

ONKO URHEILIJAN AJATTELUTAVALLA MERKITYSTÄ MENESTYMISEEN JA MOTIVAATIOON?

**VALMENTAJIEN NÄKEMYKSIÄ URHEILUSSA MENESTYMISEEN VAIKUTTAVISTA
TEKIJÖISTÄ.**

Netta Viklund

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Viklund, N. 2024. Onko urheilijan ajattelutavalla merkitystä menestymiseen ja motivaatioon? Valmentajien ajatuksia urheilussa menestymiseen vaikuttavista tekijöistä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma, 64 s., 1 liite.

Tämän pro gradu- tutkielman tarkoituksena on ollut tutkia valmentajien ajatuksia urheilijoiden menestymiseen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena oli selvittää valmentajien näkemyksiä erityisesti ajattelutapojen merkityksestä urheilussa menestymiseen sekä ajattelutapojen yhteydestä motivaatioon. Aihe valikoitui sen ajankohtaisuuden vuoksi. Esimerkiksi Huippu-urheilun muutosryhmä on käynnistänyt Urheilijan polkujen kehittämistyön vuonna 2011, joka on edelleen käynnissä. Urheilijan polku on kuvaus siitä, kuinka huipulle tähtäävän urheilijan matka tulisi lajissa parhaimmillaan rakentaa. Myös nuorten urheilijoiden mieli ja sen hyvinvointi ovat aiheina hyvin ajankohtaisia. Tästä esimerkkinä on muun muassa Mieli ry:n Nuori mieli urheilussa- hanke.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin puolistrukturoitujen haastatteluiden avulla. Tutkimukseen haastateltiin kuutta valmentajaa, jotka edustivat kolmea eri joukkueurheilulajia. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat *kasvun ajattelutapa*, *kiinteä ajattelutapa*, *motivaatio* sekä *urheilumenestyminen*. Tutkimuksessa hyödynnetään Carol S. Dweckin teoriaa ajattelutavoista.

Tutkimuksesta voidaan nostaa esiin kolme keskeistä tulosta. Yksi keskeinen tulos on urheilumenestymiseen vaikuttavien tekijöiden määrä. Tulosten perusteella voidaan todeta, että urheilumenestykseen vaikuttaa hyvin moni eri tekijä ja moni näistä tekijöistä on sellaisia, joihin urheilija ei itse välttämättä pysty vaikuttamaan. Toinen esiin noussut keskeinen tulos on valmentajan tärkeä sekä hyvin laaja rooli urheilijan valmentamisessa. Valmentajien rooli korostuu erityisesti lasten ja nuorten urheilussa. Viimeisenä esiin nousseena keskeisenä tuloksena voidaan pitää ajattelutapojen yhteyttä motivaatioon. Tutkimustulosten mukaan voi ajattelutapa joko lisätä tai heikentää motivaatiota usealla eri tavalla, riippuen ajattelutavan laadusta.

Avainsanat: kasvun ajattelutapa, kiinteä ajattelutapa, motivaatio, urheilumenestys

ABSTRACT

Viklund, N. 2024. Does an Athlete's Mindset Matter for Success and Motivation? Coaches' Perspectives on Factors Influencing Success in Sports. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's Thesis in Sports Pedagogy, 62 pages, 1 appendix.

The purpose of this master's thesis has been to investigate coaches' perspectives on factors influencing athletes' success. The aim was to explore coaches' views, particularly on the significance of mindset in sports success and its connection to motivation. The topic was chosen due to its relevance. For instance, the High-Performance Sports Transformation Group initiated the development work of Athlete Pathways in 2011, which is still ongoing. The Athlete Pathway describes how the journey of an athlete aiming for the top should ideally be constructed in the sport. Additionally, the mindset and well-being of young athletes are currently very relevant topics. An example of this is the "Nuori mieli urheilussa" (Young Mind in Sports) project by the Mieli Association.

The research was conducted as a qualitative study, and data was collected through semi-structured interviews. Six coaches representing three different team sports were interviewed for the study. The data was analyzed using qualitative content analysis. The key concepts of the study are growth mindset, fixed mindset, motivation and sport success. Carol S. Dweck's theory of mindsets is utilized in the study.

Three key findings can be highlighted from the research. One key finding is the multitude of factors influencing sports success. Based on the results, it can be stated that many different factors affect sports success, and many of these factors are ones that the athlete may not necessarily be able to influence themselves. Another key finding is the significant and wide-ranging role of the coach in coaching athletes. The role of coaches is particularly emphasized in children's and youth sports. The final key finding is the connection between mindset and motivation. According to the research results, mindset can either enhance or diminish motivation in several ways, depending on the quality of the mindset.

Keywords: growth mindset, fixed mindset, motivation, sports success

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	AJATTELUTAPA.....	3
2.1	Kiinteä ajattelutapa.....	3
2.2	Kasvun ajattelutapa.....	4
2.3	Valmentajan ajattelutapa	5
3	MOTIVAATIO.....	7
3.1	Ulkoisen ja sisäinen motivaatio	7
3.2	Attribuutioteoria ja itsemääräämisteoria	8
3.3	Ajattelutapojen yhteys motivaatioon.....	9
4	URHEILUMENESTYKSEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ.....	11
4.1	Geenit	11
4.2	Lahjakkuus	13
4.3	Urheilijan elämäntavat ja harjoittelun määrä.....	15
4.4	Psyykkiset taidot ja ominaisuudet	15
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	17
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	18
6.1	Tutkimusote ja rajaukset.....	18
6.2	Tutkimusjoukko ja aineiston hankinta.....	19
6.3	Aineiston analyysi	20
7	TULOKSET	23
7.1	Urheilumenestykseen vaikuttavia tekijöitä.....	23
7.1.1	Urheilija.....	25
7.1.2	Valmennus.....	29
7.2	Ajattelutapojen merkitys urheilussa menestymiseen.....	31

7.2.1	Valmentajien ajatuksia kasvun ajattelutavasta	32
7.2.2	Valmentajien ajatuksia kiinteästä ajattelutavasta	34
7.3	Urheilijoiden ajattelutapoihin vaikuttaminen	36
7.4	Ajattelutapojen yhteys motivaatioon	40
8	POHDINTA.....	45
8.1	Keskeiset tulokset sekä teorian ja aineiston vuoropuhelu	45
8.1.1	Urheilussa menestyminen.....	45
8.1.2	Ajattelutapojen merkitys.....	47
8.1.3	Ajattelutapoihin vaikuttaminen	49
8.1.4	Ajattelutapojen yhteys motivaatioon	50
8.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	51
8.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotuksia	54
	LÄHTEET	57

LIITTEET

Liite 1: Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Urheilussa huipulle pääseminen vaatii urheilijalta paljon. Valmentajan ja urheilufysiologian asiantuntijan Ari Nummelan (2018) mukaan huippu-urheilijaksi kehittymistä voidaan verrata minkä tahansa muun alan huippuosaajaksi kehittymiseen. Hän toteaa myös, että urheilussa menestyminen vaatii poikkeuksellista perimää, harjoittelua, motivaatiota sekä ympärillä olevien ihmisten tukea (Nummela 2018). Useiden tutkimusten mukaan edellä mainittujen tekijöiden lisäksi on alettu painottaa entistä enemmän psyykkisten tekijöiden merkitystä urheilussa menestymiseen (Behnke ym. 2017, 1; Makepeace ym. 2021; Sulistian & Nanda 2022, 38).

Urheilumenestys voi tarkoittaa eri asioita eri urheilijoille. Joku voi kokea menestyvänsä, kun hän yrittää parhaansa, oppii ja kehittyy. Toiset kokevat menestyvänsä silloin kun he saavuttavat tietyn etapin urheilu-uralla, voittavat tietyn määrän palkintoja tai kokevat olevansa niin sanotusti arvokkaita. (Dweck 2021, 171–172) Jos urheilussa tahtoo menestyä, olisi tärkeää ymmärtää harjoittelun ja kehittymisen välisen suhteen lisäksi mielen ja saavutusten välinen suhde (Dweck 2021, 145–167). Nuorten urheilijoiden mieli onkin erittäin ajankohtainen aihe ja sen edistämiseksi on käynnissä esimerkiksi Mieli ry:n Nuori mieli urheilussa- hanke (Mieli 2024). Yksi mieleen sekä käyttäytymiseen vaikuttava tekijä on niin kutsuttu ihmisen ajattelutapa (*mindset*). (Dweck 2021, 145–167)

Motivaatiolla tiedetään myös olevan merkittävä rooli urheilijoiden mahdollisuuksiin kehittyä ja menestyä. Motivaatiota onkin tutkittu paljon ja sen ymmärtämiseen on kehitelty paljon erilaisia käsitteitä sekä malleja. Myös motivaatioon vaikuttavia tekijöitä on tutkittu runsaasti ja usein vaikuttaviksi tekijöiksi nostetaan niin kutsutut ihmisen psykologiset perustarpeet (Ryan & Deci 2017; Sulistianta & Nanda 2022; Wang 2022, 1–2). Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ajattelutapojen yhteydestä motivaatioon. Tarkoituksena on kuulla valmentajien ajatuksia siitä, miten he kokevat ajattelutapojen vaikuttavan urheilijoiden motivaatioon sekä siitä, voiko urheilijoiden ajattelutapoihin vaikuttaa. On huomattu, että ajattelutapoihin vaikuttaminen voi mahdollisesti olla yhteydessä motivaatioon (Ng 2018; Song ym. 2020).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on antaa näkökulmia ajattelutapojen merkityksestä urheilussa menestymiseen sekä motivaatioon aiemman kirjallisuuden sekä valmentajahaastattelujen kautta. Tutkimus voi antaa uusia ajatuksia urheilijoille esimerkiksi

lahjakkuudesta sekä omien ajattelutapojen estävästä tai edistävästä yhteydestä urheilullisten tavoitteiden saavuttamiseen. Myös valmentajat voivat saada tutkimuksesta uusia työkaluja ja näkemyksiä valmennukseen sekä urheilijoiden motivointiin ja hyvinvoinnin edistämiseen. Koska ajattelutapojen merkitys yltää paljon urheilua laajemmalle, voivat tutkimusta hyödyntää myös esimerkiksi opettajat opetustyössään.

2 AJATTELUTAPA

Jokaisella ihmisellä on ajattelutapa, mikä vaikuttaa esimerkiksi oppimiseen sekä tavoitteiden asettamiseen (Arvaja 2019). Ihmisillä voi olla erilaisia ajattelutapoja esimerkiksi omien ominaisuuksien ja kykyjen kehittämisen suhteen sekä oppimisen suhteen. Ajattelutapa voi vaikuttaa urheilusuorituksiin, sillä se voi vaikuttaa esimerkiksi urheilijan tapaan tulkita erilaisia tilanteita, hänen itsesääteelynsä sekä motivaatioonsa. (McNeill ym. 2023; Sun ym. 2020) Se, millainen ajattelutapa urheilijalla on, voi vaikuttaa siihen, kuinka vaativia tavoitteita urheilija itselleen asettaa. Se on yhteydessä myös urheilijan attribuutioihin eli tapoihin, joilla hän selittää onnistumisiaan tai epäonnistumisiaan (Zittergruen 2022). Jokainen ihminen omaksuu elämänsä varrella erilaisia ajattelutapoja ja monesti omien ajattelutapojen tunnistaminen ei olekaan helppoa, mutta voi olla hyvinkin hyödyllistä (Miao 2021).

Carol S. Dweck jakaa ihmisen ajattelutavat joko kasvun ajattelutavaksi (*growth mindset*) tai kiinteäksi ajattelutavaksi (*fixed mindset*). On kuitenkin tärkeää muistaa, että vaikka toinen ajattelutapa olisi yleensä dominoivampi, voi tietyissä tilanteissa yleensä vähemmän dominoiva ajattelutapa nousta enemmän esille. Ihmisellä ei siis ole vain ja ainoastaan yhtä ajattelutapaa vaan se on usein hyvin tilanneriippuvainen. (Dweck 2021) Dweckin teoria perustuu aivotutkimuksiin, joissa on todistettu aivojen plastisuus. (Tirri & Kuusisto 2019) Aivojen plastisuudella tarkoitetaan sitä, että aivot muokkaantuvat koko elämän ajan. (Kujala & Näätänen 2010).

2.1 Kiinteä ajattelutapa

Kiinteällä ajattelutavalla tarkoitetaan uskomusta siitä, että ominaisuudet ovat synnynnäisiä sekä suhteellisen pysyviä (Dweck 2021, 25) Ajatellaan, että ihmiset syntyvät älykkäinä ja lahjakkaina ja mikäli tällaisia ominaisuuksia ei syntyessään ole, ei asialle voi tehdä juurikaan mitään (Zittergruen 2022). Usein tällainen ajattelutapa opitaan jo kasvatuksesta varhain lapsuudessa. (Dweck 2021, 26).

Kiinteän ajattelutavan omaavat urheilijat uskovat, että urheilullisia ominaisuuksia joko on tai ei (Shapcott & Carr 2020). Kiinteä ajattelutapa voi urheilussa olla haitallista, koska kyseisessä ajattelutavassa uskotaan, että urheilussa menestyminen on oikeastaan itsestä riippumatonta ja oman kontrollin ulkopuolella (Normile 2012). Lisäksi kiinteän ajattelutavan omaava urheilija

voi pelätä epäonnistumista ja selittää niitä omalla kyvyttömyydellään. Takaiskut uralla voivat leimata koko urheilijan ja urheilija saattaa pelätä haasteita, koska niissä on epäonnistumisen mahdollisuus. (Dweck 2021; Arvaja 2019) Kiinteän ajattelutavan omaava urheilija todennäköisesti valitsee mieluummin tehtäviä, joissa hänen on mahdollisuus näyttää taitonsa sekä suoriutua muita paremmin (Orosz ym. 2023). Palautteen vastaanottaminen voi olla vaikeaa, koska kehittymiseen ei uskota eikä palautetta pidetä merkityksellisenä. (Arvaja 2019). Kiinteän ajattelutavan on tutkittu olevan yhteydessä urheilijoiden kokemaan kilpailu ahdistukseen (McNeill ym. 2023).

Kiinteään ajattelutapaan voi usein liittyä myös liiallinen luottamus omiin lahjoihin urheilijana. Urheilija, joka omaa kiinteän ajattelutavan, voi luottaa siihen, että oma lahjakkuus kantaa kaiken läpi. Jos takaiskuja tai vastoinkäymisiä tulee eteen eikä lahjakkuus enää kannaa niiden läpi, urheilija voi ajatella, ettei olisi voinut tehdä mitään toisin. (Dweck 2021, 179).

2.2 Kasvun ajattelutapa

Kasvun ajattelutapa tarkoittaa uskomusta siitä, että omat kyvyt ja ominaisuudet ovat kehitettävissä (Dweck 2021). Ajatellaan, että lahjakkuus on opittua ja, että urheilumenestys on harjoittelun ja opastuksen tulosta (Arvaja 2019; Shapcott & Carr 2020).

McNeillin ja kollegoiden (2023) tutkimuksen mukaan urheilijat, jotka omaavat korkeamman kasvun kuin kiinteän ajattelutavan, ovat motivoituneempia, haastavat itseään enemmän, asettavat itselleen vaativampia tavoitteita, ovat kiinnostuneempia oppimaan, suoriutuvat haastavissa tilanteissa paremmin, pysyvät optimistisempina sekä näkevät palautteen tärkeänä osana kehittymistä. Kasvun ajattelutavan ja kilpailuun liittyvän ahdistuksen välillä on huomattu merkittävä negatiivinen korrelaatio (McNeill ym. 2023).

On tärkeää muistaa, että kasvun ajattelutapa ei tarkoita uskomusta siitä, että kaikista voi tulla huippu-urheilijoita. Ennemminkin kasvun ajattelutapa tarkoittaa uskoa siitä, että kaikki huipulle päässeet menestyneet urheilijat ovat tehneet suuren määrän töitä päästäkseen huipulle. Toisin kuin kiinteässä ajattelutavassa, kasvun ajattelutapa ei usko, että menestyneet urheilijat ovat jo syntyessään erilaisia kuin muut. (Dweck 2021)

Vaikka urheilijalla olisi kasvun ajattelutapa ja usko kehittymiseen ja oppimiseen, ei se tarkoita, etteikö kyseinen urheilija koskaan epäroisi omia kykyjään tai epäilisi itseään. Esimerkiksi suuret vastoinkäymiset tai ankarat palautteet, voivat saada myös kasvun ajattelutavan omaavan urheilijan epävarmaksi. (Orosz ym. 2023)

2.3 Valmentajan ajattelutapa

Tutkimusten mukaan valmentajat, joilla on urheilijasta kasvun ajattelutapa, uskovat, että urheilijan taitoja voi kehittää ja parantaa. Valmentajat, joilla on kiinteä ajattelutapa urheilijasta ovat taas sitä mieltä, että urheilijan taidot ovat sisäsyntyisiä eikä niitä voi juurikaan muuttaa edes valmennuksen avulla. (Scapcott ym. 2020)

Kun valmentajalla on kasvun ajattelutapa, hän motivoi urheilijoita antamalla palautetta siitä, miten urheilijat voivat kehittyä. Jos valmentajalla painottuu kiinteä ajattelutapa, hänen palautteensa on todennäköisesti lohduttavaa, mutta ei edistä urheilijan kehittymistä tai lisää motivaatiota. (Heslin ym. 2006) Valmentajan palautteen laadulla voi olla vaikutusta siihen jatkavatko urheilijat lajin parissa vai eivät (Le Foll ym. 2008).

Reich ja Arkin (2006) ovat osoittaneet, että urheilijat tunnistavat valmentajien ajattelutavan heidän käytöksestään ja tämä vaikuttaa urheilijan omiin tapoihin selittää suorituksiaan. Toisin sanoen valmentajien ajattelutapa vaikuttaa urheilijan attribuutioihin. Urheilija, jolle valmentajalla on kiinteä ajattelutapa, voi selittää omia suorituksiaan ja onnistumisiaan vähemmän kontrolloitavilla tekijöillä kuten esimerkiksi tuurilla. Toisin kuin urheilija, jolle valmentajalla on kasvun ajattelutapa, selittää suorituksiaan todennäköisesti kontrolloitavilla tekijöillä kuten harjoittelun määrän vaikutuksella. Tämä on tärkeä tiedostaa, koska attribuutioilla tiedetään olevan merkittävä vaikutus motivaatioon (Reich & Arkin 2006; Shapcott 2010)

Valmentaja voi lisätä urheilijoiden kiinteää ajattelutapaa esimerkiksi korostamalla lahjakkuutta. Lahjakkuuden voidaan ajatella tulevan näkyviin urheilijan suoritusten kautta ja urheilija voi kokea, että häntä arvostetaan juuri hyvien suoritusten takia. Tämä voi johtaa siihen, että lahjakkaana pidetyt urheilijat valitsevat itselleen mieluummin helppoja tehtäviä, joissa heillä ei ole niin suurta mahdollisuutta epäonnistua ja menettää niin sanotusti lahjakkaan urheilijan titteliiä. Myös myönteisenä pidetyllä palautteen annolla voi lisätä urheilijan kiinteää

ajattelutapaa. Esimerkiksi, jos valmentaja kehuu ainoastaan onnistunutta suoritusta, voi se johtaa siihen, että urheilija kokee, että häntä arvostetaan vain onnistuneiden suoritusten takia. Mikäli tavoitteena on lisätä urheilijan kasvun ajattelutapaa, olisi valmentajan hyvä huomioida kehumisessa se, ettei ainoastaan hieno onnistuminen ole merkityksellistä vaan myös se ponnistelu, minkä urheilija teki, jotta pystyi onnistumaan. (Dweck 2021; 127–179)

Urheilijoiden kasvun ajattelutapaa voi lisätä myös esimerkiksi korostamalla yrittämisen merkitystä. Tämä voi johtaa siihen, että urheilijat nauttivat enemmän itseään haastavista tehtävistä eivätkä lannistu niin helposti epäonnistumisten jälkeen. (Dweck 2009) On myös huomattu, että kasvun ajattelutapa voi lisääntyä, jos yksilöille opetetaan aivojen plastisuudesta (Conyers & Wilson 2020; Sarrasin ym. 2018). Aivojen plastisuudella tarkoitetaan aivojen kykyä muuttua esimerkiksi aina silloin kun opimme jotain uutta (Ng 2018). Conyersin & Wilsonin (2020) mukaan, kun oppilaille opetetaan aivojen toiminnasta ja niiden kyvystä muuttua, voi se lisätä oppilaiden motivaatiota oppia. Kun oppilaat ovat motivoituneempia ja sinnikkäämpiä, he myös oppivat uusia asioita. Kun oppilaat huomaavat kehittyvänsä, voi se vahvistaa heidän kasvun ajattelutapaa. (Conyers & Wilson 2020)

Valmentajien ajattelutapaan on tärkeä kiinnittää huomiota, koska se voi olla yhteydessä urheilijoiden käyttäytymiseen (Heslin ym. 2006; Rattan ym. 2012). Tutkimusten mukaan voidaan todeta, että valmentajien ajattelutavalla voi olla merkitystä urheilijoiden attribuutioihin, suorituksiin, motivaatioon sekä omien kykyjen luottamiseen (Scapcott & Carr 2020). Valmentajien ajattelutavan merkitys urheilijoihin on erityisen mielenkiintoista ajatellen junioriurheilua ja drop out- ilmiötä. Drop out- ilmiöllä tarkoitetaan yleensä murrosiässä tapahtuvaa urheiluharrastuksen lopettamista. Suomessa drop out- ilmiö näkyy vahvasti myös kansainvälisesti vertailtuna. (Metsälä 2018) Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan kolme tärkeintä syytä 11-15- vuotiaiden (n= 1148) urheiluharrastuksen lopettamiselle olivat se, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa, se, että lajiin kyllästyttiin tai ettei viihtynyt joukkueessa/ryhmässä (Blomqvist ym. 2023).

3 MOTIVAATIO

Motivaatio on psyykkinen taito, mikä yleensä selittää sitä, miksi käyttäydymme tietyllä tavalla (Konttinen 2014, 19; Sulistianta & Nanda 2022, 38). Se voi myös olla se tekijä, mikä antaa meille energiaa toimia, minkä avulla kiinnostumme uusista asioista sekä, minkä avulla jatkamme työskentelyä erilaisten asioiden parissa (Konttinen 2014, 19; Mariani ym. 2019, 2; Roberts ym. 2007, 3; Standage & Ryan 2020, 37).

Motivaatiolla tiedetään olevan merkittävä rooli urheilusuorituksiin sekä urheilussa menestymiseen (Sulistianta & Nanda 2022; Wang 2022, 1–2). Motivaatio vaikuttaa esimerkiksi urheilijan sitoutuneisuuteen, tavoitteiden saavuttamiseen sekä siihen, millaisia tavoitteita urheilija itselleen asettaa (Konttinen 2014, 19; Wang 2022, 1). Motivoituneella urheilijalla on energiaa pitkäjänteiseen työhön ja hän selviää paremmin vastoinkäymisistä, mitä urheilu väistämättä tuo tullessaan (Konttinen 2014, 19).

Urheilijan motivaation ei kannata perusta ainoastaan voittoihin ja menestymiseen. Tämän takia valmennuksen on syytä huomioida myös muut motivaatioon vaikuttavat tekijät. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi turvallinen harjoitteluympäristö, autonomia, yhteenkuuluvuuden tunne sekä pätevyyden kokemukset. (Konttinen 2014, 19; Liukkonen & Jaakkola 2017, 49) Urheilijoiden motivaation tukemiseen tulisi kiinnittää huomiota erityisesti jo lasten ja nuorten urheilussa, sillä motivaatio ohjaa valintoja, joita nuoret urheilijat tekevät esimerkiksi harrastuksen jatkamisen suhteen (Suomen Olympiakomitea 2020, 6).

3.1 Ulkoinen ja sisäinen motivaatio

Motivaatiota on pyritty ymmärtämään jo kauan ja sen selittämiseen on kehitelty paljon erilaisia teorioita, malleja ja käsitteitä (Roberts ym. 2006; Schreiber 2017; Weiss ym. 2021). Ehkä tyypillisin tapa pohtia motivaatiota on jakaa se ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon (Sulistianta & Nanda 2022). Ulkoinen motivaatio tarkoittaa karkeasti sitä, että motivaation lähteenä ovat joko palkinnot tai rangaistukset. Sisäisesti motivoitunut henkilö toimii tietyllä tavalla, koska pitää itse toimintaa mielenkiintoisena ja antoisana (Liukkonen & Jaakkola 2017, 50–54; Sulistianta & Nanda 2022, 38–40) Sisäistä motivaatiota koetaan yleensä tilanteissa, jotka ovat yksilön mielestä sisäisesti kiinnostavia, joissa on uutuusarvoa sekä sopivasti haastetta

(Sulistianta & Nanda 2022, 38–40). On tärkeää kuitenkin muistaa, että ulkoinen ja sisäinen motivaatio eivät ole toisiaan poissulkevia. Urheilijan motivaatio voi vaihdella ja hän voi kokea sekä ulkoista että sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 50–54)

Jokainen urheilija on yksilö, joten yhtä oikeaa tapaa motivoitua tai kokea motivaatiota, ei ole. (Sulistianta & Nanda 2022, 38–40) Vaikka sisäistä motivaatiota pidetäänkin menestymistä tavoittelevalla urheilijalla välttämättömänä, myös ulkoista motivaatiota voi ja kannattaakin valmennuksessa hyödyntää (Wang 2022, 2). Esimerkiksi suoritusilanteissa, jotka ovat urheilijalle uusia ja joissa urheilija on epävarma, voi hyödyntää ulkoista motivointia. Ulkoinen motivointi voi myös olla hyödyllistä tilanteissa, joissa urheilijaa motivoidaan kokeilemaan jotain uutta. On tärkeää muistaa, että ulkoinen motivointi voi olla myös psyykkistä, kuten kehumista, eikä ainoastaan esimerkiksi fyysisiä palkintoja. (Sulistianta & Nanda 2022, 38–41)

Ulkoista motivointia hyödyntäessä, on syytä huomioda se, ettei urheilija jää siihen ikään kuin koukkuun. Mikäli urheilija motivoituu pääasiassa ainoastaan ulkoisesti, voi hän helposti kokea pettymyksiä tilanteissa, joissa hän kokee onnistuneensa hyvin, mutta ei saakaan tavallista arvostusta. Oleellista on huomioda myös se, ettei ulkoisella motivoinnilla häiritä sisäistä motivaatiota. Esimerkiksi Sulistianta & Nanda (2022, 38–42) ovat kuvanneet tällaista häirintätilannetta seuraavasti: Ryhmä lapsia nauttii lyijykynillä piirtämisestä. Toiminta keskeytetään ja lapset jaetaan kahteen ryhmään. Toinen ryhmä palkitaan värillisillä tusseilla, joilla he saavat jatkaa piirtämistä. Toiselle ryhmälle ei annettu uusia kyniä. Seuraavalla kerralla kaikille lapsille annettiin taas lyijykynät piirtämiseen. Se ryhmä lapsia, joille edellisellä kerralla annettiin tussit, eivät enää innostuneet lyijykynistä. Sen sijaa se ryhmä lapsia, mikä oli koko ajan piirtänyt lyijykynillä, jatkoi innostuneesti niillä piirtämistä. Tällainen sisäisen motivaation häiritseminen ulkoisella motivoinnilla, voi tapahtua myös urheilumaailmassa. (Sulistianta & Nanda 2022, 38–42)

3.2 Attribuutioteoria ja itsemääräämisteoria

Attribuutioteoria liittyy ihmisen tapaan selittää onnistumisia, epäonnistumisia tai lopputuloksia. (Dave ym. 2005, 109; Martin & Carron 2012, 1) Attribuutiot voivat olla ulkoisia tai sisäisiä. Ulkoisia attribuutioita voivat olla esimerkiksi tuuri tai tehtävän haastavuus. Sisäiset attribuutiot liittyvät ihmiseen itse. Sisäisiä attribuutteja voivat olla esimerkiksi kyvykkyys tai vaivannäkö jonkin asian eteen. (Van Yaper ym. 2019, 2)

Attribuutiot liittyvät vahvasti motivaatioon, koska se, miten ihmiset selittävät aiempia onnistumisia ja epäonnistumisia voi vaikuttaa siihen, jatkaako yksilö asian parissa työskentelyä ja miten hän sitä jatkaa (Coffee ym. 2015, 1; Dave ym. 2005, 109). Olisi tärkeää, että urheilija selittäisi onnistumisiaan omalla panostuksella asiaa kohtaan, koska se synnyttää urheilijassa ylpeyden tunnetta sekä optimistisutta tulevaisuudesta, sillä urheilija kokee olevansa kontrollissa (Van Yperen ym. 2019, 9). Yleensä menestymiseen yhdistettävät attribuutiot ovat sisäisiä, pysyviä sekä kontrolloitavia (Coffee ym. 2015, 2).

Itsemääräämisteorian avulla pyritään selittämään sitä, miksi ihmiset osallistuvat, yrittävät ja ylläpitävät jotain toimintaa. Teoriassa korostetaan sisäisen motivaation merkitystä ja sen mukaan sisäinen motivaatio on ulkoista motivaatiota todennäköisemmin yhteydessä positiivisiin lopputuloksiin muun muassa tunnetasolla. Esimerkiksi teorian mukaan ihmiset, jotka tekevät töitä ilman ulkoisia kannustimia, eivät koe niin paljon suoritukseen liittyvää ahdistusta. (Ryan & Deci 2017)

Itsemääräämisteoriaan kuuluvat ihmisen perustarpeet, joita ovat autonomia, yhteenkuuluvuuden tunne ja koettu pätevyys (Amorose & Anderson-Butcher 2007, 3). Autonomialla tarkoitetaan henkilön kokemusta siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa häntä koskeviin päätöksiin. Yhteenkuuluvuuden tunteella tarkoitetaan ihmisen luontaista tarvetta kokea tulevansa hyväksytyksi, kuulua joukkoon sekä kokea positiivisia elämyksiä ja tunteita ryhmän kautta. (Konttinen 2014, 20) Koettuun pätevyyteen liittyy ihmisen oma käsitys omista taidoista (Elliot ym. 2017, 214–221).

3.3 Ajattelutapojen yhteys motivaatioon

Motivaation on huomattu vaikuttavan ajattelutapaan, mutta myös ajattelutavan on todettu vaikuttavan motivaatioon. Motivaatio vaikuttaa siihen, miten ja mitä ihmiset ajattelevat. Toisaalta ajattelutapa voi vaikuttaa esimerkiksi siihen, kuinka helposti motivaatio jotain asiaan kohtaan pääsee horjumaan. (Ng 2018)

Kasvun ajattelutavan omaava henkilö ymmärtää, että hänen yrityksillään sekä sinnikkyydellään on merkittävä rooli taitojen kehittämiseen, mikä voi lisätä yksilön autonomista motivaatiota.

(Mammadov & Tozoglu 2023) Kasvun ajattelutavan omaava henkilö voi kokea epäonnistumiset mahdollisuuksina kehittyä ja siten motivoivina, kun taas kiinteän ajattelutavan omaava henkilö voi herkemmin lannistua niistä (Rhew ym. 2018).

Ajattelutavan on huomattu vaikuttavan henkilön tekemiin attribuutioihin ja sitä kautta mahdollisesti myös motivaatioon. Kasvun ajattelutavan omaava henkilö selittää onnistumisiaan todennäköisesti sisäisillä attribuuteilla kuten omalla työnteolla ja panostuksella asian suhteen. Kiinteän ajattelutavan omaava henkilö saattaa selittää epäonnistunutta suoritustaan todennäköisemmin kykyjen kuin yrittämisen puutteella. Toisaalta myös kasvun ajattelutavan omaava henkilö voi selittää epäonnistumistaan kykyjen puutteella, mutta toisin kuin kiinteässä ajattelutavassa, kasvun ajattelutavan omaava henkilö uskoo, että kykyjä voi kehittää. (Song ym. 2020)

Ajattelutapojen merkitystä urheilumotivaatioon on tutkittu vähän. Sen sijaa ajattelutapojen yhteyttä oppimiseen sekä opettamiseen on tutkittu enemmän. Esimerkiksi Nalipay ym. (2021) selvittivät opettajien ajattelutapojen vaikutusta motivaatioon opettaa. Tutkimuksessa huomattiin, että ne opettajat, joilla oli kasvun ajattelutapa omia opettamistaitojaan kohtaan, todennäköisemmin toimivat opettajina sisäisten motiivien kuten opettamisesta nauttimisesta sekä työn merkityksellisenä pitämisen takia. (Nalipay ym. 2021) Ajattelutavalla on huomattu olevan merkittävä rooli myös oppimismotivaatioon. Oppilaat, joilla kiinteä ajattelutapa on dominoivampi, todennäköisemmin eivät näe oppimisen eteen vaivaa vaan välttelevät oppimistehtäviä ja siten myös mahdollisuutta epäonnistua. Tämä johtaa todennäköisesti matalaan oppimismotivaatioon. (Rhew ym. 2018)

4 URHEILUMENESTYKSEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Urheilussa menestyminen voidaan ymmärtää monella eri tavalla. Jotkut voivat kokea menestyvänsä oppiessaan, kehittyessään sekä silloin kun on kokenut tehneensä parhaansa. Toiselle menestyminen voi tarkoittaa sitä, että kokee olevansa arvokkaampi tai parempi kuin muut. (Dweck 2021, 171–172) Menestyminen voi tarkoittaa myös konkreettisten tavoitteiden saavuttamista. Esimerkiksi Suomen Olympiakomitean vuoden 2024 strategiassa mainitaan huippu-urheilumenestyksen tuottamisen mahdollistavia tavoitteita. Tavoitteiksi on asetettu muun muassa 10 mitalia sekä 20 pistesijaa olympialaisista. Olympialaisten lisäksi Olympiakomitean asettama konkreettinen tavoite on jääkiekossa ja salibandyssä MM-mitaleista pelaaminen säännöllisesti. (Suomen Olympiakomitea 2020) Menestyminen voidaan siis kokea ja määritellä hyvin eri tavoin, eikä oikeaa tapaa määritellä menestymistä ole.

Vuonna 2011 huippu-urheilun muutosryhmä on käynnistänyt suomalaisten lajiliittojen yhteisen Urheilijan polkujen kehittämistyön. Urheilijan polku on kuvaus siitä, kuinka huipulle tähtäävän urheilijan matka tulisi lajissa parhaimmillaan rakentaa. Jokainen yksilö etenee polkua omien taipumusten ja harjoitustaustan mukaan, mutta polku antaa konkreettisen kuvan siitä millaisia lajitaitoja, harjoitusmääriä sekä valmennuksen painopisteitä polulla tulisi eri ikävaiheissa olla. Polkuja on rakennettu jo yli 30 lajiin. (KIHU 2021)

Jokainen urheilija on yksilö ja jokaisen lajin vaatimukset ovat erilaiset. Siksi menestykseen vaikuttavia tekijöitäkin on useita. Urheilussa menestymisen voidaan ajatella olevan tulos toimivasta kokonaisuudesta, jossa urheilu-uraa tukevat osa-alueet ovat tasapainossa. (Saari 2015, 72). Aiemman tutkimuksen perusteella tähän tutkimukseen valikoitui seitsemän menestymiseen vaikuttavaa tekijää (esim. Behnke ym. 2017; Jung 2022; Kokko 2014; Tucker & Collins 2012). Nämä tekijät ovat geenit, urheilulliset elämäntavat ja harjoittelun määrä, lahjakkuus, psyykkiset tekijät, motivaatio sekä ajattelutavat. Kaikki edellä mainitut ajattelutapoja lukuun ottamatta toistuvat usein urheilua koskevassa kirjallisuudessa. Tämä voi johtua siitä, että ajattelutapoja on aiemmin tutkittu pääasiassa vain oppimiseen liittyen (Rissanen ym. 2021; Ronkainen ym. 2019)

4.1 Geenit

Urheilussa pärjäämisen ja menestymisen mahdollisuuksia voidaan pohtia geenien näkökulmasta. Esimerkiksi kysymykset ympäristön ja geenien vuorovaikutuksesta sekä siitä, synnyttääkö vai harjoitellaanko urheilijaksi, ovat usein mielenkiinnon kohteena (Kalaja 2015; Quijada 2016; Tucker & Collins 2012). Joidenkin tutkimusten mukaan harjoittelu ja muut ympäristötekijät ovat tärkeä osa huippusuorituksiin pääsemistä, mutta eivät yksinään riitä tekemään urheilijasta huippu-urheilijaa. Sen sijaan uskotaan, että geenit määrittelevät yksilölliset suorituskyvyt ja harjoittelu on prosessi, joka mahdollistaa geneettisen potentiaalin toteutumisen. (Tucker & Collins, 2012)

Geeni tarkoittaa ihmisen perinnöllisyyden fyysistä ja toiminnallista perusyksikköä (Rankinen & Bouchard 2005, s. 39–54). Geenit sijaitsevat perimässä eli DNA:ssa ja ne säätelevät kehon toimintaa monin eri tavoin (Rankinen & Bouchard 2005, s.39–54; Tukiliitto 2022). Geenejä voidaan kutsua myös perintötekijöiksi. Vanhemmilta saatua perimää kutsutaan genotyyppiä ja se muodostaa tietyn kasvu- ja kehityspotentiaalin, mutta ne eivät täysin määritä kasvun ja kehityksen piirteitä. Esimerkiksi lapsi saattaa periä vanhemmiltaan geenit, jotka mahdollistavat nopeiden lihassolujen kasvun. Kuitenkin ilman lapsena saatuja nopeusärsykeitä, kyseisten geenien ilmeneminen voi jäädä heikoksi ja lihaksisto kehittyä hitaampaan suuntaan. (Hakkarainen 2014, 30)

Geenejä, joiden uskotaan edesauttavan urheilullisia ominaisuuksia, on löydetty ja tutkittu (Georgiades ym. 2017; Quijada 2016, 9–10). Erityisesti urheilun kannalta mielenkiintoisena geeninä pidetään niin kutsuttua ACE-geeniä. ACE-geeni on ensimmäinen geeni, mikä on yhdistetty urheiluun ja urheilijoihin. Kyseisestä geenistä on löydetty kaksi mutaatiota, joita kutsutaan ACE:n insertioksi sekä ACE:n deleetioksi. ACE:n insertion on todettu vaikuttavan positiivisesti erityisesti kestävyyslajeihin. Vaikutus liittyy verisuonien supistumisen heikkouteen, mikä taas johtaa hapen parempaan kulkeutumiseen lihaksiin. (Guth & Roth 2013) On myös havaittu, että insertion omaavilla kestävyysurheilijoilla on parempi kyky hyödyntää rasvaa energianlähteenä ja täten hyödyntää aerobista energiantuottoa pidempään kuin urheilijat, joilla insertiota ei ole. (Thompson & Binder-Macleod 2006) ACE:n deleetion on katsottu vaikuttavan positiivisesti voimaa ja nopeutta vaativiin lajeihin. Siitä ei kuitenkaan ole yhtä paljon tutkimusta kuin insertiosta. (Guth & Roth 2013)

Huippu-urheilijoiden ja ei huipulla urheilevien välillä on huomattu eroja somatotyypin, eli vartalotyypin, sekä geenien välillä. On huomattu, että huipulla urheilevat urheilijat ovat

useissa lajeissa somatotyypiltään sekä geeneiltään melko samanlaisia keskenään, kun taas erilaisia verrattuna ei huipulla urheilviin. Joissakin tutkimuksissa todetaankin, että urheilijaksi synnyttään, koska huippu-urheilijaksi pääseminen vaatii tiettyjä geenejä, mutta toisaalta huippu-urheilijaksi kehitytään harjoittelun kautta. (Quijada 2016, 7–10)

4.2 Lahjakkuus

Huippu-urheilijoiden ympärillä pyörii usein käsite lahjakkuus. Heidän saatetaan ajatella olevan erilaisia jo syntyessään. (Dweck 2021, 156–158). Lahjakkuus voidaan ymmärtää hyvin eri tavoin (Renzullin 2016). Esimerkiksi Gagnen lahjakkuus teorian mukaan, lahjakkuuteen kuuluvat synnynnäiset lahjakkuustekijät sekä hankittu erityisosaaminen eli niin sanottu talentti (Jaakkola 2014, 52).

Lahjakkuus voidaan määritellä usealla eri tavalla ja siitä onkin tehty useita erilaisia malleja (Jaakkola 2014, 53; Jung 2022). Yleensä lahjakkuuden mallit käsittelevät esimerkiksi älykkyyttä ja koulumenestystä. Urheilulahjakkuudesta puhuttaessa lahjakkuus voidaan jakaa fyysiseen, fysiologiseen ja motoriseen lahjakkuuteen. Fyysisellä lahjakkuudella tarkoitetaan esimerkiksi pituutta, painoa ja raajojen pituussuhteita (Dweck 2021, 147; Jaakkola 2014, 53). Fysiologinen lahjakkuus tarkoittaa muun muassa lihassolusuhteita ja hapenottokykyä. Fysiologiseen lahjakkuuteen vaikuttaa perimän lisäksi merkittävästi myös kasvuympäristö eli esimerkiksi liikunta ja harjoittelu. Motorinen lahjakkuus voidaan ymmärtää väärin ja sen ajatella olevan perinnöllistä. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että motorinen lahjakkuus on hankittua eli toisin sanoen harjoittelun tulosta. Lahjakkuuden voidaan siis ajatella olevan joko synnynnäistä tai hankittua osaamista (Jaakkola 2014,52–53)

Liikuntapsykologia on laajentanut lahjakkuuden määritelmää fyysisestä, fysiologisesta sekä motorisesta lahjakkuudesta enemmän psykologiseen ja sosiaaliseen lahjakkuuteen. Yhtenä merkittävimmistä psyykkisistä lahjakkuustekijöistä pidetään sisäistä motivaatiota. On tutkittu, että huipulle päässeet urheilijat ja hieman sen alapuolelle jääneet eroavat toisistaan vapaa-ajan eli toisin sanoen organisoimattoman urheilun suhteen. Huipulle päässeet urheilijat ovat harrastaneet lajiaan sisäisten syiden takia ja nauttineet sen harjoittelemisesta myös vapaa-ajalla, mikä johtaa siihen, että he ovat kerryttäneet itselleen suuren määrän lajikokemusta ja monipuolista harjoittelua. (Jaakkola 2014, 53)

Urheilun sosiaalisiin tekijöihin kuuluu esimerkiksi tutkittu ilmiö siitä, että vuoden ensimmäisellä kolmanneksella syntyneillä urheilijoilla on keskimäärin paremmat mahdollisuudet päästä huipulle kuin vuoden lopussa syntyneillä. Tämä perustuu siihen, että vuoden alussa syntyneet ovat keskimäärin kasvuvaiheessaan edellä vuoden lopussa syntyneitä. Myös heidän itseluottamuksensa ja motivaationsa harjoitella voi täten olla korkeammalla. Ilmiötä tehostaa se, että valmentajat voivat tiedostamattaankin antaa enemmän huomiota ja palautetta ryhmän parhaille urheilijoille. Liikuntapsykologiassa tätä ilmiötä kutsutaan itseään toteuttavaksi ennusteksi. Ilmiö selittää sitä, miksi keskimäärin vuoden alussa syntyneillä on paremmat mahdollisuudet päästä huipulle. Tärkeää on muistaa, että lahjakkuuden kanssa asialla ei ole mitään tekemistä. (Jaakkola 2014, 53–54)

Syntymäajankohdan mahdollisesta vaikutuksesta mahdollisuuksiin menestyä on esitetty myös hieman eriävää tutkimusta. Hjertstrand kollegoineen (2017) toteavat, että vuoden lopussa syntyneet ovat todennäköisesti aikuisena taidoiltaan heikompia kuin samana vuonna aiemmin syntyneet. Toisaalta he toteavat, että parhaat mahdollisuudet menestyä olisi keskellä vuotta syntyneillä. He perustelevat tätä sillä, että keskellä vuotta syntyneet tekevät todennäköisesti enemmän töitä varhaisessa harjoitteluvaiheessa omien taitojen kehittämisen eteen verrattuna vuoden alussa syntyneisiin. (Hjertstrand ym. 2017)

Esen (2023) mukaan lahjakkuuksien varhainen tunnistaminen ja heidän ohjaamisensa niin sanotusti oikeille poluille on edellytys optimaaliseen menestymiseen (Esen 2023). Jaakkola (2014) taas toteaa, että yksilöiden välillä voi olla suuriakin eroja esimerkiksi motorisen kehityksen nopeudessa. Tämän takia nuorista urheilijoista on mahdotonta tietää, kuka on niin sanotusti lahjakas ja kuka ei. (Jaakkola 2014, 54) Valmentajia saattaa askarruttaa tilanteet, joissa nuorena lahjakkaalta vaikuttanut urheilija ei aikuisena menestynytään tai päinvastoin, nuorena esimerkiksi motorisesti heikolta vaikuttanut urheilija pääsikin aikuisena tavoitteisiinsa. Tällaisissa tilanteissa täytyy kääntää ajattelu paljon lahjakkuutta pidemmälle.

Lahjakkuus urheilussa on kiistelty aihe. Toiset uskovat lahjakkuuteen ja toiset eivät usko koko lahjakkuuden olemassaoloon. Käsitykset lahjakkuudesta voivat vaikuttaa esimerkiksi siihen, pyritäänkö lahjakkuuksia tunnistamaan jo esimerkiksi juniorijoukkueista ja siihen, ohjataan ko resursseja tiettyihin valmennusryhmiin. (Jaakkola 2014, 52; Jung 2022)

4.3 Urheilijan elämäntavat ja harjoittelun määrä

Perintötekijöiden sekä geenien lisäksi useiden tutkimusten mukaan huippu-urheilijaksi pääseminen vaatii suuren määrän harjoittelua sekä urheilulliset elämäntavat myös harjoittelun ja suoritusten ulkopuolella (Kalaja, 2015; Kokko, 2014; Tucker & Collins, 2012). Elämäntavoilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi ravitsemustottumuksia, unta ja lepoa. Jotta urheilija voi kasvaa ja kehittyä optimaalisesti, on kaikkien edellä mainittujen tekijöiden oltava tasapainossa ja siten tuettava harjoittelua. Mikäli yksi näistä tekijöistä pettää, voi urheilijan loukkaantumis- ja sairastumisriski lisääntyä ja urheilullinen kehitys kärsiä. (Kontinen 2014) Elämäntavat vaikuttavat muun muassa urheilijan valmiuteen palautua, kehittyä sekä oppia erilaisista harjoituksista. Terveellisen elämäntavan omaksuminen tulisi olla osa urheilijan päivittäistä rytmiä jo nuoruudessa, sillä lapsuus- ja nuoruusajan tottumukset voivat vaikuttaa aikuisiän käyttäytymiseen eli mahdolliseen huippu-urheiluvaiheeseen. (Kokko, 2014)

Harjoittelun uskotaan olevan yksi tärkeistä tekijöistä urheilijan menestymisen kannalta (Jaakkola & Kalaja 2014, 22; Smith 2003). Jo lapsena tulisi harrastaa liikuntaa riittävästi ja monipuolisesti. Kun lapsella on varastossa paljon jo aiemmin opittuja taitoja, on hänellä paremmat mahdollisuudet oppia uusia taitoja. (Jaakkola 2012, 25) Tast & Finni (2011) osoittivat tutkimuksellaan, että 86 % tutkimukseen osallistuneista menestyneistä urheilijoista harrasti 3–6 eri lajia nuoruudessaan (Tast & Finni 2011). Eri lajien kokeilu mahdollistaa itselle mieluisan lajin löytämisen sekä monipuolisen kehittymisen niin fyysisesti, motorisesti, sosiaalisesti kuin psyykkisesti. (Aarresola ym. 2012) Pelkästään suuri määrä harjoittelua ei välttämättä riitä lisäämään mahdollisuuksia menestyä urheilussa. Harjoittelun tulisi olla myös laadukasta. Esimerkiksi lasten harjoittelussa tulisi huomioida ainakin seuraavat asiat: harjoittelun lapsilähtöisyys, toiminnan ja suoritusten määrä, monipuolisuus sekä harjoittelun mielekkyys. (Jaakkola 2012, 27–28)

4.4 Psyykkiset taidot ja ominaisuudet

Psyykkisten ominaisuuksien sekä taitojen kehittämisen on todettu olevan välttämätön osa urheilijoiden kehittymistä, suoriutumista sekä hyvinvointia. (Behnke ym. 2017, 1; Makepeace ym. 2021; Sulistian & Nanda 2022, 38) Psyykkisiä taitoja urheilijat tarvitsevat muun muassa suorituskyvyn ylläpitämiseen esimerkiksi odottamattomissa ja yllättävissä tilanteissa sekä

paineen alla suoritettavissa tilanteissa. Tällaisissa hetkissä psyykkisten taitojen osaaminen voi olla ratkaiseva tekijä erityisesti silloin, jos vastakkain kilpailevat urheilijat ovat fyysisiltä sekä teknisiltä taidoiltaan tasaväkisiä. (Cowden 2017; Sulistian & Nanda 2022, 38) Psyykkisten taitojen harjoittelun on todettu vaikuttavan myös urheilijoiden kokemuksiin urheilusuorituksissa. Kokemuksilla tarkoitetaan esimerkiksi suorituksista nauttimista sekä muun muassa flow-tilan saavuttamista (Vealey 2023)

Urheilu- ja liikunta-alan tutkimuskirjallisuudessa psyykkiset taidot ja ominaisuudet termeinä sekoittuvat usein keskenään ja ne voidaan määritellä monella eri tavalla. Arajärvi & Lehtoviita (2015) määrittelevät psyykkiset ominaisuudet yksilöllisiksi ja synnynnäisiksi piirteiksi. Esimerkiksi tunteiden kokemisen voimakkuus voidaan ajatella psyykkiseksi ominaisuudeksi. Psyykkiset taidot ovat Arajärven & Lehtoviitan (2015) mukaan harjoiteltavissa olevia taitoja siinä, missä mikä tahansa fyysinenkin taito. Psyykkisiä taitoja ovat esimerkiksi rentoutuminen ja mielikuvaharjoittelu. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, Luku 5) Dohme ym. (2016) määrittelee psyykkiset taidot yksilön taidoksi hyödyntää erilaisia opittuja keinoja psyykkisten ominaisuuksien säätelyssä. Hänen mukaansa psyykkiset ominaisuudet ovat persoonallisuuteen kytkeytyviä taipumuksia, jotka voivat vaikuttaa tunteisiin, ajatuksiin ja toimintaan. (Dohme ym. 2016)

Esimerkiksi mielikuvaharjoittelun on todettu edistävän muun muassa urheilijan keskittymiskykyä, positiivista ajattelua, tavoitteen asettelua ja itsesäätelyä (Predoiu ym. 2020). Myös rentoutumisharjoituksilla kuten meditaatiolla, hengitysharjoituksilla sekä progressiivisella lihasrentoutuksella on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia urheilusuoritukseen. Meditaatio sekä hengitysharjoitukset rentouttavat sekä lihaksia että mieltä. Niiden on todettu edistävän myös urheilijan keskittymiskykyä. Progressiivinen lihasrentoutus vähentää lihasjännitystä ja alentaa verenpainetta. (Parnabas ym. 2014)

Samalla tavalla kuin fyysisten taitojen harjoittelun, myös psyykkisten taitojen harjoittelun tulisi olla systemaattista, tavoitteellista, suunniteltua ja arvioitua. Esimerkiksi mielikuvaharjoittelu, tavoitteen asettelu, rentoutuminen sekä itsepuhe ovat tärkeitä psyykkisiä taitoja jokaiselle urheilijalle. (Birrer & Morgan 2010)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää joukkuelajien valmentajien ajatuksia urheilussa menestymiseen vaikuttavista tekijöistä. Erityisenä kiinnostuksen kohteena oli selvittää valmentajien näkemyksiä ajattelutapojen merkityksestä menestymiseen. Lisäksi haluttiin selvittää, millaisin keinoin valmentajat pyrkivät mahdollisesti vaikuttamaan urheilijoiden ajattelutapoihin. Ajattelutapojen ja menestymisen välisen yhteyden lisäksi haluttiin selvittää valmentajien ajatuksia ajattelutapojen sekä motivaation yhteydestä toisiinsa.

Tutkimuksessa pyritään löytämään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1) Mitkä asiat vaikuttavat valmentajien mielestä urheilumenestykseen?
- 2) Millainen merkitys urheilumenestykseen on kasvun ajattelutavalla ja kiinteällä ajattelutavalla?
- 3) Voidaanko ajattelutapaan vaikuttaa ja jos voidaan, miten?
- 4) Miten ajattelutavat ja motivaatio liittyvät valmentajien mielestä toisiinsa?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen etenemisen vaiheita. Aluksi esitellään tutkimusote sekä tutkimuksen rajaukset. Tämän jälkeen kuvataan tutkimusjoukko sekä aineiston hankinta. Lopuksi esitellään aineiston analyysi ja sen vaiheita.

6.1 Tutkimusote ja rajaukset

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus auttaa tutkijaa löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiin, joissa korostuu tutkimushenkilöiden kokemusten ja näkemysten ymmärtäminen (Puusa ym. 2020, 75–77).

Tutkimuksen tieteenfilosofisena lähtökohtana on fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa. Fenomenologinen tutkimus voidaan ohjata haastateltavan kokemukseen ja ajatuksiin (Saldana 2011; Tuomi & Sarajärvi 2018, 40). Hermeneuttisessa lähestymistavassa tutkitaan ymmärrystä sekä tulkintaan jostakin ilmiöstä. (Kakkori & Huttunen 2010, 1) Tutkimuksessani korostuvat valmentajien kokemukset sekä ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä, täten tutkimuksen tieteenfilosofiseksi lähestymistavaksi muodostui fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa. Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa sopii tutkimukseen hyvin, sillä pyrin selvittämään valmentajien kokemuksia ja käsityksiä tutkittavasta aiheesta. Fenomenologia sopii erityisen hyvin ihmistieteelliseen tutkimukseen, sillä siinä panostetaan kokemusten analysointiin. Hermeneuttiseen lähestymistapaan liittyy muun muassa hermeneuttinen kehä, jota hyödynnetään eräänlaisena työkaluna tutkijan oman ajattelun, teoreettisen esiymmärryksen ja tutkittavien kertomusten vuoropuhelussa. Ajattelu muodostaa ikään kuin kehän näiden tekijöiden välille. (Virtanen 2006, 149–213)

Tämän tutkimuksen keskeinen rajaus liittyy siihen, että tutkimuksessa keskitytään nimenomaan urheilijan menestymiseen vaikuttaviin tekijöihin. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että on paljon lapsia ja nuoria, jotka eivät tahdo tavoitella huipulle pääsemistä vaan heille tärkeintä on se, että he pääsevät olemaan osa ryhmää sekä harjoittelemaan ystävien kanssa. Harrastuksissa onkin pääasiassa kyse mielekkästä tekemisestä, itsensä kehittamisestä, omien vahvuuksien löytämisestä sekä uusien kaverisuhteiden luomisesta. (Ranto ym. 2019) Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei siis ole väittää, että valmentajien tehtävä olisi pyrkiä kehittämään jokaisesta urheilijasta huippu-urheilija.

Toinen tärkeä rajausta liittyy siihen, mitä urheilulajia haastateltavat valmentajat edustavat. Tutkimuksen alussa pohdittiin sitä, olisivatko valmentajat yksilö- vai joukkuelajien valmentajia. Lopulta päädyttiin joukkuelajeihin, koska oletuksena oli, että joukkuelajeissa heikommat urheilijat voivat helpommin jäädä taitavampien varjoon. Valmentajien ajattelutavan merkitys voi siis korostua joukkuelajeissa.

6.2 Tutkimusjoukko ja aineiston hankinta

Koska urheilumenestykseen tarvittavia taitoja harjoitellaan jo nuorena, on valmentajan rooli lasten ja nuorten valmennuksessa erityisen tärkeä (Kokko, 2014). Tämän takia haluttiin, että haastateltavilla valmentajilla tuli olla vähintään viiden vuoden kokemus juniorijoukkueiden valmentamisesta. Tällä pyrittiin siihen, että valmentajilla olisi mahdollisesti kertynyt kokemusta sekä mielipiteitä tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksen rekrytointivaiheessa lähestyttiin yhteensä 12 valmentajaa tai urheiluseuraa. Tutkimukseen osallistui lopulta kuusi joukkuelajin valmentajaa, joilla kaikilla oli edellytetty vähintään viiden vuoden kokemus valmentamisesta. Valmentajat edustivat kolmea eri joukkueurheilulajia, joista kaksi oli palloilulajia ja yksi esteettinen laji.

Tutkimuksen aineisto hankittiin haastatteluiden avulla. Haastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen tyypillisimmistä aineiston keruuta tavoista. Haastattelu on tutkijan johdattama keskustelu, jolla on etukäteen asetettu tavoite. Parhaimmillaan haastattelun avulla tutkija voi päästä kiinni haastateltavan ajatuksiin ja kokemuksiin. (Eskola & Suoranta 1998; Puusa 2020). Haastattelu sopii hyvin tähän tutkimukseen, sillä tavoitteena on saada selville haastateltavien valmentajien ajatuksia ja kokemuksia aiheesta.

Ennen haastateltavien rekrytointia, tehtiin testihaastattelu valmentajalla, jolla oli myös vähintään viiden vuoden valmennuskokemus sekä kokemusta juniorijoukkueiden valmentamisesta. Testihaastattelun idea oli selvittää, kuinka tuttu tutkittava aihe on ja kuinka rikas aineisto saadaan sen hetkisillä kysymyksillä. Testihaastattelu toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat ennalta määrättyt ja haastateltava vastaa niihin omin sanoin (Eskola & Suoranta 1998). Puolistrukturoitu haastattelu on strukturoitua haastattelua vapaampi ja se antaakin mahdollisuuden sille, että haastatteluista voi nousta esiin jotain sellaista, mitä tutkija ei mahdollisesti osannut ottaa

huomioon (Puusa 2020). Haastattelussa edettiin aiheiden asenne, ajattelutavat sekä motivaatio mukaan. Ennen seuraavaan aiheeseen siirtymistä, haastateltavalle luettiin, mitä teeman käsitteellä tarkoitetaan. Lisäksi ajattelutapojen kohdalla haastateltavalle jätettiin näkyviin PowerPoint dia, jossa termit *kasvun ajattelutapa* ja *kiinteä ajattelutapa* oli lyhyesti avattu.

Testihaastattelun jälkeen tehtiin päätös jättää asenne-teema pois, koska huomattiin sen menevän helposti sekaisin ajattelutapojen kanssa. Lisäksi päätettiin, että tulevissa haastatteluissa esitetään tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Tämän oletettiin mahdollisesti auttavan tutkijaa tarttumaan tutkimuksen kannalta oleellisiin ilmauksiin sekä saamaan mahdollisesti enemmän konkreettisia esimerkkejä valmentajilta aiheeseen liittyvistä tilanteista.

Valmentajia pyydettiin tutkimukseen sähköpostitse, jossa mainittiin tutkimuksen tarkoituksesta, aiheesta, anonymiteetistä sekä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Haastattelut kestivät 30–55 minuuttia. Haastatteluista yksi toteutettiin kasvotusten ja viisi etänä Teamsin kautta. Haastattelut äänitettiin myöhempää litterointia varten ja tämä kerrottiin kaikille haastateltaville. Haastatteluiden tallentaminen on tarpeellista uskottavien päätelmien tekemiseen sellaisesta aineistosta, mikä on tuotettu puheen muodossa (Puusa 2020). Samoin kuin testihaastattelussa, tutkimukseen osallistuneille valmentajille näytettiin haastatteluissa PowerPointDia, jossa oli vielä lyhyesti selitetty kasvun ajattelutapa sekä kiinteä ajattelutapa. Tätä ei mainittu haastateltaville vielä rekrytointi vaiheessa.

6.3 Aineiston analyysi

Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on rakentaa aineistosta mielekäs kokonaisuus, jonka avulla on mahdollista tuottaa perusteltu tulkinta sekä tehdä johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Tavoitteena laadullisen aineiston analyysissä on päätyä onnistuneisiin tulkintoihin. (Puusa ym. 2020)

Sisällönanalyysi on aineiston analyysimenetelmä, jota voidaan hyödyntää laadullisissa tutkimuksissa. Sen tavoitteena on auttaa aineiston järjestyksessä tiiviiseen muotoon, kuitenkin kadottamatta sen sisässä olevaa oleellista tietoainesta. (Puusa ym. 2020) Sisällönanalyysi voi olla joko aineistolähtöinen, teorialähtöinen tai teoriasidonnainen. Aineistolähtöinen analyysi tarkoittaa teorian rakentamista aineistosta lähtien. (Eskola & Suoranta 1998; Puusa ym. 2020). Teorialähtöisellä sisällönanalyysillä tarkoitetaan sitä, että aineiston analyysin luokittelu

perustuu aikaisempaan teoriaan tai käsitejärjestelmään. Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, joka etenee aineiston ehdoilla, mutta teoreettiset käsitteet tuodaan ikään kuin valmiina jo tiedettynä. Teoriaohjaavassa analyysissä teoria voi toimia apuna analyysin etenemisessä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että teoriaohjaavassa analyysissä analyysiluokat valitaan aineistosta, mutta aikaisempi tieto voi ohjata ja auttaa analyysiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–133)

Laadullisen tutkimuksen analyysissä voi olla perusteltua hyödyntää myös määrällistä analyysiä eli kvantifiointia. Kvantifiointi tarkoittaa sitä, että tekstimassasta lasketaan esimerkiksi sanojen esiintyvyyttä. Laskeminen voi auttaa aineiston systematisoinnissa ja tämän vaiheen tavoitteena on auttaa aineiston havainnollistamisessa sekä kuvaamisessa. (Puusa 2020) Tämän tutkimuksen aineiston analyysissä on hyödynnetty kvantifiointia siten, että haastatteluista esiin nousseiden eri käsitteiden ja teemojen ilmauksien määriä laskettiin.

Haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 40 sivua fonttikoolla 11 ja rivivälillä 1. Haastatteluista poistettiin merkityksettömät sanat ja ilmaukset kuten ”hmm”, ”tota” ja ”öö”. Muuten haastattelut litteroitiin sanatarkasti. Litteroinnin jälkeen aineisto luettiin useaan kertaan läpi, jotta kokonaisuus hahmottuisi paremmin.

Litteroituja tekstejä lähdettiin lukemaan läpi kiinnittäen huomiota yhteen tutkimuskysymykseen kerrallaan. Analyysissä edettiin siten, että tekstistä merkattiin eri värillä ne kohdat, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Tätä kutsutaan aineiston pelkistämiseksi. Aineiston pelkistämässä tarkoituksena on karsia pois tutkimuksen kannalta epäolennainen sisältö sekä lisätä aineiston informaatioarvoa (Puusa ym. 2020; Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Pelkistämisen jälkeen tekstistä esiin nousseet ilmaukset siirrettiin Excel taulukkoon tutkimuskysymyksittäin. Alkuperäisistä ilmauksista muodostettiin pelkistettyjä ilmauksia (taulukko 1). Tämän jälkeen siirryttiin aineiston ryhmittelyyn (taulukko 2). Tällä tarkoitetaan sitä, että aineistosta etsitään samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Samaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään sekä yhdistetään luokaksi, mikä nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–111) Tällä tavoin muodostettiin alaluokkia, minkä jälkeen alaluokat ryhmiteltiin edelleen niitä kuvaaviksi yläluokiksi.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
”Valmennukseen suunnitelmallisuus, että kuinka pitkäjänteisesti ja tarkasti sitä suunnitellaan”	Suunnitelmallisuus
”Kaikki Urheilu niinku mä oon sanonut sitä, että viimekädessä tehdään pään sisällä. Siis sehän lähtee niin kun aktiivisesta päätöksestä tehdä jotakin.”	Mieli
”Jos lapsella on isot unelmat ja unelmat korkealla että ne vanhemmat pystyisi siihen mahdollisesti sitten niinku ajallisesti ja rahallisesti niinku panostamaan”	Vanhempien tuki

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

Alaluokka	Yläluokka
Rahallinen ja ajallinen tukeminen Kannustus	Perhe
Lajikokeilu Monipuoliset taidot	Monipuolisuus
Motivaatio Tavoitteenasettelu	Psyykkiset tekijät

7 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tulokset neljässä osassa tutkimuskysymysten mukaan. Ensin avaan valmentajien näkemyksiä urheilumenestykseen vaikuttavista tekijöistä. Seuraavaksi tuon esiin valmentajien ajatuksia ajattelutapojen merkityksestä urheilussa menestymiseen sekä heidän käsityksiään valmentajan mahdollisuuksista vaikuttaa urheilijan ajattelutapoihin. Viimeisessä osassa esitän valmentajien näkemyksiä ajattelutapojen sekä motivaation välisestä yhteydestä.

7.1 Urheilumenestykseen vaikuttavia tekijöitä

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä oltiin kiinnostuneita siitä, mitkä tekijät vaikuttavat urheilumenestykseen. Sisällönanalyysin pohjalta määriteltiin kaksi kategoriaa, jotka ovat urheilija ja valmennus. Kategoriat jakautuivat edelleen kahdeksaan yläluokkaan ja 25 alaluokkaan. Ilmaisuja oli kaikkiaan 49. Yhteenveto urheilumenestykseen vaikuttavista tekijöistä on taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Urheilumenestykseen vaikuttavien tekijöiden luokat sekä ilmaisujen määrät.

Kategoria	Yläluokka	Alaluokka	Ilmaisujen määrä (kpl)
Urheilija	Psyykkiset tekijät	Motivaatio	5
		Tunteiden käsittely	1
		Itsevarmuus ja itsetunto	1
		Luonne	4
		Psyykkinen vahvuus	1
		Tavoitteen asettelu	1
		Elämönhallinta taidot	1
		Fyysiset tekijät	Geenit
	Ominaisuudet		5
	Motoriset taidot		2
	Monipuolinen lajikokeilu	Mahdollisuus kokeilla eri lajeja	1
		Mahdollisuus kehittää erilaisia taitoja	1
	Perhe	Aikaresurssit	1
		Taloudelliset resurssit	1
		Kannustus	2
		Vanhempien esimerkki	1
		Yhteiset tavoitteet	1
	Lahjakkuus		3

TAULUKKO 3 jatkuu.

Valmennus	Valmennuksen sisältö	Laatu	2
		Suunnitelmallisuus	3
		Osaaminen	4
	Valmentajan tyyli	Huumori	1
		Empatia	1
		Motivointi	2
	Urheiluseura	Tavoitteellisuus	1
		Kilpailusuuntautuneisuus	1

7.1.1 Urheilija

Urheilijaa koskevat urheilumenestykseen liittyvät tekijät jaettiin seuraaviin yläluokkiin: Psykkiset tekijät, fyysiset tekijät, monipuolinen lajikokeilu, perhe ja lahjakkuus.

Psyykkiset tekijät. Suurin osa urheilumenestykseen vaikuttavien tekijöiden ilmauksista liittyi psyykkisiin tekijöihin (14 kappaletta). Urheilijan motivaatio oli aineiston perusteella yleisin psyykinen urheilumenestykseen vaikuttava tekijä. Esiin nostettiin muun muassa ulkoinen ja sisäinen motivaatio, intohimo omaa lajia ja harjoittelua kohtaan sekä motivaatio harjoitella, vaikka se ei aina kiinnostaisi.

”Olisi motivaatiota treenata hyvinä ja huonoina päivinä, että se ei kuitenkaan aina ole semmoista pelkästään niikun positiivista se treenaaminen.” H 3

”Urheilijan oma motivaatio lajiin ja sekin varmaan vaikuttaa, että mistä se tulee ja onko se sisäistä motivaatiota vai tuleeko se jostain ulkopuolelta.” H 2

Motivaation lisäksi urheilijan luonnetta painotettiin useampaan kertaan. Todettiin, että menestyneet urheilijat ovat luonteeltaan muun muassa pitkäjänteisiä ja omaavat tietynlaista sisua ja “vimmaa”.

”Jos on sitten ihan kamalan niin kun pehmeä niin ei se oikein niin kun ainakaan minun kokemuksen mukaan niin se ei ole semmoinen piirre joka välttämättä edesauttaa” H 6

Vähemmän mainittuja psyykkisiä tekijöitä olivat tunteiden käsittely, itsetunto ja itsevarmuus, psyykkinen vahvuus, tavoitteen asettelu sekä elämönhallintataidot. Eräs valmentaja toi esimerkiksi esiin sen, että hänen näkemyksensä mukaan lapsena tai nuorena urheilussa koetut pettymykset ja niiden käsittely auttavat tulevaisuudessa pettymysten käsittelyssä ja vähentävät myös mahdollisesti drop-out ilmiöiden tapahtumista. Elämönhallinnan taidoista tuotiin taas esiin seuraavia näkökulmia:

”Ja sitten myös tämmöiset elämönhallinta taidot eli pystyvät niinku koulun, urheilun ja kaikki tämmöiset näin niinku ruokavalio, ravinto, lepo, treeni niinku nämä parhaiten niin sanotusti yhdistää siihen niin, että kun mennään sitä huippu vaihetta kohti niitä taitojahan siellä sitten vaaditaan.” H 4

Fyysiset tekijät. Osa valmentajista nosti esille tietyt ominaisuudet, jotka joillakin urheilijoilla ovat luonnostaan vahvemmat kuin toisilla. Tällaisina ominaisuuksina mainittiin esimerkiksi liikkuvuus sekä luuston rakenne. Todettiin, että jotkut fyysiset ominaisuudet, joihin ei voi vaikuttaa, voivat rajata mahdollisuuksia menestyä. Myös geenien merkitys sekä ruumiinrakenne nostettiin esille urheilussa menestymiseen vaikuttaviksi tekijöiksi.

”Jos ajatellaan huippu-urheilijaa, että ne huippu-urheilijat olisivat niin sanotusti kukin omien ominaisuuksiensa puolesta omassa lajissa niin silloinhan niinku se menestymisenkin on varmasti niinku taatumpaa.” H 2

”Ja joo no fyysiset ominaisuudet siis valmiudet mitä nyt genetiikan puolesta kaikilla on, on tietysti aina se pohja. Ja sitten sen päälle lähdetään rakentamaan.” H 1

”En itse näe mitään muuta kuin tiettyjä fyysisiä tai biologisia, vaikka nyt nopeus ominaisuuksia. Joillakin voi olla niitä nopeus soluja luonnostaan enemmän kuin jollakin toisella, mutta lähes kaikki muut, totta kai tietysti sitten kestävyys puolelta kanssa ehkä löytyy, että joku on sopivampi kestävyysurheilijaksi...” H4

”Liikkuvuuden määrä on luonnostaan toisilla isoimpi kuin toisilla ja myöskin niikun nivelten liikkuvuus. Ja joissakin liikkeissä luiset rakenteetkin rajottaa (laji) tarvittavaa liikelaajuutta. Mutta niin tommoiset on ainakin ominaisuuksia mihin ei voi vaikuttaa.” H 1

Kaksi valmentajaa nosti esille motoristen taitojen merkityksen. Valmentajat korostivat erityisesti lapsuudessa opittuja motorisia taitoja ja niiden taitojen siirtymistä lajiin kuin lajiin.

”No mä lähtisin sitä ajattelemaan ihan sieltä niinku alle kouluikä. Elikkä ihan tämmöisestä varhaislapsuudesta, että silloin tulisi niinku niitä motorisia taitoja harjoitettua mahdollisimman monipuolisesti, että lapsi oppisi juoksemaan tai kävelemään etuperin, takaperin, sivuttain, kierimään, pyörimään, hyppäämään, kiipeilemään. Että ne perusmotoriset taidot tulisi mahdollisimman varhain tehtyä ja sitten kun lähdetään yleisesti, jotkut jo alle kouluikäisenä harrastusten pariin, mutta ehkä se suurin osa aloittelee harrastamaan sitten siinä kouluikäisenä. Niin siinä kohtaa se palkitsee tosi paljon, jos siinä vaiheessa jo niin kun osataan niitä perusmotorisia taitoja” H 2

”Motoristen kykyjen se pankki niin sanotusti kasvaa semmoiseksi, että mikä tahansa sitten se lajivalinta ikinä tulisi olemaankaan niin se olisi sitten riittävän vahva, että sen päälle pystyy sitten rakentamaan sitä ehkä sitten sitä määrätietoistakin harjoittelua.” H 4

Monipuolinen lajikokeilu. Kolme valmentajaa mainitsi monipuolisuuden ja eri lajien kokeilun tukevan myöhempää mahdollisuutta menestyä urheilussa. Todettiin, että olisi hienoa, jos lapsella olisi mahdollisuus päästä kokeilemaan useita eri lajeja. Näin lapsi voisi löytää itselleen mieluisan lajin sekä pääsisi kehittämään taitojaan monipuolisesti.

”Monipuolista taustaa nuoruusvuosilta, niin silloin ehkä ne perusedellytykset on kunnossa ja sitten kun se ympäristö on kannustava myös sieltä kotipuolesta siihen tekemiseen niin silloin sitten siinä on mahdollista mennä pitkälle.” H 5

Perhe. Useampi valmentaja toi esille perheen tärkeän merkityksen osana urheilijan mahdollisuuksia menestyä. Haastatteluissa nostettiin esiin vanhempien mahdollisuus niin ajalliseen kuin rahalliseen tukemiseen. Lisäksi tuotiin esille vanhempien kannustus sekä vanhempien näyttämä liikunnallinen esimerkki. Yksi valmentajista mainitsi tärkeäksi tekijäksi myös sen, että lapsi saisi toteuttaa omia urheilullisia tavoitteitaan eivätkä ne olisi vanhempien asettamia.

”Jos lapsella on isot unelmat ja unelmat korkealla, että ne vanhemmat pystyisi siihen mahdollisesti sitten niinku ajallisesti ja rahallisesti panostamaan.” H 2

” Ja tottakai siihen sitten liittyy vanhempien tuki, että vanhempien ja lapsien tai urheilijan ne ajatukset siitä urheilemisesta niinku kohtaa, että ei lähde vanhemmat puskemaan lapsesta huippu-urheilijaa, jos se ei sitten ole sen lapsen oma juttu ja sitten toisinpäin” H 2

” Jos lähdetään sieltä lapsuudesta liikenteeseen, niin tuota kyllä se niinku se perheen tuki ja semmoinen niinku innostus, että tuetaan sitä lasta ja nuorta siinä harrastuksen parissa niin sen merkitys on kyllä ihan valtava.” H 4

Lahjakkuus. Kolme valmentajaa mainitsi haastattelussa lahjakkuuden. Valmentajat tarkoittivat lahjakkuudella sitä, että jotkut urheilijat ovat fyysisiltä tai geneettisiltä ominaisuuksiltaan toisia lahjakkaampia. Kukaan valmentajista ei kuitenkaan ollut sitä mieltä, että pelkkä lahjakkuus riittäisi menestykseen urheilussa. Valmentajat totesivat, että loppupeleissä harjoittelu on se, mikä voi viedä urheilijan huipulle.

”...esimerkiksi pallopelit on semmoisia, että kaikki ominaisuudet, mitkä sä voit saavuttaa, niin ne on harjoittelun tulosta ja tätä meidän pitäisi niinku valmentajina varsinkin hirveän paljon niille lapsilla ja nuorille tuoda esille, että sulla on mahdollisuus, jos vaan sä itse jaksat uskoa ja tehdä töitä siihen.” H 4

7.1.2 Valmennus

Valmennukseen kohdistuneet urheilumenestykseen liittyvät tekijät jaoteltiin seuraaviin yläluokkiin: valmennuksen sisältö, valmentajan tyyli ja urheiluseura.

Valmennuksen sisältö. Haastateltavat nostivat valmennuksen yhdeksi tärkeäksi osaksi urheilijoiden mahdollisuuksia menestyä. Haastatteluissa korostettiin valmennuksen suunnitelmallisuutta, laatua sekä osaamista. Suunnitelmallisuudella tarkoitettiin harjoitusten sekä tavoitteiden suunnittelua. Laadulla viitattiin yleisesti valmennuksen laadukkuuteen. Osaamisella tarkoitettiin esimerkiksi valmentajan taitoa luoda luottamuksellinen ja turvallinen harjoitusympäristö.

”Ja niin kun tavallaan suunnitelmat ja se seuranta toteutuu siitä, että on niinku selkeät tavoitteet ja niitä kun mennään sitten siinä valmennuksessakin ja toisaalta myös se urheilija tietää jotenkin sen, että niinku silleen riittävällä tasolla että missä mennään ja mitä odotuksia siihen tavallaan liittyy, että mitä vaaditaan siltä että voisi päästä huipulle.” H 3

”Mun mielestä se valmentajan ylivoimaisesti tärkein tehtävä on rakentaa niinku luottamus ensin. Ja se sen luottamuksen saavuttaminen semmoisen turvallisen tilan luominen ja sitä kautta luottamuksen saavuttaminen on se niinku ihan keskeisin edellytys niin kun päästään yhtään mihinkään.” H 6

Toisaalta yksi valmentajista totesi, ettei harjoittelun sisältö ole niin oleellista kuin se, että urheilijat tietävät, mitä kohti he ovat menossa.

”Se on ehkä ymmärretty (valmennuksessa), että sillä ei ole niin väliä, että mitä siellä harjoituksissa se sisältö on vaan se, että pelaajat ymmärtäisi, että mitä kohti tässä ollaan menossa ja siellä olisi hyvä ympäristö harjoitella niitä asioita ja mennä eteenpäin.” H 5

Valmentajan tyyli. Valmennuksen sisällön lisäksi tärkeänä pidettiin valmentajan tyyliä valmentaa. Valmentajan tyyliin liitettiin ilmaisut empatiataidoista, huumorista sekä

motivointitaidoista. Empatiataidoilla haastateltava valmentaja tarkoitti muun muassa ymmärrystä tilanteissa, joissa nuoren urheilijan elämässä tapahtuu esimerkiksi paljon muutoksia, jotka vaikuttavat urheiluun negatiivisesti – urheilu ei aina suju. Valmentajan tulisi tällöin osata katsoa tilannetta pitkällä tähtäimellä ja ymmärtää urheilijaa. Valmentaja esitti myös ajatuksen siitä, että urheiluharrastuksen voi lopettaa moni nuori urheilija sen takia, että he kokevat, ettei valmentaja ymmärrä tai ole kiinnostunut heidän elämästään. Huumorilla taas viitattiin harjoitusten sopivaan rentouteen ja hauskuuteen.

”Silloin kun ollaan niin kun varsinkin murrosiässä, jossa yleisimmin tapahtuu se lopettamispäätös, niin ihminen on ihan valtavan niin kun hormoni tunnemyrskyn niinku keskellä. Se on tosi haastavaa aikaa ja, jos urheilija niinku kokee, että valmentaja ei oikeasti välitä siitä tai vähättelee esimerkiksi tätä murrosiänkokemusta, ailahtelevia mielialoja ja mielipiteitä ja joskus vähän mustavalkoisia kärkkäitä mielipiteitä niin mun mielestä se on looginen ratkaisu urheilijalta, jolla on haasteita siinä, että haluaa lähteä pois. Koska kuka semmoisessa haluaa olla? Ei kukaan aikuinenkaan. Ja sitten niinku tavallaan ihmetellään lopettamista. No mitä, kuinka te tuitte sitä ihmisenä, hänen sen hetkisen elämän suurimmassa kriisissä. Onko se valmentaja vaan kiinni siinä tuloksessa, seuraavassa niin kun turnauksessa tai loppuottelussa tai muuta kun pitäisi nähdä niinku pitkälle sen murrosiän yli. Meidän vähän miettiessä niinku kasvukipuja ja muuta että se on ihan OK. Ei se ole niinku maailmanloppu tämä, että pitää vähän olla pidempi aikajänne siinä urheiluvalmennuksen suhteessakin kun se yksittäinen peli taikka turnaus.” H 6

Motivoinnilla tarkoitettiin valmentajan kykyä innostaa urheilijoita esimerkiksi omatoimiseen harjoitteluun. Motivoinnilla koettiin olevan myös merkitystä siihen, että erityisesti nuoret urheilijat innostuvat lajista. Yksi valmentajista nosti esille myös sen, että valmentajilla on suuri merkitys auttaa urheilijoita itse uskomaan siihen, että harjoittelun avulla he voivat kehittyä.

”Toisena isona juttuna näen semmoisen lapsuusvaiheen valmennuksen, jossa niinku ollaan kiinni siinä, että minkälaiset taidot sillä valmentajalla on, niinku innostaa lapsia ja ehkä niinku käytän niinku tämmöistä termiä, että se saa rakastumaan sen lapsen siihen lajiin.” H 4

”on niinku semmoinen tilanne, että sillä lapsella olisi sieltä harjoituksista hirveä kiire kotiin tekemään niitä juttuja mitä siellä harkoissa on niinku tehty. Että sen omatoimisen harjoittelun määrä sitten sen lajin näkökulmasta on sitten niinku tosi valtava ja siinä niinku sillä valmentajalla ja sillä valmennustiimillä ja sillä joukkueen ympäristöllä niin kun on sitten iso vaikutus.” H 4

Urheiluseura. Eräs valmentaja nosti esiin myös urheiluseuran merkityksen ja seuran tarjoamat mahdollisuudet. Valmentaja totesi, että seuran tavoitteet ja kilpailusuuntatuneisuus voivat olla edistävä tai hidastava tekijä urheilijan mahdollisuuksiin menestyä.

” Ja sitten tokihan siis ihan pelkästään semmoinenkin varmasti semmoisen ihan menestyksen, niin kun vaikuttaa, että minkälainen seura on, että onko harrastustoimintaan painottuva seura vai sitten kilpaurheiluun vai kenties ihan huippu-urheiluun niinku painottuva seura, että sekin vähän sitten määrää niitä mahdollisuuksia” H 2

7.2 Ajattelutapojen merkitys urheilussa menestymiseen

Seuraavaksi esittelen valmentajien ajatuksia ajattelutapojen merkityksestä urheilussa menestymiseen. Tarkastelen ensin näkemyksiä kasvun ajattelutavasta ja sitten kiinteästä ajattelutavasta.

Kiinnostavana havaintona voidaan pitää sitä, että kun valmentajilta aluksi kysyttiin heidän mielestään urheilussa menestymiseen vaikuttavista tekijöistä, kukaan valmentajista ei maininnut ajattelutapoja. Mutta kun valmentajilta kysyttiin nimenomaan ajatuksia ajattelutapojen merkityksestä menestymiseen, kaikki kuusi valmentajaa kokivat, että ajattelutapa on itseasiassa tärkeä urheilumenestykseen vaikuttava tekijä. Ajattelutavalla nähtiin olevan suuri vaikutus esimerkiksi siihen, miten urheilija joko kehittyi tai ei kehity ja sen nähtiin lisäksi olevan joko voimavara tai rajoittava tekijä.

7.2.1 Valmentajien ajatuksia kasvun ajattelutavasta

Sisällönanalyysin jälkeen kasvun ajattelutapaan muodostui kaksi yläluokkaa, jotka ovat urheilijan voimavara sekä ulkopuolinen tuki. Yläluokat jakaantuivat edelleen kuuteen alaluokkaan. Ilmaisuja tuli yhteensä seitsemän kappaletta. Yhteenvedo ajatuksista kasvun ajattelutavasta on nähtävillä taulukosta 4.

TAULUKKO 4. Kasvun ajattelutavan ylä- ja alaluokat sekä ilmaisujen määrät.

Yläluokka	Alaluokka	Ilmaisujen määrä (kpl)
Urheilijan voimavara	Tietoisuus ja usko omiin kehittymismahdollisuuksiin	1
	Halu panostaa kehittymiseen	2
	Vastoinkäymisten kohtaaminen	1
	Uskallus tavoitella menestystä	1
Ulkopuolinen tuki	Valmentajan tuki	1
	Vanhempien tuki	1

Urheilijan voimavara. Kaikki valmentajat olivat sitä mieltä, että valmentajan tulisi pyrkiä tukemaan urheilijan kasvun ajattelutapaa. Tärkeänä pidettiin sitä, että urheilija tiedostaisi sen, että hänellä itsellään on mahdollisuus kehittyä, jos hän uskoo siihen itse ja on valmis tekemään töitä sen eteen.

”No siis on tosi iso merkitys varmasti. On ehkä semmoinen avain avainasemassa oleva asia, että jos haluaa kehittyä ja menestyy, niin pitää uskoa siihen, että sillä niin kun omalla tekemisellä on joku merkitys, kun muuten siitä ehkä häviää sitten se semmoinen motivaatio ja tavoitteellisuus, jossa ei ole sitä aitoo uskomusta siitä, että pystyt suoraan vaikuttamaan omilla teoilla siihen miten hyvin sitten menestyt” H 1

”Kasvun ajattelutapa jotenkin on ehkä sellainen omassa mielessään heti suoraan myönteisempi ja semmoinen, että se mahdollistaa paljon enemmän sitä kehittymistä ja myöskin tavallaan semmoista vastoinkäymisten käsittelemistä, että pystyy jotenkin niin kun kääntää semmoisia heikkouksia vahvuudeksi paremmin ja kehittämään sitten myös semmoisia asioita mitkä niinku jotenkin alkuun ei tunnu sujuvan.” H 3

Yksi valmentaja toi esille ajatuksen siitä, että vaikka urheilija ei lapsuusvaiheessa olisi lajissaan vielä kovin hyvä, voi hän kasvun ajattelutavalla ja halulla panostaa kehittymiseensä pikkuhiljaa nousta niin sanottujen junioritähtien ”ohitse”.

”...Ja sitten siihen tuleekin pelaajia, jotka on olleet lapsuus- nuoruvaiheessa vaikka ei niin hyviä siinä hommassa, mutta heillä on sitten tämä kasvun ajattelutapa vahva ja uskovat siihen, että treenaamisella ja tällaisella on mahdollisuus. Että se harjoittelu tuottaa tulosta ja niinku kehittyy. Niin ne alkaa niin sanotusti vaihtaa paikkaa siinä joukkueen sisäisessä hierarkiassa, niin tällainen juniorit tähti, jolla saattaa olla se kiinteä ajattelutapa, niin sillä ei löydykään enää työkaluja käsitellä sitä asiaa, että kun hän on ollut niin lahjakas, mutta nyt ei enää pärjää. Se ei ymmärrä työnteon merkitystä” H 4

Kasvun ajattelutavan nähtiin olevan yhteydessä myös esimerkiksi vastoinkäymisten parempaan kohtaamiseen.

”...taas toi kasvun ajattelutapa voi olla ehkä semmoinen, mikä mahdollisesti tunnistaa sen tunteen, mutta sitten myöskin osaa käsitellä sitä tunnetta paremmin sitten, että näkee pidemmälle siitä sen hetkisestä tunteesta ja voi nähdä sen, että mihin tää voi myöhemmin joka tapauksessa johtaa” H 3

Valmentajat yhdistivät kasvun ajattelutavan myös tavoitteen asetteluun ja uskallukseen tavoitella asioita, mitkä voivat viedä urheilijaa kohti menestystä.

”Varmaan jotenkin se, että kykenee ylipäättään niinku tavoittelemaan jotain lisää aina mikä voi sitten viedä sitä menestystä kohti aina enemmän.” H 3

Ulkopuolinen tuki. Kasvun ajattelutavan ei ajateltu olevan tärkeä ainoastaan urheilijalla, mutta myös vanhemmilla. Pidettiin tärkeänä esimerkiksi sitä, mihin vanhemmat kannustavat ja mihin he kiinnittävät huomiota. Myös valmentajien huomion suuntaamista kehittymiseen eikä niinkään tuloksiin, pidettiin tärkeänä.

”Tästäkin puhetta sinne vanhempien suuntaan. Näistä ajattelutavoista, että sielläkin ymmärrettäisiin kannustaa oikeisiin asioihin...”H 5

Kasvun ajattelutavan nähtiin olevan yhteydessä myös motivaatioon. Valmentajien näkemyksiä ajattelutapojen yhteydestä motivaatioon tuon esiin kappaleessa 7.4

7.2.2 Valmentajien ajatuksia kiinteästä ajattelutavasta

Sisällönanalyysin jälkeen kiinteään ajattelutapaan muodostui kaksi yläluokkaa, jotka ovat urheilijan toimintamallit sekä valmentajan toimintamallit. Yläluokat jakaantuivat edelleen seitsemään alaluokkaan. Ilmaisuja tuli yhteensä seitsemän kappaletta. Yhteenveto ajatuksista kiinteästä ajattelutavasta on nähtävillä taulukosta 5.

TAULUKKO 5. Kiinteän ajattelutavan ylä- ja alaluokat sekä ilmaisujen määrät.

Yläluokka	Alaluokka	Ilmaisujen määrä (kpl)
Urheilijan toimintamalleja	Nykytilaan tyytyminen	1
	Onnistumisten huomaamattomuus	1
	Tunteet	1
	Liika luotto lahjakkuuteen	1
	Työnteon merkityksen väheksyminen	1

Ulkopuolinen tuki	Lahjakkuuden korostaminen	1
	Mihin vanhemmat kiinnittävät huomiota	1

Urheilijan toimintamalleja. Kiinteän ajattelutavan valmentajat yhdistivät esimerkiksi senhetkisten taitojen tyytymisen sekä positiivisten tunteiden ja onnistumisten huomaamattomuuteen. Myös heikko kyky käsitellä tunteita yhdistettiin kiinteään ajattelutapaan.

”että varmasti toi kiinteä voi sitten taas puolestaan rajoittaa paljon enemmän sitä, että jos uskoo että no mä en nyt osaa tätä asiaa, niin sitten tavallaan tyytyy siihen ja ei sitten myöskään jotenkin saa semmoista sisäistä paloa lähteä tavallaan tavoittelemaan jotain muuta.” H 3

”No just sitä ehkä tunteiden käsittelyä, että jos tulee just jotain pettymyksiä tai jotain kokemuksia urheilussa, oli se sitten treeneissä tai jostain kisatilanteesta missä joku asia ei suju tai kokee jotain epäonnistumisen hetkiä, niin sitten tavallaan ehkä niinku helpommin jää tuossa kiinteässä tavassa niinku vellomaan siinä negatiivisessa puolessa...”H 3

”Niin että kyllä siellä niin kun puskee aika usein läpi se muuttumattomuuden asenne tai tässä tapauksessa kiinteä ajattelutapa, että koetaan, että ollaan joko hyviä tai huonoja ja sitten siihen ei voi vaikuttaa ja tuijotetaan vaan lopputulosta kohti” H 5

Yksi valmentajista nosti esille myös ajatuksen siitä, että kiinteän ajattelutavan omaava urheilija voi alkaa luottaa liikaa siihen, että on lahjakas. Urheilija voi väheksyä työnteon merkitystä, mikäli hän kokee taitojensa olevan lahjakkuutta. Tätä ajatusta voi lisätä myös se, että ulkopuoliset korostavat urheilijalle tämän olevan lahjakas.

” Jos nyt miettii tämmöistä niinku kiinteää ajattelutapaa, se niin sanotusti junioreille, jolle kaikki kertoo, että miten hyvä ja miten lahjakas sä oot, mutta hän

ei ymmärrä sitä, että ne ominaisuudet on tullu sen takia, että hän on jossakin vaiheessa tehnyt tosi paljon töitä sen eteen. Se on monesti ollut just sitä, että pelattu, leikitty ja tehty vaikka pallon kanssa juttuja. Mutta sitä ei koskaan niin sanotusti hänelle korosteta tai kerrota, että se jää sitten jossakin vaiheessa semmoiseksi kiinteäksi ajattelutavaksi...” H 4

Ulkopuolinen tuki. Yksi valmentajista nosti esille sen, että mikäli vanhemmat ovat kiinnostuneita ainoastaan suoritusten lopputuloksista, voi se helposti ohjata urheilijan omaa ajattelua kiinteään ajattelutavan suuntaan. Toinen valmentaja toi esille myös sen, että valmentajien olisi tärkeä tehdä urheilijoille selväksi se, että lahjakkuus on harjoittelun tulosta.

”...että jos sielläkin (kotona) vaan tuijotetaan sitä lopputulosta ja mille se peli sillä hetkellä, vaikka näyttää niin se ajautuu hyvin helposti väärille raiteille.” H 6

7.3 Urheilijoiden ajattelutapoihin vaikuttaminen

Kaikki haastateltavat valmentajat kokevat kasvun ajattelutavan edistävän urheilijan mahdollisuuksia menestyä. Aineistosta nousi esiin kolme ajattelutapoihin vaikuttavaa pääteemaa. Ne olivat ympäristö, valmennus ja urheilijan itsetuntemus. Näiden kolmen teeman, eli yläluokan, alle muodostui yhteensä 11 alaluokkaa. Suurin osa alaluokista ja ilmauksista liittyi valmennukseen. Ylä- ja alaluokat ovat nähtävissä taulukossa 6.

TAULUKKO 6. Ajattelutapoihin vaikuttamisen ylä- ja alaluokat sekä ilmaisujen määrät.

Yläluokka	Alaluokka	Ilmaisujen määrä (kpl)
Ympäristö	Fyysinen ympäristö	3
	Sosiaalinen ympäristö	1
Valmennus	Osaaminen	2
	Epäonnistumisten käsittely	2
	Motivointi	2
	Onnistumisten tunnistaminen	1
	Keskustelut	2
	Palaute	5
	Harjoittelu	3
	Tavoitteet	2
Urheilijan itsetuntemus	Minäkuva	2

Fyysinen ympäristö ja sosiaalinen ympäristö. Neljä valmentajaa mainitsi, että kasvun ajattelutapaa voi tukea vaikuttamalla harjoitteluympäristöön. Korostettiin esimerkiksi sellaisen ympäristön luomista, jossa nuorilla urheilijoilla on mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia. Yhden valmentajan mielestä aina pelkkä positiivinen palaute ei riitä urheilijalle, vaan urheilijan tulee itse saada kokea onnistumisia. Lisäksi nostettiin esille, että ympäristöä tulisi myös säännöllisesti muuttaa eikä harjoituksia tehdä aina samalla tavalla.

” Ei niinku pelkkää semmoista hattara hoitoa, positiivista palautetta. Ei se riitä niille pelaajille. Jos se ei koskaan itse koe, että hei mä osaan, mä onnistun tässä,

vaan se isoin juttu on just siinä, että osaa luoda niille semmoisia ympäristöjä, joissa on mahdollisuus onnistua” H 6

Valmennus. Valmennukseen liittyen haastateltavat valmentajat mainitsivat osaamisen, epäonnistumisten käsittelyn, motivoinnin, onnistumisten tunnistamisen, itsetunnon vahvistamisen, keskusteluiden pitämisen, palautteen annon, harjoittelun sekä tavoitteiden asettelun.

Kaksi valmentajaa mainitsi tärkeäksi asiaksi valmentajan kyvyn luoda positiivinen ilmapiiri, jossa myös urheilijoiden ajattelu on positiivista. Valmentajan osaamista on myös hänen taitonsa suunnitella harjoitukset niin, että urheilijoilla on siellä mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia. Valmentajat totesivat myös, että valmennuksella on iso rooli siinä, kuinka urheilijat suhtautuvat epäonnistumisiin ja miten he niitä käsittelevät.

”...ja se on sitten taas sitä valmentajan osaamista ja taitoa, että onko ne annetut tehtävät sitten suhteessa sopivia sen valmennettavan sen hetkiseen taitotasoon ja kykyyn suorittaa sitä annettua tehtävää.” H 4

”Konkreettisia niinku ohimeneviäkin hetkiä valmennuksessa voi olla ihan semmoiset vaan kun huomaa vaikka että urheilija jotenkin ei vaikka onnistu jossakin uudessa harjoitteissa tai liikkeessä, mitä tehdään ja turhautuu sitten ja jotenkin niin kun harmistuu siitä koko tilanteesta, niin siinä toki on helppo tommosiin heti tarttuu ja mennä siihen kysyyn, että no että mikä nyt ja sitten niinku rohkaisemalla kannustaa siihen, että harjoittelun kautta se siitä lähtee.” H 1

Kaksi valmentajaa nosti esille motivoinnin osana kasvun ajattelutavan tukemista. Toinen valmentajista esitti ajatuksen siitä, että kun urheilijoille selittää miksi harjoittelu on tärkeää, se voi motivoida urheilijoita ajattelemaan enemmän kasvun ajattelutavalla. Toinen valmentajista mainitsi tärkeäksi urheilijoiden sisäisen motivaation tukemisen.

” No kyllä mä oon niinku selittänyt minun urheilijoille sitä, että niinku painottanut sitä harjoittelun merkitystä nimenomaan ja miksi harjoitellaan. Että nimenomaan harjoitellaan siksi, että tullaan koko ajan paremmaksi.” H 2

Yksi valmentajista nosti esille onnistumisten tunnistamisen. Hänen mukaansa on tärkeää, että valmentajat huomaavat onnistumisia sekä palkitsevat niistä. Tämä voi auttaa myös urheilijaa huomaamaan omaa kehittymistään. Myös keskusteluiden järjestäminen aiheesta joukkueen kesken sekä erilaisten yksilöllisten tehtävien tekeminen voi erään valmentajan mielestä auttaa urheilijoita ymmärtämään ajattelutapojen yhteyttä kehittymiseen ja menestymiseen.

”Valmentajan tehtävä on kannustaa ja ihan niin kun palkita siitä (onnistumisesta) kun sitä tapahtuu. Yleensä ihmiset menestyvät paremmin kun niitä palkitsee.”H 6

Kolme valmentajaa nosti esille palautteen annon osana urheilijoiden kasvun ajattelutavan tukemista ja lisäämistä. Palaute, mikä valmentajien mielestä edistää kasvun ajattelutapaa on kannustavaa sekä kehittävää. Kehittävän palautteen todettiin olevan tärkeässä roolissa erityisesti epäonnistumisten jälkeen. Kannustavalla palautteella valmentajat tarkoittivat muun muassa urheilijoiden rohkaisemista yrittämään sekä tekemään asioita eri tavalla.

”Oppimisprosessin kautta mä itse ensin yhdistän ton, että kun se on kuitenkin iso osa myöskin urheilua, se semmoinen epäonnistuminen ja että se, että opit jonkun uuden taidon, niin siinä yleensä pitää ensin epäonnistua aika monta kertaa. Niin semmoisissa tilanteissa toki niin kun se on avainasemassa se valmentajan kannustus siinä ja se niin kun nimenomaan että ruokkii sitä semmoista kasvun ajattelutapaa enemmän että ”hei toi kun on osa sitä prosessia ja se kuuluu siihen ja sä koko ajan kehityt ja toikin kohta meni nyt paremmin vaikka sä et osakaan vielä koko liikettä niin nyt toi meni jo paremmin.” H 2

Kaksi valmentajaa mainitsi tärkeäksi harjoittelun suunnitelmallisuuden, muokkaamisen sekä eriyttämisen. Suunnitelmallisuudella valmentaja tarkoitti sitä, että harjoittelun tulisi olla jokaisessa ikävaiheessa tarkasti suunniteltu vastaamaan urheilijan taitotasoa ja siten myös mahdollistamaan urheilijan kehittymisen näkymisen. Kehittymisen huomaaminen yhdistettiin urheilijan kasvun ajattelutavan lisääntymiseen.

”Totta kai harjoittelu, että se ei ole mitään sillisalaattia, vaan meillä on niinku selkeä suunnitelma siitä, että mitä juttuja missäkin ikävaiheessa meidän

kannattaa tehdä, jotta sitten vaikka (laji) pelaaminen, niin se niinku askel askeleelta sitten kehitty. Ja sitä kautta sitten se niinku sen kehittymisen näkyväksi tuominen.” H 4

Harjoittelun muokkaamisella eräs toinen valmentaja tarkoitti sitä, että tarvittaessa valmentajalla täytyy olla kykyä muokata harjoituksia esimerkiksi vastaamaan urheilijoiden vireystasoa. Eriyttämisellä valmentaja tarkoitti harjoitusten muokkaamista sopivan haastavaksi kullekin urheilijalle.

Kaksi valmentajaa nosti esille tavoitteen asettamisen merkityksen osana kasvun ajattelutavan tukemista. He totesivat selkeiden tavoitteiden joko tulevaan peliin tai kauteen lisäävän urheilijan kasvun ajattelutapaa siten, että urheilijat tietävät voivansa ylittää tavoitteisiin tekemällä töitä niiden eteen.

”Mä ainakin itse tykkään siitä, että meillä olisi tavoite aina jokaisessa tapahtumassa, että onpa se peli tai harjoitus tapahtuma, niin olisi se selkeä tavoite, mikä pelaajille kerrotaan jo ennen kun hommat alkaa ja siitä tulee palautetta ja siihen pyrittäisiin.” H 5

Urheilijan itsetuntemus. Osa valmentajista piti tärkeänä sitä, että urheilija oppii tuntemaan itsensä. Esimerkiksi yksi valmentajista nosti esille sen, että valmennuksen tehtävänä on auttaa urheilijaa vahvistamaan itsetuntoa ja esimerkiksi oppia tunnistamaan negatiivisia sekä positiivisia ajatuksia. Kun urheilija oppii tunnistamaan omia ajatuksiaan, hän voi itse huomata sellaiset ajatukset, mitkä voivat olla hänen kehittymisensä esteenä.

”Kaikki lähtee semmoisesta niinku minäkuvan rakentamisesta, että se on osa semmoista ehkä isompaa kokonaisuutta, että yhdistääkö urheilija niin kun suoritukset missä pärjää tai ei pärjää suoraan osaksi sitä omakuvaa vai onko ne niinku tavallaan semmoisia erillisiä asioita mitkä ei suoraan määritä niinku omaa arvoa.” H 1

7.4 Ajattelutapojen yhteys motivaatioon

Lopuksi halusin selvittää valmentajien ajatuksia ajattelutapojen yhteydestä urheilijoiden motivaatioon. Aineiston perusteella määriteltiin kolme yhteyttä kuvaavaa yläluokkaa, jotka ovat: kasvun ajattelutapa, valmentajan ajattelutapa sekä kiinteä ajattelutapa. Yläluokista muodostui edelleen seitsemän alaluokkaa. Ilmaisuja tuli yhteensä kahdeksan kappaletta. Tiivistelmä ajattelutapojen yhteydestä motivaatioon on esitetty taulukossa 7.

TAULUKKO 7. Ajattelutapojen yhteys motivaatioon ylä- ja alaluokat sekä ilmaisujen määrät.

Yläluokka	Alaluokka	Ilmaisujen määrä (kpl)
Kasvun ajattelutapa	Kehittyminen	2
	Harjoittelu	1
	Tavoitteet	1
Valmentajan ajattelutapa	Lahjakkaiden tunnistaminen	1
	Tasa-arvoisuus	1
	Esimerkin anto	1
Kiinteä ajattelutapa	Motivaation ylläpitäjä	1

Kasvun ajattelutapa. Kahden haastateltavan mielestä usko siihen, että voi kehittyä, lisää urheilijan motivaatiota. Toinen valmentaja kertoi lisäksi olevansa sitä mieltä, että kasvun ajattelutapa auttaa urheilijaa tunnistamaan onnistumisia, mikä taas hänen mielestään lisää myös motivaatiota.

” Kyllä se ehkä on semmoista motivaatiota lisäävää, jos sä ajattelet sitä omaa toimintaa sen kasvun ajattelumallin kautta, että siellä on paljon helpompi tunnistaa niitä onnistumisia ja sitä että menee eteenpäin ja sitten taas, jos se oma toiminta on vahvasti sitä että mietitään aina lopputulosta ja verrataan hirveästi muihin sitä omaa touhua niin se ei välttämättä nosta ainakaan jos mietitään vaikka koettua pätevyyttä tai muuta niin jos sitä jatkuvasti ollaan vertaamassa niihin samanikäisiin tai vanhempiin pelaajiin sitä omaa touhua

niin se ei ehkä sitä motivaatiota ainakaan nosta hirveästi, että kyllä siellä varmasti on niinku semmoinen yhteys siinä motivaation suhteen.” H 5

Valmentajat uskoivat ajattelutavan vaikuttavan myös harjoittelumotivaatioon. Yksi valmentaja totesi, että mikäli urheilijalla on kiinteä ajattelutapa, ei hän välttämättä koe tarvitsevänsä harjoitusta kehittyäkseen, koska hän uskoo olevansa jo riittävän hyvä. Toisaalta toinen valmentaja yhdisti kiinteän ajattelutavan urheilijan ajatukseen siitä, että urheilija uskoo syntyneensä tietynlaiseksi urheilijaksi eikä hän voi sille mitään, jonka vuoksi hän ei usko harjoittelun olevan tärkeää. Kolmas valmentaja nosti esille kasvun ajattelutavan lisäävän alemmalla tasolla urheilevien urheilijoiden motivaatiota harjoitella, kun he huomaavat, että harjoittelulla voi päästä mihin tahansa.

”Mutta kyllähän se totta kai niinku siihen motivaatioon vaikuttaa, jos ajattelee, että hän on jo hyvä jossain eikä tarvitse tehdä töitä, niin kyllähän se motivaatiokin sitten niinku on sen mukainen, että näkisin että sitten tällöisen kasvun ajattelutavan omaava urheilija kun hän tiedostaa sen, että hänen pitää harjoitella, niin mä luulen, että hän on valmis tekemään enemmän töitä sitten siihen omaan tavoitteeseensa kun sitten tällöinen kiinteän ajattelutavan henkilö.” H 2

Yksi valmentaja totesi, että kasvun ajattelutavan omaava urheilija todennäköisemmin uskaltaa lähteä tavoittelemaan asioita, mitä oikeasti haluaa saavuttaa. Tavoitteet taas lisäävät urheilijan motivaatiota harjoitella.

”Mä uskon, että se lähtee kuitenkin siitä nimenomaan siitä omasta ajattelutavasta se kaikki tekeminen, mitä sitten pyrkii ylipäänsä muussakin elämässä, että lähteekö tavoittelemaan jotain mitä kohti oikeasti haluaa mennä vai tyytykö johonkin, mikä on nyt tässä saatavilla, niin samalla tavalla varmaan urheilussa se nimenomaan avaa aika monia uusia ovia ainakin ja sitä kautta lisää sitä motivaatiota, jos on niinku enemmän kiinnittynyt siihen semmoiseen kasvun ajattelumalliin urheilijana” H 1

Valmentajan ajattelutapa. Myös valmentajan omalla ajattelutavalla nähtiin olevan yhteys urheilijoiden motivaatioon. Yksi valmentajista esitti ajatuksen siitä, että mikäli valmentaja

uskoo tietävänsä jo nuorista urheilijoista, ketkä tulevat menestymään ja ketkä eivät, heikentää se motivoivan harjoitteluympäristön luomista.

”On ihan varmasti iso merkitys, sillä minkälainen ajattelumalli valmentajalla itsellään on, että kyllä se varmasti heijastuu sitten myöskin niihin urheilijoihin varmaan mitä nuoremmista puhutaan niin sitä enemmän, mutta kaikkiin varmasti jollain tavalla se heijastuu ja niinku näkyy siinä valmennuksessa tietysti myöskin että niinku mihin asioihin valmentajanakin pystyy sitten antamaan kannustusta ja neuvoa ja ohjetta, että jos itsellä on semmoinen uskomus, että heti lapsista tietää jo että nämä on nyt niitä hyviä ja nämä nyt on huonoja, niin eihän semmoinen ole kauhean motivoiva ympäristö eikä ilmapiiri varmasti kenellekään urheilijalle. Et on varmasti tosi iso merkitys.” H 1

Sama valmentaja totesi myös, että mikäli valmentajalla on toisiin urheilijoihin kiinteä ja toisiin kasvun ajattelutapa, voi se näyttäytyä epäoikeudenmukaisuutena esimerkiksi niin, että valmentaja huomioi enemmän hänen mielestään taitavampia urheilijoita. Tämä voi luonnollisesti johtaa vähemmän huomiota saavien urheilijoiden motivaation heikkenemiseen.

”No varmaan se (valmentajan ajattelutapa) voisi näkyä semmoisena tai tuntua semmoiselta epäoikeudenmukaisuudelta tai epätasa-arvoiselta kohtelulta tai semmoiselta niin kun suosimiselta kautta syrjimiseltä tai jotenkin ylipäättään tuntuu semmoiselta, että kaikki ei tule nähdäksi tai saa sitä niinku ansaitsemaansa huomiota siellä treeneissä jos esimerkiksi valmentaja keskittyy enemmän ohjaamaan niitä kehen niin kun uskoo että on sitä potentiaalia.” H 1

Aineistosta nousi esiin myös käsitys siitä, että mikäli valmentaja ei usko joukkueen mahdollisuuteen kehittyä ja ajattelee joukkueensa olevan niin sanotusti sopivalla tasolla, on joukkue sen näköinen. Tärkeänä pidettiin myös sitä, millaista ajattelutapaa valmentaja osoittaa esimerkillään urheilijoille.

”Jos valmentaja ajattelee, että tämä tavallaan riittää ja niin kun me ollaan hyviä tällä tapaa, että meidän ei tarvitse harjoitella, niin kyllähän se joukkue on ihan sen näköinen, mitä se valmentajakin on, että valmentaja on kuitenkin se joka sitä hommaa niinku tavallaan leadaa ja monesti jonkinlainen esikuvakin sitten niille

urheilijoille. Ja urheilijat ajattelee häntä niinku ammattilaisena tähän asiaan niin, jos se valmentaja ei ole niinku puskemassa tämmöiseen kasvun ajattelutapaan niin luulen että ne urheilijat taantuu sitten ja varmasti vaikuttaa myös sitten niinku siihen motivaatioon.” H 2

Yksi valmentajista nosti esille näkemyksen siitä, että aina kiinteä ajattelutapa ei ole negatiivinen asia ja voi tukea motivaation pysymistä. Hän perusteli tämän sillä, että kiinteän ajattelutavan omaavalla urheilijalla ei välttämättä tule niin helposti motivaation notkahduksia.

”Mä jotenkin miellän sen kiinteän nyt jotenkin automaattisesti negatiivisemmaksi, mutta se tietysti voi olla myös positiivinenkin, että tietysti riippuu, siitä minkälainen se itsellä on. Että jos on semmoinen aina positiivinen, niin voihan se sitten myöskin olla tavallaan semmoinen, että jos se motivaatio tavallaan vaihtelee päivittäin tai ajoittain, niin voihan sitten toisaalta semmoinen kiinteä perusajattelutapa niinku sitten tukea myöskin sitä, että sitten ei myöskään niitä motivaation notkahduksia ota ehkä sitten niin vakavasti tai silleen huonolla tavalla vakavasti. Että varmaan se riippuu siitä, että mikä se perusajatus on siellä niinku kiinteän tai kasvun taustalla. Koska voihan ne olla myös hyviä tai huonoja ne ajatukset siellä taustalla.” H 3

8 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää valmentajien näkemyksiä urheilussa menestymiseen vaikuttavista tekijöistä ja erityisesti heidän näkemyksiään ajattelutapojen merkityksestä menestymiseen. Lisäksi haluttiin selvittää, millaisin keinoin valmentajat mahdollisesti pyrkivät vaikuttamaan urheilijoiden ajattelutapoihin ja millaiseksi he kokevat ajattelutapojen sekä motivaation välisen yhteyden. Seuraavissa kappaleissa esittelen tutkimuksen päätulokset, teorian ja aineiston vuoropuhelua, jatkotutkimusehdotuksia sekä tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

8.1 Keskeiset tulokset sekä teorian ja aineiston vuoropuhelu

Tutkimuksesta voidaan nostaa esiin kolme keskeistä tulosta. Yksi keskeinen tulos on urheilumenestymiseen vaikuttavien tekijöiden määrä. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että urheilijan mahdollisuuksiin menestyä voi vaikuttaa hyvin moni eri tekijä. Näistä tekijöistä useampi on sellaisia, joihin urheilija ei välttämättä itse pysty vaikuttamaan. Toinen esiin noussut keskeinen tulos on valmentajan tärkeä sekä hyvin laaja rooli urheilijan valmentamisessa. Viimeisenä tuloksena voidaan pitää ajattelutapojen yhteyttä motivaatioon. Seuraavaksi tutkimustuloksia peilataan teoriaan tutkimuskysymyksittäin.

8.1.1 Urheilussa menestyminen

Ensimmäinen tutkimuskysymys koski urheilumenestymiseen vaikuttavia tekijöitä. Aineiston analyysin pohjalta valmentajien vastauksista luotiin kaksi kategoriaa: urheilija sekä valmennus. Urheilija- kategoria jakaantui edelleen viiteen yläluokkaan, jotka ovat psyykkiset tekijät, fyysiset tekijät, monipuolinen lajikokeilu, perhe sekä lahjakkuus. Valmennus- kategoria jakaantui kolmeen yläluokkaan, jotka ovat valmennuksen sisältö, valmentajan tyyli sekä urheiluseura.

Sekä aineistossa että teoriaosuudessa mainittiin kaikki samat urheilijaan liittyvät tekijät paitsi perhe, joka nousi esille ainoastaan aineistosta. Mielenkiintoista oli huomata, että valmentajat pitivät perheen merkitystä ilmaisujen määrän perusteella hyvinkin tärkeänä. Merkittävänä pidettiin esimerkiksi vanhempien aikaresursseja, taloudellisia resursseja sekä kannustusta. Tuloksen perusteella voidaan pohtia sitä, voiko urheilijan menestymismahdollisuus olla

hyvinkin paljon kiinni siitä, onko vanhemmillä mahdollisuus tukea lapsen harrastusta ajallisesti ja taloudellisesti (Suomalainen 2023). Resurssien lisäksi vanhempien esimerkillä voi olla vaikutusta siihen aloittaako lapsi ylipäänsä urheiluharrastusta vai ei.

Urheilullinen elämäntapa sekä harjoittelun määrä olivat teoriaosuuden mukaan eräät merkittävimmistä urheilumenestymiseen vaikuttavista tekijöistä. Elämäntavoilla tarkoitetaan esimerkiksi ravitsemustottumuksia, unta ja lepoa (Konttinen 2014). Urheilulliset elämäntavat eivät nousseet aineiston mukaan merkittäväksi tekijäksi, sillä ainoastaan yksi valmentajista mainitsi elämänhallintataidot tärkeäksi osaksi huippu-urheilijaksi kasvamista. Elämänhallintataidot voivat olla osa urheilijan elämäntapaa. Myöskään harjoittelun merkitys ei korostunut aineistossa. Toisaalta harjoittelun tärkeä merkitys nousi esille muutaman kerran muiden tutkimuskysymysten kohdalla.

Lahjakkuus voidaan ymmärtää monella eri tavalla. Teoriaosuudessa urheilullisella lahjakkuudella tarkoitettiin esimerkiksi fyysistä, fysiologista ja motorista lahjakkuutta (Dweck 2021, 147; Jaakkola 2014, 53). Siitä, onko lahjakkuutta ylipäänsä olemassa ja voiko lahjakkuuksia tunnistaa jo nuorista urheilijoista, on eriäviä tutkimustuloksia (Essen 2023; Jaakkola 2014; Jung 2022). Aineistossa kolme valmentajaa mainitsi lahjakkuuden, mutta kukaan heistä ei pitänyt pelkästään lahjakkuutta merkittävänä tekijänä urheilussa menestymiseen vaan totesivat, että harjoittelua tarvitaan aina, vaikka urheilija olisi fyysisten ominaisuuksiensa tai geeniensä perusteella toisia lahjakkaampi.

Psyykkiset tekijät nousivat aineiston ilmauksien määrän perusteella merkittäviksi yksittäisiksi tekijöiksi urheilussa menestymiseen. Myös teoriaosuuden mukaan psyykkiset tekijät ovat välttämätön osa urheilussa kehittymistä ja menestymistä, mutta myös urheilijan hyvinvointia (Behnke ym. 2017, 1; Makepeace & Young 2022, 1). Suurin osa aineiston ilmauksista liittyi motivaatioon sekä urheilijan luonteeseen. Yksi valmentajista toi esille ajatuksen siitä, ettei urheilija saisi olla liian pehmeä ja että urheilijalla tulisi olla tietynlaista ”vimmaa”. On mielenkiintoista pohtia sitä, sopivatko kaikki luonteensa puolesta huippu-urheilijaksi ja voiko mahdollisesti tiettyjä urheilussa tarvittavia luonteenpiirteitä kehittää. Toisaalta esiin nousi myös motivaation merkitys ja voidaankin miettiä, kulkevatko motivaatio sekä urheilussa mahdollisesti hyödylliset luonteenpiirteet käsikädessä. Mikäli urheilija on motivoitunut ja halu kehittyä on suuri, hänellä todennäköisesti on myös sisua jatkaa vastoinkäymisistä huolimatta

(Konttinen 2014, 19). Ehkä valmentajien tulisi siis keskittyä urheilijoiden motivointiin eikä niinkään heidän ”luonteen vahvistamiseen”.

Valmennukseen liittyviä tekijöitä mainittiin sekä teoriaosuudessa että aineistossa. Molemmissa nousi esiin valmennuksen laatu. Teoriaosuudessa todetaan, että erityisesti lapsien valmennuksessa tulisi huomioida toiminnan ja suoritusten määrä, monipuolisuus, harjoittelun mielekkyys sekä harjoittelun lapsilähtöisyys (Jaakkola 2012, 27–28). Aineistossa valmennuksen laatua ei avattu sen enempää. Sen sijaan aineistosta nousi esille valmentajan tyyli sekä urheiluseuran merkitys, mitä teoriaosuudessa ei mainita.

Erityisen mielenkiintoinen oli urheiluseuran nostoa merkitykselliseksi tekijäksi. Helposti voi kuvitella, että jokaisella urheiluseuralla olisi tavoitteena tukea urheilijoidensa menestymistä. Yksi valmentajista toi esille kuitenkin sen, että seura voi olla painottunut joko kilpaurheiluun tai sitten enemmän harrastustoimintaan. Tässä voidaan pohtia sitä, tarjotaanko harrastustoimintaan painottuvassa seurassa urheilijoille niin hyvää mahdollisuutta tavoitella menestymistä. Toisaalta voidaan pohtia myös sitä, eroavatko kilpaurheiluun sekä harrastustoimintaan painottuvien seurojen motivaatioilmastot sekä valmentajien motivointikeinot toisistaan. Toisin sanoen, voisiko harrastustoimintaan painottuvassa seurassa urheileva nuori motivoitua tavoittelemaan menestymistä enemmän kilpaurheiluun suuntaavassa seurassa? Toisaalta voidaan pohtia sitä, että ohjaavatko harrastustoimintaa painottuvan seuran valmentajat taitavia urheilijoita kohti kilpailullisempaa seuraa?

8.1.2 Ajattelutapojen merkitys

Toinen tutkimuskysymys liittyi ajattelutapojen merkitykseen osana urheilumenestystä. Ajattelutapojen merkitystä urheilussa ei ole juurikaan aiemmin tutkittu. Voidaankin pohtia sitä, onko tämä yksi syy siihen, ettei myöskään ilmaisuja koskien ajattelutapojen merkitystä tullut kovinkaan montaa. Kaikki valmentajat pitivät ajattelutapaa tärkeänä osana urheilijan mahdollisuuksia menestyä, mutta syitä sille, miksi se on tärkeä, ei tullut esiin erityisen paljoa. Syynä tähän voi olla se, ettei aihe ollut valmentajille ennestään kovinkaan tuttu. Toisaalta muutama valmentajista mainitsi, että aihe on ollut esillä valmentajakoulutuksissa.

Aineistosta nousi esiin valmentajien ajatuksia sekä kasvun että kiinteän ajattelutavasta. Valmentajien vastaukset, jotka liittyivät kasvun ajattelutapaan, jakaantuvat kahteen yläluokkaan, jotka ovat urheilijan voimavara sekä ulkopuolinen tuki. Kiinteään ajattelutapaan liittyvät vastaukset jakaantuivat myös kahteen yläluokkaan, jotka ovat urheilijan toimintamallit sekä ulkopuolinen tuki. Kaikki valmentajat pitivät kasvun ajattelutapaa tärkeänä osana urheilijoiden mahdollisuuksia menestyä, mutta toisaalta toivat sen esille vasta kun siitä kysyttiin tarkemmin.

Kasvun ajattelutavan omaavien urheilijoiden on todettu muun muassa olevan keskimäärin motivoituneempia kuin kiinteän ajattelutavan omaavien. He myös haastavat itseään enemmän, asettavat vaativampia tavoitteita sekä ovat kiinnostuneempia oppimaan uutta verrattuna kiinteän ajattelutavan omaaviin urheilijoihin. (McNeill ym. 2023) Kaikki edellä mainitut kasvun ajattelutapaan liittyvät tekijät nousivat esiin myös aineistossa. Lisäksi aineistossa mainittiin, ettei kasvun ajattelutapa ole tärkeä ainoastaan urheilijalle ja valmentajalle, vaan myös erityisesti nuoren urheilijan vanhemmille. Olisi tärkeää, että vanhemmat kiinnittäisivät huomiota lopputulosten sijaan myös suoritukseen. Herää kysymys siitä, onko urheilujoukkueiden valmentajien edes mahdollista lisätä vanhempien tietoa ajattelutapojen merkityksestä? On aiheellista pohtia myös sitä, kokeeko urheilija mahdollisesti jonkinlaista ristiriitaa tilanteessa, jossa kotona pidetään tärkeänä hyvin eri asioita kuin joukkueessa, ja aiheuttaako tämä ristiriita mahdollisesti jotain haittoja urheilijan oman ajattelutavan kehittymiselle.

Kiinteä ajattelutavan omaava urheilija voi uskoa, että urheilussa menestyminen on pääasiassa itsestä riippumatonta. Tämän lisäksi urheilija saattaa pelätä epäonnistumista eikä näin ollen tahdo haastaa itseään vaativilla harjoitteilla. Palautteen vastaanottaminen voi olla kiinteän ajattelutavan omaavalle urheilijalle haastavaa, koska hän ei usko kehittymiseen eikä täten pidä palautetta merkityksellisenä. (Arvaja 2019; Dweck 2021; Orosz ym. 2023) Aineistossa nousi esille myös, että kiinteä ajattelutapa voi johtaa onnistumisten huomaamattomuuteen sekä nykyiseen taitotasoon tyytymiseen. Myös työnteon väheksyminen nähtiin mahdollisesti korostuvan kiinteässä ajattelutavassa.

Erityisen mielenkiintoisena, sekä teoriassa että aineistossa nousevana aiheena voidaan pitää lahjakkuutta. Kiinteään ajattelutapaan voi liittyä liika luottamus omiin lahjoihin. Tämä voi tarkoittaa sitä, että urheilija uskoo lahjakkuutensa kantavan kaiken läpi. (Dweck 2021, 179)

Myös aineistossa mainittiin, että kiinteän ajattelutavan omaava urheilija voi luottaa liikaa siihen, että on lahjakas ja voi sen takia väheksyä työnteon merkitystä. Lahjakkuuteen luottamista voidaan lisätä sillä, että urheilijan ympärillä olevat ihmiset puhuvat niin sanotusti lahjakkuuksista ja “junioritähdistä” ja siten lisäävät urheilijoiden ajatusta siitä, että jotkut vain ovat parempia eikä sille voi mitään. Lisäksi tällainen keskustelu voi ylläpitää lahjakkaina pidettyjen urheilijoiden uskomusta siihen, ettei heidän tarvitse tehdä niin paljon töitä menestymisen eteen.

Teoriaosuudessa valmentajan ajattelutavalla todettiin olevan merkitystä urheilijoiden mahdollisuuksiin menestyä. Esimerkiksi valmentajien palautteen laadussa voi olla eroja, mikäli valmentajalla on urheilijaan kasvun tai kiinteän ajattelutapa. Jos valmentaja ei usko, että urheilijan taidot voivat kehittyä, voi palaute olla kannustava, mutta ei niinkään kehittävää. Jos taas valmentaja uskoo, että urheilijalla on mahdollisuuksia kehittyä ja menestyä, voi palaute olla laadukkaampaa ja kehittävämpää. (Shapcott ym. 2020) Aineistossa valmentajan ajattelutapa mainittiin muutaman kerran. Erityisesti tuotiin esille valmentajan huomion suuntaamisen merkitys. Tärkeänä pidettiin sitä, että valmentaja ei kiinnittäisi huomiota ainoastaan tulokseen vaan myös yrittämiseen ja kehittymiseen. Tämä voi olla haasteellista, koska urheilussa tuloksilla on tietysti merkitystä. Mutta, jos katse on suunnattu ainoastaan lopputulokseen, voi se esimerkiksi lisätä urheilijoiden pelkoa epäonnistumisesta ja siten heikentää suoritusta (Tossavainen & Peltonen 2021, 389).

8.1.3 Ajattelutapoihin vaikuttaminen

Kolmas tutkimuskysymys liittyi ajattelutapoihin vaikuttamiseen. Aineiston analyysin pohjalta luotiin kolme yläluokkaa, jotka ovat ympäristö, valmennus sekä urheilijan itsetuntemus.

Valmentajat toivat esille esimerkiksi sen, että harjoitteluympäristöstä tulisi luoda sellainen, missä urheilijat voivat kokea onnistumisia. Myös teoriaosuudessa todetaan, että kun henkilö huomaa kehittyvänsä, voi se vahvistaa hänen kasvun ajattelutapaa (Conyers & Wilson 2020). Mielenkiintoista on pohtia valmentajien haastetta siinä, kuinka he saavat harjoitteluympäristöstä sellaisen, että siellä jokainen yksilö voi saada onnistumisen kokemuksia ilman, että tehtävät ovat toisille liian haastavia ja toisille liian helppoja.

Yksi valmentajista nosti esille myös sen, että urheilijoille ei riitä pelkästään valmentajan positiivinen palaute. Myös teoriaosuudessa todetaan, että kasvun ajattelutapaa ei lisätä ainoastaan kannustavalla palautteella, vaan palautteen tulisi olla myös kehittävää. Esimerkiksi tilanteissa, joissa nuori urheilija ei vielä osaa jotain taitoa, ei pelkästään palaute hyvästä yrityksestä riitä. Lisäksi valmentajan olisi hyvä mainita ne asiat, joita tulisi harjoitella, jotta taito kehittyy. Tämä tukee urheilijan kasvun ajattelutapaa eli uskoa siihen, että taidot kehittyvät harjoittelun avulla. (Heslin ym. 2006)

Ympäristön ja palautteen lisäksi valmentajat toivat esille esimerkiksi positiivisen ilmapiirin luomisen, valmentajan keinot motivoida, tavoitteen asettelun sekä harjoitusten suunnitelmallisuuden. Mielenkiintoista oli huomata, että valmentajilta nousi esiin useita eri keinoja vaikuttaa urheilijoiden ajattelutapoihin, joita ei oltu mainittu tutkimukseen valikoituneessa tietoperustassa. Lisäksi mielenkiintoista on se, että ilmaisuja ajattelutapojen merkityksestä tuli huomattavasti vähemmän kuin tavoista vaikuttaa ajattelutapoihin. Voidaanko siis ajatella, että valmentajilla on paljon keinoja vaikuttaa urheilijoiden ajattelutapoihin, mutta sitä ei välttämättä pidetä niin merkityksellisenä?

8.1.4 Ajattelutapojen yhteys motivaatioon

Viimeinen tutkimuskysymys liittyi ajattelutapojen ja motivaation väliseen yhteyteen. Aineiston analyysin pohjalta luotiin kolme yläluokkaa kysymykseen liittyen, mitkä ovat kasvun ajattelutapa, valmentajan ajattelutapa sekä kiinteä ajattelutapa.

Kasvun ajattelutavan uskottiin lisäävän urheilijoiden motivaatiota. Esimerkiksi urheilijan usko omaan kehittymiseen koettiin olevan motivaatiota lisäävä tekijä. Myös omien onnistumisten huomaamisen uskottiin lisäävän urheilijan motivaatiota. Kasvun ajattelutapa yhdistettiin myös rohkeuteen asettaa tavoitteita, mikä voi motivoida urheilijaa entistä enemmän harjoittelemaan ja tekemään töitä tavoitteen saavuttamisen eteen (McNeill ym. 2023; Tossavainen & Peltonen 2021, 289). Koska kasvun ajattelutavan uskotaan lisäävän urheilijan motivaatiota, voidaan pohtia sitä, onko valmentajien syytä keskittyä urheilijoiden motivointiin, kasvun ajattelutavan tukemiseen vai molempiin?

Myös valmentajan ajattelutavan nähtiin olevan yhteydessä urheilijan motivaatioon. Esiin nostettiin esimerkiksi tilanne, että mikäli valmentaja uskoo tietävänsä jo nuorista urheilijoista,

keillä on mahdollisuus menestyä ja keillä ei, voi se heikentää motivoivan harjoitteluympäristön syntymistä. Hieman sama ajatus nousi esille aiemmasta tutkimuksesta, jossa todettiin urheilijoiden tunnistavan valmentajien ajattelutapa heidän käytöksestään, ja sen vaikuttavan urheilijoiden tapaan selittää oma suoritusta (Reich & Arkin 2006). Voidaankin pohtia sitä, kuinka paljon valmentajat voivat ehkä tiedostamattaankin vaikuttaa urheilijoiden ajatteluun käytöksensä kautta. Ehkä valmentajien olisikin hyvä välillä reflektoida omaa toimintaa ja sitä, millainen ajattelutapa itsellä on ja voiko se mahdollisesti vaikuttaa valmennettavien motivaatioon.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuus. Tuomen & Sarajärjen (2009) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei ole olemassa yksiselitteistä ohjetta. Tutkimusta tulisi arvioida kokonaisuutena sekä kiinnittää siten erityistä huomiota sen sisäiseen johdonmukaisuuteen eli koherenssiin. Metodikirjallisuudessa tutkimusmenetelmien luotettavuuden arviointiin yhdistetään usein käsitteet validiteetti sekä reliabiliteetti. Laadullisiin tutkimuksiin liittyen näiden käsitteiden käyttöä on tosin kritisoitu, sillä ne ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä ja siten vastaavat lähinnä määrällisen tutkimuksen tarpeita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 158–163) Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti sekä ymmärrys siitä, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline (Eskola & Suoranta 1998).

Eskolan & Suorannan (1998) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella neljän käsitteen kautta, jotka ovat tutkimuksen uskottavuus, siirrettävyys, varmuus sekä vahvistuvuus. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan on tarkistettava, vastaavatko hänen tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulokset olisivat siirrettävissä toiseen kontekstiin tietyin ehdoin, vaikka yleistyksiset eivät ole mahdollisia. Varmuutta tutkimukseen voi lisätä siten, että tutkija ottaa mahdollisuuksien mukaan huomioon myös tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat tekijät. Vahvistuksella tarkoitetaan tutkimuksen saamaa tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 1998)

Tässä tutkimuksessa uskottavuutta pyrittiin lisäämään muun muassa aineiston johdonmukaisella sisällön analyysillä, vastauksia vääristelemättä. Tutkimuksen uskottavuutta olisi ehkä voitu vahvistaa entisestään niin, että tarkentavia kysymyksiä olisi voitu esittää

enemmän. Näin olisi voitu ehkä saada vielä enemmän tietoa valmentajien ajatuksista ja kokemuksista. Tutkimuksen siirrettävyyttä pyrittiin lisäämään sillä, että kerron yksityiskohtaisesti tutkimuksen eri vaiheista. Haastateltavien näkemyksiä voi käyttää hyödyksi esimerkiksi valmennuksessa, mutta tuloksia ei voi yleistää, koska haastateltavia oli ainoastaan kuusi. Varmuutta tutkimukseen pyrittiin lisäämään sillä, että tutkimukseen luotiin aikataulu, jossa pyrittiin huomioimaan sellaisia tekijöitä, mitkä olisivat voineet vaikuttaa tutkimuksen etenemiseen. Tällainen tekijä olisi voinut olla esimerkiksi haastatteluiden peruuntuminen. Tutkimuksen vahvistettavuutta lisää se, että myös muissa aikaisemmissa tutkimuksissa oli havaittu samantapaisia tuloksia esimerkiksi ajattelutapojen yhteydestä motivaatioon (Mammadov & Tozoglu 2023; Song ym. 2020)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimisessa on syytä ottaa huomioon myös tutkijan puolueettomuus. Puolueettomuus tarkoittaa sitä, pyrkiikö tutkija aidosti kuulemaan ja ymmärtämään tiedonantajia vai suodattuuko tiedonantajien kertomukset tutkijan oman kehyksen läpi. Tällä tarkoitetaan sitä, että vaikuttaako esimerkiksi tiedonantajan ikä, sukupuoli, koulutus tai muu vastaava tekijä siihen, mitä tutkija kuulee ja havainnoi. Toisaalta on syytä huomioida se, että laadullisessa tutkimuksessa periaatteessa myönnetään, että näin väistämättä on, koska tutkija on tutkimusasetelman luoja sekä tulkitsija. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 160) Ennen haastatteluita tutkijalla oli tietynlainen käsitys aiheesta, mikä tiedostettiin. Haastatteluissa pyrin kuitenkin siihen, että roolini oli toimia ainoastaan haastattelijana. Tämä tarkoitti sitä, että esimerkiksi kysymykset olin pyrkinyt muotoilemaan niin etteivät ne ohjaa haastateltavaa vastaamaan tietyllä tavalla.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkija kertoo avoimesti ja yksityiskohtaisesti tutkimuksen eri vaiheista. Näin lukija pystyy arvioimaan paremmin sitä, onko tutkimus luotettava (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135–138). Tässä tutkimuksessa pyritään kuvaamaan tutkimuksen etenemistä vaihe vaiheelta mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Luotettavuutta lisää myös se, että tutkittavat rekrytoitiin tavalla, joka mahdollisti yksilön omaehtoisen valinnan osallistua tutkimukseen.

Tutkimuksessa on pyritty hyödyntämään mahdollisimman uusia kirjallisuuslähteitä. Tämä osoittautui välillä haastavaksi ja joissakin kohdissa onkin jouduttu hyödyntämään vanhempaa kirjallisuutta. Tutkimuksessa pyrittiin hyödyntämään mahdollisimman paljon vertaisarvioituja lähteitä. Kyseisiä lähteitä etsittiin muun muassa PsycINFO sekä SPORTDiscus- tietokannoista.

Tietokannoissa hyödynnettiin esimerkiksi hakusanoja motivation, growth mindset, fixed mindset, athlete sekä sport success.

Eettisyys. Jokainen tutkimus koostuu useista eri päätöksistä ja siksi tutkijan etiikka onkin koetuksella useita kertoja tutkimuksen aikana (Eskola & Suoranta 1998). TENKIN (2023) (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan) mukaan tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää sekä luotettavaa vain, jos se on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus sekä vastuunkanto (TENK 2023, 11–13). Tuomen & Sarajärven (2009) mukaan tutkimuksen eettisyyttä sekä uskottavuutta ei voi erottaa toisistaan. Jotta tutkimus on uskottava, täytyy tutkijan noudattaa hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisen, rehellisyyden sekä vilpittömyyden vastuu on tutkijalla itsellään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 150–151)

Eskolan & Suorannan (1998) mukaan eettiset kysymykset voidaan karkeasti jakaa tiedon hankintaan sekä tiedon käsittelyyn. Tiedon käsittelyssä nousevat esille käsitteet anonymiteetti sekä luottamuksellisuus. Anonymiteetistä sekä luottamuksellisuudesta tulee tutkijan huolehtia myös tutkimuksen julkaisuvaiheessa (Eskola & Suoranta 1998). Tässä tutkimuksessa haastateltaville valmentajille on luvattu, ettei heidän henkilöllisyytensä paljastu. Tästä huolehdittiin siten, että sitaateista poistettiin mahdollisesti käytettyjä nimiä sekä haastateltavien valmennettavaan lajiin liittyviä ilmauksia. Litteroitujen haastatteluiden tallentamisessa käytettiin haastateltavien nimien sijaan koodeja.

Tiedon hankinnassa tulee ottaa huomioon esimerkiksi tutkimuksesta tiedottaminen (Eskola & Suoranta 1998). Tässä tutkimuksessa haastateltaville valmentajille lähetettiin sähköposti, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus sekä aiheesta karkeasti. Tutkittavilla oli täysi vapaaehtoisuus osallistua tutkimukseen. Tutkijan oli päätettävä, kuinka paljon aiheesta kerrotaan sähköpostilla etukäteen. Erityisesti täytyi pohtia sitä, avataanko mahdollisesti vieraamat käsitteet kasvun ajattelutapa ja kiinteä ajattelutapa jo haastateltavien rekrytointivaiheessa. Tultiin siihen tulokseen, että käsitteitä ei avata ennen haastattelua, koska käsitteisiin perehtyminen etukäteen olisi mahdollisesti voinut ohjata valmentajia vastaamaan tietyllä tavalla. Tässä ratkaisussa tuli kuitenkin huomioida se, että mikäli käsitteet olivat valmentajille vieraat, saattoi vastaaminen kysymyksiin ajattelutavoista olla haastavaa. Tämä pyrittiin huomioimaan siten, että haastattelutilanteessa jokaiselle haastateltavalle luettiin lyhyt selitys termeistä kasvun

ajattelutapa, kiinteä ajattelutapa sekä motivaatio, ennen kuin aiheesta esitettiin kysymyksiä. Lisäksi valmentajille oli nähtävillä PowerPoint dia, missä oli lyhyesti avattu kasvun ja kiinteän ajattelutavat.

8.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotuksia

Laadullisen aineiston pohjalta on haasteellista tehdä tieteellisesti kestäviä johtopäätöksiä. Se edellyttää muun muassa huolellisesti pohdittua tutkimusasetelmaa sekä kykyä käsitellä runsasta sekä tyypillisesti vivahteikasta aineistoa. (Puusa 2020) Seuraavissa kappaleissa esitetyt johtopäätökset ovat tutkijan tulkinta aineistosta nousseista keskeisimmistä havainnoista sekä niiden herättämistä kysymyksistä, oivalluksista ja jatkotutkimusaiheista.

Teoriaosuuden sekä valmentajahaastatteluiden perusteella voidaan todeta, että urheilumenestykseen vaikuttaa hyvin moni tekijä eikä urheilija itse voi välttämättä vaikuttaa niihin kaikkiin (Nummela 2018). Aineiston perusteella voidaan todeta, että on useita nuoresta urheilijasta mahdollisesti riippumattomia tekijöitä, joiden täytyy ikään kuin ”loksahtaa paikoilleen”. Urheilija voi esimerkiksi olla riippuvainen siitä, millaiset taloudelliset ja ajalliset resurssit hänen vanhemmillaan on. Jos urheilijan vanhemmat pystyvät tukemaan harrastusta, voi menestymismahdollisuuksiin vaikuttaa seuran tarjoamat mahdollisuudet. Mikäli seura pystyy tukemaan urheilijan unelmia päästä huipulle, voi valmentajan taitotaso ja hänen kykynsä luoda motivoiva harjoitteluympäristö vaikuttaa paljonkin urheilijan kehittymiseen. Mielenkiintoista on pohtia sitä, että millaisia erilaisia polkuja tavoitteellinen urheilija voisi kulkea kohti menestystä verrattuna edellä mainittuun, eräänlaiseen ideaaliseen polkuun ja pitäisikö näitä vaihtoehtoisia polkuja aktiivisemmin tunnistaa ja kehittää.

On kuitenkin myös paljon sellaisia tekijöitä, joihin urheilija voi vaikuttaa. Urheilulliset elämäntavat, psyykkiset taidot sekä oma ajattelutapa voivat auttaa urheilijaa lähemmäksi tavoitteitaan. Näiden taitojen harjoitteluun urheilijat tarvitsevat kuitenkin opastusta ja tukea. Tämän tutkimuksen pohjalta voidaankin todeta, että valmentajien rooli urheilijoiden elämässä on hyvinkin laaja, eikä se rajaudu ainoastaan lajitaitojen, kuten pelitaktiikoiden tai sääntöjen, opettamiseen. Valmentajan rooli korostuu erityisesti lasten ja nuorten valmennuksessa, eli siinä vaiheessa, kun erilaisia urheiluun vaadittavia taitoja vasta harjoitellaan. Lapsena ja nuorena opitut taidot ja tavat voivat vaikuttaa paljon vielä tulevaisuudessa ja mahdollisessa huippu-urheiluvaiheessa (Kokko, 2014).

Aikaisempaa tutkimusta motivaatiosta löytyy paljon ja niissä on pyritty selvittämään esimerkiksi sitä, miten motivaatiota voisi lisätä ja ylläpitää (Roberts ym. 2006; Schreiber 2017; Weiss ym. 2021). Tämä tutkimus voi antaa vähemmän tunnetun näkökulman motivaation tukemiseen ja lisäämiseen. Huomion voisikin siirtää osittain motivaatioon vaikuttamisesta ajattelutapoihin vaikuttamiseen. Aineisto sekä teoriaosuus tukevat ajatusta siitä, että urheilijan kasvun ajattelutavan tukeminen voi usealla eri tavalla lisätä urheilijan motivaatiota (Mammadov & Tozoglu 2023; Rhew ym. 2018). Toisaalta, jotta urheilija oppii ja uskoo kasvun ajattelutapaan, täytyy myös valmennuksen uskoa siihen ja näyttää esimerkkiä omalla toiminnallaan (Reich & Arkin 2006).

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana ei ole yleistää tutkimustuloksia, johtuen muun muassa tutkimusjoukon rajallisuudesta sekä tutkimuksen rajoitteista. Yleistettävyyttä tärkeämpänä tavoitteena tässä tutkimuksessa onkin se, että se herättäisi lukijassa ajatuksia aiheesta sekä lisäisi tietoa ja ymmärrystä ajattelutavoista. Ehkä tutkimus voi myös motivoida lukijaa pohtimaan omaa ajattelutapaansa sekä sen mahdollisia yhteyksiä omaan käyttäytymiseen. Useampi tutkimukseen osallistunut valmentaja koki, että jo pelkkä haastattelu toimi hyvänä hetkenä pysähtyä miettimään ja refleктоimaan omaa valmennusta.

Jatkotutkimusehdotuksia. Ajattelutapoja ja niiden merkitystä urheilussa on tutkittu vähän. Tulevaisuudessa voisi olla mielenkiintoista toteuttaa aiheesta kvantitatiivinen tutkimus, jossa tutkittavien määrä olisi suurempi. Esimerkiksi menestyneinä pidettyjen urheilijoiden sekä valmentajien ajattelutapojen selvittäminen voisi olla mielenkiintoista.

Kvantitatiivisen tutkimuksen lisäksi kiinnostavaa voisi olla interventiotutkimuksen tekeminen urheilujoukkueelle. Aikaisempia interventiotutkimuksia ajattelutavoista on tehty esimerkiksi opiskeluun liittyen (Andersen & Nielsen 2016; Yeager ym. 2021). Kasvun ajattelutavan interventiossa pyritään lisäämään uskoa siihen, että omat taidot ovat kehitettävissä (Yeager ym. 2021). Olisikin mielenkiintoista selvittää, millaisia tuloksia kasvun ajattelutavan interventiotutkimus voisi tarjota urheilumaailmassa.

Urheilijoiden mielen hyvinvointi on erittäin ajankohtainen aihe. Urheilijoiden mielen hyvinvointi sekä valmentajien osaamisen edistäminen ovat esimerkiksi osa Mieli ry:n Nuori mieli urheilussa- hankeen (2024) tavoitteita. Hanke on käynnistynyt vuonna 2020 ja siinä

tuotetaan muun muassa valmentajille erilaisia toimintatapoja ja sisältöjä nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Hankkeessa on useita kasvun ajattelutapaan yhdistettäviä tavoitteita. Tällaisia tavoitteita ovat esimerkiksi valmentajan taito luoda sellainen ympäristö, jossa urheilija saa epäonnistua, oppia virheistään sekä oppia uutta. (Mieli 2024) Tulevaisuudessa voisi olla mielenkiintoista toteuttaa vertaileva tutkimus hankkeeseen osallistuneiden sekä ei-osallistuneiden joukkueiden välillä kasvun ajattelutavan näkökulmasta.

LÄHTEET

- Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. (2012).
Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon
pohjalta. Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., &
Sipari, T. (2012). Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHU: n
julkaisusarja nro, 45. Viitattu 26.1.2024.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-
determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination
theory. *Psychology of sport and exercise*, 8(5), 654–670.
- Andersen, S. C., & Nielsen, H. S. (2016). Reading intervention with a growth mindset
approach improves children's skills. *Proceedings of the national academy of sciences*,
113(43), 12111-12113.
- Arajärvi, P & Lehtoviita, T. (2015). Mitä on valmennuksen psykologia? Teoksessa K.
Hämäläinen Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. E-kirja. Lahti: VK-kustannus. Viitattu:
29.1.2024
- Arvaja, M. (2019). Psykkinen valmennus vanhemmat. Lahden uimaseura. Nettisivu. Viitattu
5.4.2024. <https://www.uinti.com/wp-content/uploads/2019/08/Psykkinen-valmennus-urheilijat.pdf>
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2019). The Sport
Mental Training Questionnaire: Development and Validation
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's
performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in
sports*, 20, 78-87.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2023). Teoksessa: S. Kokko, L. Martin,
J. Villberg, N. Simonsen, P. Husu, T. Vasankari ... & Appelqvist-Schmidlechner, K.
(2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen
tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja.
- Coffee, P., Greenlees, I. & Allen, S. M. (2015). The TRAMS: The Team-Referent
Attributions Measure in Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16 pp. 150-159.
<http://doi.org-.ezproxy.jyu.fi/10.1016/j.psychsport.2014.10.009>
- Conyers, M., & Wilson, D. (2020). Believing in the brain. *Educational Leadership*, 77(8), 22-
27.

- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1)
- Dave, S., Rod, C. & Trish, G. (2005). *Sport and exercise psychology*. E-kirja. London Routledge. Viitattu 26.3.2024.
- Dohme, L-C., Backhouse, S., Piggott, D. & Morgan, G. (2017). Categorising and defining popular psychological terms used within the youth athlete talent development literature: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 134–163.
- Dweck, C. S. (2009). *Mindsets: Developing talent through a growth mindset*. Olympic Coach, 21(1), 4–7.
- Dweck, C.S. (2021). *Mindset: Menestymisen psykologia*. Helsinki: Viisas elämä, 2021.
- Elliot, A.J., Dweck, S. C. & Yeager, S. D. (2017). *Handbook of competence and motivation. Theory and application*. E-kirja. 2. painos. New York: The Guilford Press. Viitattu 5.4.2024
- Esen, S. (2023). Talent Selection in Sport with Multi-Criteria Decision-Making Methods: TOPSIS and VIKOR Comparison. *Online Journal of Recreation & Sports*, 12(4), 818–823. Viitattu 29.1.2024
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Viitattu 12.3.2024
- Georgiades, E., Klissouras, V., Baulch, J., Wang, G., & Pitsiladis, Y. (2017). Why nature prevails over nurture in the making of the elite athlete. *BMC genomics*, 18(Suppl. 8), 835.
- Guth, L. M., & Roth, S. M. (2013). Genetic influence on athletic performance. *Current Opinion in Pediatrics* 25(6), 653–658
- Hakkarainen, H. (2014). Hyvästä fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun. Nuoren urheilijan fyysinen kehitys. Teoksessa: K, Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro, 46.
- Heslin, P. A., Vandewalle, D. O. N., & Latham, G. P. (2006). Keen to help? Manager's Implicit Person Theories and Their Subsequent Employee Coaching. *Personnel Psychology*, 59(4), 871–902.
- Hjertstrand, P., Norbäck, P. J., & Persson, L. (2017). Who Becomes the Ultimate Superstar? The Educated Underdog.

- Jaakkola, T. & Kalaja, S. (2014). Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin. Taitoharjoittelu nuoruusvaiheessa. Teoksessa: Teoksessa: K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro, 46.
- Jaakkola, T. (2012). Monipuoliset liikuntataidot. Teoksessa: J. Finni, O. Aarresola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari (2012). Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., & Sipari, T. (2012). Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. KIHU: n julkaisusarja nro, 45.
- Jaakkola, T. (2014). Lahjakkuus urheilussa ja sen tukeminen. Teoksessa: K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro, 46.
- Jamieson, J. P., Crum, A. J., Goyer, J. P., Marotta, M. E., & Akinola, M. (2018). Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions: An integrated model. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(3), 245–261.
- Jung, J. Y. (2022). Physical giftedness/talent: A systematic review of the literature on identification and development. *Frontiers in Psychology*, 13, 961624.
- Kakkori, L. & Huttunen, R. (2010). Fenomenologia, hermeneutiikka ja fenomenografinen Kalaja, S. (2015). Treenit vai geenit?. Verkkosivu. Viitattu 30.11.2023.
<http://www.valmennustaito.info/taito/treenit-vai-geenit/>
- KIHU. (2021) Urheilijan polku. Nettisivu. Viitattu: 3.4.2024.
<https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/>
- Kokko, S. (2014). Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi. Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa: K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro, 46.
- Konttinen, N. (2014). Nuoruusvaiheen yleiset kehitystehtävät. Teoksessa: K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki, (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus Jyväskylän yliopisto, VALO ry & Suomen Olympiakomitea

- Kujala, T. & Näätänen, R. (2010). The adaptive brain: A neurophysiological perspective. *Progress in Neurobiology*, 91(1), 55–67.
- Le Foll, D., Rascle, O., & Higgins, N. C. (2008). Attributional feedback-induced changes in functional and dysfunctional attributions, expectations of success, hopefulness, and short-term persistence in a novel sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 77–101.
- Liimatta, J. (2022). Valmentajan rooli kasvattajana. *Mieli*. Blogiteksti.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Viitattu: 3.4.2024
- Makepeace, T., Young, B. W., & Rathwell, S. (2021). Masters athletes' views on sport psychology for performance enhancement and sport lifestyle adherence. *The Sport Psychologist*, 35(3), 200–212.
- Mammadov, S., & Tozoglu, D. (2023). Autonomy support, personality, and mindset in predicting academic performance among early adolescents: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology in the Schools*, 60(10), 3754–3769.
- Mariani, A.M., Marcolongo, F., Melchiori, M. F., & Cassese, P. F. (2019). Mental skill training to enhance sport motivation in adolescents. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Martin, J.L. & Carron, V.A. (2012). Team attributions in sport: A meta-analysis. *Journal of applied sport psychology*, 157–174.
- McNeil, D. G., Phillips, W. J., & Scoggin, S. A. (2023). Examining the importance of athletic mindset profiles for level of sport performance and coping. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–17.
- Metsälä, L. (2018). Liikunnan drop out- ilmiö seuratoiminnan kehittämistuen hankehakemuksissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 12.12.2023.
- Miao, M. (2021). Kasvun asenne oppimisessa. PS-kustannus. E-kirja. Viitattu 22.03.2024.
- Mieli. (2024). Nuori mieli urheilussa. Verkkosivu. Viitattu 3.4.2024. <https://mieli.fi/>
- Nalipay, M. J. N., King, R. B., Mordeno, I. G., Chai, C. S., & Jong, M. S. Y. (2021). Teachers with a growth mindset are motivated and engaged: the relationships among mindsets, motivation, and engagement in teaching. *Social Psychology of Education*, 24, 1663–1684.

- Ng, B. (2018). The neuroscience of growth mindset and intrinsic motivation. *Brain Sciences*, 8(2), 20.
- Normile, D. (2012). PARENTS: Avoid the Talent Trap! *International Gymnast* 54 (5), 15. <https://search-ebshost-com.ezproxy.jyu.fi/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=77474062&site=ehost-live>. Viitattu 20.3.2024.
- Nummela, A. (2018). Suomessa syntyy vuosittain 5–7 lasta, joilla on mahdollisuus kehittyä maailman parhaiksi: ”Ilman poikkeuksellista perimää ei ole mahdollista kehittyä huipulle”. *Maaseudun Tulevaisuus* 29.1.2018 Viitattu 5.4.2024. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/uutiset/f87f4cb2-bcfd-5128-9422-c95ce19119f3>
- Orione, L. & Fleith, D. D. S. (2022). What is the Role of Psychosocial Factors for Talent Development in Sports? *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 38, e38316.
- Orosz, G., Evans, K.M., Török, L., Bothe, B., Tóth-Király, L. Sik, K. & Gál, È. (2023). The Differential Role of Growth Mindset and Trait Mindfulness in the Motivation of Learning from Criticism. *Mindfulness* 14, 868–879. <https://doi.org.ezproxy.jyu.fi/10.1007/s12671-023-02117-4>.
- Park, I., & Jeon, J. (2023, January). Psychological skills training for athletes in sports: web of science bibliometric analysis. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 2, p. 259). MDPI.
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Abdullah, N. M. (2014). The relationship between relaxation techniques and sport performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108–112.
- Predoiu, R., Predoiu, A., Mitrache, G., Firanescu, M., Cosma, G., Dinuta, G., & Bucuroiu, R. A. (2020). Visualisation techniques in sport-The mental road map for success. *Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal*, 59(3).
- Puusa, A., Juuti, A. & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Viitattu: 1.4.2024
- Quijada, M.R. (2016). Is the successful athlete born or made? A review of the literature. *Apunts: Educació Física i Esports*, (123), 7–12.
- Rankinen, T. & Bouchard, C. (2005). Genes, Genetic Heterogeneity, and Exercise Phenotypes. *Teoksessa: F. C. Mooren & K. Völker (toim.) Molecular and Cellular Exercise Physiology. Human Kinetics*, 39–54.
- Ranto, E., Anttonen, T., Korsberg, M., & Tuure, H. (2019). *Harrastamisen strategia*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 7.

- Rattan, A., Good, C., & Dweck, C. S. (2012). “It’s OK—Not everyone can be good at math”: Instructors with an entity theory comfort (and demotivate) students. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 731–737. 10.1016/j.jesp.2011.12.012
- Reich, D. A., & Arkin, R. M. (2006). Self-doubt, attributions, and the perceived implicit theories of others. *Self and Identity*, 5, 89–109. 10.1080/15298860500441965
- Renzulli, J. S. (2016). *The three-ring conception of giftedness: A developmental model for promoting creative productivity*. Prufrock Press Inc.
- Rhew, E., Piro, J. S., Goolkasian, P., & Cosentino, P. (2018). The effects of a growth mindset on self-efficacy and motivation. *Cogent Education*, 5(1), 1492337.
- Rissanen, I., Laine, S., Puusepp, I., Kuusisto, E., & Tirri, K. (2021, September). Implementing and evaluating growth mindset pedagogy—A study of Finnish elementary school teachers. In *Frontiers in education* (Vol. 6, p. 753698).
- Roberts, C.G., Treasure, C.D. & Conroy, E.D. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity. Teoksessa: G. Tenenbaum, & C. R Eklund. *Handbook of sport and exercise psychology*. 3. painos. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Ronkainen, R., Kuusisto, E., & Tirri, K. (2019). Growth mindset in teaching: A case study of a Finnish elementary school teacher. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 18(8), 141–154.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford publications.
- Sarrasin, J. B., Nenciovici, L., Foisy, L. M. B., Allaire-Duquette, G., Riopel, M., & Masson, S. (2018). Effects of teaching the concept of neuroplasticity to induce a growth mindset on motivation, achievement, and brain activity: A meta-analysis. *Trends in neuroscience and education*, 12, 22–31.
- Schreiber, J.B. (2017). *Motivation 101*. Springer Publishing, LLC. New York.
- Shaffer, C. T., Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2015). Implicit theories of mental skills abilities in collegiate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(4), 464–476. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1080/10413200.2015.1044136>
- Shapcott, S. & Carr, S. (2020). Golf Coaches’ Mindsets about Recreational Golfers: Gendered Golf Experiences Start on the Practice Tee. *Motivation Science*, 6(3), 275–84. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1037/mot0000154>.
- Shapcott, S. (2010). *Sub-par attributions: Why women quit golf*. Unpublished manuscript. Department of Education, Arizona State University, Tempe, AZ

- Smith, D. J. (2003). A Framework for Understanding the Training Process Leading to Elite Performance. *Sports Medicine* 33(15), 1103–1126.
- Song, J., Kim, S. I., & Bong, M. (2020). Controllability attribution as a mediator in the effect of mindset on achievement goal adoption following failure. *Frontiers in Psychology*, 10, 462266.
- Spray, C. M., Wang, C. J., Biddle, S. J., Chatzisarantis, N. L., & Warburton, V. E. (2006). An experimental test of self-theories of ability in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 255–267.
- Standage, M. & Ryan, M.R. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. Teoksessa: G. Tenenbaum, & C. R Eklund. *Handbook of sport psychology*. 4. painos. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. Luku 3.
- Sulistianta, H., & Nanda, F. A. (2022). Review of research articles on intrinsic and extrinsic motivation on athlete success. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 9(2), 37–44.
- Sun, L., Li, J., & Hu, Y. (2020). I cannot change, so I buy who I am: How mindset predicts conspicuous consumption. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 48(7), e9314
- Suomalainen, M. (2023). “No on se nyt aina vähä niinku vaikea saaha kyytiä täältä.” Joukkueurheilua harrastavien maaseudun nuorten kokemuksia arjesta. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu- tutkielma. Viitattu 17.4.2024. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/29710/urn_nbn_fi_uef-20230424.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Suomen Olympiakomitea. (2020). 7. Strategia 2024- Huippu-urheilun menestystavoitteet 2021–2024. Viitattu 29.11.2023
- Tast, L & Finni, J. (2011). Suomalaisten huippu-urheilijoiden polkuja. Huippu-urheilun muutosryhmän urheilijahaastattelujen analyysimateriaali. Teoksessa: Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. 17–18. 70 Viitattu 26.1.2024. www.kihuenergia.kihu.fi/urapolut/media
- Thompson, W. R., & Binder-Macleod, S. A. (2006). Association of genetic factors with selected measures of physical performance. *Physical Therapy* 86(4), 585–591.
- Tirri, K. & Kuusisto, E. (2019). Opettajan ammattietiikka oppimassa. Gaudeamus Oy.
- Tossavainen, A. & Peltonen, A. (2021). Psykkinen valmennus. 2. painos. EU: Fitra.

- Tucker, R. & Collins, M. (2012). What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. *British Journal of Sports Medicine*, 46(8), 555–561.
- Tukiliitto. (2022). Geenit ja niistä valmistuvat tuotteet. Nettisivu. Viitattu 30.11.2023. <https://www.tukiliitto.fi/harvinaiskeskusnorio/tietoa/perinnollisyys/70-kysymysta-ja-vastausta/geenit/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Helsinki: tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 9.3.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Van Yperen, N. W., Den Hartigh, R. J., Visscher, C., & Elferink-Gemser, M. T. (2019). Student-athletes' need for competence, effort, and attributions of success and failure: Differences between sport and school. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 441–451.
- Vealey, R. S. (2023). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–20.
- Virtanen J. (2006) Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.). Laadullisen tutkimuksen käsikirja, s. 149–213, Jyväskylä: Gummerus.
- Wang, W. (2022). Social environment's effect on athletes' motivation for professional development. *Current Psychology*, 42(33), 29628–29636.
- Weiner, B. (1992). Attributional theories of human motivation. *Human motivation: metaphors, theories, and research*. Newbury Park, CA: Sage.
- Weiss, M., Moehnke, H., Kipp, L. (2021). A United Front: Coach and teammate motivational climate and team cohesion among female adolescent athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, Sage Journals.
- Yeager, D. S., Carroll, J. M., Buontempo, J., Cimpian, A., Woody, S., Crosnoe, R., ... & Dweck, C. S. (2022). Teacher mindsets help explain where a growth-mindset intervention does and doesn't work. *Psychological Science*, 33(1), 18–32.
- Zittergruen, N.W. (2022). Examining the Influence of Mindset Skills on Athletic Success and Happiness of College Football Players. Doctoral dissertation, Crake University.

LIITE 1. Haastattelukysymykset

1. Mitkä tekijät mielestäsi vaikuttaa siihen, että urheilijalla on mahdollisuus menestyä lajissaan?

Ajattelutapa

2. Millaisia ajatuksia kasvun ja kiinteän ajattelutavat sinussa herättää?
3. Millaiseksi koet ajattelutavan merkityksen urheilussa menestymiseen?
4. Pyritkö vaikuttamaan urheilijoiden ajattelutapoihin? Jos kyllä, millaisin keinoin?

Motivaatio

5. Millaiseksi koet ajattelutapojen yhteyden motivaatioon?
6. Miten koet urheilijan oman kasvun tai kiinteän ajattelutavan vaikuttavan urheilijan motivaatioon?
7. Millainen ajattelutapa mielestäsi voi lisätä urheilijan motivaatiota? Pyritkö itse edistämään kyseistä ajattelutapaa? Miten?
8. Millaiseksi koet valmentajan ajattelutavan vaikutuksen urheilijoiden motivaatioon?
9. Haluaisitko vielä täydentää jotain vastaustasi?