopsykologi R. Siegler (1984) on käyttänyt oheista kaaviota sisä- ja ulkosyntyisen motivaation osuudesta urheilussa. Kuva sopii sekä tietyn suorituksen, että pitkäaikaisemman harjoittelun motivaation kuvaamiseen. Ihmisen toiminta on samanaikaisesti sekä sisä-, että ulkosyntyisesti motivoitua, sillä toimintaan vaikuttavat useat eri motiivit samanaikaisesti. Sisäsyntyinen motivaatio tarkoittaa sitä, että ihminen on ”luonnostaan”, ilman mitään ulkoista palkkiota halukas tekemään jotakin. Palkkiota ei tarvita, koska toiminta sinänsä on motivoivaa. Sisäsyntyinen motivaation vastakohtana on ulkosyntyinen motivaatio. Se tarkoittaa, että nuori tekee jotakin vain saadakseen siitä jonkinlaisen palkkion.

Fordin (1992, 82-96) mukaan motivaatioprosessi on löydettävissä persoonallisuuden ympäriltä. Tämä perustuu systeemiteoreettiselle ja kognitiivisen psykologian pohjalle, jolloin ei kuitenkaan unohdeta tunteiden merkitystä. Fordin mukaan ihmisen on oltava motivoitunut, on omattava riittävä taitotaso, sekä kehittynyt biologinen valmius ja ympäristö tukemassa toimintaa ja sen toteutumista. Mikään näistä tekijöistä ei saa puuttua tai tavoite jää toteutumatta. Tällä tavoin määriteltynä motivaatio muodostuu kolmesta osasta: toiminnan tavoitteesta, tunnelatauksesta ja selviytymisodotuksista. Toiminnan tavoitteessa toiminnalla on aina selvä päämäärä, johon vaaditaan henkilökohtainen sitoutuminen ja päätöksen teko.

Tunnelatauksessa tunne antaa ”alkusykähdyksen”. Tunteet muodostuvat kokemuksellisista, toiminnallisista ja fysiologisista tekijöistä. Selviytymisodotukset perustuvat siihen, miten ihminen olettaa suoriutuvansa tehtävästä. (Sarlin 1995, 109-110.)

5.2 Motiivien luokituksia

Liikuntamotiiveja ajatellen Maslowin tarvehierarkia-mallia voidaan soveltaa liikuntamotiivaation kuvailuun, joskin hierarkisuus ei ole niinkään välttämätöntä. Niin psykologiassa kuin liikuntapsykologiassakin on suuntautunutta käyttäytymistä tutkittaessa pyritty luokittelemaan motiiveja. (Telama 1986, 153-154.)

Motiiveja voidaan luokitella monin erilaisin tavoin riippuen siitä, millainen on se motiiviteoria, mihin nojaututaan ja mistä näkökulmasta asiaa tarkastellaan. Motiiviteorioita on useita eivätkä ne ole toisiaan poissulkevia. Tarvedynaaminen teoria korostaa yksilön fysiologisten tasapainotilojen häiriintymisen aiheuttamaa tarvetta eli toimintaa siihen, että tasapaino palaa. Oppimisteoria painottaa tarvedynaamisen teorian tarpeiden tyydyttämisestä syntyneiden uusien tavoitteiden muotoutumista vahvistamisen avulla. Hedonistinen motivaatioteoria on mielihyvään ja -pahaan liittyvä tekijä, mikä tarkoittaa sitä, että mielihyvän saavuttaminen ja mielihäviön välttäminen on sinänsä jo tarve. (Nummenmaa, Takala & von Wright 1987, 245-252.)

Kenyonin (1971, 71-81) mukaan liikuntamotiiveihin liitetään sosiaalinen kokemus, terveyttä ja kuntoa edistävä toiminta, voimakkaita tunnetiloja tuottava kokemus, esteettinen elämys, suorituskorosteinen kokemus, mutta myös aggression ja jännityksen laukaisija sekä sattuman kaltainen uhkapeli.

Madsen (1983, 163-165) on luokitellut motiivit niiden rakenteen mukaan viiteen erilaiseen luokkaan. Ensimmäiset kolme luokkaa muodostavat orgaaniset motiivit, joihin kuuluvat nälkä ja jano, emotionaaliset motiivit, kuten pelko, suuttumus ja aggressio ja sosiaaliset motiivit jotka ovat läheisesti yhteydessä emotionaalisiin motiiveihin. Neljännen luokan muodostavat kognitiiviset motiivit, joihin kuuluvat odotukset sekä uteliaisuus ja viimeisenä on toimintamotiivit, jotka luokitellaan liikunnan tarpeeksi, kokemusten tarpeeksi ja jännityksen tarpeeksi.

Gill, Gross & Huddleston (1983) ovat muotoilleet luokituksen, joka liittyy erityisesti urheiluharrastuksen motiiveihin. Motiivien painopiste on osallistumismotiiveissa, jotka kuvaavat miksi yksilö osallistuu liikuntaan? Gillin ym. (1983) mukaan osallistumiseen vaikuttavat 8 eri motiiviluokkaa, joista ensimmäisenä voidaan mainita suoritukset/tunnustus, toisena tulee joukkue ja siihen kuuluminen, kolmantena terveys, neljänneksi on sijoitettu energian purkaminen, viidentenä listalla on harrastukset ja kuudentena ystävät sekä seitsemäntenä hauskuus ja kahdeksantena on muut tekijät

5.3 Suoritusmotivaatio

Duda kuvaa **suoritusmotivaatiota** tehtävääorientaation ja minäorientaation avulla. Tehtävääorientaatioituneille tärkeintä on itse toiminta ja taitojen oppiminen, hän suuntaa toimintaansa ajattelemalla ”teen parhaani”. Mutta minäorientaatioituneille juuri voittaminen on se tärkein asia, hän ajattelee ”olen paras” ja vain voittamisella on merkitystä. (Roberts 1992, 57-60.) Suoritusmotivaatio on kilpailutilanteessa syntynyt motiivi. On kuitenkin tärkeää korostaa, että kyseessä ei ole ainoastaan toisten kanssa kilpailu, vaan myös kilpailua itsensä kanssa. (Madsen 1983, 200.) Whiten mukaan suoritusmotivaatio on pyrkimys kohti suurempaa tehokkuutta. (Sarlin 1995, 47.)

Suoritusmotiivi on hyvin paljon riippuvainen ympäristöstä ja varsinkin lapsen kasvatuksesta. Ne henkilöt, joilla on voimakas suoritusmotivaatio on jo varhain kasvatettu itsenäisiksi. Heikko suoritusmotivaatio ja voimakas epäonnistumisen pelko ovat yhteydessä epäitsenäiseen varhaiskasvatukseen. Voimakkaan suoritusmotivaation sisäistäneet henkilöt valitsevat keskivaikeita tehtäviä, mutta kuitenkin sellaisen, missä on kohtalaisen suuret onnistumisen mahdollisuudet. Nämä tehtävät ovat sellaisia, joissa heidän omat taitonsa voivat vaikuttaa tulokseen. Vastaavasti ne henkilöt, joiden suoritusmotivaatio on heikko valitsevat yleensä hyvin vaikeita tai hyvin helppoja tehtäviä. (Madsen & Egidius 1981, 31-32.)

Nicholls toteaa kilpailuorientoituneen urheilijan vertaavan menestymistään toisiin urheilijoihin. Hän kokee onnistuneensa vain jos on pärjännyt muita paremmin. Vastaavasti urheilija joka on tehtävääorientoitunut kokee onnistuneensa parantaessaan omaa tulostaan. (Roberts 1992, 31-32.)

Tutkimusten mukaan suoritusorientoituva käyttäytyminen vahvistaa sisäistä motivaatiota kun taas minäorientoituva käyttäytyminen johtaa sisäisen motivaation heikkenemiseen. (Seifriz, Duda & Chi 1992, 375-391.) Tämä vahvistaa sitä käsitystä, että sisäisten motiivien voimakkuus vaikuttaa motiivien muodostumiseen positiivisesti.

Naiset ja miehet käyttäytyvät eri tavoin huolimatta korkeasta suoritusmotivaatiosta. Korkeasta suoritusmotivaatiosta huolimatta naiset saattavat luopua tavoitteistaan epäonnistuksessaan. Toisaalta he eivät myöskään välttämättä aseta korkeita tavoitteita onnistuttuaan. (Bernstein, Roy, Strull & Wickens 1988, 206.) Yksi selitys tällaiselle käyttäytymiselle on se, että onnistuessaan tytöt kiittävät ulkoisia tekijöitä, kuten onnea ja muiden apua. Pojat taas mieltävät onnistumisen johtuvan kovasta työstä ja omasta lahjakkuudesta. (Uusikylä 1994, 133.)

Attribuutioteoriassa motiivi on kognitiivisen prosessin tuotos, jossa henkilöllä on jonkinlainen käsitys tehtävästä. Positiiviset mieltymykset vahvistavat ja negatiiviset vähentävät motivaatiota. Mitä enemmän saadaan positiivisia kokemuksia sitä paremmin taataan urheiluharrastuksen jatkuvuus. (Bakker, Whiting & Van Der Brug 1990, 39-41; Roberts 1992, 9-11.)

Korhonen ja Lukkarila (1983, 56-59) tutkivat pro gradu-työssään nuorten suomalaisten jääkiekkoilijoiden ja hiihtäjien suoritusmotiiveja. Hiihtäjätyöillä (n= 13, ikä (ka) 18,5) tärkeimmät motiivit olivat suorituskyvyn maksimointi, halu edustaa maataan, ilo ja mielihyvä urheilusta ja fyysinen kunto. Pojilla (n= 19, ikä (ka) 19,6) vastaavasti nämä motiivit olivat suorituskyvyn maksimointi, halu edustaa maataan, urheilu elämäntapana ja näyttämisen tarve.

Tässä tutkimuksessa **suoritusmotiivi** on kilpailutuloksen parantamista taitojen paranemisen avulla. Suorituksen parantaminen on siis syy harrastaa ampumahiihtoa. Robertsin (1992) mukaan suoritusmotivaatio on kilpailutilanteessa syntynyt motiivi. Ampumahiihtokilpailussa suorituksen hallinta ei kuitenkaan ole mahdollista ilman korkeata taitojen hallintaa ja niiden harjoittelua, joten olemme yhdistäneet suoritusmotiiviin taitojen parantamisen.

5.4 Motivaatiota heikentävät tekijät

Mieliala vaikuttaa hyvin paljon siihen, miten urheilija jaksaa harjoitella ja miten kilpailut sujuvat. Valmentajan tulisi seurata urheilijan mielialaa, ettei urheilija harjoittele kyllästyneessä tai ahdistuneessa mielentilassa. (Heino 1988, 293.) Lapsiurheilua tutkivat henkilöt ovat huolissaan liian varhaisesta erikoistumisesta. Usein käy niinkin, että lupaavat nuoret lopettavat urheiluharrastuksensa, vaikka kehitys ennustaisikin menestystä. Dudan mukaan motivaatiota alentavina tekijöinä minäorientoituneilla ovat useat epäonnistumiset. Tehtäväorientoituneella motivaatiota alentavia tekijöitä ovat liian vaikeat tehtävät, jolloin taitotaso ei riitä tehtävän toteuttamiseen. (Roberts 1992, 57-60.)

Nuoruusiässä kehityksellisenä haasteena on identiteetin rakentaminen. Tällöin motivaatio esim. urheilussa joutuu koetukselle monien muiden intressien tullessa esiin. Erilaisten fyysisten, hormonaalisten ja seksuaalisten paineiden alaisena nuorelta saattaa kadota motivaatio harrastaa urheilua. (Lintunen, Rahkila, Silvennoinen & Österback 1984, 200-213.)

Myös vanhemmilla on hyvin merkittävä osuus nuoren motivaation säilymisessä. Sillä varsinkin, jos vanhemmat koko ajan puhuvat vain hyvästä menestymisestä, syntyy lapselle hyvin helposti epäonnistumisen pelko ja sitä kautta pelko vanhempien hyväksynnän menettämisestä. Tästä saattaa muodostua niin suuria paineita nuorelle, että hän lopettaa kokonaan urheiluharrastuksensa. Siksi onkin aina muistettava, että lapset harrastavat urheilua omaksi ilokseen, eivätkä vanhempiensa mieliksi. Vanhempien tehtävä on tukea ja kannustaa lastaan, eikä asettaa tavoitteita.

6 OSALLISTUMISMOTIIVIT

Osallistumismotivaatio kuvaa sitä, miksi yksilö osallistuu organisoituun urheiluun eli mikä saa ihmisen liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa (Gill, Gross & Huddleston 1983, 1-14; Telama 1986, 151). Woodin ja Abernethyn (1991, 34) mukaan osallistumismotiivit ovat menestymisen ja hauskuuden kokemista.

Scanlan ja Simons ovat käsitteleet osallistumismotivaatiota mutta käyttävät siitä termiä urheiluun sitoutuminen. Heidän mielestä osallistumismotivaatio on psykologinen ajatusrakennelma, joka edustaa halua ja päätöstä jatkaa urheiluun osallistumista. Urheilusta nauttiminen on urheilukokemus, joka kuvastaa tunteita kuten mielihyvä, pitäminen ja hauskuus. Sitoutumisen vaihtoehdot edustaa pahana pidetyn vaihtoehdon houkuttelevuutta ponnisteluissa jatkaa harrastamista. Mitä houkuttelevampi vaihtoehto sitä helpompi on sitoutua osallistumiseen. Henkilökohtaiset panokset ovat toimintaan sijoitettua voimavaraa ja aikaa, vaivaa ja rahaa vievää. Mallin mukaan sijoitusten kasvaessa sitoutuminenkin kasvaa. Sitoutumisen mahdollisuudet ovat mahdollisuuksia, jotka ilmenevät vain jatkuvan sitoutumisen myötä. Nämä voivat sisältää sellaisia asioita kuten mahdollisuus urheilutaitojen osaamiseen, mahdollisuus olla ystävien kanssa tai mahdollisuus saavuttaa suuria palkkioita. Sosiaaliset pakotteet ovat sosiaalisia odotuksia tai normeja, jotka luovat tunteen velvollisuudesta pysyä mukana toiminnassa. Koska voimakkaiden velvollisuuden tunteiden odotetaan heikentävän omaa päätöksentekoa, malli ennustaa, että urheiluun sitoutumiseen on korkeampaa, kun sosiaalinen pakote on vähäistä. (Roberts 1992, 200-202.)

Scanlan ja Simonsin mukaan tämä malli on kehitetty testaamaan laajempia puitteita, joissa tutkittavien urheiluun mieltyminen etenee. Malli kuvaa yksilön syitä jatkaa urheiluun osallistumista. (Roberts 1992, 200-202.) Me emme kuitenkaan mittaa ampumahiihtäjien harrastamisen etenemistä vaan harrastamisen syytä, siis osallistumisen motiiveja. Koska jokainen ampumahiihtäjä sitoutuu harrastukseensa eri syistä, heidän henkilökohtainen panos, vaihtoehdot, mahdollisuudet ja rajoitteet eroavat toisistaan, ei ole järkevää tässä tutkimuksessa käyttää sitoutumisen mallia.

6.1 Aikaisempia osallistumismotivaatiotutkimuksia

Gill ym.(1983) selvittivät tutkimuksessaan, että 8-18 -vuotiaitten (n = 1138; M = 720 ja N = 418) nuorten tärkeimmät motiivit harrastamiseen ovat halu parantaa taitoja, lajin hauskuus, uusien taitojen oppiminen, haasteellisuus ja halu olla hyvässä kunnossa. Fakto-reista taidot on se, jota niin pojat kuin tytötkin pitivät tärkeimpänä.

Silvennoisen (1981) tutkimuksessa 11-19 vuotiailla (n = 3106) nuorilla selvitettiin mo-tiivien muuttumista iän myötä. 11 -vuotiailla tytöillä ja pojilla oli kilpailuissa menesty-minen hyvin voimakas motiivi. Se kuitenkin väheni iän myötä ja sosiaaliset motiivit, kuten ystävien tapaaminen ja myöhemmin yhdessäolo vastakkaisen sukupuolen kanssa tulivat tärkeimmiksi. Tässä tutkimuksessa tyttöjen ja poikien motiivit erosivat toisistaan jonkin verran. Tyttöjen kolme tärkeintä osallistumismotiivia olivat ulkoilu ja luonnossa liikkuminen, terveyden säilyttäminen sekä ilon ja mielihyvän kokeminen. Pojilla vastaa-vasti tärkeimmät motiivit olivat terveyden säilyttäminen, elimistön kestävyuden paran-taminen ja fyysisen kunnan hyödyntäminen myöhemmällä iällä.

Mäkelän (1974, 66) tekemässä tutkimuksessa selvitettiin syitä siihen, miksi urheilijat harrastavat urheilua. Kysely oli kohdistettu viiden eri lajin huippu-urheilijoille (hiihtäjät, painijat, jääkiekkoilijat, yleisurheilijat ja painonnostajat). Tässä tutkimuksessa hiihtäjien kolme tärkeintä motiivia urheiluharrastukselleen olivat kunnianhimo, voittamisen ilo ja liikunnan suoma mielihyvä.

6.2 Osallistumismotivaation muodostuminen

Kun toiminnassa on pysyvää tavoitteellisuutta ja pysyvää kiinnostusta toimintaa kohtaan on kyseessä **yleismotivaatio**. **Tilannemotivaatio** kohdistuu niihin päätöksiin, joita henkilö tekee erilaisissa toimintatilanteissa. Tilannemotivaatio määrää, osallistuuko henkilö toimintaan vai ei, ja miten intensiivisesti hän sen tekee. (Telama 1986, 151.)

Nuoruusiän motivaation muodostumista on kuvattu siten, että lasten impulsiiviset ja ti-lannesidonnaiset motiivit korvautuvat tiedostetuilla ja tulevaisuuteen suunnatuilla motii-veilla (Leontjev 1975.)

Motiivit muuttuvat iän myötä. Tekeminen on tärkeä edellytys motivaation säilymiselle ja kasvamiselle. (Takala 1983, 83-89.) Telama on todennut liikuntaharrastuksiin liittyvistä motiiveista, että lasten sattumaa ja jännitystä kuvaavat motiivit korvautuvat myöhemmin ”askeettisilla” (esim. kunnon kohentaminen) ja ”katarttisilla” (esim. rentoutuminen) motiiveilla. (Silvennoinen 1987, 133-142.)

Tärkeätä motivaation muodostumisessa on se, että asettaa itsellensä realistisen tavoitteen mihin pyrkii. Joku asettaa itselleen selkeät tavoitteet, joihin pyrkii (esimerkiksi 10 kilometrin juoksu 40 minuuttiin), kun taas toisella tavoitteet ovat hyvinkin suurpiirteisiä (esimerkiksi pyrkiä juoksemaan koko 10 kilometrin matka ilman pysähdyksiä). Jokainen asettaa tavoitteensa oman taitotasonsa mukaan. (Bakker ym. 1990, 41-42.)

Suorituskorosteiset eli menestymistä ja kilpailua ilmentävät motiivit kuuluvat suoritusmotivaation piiriin. Näiden motiivien on todettu olevan tärkeämpiä pojille kuin tytöille. Motiivien merkitys vähenee iän myötä, tämä ilmenee motivaatioalan kapeutumisenä ja kuvastaa yleismotivaation heikkenemistä ja osittain motivaation normatiivisuuden vähentymistä. (Silvennoinen 1987, 133-142.)

Ampumahiihdossa motivaation muodostumiseen liittyvät tekijät ja motiivit ovat varsin mielenkiintoisia, sillä tässä lajissa yhdistyy kaksi aivan erilaista lajia, tarkkuutta vaativa ammunta ja hyvää fyysistä kuntoa vaativa hiihto. Urheilijan tulisi siis hallita molemmat osa-alueet hyvin, jotta hän menestyisi siinä. Juuri tämä tilanne mahdollisesti voi lisätä lajin haasteellisuutta ja auttaa motivaation muodostumisessa lajia kohtaan. Tällöin urheilijan motivaatiota säätelevät mm. henkilökohtaiset muuttujat, esim. suoriutumisen tarve ja toimintamuuttujat, kuten fyysiset toiminnat ja mielekkyys.

6.3 Valmentaja motivoijana

Vuorovaikutus valmentajan ja urheilijan välillä on usein hyvinkin herkkää. Valmentajan tulisi aistia urheilijan suoritusvalmiutta, fyysistä ja psyykkistä tilaa sekä niiden kehittymistä jatkuvasti. Valmentaja ohjaa urheilijaa yhdessä mietittyjen tavoitteiden suuntaan. Valmentajan tilannejohtamisvalmius, oman persoonallisuuden käyttäminen ja urheilijan ”hengen” aistiminen erilaisissa tilanteissa ovat vaativia haasteita valmentajalle. (Miettinen 1992, 23-25.)

Valmentajan tulisi pyrkiä olemaan urheilijalle **ystävä sekä kaveri**, sillä juuri tämä luo hyvän pohjan luottamuksen rakentamiselle. Tässä suhteessa on oltava myös **rehellinen ja vilpitön**, sillä silloin voidaan myös urheilijaltakin odottaa rehellisyyttä. Valmentajalta vaadittavia ominaisuuksia ovat myös **johdonmukaisuus ja itsepintaisuus**, koska suoritusvaatimukset ja tavoitteet nousevat koko ajan. Kun luottamussuhde toimii, voi valmentaja asettaa korkeitakin tavoitteita ja saada ne toteutumaan. Tavoitteiden on kuitenkin oltava lähellä urheilijan parasta mahdollista suoritusta. Valmentajan on osoitettava **vaatimuksensa oikeiksi**, sillä urheilijan on ymmärrettävä mitä hän tekee ja miksi ne ovat välttämättömiä. Valmentajan on myös osattava antaa **rakentavaa kritiikkiä**. Kritiikin tulisi olla objektiivista tai puolueetonta, vakuuttavaa ja oikeudenmukaista. Siinä on myös otettava huomioon urheilijoiden persoonallisuus ja ikä. Kritiikin avulla voidaan muuttaa ja parantaa mm. urheilijan suorituksia. Lisäksi tarvitaan oikeanlaisen **ilmapiirin ja menestymisen tunteen luomisen taitoa**, sillä psykologisella palkitsemisella on yhtä suuri vaikutus urheilijaan kuin on muodollisilla mitaleillakin. (Miettinen 1992, 26-28.)

Valmentajan tulisi myös kiinnittää huomiotaan urheilijan asenteisiin ja pyrkiä ohjaamaan niiden kehittymistä positiiviseen suuntaan. Tämä onnistuu parhaiten keskustelemalla urheilijan kanssa. Keskustelutaito onkin yksi valmentajan parhaista ja luontevimmista motivointikeinoista. Rohkaisevaa ja kannustavaa puhetta käytetään ennen kilpailua, suoritusten välillä ja taukojen aikana. Puheen on oltava spontaania ja tunnepitoista, mutta kuitenkin harkittua ja hallittua. (Jansson 1990, 189-202.)

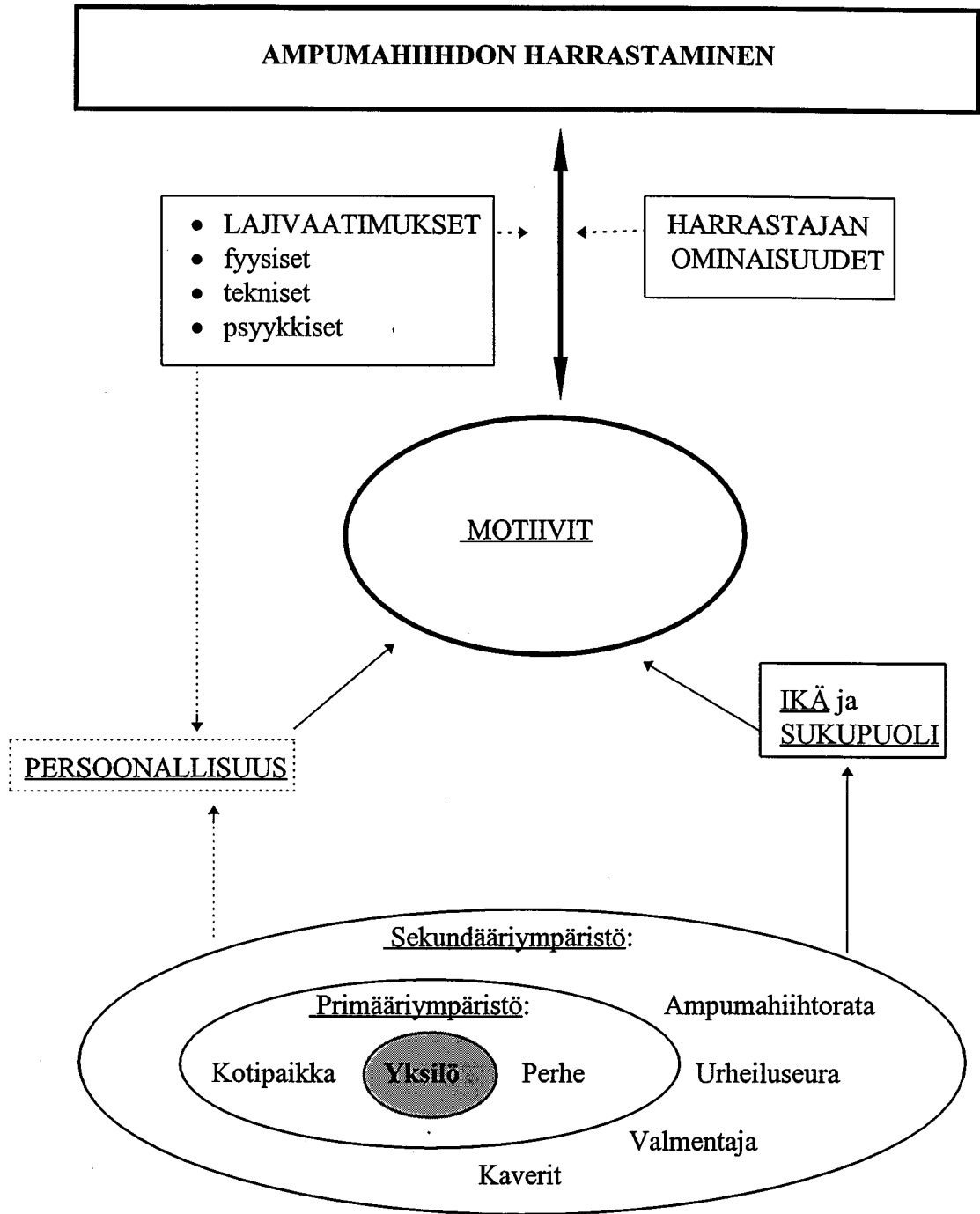
7 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Ampumahiihdon harrastaminen syntyy motiiveista, mutta motiivit tarvitsevat kasvualueeseen suotuisat ympäristötekijät. Ympäristötekijöitä ovat perhe ja kotipaikka sekä urheiluseura, valmentaja, kaverit ja ampumahiihtorata. Motiivit lajia kohtaan syntyvät, mikäli yksilön primääri- tai sekundääriympäristö tarjoavat mahdollisuuden tutustua lajiin. Vaikuttaa siltä, että mahdollisuudet muuttuvat motiiveiksi herkemmin pojilla kuin tytöillä. Kuten kappaleessa 4 (Ampumahiihdon harrastuneisuus) todetaan, ampumahiihdon harrastajista suurin osa on poikia.

Yksilön persoonallisuus on tekijä, joka vaikuttaa siihen, millaisia mahdollisuuksia yksilö ympäristöstään poimii. Mikäli yksilön lahjakkuudet (fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet) ja ympäristötekijät ovat liikunnan valinnalle otollisia, on mahdollista, että hän valitsee harrastukseksi ampumahiihdon. On myös mahdollista, että laji muokkaa yksilön persoonallisuutta. Tutkimuksessa käsittelemme persoonallisuutta, vain hyvin pinnallisesti.

Ampumahiihto on laji, jota ei harrasteta vain liikunnan ilon vuoksi, vaan kaikki harrastajat ovat kilpailijoita. Laji sisältää fyysiset, tekniset ja psyykkiset vaatimukset, jotka yksilön on täytettävä motivoitukseksi lajiin. Koska ampumahiihto sisältää kahden eri lajin vaatimukset, on ikä tekijä, joka suuntaa harrastajan motiiveja. Iän myötä lajin vaatimukset kasvavat, ja menestyäkseen yksilön ominaisuuksien on vastattava lajin vaatimuksia. Mikäli yksilön ominaisuudet jäävät jälkeen lajin vaatimuksista, on mahdollista, että motiivit kilpailemista kohtaan vähenevät. Vaikka yksilön ominaisuudet ikäryhmässä eivät ole riittävät, on hänellä kuitenkin mahdollisuus menestyä, mikäli motiivit lajin harjoitteluun ovat vahvat. Onhan selvää, että yksilön eri ominaisuudet kehittyvät eri aikaa.

Tässä tutkimuksessa perehdymme ampumahiihdon osallistumismotiiveihin. Kuviossa 2 on esitetty tutkimuksen viitekehys.



KUVIO 2. Tutkimuksen viitekehys

8 TUTKIMUSONGELMAT

1. Mitkä ovat ampumahiihtäjien tärkeimmät motiivit ampumahiihdon harrastamiseen?

1.1 Eroavatko tyttöjen ja poikien harrastamisen motiivit?

1.2 Ovatko motiivit erilaisia 14 -, 16 - ja 18 vuotiailla?

1.3 Eroavatko motiivit tytöillä ja pojilla eri ikäryhmissä?

1.4 Onko kilpailumenestyksellä yhteyttä motiiveihin tytöillä ja pojilla?

2. Mikä on ympäristötekijöiden yhteys ampumahiihdon harrastamiseen?

2.1 Tärkein henkilö harrastuksen alkamisessa ja sen yhteys motiiveihin?

3. Eroavatko motiivit persoonallisuuksien välillä?

4. Mitkä asiat koetaan ongelmallisiksi ampumahiihdon harrastamisessa?

9 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

9.1 Koehenkilöt

Tutkimuksen perusjoukon muodosti nuoret ampumahiihtäjät, jotka Suomessa on rekisteröity. Otantana tutkimuksessa on käytetty 1978 - 1983 syntyneitä SM-kilpailuihin henkilökohtaisille matkoille osallistuneita lisenssin maksaneita tyttöjä ja poikia. 1996 vuoden lisenssiluettelo ja kilpailutulokset SM-kisoista hankittiin Suomen Ampumahiihtoliitosta.

13 - vuotiaita lisenssin maksaneita oli yhteensä 67, joista poikia 44 ja tyttöjä 23. Suomen Mestaruuskilpailuihin sarjaan alle 13 -v. tytöt osallistui yhteensä 15 tyttöä, joista kolmella ei ollut maksettua lisenssiä. Alle 13 -v. Poikien kilpailuun osallistui 24, joista kolmella ei ollut lunastettua lisenssiä

Alle 14 -v. Poikien SM -kilpailuihin osallistui 27 ja tyttöjen sarjaan osallistui 10 tyttöä. Lisenssin maksaneita 1982 syntyneitä tyttöjä oli 18 ja poikia 43, yhteensä 61.

Sarjaan alle 15 -v. Pojat SM -kilpailuihin osallistui 21 kilpailijaa ja tyttöjen sarjaan 8 kilpailijaa. Lisenssin sarjaan oli lunastanut 49 kilpailijaa, joista poikia 33 ja tyttöjä 16.

1980 syntyneitä kilpailulisenssin lunastaneita oli 55 joista poika 39 ja tyttöjä 16. Sarjaan alle 16 -vuotiaat pojat SM -kilpailuihin osallistui 27 kilpailijaa, joista kahdella ei ollut kilpailulisenssiä. Tyttöjen sarjaan osallistui 11 tyttöä.

Alle 18 -vuotiaiden poikien saraan osallistui 24 poikaa, joista kaksi poikaa oli nuorempia kuin 1979 syntynyt. Tyttöjen sarjaan osallistui 15 tyttöä, joista 4 nuorempia kuin 1979 syntynyt. Sarjaan alle 18 -vuotiaat luetaan 1978 ja -79 syntyneet. Lisenssin lunastaneita -79 syntyneitä oli 28, joista poikia 20 ja tyttöjä 8. 1978 syntyneitä yhteensä 37, joista poika 27 ja tyttöjä 10.

SM -kilpailuihin osallistuneet on valittu henkilökohtaisten matkojen tulosten perusteella. Lisenssiluettelo hankittiin Suomen ampumahiihtoliitosta, samoin AH -liitto toimitti kilpailutulokset tutkijoiden käyttöön. Kaikkiaan otantaan tuli 168 nuorta ampumahiihtäjää. Kyselylomakkeen palautti 124, joten palautusprosentiksi muodostui 73,8.

9.2 Mittarit

Motiivien mittauksen perustana käytimme Gillin ym. (1983) laatimaa standardoitua mittaria, jota oli käytetty amerikkalaisten 12 - 16 -vuotiaiden kesäurheilukoululaisten tutkimiseen. Mittari käsitti 30 eri motiiviväittämää, syytä, joihin koehenkilön piti vastata, kokiko hän syyn erittäin tärkeäksi, melko tärkeäksi vai ei lainkaan tärkeäksi. Gill ym. (1983) olivat laatineet mittarin kahden koeprojektin sekä aikaisempien tutkimustulosten pohjalta siten, että se sisälsi kaikki mahdolliset syyt urheiluun.

Tutkimukseemme olemme valinneet Gill ym. (1983) luokitustavan (ks. sivu 12), joka kuvaa erityisesti liikuntaharrastukseen liittyvät motivaatio-ominaisuudet. Kun keskitytään nuorten liikuntakäyttäytymiseen organisoidussa urheiluharrastuksessa, motiivien painopiste on osallistumismotiiveissa, jotka kuvaavat sitä, miksi yksilö osallistuu säännölliseen liikuntaan.

Ampumahiihtäjiin kohdistuvassa tutkimuksessa motiiveja voidaan luokitella juuri Gillin ym. (1983) tekemän motiivi luokituksen mukaan. Muutama motiiviluokka voidaan kuitenkin yhdistää, sillä ne kuvaavat samantapaisia motiiveja. Tällä tavoin motiiveiksi saadaan ajanviete, kilpailu, sosiaalisuus, terveys, toiminta, tunnustus ja suoritus.

Gillin (1983) motiiviväittämistä (liite 1) olemme kyselyyn ottaneet väittämät (1-3, 5-6, 9-14, 16-17, 20, 23-27), joiden sanamuotoa muunnellen saimme ne paremmin lajiin sopivaksi. Saadaksemme ampumahiihtäjien motiivit mahdollisimman kattavasti selville, keksimme teorian pohjalta 17 motiiviväittämää ja näin muodostimme 35 motiiviväittämää kattavan kyselyn. Väittämien avulla kartoitimme nuorten ampumahiihtäjien motiiveja harrastaa ampumahiihtoa.

Tutkimuksen kyselylomake (liite 2) muodostui 49 osiosta. Taustamuuttujia selvitettiin 12 kysymyksellä. Taustamuuttujia olivat sukupuoli, syntymävuosi, kotipaikka sekä lajin harrastamista ja harjoittelua koskevat tiedot. Yksi kysymys selvitti SM-kilpailuissa menestymistä vuodesta 1993 aina vuoteen 1996.

Motiiviväittämiin koehenkilön piti vastata ympyröimällä oikea vaihtoehto 4 = täysin samaa mieltä, 3 = jokseenkin sama mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä tai 1 = täysin eri mieltä.

Näistä 35 motiiviväittäjästä muodostimme 7 erilaista motiivia. Motiivit muodostettiin seuraavista motiiviväittäjästä:

Ajanvietemotiivi:

- voitelu ja aseiden huoltaminen on hauskaa puuhaa
- se on minulle ajankulua
- pidän matkustamisesta

Kilpailumotiivi:

- haluan voittaa
- haluan uusia haasteita elämääni
- olen varma, että tulen menestymään
- haluan tehdä jotain missä olen hyvä
- olen hyvä ampuja
- palkinnot innostavat minua kilpailemaan
- olen hyvä hiihtäjä
- pidän kilpailemisesta
- voin kilpailla paremmuudesta toisten kanssa
- pidän henkilökohtaisista kilpailuista

Sosiaalisuusmotiivi:

- tapaan uusia ihmisiä
- haluan olla ystävien kanssa
- kaverinikin harrastaa ampumahiihtoa
- pidän joukkue- / viestikilpailuista

Terveysmotiivi:

- se virkistää ja rentouttaa minua
- liikkuminen on terveellistä
- haluan olla hyvässä kunnossa
- pidän terveellisistä elintavoista

Toimintamotiivi:

- haluan parantaa taitojani
- pidän pitkäkestoisista harjoituksista
- haluan oppia uusia taitoja
- pidän harjoittelun tuomasta räsityksestä
- pidän toiminnasta
- pidän tehoharjoittelusta
- pidän ammutaharjoituksista

Tunnustusmotiivi:

- haluan kuulua seuran edustusjoukkueeseen
- haluan päästä huipulle
- haluan tulla tunnetuksi
- haluan saada tunnustusta
- Haluan voittaa Suomenmestaruuden

Suoritusmotiivi: - tässä motiivissa on yhdistetty kilpailu- ja toimintamotiivi

Kaksi motiiviväittämää ” vanhempani haluavat minun kilpailevan” ja ” minulla on hyvä ja motivoiva valmentaja” jätettiin pois, sillä ne eivät sopineet mihinkään edellä mainittuun luokkaan.

Yhdellä kysymyksellä halusimme vastauksen tietoon, millaisena koehenkilö pitää itseään, tällä kysymyksellä kartoitimme persoonallisuutta. Vastaajan piti valita rasti semalla yksi vaihtoehto, olen johtaja (henkilöä, joka toimii itsenäisesti oman päämääränsä saavuttamiseksi välittämättä muista), viihdyttäjää (henkilö, jonka toimintaa ohjaa muiden hausuttaminen), haaveilija (elää pilvilinnoissa, eikä pysty itse tekemään päätöksiä vaan tarvitsee niihin vahvistamista) tai kannustaja (henkilön toimintaa ohjaa muiden tarpeet).

Viimeisellä avoimella kysymyksellä tiedusteltiin, mikä tai mitkä asiat koetaan ongelmallisiksi ampumahiihdossa.

9.3 Aineiston keruu ja analysointi

Aineiston keräys suoritettiin postikyselynä. Kyselylomake lähetettiin toukokuun alussa 1996 ja vastaukset pyydettiin palauttamaan toukokuun loppuun mennessä.

Aineiston muokkauksessa käytimme SPSS-Windows tilasto-ohjelmaa. Aineiston käsittely aloitettiin ajamalla suorat jakaumat (liite 3), keskiarvot ja keskihajonnat sekä väittämien väliset korrelaatiot. Sen jälkeen tarkastelimme muuttujia varianssianalyysin ja LSD-testin sekä t-testin avulla.

9.4 Mittarien luotettavuus

Mittarin hyvyyttä tarkastellaan yleensä reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetti tarkoittaa mittarin kykyä tuottaa luotettavia ei-sattumanvaraisia tuloksia. Mitä lähempänä reliabiliteetti arvo on yhtä sitä parempi on mittarin luotettavuus. (Karma, 1983, 54)

Koska tässä tutkimuksessa käytettiin vain osittain valmista Gillin ym. (1983) laatimaa motiivimittaria piti motiivimittarin reliabiliteetti tarkistaa laskemalla motiivien summa-
muuttujille Cronbachin alfa-kertoimet (Taulukko 1.). Alfa-kertoimet motiiveille vaihtelivat välillä .24 - .83. Liitteestä 4 käy selville motiiviluokkiin kuuluvien väittämien korre-
laatiokertoimet ja niiden merkitsevyydet.

TAULUKKO 1. Motiiviulottuvuuksien Cronbachin alfa-kertoimet

Ajanvietemotiivi	.24
Kilpailumotiivi	.75
Sosiaalisuusmotiivi	.53
Terveysmotiivi	.63
Toimintamotiivi	.76
Tunnustusmotiivi	.73
Suoritusmotiivi	.83

Validiteetti kuvaa sitä, kuinka hyvin mittari mittaa sitä, mitä halutaankin mitata (Karma, 1983, 56). Validiteettia pyrittiin parantamaan esitestaamalla kyselylomake. Testauksen jälkeen tehtiin tarvittavat muutokset ja selvennykset kyselylomakkeeseen.

10 TULOKSET

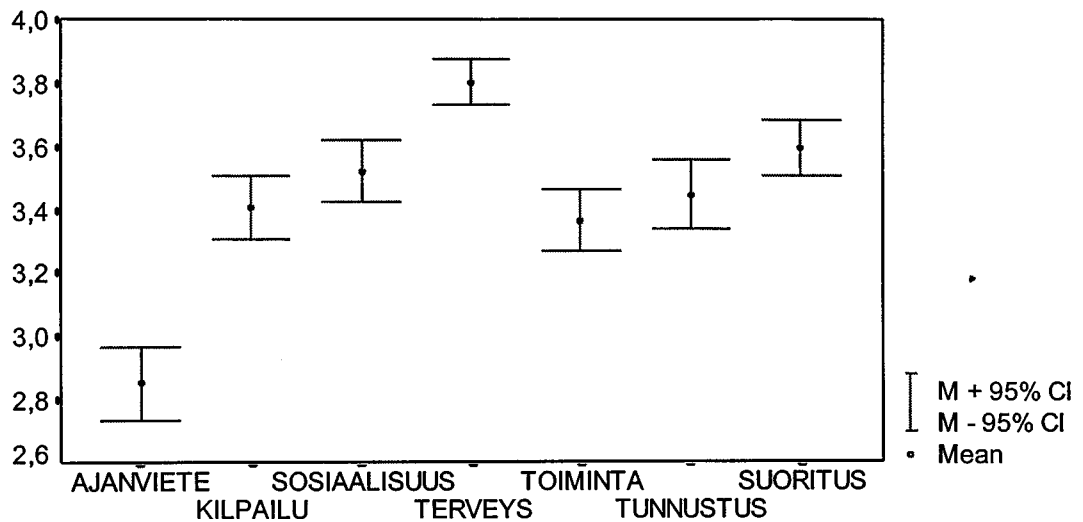
10.1 Ampumahiihtäjien tärkeimmät osallistumismotiivit

Tärkein motiivi nuorten ampumahiihtoharrastukseen on terveys- (3.81), toinen on suoritus- (3.59) ja kolmanneksi tärkein on sosiaalisuusmotiivi (3.52). (Taulukko 2) Ajanvietemotiivi eroa tilastollisesti erittäin merkitsevästi kaikista muista motiiveista. Kilpailumotiivi eroaa erittäin merkitsevästi terveys- ja suoritusmotiivista. Sosiaalisuusmotiivi eroa merkitsevästi toimintamotiivista ja erittäin merkitsevästi terveystoimintamotiivista. Toimintamotiivi taas eroaa erittäin merkitsevästi terveys- ja suoritusmotiivista. Terveystoimintamotiivi eroaa erittäin merkitsevästi tunnustus- sekä suoritusmotiivista. Tunnustusmotiivi eroaa merkitsevästi suoritusmotiivista. Kuviossa 3 on havainnollistettu kuinka eri motiivit ja hajonnat eroavat toisistaan. Liitteessä 5 on taulukot eri motiivien t-testin t- ja p-arvot.

TAULUKKO 2. Motiivien keskiarvot ja -hajonnat sekä t-testien merkitsevyys (n=123).

Motiivit	ka	kh	1	2	3	4	5	6	7
1) Ajanviete	2.85	.65		***	***	***	***	***	***
2) Kilpailu	3.41	.56					***		***
3) Sosiaalisuus	3.52	.55				**	***		
4) Toiminta	3.37	.55					***		***
5) Terveys	3.81	.29						***	***
6) Tunnustus	3.45	.60							**
7) Suoritus	3.59	.55							

p<.05 (*), p<.01 (**) ja p<.001 (***)



KUVIO 3. Motiivien keskiarvot ja -hajonnat

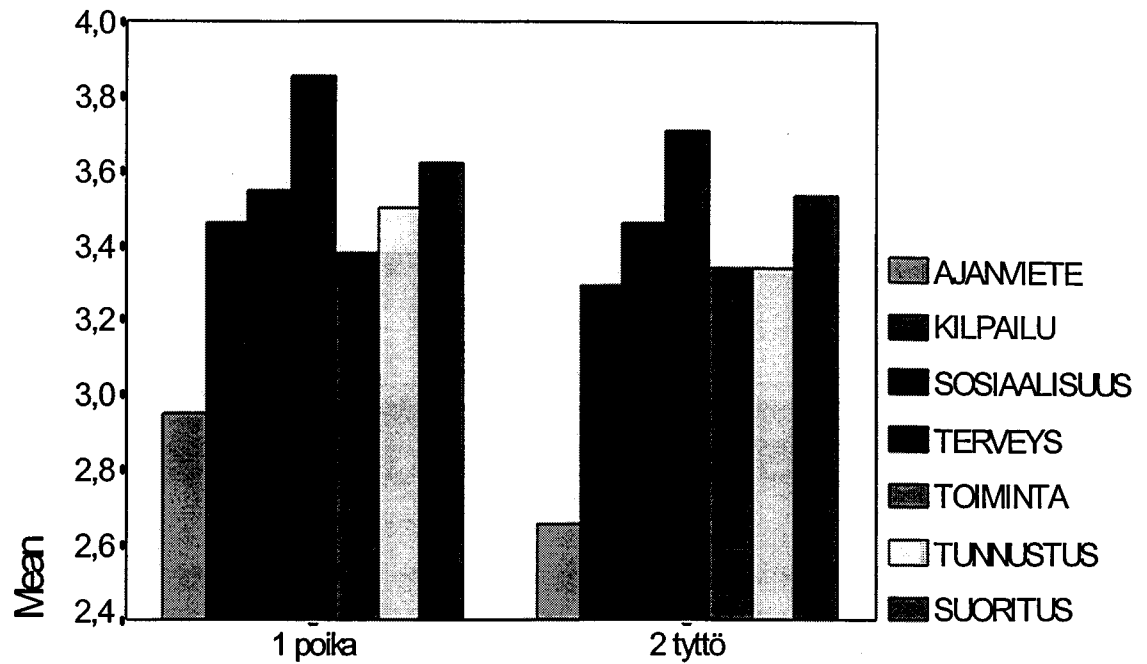
10.1.1 Tyttöjen ja poikien erot osallistumismotiiveissa

Ainoa motiivi joka eroaa sukupuolittain on ajanvietemotiivi. (Taulukko 3) Pojat kokevat ajanvietemotiivin tärkeämmäksi kuin tytöt. Ajanvietemotiivi sai pojilla arvon (2.95) ja tytöillä (2.66). Ero on melkein merkitsevä ($p < .05$). Muissa motiiveissa erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Kuviossa 4 on havainnollistettu motiivien erot sukupuolittain.

TAULOKKO 3. Ajanvietemotiivin erot sukupuolten välillä (t-testi)

	n	ka	kh	t-arvo	P-arvo
Poika	82	2.95	.65	2.40	.02
Tyttö	41	2.66	.62		

* $p < .05$



KUVIO 4 Motiivien (ka) erot tyttöjen ja poikien välillä

10.1.2 Motiivien erot 14 -, 16 - ja 18 -vuotiailla

Motiivien eroa tutkittiin varianssianalyysillä ja todettiin, että alle 14 -vuotiaat (3.70) kokevat suorituspäätöksen tärkeämmäksi kuin alle 16 -vuotiaat (3.46). (Taulukko 4) Ero on tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < .05$).

TAULUKKO 4. Suorituspäätös (ka, kh) eri ikäryhmissä. (Varianssianalyysi ja LSD -testi)

Ikäryhmä	n	ka	kh	F-arvo	P-arvo	LSD
14 -v (R1)	53	3.70	.46			R1 - R2*
16 -v (R2)	48	3.46	.50	3.19	.05	
18 -v (R3)	22	3.64	.49			

* $p < .05$

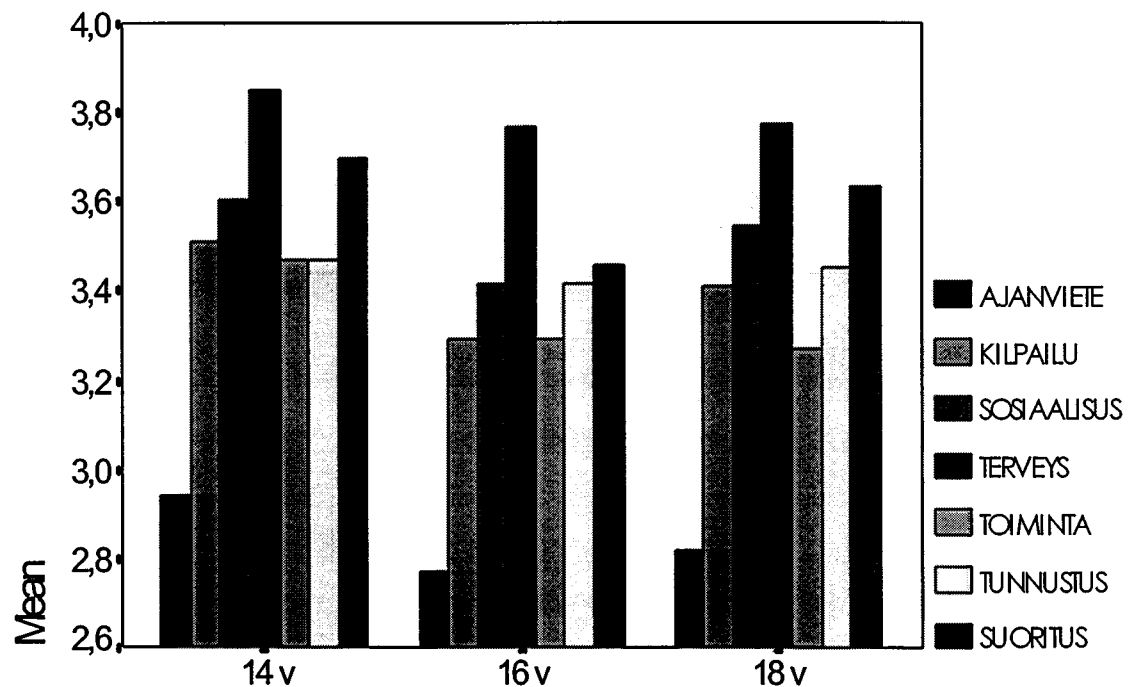
Alle 14 -vuotiaat (3.51) kokevat kilpailumotiivin tärkeämmäksi kuin alle 16 -vuotiaat (3.29). (Taulukko 5) Ero on tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < .05$).

TAULUKKO 5. Kilpailumotiivi (ka, kh) eri ikäryhmissä. (Varianssianalyysi ja LSD -testi)

Ikäryhmä	n	ka	kh	F-arvo	P-arvo	LSD
14 -v (R1)	53	3.51	.51			R1 - R2*
16 -v (R2)	48	3.29	.58	1.97	.15	
18 -v (R3)	22	3.41	.59			

* $p < .05$

Kuten kuvio 5 osoittaa, muissa motiiveissa on eroja ikäryhmittäin, mutta erot eivät ole tilastollisesti merkitseviä.



KUVIO 5 Motiivien (ka) erot eri ikäryhmissä

10.1.3 Motiivien erot tytöillä ja pojilla eri ikäryhmissä

14 -vuotiailla pojilla ajanvietemotiivi sai korkeamman arvon (3.06) kuin 16 - vuotiailla tytöillä, joiden arvo on (2.63). (Taulukko 6) Ero on tilastollisesti melkein merkitsevä.

TAULUKKO 6. Ajanvietemotiivin (ka, kh) erot eri ikäryhmissä tytöillä ja pojilla
(Varianssianalyysi ja LSD-testi).

Sukupuoli ja ikä	n	ka	kh	F-arvo	P-arvo	LSD
Pojat 14 (R1)	35	3.06	.73			R1 - R5*
Pojat 16 (R2)	32	2.84	.63			
Pojat 18 (R3)	15	2.93	.46			
Tytöt 14 (R4)	18	2.72	.57	1.58	.17	
Tytöt 16 (R5)	16	2.63	.72			
Tytöt 18 (R6)	7	2.57	.53			

*p<.05

14 -vuotiailla pojilla kilpailumotiivi sai korkeamman arvon (3,60) kuin 16 -vuotiaat pojat (3,31) ja 16 -vuotiaat tytöt (3,25). (Taulukko 7) Ero on tilastollisesti melkein merkitsevä.

TAULUKKO 7. Kilpailumotiivin (ka, kh) erot eri ikäryhmissä tytöillä ja pojilla
(Varianssianalyysi ja LSD-testi).

Sukupuoli ja ikä	n	ka	kh	F-arvo	P-arvo	LSD
Pojat 14 (R1)	35	3.60	.50			R1 -R2, R5*
Pojat 16 (R2)	32	3.31	.59			
Pojat 18 (R3)	15	3.47	.64			
Tytöt 14 (R4)	18	3.33	.49	1.48	.20	
Tytöt 16 (R5)	16	3.25	.58			
Tytöt 18 (R6)	7	3.26	.49			

*p<.05

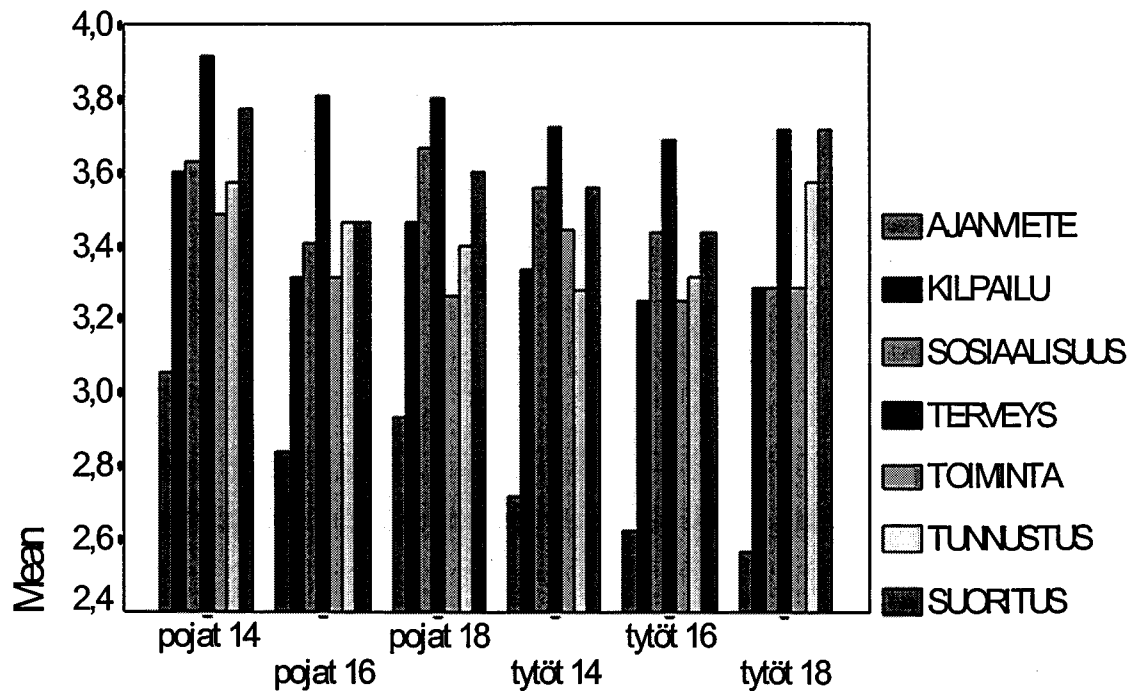
14 -vuotiailla pojilla suorituspotiivi sai korkeamman arvon (3.77) kuin 16 -vuotiaat pojat (3.46) ja 16 -vuotiaat tytöt (3.44). (Taulukko 8) Ero on tilastollisesti melkein merkitsevä.

TAULUKKO 8. Suorituspotiivin (ka, kh) erot eri ikäryhmissä tytöillä ja pojilla
(Varianssianalyysi ja LSD-testi).

Sukupuoli ja ikä	n	ka	kh	F-arvo	P-arvo	LSD
Pojat 14 (R1)	35	3.77	.43			R1 -R2, R5*
Pojat 16 (R2)	32	3.46	.51			
Pojat 18 (R3)	15	3.60	.51			
Tytöt 14 (R4)	18	3.56	.51	1.80	.12	
Tytöt 16 (R5)	16	3.44	.51			
Tytöt 18 (R6)	7	3.71	.49			

*p<.05

Kuten kuvio 7 osoittaa, muissa motiiveissa on eroja ikäryhmittäin, mutta erot eivät ole tilastollisesti merkitseviä.



KUVIO 7 Motiivien (ka) erot eri ikäryhmissä tyttöjen ja poikien välillä.

10.1.4 Kilpailumenestyksen yhteys motiiveihin tytöillä ja pojilla

Sijoille 6-12 sijoittuneet pojat saivat korkeamman arvon (2.91) ajanvietemotiivissa kuin sijoille 6-12 sijoittuneet tytöt (2.50). Sijoille 13-19 sijoittuneet pojat saivat korkeamman arvon (3.05) kuin sijoille 1-5 sijoittuneet tytöt (2.65) sekä sijoille 6-12 sijoittuneet tytöt (2.50). Sijoille 20-27 sijoittuneet pojat saivat korkeamman arvon (3.00) kuin sijoille 6-12 sijoittuneet tytöt (2.50). Sijoille 13-19 sijoittuneet tytöt saivat korkeamman arvon (3.50) kuin sijoille 6-12 sijoittuneet tytöt (2.50). (Taulukko 9) Kaikki erot ovat tilastollisesti melkein merkitseviä ($p < .05$).

TAULUKKO 9. Ajanvietemotiivin (ka, kh) erot menestyksen mukaan ryhmitellyillä tytöillä ja pojilla (Varianssianalyysi ja LSD-testi).

Sukupuoli ja sijoitus	n	ka	kh	F-arvo	P-arvo	LSD
pojat 1-5 (R1)	16	2.81	.75			
pojat 6-12 (R2)	21	2.91	.63			R2 - R6*
pojat 13-19 (R3)	22	3.05	.72			R3 - R5, R6*
pojat 20-27 (R4)	21	3.00	.55	2.21	.05	R4 - R6*
tytöt 1-5 (R5)	20	2.65	.59			
tytöt 6-12 (R6)	18	2.50	.52			
tytöt 13-19 (R7)	2	3.50	.71			R7 - R6*

* $p < .05$

Sijoille 1-5 sijoittuneet pojat saivat korkeamman arvon (3.63) kuin sijoille 20-27 sijoittuneet pojat (3.19) ja sijoille 1-5 sijoittuneet tytöt (3.25). (Taulukko 10) Sijoille 6-12 sijoittuneet pojat saivat korkeamman arvon (3.57) kilpailumotiivissa kuin sijoille 1-5 sijoittuneet tytöt (3.25) sekä sijoille 6-12 sijoittuneet tytöt (2.50). Kaikki erot ovat tilastollisesti melkein merkitseviä ($p < .05$).

TAULUKKO 10. Kilpailumotiivin (ka, kh) erot menestyksen mukaan ryhmitellyillä tytöillä ja pojilla (Varianssianalyysi ja LSD-testi).

Sukupuoli ja sijoitus	n	ka	kh	F-arvo	P-arvo	LSD
pojat 1-5 (R1)	16	3.63	.50			R1 - R4, R5*
pojat 6-12 (R2)	21	3.57	.60			R2 - R4*
pojat 13-19 (R3)	22	3.50	.51			
pojat 20-27 (R4)	21	3.19	.60	1.86	.09	
tytöt 1-5 (R5)	20	3.25	.55			
tytöt 6-12 (R6)	18	3.28	.46			
tytöt 13-19 (R7)	2	3.50	.70			

* $p < .05$

10.2 Vanhemmat ja kaverit ampumahiihtoharrastuksen sosiaalistajina

Ampumaradan läheisyydellä sekä samaa lajia harrastavilla kavereilla ei ole tilastollista merkitystä henkilön omaan ampumahiihto harrastukseen.

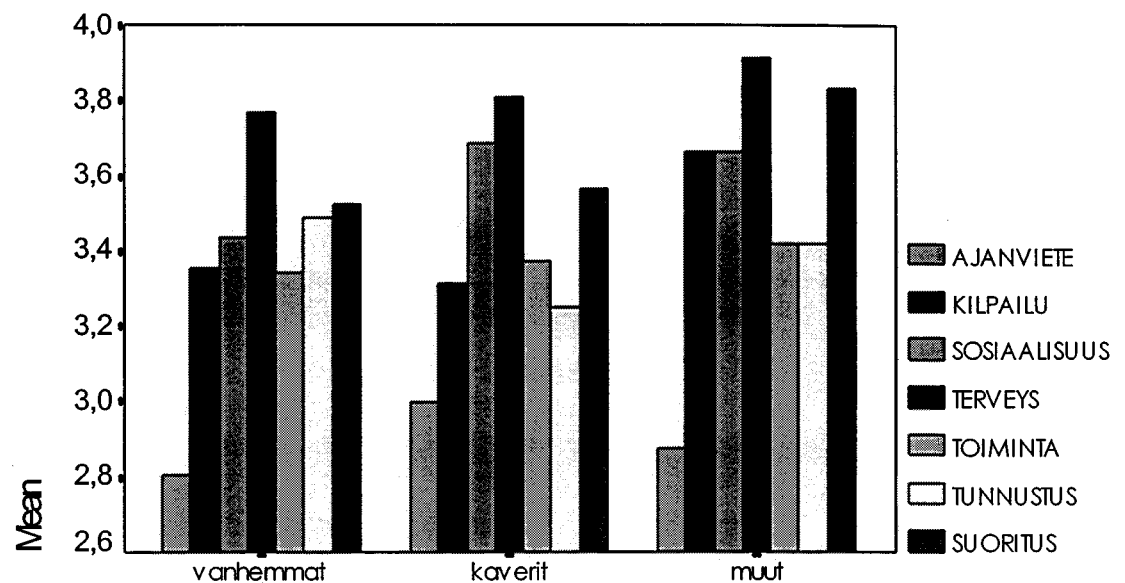
Kun tärkein henkilö harrastuksen alkamisessa kuuluu ryhmään muut esim. seuran valmentaja on kilpailumotiivi saanut korkeimman arvon (3.67), jos tärkein henkilö on vanhemmat kilpailumotiivi arvon (3.35) ja kaverit (3.31). (Taulukko 11.) Ero on tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < .05$).

TAULUKKO 11. Kilpailumotiivin (ka, kh) erot harrastuksen alkuunsaattajan mukaan (Varianssianalyysi ja LSD-testi).

Tärkein henkilö harrastuksen alkamisessa	n	ka	kh	F-arvo	P-arvo	LSD
Vanhemmat (R1)	82	3.35	.55			
Kaverit (R2)	16	3.31	.60	3.34	.04	
Muut (R3)	24	3.67	.48			R3 - R1, R2*

* $p < .05$

Kuten kuvio 8 osoittaa, muissa motiiveissa on eroja harrastuksen alkuunsaajan mukaan, mutta erot eivät ole tilastollisesti merkitseviä.



KUVIO 8. Motiivien (ka) erot harrastuksen alkuunsaattajan mukaan

10.3 Motiivien yhteydet persoonallisuustekijöihin

Haaveilija saa korkeamman arvon ajanvietemotiivissa (3.05) kuin itsenäinen johtaja (2.71). (Taulukko 12.) Ero on tilastollisesti melkein merkitsevä ($P < .05$).

TAULUKKO 12. Persoonallisuuksien erot ajanvietemotiivissa (Varianssianalyysi ja LSD-testi).

Persoonaa	n	ka	kh	F-arvo	P-arvo	LSD
Johtaja (R1)	41	2.71	.68			
Viihdyttävä (R2)	33	2.85	.57			
Haaveilija (R3)	22	3.05	.58	1.47	.23	R3 - R1*
Kannustaja (R4)	27	2.93	.73			

* $p < .05$

Itsenäinen johtaja saa korkeamman arvon kilpailumotiivissa (3.59) kuin haaveilija (3.23). (Taulukko 13.) Ero on tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < .05$).

TAULUKKO 13. Persoonallisuuksien erot kilpailumotiivissa (Varianssianalyysi ja LSD-testi).

Persoonaa	n	ka	kh	F-arvo	P-arvo	LSD
Johtaja (R1)	41	3.59	.50			R1 - R3*
Viihdyttävä (R2)	33	3.36	.49			
Haaveilija (R3)	22	3.23	.69	2.49	.06	
Kannustaja (R4)	27	3.33	.56			

* $p < .05$

Itsenäisellä johtajalla toimintamotiivi saa korkeamman arvon kuin kannusta ja viihdyttävä. (Taulukko 14.) Ero on tilastollisesti melkein merkitsevä ($P < .05$). Muissa motiiveissa persoonallisuudet eivät eroa toisistaan.

TAULUKKO 14. Persoonallisuuksien erot toimintamotiivissa (Varianssianalyysi ja LSD-testi).

Persoonaa	n	ka	kh	F-arvo	P-arvo	LSD
Johtaja (R1)	41	3.54	.51			R1 - R2, R4*
Viihdyttävä (R2)	33	3.27	.57			
Haaveilija (R3)	22	3.41	.50	2.79	.04	
Kannustaja (R4)	27	3.19	.56			

* $p < .05$

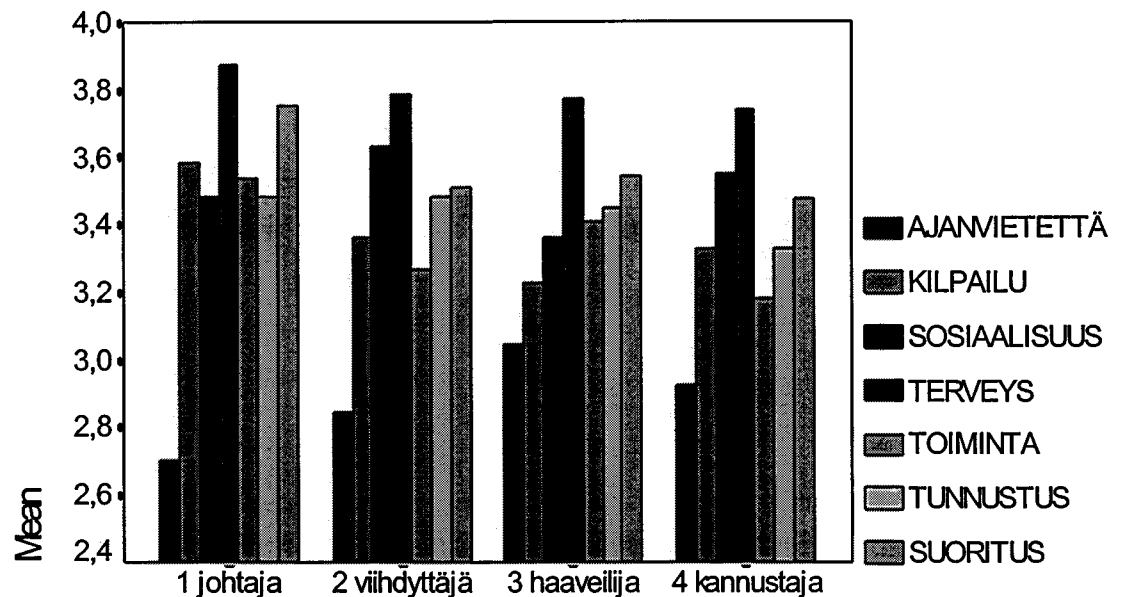
Itsenäisellä johtajalla suorituspäätös saa korkeamman arvon kuin kannusta ja viihdyttäjä. (Taulukko 15.) Ero on tilastollisesti melkein merkitsevä ($P < .05$). Muissa motiiveissa persoonallisuudet eivät eroa toisistaan.

TAULUKKO 15. Persoonallisuuksien erot suorituspäätöksissä (Varianssianalyysi ja LSD-testi).

Persoonaa	n	ka	kh	F-arvo	P-arvo	LSD
Johtaja (R1)	41	3.76	.44			R1 - R2, R4*
Viihdyttäjä (R2)	33	3.52	.51			
Haaveilija (R3)	22	3.55	.51	2.37	.07	
Kannustaja (R4)	27	3.48	.51			

* $p < .05$

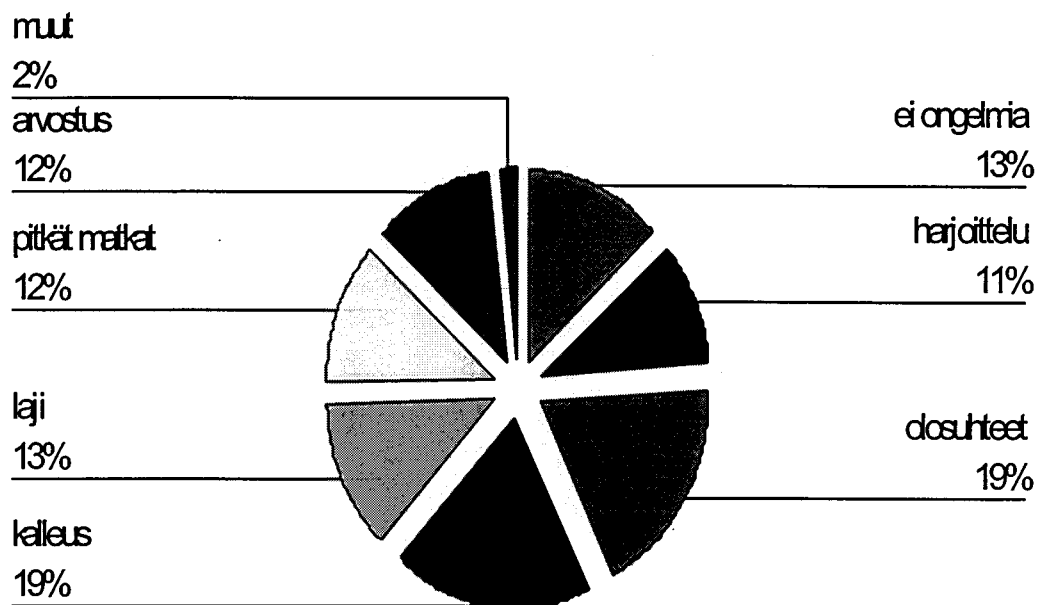
Kuten kuvio 9 osoittaa, muissa motiiveissa on eroja persoonallisuusluokittain, mutta erot eivät ole tilastollisesti merkitseviä



KUVIO 9 Motiivien (ka) erot eri persoonallisuuksien välillä

10.4 Ongelmallisiksi koetut asiat ampumahiidon harrastamisessa

Suurimpana ongelmana nuoret ampumahiittäjän kokevat harrastuksessaan lajin kalleuden (19%) sekä olosuhteet(19%) (harjoittelussa ja kilpailussa). Toiseksi suurimpana ongelmana pidettiin lajin vaatimuksia (13%). 13% ei kokenut lajissa olavan ongelmia lainkaan. (Kuvio 9.)



KUVIO 9. Urheilijoiden kokemat ongelmat lajissa

Tuloksiin on otettu jokaiselta vastaajalta kaikki hänen ongelmalliseksi kokemansa asiat, joten 124 :ltä vastaajalta kirjattiin 171 vastausta. (Taulukko 16.)

TAULUKKO 16. Mitä nuoret ampumahihtäjät kokevat ongelmallisiksi

Ongelmat	n	esimerkkivastaus
Kalleus	33	”rahat ei riitä kaikkeen tarpeelliseen”
Olosuhteet	32	”pakkanen palellutta jäsenet”
Ei ongelmia	23	
Laji	22	”sykkeen tasaannuttaminen ampuma- paikalle tultaessa”
Pitkät matkat	20	”kilpailumatkat liian pitkiä”
Arvostuksen vähyys	20	”liian vähän kilpakumppaneita”
Harjoittelu	18	”harjoittelu vie paljon aikaa”
Muut	3	”valmentajien vähyys”

11 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa selvitettiin ampumahiihdon harrastajien osallistumismotiiveja. Tutkimus toteutettiin postikyselynä. Yleensä tämän ikäisiltä ei varmaankaan kysytä mielipiteitä, joten tämä oli todennäköisesti yksi syy joka vaikutti positiivisesti palautettujen kyselyiden määrään (73,8%). Korkeasta palautusmäärästä johtuen emme lähettäneet ”karhukirjeitä” kyselyn palauttamatta jättäneille. Koska kysely suoritettiin toukokuun aikana, jolloin vastaajat olivat juuri suoriutuneet kilpailukaudesta ja todennäköisesti ajatukset olivat jo kesänvietossa eikä niinkään ampumahiihdossa, niin tämä saattoi vaikuttaa kyselyjen palautukseen.

Tutkimuksen päätarkoitus on selvittää 13 - 18-vuotiaiden tyttöjen ja poikien tärkeimmät ampumahiihdon osallistumismotiivit. Tarkastelimme osallistumismotiiveja myös kilpailumenestyksen, ympäristötekijöiden, harrastuksen alkusysäyksen antajan sekä joidenkin persoonallisuustekijöiden kesken. Avoimella kysymyksellä kartoitimme ampumahiihtoon liittyviä ongelmia.

Tärkeimmät osallistumismotiivit ovat terveys-, suoritus- ja sosiaalisuusmotiivi. Tulos on yllättävä, koska tutkimusjoukkona on kilpaurheilua harrastavat nuoret. Terveysmotiivi oli tärkein osallistumismotiivi ja harrastamisen syy. Lajin harrastajat kokevat varmasti ampumahiihdon virkistäväksi, rentouttavaksi ja terveellisiä elintapoja edistäväksi. Emme kuitenkaan pysty varmuudella toteamaan, kokevatko ampumahiihtäjät urheilumisen parantavan terveyttä, vai kokevatko he terveenä pysymisen parantavan ampumahiihtosuoritusta. Jokainen tiedotusväline pursuaa tietoa terveyden merkityksestä ja sen edistämisestä. Tämä tiedon tulva varmasti osaltaan vaikuttaa opittuihin arvoihin.

Koska nuoret kokevat ampumahiihdon terveyttä ylläpitävänä ja edistävänä harrastuksena, tulee lajia tarjota heille ja uusille lajin pariin tuleville terveellisenä vaihtoehtona. Ampumahiihtoharrastus on tilaisuus kieltäytyä esimerkiksi tupakoinnista. Terveysmotiivin edistämiseksi lajia harrastavat haluavat todennäköisesti tietoa yleisen terveyden edistämisestä, kuten terveellisistä ravintotottumuksista ja kuntotekijöiden parantamisesta.

Kilpailumotiivi on vasta viidenneksi tärkein motiivi. Eli pelkkä paremmuudesta kilpaileminen ei ole ampumahiihtoharrastusta eteenpäinvievä voima. Olemme luokituksessamme yhdistäneet kilpailu- ja toimintamotiivien väittämät suoritusmotiiviksi, joka muodostui toiseksi tärkeimmäksi motiiviksi. Toimintamotiivi on taitojen parantamista ja harjoittelemista, jota ei yksistään koeta mielekkääksi. Nuoret ampumahiihtäjät eivät harrasta lajia pelkän kilpailemisen tai harjoittelemisen vuoksi. Heille on tärkeämpää kokonaisuus, jossa pyritään kehittymään ampumahiihtäjänä ja välillä omaa sekä muiden kehitystä testataan kilpaillen. Toisaalta voidaan olettaa, että nuoret ampumahiihtäjät haluavat harjoitusten rakentuvan tapahtumaksi, jossa kehitetään omaa taitoa ja samalla kilpaillaan kavereiden kanssa. Tätä tukee sosiaalisuusmotiivin kohoaminen kolmanneksi tärkeimmäksi motiiviksi. Nuoret eivät koe ampumahiihtoharrastusta yksilöharrastukseksi, vaan haluavat harrastaa muiden samankaltaisten nuorten seurassa.

Koska heikoin osallistumismotiivi on ajanvietemotiivi, voidaan ajatella lajin parissa viihtyvien löytäneen itselleen lajista jotakin syvällisempää kuin vain ajankulu. Heillä on jokin päämäärä tai tarkoitus, joka pitää harrastusta yllä. Pitää myös muistaa, että tämän motiivin Cronbahin alfa kerroin oli ainoastaan .24, joten tähän motiiviin kuuluvat väittämät eivät välttämättä mitanneet ajanvietettä, vaan jotakin tuntematonta asiaa.

Sukupuolittain tarkasteltaessa motiivit eivät eronneet. Pojat ja tytöt ovat lajin parissa samojen osallistumismotiivien vuoksi. Motiivien keskiarvoissa oli eroja, mutta ne eivät eronneet tilastollisesti. Koska motiivit eivät eroa sukupuolittain voidaan lajia tarjota sekä tytöille, että pojille terveellisenä harrastuksena muiden ampumahiihtäjänuorten seurassa.

Ikäryhmittäin motiiveja tarkasteltaessa huomataan, että kilpaileminen on tärkeämpää alle 14 -vuotiaille kuin alle 16 -vuotiaille. Alle 14 -vuotiaat eroavat myös alle 16 -vuotiaista suoritusmotiivissa mutta, koska kilpailumotiivin väittämät sisältyvät suoritusmotiiviin, on todennäköinen ero kilpailullisuudessa. Alle 14 -vuotiaille kannattaa harjoituksissa taitoja parannettaessa painottaa kilpailullisuutta.

Alle 14 -vuotiaat pojat osallistuvat ampumahiihtoon kilpailumotiivin vuoksi. Tilastollisesti alle 14 -vuotiaat pojat eroavat alle 16 -vuotiaista pojista ja alle 16 -vuotiaista tytöistä. Tulokset tukevat Silvennoisen (1987) tuloksia, jonka mukaan kilpailumotiivit heikenevät iän myötä.

Tuloksissa on nähtävissä myös 18 -vuotiailla uudelleen kilpailumotiivin kohoamista, ei kuitenkaan tilastollisesti merkittävästi. Tämä saattaa johtua siitä, että urheilijat, joilla ei kilpailullisuus ole kovin voimakas lopettavat lajin aikaisemmin. Molemmissa sukupuolissa harrastajamäärät laskevat siirryttäessä ylempään sarjaan. Harrastuksen lopettaminen saattaa myös olla yhteydessä lajin kalleuteen.

14 -vuotiaiden poikien ajanvietemotiivi eroaa tilastollisesti 16 -vuotiaiden tyttöjen motiivista. Pojilla on voimakkaampi ajanvietemotiivi, mutta koska väittämät eivät alfa -kertoimen mukaan mittaa samaa asiaa, ei ole järkevää tehdä johtopäätöksiäkään.

Molemmilla sukupuolilla kilpailumenestystä selittävä motiivi on heikko ajanvietemotiivi. Tämä on odotettu tulos, onhan selvää, että mikäli urheilijan harrastamisen syy on ajan kuluttaminen ja matkustelu, ei tuloksia voida odottaa. Todennäköisesti ajankuluttajalla harjoittelutilanteessa ajatuksen pyörivät muualla kuin omassa suorituksessa. Ajanvietemotiivin johtopäätöksiä tehtäessä tulee muistaa alhainen alfa .24.

Poikien kilpailumenestyksellä on yhteyttä kilpailumotiiviin. Kilpailumotiivi laskee kilpailutuloksen huononemisen myötä. Tilastollisesti kilpailumotiivi ei eronnut kaikkien ryhmien osalta, mutta näyttäisi siltä, kilpailumotiivin heikkenemisen myötä myös kilpailumenestys huononee.

Olemme kartoittaneet myös ampumahiihtäjien harrastamisen alkuunsaajan vaikutusta motiiveihin. Kun henkilön harrastukselle alkusysäyksen antaja on ollut ryhmään muut kuuluva esim. urheiluseura tai valmentaja, on lähes kaikki motiivit saaneet korkeampia arvoja kuin jos alkusysäyksen antajana on ollut vanhemmat tai kaverit. Kilpailumotiivia pidettiin tärkeämpänä, jos alkusysäyksen harrastukselle on antanut esim. urheiluseura tai valmentaja kuin jos vanhemmat tai kaverit ovat olleet harrastuksen aloittamisen syynä.

Kilpailumotiivin erottuminen saattaa johtua juuri tästä urheiluseuran vaikutuksesta, sillä seuratoiminnassa enemmän painotetaan kilpailua. Ja ne, joilla on alkujaan voimakkaampi kilpailuvietti hakeutuvat oma-aloitteisesti lajin pariin.

Yhdellä kysymyksellä kartoitimme sitä, millaisena koehenkilö pitää itseään. Vaihtoehtoina oli itsenäinen johtaja-, viihdyttävä-, haaveilija- ja kannustajatyypit. Kilpailumotiivissa itsenäinen johtaja erosi tilastollisesti haaveilijasta ja toiminta- sekä suoritusmotiivissa itsenäinen johtaja erosi viihdyttävästä ja kannustajasta. Ajanvietemotiivissa haaveilija erosi tilastollisesti itsenäisestä johtajasta. Tuloksista voi hyvin selkeästi päätellä, että juuri itse toiminta ja kilpailu ovat ne tekijät, jotka motivoivat itsenäistä johtajaa harrastamaan. Itsenäisen johtajan toiminnassa on selkeät päämäärät ja tavoitteet. Haaveilija on taas tyypit, jolle riittää harrastuksen kautta tuleva ajanviette, niinkään itse toiminnalla ei ole suurtakaan merkitystä. Koska paremman kilpailumotiivin omaavat ovat kilpailussa paremmin menestyviä, on oletettavaa, että johtajatyypit ovat näitä menestyjiä. Liukkonen ja Hyvönen (1997) toteavat että, nuoren urheilijan persoonallisuuden piirteitä ei ole tarkoituksen mukaista etsiä, sillä on todennäköistä, että sen perusteella ei pystytä tekemään johtopäätöksiä menestymisestä. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella on kuitenkin mielenkiintoista ”leikkiä” ajatuksella, että menestyjät ovat johtajia.

Viimeisellä avoimella kysymyksellä saimme vastuksia kysymykseen, mitkä asiat koettiin ongelmallisiksi ampumahiihdon harrastamisessa. Selkeäksi ykköseksi nousi lajin kalleus. Tämä on varmaan yksi syy, joka karsii lajin harrastajia. Toiseksi suurimmaksi ongelmaksi koettiin olosuhteet, kuten kovat pakkaset ja vähälumiset talvet. Tätä ongelmaa hyvä valmentaja voi lievittää kehittämällä korvaavia harjoitteita.

LÄHTEET

- Aalto, T. (1987) Urheilun ruletti. Oulu: OJ-Kustannus Oy.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Hilgard, E. R., (1985) Introduction to psychology. Orlando, Florida: Harcourt Brace Jovanovich.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J., (1993) Introduction to psychology. Orlando, Florida: Harcourt Brace Jovanovich.
- Bakker, F. C., Whiting, H. T. A. & Van Der Brug, H. (1990) Sport psychology: Concepts and applications. England: John Wiley and Sons Ltd.
- Baumkarti, P. (1990) Treadmill ergometry and heart-volumes in elite biathletes: a longitudinal study. International journal of sport medicine 11(3), 223-227.
- Bernstein, D. A., Roy, E. J., Strull, T. K. & Wickens, C. D. (1988) Study guide. Psychology. Boston: Houghton Mifflin.
- Ford, E. M., (1992) Motivating humans, Sage.
- Gill, D. L., Gross, J. B., Huddleston, S. (1983) Participation motivation in youth sports. International journal of sport psychology 14 (1), 1-14.
- Haapala, J. (1993) Kansainvälinen ampumahiihtoliitto (IBU) perustettu. Ampumahiihtäjä. Helsinki. N:o 7, 3.
- Heino, S. (1988) Urheilijan motivointi. Teoksessa H. Kantola (toim.) Suomalainen valmennusoppi 1, 293. Jyväskylä: Gummerus.
- Ikola, H. (1991) Ampumahiihtäjän ampumarjoittelu. Teoksessa Ampumahiihdon valmennusopas, 14-17. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Jansson, L. (1990) Urheilijan psyykinen valmennus. Keuruu: Otava.
- Kantola, H. & Rusko, H. (1984) Hiihto sydämmen asiaksi. Jyväskylä: Gummerus.
- Karma, K. (1983) Käyttäytymistieteiden metodologian perusteet. Keuruu: Otava.
- Kenyon, G. S. (1971) A conceptual model for characterizing physical activity. Teoksessa J. W. Loy & G. S. Kenyon (toim.) Sport, culture and society, 71-81. New York. Macmillan.
- Korhonen, U. & Lukkarila, J. (1983) Nuorten huippujääkiekkopelaajien ja huippuhiihtäjien persoonallisuuden piirteitä ja motivaatio. Liikunta pedagogiikan Pro Gradu. Jyväskylän yliopisto.
- Kuutsa, I. (1993) Kansainvälinen AH-liitto ja 5-otteluliitto erosivat omiksi yksiköiksi. Ampumahiihtäjä 7, 1.

- Lahtela, M. J. (1991) Suksien valinta, voitelu ja huolto. Teoksessa ampumahiihdon valmennusopas, 21-22. Helsinki. Valtion painatuskeskus.
- Leontjev, A. N. (1975) Toiminta ja persoonallisuus. *Psykologia* 10 (5), 17-53.
- Lintunen, T., Rahkila, P., Silvennoinen, M., & Österback, L. (1984) Lapsiurheilututkimus. *Liikunta ja tiede* 21 (5).
- Liukkonen, J. & Hyvönen, A. (1997) Urheilupsykologisesta testauksesta. *Urheilupsykologia* 1, 9. Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen julkaisu.
- Luhtanen, P. (1989) Lajianalyysi. Teoksessa H, Kantola (toim.) *Suomalainen valmennusoppi* 1, 95-122. Jyväskylä. Gummerus.
- Madsen, H. & Egidius, H. (1981) *Oppiminen ja motivointi*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Madsen, K. B. (1983) *Yleinen psykologia*. Espoo: Weilin & Göös.
- Markkola, J. (1992). Nuorten MM-ryhmän ampumahiihtäjien maksimihapenoton, peruskestävyyskaudella tapahtuneen harjoittelun ja persoonallisuustekijöiden yhteys kilpailumenestykseen. Tutkimustyön seminaarityö. Lapin Urheilupisto.
- Maslow, A., H. (1954) *Motivation and personality*. New York: Haper & Brothers.
- Miettinen, P. (1992) *Valmentaminen ja johtaminen. Joukkuelajit*. Jyväskylä: Gummerus.
- Mäkelä, S. (1974) *The Finnish top-level athletes of 1971 - a Psychiatric Study of the Male Representatives of Five Branches of Sport*. K. A. Achte (toim.) 5. Monographs from the Psychiatric Clinic of the Helsinki University Central Hospital.
- Mäkelä, T. (1991) Ampumahiihdon lajianalyysi. Teoksessa *Ampumahiihdon valmennusopas*, 6-7. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Napari, T. (1994) *Suomalainen mieshiihtäjä numeroina. Ampumahiihtäjä* 6, 8.
- Nelson, L. (1987) *The athlete's perspective*. Teoksessa J. R., May & M. J., Asken (toim.) *Sport psychology*. New York. The Psychological Health of the Athlete.
- Nummenmaa, T., Takala, M., & v. Wright, J. (1987) *Yleinen psykologia kokeellisen tutkimuksen näkökulmasta*. Keuruu: Otava.
- Reichert, F. (1980) *Hiihtourheilu*. Vaasa. Vaasa oy.
- Roberts G.C. (1992) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

- Ruhanen, P. (1972) Ampumahiihdon historia. Teoksessa R. Rantala, M. Siukkonen ja S. Tukiainen (toim.) Urheilumme kasvot, 163. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan laakapaino.
- Rusko, H. (1989) Kestävyys ja sen harjoittaminen. Teoksessa H. Kantola (toim.) Suomalainen valmennusoppi 2, 151-181. Jyväskylä: Gummerus.
- Sarlin, E-L. (1995) Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston painatuskeskus ja Sisäsuomi oy.
- Seppänen, P. (1983) Ampumahiihto. Teoksessa H. Teider ja R. Nieminen (toim.) Urheilutieto, 31-37. Tampere: Tampereen kirjapaino oy.
- Siegler, R. (1984) Sustaining Motivation in Sport, Sport Consultants International. Tallahassee.
- Silvennoinen, M. (1981) 11-19 -vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 31.
- Silvennoinen, M. (1987) Koululainen liikuntaharrastajana: Liikuntaharrastusten ja motiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. Jyväskylä. Kirjapaino Kari ja Jyväskylän yliopiston monistuskus.
- Seifriz, J. J., Duda, J. L. & Chi, L. (1992) The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 4 (14), 375-391.
- Suomen Ampumahiihtoliitto. Ampumahiihdon valmentajakoulu. C-lajiosa.
- Suurnäkki, K. (1995). Ampumahiihdon kansalliset ja kansainväliset säännöt, 25-27. Helsinki: Suomen ampumahiihtoliitto, kilpailu- ja tuomarivaliokunta.
- Takala, M. (1983) Kasvuikäisten kilpaurheilu sekä persoonallisuuden ja elämäntavan muodostuminen. *Liikunta ja tiede* 20, 2, 83-89.
- Telama, R. (1986) Mikä liikunnassa kiinnostaa -liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama, & L. Laakso. Näin suomalaiset liikkuvat, 151-152. Helsinki: Gaudeamus.
- Tiainen, T. (1991) Valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa ampumahiihdon valmennusopas, 40-58. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Uusikylä, K. (1994) Lahjakkaiden kasvatus. Juva: Wsoy.

- Viitamäki, J. (1991) Vapaa hiihtotekniikka. Teoksessa ampumahiihdon valmennusopas, 18-20. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Viitasalo, J. (1993) Liikeanalyysitutkimus luisteluhiihdossa. Esitelmä: Valmentaminen Suomessa seminaarissa, hiihtolajien voimaharjoittelu 14.-16.5. Vuokatin Urheiluopiston huippu-urheilun valmennuskeskus.
- Wood, K. & Abernethy, B. (1991) Parental influences on the competitive sport experience of children. *Runner: The Quarterly journal of the health and physical education council of the Alberta Teacher's Association* 3, 29, 33.
- Ylä-Tuuhonen, T. (1994) Tuloksia. *Ampumahiihtäjä* 6, 8.
- Ylä-Tuuhonen, T. (1995) Tuloksia. *Ampumahiihtäjä* 3, 14-16.
- Ylä-Tuuhonen, T. (1995) Tuloksia. *Ampumahiihtäjä* 4, 12-13.

Factor	Mean interitem correlation	Cronbach's alpha
1 Achievement/Status	.34	.76
2 Team	.54	.78
3 Fitness	.51	.75
4 Energy Release	.28	.65
5 Others	.25	.49
6 Skill	.25	.44
7 Friends	.14	.30
8 Fun	.28	.55

Reasons

- I want to improve my skills
- I want to be with my friends
- I like to win
- I want to get rid of energy
- I like to travel
- I want to stay in shape
- I like the excitement
- I like the teamwork
- My parents or close friends want me to play
- I want to learn new skills
- I like to meet new friends
- I like to do something I'm good at
- I want to release tension
- I like the rewards
- I like to get exercise
- I like to have something to do
- I like the action
- I like the team spirit
- I like to get out of the house
- I like to compete
- I like to feel important
- I like being on a team
- I want to go on to a higher level
- I want to be physically fit
- I want to be popular
- I like the challenge
- I like the coaches or instructors
- I want to gain status or recognition
- I like to have fun
- I like to use the equipment or facilities

Moi !

Talven sakkoringit on kierretty ja kenties mitalikalvitkin juotu, on aika nauttia hetki kevätauringosta ja aloittaa valmistautuminen uuteen kauteen. Toivomme, että luet kysymykset tarkasti ja vastaat avoimesti. Kaikki vastaukset käsitellään erityisellä luottamuksella ja ne tulevat ainoastaan tutkijoiden käyttöön. Tutkimuksen onnistumisen kannalta jokainen vastaus on tärkeä, toivomme, että palautat vastauksesi viikon kuluessa (19. 5. mennessä).

Opiskelemme Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa ja tämä tutkimus tulee olemaan koulutuksemme Pro gradu -työ. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää nuorten ampumahiihtäjien harrastuksen pariin ajautumista ja harrastamisen syytiä. Kysymykseen vastaaminen tapahtuu rastitsemalla oikea vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille varattuun tilaan tai ympyröimällä oikea vaihtoehto. Osoitetietosi olemme saaneet Suomen Ampumahiihtoliitosta.

1. Sukupuoli; mies
 nainen

2. Syntymävuosi; _____

3. Kotipaikkakunta / lääni; _____ / _____
- jos opiskelet niin missä _____

4. Miten ampumahiihtoharrastuksesi on alkanut ?

- olen harrastanut aikaisemmin hiihtoa
 olen harrastanut aikaisemmin ammunta
 olen tullut suoraan ampumahiihdon pariin

5. Mitä muuta olet harrastanut ennen ampumahiihtoa ? _____

6. Kuinka monta vuotta olet harrastanut ampumahiihtoa ? _____ v.

7. Montako tuntia viikossa keskimäärin harjoittelet ? _____ t / vko

8. Onko kotipaikkakunnallasi ampumahiihtorata ? ei
 kyllä

9. Kuinka pitkä matka on ampumahiihtoradalle ? _____ km

10. Parhaat saavutuksesi ampumahiihdon SM-kilpailuissa henkilökohtaisilla matkoilla, jos et kilpaillut laita rasti ruutuun :

a) 1996 SM-kisojen normaalimatka; sarja/sija: _____, en kilpaillut
pikamatka; sarja/sija: _____, en kilpaillut

b) 1995 SM-kisojen normaalimatka; sarja/sija: _____, en kilpaillut
pikamatka; sarja/sija: _____, en kilpaillut

c) 1994 SM-kisojen normaalimatka; sarja/sija: _____, en kilpaillut
pikamatka; sarja/sija: _____, en kilpaillut

d) 1993 SM-kisojen normaalimatka; sarja/sija: _____, en kilpaillut
pikamatka; sarja/sija: _____, en kilpaillut

11. Onko sinulla valmentajaa? ei
 kyllä, kuka _____

12. Tärkein henkilö ampumahiihto harrastuksesi alkamisessa ?

- vanhemmat
- kaverit
- muu, kuka _____

Lue seuraavat kysymykset huolellisesti ja vastaa seuraviin väittämiin (13 - 47) ympyröimällä oikea vaihtoehto.

4 = Täysin samaa mieltä
3 = Jokseenkin samaa mieltä
2 = Jokseenkin eri mieltä
1 = Täysin eri mieltä

HARRASTAN AMPUMAHIIHTOA, KOSKA

13. haluan parantaa taitojani	4	3	2	1
14. pidän pitkäkestoisista harjoituksista	4	3	2	1
15. haluan voittaa	4	3	2	1
16. haluan kuulua seuran edustusjoukkueeseen	4	3	2	1
17. se virkistää ja rentouttaa minua	4	3	2	1
18. voitelu ja aseiden huoltaminen on hauskaa puuhaa	4	3	2	1
19. haluan uusia haasteita elämäni	4	3	2	1

20. olen varma, että tulen menestymään	4	3	2	1
21. vanhempani haluavat minun kilpailevan	4	3	2	1
22. haluan oppia uusia taitoja	4	3	2	1
23. tapaan uusia ihmisiä	4	3	2	1
24. liikkuminen on terveellistä	4	3	2	1
25. haluan tehdä jotakin missä olen hyvä	4	3	2	1
26. olen hyvä ampuja	4	3	2	1
27. palkinnot innostavat minua kilpailemaan	4	3	2	1
28. pidän harjoittelun tuomasta rasituksesta	4	3	2	1
29. minulla on hyvä ja motivoiva valmentaja	4	3	2	1
30. pidän toiminnasta	4	3	2	1
31. pidän henkilökohtaisista kilpailuista	4	3	2	1
32. olen hyvä hiihtäjä	4	3	2	1
33. pidän kilpailemisesta	4	3	2	1
34. pidän joukkue- / viestikilpailuista	4	3	2	1
35. haluan päästä huipulle	4	3	2	1
36. haluan olla hyvässä kunnossa	4	3	2	1
37. haluan tulla tunnetuksi	4	3	2	1
38. pidän terveellisistä elintavoista	4	3	2	1
39. haluan saada tunnustusta	4	3	2	1
40. pidän tehoharjoittelusta	4	3	2	1
41. haluan olla ystäväni kanssa	4	3	2	1
42. haluan voittaa Suomenmestaruuden	4	3	2	1
43. se on minulle ajankulua	4	3	2	1
44. pidän matkustamisesta	4	3	2	1
45. kaverinikin harrastaa ampumahiihtoa	4	3	2	1
46. voin kilpailla paremmuudesta toisten kanssa	4	3	2	1
47. pidän ammutaharjoituksista	4	3	2	1

48. Rastitse yksi vaihtoehto joka parhaiten kuvaa sinua.

OLEN..

- itsenäinen johtaja
- tunnelman luoja (viihdyttäjä)
- haaveilija
- muiden kannustaja(huolehtija)

49. Mitkä asiat koet ongelmallisiksi ampumahiihdossa ?

Kiitämme yhteistyöstä ja toivotamme menestyksestä harjoituskautta!

Jari Markkola

Satu Kaari

TAULUKKO 1. Motiivien frekvenssijakaumat.

4 = Täysin samaa mieltä
 3 = Jokseenkin samaa mieltä
 2 = Jokseenkin eri mieltä
 1 = Täysin eri mieltä

HARRASTAN AMPUMAHIIHTOA, KOSKA	4	3	2	1	ka
13. haluan parantaa taitojani	78	42	3	0	3.61
14. pidän pitkäkestoista harjoituksista	24	74	22	2	2.98
15. haluan voittoa	78	36	7	2	3.56
16. haluan kuulua seuran edustusjoukkueeseen	64	38	16	5	3.31
17. se virkistää ja rentouttaa minua	45	60	17	1	3.21
18. voitelu ja aseiden huoltaminen on hauskaa puuhaa	20	53	37	12	2.66
19. haluan uusia haasteita elämääni	73	45	5	0	3.55
20. olen varma, että tulen menestymään	32	61	27	3	2.99
21. vanhempani haluavat minun kilpailevan	35	47	25	14	2.85
22. haluan oppia uusia taitoja	78	42	3	0	3.61
23. tapaan uusia ihmisiä	75	44	4	0	3.58
24. liikkuminen on terveellistä	115	7	1	0	3.93
25. haluan tehdä jotakin missä olen hyvä	76	35	9	2	3.52
26. olen hyvä ampuja	27	74	18	4	3.01
27. palkinnot innostavat minua kilpailemaan	40	50	26	7	3.00
28. pidän harjoittelun tuomasta rasituksesta	29	63	29	2	2.97
29. minulla on hyvä ja motivoiva valmentaja	56	39	4	11	3.27
30. pidän toiminnasta	76	43	4	0	3.59
31. pidän henkilökohtaisista kilpailuista	80	33	10	0	3.57
32. olen hyvä hiihtäjä	46	56	18	3	3.18

33. pidän kilpailemisesta	91	31	1	0	3.73
34. pidän joukkue- / viestikilpailuista	87	30	4	1	3.66
35. haluan päästä huipulle	85	28	9	0	3.62
36. haluan olla hyvässä kunnossa	107	13	3	0	3.85
37. haluan tulla tunnetuksi	43	56	21	3	3.13
38. pidän terveellisistä elintavoista	72	44	7	0	3.53
39. haluan saada tunnustusta	46	59	16	1	3.23
40. pidän tehoharjoittelusta	33	69	19	2	3.08
41. haluan olla ystäväieni kanssa	80	37	4	0	3.59
42. haluan voittaa Suomenmestaruuden	103	15	5	0	3.80
43. se on minulle ajankulua	28	51	31	12	2.78
44. pidän matkustamisesta	51	41	24	7	3.12
45. kaverinikin harrastaa ampumahiihtoa	45	30	19	29	2.74
46. voin kilpailla paremmuudesta toisten kanssa	56	47	16	4	3.26
47. pidän ammuntharjoituksista	70	47	5	1	3.51

n = 124

Ajanielemotivivin väittämien väliset korrelaatiot ja merkitsevyydet.

Väittämät	Alfa jos ko.poistetaan		
	1	2	3
1 voitelu ja aseiden huoltaminen on hauskaa puuhaa		.1484 P=.104	.0973 P=.286
2 se on minulle ajankulua			.0382 P=.676
3 pidän matkustamisesta			.26
Alfa = .2362			

Tunnustusmotiivi väittämien väliset korrelaatiot ja merkitsevyydet

Väittämät	Alfa jos ko.poistetaan				
	1	2	3	4	5
1 haluan kuulua seuran edustusjoukkueeseen		.2850 P=.002	.2978 P=.001	.3251 P=.000	.3449 P=.000
2 haluan päästä huipulle			.4604 P=.000	.4139 P=.000	.3903 P=.000
3 haluan tulla tunnetuksi				.4272 P=.000	.4306 P=.000
4 haluan saada tunnustusta					.3256 P=.000
5 Haluan voittaa Suomenmestaruuden					.69
Alfa = .7343					

Kilpailumotivivin väittämien väliset korrelaatiot ja merkisevyydet.

Väittämät	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Alfa ko.poist.
1 haluan voittaa		.2294 P=.011	.4191 P=.000	.4442 P=.000	.2633 P=.003	.1647 P=.069	.0629 P=.489	.3116 P=.000	.1854 P=.040	.2171 P=.016	.73
2 haluan uusia haasteita elämäni			.1970 P=.029	.2312 P=.010	.0896 P=.324	.0487 P=.593	-.660 P=.660	.3152 P=.000	.3621 P=.000	.0936 P=.303	.75
3 olen varma, että tulen menestymään				.4310 P=.000	.3041 P=.001	.1591 P=.079	.3800 P=.000	.3419 P=.000	3279 P=.000	.3492 P=.000	.71
4 haluan tehdä jotain missä olen hyvä					.5147 P=.000	.1531 P=.092	.2002 P=.027	.3788 P=.000	.3887 P=.000	.1300 P=.154	.71
5 olen hyvä ampuja						.1981 P=.028	.2085 P=.021	.2571 P=.004	.2609 P=.004	-.0611 P=.502	.74
6 palkinnot innostavat minua kilpailemaan							.2551 P=.004	.1412 P=.119	.1456 P=.108	.2427 P=.007	.75
7 olen hyvä hiihtäjä								.1821 P=.044	.2741 P=.002	.1884 P=.037	.72
8 pidän kilpailemisesta									.6014 P=.000	.2538 P=.001	.74
9 pidän henkilökohtaisista kilpailuista										.2972 P=.001	.72
10 voin kilpaillla paremmuudesta toisten kanssa											.75

Alfa = .7512

Sosiaalisuusmotiivi väittämien väliset korrelaatiot ja merkitsevyydet

Väittämät	1	2	3	4	Alfa jos ko.poistetaan
1 tapaan uusia ihmisiä		.4006 P=.000	.2163 P=.016	.2159 P=.017	.45
2 haluan olla ystävien kanssa			.2890 P=.001	.1295 P=.155	.48
3 kaverinikin harrastaa ampumahiihtoa				.2856 P=.001	.43
4 pidän joukkue- / viestikilpailuista					.50

Alfa = .5304

Terveysmotiivi väittämien väliset korrelaatiot ja merkitsevyydet

Väittämät	1	2	3	4	Alfa jos ko.poistetaan
se virkistää ja rentouttaa minua		.2744 P=.002	.2759 P=.002	.3015 P=.001	.65
pidän terveellisistä elintavoista			.3609 P=.000	.4155 P=.000	.56
liikkuminen on terveellistä				.5700 P=.000	.50
haluan olla hyvässä kunnossa					.55

Alfa = .6299

Toimintamotiivi väittämien väliset korrelaatiot ja merkitsevyydet

Väittämät	Alfa jos ko.poistetaan							
	1	2	3	4	5	6	7	
1 haluan parantaa taitojani		.1205 P= .186	.5747 P= .000	.1958 P= .030	.3037 P= .001	.1511 P= .095	.3100 P= .000	.75
2 pidän pitkäkestoisista harjoituksista			.3049 P= .001	.5736 P= .000	.2336 P= .010	.4143 P= .000	.2203 P= .015	.72
3 haluan oppia uusia taitoja				.2788 P= .002	.5500 P= .000	.2386 P= .008	.4085 P= .000	.71
4 pidän harjoittelun tuomasta rasituksesta					.1871 P= .038	.5337 P= .000	.1631 P= .071	.72
5 pidän toiminnasta						.2144 P= .017	.4784 P= .000	.73
6 pidän tehoharjoittelusta							.3019 P= .001	.73
7 pidän ammuntaharjoituksista								.73

Alfa = .7577

Suoritusmotiivissa yhdistyy kilpailu- ja toimintamotiivi, joten korrelaatiot ovat samat kuin edellä, mutta alpha = .8322

TAULUKKO 1. Terveysmotiivin erot muihin motiiveihin (t-testi)

Motiivit	Terveysmotiivi	
	t-arvo	P-avo
Ajanviete	16.20	.000
Kilpailu	8.19	.000
Sosiaalisuus	5.44	.000
Toiminta	8.69	.000
Tunnustus	6.59	.000
Suoritus	5.03	.000

n = 123

Motiivien keskiarvojen eroja mitattiin t-testillä, joka osoitti terveystotiivin eroavan tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($P < .001$) kaikista muista motiiveista.

TAULUKKO 2. Suoritusmotiivin erot muihin motiiveihin (t-testi)

Motiivit	Suoritusmotiivi	
	t-arvo	P-arvo
Ajanviete	11.73	.000
Kilpailu	5.30	.000
Toiminta	6.00	.000
Terveys	-5.03	.000
Tunnustus	2.72	.007

n = 123

Suoritusmotiivin eroavan erittäin merkitsevästi ajanviete-, kilpailu-, toiminta- ja terveystotiiveista ($p < .001$) sekä merkitsevästi tunnustusmotiivista ($p < .01$).

TAULUKKO 3. Sosiaalisuusmotiivin erot muihin motiiveihin (t-testi)

Motiivit	Sosiaalisuusmotiivi	
	t-arvo	P-arvo
Ajanviete	10.43	.000
Toiminta	2.62	.010
Terveys	-5.44	.000

n = 123

T-testi osoitti sosiaalisuusmotiivin eroavan erittäin merkitsevästi ajanviete- ja terveystermiineistä ($p < .001$) ja merkitsevästi toimintamotiivista ($p < .01$).

TAULUKKO 4. Toimintamotiivin erot muihin motiiveihin (t-testi)

Motiivit	Toimintamotiivi	
	t-arvo	P-arvo
Ajanviete	7.46	.000
Sosiaalisuus	-2.62	.010
Terveys	-8.69	.000
Suoritus	-6.00	.000

n = 123

T-testi osoitti sosiaalisuusmotiivin eroavan erittäin merkitsevästi ajanviete-, terveys- ja suoritusmotiiveista ($p < .001$) sekä merkitsevästi sosiaalisuusmotiivista ($p < .01$).

TAULUKKO 5. Ajanvietemotiivin erot muihin motiiveihin (t-testi)

Motiivit	Ajanvietemotiivi	
	t-arvo	P-avo
Kilpailu	-8.71	.000
Sosiaalisuus	-10.43	.000
Toiminta	-7.46	.000
Terveys	-16.20	.000
Tunnustus	-8.97	.000
Suoritus	-11.73	.000

n = 123

T-testi osoitti ajanvietemotiivin eroavan erittäin merkitsevästi kilpailu-, sosiaalisuus-, toiminta-, terveys-, tunnustus ja suoritusmotiiveista ($p < .001$).

TAULUKKO 6. Tunnustusmotiivin erot muihin motiiveihin (t-testi)

Motiivit	Tunnustusmotiivi	
	t-arvo	P-avo
Ajanviete	8.97	.000
Terveys	-6.59	.000
Suoritus	2.72	.007

n = 123

Tunnustusmotiivi eroaa erittäin merkitsevästi ajanviete- ja terveystmotiivista ($p < .001$) ja merkitsevästi suoritusmotiivista ($p < .01$).

TAULUKKO 7. Kilpailumotiivin erot muihin motiiveihin (t-testi)

Motiivit	Kilpailumotiivi	
	t-arvo	P-avo
Ajanviete	-8.71	.000
Terveys	-8.19	.000
Suoritus	-5.30	.000

n = 123

Kilpailumotiivi eroaa erittäin merkitsevästi ajanviete-, terveys- ja suoritusmotiiveista (p<.001).