



## TIIVISTELMÄ

Veli-Pekka Dufva 2004. Juniorijalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto kahden pelikauden aikana. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES 2004, 108 s. ISBN 951-790-181-X.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Kaikki Pelaa -ohjelmaan osallistuvien 11-16 -vuotiaiden juniorijalkapalloilijoiden sisäistä motivaatiota, tavoiteorientaatiota ja koettua motivaatioilmastoa kahden pelikauden aikana. Tutkimuksen kyselyt tehtiin keväällä 2000 ja syksyllä 2001 viidessä Suomen Palloliiton piirissä. Molemmissa mittauksissa oli mukana 209 jalkapallojunioria, 183 poikaa ja 26 tyttöä. Sisäistä motivaatiota mitattiin Intrinsic Motivation Inventory (IMI) -mittarilla (McAuley, Duncan & Tammen 1989). Tavoiteorientaatiomittarina käytettiin Perception of Success Questionnaire (POSQ) -mittarin lasten versiota (Roberts, Treasure & Balague 1998). Koettua motivaatioilmastoa tutkittiin Perceived Motivation Climate in Sport Questionnaire (PMCSQ) -mittarilla (Seifriz, Duda & Chi 1992). Mittareiden luotettavuus oli hyvä ja samaa luokkaa kuin vastaavia mittareita muissa tutkimuksissa käytettäessä. Aineisto jaettiin 11-, 13- ja 15-vuotiaiden ryhmiin sekä kolmeen tavoiteorientaatioryhmään. Joukkueet luokiteltiin isoihin ja pieniin, sinettiseuroihin ja tavallisiin seuroihin sekä myös seuroissa vallitsevan motivaatioilmaston perusteella.

Poikien ja tyttöjen sisäisessä motivaatiossa ei ollut eroa alkumittauksessa. Poikien sisäinen motivaatio kuitenkin laski tutkimuksen aikana tyttöjen pysyessä samalla tasolla. 15-vuotiaiden sisäinen motivaatio oli alhaisempi kuin nuoremmilla ikäryhmillä. Tutkimuksen aikana 13-vuotiaiden sisäinen motivaatio laski merkitsevästi. Pojat ja tytöt eivät eronneet toisistaan tavoiteorientaation suhteen eikä heidän tavoiteorientaatioissaan tapahtunut muutosta tutkimuksen aikana. 15-vuotiaiden tavoiteorientaatio oli minäsuuntautuneempi kuin nuorempien ikäryhmien. Pojat ja tytöt eivät eronneet toisistaan koetun motivaatioilmaston suhteen alkumittauksessa. Tutkimuksen aikana poikien kokema tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto heikkeni, kun sen sijaan koettu minäsuuntautunut motivaatioilmasto vahvistui. Tyttöjen kokema tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto heikkeni minäsuuntautuneen motivaatioilmaston pysyessä ennallaan. 15-vuotiaat eivät kokeneet tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa yhtä vahvaksi joukkueissaan kuin nuoremmat ikäryhmät.

Eniten junioreiden sisäiseen motivaatioon oli yhteydessä alkumittauksessa tehtäväorientaatio ja loppumittauksessa tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Korkein sisäinen motivaatio oli ilmastossa, jossa koettiin olevan paljon tehtäväsuuntautuneisuutta ja vähän minäsuuntautuneisuutta. Matalin sisäinen motivaatio oli ilmastossa, jossa oli paljon minäsuuntautuneisuutta ja vähän tehtäväsuuntautuneisuutta. Voimakkaimmin junioreiden sisäisen motivaation muutosta selitti regressioanalyysin perusteella tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto (18 %). Korkein sisäinen motivaatio oli korkean tehtäväorientaation ja korkean minäorientaation omaavilla junioreilla. Matalin sisäinen motivaatio oli korkean minäorientaation ja matalan tehtäväorientaation omaavilla junioreilla. Seurat jaettiin sekä alku- että loppumittauksessa motivaatioilmastoryhmiin. Alkumittauksessa ilmastoryhmien välillä ei ollut eroja sisäisessä motivaatiossa. Loppumittauksessa tehtäväsuuntautuneissa seuroissa pelaajien sisäinen motivaatio jalkapalloa kohtaan oli suurempi kuin minäsuuntautuneissa seuroissa. Isojen ja pienten seurojen välillä ei ollut eroja pelaajien

sisäisessä motivaatiossa. Sinettiseurojen pelaajilla oli loppumittauksessa alhaisempi sisäinen motivaatio kuin tavallisten seurojen pelaajilla.

Pelaajalla ja sisäisellä motivaatiolla oli positiivinen yhteys. Kun peliaikaa jaettiin tasaisesti pelaajille, kasvoi myös sisäinen motivaatio jalkapalloa kohtaan. Kun peliaikaa jaettiin juniorien mielestä vain lahjakkuuden perusteella, pelaajien sisäinen motivaatio väheni. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että valmentajan tulisi luoda valmennus- ja pelitilanteisiin tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, jossa on oikeassa suhteessa myös minäorientaatiota vahvistavia piirteitä, jotta pelaajien sisäinen motivaatio jalkapallon harrastamista kohtaan säilyisi ja vahvistuisi.

Avainsanat: juniori, jalkapallo, sisäinen motivaatio, tehtäväorientaatio, koettu motivaatioilmasto

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1. JOHDANTO</b>	<b>6</b>
1.1 Suomen Palloliiton Kaikki Pelaa -ohjelma	8
1.2 Silta liikuntakokemuksesta sisäiseen motivaatioon	10
<b>2. SISÄINEN MOTIVAATIO</b>	<b>16</b>
<b>3. TAVOITEORIENTAATIO</b>	<b>22</b>
3.1 Tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio	23
3.2 Minäsuuntautunut tavoiteorientaatio	25
<b>4. MOTIVAATIOILMASTO</b>	<b>28</b>
4.1 Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	29
4.2 Minäsuuntautunut motivaatioilmasto	32
<b>5. TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS</b>	<b>34</b>
<b>6. TUTKIMUSMALLI JA -ONGELMAT</b>	<b>36</b>
<b>7. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b>	<b>39</b>
7.1 Aineiston hankinta ja tutkimusaineiston kuvailua	39
7.2 Mittarit	40
7.3 Muuttujat ja tilastolliset analyysimenetelmät	42
7.4 Tutkimuksen luotettavuus	43
7.4.1 Sisäisen motivaation mittarin validiteetti ja reliabiliteetti	43
7.4.2 Tavoiteorientaatiomittarin validiteetti ja reliabiliteetti	46
7.4.3 Motivaatioilmastomittarin validiteetti ja reliabiliteetti	47
<b>8. TULOKSET</b>	<b>50</b>
8.1 Sisäinen motivaatio	50
8.1.1 Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien sisäinen motivaatio	50

8.1.2 Isojen ja pienten sekä sinettiseurojen pelaajien sisäinen motivaatio	51
8.2 Tavoiteorientaatio	52
8.2.1 Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien tavoiteorientaatio	52
8.2.2 Isojen ja pienten sekä sinettiseurojen pelaajien tavoiteorientaatio	53
8.3 Koettu motivaatioilmasto	55
8.3.1 Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien kokema motivaatioilmasto	55
8.3.2 Isojen ja pienten sekä sinettiseurojen motivaatioilmasto	57
8.4 Sisäisen motivaation muutokset	58
8.4.1 Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien sisäisen motivaation muutokset	58
8.4.2 Seurojen sisäisen motivaation muutokset	59
8.4.3 Isojen ja pienten sekä sinettiseurojen sisäisen motivaation muutokset	59
8.5 Tavoiteorientaation muutokset	60
8.5.1 Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien tavoiteorientaatioiden muutokset	60
8.5.2 Seurojen tavoiteorientaation muutokset	61
8.5.3 Isojen ja pienten sekä sinettiseurojen pelaajien tavoiteorientaation muutokset	62
8.6 Motivaatioilmaston muutokset	63
8.6.1 Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien kokeman motivaatioilmaston muutokset	63
8.6.2 Isojen ja pienten sekä sinettiseurojen pelaajien koetun motivaatioilmaston muutokset	65
8.7 Erot sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa ja koetussa motivaatioilmastossa loppumittauksen 13 - ja 15 -vuotiaiden ja alkumittauksen vastaavanikäisten välillä	66
8.8 Tavoiteorientaation, koetun motivaatioilmaston ja pelaamisen yhteydet sisäiseen motivaatioon ja sen muutokseen	68
8.8.1 Tehtävä- ja minäorientaation sekä tehtävä- ja minäilmaston yhteydet sisäiseen motivaatioon	68
8.8.2 Sisäinen motivaatio tavoiteorientaatioryhmittäin	69

8.8.3 Sisäinen motivaatio motivaatioilmastoryhmissä	72
8.9 Tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston muutos sisäisen motivaation muutoksen selittäjinä	77
8.10 Peliajan yhteys sisäiseen motivaatioon	78
<b>9. POHDINTA</b>	<b>79</b>
9.1 Tutkimuksen toteuttamisen arviointia	79
9.2 Tulosten tarkastelua	81
9.3 Pedagogiset johtopäätökset	84
9.4 Jatkotutkimusaiheita	87
<b>LÄHTEET</b>	<b>88</b>

## 1 JOHDANTO

Tutkimukseni on osa laajempaa Kaikki Pelaa –seurantatutkimusta. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata Kaikki Pelaa –jalkapallo-ohjelmassa mukana olevien 11-16 -vuotiaiden tyttöjen ja poikien sisäistä liikuntamotivaatiota, tavoiteorientaatiota sekä heidän joukkueissaan kokemaansa motivaatioilmastoa. Tarkoituksena on tutkia myös sisäisessä liikuntamotivaatiossa, tavoiteorientaatiossa sekä koetussa motivaatioilmastossa tapahtuvia muutoksia kahden pelivuoden aikana. Lisäksi tutkimuksen kohteena ovat sisäisen motivaation ja sen muutoksen yhteydet koettuun motivaatioilmastoon ja tavoiteorientaatioon sekä niiden muutokseen.

Jalkapallo on suosituin seuroissa tapahtuva liikuntaharrastus Suomessa. Suomen Palloliiton alaisiin sarjoihin osallistui kaudella 2002 yli 100 000 lisenssipelaajaa (Suomen Palloliiton tilastot 2002). Nupposen ja Telaman (1998) mukaan jalkapallo on jääkiekon jälkeen toiseksi suosituin kilpalaji tämän tutkimuksen kohderyhmän ikäisillä, eli 11-16 -vuotiailla suomalaisilla pojilla. Kohderyhmän ikäisten tyttöjen keskuudessa jalkapallo on kilpailulajeista viidenneksi suosituin. (Nupponen & Telama 1998, 54.)

Jalkapallon ollessa aktiivista toimintaa, sen kautta tapahtuva kasvatustyö on merkittävässä asemassa suomalaisessa kasvatus- ja liikuntakulttuurissa. Telama (1989) kuvaa pelkistetyksi liikunnan ja urheilun kasvatustavoitteet: ”Urheilun kasvatustavoitteet viittaavat kaikkeen muuhun lapsen käyttäytymisen ja kehityksen ohjailuun, mikä ei liity itse urheilusuoritusten tai suorituskykyisyyden parantamiseen.” Urheilujärjestöt, joita voidaan pitää tärkeinä kasvatusinstituutioina, määrittävät itse oman kasvatustyönsä tavoitteet. Vaikka urheilu toimiikin instituutiona omissa oloissaan, on urheilun kasvatustavoitteet asetettu yhteiskunnassa hyväksytyjen normien mukaisesti. (Telama 1989, 87-88.) Viime vuosina urheilujärjestöt ovat määritelleet kasvatustavoitteita yksilöllisemmin eri ikätasoille.

Urheiluseura on suomalaisen urheilun perusyksikkö, jolle on muodostunut keskeinen rooli lasten ja nuorten kasvattamisessa. Tutkimukset osoittavat, että urheilu ei sinällään kasvata hyviin eikä huonoihin käyttäytymismalleihin. Vaikutukset riippuvat siitä, miten toiminta on järjestetty ja miten lapsi otetaan huomioon urheilussa. Kun lapsia ohjataan tavoittelemaan voittoja ja parempia tuloksia, on vaarana, että urheilusta unohtuu ilo. Lapsille liikuntatoimintaan osallistuminen on voittamista tärkeämpää ja hauskinda urheilussa on itse tekeminen. (Telama 1995.)

Sarlin (1995, 111) on tutkimuksissaan todennut, että liikunta on 6. –luokkalaiselle tärkeämpää kuin koulu, ystävät, ulkonäkö ja käytös. Negatiivinen palaute valmentajalta, runsas vaihtopenkillä istuttaminen tai vähäinen vanhempien ja joukkueovereiden arvostus saattavat murentaa lapsen itseluottamusta. Positiivisilla kokemuksilla liikunnasta on vaikutusta pysyvään liikunnan harrastamiseen ja fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen. Kun lapsen fyysinen kyvykkyys kehittyy myönteisesti, on sillä positiivinen vaikutus myös lapsen itsearvostukseen. Liikunnassa yksi tärkeimmistä toiminnan motiiveista onkin kyvykkyyden kokeminen. Lapsi tarvitsee riittävän määrän positiivista vahvistamista ylläpitääkseen motivaatiota tavoitteellisille yrityksilleen. (Harter 1978, 35-38, 52; Liukkonen & Telama 1997, 8-12; Nicholls 1984; Sarlin 1995, 110-112; Sonstroem & Morgan 1989; Telama & Laakso 1983; Telama 1995.)

Tutkimusten (Amorose & Horn 2000; Black & Weiss 1992; Horn 1992) mukaan urheilijat, jotka kokevat valmentajan antavan paljon informaatiota suorituksesta sekä kannustavan ja neuvovan epäonnistuneen suorituksen jälkeen, kokevat itsensä kyvykkäimmiksi, menestyneemmiksi ja heidän sisäinen motivaationsa toimintaa kohtaan on korkealla tasolla. Aikaisemmat tutkimukset (Amorose & Horn 2000; Fox, Goudas, Biddle, Duda & Armstrong 1994) ovatkin osoittaneet, että juuri tehtäväsuuntautunut ilmasto ennustaa parhaiten sisäistä motivaatiota liikunnassa. Negatiivisia tunteita urheilijoissa aiheuttavat valmentajan ylisuuret vaatimukset ja kilpailullisuuden korostaminen (Roberts 1984). Kontrolloidussa ilmastossa koettu itsemääräämisen tunne sekä samalla sisäinen motivaatio toimintaa kohtaan laskee (Deci & Ryan 2000). Tutkimukset ovat vahvistaneet käsitystä siitä, että lapsuuden liikunta-aktiivisuudella on yhteyttä nuoruuden ja aikuisuuden liikuntaharrastuneisuuteen. Positiiviset tunnekokemukset lapsuuden ja nuoruuden aikaisesta liikuntaharras-



tuksesta luovat pohjan koko eliniän kestäväälle liikunnallisella aktiivisuudelle. (Lintunen, Valkonen, Leskinen & Biddle 1999; Sarlin 1995; Telama & Kahila 1994; Telama, Laakso, Yang & Viikari 1997; Yang 1997; Yang, Telama & Leskinen 2000.)

”Kun voitto on kaikki kaikessa, on oikeutettua tehdä mitä tahansa sen saavuttamiseksi” (Nicholls 1989, 133). Tähän tosiasiaan on suomalaisessa huippu-urheilussa törmätty rajusti viime vuosina mm. Lahden dopingskandaalin myötä. Mitkä tekijät ovat tähän tilanteeseen johtaneet? Onko urheilusta kokonaan hävinnyt moraalinen ja rehti peli, eli juuri Suomen Palloliitonkin peräänkuuluttama fair play? Mitä olisi tehtävä tilanteen korjaamiseksi ja suomalaisen urheilun uskottavuuden palauttamiseksi? Onko Kaikki Pelaa -ohjelma oikeilla rai-teilla suomalaisen jalkapallon ja nuorisourheilun kasvatusvastuun ottajana?

### **1.1 Suomen Palloliiton Kaikki Pelaa -ohjelma**

Puhakaisen (1995, 13) mielestä urheiluvalmennuksen peruskysymyksiä ei ole riittävästi selvitetty, vaan urheiluvalmennus eri toimintamuotoineen elää erillisenä saarekkeena ihmisten yhteisestä elämismaailmasta, samalla toiminnan perusluonteen ollessa epäselvä. Suomen Palloliiton tavoitteena on luoda jalkapallo-ohjelma jokaiselle lapselle ja nuorelle – lapsen ja nuoren omista lähtökohdista. Ohjelman nimenä on Kaikki Pelaa. Lapsen ja nuoren tasolla tarkoituksena on tarjota mielenkiintoisia pelejä ja leikkejä erilaisissa olosuhteissa ympäri vuoden, helpottaa mukaan tulemistä jalkapalloharrastuksen pariin milloin ja missä vain ja luoda mahdollisuus kasvaa ja kehittyä mihin tahansa unelmiin ja tehtäviin jalkapalloseurassa. Tavoitteena on, että kaikki pääsevät pelaamaan ja vaihtopenkillä istumisesta tulee historiaa. (Suomen Palloliitto 1999.)

Suomen Palloliitto aloitti Kaikki Pelaa –jalkapallo-ohjelman jokaiselle lapselle ja nuorelle vuonna 2000. Kaikki jalkapalloseurat Suomessa ovat velvoitettuja osallistumaan Kaikki Pelaa –ohjelmaan. Kaikki Pelaa –ohjelman myötä tulleet säännöt on otettu käyttöön kaikissa Palloliiton järjestämässä sarjoissa. Sääntömuutosten tavoitteena on saada kaikki pelaajat pelaamaan otteluissa sen sijaan, että heikommat pelaajat vain istuvat vaihtopenkillä. Kaikki seurukset ovat velvoitettuja tekemään Nuori Suomen Operaatio Pelisäännöt –sopimuksen, jossa joukkueet laativat omakohtaiset sääntönsä. Operaatio Pelisäännöt –sopimuksen teko

on edellytys sarjatoimintaan osallistumiselle, sillä ennen kuin joukkue voi osallistua Suomen Palloliiton järjestämään sarjatoimintaan, on sen lähetettävä Operaatio Pelisäännöt – sopimuksensa Palloliittoon hyväksyttäväksi. (Suomen Palloliitto 1999.)

Ohjelman tavoitteena on kääntää Drop out eli urheilusta poisjäänti kokonaan päinvastaiseksi eli Drop in -filosofiaksi. Kaikki Pelaa lupauksen mukaisesti ensin tutustutaan jalkapalloon ja aloitetaan vuosia kestävä harjoittelu. Jos jalkapalloon ihastumista seuraa palava rakkaus ja kiintymys jalkapalloon, antaa yksilön sisäinen motivaatio mahdollisuudet kehittyä jalkapallolahjakuudeksi. Kuitenkaan tavoitteena ei ole tehdä kaikista huippuja. Kaikki jalkapallojuniorit eivät tietenkään kehitä synnynnäisiä kykyjään huipputasolle. Tämä johtuu siitä, että kaikki eivät motivoitu kehittämään kykyjään. Yksilön sisäisten tekijöiden (motivaatio, kunnianhimo, itseluottamus) ja ympäristötekijöiden (koti, toverit, opettajat, valmentajat) yhteisvaikutuksesta pelaaja kehittyy kyvykkyyden eri tasoille, kansallisen tason huipusta aina maailman huipulle asti. (Suomen Palloliitto 1999.) Lapsille urheilussa on tärkeää osallistuminen ja sen myötä positiiviset kokemukset ja elämykset. Aina ei kuitenkaan lasten ja valmentajien / vanhempien toiveet ole yhteneväisiä. Urheilu on niin kauan leikkiä, kun se toimii lasten ehdoilla. Kun nuorisourheilussa saalistetaan liiaksi mitaleita, muut kasvatustavoitteet väistyvät. (Ruuskanen 1995; Telama 1995.)

## 1.2 Silta liikuntakokemuksesta sisäiseen motivaatioon

Liikunta on yksi yleisimmistä ja suosituimmista vapaa-ajan viettomuodoista lapsilla ja nuorilla. Hämäläisen, Nupposen, A. Rimpelän ja M. Rimpelän (2000, 11) mukaan urheiluseuraliikunta on viime vuosina yleistynyt nuorten keskuudessa. Kolun (1993) mukaan vapaa-ajantoimintaan ja harrastuksiin kohdistetaan monenlaisia odotuksia ja tällä tavalla perustellaan niiden välttämättömyyttä. Vapaa-ajan toiminnoilla voidaan katsoa olevan sosiaalistavia, tiedollistavia ja taidollistavia sekä terveyttä edistäviä vaikutuksia ja niihin harjaannuttaminen aloitetaan nykyisin yhä varhaisemmassa vaiheessa. Jalkapallo on laji, jossa on osattava toimia hyvin yhdessä. Ant-Wuorinen (1994) toteaa, että joukkueen hyvän sosiaalisen toiminnan mahdollisuuksia lisää valmentajan tasapuolinen toiminta harjoitus- ja ottelutilanteissa.

Urheilun kasvatusvaikutukset ovat riippuvaisia siitä, millaisia valmennus- ja opetusmenetelmiä käytetään. Ei ole itsestään selvää, että urheiluseuran ja sen valmentajien kasvatustavoitteet olisivat yhtenäiset. Lisäksi urheiluseuran odotukset luovat paineita valmentajan työlle. Usein valmentajan toimintaa arvioidaan kilpailullisten tulosten perusteella. Kuitenkin lasten urheilussa valmentajan olisi lajitekniikan ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisen ohella pystyttävä keskittymään myös kasvattamiseen. Oleellista onkin se, että kasvatustavoitteiden mukaista oppimista voidaan kehittää samoilla periaatteilla kuin urheilullisia taitoja. (Liukkonen 1993, 21-23; Telama 1989, 91.)

Telaman (1995, 50) mukaan urheilun merkitys kasvatuksen välineenä on siinä, että se on aktiivista toimintaa ja aktiivisista harrastuksista suosituin. Aktiivisuus ja vaihtelevat toimintatilanteet ovat tärkeitä siksi, että useimmat em. kasvatustavoitteet opitaan nimenomaan toiminnassa. Jos valmentaja keskittää kaiken huomionsa lajitekniisiin näkökohtiin, ei urheilun voida odottaa edistävän kasvatustavoitteiden toteutumista sen enempää kuin minkään muunkaan toiminnan. Tärkeintä on myönteinen ilmapiiri valmennuksessa ja kilpailutilanteissa, jotta urheilu toimisi lapsille hyvänä kasvatusympäristönä. Valmentajan positiivinen asennoituminen lapsiin on hyvän ilmapiirin luomiseksi välttämätöntä. Syrjän (2000) mukaan valmentajan tulisi pystyä luomaan valmennusilmapiiri, jossa kaikkien yksilöiden tarpeet ja tavat huomioidaan. Jotta jalkapallojoukkueessa pystyttäisiin ottamaan

huomioon pelaajien yksilöllisiä erityisvaatimuksia, tulee valmennusilmapiirin olla yksilöllisyyttä korostava. Tämän mahdollistaa valmentajan ja pelaajan avoin henkilökohtainen vuorovaikutus ja kommunikointi. Jokaisen joukkueen jäsenen tulee myös sitoutua yhteisiin tavoitteisiin ja ottaa vastuuta omasta toiminnastaan. Valmentajan tulee olla myös tietoinen jokaisen pelaajan henkilökohtaisista toimintatavoista. (Syrjä 2000.)

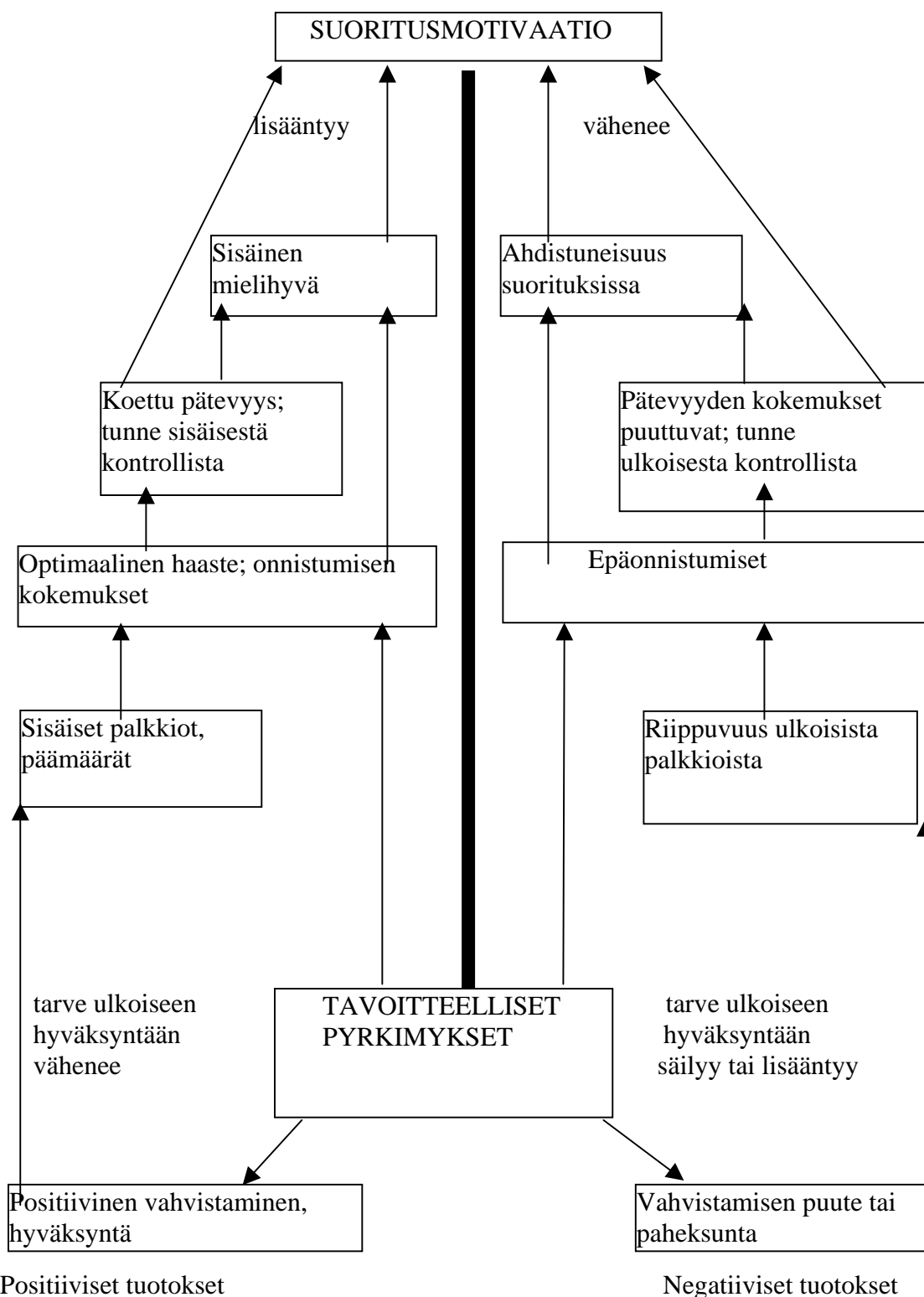
Robertsin (1993, 405) mukaan motivaatio on yksi keskeisistä ihmiseen vaikuttavista tekijöistä ja sen oletetaan antavan energiaa sekä suunnan ihmisten käyttäytymiselle. Decin ja Ryanin (1985) mukaan motivaatiota tutkittaessa pyritään löytämään vastaus siihen, miksi ihminen käyttäytyy tietyllä tavalla. Telama (1986, 152-153) sanoo, että oleellista liikuntamotivaation kannalta on tarpeiden ja motiivien suhde toimintaan. Motiivit ja tarpeet kehittyvät ja muuntuvat toiminnassa psykologisen suuntauksen mukaan. Tarve-käsite viittaa yleisempään tavoitteeseen, kun taas motiivi on tiettyyn kohteeseen suuntautunut tarve. Tarve on siis yleisluonteisempi liikkeellepaneva voima. Henkilöllä voi olla esimerkiksi tarve kohentaa fyysistä kuntoaan. Tällainen tila ei kuitenkaan saa henkilöä vielä toimimaan, mutta se on toiminnan sisäinen ehto. Kun tämä fyysisen kunnon kohentamisen tarve saa henkilön osallistumaan liikuntaan, tulee siitä liikuntaharrastuksen motiivi. Kaikkea ihmisen toimintaa ohjaa motiiveista koostuva motivaatio. Liikuntamotivaatio voi olla kognitiivisesti tai emotionaalisesti virittynyttä. Liikuntamotivaatio voi syntyä ja kehittyä kognitiivisena prosessina siten, että henkilö tietoisesti pohdiskelee liikunnan merkitystä ja asettaa henkilökohtaisia tietoisia tavoitteita. Emotionaalisesti virittynyttä liikuntamotivaatio on silloin, kun olennaista on jonkin tunnetilan saavuttaminen. (Roberts 1992; Telama 1986, 152-153.)

Tutkittaessa yli 10-vuotiaiden nuorten liikuntaan osallistumisen motiiveja on saatu tuloksia, joiden mukaan kilpailumotiivin lisäksi tärkeitä liikuntaan osallistumisen vaikuttimia ovat kavereiden tapaaminen ja uusien kavereiden saaminen (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986). Urheilu- ja liikuntatoimintaan liittyvät henkilökohtaiset motiivit voivat vaihdella huomattavasti yksilöstä toiseen. Motiiveja voidaan luokitella sisäisiksi ja ulkoisiksi. Telaman (1986) mukaan liikunnan kilpailumotiivin lisäksi nuorten liikuntamotivaation suuntautumiseen vaikuttaa myös liikunnan sosiaalinen merkitys. Kilpaurheilulla ja sen luomilla ihanteilla on voimakas vaikutus nuorten liikuntamotivaatioon 5.-6.- luokkalaisilla.

Tärkeintä tutkimusten mukaan on se, että kouluissa, urheiluseuroissa ja kerhoissa pidetään yllä ja vahvistetaan lasten luontaista liikunta-aktiivisuutta ja liikuntamotivaatiota. (Telama 1986.)

Mikä saa lapset ja nuoret harjoittelemaan jalkapalloa ja muuta liikuntaa päivästä ja vuodesta toiseen? Tähän antaa hyvän selityksen Harterin suoritusmotivaatiomalli, jonka mukaan suoritusmotivaatio saa lapsen ryhtymään tavoitteellisiin yrityksiin. Kun lapsen toimintoja määräävät sisäiset tekijät, on hänellä kiinnostusta haasteiden ottamiseen ja tehtävien hallintaan. Näitä haasteita lapsi voi ottaa fyysisellä, sosiaalisella sekä kognitiivisella alueella. (Harter 1978, 37-40.)

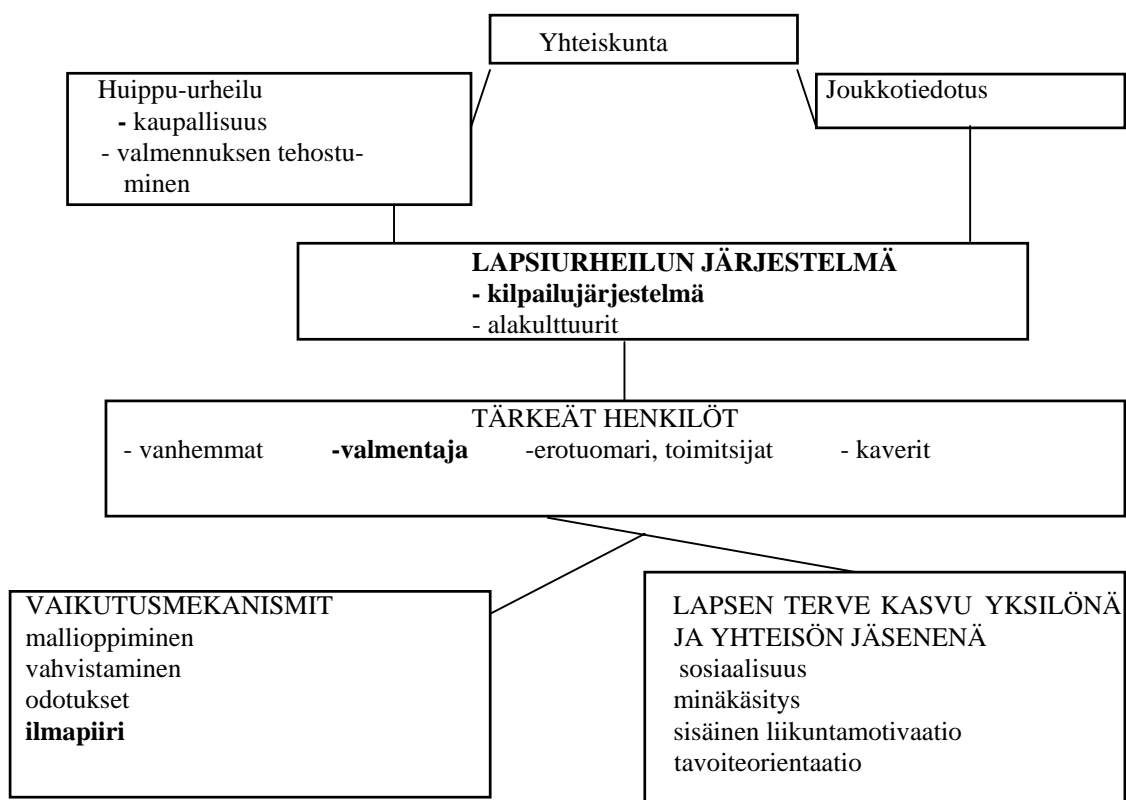
Harterin (1978, 38) kehittämässä suoritusmotivaatiomallissa (kuvio 1) vasemmalla puolella kuvataan sisäistyneen motiivijärjestelmään liittyviä tekijöitä ja oikealla puolella pääasiassa ulkoisen motivaation varassa tapahtuvaa toimintaa. Näin Harterin suoritusmotivaatiomalli voidaankin jakaa sisäisen ja ulkoisen motivaation varassa tapahtuvaan toimintaan. Liikuntamotivaatio voidaan näin määritellä suuntautumisprosessiksi, jolla on sekä sisäinen että ulkoinen ulottuvuus. Vastakohtana behavioristien korostamille ulkoisille tekijöille tärkeimpiä ovat sisäiset tapahtumat ja ajatteluprosessit. (Sarlin 1995, 56.)



KUVIO 1. Harterin suoritusmotivaatiomalli (Harter 1978, 38)

Tutkimukset ovat vahvistaneet käsitystä siitä, että lapsuuden liikunta-aktiivisuudella on yhteyttä nuoruuden ja aikuisuuden liikuntaharrastuneisuuteen (Sarlin 1995; Telama & Kahila 1994; Telama ym. 1997; Yang 1997; Yang ym. 2000). Kuitenkin tähän prosessiin vaikuttavista tekijöistä on puutteellisesti tietoa. Tutkimusten (Nupponen, Halonen, Mäkinen

& Pehkonen 1991; Nupponen & Telama 1998, 68, 74-78; Pehkonen 1999; Silvennoinen 1987) mukaan tärkeimmät yksittäiset liikuntaan vaikuttavat harrastusmotiivit ovat kunto, ystävien tapaaminen ja hyvinolon tunne liikunnassa. Yleisin liikuntaa harrastamattomuuden syy on motivaation puute. Ajan puute ja liikunnan toteutustapaan liittyvät tekijät ovat seuraavaksi yleisimpiä. Muita liikuntaa harrastamattomuuden syitä on monia: ”on muuta tekemistä”, sairaus, olosuhteiden puutteellisuus, liikunnan kalleus, torjuva asenne ja sosiaaliset syyt. (Nupponen & Telama 1998, 71.) Liikunnasta tulisi saada positiivisia kokemuksia, jotka motivoivat koko iän kestäväään liikunnan harrastamiseen. Lapsella ja nuorella on oikeus liikkua, oikeus kokea itsensä tärkeäksi liikkueessaan. Lapsella ja nuorella on myös oikeus nauttia liikkumisestaan urheiluseurassa. Näitä oikeuksia ovat urheilun lajiliittot tuoneet Nuoren Suomen johdolla esiin viime vuosina kaikilla yhteiskunnan aloilla. Lapsella ja nuorella on siis oikeus kannustavaan ja samalla turvalliseen jalkapalloharrastukseen. (Suomen Palloliitto 1999.) Telama (1989) on esittänyt lasten urheiluun liittyvät tärkeimmät kasvatusympäristön osatekijät (kuvio 2).



KUVIO 2. Lasten urheilun tärkeimmät tekijät (Telama 1995, 46)

Telaman (1995) mukaan urheilun luomiin vuorovaikutustilanteisiin ja kasvatustaikutuksiin eivät ole yhteydessä vain valmentajat, vaan myös eräät koko lasten urheilun järjestelmää ja koko urheilevaa yhteisöä kuvaavat ominaisuudet. Tärkein näistä on kilpailujärjestelmän luonne. Lasten urheiluun ne vaikuttavat kilpailun tason, kilpailujen määrän, kilpailutilanteiden keston ja kilpailuihin liittyvän palkitsemisjärjestelmän muodossa. Kilpailujärjestelmän suuri merkitys kasvatuksessa liittyy siihen, että se säätelee harjoitustilanteiden luonnetta. Mitä kovatasoisempaa kilpailu lasten urheilussa on, sitä vaikeampaa on valmentajan ottaa huomioon kasvatuskäsitteitä. Tällöin valmentaja joutuu ”ristipaineeseen”. Häneltä odotetaan valmennettavien hyvää menestystä ja toisaalta kasvattamista ja lapsen kehitystarpeiden huomioonottamista. Kilpailujärjestelmän korkean tason ja pitkäaikaisuuden vaikutuksesta huomio siirtyy lasten suorituskyvyn edistämisestä voiton korostamiseen. Tällainen tilanne ei ole hyödyllistä urheilun kannalta, koska se lisää mm. urheilusta poissaoluita eli ns. drop-out -ilmiötä. Usein voitto on kuitenkin tärkeää vain valmentajille ja lasten vanhemmille. Lapselle itselleen on tärkeää päästä toimintaan mukaan. Lapsille tärkeämpää on päästä pelaamaan hävinneessäkkin joukkueessa, kuin istua voittavan joukkueen vaihtopenkillä. (Telama 1995, 56-57.) Niemelän ja Vilhun (1991) tutkimuksessa todettiin, että suurin syy urheilun lopettamiseen suomalaisilla nuorilla oli menestymisen liiallinen korostuminen.



## 2 SISÄINEN MOTIVAATIO

Deci ja Ryan (1985) jakavat motivaation sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan ihmisen luontaista taipumusta ryhtyä toimimaan mielenkiintonsa ja sen kohteiden mukaisesti. Sisäisestä motivaatiosta puhutaan sellaisen toiminnan yhteydessä, jonka ensisijaisena motivaation lähteenä ovat spontaanit sisäiset kokemukset, jotka yhdistyvät käyttäytymiseen. Siihen kuuluvat myös yksilön itsensä tuottamat, käyttäytymistä virittävät toiminnot. Kun toiminta on sisäisesti motivoitunutta, se koetaan itsestä lähteväksi. Ulkoiset yksilöön vaikuttavat tekijät voivat olla informoivia, kontrolloivia sekä amotivoivia, jolla tarkoitetaan motivaation täydellistä puuttumista. Sisäinen motivaatio perustuu ihmisen tarpeeseen olla itsemääräytynyt ja pätevä. Itsemääräytynyt ihminen tekee itse valinnat ja hänellä on mahdollisuus tulla sisäistyneeksi itse toiminnan kanssa. Lapsi on luonnostaan motivoitunut oppimaan uutta. (Deci & Ryan 1985.)

Decin ja Ryanin (1985) mukaan sisäinen motivaatio perustuu yksilölliseen tarpeeseen olla itsenäinen toiminnassa. Sisäisen motivaation avulla yksilö motivoituu yrityksilleen hallita optimaalisia haasteita. Tekijät, jotka saavat yksilön tuntemaan itsensä päteväksi suorituskorosteisessa ympäristössä, lisäävät yksilön sisäistä motivaatiota. Päinvastoin tekijät, jotka vähentävät yksilön pätevyuden tunnetta, vähentävät sisäistä motivaatiota tiettyä tehtävää tai suoritusta kohtaan. Ulkoinen motivaatio voi aiheuttaa yksilölle pätemättömyyden tunnetta ja vähentää sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 1985, 32-35.) Henkilö, jonka liikuntamotivaatio on ulkoista, saa motivaationsa liikuntaan sosiaalisen hyväksynnän ja aseman sekä materiaalsen palkintojen myötä. Sisäisesti motivoitunut urheilija pysyy kauemmin mukana urheilutoiminnassa kuin ulkoisesti motivoitunut. Sisäinen liikuntamotivaatio saa tuntemaan luontaista mielihyvää fyysisistä toiminnoista. (Amorose & Horn 2000; Deci & Ryan 1985, 11, 58; Fox & Biddle 1988; Weiss & Chaumeton 1987.) Nykyään vahvistuneen käsityksen mukaan sisäisen motivaation teoriaan kuuluu myös amotivaation käsite. Vallerandin (1997, 2001a) mukaan henkilön ollessa amotivoitunut hän tuntee oman aktiivisuutensa merkityksettömäksi ja näin tuloksena on ei-motivoitunut henkilö.

Amorose ja Horn (2000) tutkivat valmentajan toiminnan vaikutusta urheilijoiden sisäiseen liikuntamotivaatioon. Erityisesti urheilijat, joilla on korkea sisäinen liikuntamotivaatio,

kokevat valmentajan johtamistyylin olevan harjoittelua arvostavaa, oikeisiin suorituksiin ohjaavaa ja yksilöitä kunnioittavaa. Lisäksi korkean sisäisen liikuntamotivaation omaavat urheilijat kokivat valmentajan antavan positiivista ja tietoperäistä palautetta. Heidän mielestään valmentajan toiminnassa ei ilmennyt rankaisemismentaliteettia eikä myöskään tietämättömyyttä ja välinpitämättömyyttä, eli valmentaja toiminnallaan edesauttoi tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston syntymistä. (Amorose & Horn 2000.) Decin ja Ryanin (1985, 32-35) mukaan kontrolloiva ja itsenäisyyttä vähentävä ohjaamistyyli puolestaan vähentää sisäistä motivaatiota tiettyä tehtävää tai toimintaa kohtaan aiheuttaen samalla minäsuuntautuneen motivaatioilmaston syntymisen. Tehtävä- ja minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon tutustutaan paremmin kappaleessa neljä.

Black ja Weiss (1992) ovat tutkineet valmentajan toiminnan vaikutusta urheilijoiden (10-18 v) sisäiseen motivaatioon sekä koettuun urheilulliseen pätevyYTEEN. Tulokset olivat samanlaisia kuin Hornin (1987; 1992) ja Amorosen ja Hornin (2000) raportoimat. Urheilijat, jotka kokivat valmentajan antavan paljon informaatiota suorituksesta sekä kannustavan ja neuvovan epäonnistuneen suorituksen jälkeen, kokivat itsensä kyvykkäämmiksi, menestyneemmiksi ja heidän sisäinen motivaationsa oli suurempi kuin heillä, jotka kokivat valmentajan korostavan vähemmän em. seikkoja. (Amorose & Horn 2000; Black & Weiss 1992; Horn 1987.) Tulosten perusteella voidaan sanoa, että valmentajan palautteella, sekä harjoituksissa että kilpailutilanteessa, on suuri merkitys urheilijan koettuun kyvykkyyteen ja sisäiseen motivaatioon. Amorosen & Hornin (2000) mukaan demokraattinen ja positiivista kannustamista sisältävä valmennus on tärkeämpää naisille kuin miehille. Naispuolisten urheilijoiden sisäinen motivaatio laskee enemmän kuin miespuolisten ei-demokraattisessa ja rangaistusta suosivassa valmennusilmapiirissä.

Sarlinin (1995) tutkimuksen mukaan lapsen sisäisen omaehtoisen liikuntamotivaation kehittymistä voidaan edistää siten, että lapsi saadaan päivittäisellä liikuntakasvatuksella tuntemaan itsensä liikunnassa päteväksi, pitämään liikuntaa tärkeänä ja kokemaan liikunnan positiivisia elämyksiä (Sarlin 1995, 111-112). Urheilu- ja liikuntatoiminnassa sisäinen motivaatio on keskeinen tekijä toiminnassa mukana pysymisen kannalta. Urheiluympäristö vaikuttaa sisäiseen motivaatioon. Urheilijalla on mahdollisuus omien taitojen ja pätevyyden vertailuun muita kohtaan. Itsemääräämisen ja pätevyyden tunne, kiinnostus sekä toi-

minnassa viihtyminen ovat sisäisen motivaation kulmakiviä. Koetun pätevyyden ja sisäisen motivaation välillä on yhteyttä. Mitä pätevemmäksi henkilö kokee itsensä, sitä suurempi sisäinen motivaatio hänellä voi olla toimintaa kohtaan. Kun toiminta on sisäisesti motivoitunutta, koetaan siinä vähemmän ahdistusta kuin ulkoisiin motivaatiotekijöihin perustuvasa harrastuksessa. (Deci & Ryan 1985, 58; Liukkonen & Telama 1997; Nupponen & Telama 1998, 120-122.)

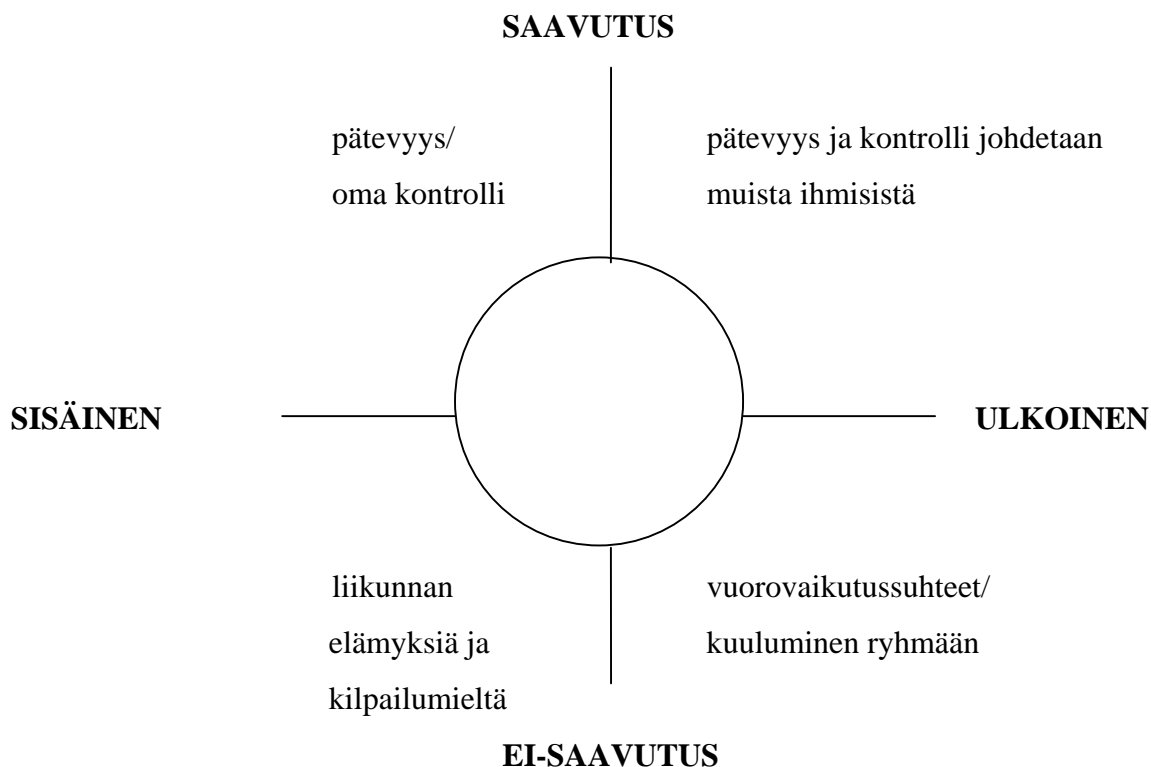
Hornin (1987; 1992) mukaan informaatiota sisältävä palaute annettuna virheellisestä suorituksesta vaikuttaa palautteen saajaan siten, että hän ymmärtää voivansa tulevaisuudessa itse kontrolloida suorituksensa lopputulosta. Tämä ns. itsemääräämisen tunne nostaa suorittajan sisäisen motivaation tasoa. Itsemääräämisteoriat liittyvät kiinteästi sisäiseen motivaatioon. Deci (1992) sekä Deci ja Ryan (1991; 1995) kehittivät itsemääräämisteoriat ottamalla mukaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden (social relatedness) käsitteen. Decin ja Ryanin (1994) mukaan ihmisillä on luontainen tarve kuulua erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin. Tämän tarpeen toteutuessa ihminen kykenee toimimaan tehokkaasti ja sisäisen motivaatio toimintaan on korkealla tasolla. Tilanteet, jotka tukevat sosiaalista yhteenkuuluvuutta nostavat sisäisen motivaation tasoa, kun taas sisäisen yhteenkuuluvuuden vähentyessä vähenee myös sisäinen motivaatio. (Deci & Ryan 1994.)

Itsemääräämisteoriat koostuu kolmesta tarpeesta, joita pyritään tyydyttämään jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Näitä tarpeita ovat koettu pätevyys, koettu autonomia sekä edellä mainittu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Toiminnassa (esim. jalkapalloharjoitus) vallitseva ilmasto voi vaikuttaa koettuun itsemääräämistunteeseen sitä edistävasti tai vähentävästi. Koettu itsemääräämistunne taas vaikuttaa joko sisäisen tai ulkoisen motivaation syntymiseen. Jos ilmasto on sellainen, joka tukee koettua pätevyyttä, autonomiaa sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta, nousee koettu itsemääräämistunne ja samalla sisäinen motivaatio tehtävää kohtaan. Kontrolloidussa ilmastossa koettu itsemääräämistunne sekä samalla sisäinen motivaatio toimintaan laskee. (Deci 1992; Deci & Ryan 1991; 1994; 1995; 2000.)

On todettu, että viihtyvyys on yksi suurimmista sisäiseen motivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Urheilussa viihtyminen ja urheilusta nauttiminen on urheilukokemuksista saatu po-

sitiivinen reaktio, joka heijastaa yleistettyjä tunteita tai tiloja, kuten mielihyvää, pitämistä ja hauskuutta. Viihtyminen voidaan johtaa sekä ulkoisista syistä (sosiaaliset saavutukset, sosiaaliset arvostukset ja ihmissuhteet) että sisäisistä syistä (itsenäiset saavutukset ja aisti/liikekokemukset). Viihtyvyys ja nautinto voi syntyä myös sekä saavutusten (päämäärän saavuttaminen) ja saavuttamattoman (liittyminen) tuloksena. Urheilusta nauttiminen lisää motivaatiota urheilua kohtaan. Sisäisellä motivaatiolla ja viihtymisellä on selvä yhteys, mutta sisäinen motivaatio ei selitä kaikkea urheilun suomaa mielihyvää. (Harter 1978; Lintunen ym. 1999; Scanlan & Lewthwaite 1986; Scanlan & Simons 1992.) Liukkosen (1998, 66-70) mukaan suurimpana lasten viihtyvyyteen vaikuttavana tekijänä sekä osallistumismotiivina jalkapalloilussa on osallistuminen eli pelaamaan pääseminen. Yksi tämän tutkimuksen tehtävä on selvittää, onko sisäisellä motivaatiolla ja pelaajalla yhteyttä.

Sitoutuminen jatkuvaan urheilutoimintaan on ominaisuus, joka kuvaa yksilön urheilusta nauttimista, sitoutumisen vaihtoehtojen viehätystä, henkilökohtaista panosta osallistumiseen, jatkuvaa osallistumisen kautta saatua sitoutumisen mahdollisuutta ja sosiaalista pakotetta jatkaa osallistumista urheiluun (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons & Keeler 1993, 5-6; Scanlan & Simons 1992). Scanlan ja Lewthwaite (1986) erottavat liikuntanautintomallissaan kaksi ulottuvuutta, joiden avulla voidaan kartoittaa neljä eri kenttää liikunnasta nauttimisen pääsystä (kuviokuva 3). Pääulottuvuuksia edustavat sisäinen eli liikuntaan sinänsä liittyvät ja ulkoinen eli sosiaalisiin tekijöihin liittyvät tekijät. Toinen pääulottuvuus kuvaa saavutuksiin liittyviä ja saavutuksiin ei -liittyviä elementtejä.



KUVIO 3. Viihtyminen urheilussa (Scanlan & Lewthwaite 1986, 33)

Vanhemmilla ja valmentajilla on tärkeä merkitys viihtymisen ja sisäisen motivaation edistäjinä, koska he vaikuttavat siihen, millaiseksi sosiaalistumisympäristö kehittyy. Kodin ilmapiiri sekä urheilun harjoitus- ja kilpailutilanteiden koettu motivaatioilmasto vaikuttavat lapsen koetun pätevyyden ja tavoiteorientaatiooperustan kehittymiseen. Lasten viihtymistä urheilussa pidetään keskeisenä lapsikeskeisen kasvatuksen ja lasten psyykkistä hyvinvointia tukevan liikunnan edellytyksenä. Viihtymättömyys on merkittävä urheilun lopettamiseen johtava tekijä. Positiiviset tunnekokemukset lapsuuden ja nuoruuden aikaisesta liikuntaharrastuksesta luovat pohjan sisäisen motivaation syntymiseksi koko eliniän kestäväälle liikunnalliselle aktiivisuudelle. (Deci & Ryan 1985; Lintunen 1995; Liukkonen 1999.)

Liikuntamotivaatioon vaikuttavien tekijöiden tutkiminen on ollut liikuntapsykologian tutkituimpia alueita ( Duda & Whitehead 1998; Roberts 2001). Onkin olemassa lukuisia eri motivaatioteorioita, joista Nicholls (1989) tavoiteorientaatioteoria on noussut vallitsevaksi nuorten urheilutoimintaa selvittäväksi liikuntamotivaatioteoriaksi. Nicholls (1989) tavoiteorientaatioteorian mukaan pätevyyden kokeminen on liikuntamotivaation perusta. Pätevyyttä voidaan kokea joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneesti. Seuraavassa kappaleessa esittelen tavoiteorientaatioteorian ja sen suhteen liikuntamotivaatioon.

### 3 TAVOITEORIENTAATIO

Kaiken suoriin perustuvan toiminnan, myös urheilun, keskeisenä motivaatiotekijänä on koettu kyvykkyyden tunne. Mistä tämä tunne kullekin syntyy, vaihtelee ihmisestä toiseen. Eri tavoiteperspektiivien on todettu kehittyvän eri tilanteissa vallitsevien sosiaalisten vaatimusten vaikutuksesta. Yksilöihin kohdistuu erilaisia sosiaalisia vaatimuksia ja yksilöt myös tulkitsevat näitä vaatimuksia eri tavoin. Tavoiteorientaatiomalli kuuluu sosiaalis-kognitiivisiin teorioihin. Tavoiteorientaatiot ovat sosiaalis-kognitiivisia lähestymistapoja motivaatioprosessien, tavoiteperspektiivien ja käyttäytymismallien ymmärtämisessä suoritustilanteissa. Ihminen nähdään aktiivisena osallistujana, jonka liikuntamotivaatio syntyy sisäisten tekijöiden (ajatukset, arvot, uskomukset) sekä sosiaalisten tekijöiden (vuorovaikutustilanteet, oppimisympäristö) yhteisvaikutuksesta. Lasten suoritustavoitetta selvittävässä tutkimuksessa on noussut esille useita motiivitekijöitä, joista keskeisinä voidaan pitää kahta suoritustilanteissa hallitsevaa tavoiteperspektiiviä, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuutta. Ne määräävät, miten menestys koetaan ja pätevyys arvioidaan. (Ames 1992a, 164; Duda 1992; Dweck 1986; Kokkonen 2003; Liukkonen 1998; Nicholls 1989; 1992; Roberts 1992, 11; 2001.)

Teoreettisesti tavoiteorientaatiot voivat olla tilanteellisia (goal involvement) tai yleisempiä (goal orientation). Tilanteellinen tavoiteorientaatio ilmenee suoritustilanteissa ja määrittää sen, miten henkilö kokee sillä hetkellä kykynsä ja tulkitsee oman suorituksensa. Yleisempi tavoiteorientaatio määrittelee sen, miten henkilöt kokevat päteveytensä ja tulkitsevat menestyksensä yleisemmin (Duda 2001; Roberts 2001).

Yksilöt eroavat heidän kokemansa menestyksen tai epäonnistumisen suhteen. Nämä kokemukset pohjautuvat yksilölle tärkeille ja merkityksellisille asioille. (Maehr & Nicholls 1980; Nicholls 1989.) Tavoiteorientaatioiden on todettu vaikuttavan yksilön kykyjen itsearviointiin, yrittämiseen sekä onnistumista ja epäonnistumista selittäviin tekijöihin. Nämä tekijät puolestaan vaikuttavat suoritustilanteissa vaikuttaviin tunteisiin, strategiaihin ja valittuihin käyttäytymismalleihin. (Duda 1992.) Henkilö voi olla samanaikaisesti korkeasti tehtäväorientoitunut ja matalasti minäorientoitunut, ja kaikki muutkin variaatiot (korkea tehtävä-matala minä, matala tehtävä-korkea / matala minä) ovat mahdollisia. Orientaatio-

yhdistelmien tutkimus on nostanut esiin tuloksen, jonka mukaan henkilön motivaation kannalta on positiivista korkean tehtäväorientaation määrä, huolimatta minäorientaation tasosta. (Duda, Chi, Newton, Walling & Catley 1995.)

### **3.1 Tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio**

Tehtäväsuuntautuminen (taulukko 1) merkitsee koetun kyvykkyyden tunteen syntymistä oman kehityksen ja yrittämisen seurauksena. Pätevyyden tunne syntyy joko tietyn tehtävän suorittamisen tai henkilökohtaisen suorituksen parantamisen kautta. Menestymisen tunteen kannalta on tärkeää uusien taitojen hankkiminen, oman suoritustason kohottaminen ja omien sisäisten mittapuiden pohjalle rakentuva suoritustavoitteisto. Tehtäväsuuntautunut oppilas valitsee haastavia tehtäviä ja on sisukas kohdatessaan esteitä ja turhautumia eikä koe epäpätevyyttä suoritusilanteissa. Täten kyvykkyyden arviointi perustuu itsevertailuun. Tehtävän tekeminen ja siitä saatu tyydytys on pääasia. Tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä toimintoja ohjaavat sisäiset tekijät, joita ovat itsearviointin ja vertailun lisäksi kiinnostus haasteiden ottamiseen, omaehtoinen tehtävien valinta ja itsenäinen valittujen tehtävien suorittaminen. (Ames 1992a; Duda 1992, 2001; Harter 1978, 43-46; Nicholls 1989, 1992; Papaioannou & Kouli 1999, 52; Roberts 1992; 2001.)

Tehtäväsuuntautuneet henkilöt uskovat, että yritys ja kyky kulkevat käsi kädessä eli mitä enemmän itse yrittää ja harjoittelee sitä paremmaksi myös omat kyvyt kasvavat (Duda & Hall 2001). White ja Duda (1994) raportoivat, että tehtäväsuuntautuneella urheilijalla motivaation lähteenä toimivatkin taitojen kehittämisen mahdollisuus, hyvän kunnon saavuttaminen, liittyminen ja kuuluminen johonkin joukkoon. Carpenter ja Yates (1997, 309-310) sekä Dunn ja Dunn (1999, 183) ovat puolestaan saaneet tuloksia, joiden mukaan tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio korreloi negatiivisesti aggressiivisen käytöksen ja positiivisesti rehtiuden ja reilun pelin kanssa. Tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation omaavalle henkilölle on ominaista, että hän ymmärtää motivaation ja yrityksen olevan menestymisen tärkeimmät tekijät (Roberts, Treasure & Kavussanu 1996).



Duda ym. (1995) tutkivat tavoiteorientaation ja sisäisen motivaation yhteyttä urheilussa. Tulokset osoittavat tehtäväorientoituneiden opiskelijoiden nauttivan urheilusta ja pitävän sitä kiinnostavana toimintana. He yrittävät paljon ja pitävät osallistumisestaan tärkeänä. Minäorientoituneilla opiskelijoilla on puolestaan matala sisäinen motivaatio koetun pätevyyden ollessa alhainen. (Duda ym. 1995.) Lasten kuntotestissä tutkittiin tavoiteorientaation suhdetta sisäisen motivaation syntyyn. Tulosten perusteella todettiin, että tavoiteorientaatiot voivat vaikuttaa tapaan, miten oppilaat reagoivat kuntotestiin. Tutkimus osoitti, että orientaatioyhdistelmä, missä oli korkea tehtäväsuuntautuneisuus ja matala minäsuuntautuneisuus, oli paras yhdistelmä sisäisen motivaation syntyyn. Merkittävä tulos on myös se, että matalan suorituskyvyn ryhmässä voidaan ylläpitää sisäistä motivaatiota, jos omaksutaan korkea tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio. (Goudas & Biddle 1994.)

TAULUKKO 1. Tehtäväsuuntautuneelle tavoiteorientaatiolle tunnusomaisia piirteitä (Ames & Archer 1988, 261)

Ilmastodimensiot	Tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio
Menestys määritellään	Edistyminen ja kehitys
Arvostetaan	Yrittämistä ja oppimista
Miksi tunnetaan tyytyväisyyttä	Kovasta työstä ja haasteesta
Valmentaja keskittyy	Miten opitaan ja kehitytään
Virheitä tarkastellaan	Osana oppimista
Huomio kiinnittyy	Oppimisprosessiin
Syy yrittämiseen/ mukana oloon	Uusien taitojen oppiminen
Arviointikriteerit	Kehittyminen (prosessiarviointi)

### 3.2 Minäsuuntautunut tavoiteorientaatio

Minäsuuntautuminen (taulukko 2) merkitsee kyvykkyyden kokemista peilaamalla itseä suhteessa muihin. Minä- eli kilpailusuuntautuneen urheilijan kyvykkyyden kokeminen perustuu vertailuun toisten urheilijoiden suorituksiin eli suhteellisiin kriteereihin. Siten minäsuuntautunut oppilas keskittyy kilpailulliseen tuotokseen. Pätevyiden kokemuksia saa silloin, kun on parempi kuin muut. Kyvykkyyden tunne on yhteydessä sosiaaliseen suoritukseen ja sen vaatiman ponnistelun vertailuun sekä sosiaalisen statuksen saavuttamiseen. Tämänkaltaisen tavoiteorientaatio lisää mahdollisuutta, että jotkut kokevat itsensä epätodelliseksi. Ne, jotka eivät pärjää, valitsevat minäsuuntautuneessa ilmapiirissä liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä. Näin minäsuuntautuneen tavoiteorientaation omaava oppilas on taipuvainen lopettamaan toiminnan, jos on olemassa mahdollisuus toistuviin epäonnistumisen kokemuksiin. Näin ei kuitenkaan pääse tapahtumaan, jos lapsella on korkea koettu pätevyys. (Ames 1992; Duda 1992; Harter 1978, 43-46; Nicholls 1989; 1992; Roberts 1992; 2001; Treasure & Roberts 1994.)

Minäsuuntautuneen tavoiteorientaation omaava henkilö pyrkii toisten voittamiseen ja kokee onnistumisen tunnetta korkeista ja hyvistä suorituksista sekä siitä, että saa tietyn tehtävän tehtyä mahdollisimman vähällä työllä (Duda & Hall 2001; Nicholls 1989; Roberts 2001; Papaioannou & Kouli 1999, 52). Seifriz, Duda ja Chi (1992) sekä Roberts (2001) ovat todenneet, että huomion kiinnittyessä tuloksiin vähenee myös mahdollisuus, että henkilö tuntee itsensä päteväksi ja kokee itsehallintaa, vaikka yrittäminen tehtävän suhteen olisi kuinka kovaa tahansa. Fox ym. (1994) väittävät, että minäorientoituneet lapset viihtyvät huonoimmin liikunnassa, riippumatta koetusta pätevyydestä. Duda, Olson ja Templin (1991, 83-85) ovat raportoineet, että lukioikäiset koripalloilijat, jotka omaavat matalan tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation ja korkean minäsuuntautuneen tavoiteorientaation, harjoittavat petkuttamista ja toimivat pelitilanteissa epäurheilijamaisesti. Heidän (Duda ym. 1991, 83-85) sekä Dunnin ja Dunnin (1999, 183) mukaan korkea minäsuuntautunut tavoiteorientaatio on myös yhteydessä aggressiivisuuden kokemiseen oikeutettuna pelitilanteissa. Kun ainoastaan voittamisella on merkitystä, tehdään mitä vain, jotta tämä tavoite saavutettaisiin. Tämä johtaa moraalien puuttumiseen urheilussa ja voiton tavoittelussa. (Nicholls 1989.) White ja Duda (1994) raportoivat, että minäsuuntautuneella urheilijalla

motivaation lähteenä painottuvat kilpaileminen ja tietyn aseman saavuttaminen voittamisen myötä. Carpenter ja Yates (1997) kommentoivat, että minäsuuntautuneen tavoiteorientaation omaavien englantilaisten jalkapalloilijoiden yksi motivaation lähde on pelaamisesta saatu taloudellinen hyöty. Dudan (1996) mukaan minäorientaatiolla ja liikuntamotivaatiolla on negatiivinen yhteys. Tutkimustulosten (Biddle & Soos 1997; Dorobantu & Biddle 1997; Kavussanu & Roberts 1996) mukaan minäorientaatiolla ja sisäisellä motivaatiolla on myös negatiivinen yhteys.

TAULUKKO 2. Minäsuuntautuneelle tavoiteorientaatiolle tunnusomaisia piirteitä  
(Ames & Archer 1988, 261)

Ilmastodimensiot	Minäsuuntautunut tavoiteorientaatio
Menestys määritellään	Korkeat normatiiviset suoritukset
Arvostetaan	Normatiivisesti korkeaa kykyä
Miksi tunnetaan tyytyväisyyttä	Suoriudutaan paremmin kuin toiset
Valmentaja keskittyy	Suorituksiin
Virheitä tarkastellaan	Suorituksia heikentävinä tekijöinä
Huomio kiinnittyy	Omaan suoritukseen verrattuna muihin
Syy yrittämiseen/ mukana oloon	Hyvät tulokset, muita paremmin suorittaminen
Arviointikriteerit	Normatiiviset

Kuten edellä on käynyt ilmi, tavoiteorientaatio tarkoittaa suuntaa, joka motivaatiolla on. Taulukossa 3 on nähtävissä vielä kertauksenomaisesti tehtävä- ja minäsuuntautuneen tavoiteorientaation keskeisimmät piirteet ja eroavaisuudet urheiluharrastuksen yhteydessä.

TAULUKKO 3. Tehtävä- ja minäorientaation vertailua urheilussa (Duda 1992, 62)

Tehtäväorientaatio	Minäorientaatio
Tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin, kun	
opin uuden taidon ja se saa minut harjoittelemaan enemmän.	olen ainoa, joka oppii uuden taidon.
opin jotakin, mitä on mukavaa tehdä.	olen parempi kuin ystäväni.
opin uuden taidon kovan yrittämisen jälkeen. minä.	toiset eivät osaa yhtä hyvin kuin
työskentelen todella kovasti.	toiset epäonnistuvat, minä en.
jokin oppimani saa minut harjoittelemaan enemmän.	teen eniten maaleja.
oppimani taito tuntuu hyvältä, teen parhaani.	olen paras.

#### 4 MOTIVAATIOILMASTO

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan ympäristössä vallitsevaa tilannekohtaista tavoiteorientaatiota. Motivaatioilmaston määrittelee se, mitä toiminnassa arvostetaan, miten koetaan tyytyväisyyttä ja kuinka menestys määritellään. Motivaatioilmasto voi olla tehtävä- tai minäsuuntautunut, mutta myös molempien ilmastojen yhdistelmät ovat mahdollisia. (Ames 1992a; Ames & Archer 1988, 260-265; Duda 1992, 1996; Fox ym. 1994; Roberts 1992.)

Nuorten kokemukset motivaatioilmastosta ovat yksilöllisiä, vaikka motivaatioilmasto onkin ryhmätason käsite. Valmentajalla on keskeinen rooli motivaatioilmaston luomisessa. Valmentajan vaatimustaso ja opetusmenetelmät, arviointikeinot, odotukset, palkitseminen sekä nuorten ryhmittely ja tehtävien anto vaikuttavat siihen, miten nuoret kokevat motivaatioilmaston. Myös urheilukavereiden vaikutus on tärkeää nuorten kokeman motivaatioilmaston kannalta. (Ames 1992a; Ames 1992b; Duda 2001; Duda & Hall 2001; Papaionnou 1995; Roberts 1992, 19.) Urheilussa motivaatioilmaston luonteeseen vaikuttavat eniten valmentajan toimintatavat ja tavoitteet. Valmentajan tavoitteiden ollessa kilpailullisia, ilmastostakin kehittyy kilpailullinen eli minäsuuntautunut. Valmentajan keskittyessä itse tekemiseen on seurauksena tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Minäsuuntautuneessa ilmastossa pyritään voittoihin ja tehtävälmastossa on tavoitteena kehittää omia taitoja ja yhteistyötä muiden kanssa. (Roberts 1992, 19.)

Valmentajan luomalla motivaatioilmastolla on erityisesti lasten ja nuorten urheilussa suuri merkitys. Nuoret urheilijat ovat vasta muodostamassa omia käsityksiään suorituksista ja ovat tämän vuoksi herkempiä motivaatioilmaston vaikutuksille kuin aikuiset. (Treasure & Roberts 1995, 478.) Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa tehtäväorientoituneet lapset viihtyvät ja heidän sisäinen liikuntamotivaationsa on korkea. Kilpailuorientoituneet lapset eivät koe viihtyvänsä tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa, koska ilmasto ja tavoiteorientaatio ovat ristiriidassa. (Roberts 1992.)

Valmentaja välittää omia arvojaan ja rohkaisee tehtävä- tai minäorientaatioon antamansa palautteen ja odotustensa välityksellä. Oppilaiden arviointitapa, kyvykkyyden arvioinnin kriteerit sekä palautteen sisältö ja määrä ovat kaikkein merkittävimpiä motivaatioilmastoon

vaikuttavia ympäristön tekijöitä. Ne voivat vaikuttaa lasten ja nuorten emotionaalisiin ja kognitiivisiin reaktioihin. Se, miten lapsi tai nuori tulkitsee palautteen tarkoituksen, vaikuttaa hänen adaptiivisten tai epäadaptiivisten käyttäytymismalliensa valintaan. (Ames 1992a; Ames 1992b.)

#### **4.1 Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto**

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa arvostetaan yrittämistä ja oppimista. Menestys määritellään sen mukaan, kuinka edistytään ja kehitetään omilla taidoilla. Tyytyväisyyttä koetaan haasteellisuudesta ja omien tavoitteiden saavuttamisesta. (Ames 1992a; Ames & Archer 1988.) Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa yritetään, koska halutaan oppia uusia asioita ja epäonnistumiset nähdään osana oppimista. Valmentaja keskittyy nuoren kehittymisen ja oppimisen seuraamiseen. Virheitä tarkastellaan osana oppimista. Nuoret keskittyvät pääasiassa uusien taitojen oppimiseen ja yrittävät parhaansa, jotta uudet taidot kehittyisivät. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa arvioidaan prosessia ja kehitystä omien kykyjen pohjalta. (Ames & Archer 1988, 261, 264-265.)

Seifriz ym. (1992, 382-384) totesivat koripalloilijoita tutkiessaan, että pelaajat, jotka kokivat joukkueensa motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi, viihtyivät ja nauttivat pelaamisesta enemmän kuin motivaatioilmaston minäsuuntautuneeksi kokevat. Treasure (1993) tutki jalkapallotunteja, joiden motivaatioilmastoa manipuloitiin tehtävä- ja minäsuuntautuneiksi. Hän havaitsi, että tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä mukana olevilla oli positiivinen suhtautuminen muihin kohtaan. He kokivat viihtyvyyttä ja tyytyväisyyttä sekä tunsivat, että motivaatio ja kova yrittäminen johtavat menestykseen. Walling, Duda ja Chi (1993) ovat saaneet tutkimustuloksia, joiden mukaan joukkueen ilmapiiriin tehtäväsuuntautuneeksi kokeminen on positiivisesti yhteydessä viihtymiseen omassa joukkueessa. On saatu myös tuloksia, jonka mukaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on yhteydessä sisäiseen motivaatioon sekä sisäiseen toiminnan säätelyyn (Brunel 1999; Goudas 1998), haluun osallistua toimintaan (Biddle, Cury, Goudas, Sarrazin, Famose & Durand 1995), koettuun pätevyyteen, viihtyvyyteen ja yrittämiseen (Kavussanu & Roberts 1996) sekä uskomukseen, jonka mukaan yritys ja kova työ on avain menestykseen (Seifriz ym. 1992).

Kavussanu ja Roberts (1996, 272-274) raportoivat, että koetulla tehtäväsuuntautuneella ilmastolla on negatiivinen yhteys jännittyneisyyteen. Liukkonen (1998) on tutkimuksessaan todennut, että tehtäväsuuntautunut, itsevertailuun perustuva motivaatioilmasto on voimakkaimmin yhteydessä lasten viihtymiseen urheilussa. Korkein viihtyvyys oli tilanteissa, joissa tehtäväorientoituneet ja korkean pätevyyden omaavat pelaajat toimivat tehtäväilmastossa. Matalaksi koettu pätevyys ei ollut yhteydessä alhaiseen viihtymiseen, jos ilmasto oli tehtäväsuuntautunut. Voidaankin sanoa, että tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen on tärkeää nuorten valmennustoiminnassa, mikäli lasten viihtyminen halutaan turvata. (Liukkonen 1998.) Myös kilpaurheilussa voidaan saada aikaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, mikäli menestymisen kriteereinä käytetään yksilön edistymistä suorituksessaan (Ames 1992a, 163; Roberts 1992, 19.).

Ames (1992a) on muokannut Epsteinin (1989) TARGET -mallia tehtäväilmaston luomiseksi (taulukko 4). Malli muodostuu kuudesta keskeisestä elementistä: tehtävä (task), auktoriteetti (authority), palkitseminen (rewards), ryhmittely (grouping), arviointi (evaluation) ja ajankäyttö (timing). Elementit on muokattu yhdistämällä tekijöitä, joiden on todettu vaikuttavan motivaatioon ja näistä on muokattu opetusstrategioita käytännön opetukseen. (Ames 1992a, 173.)

TAULUKKO 4. TARGET alueiden kuvailu ja motivaatiostrategiat (Ames 1992a, 173)

TARGET -alueet	Käytännön toimintamallit
Tehtävä	Suunnittele tehtäviä, jotka ovat vaihtelevia, tarjoavat yksilöllisiä haasteita ja korostavat aktiivista osallistumista. Auta lapsia asettamaan realistisia lyhyen tähtäimen tavoitteita.
Auktoriteetti	Anna lasten osallistua päätöksentekoon ja johtajan rooliin. Auta lapsia kehittämään itseohjautuvuus - ja itsearviointitaitoja.
Palkitseminen	Huomioi lasten edistyminen ja kehittyminen. Varmista kaikille yhtäläiset mahdollisuudet palkitsemiselle. Keskity jokaisen lapsen itsearvostukseen.
Ryhmittely	Käytä joustavia, heterogeenisiä ja monipuolisia ryhmäjäjestelyjä.
Arviointi	Käytä arvioinnin kriteereinä edistymistä, kehittymistä ja tehtävän hallintaa. Korosta oppilaan itsearviointia. Anna palaute henkilökohtaisesti ja tarkoituksenmukaisesti.
Ajankäyttö	Tarjoa mahdollisuuksia ja aikaa kehittymiselle. Auta lapsia muodostamaan työ- ja harjoitusaikatauluja.



## 4.2 Minäsuuntautunut motivaatioilmasto

Minäsuuntautuneisuutta korostavassa ilmastossa verrataan kykyjä suhteessa toisiin ja tyytyväisyyttä koetaan muiden voittamisesta. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa yritetään, koska halutaan voittaa muut ja olla muita parempia. Hyvät arvosanat ja suoriutuminen verrattuna muihin määrittää menestyksen eli arviointikriteerit ovat normatiiviset. Lasta palkitaan silloin, kun hän menestyy toisia paremmin. (Ames 1992a; Ames & Archer 1988, 261, 264-265; Duda 1992.) Ames ja Archer (1988) kuvailevat minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle tunnusomaisia piirteitä seuraavasti: arvostetaan hyviä suorituksia suhteessa muihin, nuori tuntee tyytyväisyyttä muiden voittamisesta, valmentaja keskittyy suoriin, virheisiin suhtaudutaan suorituksia heikentävänä tekijänä, nuoret keskittyvät oman suorituksen vertaamiseen muihin ja syy yrittämiseen ja mukanaoloon on pärjääminen muita paremmin. (Ames & Archer 1988, 261, 264-265.) Koetulla kyvykkyydellä on suuri merkitys minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Oppilaat, jotka kokevat itsensä liikunnallisesti päteviksi, kokevat myös tyytyväisyyttä. Korkean pätevyyden omaavat oppilaat kokevat pätevyyttä kuitenkin vain tietyssä ympäristössä. Ympäristön vaihtuessa uuteen ei välttämättä kyetäkään osoittamaan muille yliveraista pätevyyttä ja tällöin myös tyytyväisyyden ja menestymisen tunteet jäävät vähäisiksi. (Ames & Archer 1988, 261, 264-265; Duda 1992.)

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilaat eivät ota vastaan haasteita, koska he haluavat varmistaa menestymisen ja onnistumisen. Tällöin myös motivaatio oppia uusia taitoja on vähäinen, koska pelätään epäonnistumisia. Tehtävien valitseminen estää näin uusien taitojen oppimista. Halutessaan ehkäistä epämiellyttävän tunteen syntymisen lapset pyrkivät toimimaan siten, etteivät suoriutuisi huonommin kuin muut ja etsivät samalla opettajan tai valmentajan suosiota. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tunnetaan ahdistusta suorittamisesta, mikä laskee toiminnassa viihtymistä. (Ommundsen, Roberts & Kavussanu 1998.) Kavussanu ja Roberts (1996, 272-274) raportoivat, että minäsuuntautunut motivaatioilmasto ennustaa voimakkaasti alhaista sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan. On saatu myös tuloksia, joiden mukaan minäsuuntautunut motivaatioilmasto on yhteydessä ulkoiseen motivaatioon (Brunel 1999), ahdistuneisuuteen ja paineeseen suorituk-

nessa (Ntoumanis & Biddle 1998), harjoittelun laiminlyömiseen (Ommundsen & Roberts 1999) sekä urheilun kokonaan lopettamiseen (Whitehead, Andree & Lee 1997).

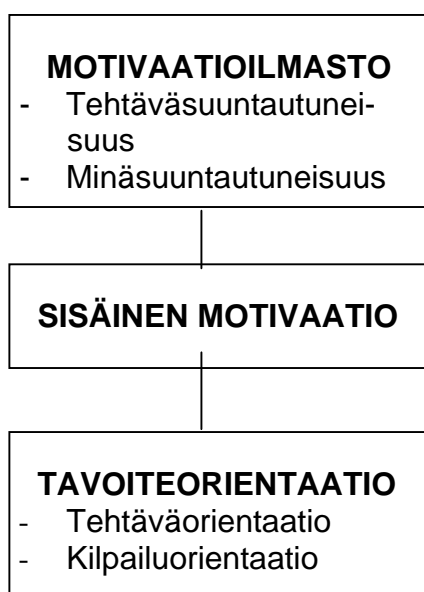
Taulukossa 5 on nähtävissä yhteenvetona tehtävä- ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston keskeisimmät piirteet.

TAULUKKO 5. Tehtävä- ja minäilmaston keskeisimmät piirteet (Ames 1992a; Ames & Archer 1988; Epstein 1989)

	Tehtäväilmasto	Minäilmasto
<b>Tehtävät</b>	Tehtävät eriytetty osallistujien edellytysten mukaisesti. Valmentaja auttaa pelaajia asettamaan realistisia lyhyen tähtäimen tavoitteita.	Samanlaiset kaikille.
<b>Vallankäyttö</b>	Pelaajien vastuuta ja valinnan mahdollisuuksia korostava. Yhteistyötä arvostetaan.	Kontrolloiva, joukkueen sisäistä kilpailua rohkaisevaa.
<b>Ryhmittely</b>	Joustavia / erilaisia ryhmittelytapoja.	Kilpailullisiin tehtäviin perustuvat ryhmitykset.
<b>Arvostus</b>	Yrittämistä, yksilöllistä edistymistä ja suoritusten parantamista; kaikilla mahdollisuus saada huomiota ja palautetta.	Kilpailumenestykseen perustuvaa.
<b>Arviointi</b>	Kriteerinä käytetään yksilöllistä edistymistä ja oppimista.  Ohjataan itsearviointiin. Virheet osana oppimista.	Huomio lopputulokseen Julkista ja normatiivista.  Virheistä rangaistaan.
<b>Ajankäyttö</b>	Varataan aikaa kehittymiseen; autetaan laatimaan harjoittelu-aikatauluja.	Rajattu suoritus aika.

## 5 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Tämän tutkimuksen päämääränä on tarkastella juniorijalkapalloilijoiden sisäistä liikunta-motivaatiota, tavoiteorientaatiota sekä heidän joukkueissaan kokemaansa motivaatioilmas-toa kahden pelivuoden aikana. Pääongelmana on tarkastella tekijöitä, jotka ovat yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja selittävät sen muutosta. Tutkimuksen viitekehyksessä (kuvio 4) on esitetty yhteenveto tämän tutkimuksen teoriaosan keskeisistä käsitteistä.



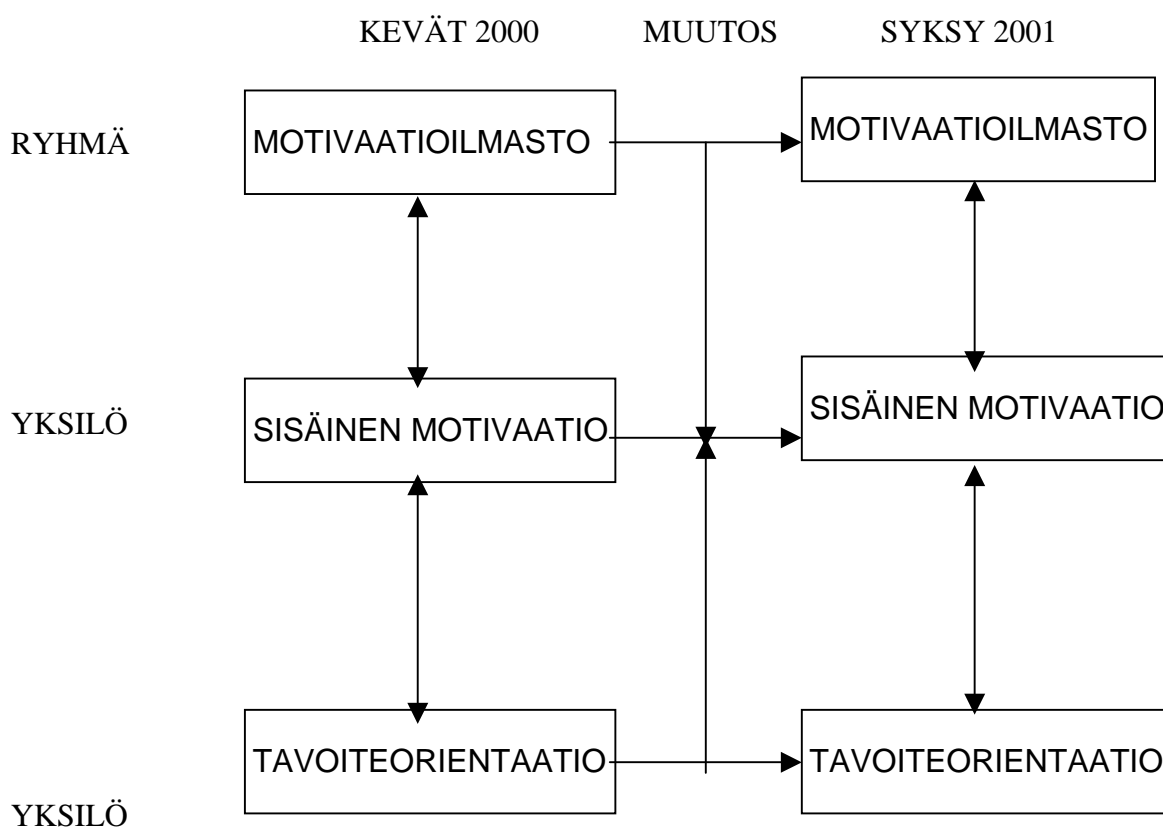
KUVIO 4. Tutkimuksen viitekehys

Tutkimuksen pääkäsite sisäinen motivaatio tarkoittaa luontaista halua yrittää ja suoriutua erilaisista tehtävistä. Lapsella on luontainen halua liikkua ja toimia. Kun tätä luontaista halua ryhdytään eri muodoilla palkitsemaan, on vaarana, että luontainen halu eli sisäinen motivaatio toimintaa kohtaan sammuu. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan sitä, minkälaiseksi jalkapallojoukkueen valmentaja asettaa omat ja joukkueensa tavoitteet, eli millaisen ilmapiirin valmentaja luo joukkueen sisälle. Tavoitteet voivat vaihdella junioreiden kehittymistä korostavista ei-kilpailullisista tavoitteista voittamista ja menestystä korostaviin tavoitteisiin eli tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Tavoiteorientaatio kuvaa junioreiden motivaation suuntaa harjoituksissa ja peleissä.

Tehtäväorientoituneet juniorit arvostavat omaa kehittymistä ja viihtyvät ei-kilpailullisessa toiminnassa. Minäorientoituneet henkilöt haluavat kilpailla ja voittaa. He vertaavat suorituksissa itseään muihin ja kokevat onnistumisen elämyksiä toisten voittamisesta.

## 6 TUTKIMUSMALLI JA -ONGELMAT

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää Kaikki Pelaa –jalkapallo-ohjelmassa mukana olevien 11-16 -vuotiaiden tyttöjen ja poikien sisäistä liikuntamotivaatiota, tavoiteorientaatiota ja heidän joukkueissaan kokemaansa motivaatioilmastoa. Tarkoituksena oli selvittää myös sisäisessä liikuntamotivaatiossa, tavoiteorientaatiossa sekä koetussa motivaatioilmastossa tapahtuvia muutoksia kahden pelikauden aikana. Lisäksi tutkimuksen kohteena olivat motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation yhteydet sisäiseen motivaatioon ja sen muutokseen. Tutkimusmallissa (kuvio 5) on esitetty yhteenveto tämän tutkimuksen keskeisistä tutkimuskohteista.



KUVIO 5. Tutkimusmalli

Täsmennetyt tutkimusongelmat ovat seuraavat:

### **Ongelma 1.**

#### **Lähtötilanteen kuvaus**

Millainen on jalkapallojunioreiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja miten he kokevat seuroissa vallitsevan motivaatioilmaston?

- 1.1 Eroaako sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio sekä koettu motivaatioilmasto tyttöjen ja poikien välillä?
- 1.2 Eroaako sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio sekä koettu motivaatioilmasto ikäryhmien (11-, 13- ja 15-vuotiaat) välillä?
- 1.3 Eroaako sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio sekä koettu motivaatioilmasto seurojen välillä?

### **Ongelma 2.**

#### **Muutokset**

Millaisia muutoksia tapahtuu sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa ja koetussa motivaatioilmastossa kahden pelikauden aikana?

- 2.1 Millaisia muutoksia sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa sekä koetussa motivaatioilmastossa ilmenee tytöillä ja pojilla?
- 2.2 Millaisia muutoksia sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa sekä koetussa motivaatioilmastossa ilmenee ikäryhmittäin?
- 2.3 Millaisia muutoksia sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa sekä koetussa motivaatioilmastossa ilmenee seurojen välillä?
- 2.4 Onko loppumittauksen 13 - ja 15 -vuotiaiden ja alkumittauksen vastaavanikäisten välillä eroa sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa sekä koetussa motivaatioilmastossa?

**Ongelma 3.****Yhteydet**

Minkälaisia yhteyksiä tavoiteorientaatiolla, koetulla motivaatioilmastolla ja peliajalla on sisäiseen motivaatioon?

3.1 Minkälaisia yhteyksiä tavoiteorientaatiolla ja koetulla motivaatioilmastolla on sisäiseen motivaatioon ja muuttuvatko yhteydet kahden pelikauden aikana?

3.2 Onko tavoiteorientaatioryhmien välillä eroja sisäisessä motivaatiossa?

3.3 Onko motivaatioilmastoryhmien välillä eroja sisäisessä motivaatiossa?

3.4 Selittääkö tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston muutos sisäisen motivaation muutosta?

3.5 Onko peliajalla yhteyttä sisäiseen motivaatioon?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 7.1 Aineiston hankinta ja tutkimusaineiston kuvailua

Tämän tutkimuksen perusjoukon muodostivat Suomen Palloliiton alaisten seurojen 11-16 -vuotiaat juniorit. Ensimmäiset varsinaiset kyselyt tehtiin toukokuussa 2000 ja siihen osallistuivat 11-, 13- ja 15 -vuotiaat. Viimeiseen, eli neljäljanteen mittaukseen, joka tehtiin syksyllä 2001, osallistuvat junioripelaajat olivat samoja kuin ensimmäisessä kyselyssä. Nyt he olivat puolitoista vuotta vanhempia, siis pääosin 12-, 14- ja 16 -vuotiaita. Täten tutkimukseen kuuluvien ikäluokka on 11-16 vuotta.

Alkumittaukseen osallistuneista 359:stä juniorista viimeiseen kyselyyn osallistui 209 junioria. Selvityksistä kävi ilmi, että yhteensä 55 pelaajaa 359:sta ensimmäiseen kyselyyn osallistuneesta (15 %) oli lopettanut pelaamisen ja seitsemän oli muuttanut toiselle paikkakunnalle. 209 (70 %) ensimmäiseen kyselyyn vastanneista edelleen jalkapalloa samassa seurassa harrastavista 297:stä junioripelaajasta vastasi myös viimeiseen kyselyyn eli lomakkeiden kato oli 30 % . Loppumittaukseen osallistuneiden yhteismäärä oli 431 (poikia 356, tyttöjä 75).

Mukaan otettiin alkumittauksen jälkeen seuroja Helsingin ja Lapin piireistä. Lisäksi mukana on sellaisia alkumittaukseen osallistuneiden joukkueiden pelaajia, jotka eivät vastanneet alkumittaukseen. *Tämän tutkimuksen analyyseissä otetaan kuitenkin huomioon vain ne 209 juniorijalkapalloilijaa (poikia 183 , tyttöjä 26), jotka ovat osallistuneet molempiin mittauksiin.*

Kyselyiden esitestaus toteutettiin Helsingissä ja Lahdessa maaliskuun 2000 aikana. Kyselyn täytti 51 juniorijalkapalloilijaa, jotka olivat 10-11 -vuotiaita. Tämän pohjalta lomakkeita muokattiin sopivimmiksi ja selkeämmiksi. Esitestaukseen valittiin nuorin tutkimukseen kuuluva ikäluokka, koska näin saatiin parhaiten tietoa mittareiden toimivuudesta nuorimpien vastaajien osalta ja siitä, miten kauan kyselyn täyttämiseen menee aikaa.

Tutkimustilanne järjestettiin siten, että valmentajan sijasta kyselyn esitti pelaajille ulkopuolinen henkilö. Tällä pyrittiin ehkäisemään ns. sosiaalisesti suotavat vastaukset. Mittaa-



jina toimivat Suomen Palloliiton piiripäälliköt, jotka saivat koulutuksen mittaamista varten. Piiripäälliköt teettivät kyselyt ohjelmaan osallistujien harjoitusten yhteydessä. Käytännön syistä mittauksia joutuivat toteuttamaan myös joukkueenjohtajat, valmentajat sekä myös tutkijat itse. Menettely aiheutti sen, että kaikkia lomakkeita ei ole täytetty valvotussa olosuhteissa, vaan osa junioreista on täyttänyt lomakkeen kotonaan, jos he eivät olleet harjoituksissa lomakkeen täyttöpäivänä.

Tutkimusjoukko valittiin kattavalla otoksella ympäri Suomea niistä jalkapalloseuroista, jotka ovat sitoutuneet Kaikki Pelaa -toimintaan. Tutkimuksen ulkoista validiteettia lisättiin siten, että mukana olevat nuoret edustavat juniorijalkapalloilijoita koko maassa. Tutkimuksessa tehtiin ositettu otanta. Ensin valittiin viisi Palloliiton piiriä: Uusimaa, Kaakkois-Suomi, Keski-Pohjanmaa, Turku ja Itä-Suomi. Jokaisesta piiristä valittiin mukaan kaksi jalkapalloseuraa. Valinta tehtiin yhteistyössä Palloliiton kanssa siten, että edustettuna kustakin piiristä on harrastajamäärältään iso seura ja vastaavasti harrastajamäärältään pieni seura (kts. kappale 8.1.2).

## 7.2 Mittarit

Tutkimuksessa käytetyt mittarit ovat seuraavat:

**Sisäistä motivaatiota** mitattiin Intrinsic Motivation Inventory (IMI) –mittarilla (McAuley, Duncan & Tammen 1989), josta esitestauksen aineistolla tehdyn faktorianalyysin pohjalta poistettiin neljä osiota: Tunnen itseni jännittyneeksi pelatessani jalkapalloa (ahdistuneisuus), Pelatessani jalkapalloa ajattelen kuinka paljon nautin pelaamisesta (viihtyminen), Olen itsevarma pelatessani jalkapalloa (koettu pätevyys) ja Peleissä keskittymiskyky on huono (viihtyminen). Mittariin jäi jäljelle 14 kysymystä (mittari D, liite 1). Yksi kysymys muutettiin negatiivisesta muodosta positiiviseksi "Peleissä olen melko hyvä" ("En osaa pelata kovin hyvin"). Negaatiomuotoon muodostettujen lauseiden vastaukset skaalattiin uudelleen data-aineistoon. Jalkapallojuniorit valitsivat viisiportaisesta Likertin asteikosta sopivan vaihtoehdon (1=Täysin eri mieltä ... 5=Täysin samaa mieltä).

Tässä tutkimuksessa sisäistä motivaatiota analysoidaan viihtymisen, koetun pätevyyden, yrittämisen ja ahdistuneisuuden ulottuvuuksista lasketulla kokonaissummalla (McAuley ym. 1989). Kyseinen mittari on hyväksytty sisäisen motivaation mittaajana urheilun ja liikunnan yhteydessä. Hyväksyntään ovat vaikuttaneet McAuleyn ym. (1989) sekä McAuleyn, Wraithin ja Duncanin (1991) tutkimukset, joissa kuvaillaan mittarin psykometrisiä ominaisuuksia ja sen käyttöä sisäisen motivaatiotason määrittämisessä koripallossa ja aerobicissa. Mittariin on kohdistunut myös kritiikkiä. Arvostelu on kohdistettu mittarin hierarkiseen malliin ja sen kykyyn kuvata täsmällisesti kognitiivisen evaluaatioteorian (Deci & Ryan 1985) periaatteita.

Intrinsic Motivation Inventory-mittari valittiin tähän tutkimukseen sen vuoksi, että se oli jo aiemmin testattu ja hyväksi havaittu suomalaisilla yhdeksäsluokkalaisilla nuorilla (Jaakkola & Sepponen 1997; Kokkonen & Pöllänen 1998). Sisäistä motivaatiota olisi voitu myös mitata Sport Motivation Scale-mittarilla (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere & Blais 1995). Pelletierin ym. (1995) mukaan Intrinsic Motivation Inventory-mittari (McAuley ym. 1989) mittaa sisäistä motivaatiota, joka oli tämän tutkimuksen tarkoituskin.

**Tavoiteorientaatiota** tutkittiin Perception of Success Questionnaire (POSQ) –mittarin lasten versiolla (Roberts, Treasure & Balague 1998). Tavoiteorientaatiomittari koostuu 12 kysymyksestä (mittari A, liite 1). Kuusi kysymyksistä mittaa tehtäväorientaatiota ja toiset kuusi minäorientaatiota. Jalkapallojuniorit valitsivat viisiportaisesta Likertin –asteikosta sopivan vaihtoehdon (1=Täysin eri mieltä ... 5=Täysin samaa mieltä). Mittari on todettu luotettavaksi koululiikunnassa (Jaakkola 2002; Jaakkola & Sepponen 1997; Kokkonen & Pöllänen 1998; Liukkonen, Telama, Jaakkola & Sepponen 1997) sekä junioriurheilussa juuri jalkapalloilijoilla (Liukkonen 1998).

**Koettua motivaatioilmastoa** selvitettiin Perceived Motivation Climate in Sport Questionnaire (PMCSQ) –mittarilla (Seifriz ym. 1992). Sitä on lyhennetty Liukkosen (1998) tutkimuksen sekä tämän tutkimuksen esitestauksen aineistolla tehdyn faktorianalyysin perusteella. Motivaatioilmastomittari (mittari B, liite 1) koostuu 23 kysymyksestä, jossa tehtäväilmaston osioita on 13 ja minäilmaston osioita 10. Jalkapallojuniorit valitsivat viisiportaisesta Likertin –asteikosta sopivan vaihtoehdon (1=Täysin eri mieltä ... 5=Täysin samaa

mieltä). Mittari on todettu luotettavaksi suomalaisilla juniorijalkapalloilijoilla (Liukkonen 1998).

### 7.3 Muuttujat ja tilastolliset analyysimenetelmät

Mittareista (sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio, koettu motivaatioilmasto) muodostettiin muuttujat faktorianalyysien (kts. kappale 7.4.1-7.4.3) perusteella. Sisäisen motivaation summamuuttuja saatiin laskemalla yhteen 14:n kysymyksen pistemäärät ja jakamalla summa 14:llä, jolloin vaihteluväliksi saatiin 1-5 pistettä. Tehtäväväsuuntautuneen sekä minäsuuntautuneen tavoiteorientaation summamuuttuja saatiin laskemalla yhteen kuuden kysymyksen pistemäärät ja jakamalla summa kuudella, jolloin vaihteluväliksi saatiin 1-5 pistettä. Koetun tehtäväväsuuntautuneen motivaatioilmaston summamuuttuja saatiin laskemalla yhteen 13:n kysymyksen pistemäärät ja jakamalla summa 13:llä, jolloin vaihteluväliksi saatiin 1-5 pistettä. Koetun minäsuuntautuneen motivaatioilmaston summamuuttuja saatiin laskemalla yhteen kymmenen kysymyksen pistemäärät ja jakamalla summa kymmenellä, jolloin vaihteluväliksi saatiin 1-5 pistettä.

Tilastollisia analyysejä tehdessäni olen käyttänyt SURVO MM sekä SPSS tilasto-ohjelmia. Seuraavassa esitän tutkimuksessani käytetyt tilastolliset menetelmät, joiden toteutuksessa olen käyttänyt apunani Mustosen (1992; 1995), Holopaisen & Pulkkisen (1995), Mellinin (1996) ja Vehkalahden (2002) teoksia:

**Merkitsevyystestit:** Tässä tutkimuksessa testattiin tilastollisesti korrelaatiokertoimen merkitsevyyttä eli poikkeako korrelaatiokertoimen arvo nolasta. Testinä on t-testi. Kahden korrelaatiokertoimen erojen merkitsevyyttä tutkittiin Fisherin z-testillä. Testattaessa kahden riippuvan otoksen keskiarvoja eli alkua- ja loppumittauksen eroja, käytetään ei-parametrinen yksitahoista testiä (Wilcoxon), myös parittaisen t-testin kriittinen arvo selvitetään. Kun testataan kahta riippumatonta otosta, testinä käytetään ei-parametrinen yksitahoista testiä (Mann-Whitney), myös t-testin arvot selvitetään. Kun testattavia keskiarvoja on enemmän kuin kaksi, testataan ensin varianssien yhtäsuuruutta Bartlettin-testillä. Varsinaisen keskiarvojen ero testataan Kruskal-Wallis-testillä, myös Fisherin F ilmoitetaan.

Tässä tutkimuksessa käytettiin kolmea vakiintunutta merkitsevyystasoa, jotka ovat:

<b>Merkitsevyystaso</b>	<b>Sanonta</b>	<b>Merkintä</b>
0,05	<i>Melkein merkitsevä</i>	*
0,01	<i>Merkitsevä</i>	**
0,001	<i>Erittäin merkitsevä</i>	***

**Eksploratiivisessa faktorianalyysissä** käytettiin suurimman uskottavuuden (maximum likelihood) sekä unweighted least squares (ULS) faktorointimenetelmää. Faktorimatriisi rotatoitiin Varimax menetelmällä.

**Reliabiliteettia** arvioitiin sisäisen johdonmukaisuuden kertoimilla (Cronbachin alfa).

**Ryhmittelyanalyysillä** (Cluster Analysis) muodostettiin tavoiteorientaatioryhmät, jossa ryhmien homogeenisuuden mittana käytettiin ns. Wilksin lambda-kriteeriä.

## 7.4 Tutkimuksen luotettavuus

### 7.4.1 Sisäisen motivaation mittarin validiteetti ja reliabiliteetti

Sisäisen motivaation mittari jakaantui neljään faktoriin, jotka voidaan nimetä aiemman (McAuley ym. 1989) tutkimuksen mukaan seuraavasti: interest-enjoyment (viihtyminen), perceived competence (koettu pätevyys), effort-importance (yrittäminen) ja tension-pressure (ahdistuneisuus). Ainoa ero em. tutkimukseen tuli kysymyksessä 12: ”Olen rentoutunut pelatessani jalkapalloa”. Tämä kysymys latautui tutkimuksessani faktoriin ”viihtyminen” kun amerikkalaisessa (McAuley ym. 1989) tutkimuksessa se latautui faktoriin ”ahdistuneisuus”. Suomalaisista jalkapallojunioreista koostuvassa tutkimusjoukossa rentouden määrä voikin kuvata enemmän viihtymisen kuin ahdistuneisuuden määrää. Sisäisen motivaation mittarin osalta selkein faktoriratkaisu tutkimuksessani löydettiin käyttämällä Unweighted Least Squares (ULS) menetelmää. Mittarista syntyi neljä ominaisarvoltaan yli

yhden menevää faktoria (4.40, 1.54, 1.45, 1.15), jotka selittävät 64 % muuttujien kokonaisvarianssista (liite 7).

Koettua pätevyyttä jalkapallossa (faktori 1) mittasi neljä muuttujaa, joiden Cronbachin alfa -kertoimeksi tuli 0.81 eli tutkimuksessani koetun pätevyyden osion sisäinen johdonmukaisuus on hyvä. Koettua pätevyyttä jalkapallossa mitattiin seuraavilla osioilla:

2. Olen mielestäni melko hyvä jalkapallossa
8. Olen tyytyväinen suorituksiini peleissä
13. Olen melko taitava jalkapallossa
14. Peleissä olen melko hyvä

Koetun pätevyyden osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.36 ja 0.65 välillä ja olivat kaikki tilastollisesti erittäin merkitseviä (liite 2), joten koettua pätevyyttä jalkapallossa mittaavat osiot olivat yhteydessä toisiinsa. Koetun pätevyyden osion kysymykset korreloitiin tutkimuksessa mukana olevaan Lintusen (1995) koetun fyysisen pätevyyden rinnakkaismittariin (mittari C, liite 1). Nämä korrelaatiokertoimet olivat melkein kaikki erittäin merkitseviä (liite 3).

Viihtymistä peleissä (faktori 2) mittasi myös neljä muuttujaa, joiden Cronbachin alfa -kerroin oli 0.65 eli tutkimuksessani peliviihtyvyys osion sisäinen johdonmukaisuus on kohtalaisen korkea. Peliviihtyvyyttä mitattiin seuraavilla osioilla:

1. Nautin jalkapallon pelaamisesta erittäin paljon
6. Jalkapallon pelaaminen on hauskaa
7. Jalkapallopelit ovat mielenkiintoisia
12. Olen rentoutunut pelatessani jalkapalloa

Peliviihtyvyyden osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.17 ja 0.59 välillä, joista yksi oli tilastollisesti melkein merkitsevä ja muut erittäin merkitseviä (liite 2), joten peliviihtyvyyttä mittaavat osiot olivat yhteydessä toisiinsa.

Peliahdistuneisuutta (faktori 3) mittasi kaksi muuttujaa ja tämän faktorin Cronbachin alfa -kerroin 0.55 eli kahden ahdistuneisuutta mittaavaan osion sisäinen johdonmukaisuus on tyydyttävä. Peliahdistuneisuutta mitattiin seuraavilla osiolla:

9. Tunnen suorituspainetta pelatessani jalkapalloa
10. Tunnen itseni levottomaksi pelatessani jalkapalloa

Peliahdistuneisuusosioiden korrelaatiokerroin oli 0.38 ja se oli tilastollisesti erittäin merkitsevä (liite 2), joten peliahdistuneisuutta mittaavat kaksi osiota olivat yhteydessä toisiinsa.

Yrittämistä jalkapallossa (faktori 4) mittasi neljä muuttujaa Cronbachin alfa -kertoimen ollessa 0.63 eli yrittämisen osion reliabiliteetti on kohtalaisen korkea. Yrittämistä jalkapallossa mitattiin seuraavilla osiolla:

3. Pelatessani jalkapalloa otan kaiken irti itsestäni
4. Minulle on tärkeää onnistua hyvin peleissä
5. Yritän erittäin kovasti pelatessani jalkapalloa
11. Yrittämiseni jalkapallossa on melko vähäistä

Yrittämisen osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.22 ja 0.53 välillä, joista yksi oli tilastollisesti merkitsevä ja muut olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä (liite 2), joten yrittämistä jalkapallossa mittaavat osiot olivat yhteydessä toisiinsa.

Sisäistä motivaatiota jalkapallossa mittasi summamuuttuja, joka koostuu em. neljästä osialueesta (koettu pätevyys, peliviihtyvyys, peliahdistuneisuus, yrittäminen jalkapallossa). Sisäisen motivaation kaikista alkuperäisistä muuttujista lasketun Cronbachin alfa -kertoimen arvoksi tuli 0.79 eli tutkimuksessani sisäisen motivaation summamuuttujan sisäinen johdonmukaisuus on hyvä.

Sisäisen motivaation faktoreista muodostettujen summamuuttujien korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.13 ja 0.44 välillä, joista kaikki yhtä lukuunottamatta olivat tilastollisesti merkitseviä tai erittäin merkitseviä (liite 2), joten sisäistä motivaatiota jalkapallossa mittaavat faktorit olivat yhteydessä toisiinsa ja siten mittasivat samaan suuntaan. Summapistemäärän muodostaminen oli siten perusteltua.

#### **7.4.2 Tavoiteorientaatiomittarin validiteetti ja reliabiliteetti**

Tavoiteorientaatiomittari jakautui kahteen faktoriin (tehtäväsuuntautuneisuus ja minäsuuntautuneisuus), kuten muissakin tutkimuksissa (Jaakkola 2002; Liukkonen 1998; Kokkonen & Pöllänen 1998; Jaakkola & Sepponen 1997; Liukkonen ym. 1997) samaa mittaria käytettäessä on havaittu. Mittarin osalta selkein faktoriratkaisu löydettiin eksploratiivisella faktorianalyysillä käyttämällä Maximum Likelihood (ML) menetelmää. Mittarista syntyi kaksi ominaisarvoltaan yli yhden menevää faktoria (4.22, 2.75), jotka selittävät 60 % muuttujien varianssista (liite 8).

Tavoiteorientaatiomittarin reliabiliteetin tarkastelu osoitti kummankin dimension väittämien mittaavan sisäisesti yhdenmukaisesti tehtävä- ja minäorientaatiota. Molemmat faktorit sisältävät kuusi muuttujaa.

Minäorientaatiolle (faktori 1) Cronbachin alfa -kertoimeksi tuli 0.88 eli osion reliabiliteetti on korkea. Minäorientaatiota mittasivat seuraavat osiot:

1. Voitan toiset
2. Olen paras
5. Pärjään paremmin kuin toiset
6. Näytän toisille olevani paras
9. Pärjään sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osaa
12. Olen selvästi toisia parempi

Näiden osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.35 ja 0.66 välillä ja ne olivat myös kaikki tilastollisesti erittäin merkitseviä (liite 4), joten minäorientaatiota mittaavat osiot olivat myös yhteydessä toisiinsa.

Tehtäväorientaatiolle (faktori 2) Cronbachin alfa –kertoimeksi tuli 0.80 eli osion sisäinen johdonmukaisuus on korkea. Tavoiteorientaatiomittarissa tehtäväorientaatiota mittasivat seuraavat osiot:

3. Yritän kovasti
4. Huomaan todella kehittyväni
7. Voitan vaikeudet
8. Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut
10. Teen kaiken parhaan kykyni mukaan
11. Saavutan itselleni asettamani tavoitteen

Näiden osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.26 ja 0.50 välillä ja ne olivat kaikki tilastollisesti erittäin merkitseviä (liite 4), joten tehtäväorientaatiota mittaavat osiot olivat yhteydessä toisiinsa.

#### **7.4.3 Motivaatioilmastomittarin validiteetti ja reliabiliteetti**

Motivaatioilmastomittarin osalta selkein faktoriratkaisu löydettiin eksploratiivisella faktorianalyysillä käyttämällä Maximum Likelihood (ML) menetelmää. Mittarista syntyi neljä ominaisarvoltaan yli yhden menevää faktoria (5.79, 3.60, 1.19, 1.07), joista kaksi ensimmäistä selittivät 41 % muuttujien varianssista. Kun muut faktorit otettiin huomioon, oli selitysaste 51 %. Aikaisemman Suomessa vastaavan mittarin avulla tehdyn tutkimuksen (Liukkonen 1998), selitystason pienen nousun, lähellä ykköstä olevien ominaisarvojen sekä tilanteeseen sopivan tulkinnan perusteella päädyttiin myös tässä tutkimuksessa kahteen faktoriin (liite 9).



Ensimmäinen faktori nimettiin ”minäilmastoksi”, koska se kuvasi kilpailuun ja toisten voittamiseen liittyviä asioita. Kymmenen muuttujaa sisältävän faktorin muuttujista lasketuksi Cronbachin alfa-kertoimeksi saatiin 0.89, eli osion sisäinen johdonmukaisuus on korkea. Motivaatioilmastomittarissa minäsuuntautuneisuutta mittasivat seuraavat osiot:

4. Ainoa asia, joka on tärkeää joukkueemme pelaajille, on voittaminen
5. Pelaajat saavat peliaikaa vain lahjakkuuden perusteella
8. Joukkueemme pelaajille on tärkeää pelata paremmin kuin omat joukkueoverit
9. Valmentaja jakaa eniten huomiota joukkueen ”tähtipelaajille”
11. Joukkueemme pelaajille on tärkeää onnistua muita joukkuekavereita paremmin
12. Valmentaja suosii joitakin pelaajia toisten kustannuksella
14. Jokainen joukkueessamme haluaa tehdä eniten maaleja
19. Valmentaja huomioi vain parhaita pelaajia
22. Joukkueoverit kilpailevat toisiaan vastaan peliajasta
23. On tärkeää osoittaa valmentajalle, että on parempi kuin muut

Motivaatioilmaston minäsuuntautuneisuuden osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.21 ja 0.66 välillä ja olivat yhtä poikkeusta lukuunottamatta kaikki tilastollisesti erittäin merkitseviä (liite 6), joten minäsuuntautuneisuutta mittaavat osiot olivat yhteydessä toisiinsa.

Toinen faktori sai nimen ”tehtäväilmasto”, koska se kuvasi tehtäväsuuntautuneita asioita esim. ”Kova yrittäminen palkitaan” ja ”Suurin osa pelaajista pääsee pelaamaan jokaisessa ottelussa”. Faktori sisältää 13 muuttujaa, jotka mittaavat itsensä kehittämiseen ja kaikkien huomioimiseen urheilussa liittyviä ilmaston piirteitä. 13 muuttujaa sisältävän faktorin muuttujista lasketuksi Cronbachin alfa-kertoimeksi saatiin 0.82 eli osion reliabiliteetti on korkea. Motivaatioilmastomittarissa tehtäväsuuntautuneisuutta mittasivat seuraavat osiot:

1. Valmentajallemme on tärkeintä, että kehitymme jatkuvasti jalkapallotaidoissa
2. Kova yrittäminen palkitaan
3. Valmentaja huolehtii, että pelaajat kehittyvät taidoissa, joissa nämä eivät ole hyviä
6. Pääasia on, että kehitymme jokaisessa ottelussa

7. Pelaajia kannustetaan, kun he ovat yrittäneet kovasti
10. Vaikka häviäisimme, valmentaja on tyytyväinen, jos pelaamme taitojemme mukaisesti
13. Pelaajat harjoittelevat kovasti, koska he haluavat oppia uusia asioita jalkapallosta
15. Pelaajia rohkaistaan tekemään työtä heikkouksiensa eteen
16. Jokainen tuntee, että hänellä on tärkeä rooli joukkueen jäsenenä
17. Valmentaja haluaa meidän yrittävän uusia taitoja
18. Joukkueessamme nähdään virheet osana oppimista
20. Suurin osa pelaajista pääsee pelaamaan jokaisessa ottelussa
21. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä

Motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneisuuden osioiden korrelaatiokertoimet vaihtelivat 0.07 ja 0.42 välillä ja niistä useimmat olivat tilastollisesti ainakin melkein merkitseviä (liite 5).

## 8 TULOKSET

### 8.1 Sisäinen motivaatio

#### 8.1.1 Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien sisäinen motivaatio

Sisäisen motivaation mittarin summamuuttujaan valittiin kaikkien neljän faktorin (viihtyminen, koettu pätevyys, yrittäminen, ahdistuneisuus) kaikki muuttujat, joita on yhteensä 14. Näistä osioista koostuvaa summamuuttujaa käytetään kaikissa tämän tutkimuksen sisäistä motivaatiota koskevissa jatkoanalyyseissä. Poikien ja tyttöjen sisäisen motivaation keskiarvot on esitetty taulukossa 6. Jalkapallojunioreiden sisäisessä motivaatiossa ei ollut merkitsevää eroa tyttöjen ja poikien välillä. Ikäryhmittäin tarkasteltuna 11-, 13- ja 15 -vuotiaiden ryhmissä oli sisäisessä motivaatiossa melkein merkitsevä ero. Sisäinen motivaatio on 15-vuotiailla merkitsevästi pienempi kuin 13-vuotiailla ja melkein merkitsevästi pienempi kuin 11-vuotiailla.

TAULUKKO 6. Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien sisäisen motivaation keskiarvot ja keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyys.

Muuttuja	N	Ka	Kha	t	p-arvo	
Sis.motivaatio						
Pojat	183	4.07	0.42	1.22	0.12	
Tytöt	26	3.96	0.48			
Muuttuja	N	Ka	Kha	Bartlett	F	p-arvo
Sis.motivaatio						
11 v	57	4.08	0.45	4.03	3.94	0.04*
13v	104	4.12	0.38			
15v	48	3.91	0.48			
Erot						
15 v / 13 v **		15 v / 11 v *		11 v / 13 v -		

Bartlett= ryhmien varianssien erojen merkitsevyys

### 8.1.2 Isojen ja pienten sekä sinettiseurojen pelaajien sisäinen motivaatio

Tutkimukseen osallistuneet seurat jaettiin ”isoihin” ja ”pieniin” seuroihin pelaajien lisenssimäärien mukaan. Isoja seuroja, joiden lisenssimäärä >250 oli viisi. Pieniä seuroja, joiden lisenssimäärä <250 oli kuusi. Isoissa ja pienissä seuroissa pelaavien sisäinen motivaatio on esitetty taulukossa 9. Seurat eivät eronneet toisistaan sisäisen motivaation suhteen merkittävästi.

Seurat jaettiin myös sen perusteella, mitkä seurat ovat sinettiseuroja ja mitkä ”tavallisia” seuroja. Sinettiseurat ovat nuorisourheilun laatusseuroja, jotka ovat saaneet Nuori Suomi Sinetin tunnustuksena laadukkaasta nuoriso-toiminnastaan. Tutkimukseen osallistui kaksi sinettiseuraa ja yhdeksän ”tavallista” seuraa. Sinettiseurojen ja tavallisten seurojen pelaajien sisäinen motivaatio on esitetty taulukossa 7. Sinettiseurojen pelaajien sisäinen motivaatio ei eronnut merkittävästi tavallisten seurojen pelaajien sisäisestä motivaatiosta.

TAULUKKO 7. Isojen ja pienten sekä sinetin omaavien ja tavallisten seurojen sisäisen motivaation keskiarvot ja keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyys.

Muuttuja	N	Ka	Kha	t	p-arvo
Sis.motivaatio					
Iso	118	4.07	0.44	0.22	0.36
Pieni	91	4.05	0.42		
Sinetti	77	4.00	0.46	1.66	0.08
Tavallinen	132	4.10	0.41		

## 8.2 Tavoiteorientaatio

### 8.2.1 Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien tavoiteorientaatio

Tyttö- ja poikajunioreiden tavoiteorientaatiot on esitetty taulukossa 8. Siinä kuvataan ryhmien välisiä eroja summamuuttujien keskiarvojen avulla. Jalkapallojunioreiden tehtäväsuuntautumisen summamuuttujassa ei ollut merkitsevää eroa tyttöjen ja poikien eikä myöskään ikäryhmien välillä. Minäsuuntautuneisuudessa pojat erosivat tytöistä melkein merkitsevästi poikien ollessa minäsuuntautuneempia. Myös ikäryhmien välillä oli eroja. 15-vuotiaiden ryhmä oli melkein merkitsevästi minäsuuntautuneempi kuin nuoremmat ikäryhmät. Tyttöjen ja poikien ( $p=0.14$ ) sekä ikäryhmien ( $p=0.28$ ) minäorientaatiota mittaavien vastausten keskihajonnat eivät eronneet merkitsevästi toisistaan

TAULUKKO 8. Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien tehtäväsuuntautuneen- ja minäsuuntautuneen tavoiteorientaation keskiarvot ja keskihajonnat sekä keskiarvoerojen merkitsevyys.

Muuttuja	N	Ka	Kha	t	p-arvo
Teht.orientaatio					
Pojat	183	4.21	0.61	0.82	0.15
Tytöt	26	4.10	0.57		
Minäorientaatio					
Pojat	183	2.95	0.91	2.09	0.02*
Tytöt	26	2.56	0.72		

Muuttuja	N	Ka	Kha	Bartlett	F	p-arvo
<b>Teht.orientaatio</b>						
11 v	57	4.17	0.62	1.09	0.95	0.25
13v	104	4.28	0.62			
15v	48	4.17	0.55			
<b>Minäorientaatio</b>						
11 v	57	2.84	0.77	2.52	3.58	0.047*
13 v	104	2.80	0.92			
15 v	48	3.20	0.93			
<b>Erot</b>						
15 v / 13 v *		15 v / 11 v *		11 v / 13 v -		

Bartlett= ryhmien varianssien erojen merkitsevyys

### 8.2.2 Isojen ja pienten sekä sinettiseurojen pelaajien tavoiteorientaatio

Isoissa ja pienissä seuroissa sekä tavallisissa ja sinettiseuroissa pelaavien jalkapallojunioreiden tavoiteorientaatio on esitetty taulukossa 9. Isot ja pienet seurukset eivät eronneet toisistaan merkitsevästi pelaajien tavoiteorientaation suhteen. Sinettiseurojen pelaajilla oli melkein merkitsevästi alhaisempi minäorientaatio kuin tavallisten seurojen pelaajilla. Tehtäväorientaatiossa ei ollut merkitseviä eroja sinettiseurojen ja tavallisten seurojen pelaajien välillä. Isojen ja pienten seurojen vastausten keskihajonnat eivät eronneet toisistaan tehtäväorientaatiossa ( $p=0.11$ ) eikä minäorientaatiossa ( $p=0.08$ ). Myöskään sinettiseurojen ja tavallisten seurojen vastausten keskihajonnoissa ei ollut merkitseviä eroja minäorientaatiossa ( $p=0.11$ ) eikä tehtäväorientaatiossa ( $p=0.97$ ).

TAULUKKO 9. Isojen ja pienten seurojen tehtäväsuuntautuneen ja minäsuuntautuneen tavoiteorientaation keskiarvot ja keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyys.

Muuttuja	N	Ka	Kha	t	p-arvo
<b>Teht.orientaatio</b>					
Iso	118	4.25	0.65	0.58	0.13
Pieni	91	4.20	0.55		
Sinetti	77	4.21	0.61	0.37	0.35
Tavallinen	132	4.24	0.61		
<b>Minäorientaatio</b>					
Iso	118	2.85	0.83	1.03	0.15
Pieni	91	2.98	0.98		
Sinetti	77	2.75	0.80	1.96	0.03*
Tavallinen	132	3.00	0.94		

### 8.3 Koettu motivaatioilmasto

#### 8.3.1 Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien kokema motivaatioilmasto

Tutkimukseen osallistuneiden jalkapallojunioreiden kokema motivaatioilmasto joukkueissaan on esitetty taulukossa 10. Jalkapallojunioreiden kokemassa tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ei ollut eroa tyttöjen ja poikien välillä. Sen sijaan 13- ja 15 -vuotiaiden välillä ilmeni erittäin merkitsevä ero koetussa tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. 11- ja 15-vuotiaiden välillä ero oli merkitsevä. 15-vuotiaat eivät kokeneet tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa niin vahvaksi joukkueissaan kuin heitä nuoremmat jalkapallojuniorit.

Minäsuuntautumisessa pojat ja tytöt erosivat toisistaan melkein merkitsevästi. Pojat kokivat motivaatioilmaston minäsuuntautuneemmaksi kuin tytöt. Koetun minäsuuntautuneen motivaatioilmaston ero ikäryhmien 13- ja 15 -välillä oli merkitsevä ja ikäryhmien 11- ja 15 -välillä melkein merkitsevä (taulukko 12). 15-vuotiaiden ryhmä koki motivaatioilmaston minäsuuntautuneemmaksi kuin nuoremmat ikäryhmät. Poikien ja tyttöjen vastausten keskihajonnat erosivat tehtäväilmaston osalta merkitsevästi ( $p=0.01$ ), vaikka keskiarvot eivät eronneet toisistaan. Muita keskihajonnan eroja ei ollut ikäryhmien eikä tyttöjen ja poikien vastausten välillä.



TAULUKKO 10. Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien kokeman tehtäväsuuntautuneen ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston keskiarvot ja keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyys.

Muuttuja	N	Ka	Kha	t	p-arvo	
Teht.ilmasto						
Pojat	183	4.18	0.52	0.05	0.25	
Tytöt	26	4.19	0.34			
Minäilmasto						
Pojat	183	2.32	0.79	2.15	0.02*	
Tytöt	26	1.98	0.61			
Muuttuja	N	Ka	Kha	Bartlett	F	p-arvo
Teht.ilmasto						
11 v	57	4.18	0.50	0.38	9.90	0.00***
13v	104	4.30	0.47			
15v	48	3.93	0.49			
Erot						
15 v / 13 v ***		15 v / 11 v **		11 v / 13 v -		
Minäilmasto						
11 v	57	2.24	0.81	0.55	3.47	0.02*
13 v	104	2.18	0.76			
15v	48	2.53	0.73			
Erot						
15 v / 13 v **		15 v / 11 v *		11 v / 13 v -		

Bartlett= ryhmien varianssien erojen merkitsevyys

### 8.3.2 Isojen ja pienten sekä sinettiseurojen motivaatioilmasto

Isoissa ja pienissä seuroissa sekä tavallisissa ja sinettiseuroissa pelaavien jalkapallo-junioreiden kokema motivaatioilmasto on esitetty taulukossa 11. Isot ja pienet seurat eivät eronneet toisistaan merkitsevästi koetun motivaatioilmaston suhteen. Myöskään sinettiseurojen ja tavallisten seurojen välillä ei koetussa motivaatioilmastossa ilmennyt eroja.

TAULUKKO 11. Isojen ja pienten seurojen tehtäväsuuntautuneen ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston keskiarvot ja keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyys.

Muuttuja	N	Ka	Kha	t	p-arvo
Teht.ilmasto					
Iso	118	4.17	0.54	0.27	0.40
Pieni	91	4.19	0.45		
Sinetti	77	4.16	0.57	0.54	0.30
Tavallinen	132	4.20	0.46		
Minäilmasto					
Iso	118	2.34	0.78	1.29	0.08
Pieni	91	2.20	0.77		
Sinetti	77	2.35	0.78	1.01	0.14
Tavallinen	132	2.24	0.78		

## 8.4 Sisäisen motivaation muutokset

### 8.4.1 Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien sisäisen motivaation muutokset

Poikien ja tyttöjen sekä kolmen ikäryhmän sisäisen motivaation muutoksia on esitetty taulukossa 12. Tyttöjen sisäinen motivaatio on pysynyt samalla tasolla. Poikien sisäisen motivaation lasku on ollut melkein merkitsevää.

11-vuotiailla sisäinen motivaatio ei ole muuttunut. 13-vuotiaiden sisäisen motivaation lasku oli ollut erittäin merkitsevää. 15-vuotiaiden sisäisessä motivaatiossa ei ole tapahtunut merkitsevää muutosta. Poikien hajonta on kasvanut kahden mittauskerran välillä (taulukko 14) erittäin merkitsevästi sekä 13- ja 15 -vuotiaiden hajonta on kasvanut melkein merkitsevästi. Loppumittauksessa suurin hajonta on ollut 15-vuotiailla pojilla.

TAULUKKO 12. Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien sisäisen motivaation keskiarvojen ja keskihajontojen muutokset sekä niiden merkitsevyys.

Muuttuja	N	1.Ka	2.Ka	t	p	1.Kha	2.Kha	Bartlett	p
Sis.motivaatio									
Pojat	183	4.07	4.01	1.87	0.04*	0.42	0.55	12.37	0.00***
Tytöt	26	3.96	3.98	-0.17	0.40	0.48	0.49	0.01	0.93
Sis.motivaatio									
11 v	57	4.08	4.16	-1.19	0.06	0.45	0.53	1.35	0.25
13 v	104	4.12	4.01	3.06	0.00***	0.38	0.47	4.78	0.03*
15 v	48	3.91	3.82	1.08	0.15	0.48	0.64	3.88	0.049*

Bartlett= ryhmien keskihajontojen erojen merkitsevyys

### 8.4.2 Seurojen sisäisen motivaation muutokset

Kahden seuran pelaajien kohdalla sisäinen motivaatio muuttui merkitsevästi seurannan aikana. Toisen seuran sisäisen motivaation nousu oli merkitsevää, kun taas toisen seuran sisäisen motivaation lasku oli melkein merkitsevää (taulukko 13). Minkään muun seuran sisäisessä motivaatiossa ei tapahtunut merkitsevää muutosta. Seuran G hajonta ei muuttunut merkitsevästi, mutta seuran H hajonta kasvoi melkein merkitsevästi ( $p=0.02$ ).

TAULUKKO 13. Sisäisen motivaation muutokset seuroissa.

Seura	N	1.Ka	2.Ka	1.Kha	2.Kha	t	p
G	14	4.02	4.24	0.37	0.44	-3.50	0.004**
H	43	3.96	3.80	0.41	0.58	1.88	0.04*

### 8.4.3 Isojen ja pienten sekä sinettiseurojen sisäisen motivaation muutokset

Isoissa ja pienissä seuroissa tapahtuvia sisäisen motivaation muutoksia on esitetty taulukossa 14. Isoissa ja pienissä seuroissa ei tapahtunut merkitseviä sisäisen motivaation muutoksia alku- ja loppumittauksen välillä. Sinettiseurojen pelaajien sisäisen motivaation lasku oli melkein merkitsevää. Tavallisissa seuroissa sisäinen motivaatio pysyi samalla tasolla.

Isojen seurojen pelaajien vastausten keskihajonta kasvoi melkein merkitsevästi ( $p=0.014$ ), kuten myös pienten seurojenkin keskihajonta ( $p=0.03$ ). Sinettiseuroissa keskihajonta ei muuttunut merkitsevästi. Tavallisissa seuroissa keskihajonta kasvoi merkitsevästi ( $p=0.009^{**}$ ).

Sinettiseurojen sekä tavallisten seurojen sisäisen motivaation ero tutkittiin myös loppumittauksessa. Sinettiseuroissa oli loppumittauksessa merkitsevästi alhaisempi sisäisen motivaation keskiarvo kuin tavallisissa seuroissa ( $p=0.004^{**}$ ).

TAULUKKO 14. Isojen ja pienten sekä tavallisten- ja sinettiseurojen keskiarvojen ja keskihajontojen muutokset.

Muuttuja	N	1.Ka	2.Ka	1.Kha	2.Kha	t	p
Sis.motivaatio							
Iso	118	4.07	4.01	0.44	0.55	1.20	0.07
Pieni	91	4.05	4.00	0.43	0.54	1.17	0.15
Sinetti							
Sinetti	77	4.00	3.87	0.46	0.56	2.13	0.012*
Tavallinen							
Tavallinen	132	4.10	4.08	0.41	0.52	0.37	0.34

## 8.5 Tavoiteorientaation muutokset

### 8.5.1 Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien tavoiteorientaatioiden muutokset

Poikien ja tyttöjen tavoiteorientaatioiden muutoksia on esitetty taulukossa 15. Sekä poikien että tyttöjen kokema tehtäväsuuntautunut ja minäsuuntautunut tavoiteorientaatio on pysynyt ennallaan.

Kolmen ikäryhmän tavoiteorientaatioiden muutoksista 11- ja 13 -vuotiaiden kokeman tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation muutos on ollut melkein merkitsevää. 11-vuotiailla tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio nousi ja 13-vuotiailla se laski. 15-vuotiaiden tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio ei muuttunut. 13 - ja 15-vuotiaiden minäsuuntautuneen tavoiteorientaation muutos on ollut melkein merkitsevää. 13-vuotiailla minäsuuntautunut tavoiteorientaatio nousi ja 15-vuotiailla se laski. 11-vuotiaiden minäsuuntautunut tavoiteorientaatio ei muuttunut. Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien keskihajonnoissa ei tapahtunut merkitsevää muutosta.

TAULUKKO 15. Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien tavoiteorientaatioiden keskiarvo- ja keskihajontamuutokset sekä keskiarvoeron merkitsevyys.

Muuttuja	N	1.Ka	2.Ka	1.Kha	2.Kha	t	p
<b>Teht.orientaatio</b>							
Pojat	183	4.21	4.19	0.61	0.64	0.32	0.44
Tytöt	26	4.10	4.09	0.57	0.62	0.11	0.49
<b>Minäorientaatio</b>							
Pojat	183	2.95	3.04	0.91	0.91	-1.20	0.08
Tytöt	26	2.56	2.26	0.72	0.89	1.43	0.053
<b>Teht.orientaatio</b>							
11 v	57	4.17	4.32	0.62	0.56	-1.75	0.03*
13 v	104	4.28	4.15	0.62	0.65	2.04	0.03*
15 v	48	4.17	4.14	0.55	0.67	0.31	0.39
<b>Minäorientaatio</b>							
11 v	57	2.84	2.75	0.77	0.99	0.53	0.36
13 v	104	2.80	3.02	0.92	0.91	-2.14	0.01*
15 v	48	3.20	3.01	0.93	0.93	2.19	0.02*

### 8.5.2 Seurojen tavoiteorientaation muutokset

Tutkimukseen osallistuvista seuroista (11) yhdessä (G) tapahtui pelaajien tehtäväorientaation merkitsevä nousu. Yhdessä seurassa (H) tehtäväorientaatio laski merkitsevästi (taulukko 16). Muilla seuroilla ei tehtäväorientaatiossa tapahtunut muutosta. Kahden seuran (A ja B) pelaajien minäorientaatio muuttui melkein merkitsevästi. A:ssa se laski ja B:ssä nousi. Edellä mainittujen seurojen keskihajonnoissa ei tapahtunut kahden mittauskerran välillä merkitseviä muutoksia.

TAULUKKO 16. Seuroissa tapahtunut tavoiteorientaatioiden keskiarvo- ja keskihajonta-muutokset sekä keskiarvoeron merkitsevyys.

Muuttuja	N	1.Ka	2.Ka	1.Kha	2.Kha	t	p
Teht.orientaatio							
G	14	4.15	4.54	0.51	0.44	-3.57	0.005**
H	43	4.26	3.95	0.59	0.73	2.84	0.006**
Minäorientaatio							
A	11	2.59	2.15	0.74	0.74	2.61	0.02*
B	18	2.80	3.25	0.82	0.95	-1.35	0.047*

### 8.5.3 Isojen ja pienten sekä sinettiseurojen pelaajien tavoiteorientaation muutokset

Isoissa ja pienissä seuroissa pelaavien jalkapallojunioreiden tavoiteorientaatioiden muutoksia on esitetty taulukossa 17. Isoissa ja pienissä seuroissa ei tapahtunut merkitseviä muutoksia pelaajien tavoiteorientaatiossa alku- ja loppumittauksen välillä. Sinettiseuroissa on tapahtunut tehtäväorientaation melkein merkitsevää laskua. Sinettiseurojen ja tavallisten seurojen minäorientaatio ei muuttunut kahden vuoden aikana. Isojen ja pienten seurojen sekä tavallisten ja sinettiseurojen keskihajonnat eivät muuttuneet merkitsevästi. Huomioitavaa on kuitenkin, että pienten seurojen keskihajonnat ovat korkeita sekä alku- että loppumittauksessa.

TAULUKKO 17. Isojen ja pienten seurojen pelaajien tavoiteorientaatioiden keskiarvo- ja keskihajontamuutokset sekä keskiarvoeron merkitsevyys.

Muuttuja	N	1.Ka	2.Ka	1.Kha	2.Kha	t	p
<b>Teht.orientaatio</b>							
Iso	118	4.25	4.16	0.65	0.69	1.35	0.11
Pieni	91	2.98	2.98	0.98	1.01	0.05	0.45
Sinetti	77	4.21	4.06	0.61	0.65	1.82	0.04*
Tavallinen	132	4.24	4.27	0.61	0.62	-0.63	0.17
<b>Minäorientaatio</b>							
Iso	118	2.85	2.91	0.83	0.89	-0.68	0.17
Pieni	91	2.98	2.98	0.98	1.01	0.05	0.45
Sinetti	77	2.75	2.79	0.80	0.84	-0.41	0.31
Tavallinen	132	3.00	3.03	0.94	0.98	-0.39	0.32

## 8.6 Motivaatioilmaston muutokset

### 8.6.1 Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien kokeman motivaatioilmaston muutokset

Poikien kokema tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto laski merkitsevästi, kun sen sijaan poikien kokema minäsuuntautunut motivaatioilmasto nousi erittäin merkitsevästi. Tyttöjen kokema tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on laskenut melkein merkitsevästi. Tyttöjen kokema minäsuuntautunut motivaatioilmasto ei sen sijaan muuttunut.

11-vuotiaiden kokema tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kasvu ja 15-vuotiaiden kokema lasku oli melkein merkitsevää. 13-vuotiaiden kokema tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston lasku oli erittäin merkitsevää.



Koetun minäsuuntautuneen motivaatioilmaston muutoksissa 11-, 13- ja 15 -vuotiaiden ryhmissä oli havaittavissa merkitsevää muutosta vain yhdessä ryhmässä. 13-vuotiaiden kokeman minäsuuntautuneen motivaatioilmaston nousu oli erittäin merkitsevää (taulukko 18).

Tehtäväilmaston keskihajonnat olivat muuttuneet melkein merkitsevästi pojilla ( $p=0.02^*$ ) sekä myös 13- ja 15-vuotiailla ( $p=0.04^*$  ja  $p=0.04^*$ ). Minäilmaston keskihajonnat olivat pysyneet ennallaan.

TAULUKKO 18. Poikien ja tyttöjen sekä ikäryhmien kokeman tehtävä- ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston keskiarvo- ja keskihajontamuutokset sekä keskiarvoeron merkitsevyys.

Muuttuja	N	1.Ka	2.Ka	1.Kha	2.Kha	t	p
Teht.ilmasto							
Pojat	183	4.18	4.04	0.52	0.63	2.93	0.003**
Tytöt	26	4.19	3.95	0.34	0.45	1.94	0.04*
Minäilmasto							
Pojat	183	2.32	2.61	0.79	0.78	-4.17	0.00***
Tytöt	26	1.98	2.07	0.61	0.62	-0.69	0.25
Teht.ilmasto							
11 v	57	4.18	4.31	0.50	0.53	-1.38	0.02*
13 v	104	4.30	3.99	0.47	0.57	4.84	0.00***
15 v	48	3.93	3.77	0.49	0.66	2.14	0.02*
Minäilmasto							
11 v	57	2.24	2.28	0.81	0.79	-0.35	0.26
13 v	104	2.18	2.62	0.76	0.72	-5.23	0.00***
15 v	48	2.53	2.70	0.73	0.81	-0.17	0.06

### 8.6.2 Isojen ja pienten sekä sinettiseurojen pelaajien koetun motivaatioilmaston muutokset

Isoissa ja pienissä sekä tavallisissa ja sinettiseuroissa vallitsevan koetun motivaatioilmaston muutoksia on esitetty taulukossa 19. Isoissa seuroissa koettu tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto laski melkein merkitsevästi ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto nousi merkitsevästi. Pienissä seuroissa koettu tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto laski merkitsevästi ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto nousi erittäin merkitsevästi. Tavallisissa seuroissa ja sinettiseuroissa ainoa muutos oli sinettiseurojen pelaajien koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston melkein merkitsevä lasku. Keskihajontojen ainut merkitsevä muutos oli pienten seurojen tehtäväilmaston hajonnan kasvaminen ( $p=0.009^{**}$ ).

TAULUKKO 19. Isojen ja pienten seurojen pelaajien koetun tehtävä- ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston keskiarvo- ja keskihajontamuutokset sekä keskiarvoeron merkitsevyys.

Muuttuja	N	1.Ka	2.Ka	1.Kha	2.Kha	t	p
Teht.ilmasto							
Iso	118	4.17	4.03	0.54	0.63	2.17	0.03*
Pieni	91	4.19	4.02	0.45	0.59	2.82	0.004**
Sinetti							
Tavallinen	132	4.24	4.27	0.61	0.62	-0.63	0.17
Minäilmasto							
Iso	118	2.34	2.55	0.78	0.74	-2.92	0.002**
Pieni	91	2.20	2.54	0.77	0.83	-3.77	0.00***
Sinetti							
Tavallinen	132	3.00	3.03	0.94	0.98	-0.39	0.31

### **8.7 Erot sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa ja koetussa motivaatioilmastossa loppumittauksen 13 - ja 15 -vuotiaiden ja alkumittauksen vastaavanikäisten välillä**

Kahden vuoden aikana oli havaittavissa joitakin muutoksia sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa ja koetussa motivaatioilmastossa. Muutokset voivat johtua iänmukaisesta kehityksestä tai sitten toteutetulla ohjelmalla voi olla osuutta muutoksiin. Vaikka tällä tutkimuksella ei ole mahdollista selvittää suoraan ohjelman osuutta muutoksiin vertailuryhmän puuttumisen vuoksi, voidaan asiaa lähestyä epäsuorasti. Sen vuoksi verrattiin junioreita, jotka olivat 13-vuotiaita lähtömittauksessa niihin junioreihin, jotka olivat 13-vuotiaita loppumittauksessa sekä junioreita, jotka olivat alkumittauksessa 15-vuotiaita niihin junioreihin, jotka olivat loppumittauksessa 15-vuotiaita (taulukko 20). Verrattaessa em. ryhmiä ei sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa eikä koetussa motivaatioilmastossa ilmennyt merkitseviä eroja. Iän mukana tapahtuva muutos sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa ja koetussa motivaatioilmastossa on siis suurempi kuin Kaikki Pelaa -ohjelman mahdollisesti aiheuttama muutos.

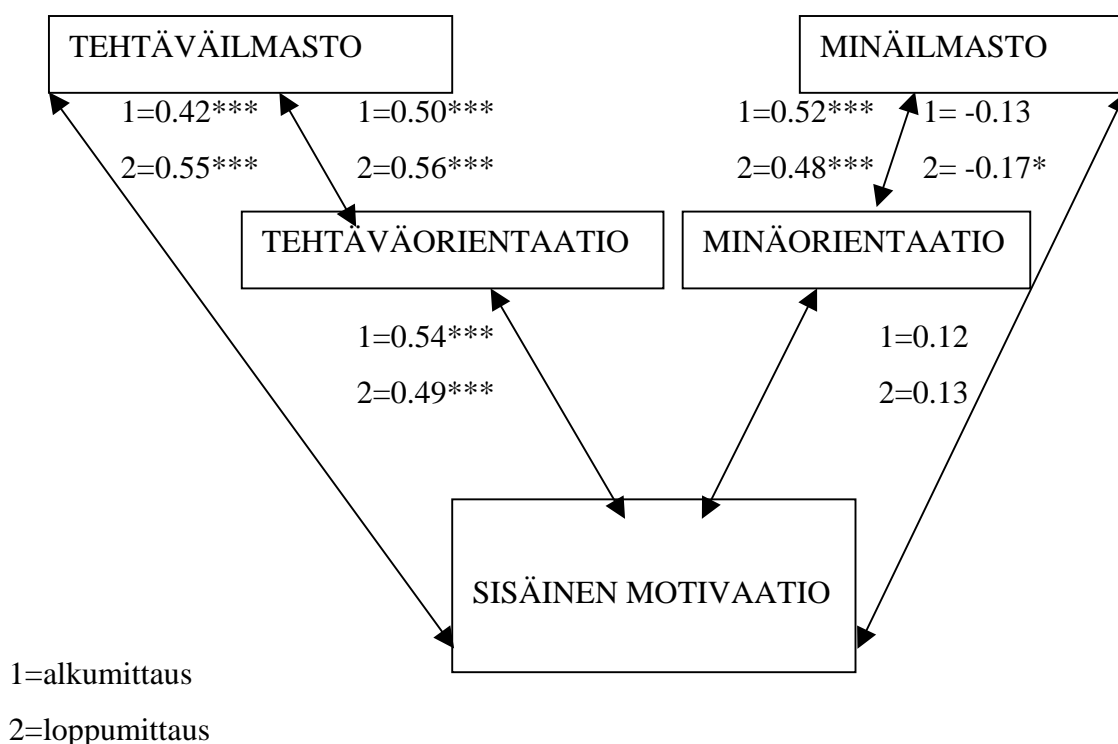
TAULUKKO 20. Sisäisen motivaation, tavoiteorientaation ja koetun motivaatioilmaston vertailut samanikäisten alku- ja loppumittausryhmien välillä.

Muuttuja	N	Ka	Kha	t	p-arvo
<b>Sis.motivaatio</b>					
13 v (loppumittaus)	57	4.16	0.53	0.52	0.15
13 v (alkumittaus)	104	4.12	0.38		
15 v (loppumittaus)	104	4.01	0.47	1.13	0.14
15 v (alkumittaus)	48	3.91	0.48		
<b>Teht.ilmasto</b>					
13 v (loppumittaus)	57	4.31	0.53	0.12	0.29
13 v (alkumittaus)	104	4.30	0.47		
15 v (loppumittaus)	104	3.99	0.57	0.67	0.22
15 v (alkumittaus)	48	3.93	0.49		
<b>Minäilmasto</b>					
13 v (loppumittaus)	57	2.28	0.79	0.77	0.27
13 v (alkumittaus)	104	2.18	0.76		
15 v (loppumittaus)	104	2.62	0.72	0.72	0.24
15 v (alkumittaus)	48	2.53	0.73		
<b>Teht.orientaatio</b>					
13 v (loppumittaus)	57	4.32	0.56	0.33	0.36
13 v (alkumittaus)	104	4.28	0.62		
15 v (loppumittaus)	104	4.15	0.65	0.21	0.42
15 v (alkumittaus)	48	4.17	0.55		
<b>Minäorientaatio</b>					
13 v (loppumittaus)	57	2.75	0.99	0.34	0.27
13 v (alkumittaus)	104	2.80	0.92		
15 v (loppumittaus)	104	3.02	0.91	1.17	0.13
15 v (alkumittaus)	48	3.20	0.93		

## 8.8 Tavoiteorientaation, koetun motivaatioilmaston ja pelaamisen yhteydet sisäiseen motivaatioon ja sen muutokseen

### 8.8.1 Tehtävä- ja minäorientaation sekä tehtävä- ja minäilmaston yhteydet sisäiseen motivaatioon

Tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston yhteyksiä sisäiseen motivaatioon tarkasteltiin aluksi Pearsonin korrelaatiokerroimen avulla (kuvio 6).



KUVIO 6. Tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston yhteydet sisäiseen motivaatioon

Tutkituista muuttujista eniten sisäiseen motivaatioon korreloi ensimmäisessä mittauksessa tehtäväorientaatio. Korrelaatiokerroin oli erittäin merkitsevä. Loppumittauksessa eniten sisäiseen motivaatioon korreloi tehtäväilmasto. Tehtäväilmaston ja sisäisen motivaation korrelaatiokerroimissa oli merkittävää se, että korrelaatiokerroin nousi alkumittauksesta loppumittaukseen melkein merkitsevästi ( $Fz=-1.76$ ,  $p=0.04^*$ ). Loppumittauksessa sisäiseen motivaatioon toiseksi eniten korreloi tehtäväorientaatio, jonka korrelaatiokerroin oli laskeutunut alku- ja loppumittauksen välillä, mutta ei tilastollisesti merkitsevästi ( $Fz=0.72$ ,  $p=0.23$ ).

Tutkituista muuttujista vähiten sisäiseen motivaatioon alku- sekä loppumittauksessa korreloi minäorientaatio, jonka korrelaatiokertoimet eivät olleet merkitseviä. Minäilmaston ja minäorientaation korrelaatiokertoimet sisäiseen motivaatioon eivät ole muuttuneet merkitsevästi mittausten välillä.

### 8.8.2 Sisäinen motivaatio tavoiteorientaatioryhmittäin

Korkean ja matalan minä- ja tehtäväorientaation yhteyttä sisäiseen motivaatioon tutkittiin nelikenttäanalyysin (kuvio 7) avulla. Muuttujat pakotettiin kaksiluokkaisiksi mediaanin kohdalta tehtäväorientaation mukaan. Korkein sisäinen motivaatio oli junioreilla, joilla oli korkea tehtäväorientaatio sekä korkea minäorientaatio. Matalin sisäinen motivaatio oli junioreilla, joilla on korkea minäorientaatio sekä matala tehtäväorientaatio. Korkeimman ja matalimman sisäisen motivaation keskiarvon ero oli erittäin merkitsevä. Kuviosta 7 näkee, että tutkituista tekijöistä junioreiden sisäisen motivaation kannalta tärkein tekijä on tehtäväorientoituneisuus. Orientaation ollessa korkeasti tehtäväsuuntautunut on junioreiden sisäinen motivaatio korkea, vaikka minäorientaatiokin olisi korkealla tasolla.

		Minäorientaatio	
		-	+
Tehtäväorientaatio	+	4.17 Kha=0.46 N=54	4.28 Kha=0.40 N=50
	-	3.80 Kha=0.54 N=66	3.77 Kha=0.57 N=39

p=Suurimman ja pienimmän keskiarvoeron merkitsevyys

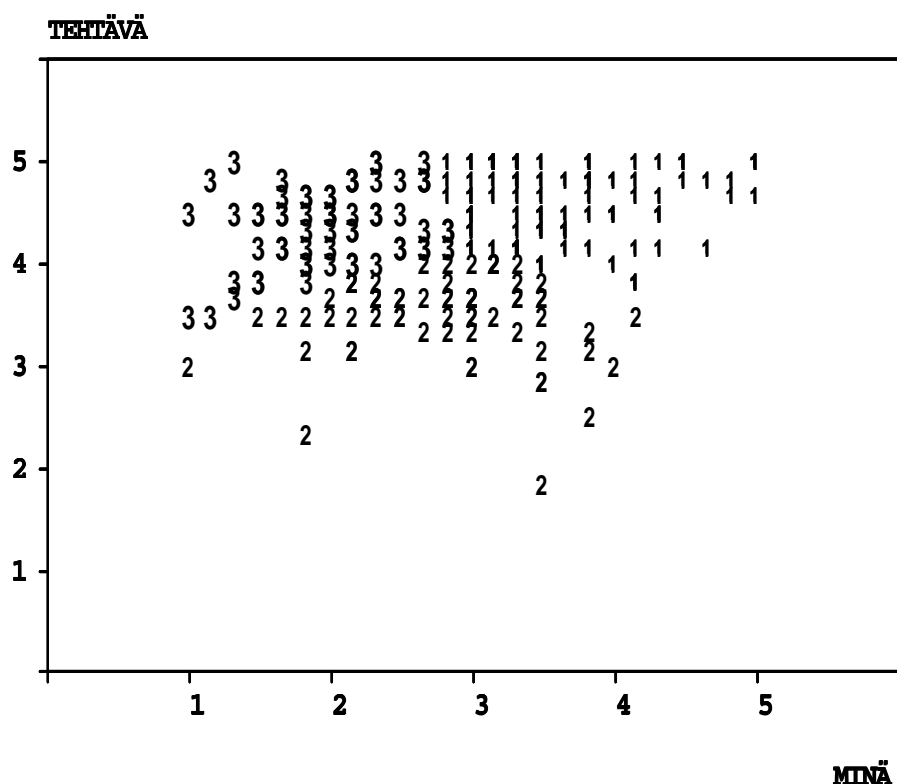
p=0.000\*\*\*

t=4.94

KUVIO 7. Sisäinen motivaatio tehtävä- ja minäorientaation luokissa

Alkumittauksen aikaiset tavoiteorientaatioryhmät muodostettiin ryhmittelyanalyysillä (Cluster Analysis) käyttämällä tavoiteorientaation summapistemääriä sekä Wilksin lamb-

da-kriteeriä. Kokeilujen jälkeen havaittiin, että kolme ryhmää (kuvio 8) muodosti parhaimman ratkaisun ( $\Lambda=0.03$ ). Ryhmät jakaantuivat seuraavasti: Ykkösryhmän muodostivat henkilöt, joilla on sekä korkea tehtäväorientaatio ja korkea minäorientaatio. Kakso ryhmän muodostivat matalan tehtäväorientaation ja keskimääräisen tai matalan minäorientaation omaavat henkilöt. Kolmosryhmässä mukana olevilla oli korkea tehtäväorientaatio ja matala minäorientaatio.



KUVIO 8. Tavoiteorientaatioryhmät

Taulukossa 21 on esitetty sisäinen motivaatio kolmessa eri tavoiteorientaatioryhmässä alkumittauksessa. Tavoiteorientaatioryhmät erosivat erittäin merkittävästi sisäisen motivaation suhteen toisistaan. On selkeästi havaittavissa, että ryhmässä kaksi (matala tehtäväorientaatio ja keskimääräinen / matala minäorientaatio) sisäinen motivaatio oli matalin. Korkein sisäinen motivaatio oli ryhmässä 1 (korkea tehtäväorientaatio ja korkea minäorientaatio). Sen sisäinen motivaatio erosi ryhmästä 2 erittäin merkittävästi ja ryhmästä 3

(korkea tehtäväorientaatio ja matala minäorientaatio) merkitsevästi. Ryhmät kaksi ja kolme erosivat toisistaan erittäin merkitsevästi.

TAULUKKO 21. Tavoiteorientaatioryhmien sisäisen motivaation keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoerojen merkitsevyys.

Orient.ryhmä	N	Ka	Kha	Bartlett	F	p
1 (+ T / + M)	81	4.24	0.41	1.53	24.2	0.00***
2 (- T / - M)	65	3.79	0.39			
3 (+ T / - M)	63	4.11	0.35			
Ilmastoryhmä	N	Ka	Kha	t	p	
1 (+ T / + M)	81	4.24	0.41	2.07	0.006**	
3 (+ T / - M)		63	4.11	0.35		
1 (+ T / + M)	81	4.24	0.41	6.63	0.00***	
2 (- T / - M)	65	3.79	0.39			
2 (- T / - M)	65	3.79	0.39	4.70	0.00***	
3 (+ T / - M)	63	4.11	0.35			

Bartlett= ryhmien varianssien erojen merkitsevyys



### 8.8.3 Sisäinen motivaatio motivaatioilmastoryhmissä

Korkean ja matalan minä- ja tehtäväilmaston yhteyttä sisäiseen motivaatioon tutkittiin nelikenttäanalyysin (kuvio 9) avulla. Muuttujat pakotettiin kaksiluokkaisiksi mediaanin kohdalta minäilmaston mukaan. Korkein sisäinen motivaatio oli ilmastossa, jossa koettiin olevan paljon tehtäväsuuntautuneisuutta ja vähän minäsuuntautuneisuutta. Matalin sisäinen motivaatio oli ilmastossa, jossa oli paljon minäsuuntautuneisuutta ja vähän tehtäväsuuntautuneisuutta. Korkeimman ja matalimman sisäisen motivaation keskiarvon ero oli erittäin merkitsevä. Kuvioista 9 on selkeästi havaittavissa, että junioreiden sisäisen motivaation kannalta tärkein tekijä on tehtäväsuuntautuneisuus. Ilmaston ollessa korkeasti tehtäväsuuntautunut, on junioreiden sisäinen motivaatio korkea, kun samalla koettu minäilmastokin on korkealla tasolla.

		Minäilmasto	
		-	+
Tehtäväilmasto	+	4.28 Kha=0.42 N=61	4.23 Kha=0.39 N=37
	-	3.85 Kha=0.52 N=44	3.73 Kha=0.56 N=67

p=Suurimman ja pienimmän keskiarvoeron merkitsevyys

p=0.000\*\*\*

t=6.36

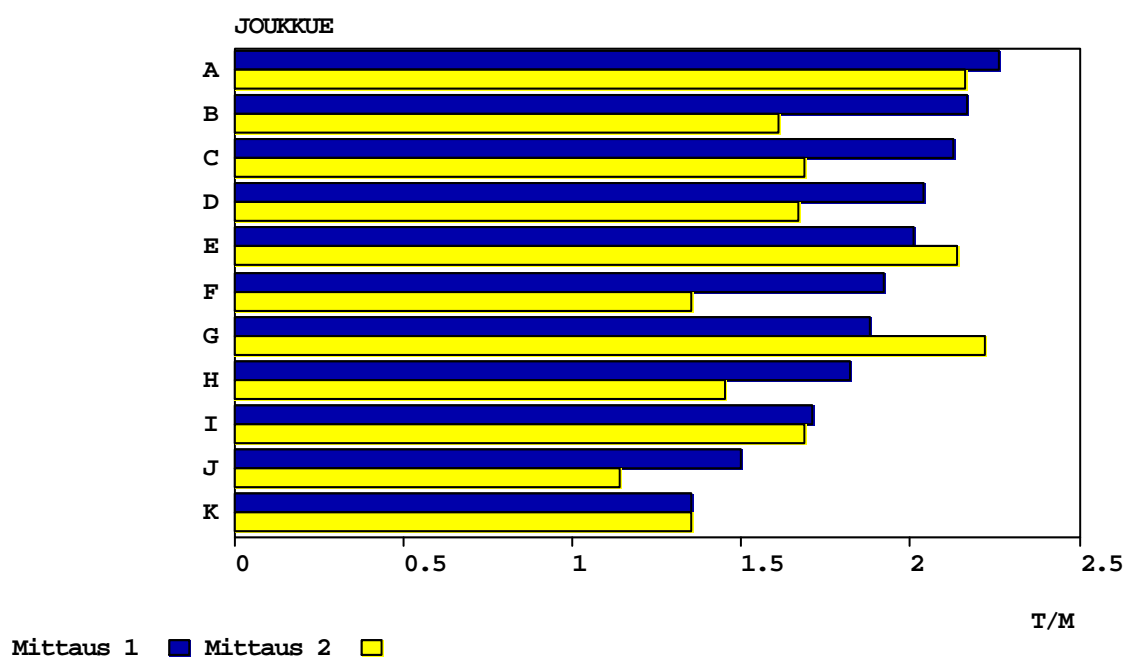
KUVIO 9. Sisäinen motivaatio tehtävä- ja minäilmaston luokissa

Seurat jaettiin kolmeen ryhmään sen perusteella, millainen motivaatioilmasto niissä oli alkumittauksen perusteella. Ryhmiksi muodostuivat tehtäväsuuntautuneet, minäsuuntautuneet sekä tehtävä / minäsuuntautuneet seurat. Ryhmiin jako tehtiin siten, että molemmista faktoreista otettiin summapistemäärien keskiarvot ja tehtäväsuuntautunut keskiarvo jaettiin minäsuuntautuneella keskiarvolla ja saadun suhdeluvun perusteella löydettiin kolme eri-

laista ryhmää. Jos suhde oli  $>2$  seura kuului tehtäväsuuntautuneiden ryhmään. Suhteen ollessa välillä 1.8-2 nimitettiin seura tehtävä / minäsuuntautuneet ryhmään. Minäsuuntautuneet ryhmällä suhde oli  $< 1.8$ .

Seurat jaettiin ryhmiin uudestaan myös loppumittauksen suhteen sen perusteella, millainen motivaatioilmasto niissä oli loppumittauksen hetkellä. Ryhmiä muodostuikin enää vain kaksi: tehtäväsuuntautuneet sekä minäsuuntautuneet seurat. Tehtävä / minäsuuntautuneet ryhmä jäi kokonaan muodostumatta loppumittauksessa (kuvio 10). Ryhmiin jako tehtiin edelleen siten, että molemmista fakteista otettiin summapistemäärien keskiarvot. Suhteuttamalla ne toisiinsa ja käyttämällä samoja rajoja kuin edellisessä tapauksessa, löydettiin tällä kertaa kaksi erilaista ryhmää.

#### KOETUN MOTIVAATIOILMASTON MUUTOKSET SEUROISSA



Kuvio 10. Koetun motivaatioilmaston muutokset seuroissa.

T/M= tehtäväsuuntautunut keskiarvo jaettuna minäsuuntautuneella keskiarvolla

Sisäistä motivaatiota tutkittiin kolmessa alkumittauksen perusteella muodostetussa motivaatioilmastoryhmässä. Alkumittauksessa motivaatioilmastoryhmät eivät eronneet toisistaan sisäisen motivaation suhteen.

Kun sisäistä motivaatiota tutkittiin loppumittauksessa muodostettujen kahden motivaatioilmastoryhmän osalta, saatiin tulokseksi, että tehtäväsuuntautuneet seurat erosivat minäsuuntautuneista seuroista melkein merkitsevästi. Loppumittauksessa tehtäväsuuntautuneissa seuroissa pelaajien sisäinen motivaatio oli korkeampi kuin minäsuuntautuneissa seuroissa. Taulukossa 22 on nähtävissä motivaatioilmastoryhmien sisäisen motivaation keskiarvot ja keskihajonnat sekä keskiarvoerojen merkitsevyys.

TAULUKKO 22. Motivaatioilmastoryhmien sisäisen motivaation keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoerojen merkitsevyys.

Ilmastoryhmä	N	Ka	Kha	Bartlett	F	p
(alkumittaus)						
Tehtävä	66	4.11	0.41	0.85	2.32	0.07
Tehtävä / Minä	82	3.98	0.42			
Minä	61	4.12	0.46			
Ilmastoryhmä	N	Ka	Kha	t	p	
(loppumittaus)						
Tehtävä	36	4.18	0.41	2.15	0.02*	
Minä	173	3.97	0.56			

Bartlett= ryhmien varianssien erojen merkitsevyys

Yhdentoista seuran joukossa oli kaksi seuraa (G ja E), joiden motivaatioilmasto nousi tehtäväsuuntautuneemmaksi kahden pelikauden aikana. Seura G kuului alkumittauksessa tehtävä / minäsuuntautuneisuusryhmään ja loppumittauksessa se kuului tehtäväsuuntautuneisuusryhmään. Seura E kuului sekä alussa että lopussa tehtäväsuuntautuneisuusryhmään. Taulukossa 23 ovat seurassa G ja E pelaavien jalkapallojunioreiden sisäisen motivaation mittarin sekä koetun motivaatioilmastomittarin summamuuttujien keskiarvot ja hajonnat sekä alkumittauksessa että loppumittauksessa. Molempien seurojen pelaajien sisäinen motivaatio kasvoi. Kuitenkin vain seurassa G tapahtunut koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston (melkein merkitsevä) ja sisäisen motivaation (merkitsevä) kasvu oli merkitsevää. Tilastollisesti merkitsevää keskihajonnan muutosta oli tapahtunut seuran E tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston vastauksissa ( $p=0.0099^{**}$ ).

TAULUKKO 23. Seurojen G ja E pelaajien sisäisen motivaation ja motivaatioilmaston muutokset.

Muuttuja	N	1.Ka	2.Ka	1.Kha	2.Kha	t	p
Sis.mot (G)	14	4.02	4.24	0.37	0.44	3.49	0.004**
Tehtävä (G)	14	4.22	4.53	0.57	0.42	2.00	0.03*
Sis.mot (E)	11	4.18	4.27	0.31	0.42	0.71	0.25
Tehtävä (E)	11	4.15	4.39	0.65	0.27	1.20	0.14

Yhdentoista seuran joukossa oli yhdeksän seuraa, joiden koettu tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto laski tutkimuksen aikana. Näistä kolmen lasku (F,H,J) oli tilastollisesti merkitsevää, joten ne raportoidaan taulukossa 24. Keskihajontojen melkein merkitseviä muutoksia tapahtui seuran H ( $p=0.02^*$ ) ja seuran J ( $p=0.04^*$ ) sisäisen motivaation mittarin vastauksissa.

TAULUKKO 24. Seurojen F, H ja J pelaajien motivaatioilmaston sekä sisäisen motivaation muutokset.

Muuttuja	N	1.Ka	2.Ka	1.Kha	2.Kha	t	p
Sis.mot (F)	25	4.00	3.91	0.49	0.43	0.95	0.09
Tehtävä (F)	25	4.23	3.90	0.50	0.53	2.53	0.02*
Sis.mot (H)	43	3.96	3.80	0.41	0.58	1.88	0.04*
Tehtävä (H)	43	4.23	3.91	0.63	0.74	2.34	0.01*
Sis.mot (J)	15	4.16	3.90	0.42	0.74	1.60	0.05
Tehtävä (J)	15	3.95	3.39	0.42	0.61	4.38	0.00***

Seurassa F pelaavien jalkapallojunioreiden kokema seurassa vallitseva tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto laski tutkimuksen aikana melkein merkitsevästi. Kuitenkaan pelaajien sisäisen motivaation lasku ei ollut merkitsevää. Seurassa H koettu tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto laski melkein merkitsevästi. Sisäisen motivaation lasku oli myös melkein merkitsevää. Seuran J koettu tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto laski erittäin merkitsevästi, kuitenkin sisäisen motivaation lasku ei ollut merkitsevää.

## 8.9 Tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston muutos sisäisen motivaation muutoksen selittäjinä

Askeltaavan regressioanalyysin avulla etsittiin parasta selittävien muuttujien mallia selittämään 13-vuotiaiden ikäryhmän sisäisen motivaation muutosta. 13-vuotiaiden ikäryhmä valittiin malliin siksi, että ainoastaan siinä oli havaittavissa tilastollisesti merkitsevää muutosta sisäisessä motivaatiossa kahden eri mittauskerran välillä. Selittäviä muuttujia olivat muutokset minä- ja tehtäväilmastossa sekä muutokset minä- ja tehtäväorientaatiossa ja selitettävänä muuttujana muutokset sisäisessä motivaatiossa. Muutokset tarkoittavat viimeisen mittauksen summamuuttujan arvosta vähennettyä ensimmäisen mittauksen summamuuttujan arvoa (summamuuttuja – summamuuttuja).

Sisäisen motivaation muutoksen selitysmalliin (taulukko 25) mahtui vain tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Sen selitysosuus sisäisen motivaation muutoksesta oli 18 %. Askeltaava regressioanalyysi osoitti, että tehtäväilmaston muutos ennusti parhaiten sisäisen motivaation muutosta. 13-vuotiailla sisäinen motivaatio laski tutkimuksen aikana. Tämän perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston laskeminen ennustaa myös sisäisen motivaation laskua.

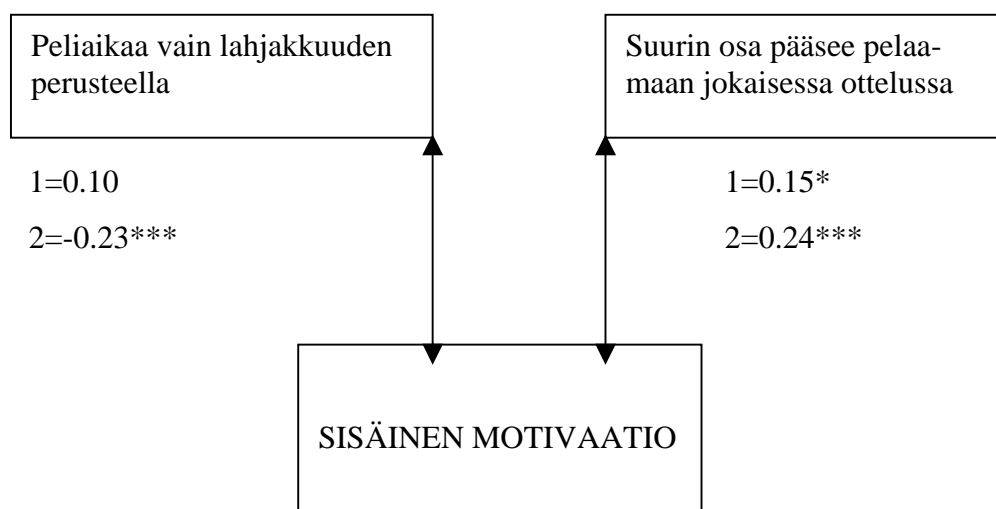
TAULUKKO 25. Tehtäväilmaston muutoksen selitysosuus sisäisen motivaation muutoksesta

Selittävä muuttuja	1.Ka	2.Ka	1.Kha	2.Kha	BETA	p-arvo	Selitysosuus
Teht.ilmaston muutos	4.30	3.99	0.47	0.57	0.43	0.000***	18 %

### 8.10 Pelaajan yhteys sisäiseen motivaatioon

Sisäisen motivaation ja pelaajan välistä yhteyttä tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla. Muuttujiksi valittiin sisäisen motivaation summamuuttuja sekä pelaikaa mitaavat kaksi kysymystä motivaatioilmastomittarista: ”Pelaajat saavat pelaikaa vain lahjakkuuden perusteella” ja ”Suurin osa pelaajista pääsee pelaamaan jokaisessa ottelussa”.

Alkumittauksessa sisäinen motivaatio korreloi melkein merkitsevästi kysymyksen ”Suurin osa pelaajista pääsee pelaamaan jokaisessa ottelussa” kanssa (kuvio 11). Loppumittauksessa sisäinen motivaatio korreloi em. kysymyksen kanssa erittäin merkitsevästi. Sisäisen motivaation korrelaatio loppumittauksessa kysymyksen ”Pelaajat saavat pelaikaa vain lahjakkuuden perusteella” kanssa oli negatiivinen ja erittäin merkitsevä.



1=alkumittaus

2=loppumittaus

KUVIO 11. Muuttujien väliset korrelaatiot

Korrelaatioiden perusteella (kuvio 11) voidaan tehdä johtopäätös, että pelaajalla ja sisäisellä motivaatiolla oli yhteyttä. Kun pelaikaa jaettiin pelaajille tasaisesti, nousi myös sisäinen motivaatio jalkapalloa kohtaan. Kun pelaikaa jaettiin juniorien mielestä vain lahjakkuuden perusteella pelaajien sisäinen motivaatio heikkeni.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Tutkimuksen toteuttamisen arviointia

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää suomalaisten juniorijalkapalloilijoiden sisäistä motivaatiota, tavoiteorientaatiota sekä heidän kokemaansa seurojen motivaatioilmastoa kahden pelikauden aikana. Tutkimusjoukosta muodostettiin poikien ja tyttöjen ryhmät, tavoiteorientaatioryhmät sekä 11-, 13- ja 15-vuotiaiden ryhmät. Lisäksi aineisto jaettiin ryhmiin isojen ja pienten sekä sinettiseurojen ja tavallisten seurojen perusteella. Joukkueista muodostettiin myös motivaatioilmastoryhmiä. Tutkimuksen kuluessa pääteemaksi muotoutui sisäisen motivaation ja siihen yhteydessä olevien tekijöiden selvittäminen.

Tutkimukseni tuloksia voidaan varovasti yleistää koskemaan suomalaisia, 11-16 -vuotiaita juniorijalkapalloilijoita. Kaikki Pelaa –ohjelman vaikutusta kahden pelikauden aikana tapahtuneisiin muutoksiin ei voida todistaa, mikä ei ollut tutkimuksen tarkoituksaan. Kuitenkin Kaikki Pelaa –ohjelman yhteyksistä sisäiseen motivaatioon, tavoiteorientaatioon sekä koettuun motivaatioilmastoon voidaan tehdä arvioita.

Tutkimukseni luotettavuutta arvioitiin Cronbachin alfa- kertoimen, faktorianalyysin sekä korrelaatioiden avulla. Sisäisen motivaation mittari osoittautui riittävän luotettavaksi. Mittari jakautui neljään ominaisarvoltaan yli yhden menevään faktoriin, kuten myös alkupeiräisessä (McAuley ym. 1989) mittarissa. Cronbachin alfa- kertoimet olivat neljässä faktoriin ja koko mittarissa suhteellisen korkeita, joten mittareiden osiot mittasivat johdonmukaisesti samaa asiaa. Osioden sisäiset ja faktoreiden korrelaatiokertoimet olivat lähes kaikki merkitseviä, joten sisäistä motivaatiota mittaavat osiot ovat yhteydessä toisiinsa.

Tavoiteorientaatiomittari osoittautui myös luotettavaksi. Mittari jakautui kahteen faktoriin, kuten muissakin suomalaisissa tutkimuksissa (Jaakkola 2002; Liukkonen 1998; Kokkonen & Pöllänen 1998; Jaakkola & Sepponen 1997; Liukkonen ym. 1997) samaa mittaria käytettäessä on havaittu. Tavoiteorientaatiomittarin reliabiliteetin tarkastelu osoitti kummankin dimension väittämien mittaavan sisäisesti yhdenmukaisesti tehtävä- ja minäorientaatio-



ta. Tehtäväorientaation Cronbachin alfa -kerroin oli 0.80 ja minäorientaation 0.88 eli osioiden reliabiliteetti on korkea. Dimensioiden sisäiset korrelaatiokertoimet olivat myös tilastollisesti merkitseviä, joten tavoiteorientaatiota mittaavat osiot olivat yhteydessä toisiinsa.

Motivaatioilmastomittarista syntyi neljä ominaisarvoltaan yli yhden menevää faktoria, joista kaksi ensimmäistä selittivät 41 % muuttujien varianssista. Teoreettisesti mittarin tulisi jakautua kahteen faktoriin (tehtävä ja minä). Kun muut faktorit huomioitiin, oli selityksaste 51 %. Aikaisemman Suomessa vastaavan mittarin avulla tehdyn tutkimuksen (Liukkonen 1998), selitystason pienen nousun, lähellä ykköstä olleiden ominaisarvojen sekä tilanteeseen sopivan tulkinnan perusteella päädyttiin myös tässä tutkimuksessa kahteen faktoriin. Tehtäväilmaston Cronbachin alfa -kerroin oli 0.82 ja minäilmaston 0.89 eli osioiden sisäinen johdonmukaisuus on hyvä. Myös korrelaatiokertoimien tarkastelu osoitti, että motivaatioilmastoa mittaavat osiot ovat yhteydessä toisiinsa. Johtopäätöksenä mittausten luotettavuudesta voidaan sanoa, että niiden validiteetti ja reliabiliteetti vaihtelivat eri ominaisuuksia mitattaessa, mutta osoittautuivat riittävän luotettaviksi.

Tutkimukseni luotettavuus on kärsinyt siitä, että kaikkia lomakkeita ei ole täytetty valvoituissa olosuhteissa, vaan osa junioreista on täyttänyt lomakkeen kotonaan, jos he eivät olleet harjoituksissa paikalla tutkimusajankohtana. Toinen luotettavuuden puute voi johtua siitä, että alkumittaus on toteutettu keväällä ja loppumittaus syksyllä. Vastausajankohdalla saattaa olla vaikutusta junioreiden vastauksiin. Saadut tulokset ovat kuitenkin suuntaa antavia ja kuvaavat hyvin tutkimuksessa mukana olleiden seurojen sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa ja motivaatioilmastossa tapahtuneita muutoksia kahden pelikauden aikana.

## 9.2 Tulosten tarkastelua

Poikien ja tyttöjen välillä ei sisäisessä motivaatiossa ilmennyt eroja. 15-vuotiaiden sisäinen motivaatio ei ole niin korkealla tasolla kuin nuorempien ikäluokkien. Tämä on selitettävissä sillä, että vuosien myötä kilpailullisuus joukkueissa kasvaa samalla sisäisen motivaation itse toimintaan vähentyessä. Isot ja pienet seurat eivät eronneet toisistaan sisäisen motivaation suhteen. Suomessa urheiluseuratoiminta onkin suhteellisen samankaltaista sekä pienissä että suurissa seuroissa. Myöskään sinettiseurojen ja muiden seurojen pelaajien sisäinen motivaatio ei eronnut alkumittauksessa. Mielenkiintoista on, että loppumittauksessa sinettiseuroilla oli merkitsevästi alhaisempi sisäinen motivaatio kuin tavallisissa seuroissa. Tavallisissa seuroissa pelaajien sisäinen motivaatio on pysynyt samalla tasolla kahden pelikauden aikana, kun sinettiseuroissa se on laskenut.

Pojat ja tytöt erosivat toisistaan tavoiteorientaation suhteen. Pojat olivat minäorientoituneempia kuin tytöt. Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös aiemmassa (Jaakkola 2002) suomalaisille yhdeksäsluokkalaisille nuorille tehdyssä tutkimuksessa. Kuitenkaan tehtäväorientaatioissa pojat ja tytöt eivät eronneet toisistaan, toisin kuin Jaakkolan (2002) tutkimuksessa kävi ilmi. Ikäryhmittäin 15-vuotiaat olivat kilpailullisempia kuin nuoremmat ikäryhmät. Aiemmin todettiin, että 15-vuotiaiden sisäinen motivaatio oli myös alemmalla tasolla kuin nuorempien ikäryhmien, josta voi löytyä yhteyttä havainnolle.

Pojat ja tytöt kokivat joukkueissaan vallitsevan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston samalla tavalla. Pojat kokivat seuroissaan vallitsevan motivaatioilmaston minäsuuntautuneemmaksi kuin tytöt. Poikien suurempaan koettuun minäsuuntautuneen motivaatioilmaston tasoon vaikutti varmasti se, että pojilla oli myös korkeampi minäsuuntautunut tavoiteorientaatio. 15-vuotiaat eivät kokeneet tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa niin vahvaksi joukkueissaan kuin nuoremmat ikäryhmät. Myös koetun minäsuuntautuneen motivaatioilmaston ero 15-vuotiaiden ja nuorempien välillä tuli esiin siten, että 15-vuotiaat kokivat motivaatioilmaston minäsuuntautuneemmaksi kuin nuoremmat ikäryhmät. 15-vuotiailla tämä on looginen tulos, kun otetaan huomioon kyseisen ikäryhmän alhaisempi sisäinen motivaatio sekä suurempi minäsuuntautunut tavoiteorientaatio.

Kahden pelikauden aikana tyttöjen sisäinen motivaatio pysyi samalla tasolla poikien sisäisen motivaation laskiessa. Sekä poikien että tyttöjen tavoiteorientaatio pysyi ennallaan. Tulos tukee aiempaa tutkimustulosta (Jaakkola 2002), jonka mukaan tavoiteorientaatiot ovat suhteellisen pysyviä. Poikien kokema tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto laski kahden pelikauden aikana ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto nousi. Tyttöjen kokema tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto laski minäsuuntautuneen motivaatioilmaston pysyessä ennallaan.

Kahden pelikauden aikana tapahtuneita sisäisen motivaation muutoksia ikäryhmittäin tarkasteltaessa havaitaan, että 13-vuotiaiden sisäinen motivaatio on laskenut muiden ikäryhmien sisäisen motivaation tason pysyessä ennallaan. Tavoiteorientaatioissa tapahtui paljon muutoksia ikäryhmittäin vastoin aiempaa tutkimustulosta (Jaakkola 2002), jonka mukaan tavoiteorientaatiot ovat suhteellisen pysyviä. Tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio nousi 11-vuotiailla ja laski 13-vuotiailla. 15-vuotiaiden tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio pysyi ennallaan. Minäsuuntautunut tavoiteorientaatio nousi 13- ja 15-vuotiailla ja 11-vuotiailla se pysyi ennallaan. 13-vuotiaiden ryhmällä löytyi selkeä yhteys koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston erittäin merkitsevän laskun ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston erittäin merkitsevän nousun sekä sisäisen motivaation laskun suhteen. 13-vuotiaiden ryhmä on kahden pelikauden aikana menettänyt sisäistä motivaatiota jalkapalloa kohtaan samalla kun koettu motivaatioilmasto on muuttunut minäsuuntautuneemmaksi.

Seuroissa tapahtuvia muutoksia kahden pelikauden aikana tapahtui myös useita. Sinettiseuroissa tapahtui sisäisen motivaation, tehtäväorientaation sekä koetun tehtäväilmaston laskua. Tavallisissa seuroissa sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio sekä koettu motivaatioilmasto pysyivät ennallaan. Tämä on yllättävä tulos, sillä sinettiseuroja pidetään kasvatuksellisina laatuseuroina. Voi olla, että Kaikki Pelaa -ohjelmasta on ollut enemmän hyötyä tavallisille seuroille kuin sinettiseuroille. Tutkimukseen osallistuneista seuroista (11) yhdessä tapahtui sisäisen motivaation sekä tehtäväorientaation nousua. Yhdessä seurassa tapahtui taas sisäisen motivaation ja tehtäväorientaation laskua. Näyttäisikin siltä, että tehtäväorientaation lasku on yhteydessä sisäisen motivaation laskuun. Eniten sisäisen moti-

vaation laskua selitti tämän tutkimuksen mukaan kuitenkin koetun tehtäväilmaston lasku, jonka selitysosuus sisäisen motivaation laskuun oli 18 %.

Sisäisen motivaation ja tavoiteorientaation yhteyttä tarkasteltaessa tärkeintä on se, että jalkapallojuniori on tehtäväorientoitunut. Kun orientaatio on korkeasti tehtäväsuuntautunut, on junioreiden sisäisen motivaatio korkea, vaikka minäorientaatiokin olisi korkealla tasolla. Tulos tukee aiempaa tutkimustulosta (Duda ym. 1995), jonka mukaan henkilön motivaation kannalta on positiivista korkean tehtäväorientaation määrä, huolimatta minäorientaation tasosta. Tulosta voidaan soveltaa käytäntöön siten, että valmentaja kykenee lisäämään pelaajiensa tehtäväorientaatiota luomalla tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston. Sekä tehtäväorientaatiolla että tehtäväilmastolla on positiivinen yhteys pelaajan sisäiseen motivaatioon.

Koetun motivaatioilmaston ja sisäisen motivaation yhteyttä tarkasteltaessa tärkeää oli tehtäväilmaston voimakkuus. Tehtäväilmaston ollessa korkea myös pelaajan sisäisen motivaatio oli korkea minäilmaston tasosta huolimatta. Kun tehtäväilmasto oli alhainen laski myös pelaajien sisäinen motivaatio selvästi. Tulos tukee aiempia tutkimustuloksia (Amorose & Horn 2000; Brunel 1999; Goudas 1998; Treasure 1993), joiden mukaan urheilijoiden korkeaan sisäiseen liikuntamotivaatioon on vahvasti yhteydessä tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Valmentajien tulisikin luoda tehtäväilmastoa eli omaa kehittymistä korostava ilmapiiri joukkueisiinsa sekä peleissä että harjoituksissa. Seurat jaettiin myös motivaatioilmastoryhmiin. Niiden sisäinen motivaatio erosi toisistaan. Loppumittauksessa tehtäväsuuntautuneisuusryhmään kuuluvilla seurojen junioreilla sisäinen motivaatio oli korkeampi kuin minäsuuntautuneisuusryhmän junioreilla. Tulokseni tukee aiempaa tutkimustulosta (Kavussanu & Roberts 1996), jonka mukaan minäsuuntautunut motivaatioilmasto ennustaa voimakkaasti alhaista sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan. Peliajalla ja sisäisellä motivaatiolla oli positiivinen yhteys. Tulos on samansuuntainen, kuin Liukkosen (1998) raportoima, jonka mukaan suurimpana lasten viihtyvyyteen vaikuttavana tekijänä on osallistuminen eli pelaamaan pääseminen.

### 9.3 Pedagogiset johtopäätökset

Kuten jo tulosten tarkastelussa todettiin, olivat pojat kilpailuhenkisiä kuin tytöt. Poikien ero kilpailullisuudessa tyttöihin verrattuna johtuu todennäköisesti vallitsevasta kulttuurista. Voisi olettaa, että poikia kannustetaan enemmän kilpailemaan toisiaan vastaan jo nuoresta pitäen. Poikien joukkueissa on todennäköisesti kovempi kilpailu myös pelipaikoista ja peliajasta kuin tyttöjen joukkueissa. Tyttöjen kasvatuksessa ei ehkä kilpailullisuutta korosteta niin paljon, vaan heitä kannustetaan enemmän kilpailemaan itsensä kanssa ja kehittymään omissa taidoissa.

Tutkimukseni nelikenttäänalyysin tulokset, joissa korkean tehtävääorientoation ja korkean minääorientoation omaavat juniorit olivat eniten sisäisesti motivoituneita, antavat aihetta pohtia myös kilpailun motivaatiota lisäävää vaikutusta. Tätä näkemystä vahvistavat vielä tulokset, joita saatiin tutkimalla tavoiteorientoatioryhmiä. Tavoiteorientoatioryhmissä sisäinen motivaatio oli matalin ryhmässä, jossa oli matala tehtävääorientoatio sekä matala minääorientoatio. Korkein sisäinen motivaatio oli ryhmässä, jossa oli korkea tehtävääorientoatio ja korkea minääorientoatio. Ei voida mustavalkoisesti ajatella, että kilpailu on sinänsä pahaa ja poistaa junioreiden sisäisen motivaation liikuntaa kohtaan. Täytyy myös muistaa, että kyseessä on joukkueurheilijoita, joilla ainakin osalla on tavoitteena menestyä jalkapallossa. Jalkapallouralla menestyminen vaatii myös kovaa kilpailua ajoittain. Kilpailussa on oma jännityksensä, joka nostaa puolestaan motivaatiota harjoituksia ja pelejä kohtaan. Menestys tuo mukanaan iloa ja kilpailun avulla voidaan kokea menestymistä. On mahdollista, että valmentajien on helpompi motivoida poikia luomalla kilpailullinen ilmapiiri. Ilmastosta muodostuu näin minääsuuntautuneempi kuin tytöillä, jotka eivät niin aktiivisesti halua kilpailla ja vertailla itseään toisiin kanssapelaajiin.

Tärkeäksi nousee se, miten kilpailuun ja sen tuloksiin suhtaudutaan ja joutuvatko lapset yksinään kokemaan tappion tuoman pettymyksen ja kenties syyllisyyden. On myös muistettava, että elämässä tulee tappioita ja niistä voidaan oppia paljon seuraavia kertoja varten. Valmennuksessa tulisi suosia kilpailua itseään vastaan ja omien taitotasojen mukaista tavoitteiden asettelua. Tehtävä- ja minääsuuntautuneisuuden on oltava tasapainossa sisäisen motivaation maksimoimiseksi.

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston mukaisen valmennuksen kuulee usein rinnastettavan lapsilähtöiseen valmennustapaan. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että valmentajan painottaessa tehtävällistä hän pystyy nostamaan pelaajien sisäisen motivaation tasoa sekä peleissä että jalkapalloharjoituksissa. Valmentajan tulisikin painottaa pelaajien omaa kehittymistä ja antaa aikaa kehitymiselle. Valmentajan tulisi korostaa yrittämistä ja oppimista sekä harjoittelun merkitystä henkilökohtaisten taitojen lisäämiselle. Pelaajille tulisi asettaa heidän tasoonsa sopivia tehtäviä ja haasteita, jottei tehtävistä tulisi liian vaikeita onnistumisen kokemusten jäädessä vähemmälle. Tällöin jalkapallovalmennus etenee pelaajien ehdoilla eikä valmentajan ylhäältä sanelemilla toimintatavoilla. Jalkapallojuniorit eivät saisi olla valmentajan pelinappuloita ja välineitä valmentajan omalle menestykselle.

Sisäisen motivaation, tavoiteorientaation ja koetun motivaatioilmaston yhteyksiä tarkasteltaessa havaitaan, että tutkituista muuttujista eniten sisäiseen motivaatioon alkumittauksessa korreloi tehtäväorientaatio. Loppumittauksessa eniten sisäiseen motivaatioon korreloi tehtävällistä. Tehtäväorientaatio korreloi taas voimakkaasti tehtävällistään. Jalkapallovalmentajan kannalta tämä tarkoittaa sitä, että luomalla tehtävällistään jalkapalloharjoituksiin ja peleihin, valmentaja pystyy lisäämään myös pelaajan tehtäväorientaatiota, jolla on tehtävällistään kanssa voimakas positiivinen yhteys sisäiseen motivaatioon.

Jalkapallojunioreiden sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa ja koetussa motivaatioilmastossa tapahtuneita muutoksia tarkasteltiin myös vertailemalla junioreita, jotka olivat samanikäisiä loppu- ja alkumittauksessa. Tämä tapahtui vertaamalla junioreita, jotka olivat 13-vuotiaita lähtömittauksessa niihin junioreihin, jotka olivat 13-vuotiaita loppumittauksessa. Vastaavalla menetelmällä tutkittiin myös 15-vuotiaita junioreita. Sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa sekä koetussa motivaatioilmastossa ei ilmennyt merkitseviä eroja. Tulosten perusteella voidaan tehdä johtopäätös, jonka mukaan sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio sekä junioreiden kokema motivaatioilmasto ovat iästä riippuvaisia. Toisaalta voidaan myös olettaa, että Kaikki Pelaa -ohjelmaan osallistumisella ei ollut vaikutusta junioreiden sisäiseen motivaatioon, tavoiteorientaatioon ja koettuun motivaatioilmastoon.

Tutkimusta tehdessäni tulin entistä vakuuttuneemmaksi näkemyksistäni nuorten urheiluseuratoiminnan toteutuksesta ja kehittämistarpeista. Kahden pelikauden aikana tapahtuneet muutokset pelaajien sisäisessä motivaatiossa, tavoiteorientaatiossa sekä koetussa motivaatioilmastossa eivät olleet pääsääntöisesti positiivisia. Vielä enemmän tulisi kiinnittää huomiota lapsilähtöisen liikunnan edistämiseen, jossa jokaista junioria kohdellaan yksilönä ja jokainen juniori tuntee olevansa tärkeä sekä ihmisenä että osana joukkuetta. Tärkeä tutkimustulos oli se, että sisäisellä motivaatiolla ja pelaamaan pääsemisellä oli positiivinen yhteys. Valmentajien tulisikin jakaa peliaikaa tasaisesti, jotta junioreiden sisäinen motivaatio harrastusta kohtaa säilyisi. Varmasti jo näinkin ”pieni” muutos valmentajien toimintatavoissa ehkäisisi monen nuoren jalkapalloharrastuksen lopettamisen. Näin toimittaessa junioreiden itseluottamus ja motivaatio urheilua kohtaan kasvaisi sekä mahdollisuus koko elinikäisen liikuntaharrastuksen kehittymiseen ja säilymiseen tulisi suuremmaksi. Lapsille ja nuorille on tärkeää positiivisten liikunnallisten kokemusten saaminen liikunnan harrastamisen, itsetunnon, terveyden, positiivisen minäkuvan, työkyvyn ja monien muiden myönteisten asioiden kannalta. Jalkapallo on joukkuelaji, jossa lapsen ja nuoren pelaamaan pääsy joukkueessaan näyttelee suurta roolia sisäisen motivaation kannalta. On selvää, että jos valmentaja istuttaa nuorta pelaajaa vaihtopenkillä, loppuu pelaajaan motivaatio nopeasti lajia kohtaan ja tuloksena on poisjäänti eli ns. drop out-ilmiö. Jokainen lapsi ja nuori on mukana jalkapallossa ensisijaisesti pelaamisen ilon vuoksi. Tätä iloa ei lapselta saisi viedä pois, vaan pyrkiä säilyttämään lasten ja nuorten sisäsyntyinen liikuntamotivaatio.

Valmentajat ovat varmasti törmänneet siihen tosiasiaan, että oikeanlaisen valmennuksen motivaatioilmaston, jossa tehtäväilmasto ja minäilmasto ovat oikeassa suhteessa toisiinsa, luominen sekä toiminnan muuttaminen entistä lapsilähtöisemmäksi ei ole helppoa. Jalkapallolla on pitkät ja osin kilpailulliset perinteet, joten ilmaston muuttaminen ei onnistu kahden vuoden aikana, vaan vaaditaan pitempiaikainen prosessi. Jokaisen valmentajan olisi sisäistettävä se tosiasia, että kilpailu ja menestys ei ole lasten liikunnassa etusijalla. Junioreiden sisäisen motivaation kannalta lapsilähtöisellä toiminnalla sekä oikeanlaisen motivaatioilmaston luomisella on ensisijainen merkitys.

#### 9.4 Jatkotutkimusaiheita

Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista tarkastella, miten tehtävämaston lisääminen vaikuttaisi pelaajien sisäiseen motivaatioon niissä seuroissa, joiden tehtävämaston ja sisäisen motivaation taso oli keskiarvoa alhaisemmalla tasolla. Myös seuran G tapaisten seurojen, joissa tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto kasvoi sekä pelaajien sisäinen motivaatio että tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio nousivat, tarkempi analysointi esim. pelien ja harjoitusten observoinnin avulla olisi hedelmällistä jatkotutkimusten kannalta.

Kiinnostavaa olisi myös seurata samoja pelaajia tulevien vuosien aikana. Kaikki Pelaa -kyselyihin on vastannut lähes 750 junioripelaajaa ja olisi tutkimuksellisesti antoisaa seurata heidän sisäisen motivaationsa kehittymistä. Tyttöjen ja poikien vertailua olisi hyvä vahvistaa kokoamalla tutkimusjoukoksi vielä enemmän tyttöjunioreita. Tärkeää tietoa saataisiin myös siten, että otettaisiin tutkimuskohteeksi ne 55 pelaajaa, jotka lopettivat jalkapalloharrastuksen tutkimuksen aikana. Jalkapallosta poisjäännin syiden tutkiminen antaisi tärkeää tietoa vastaavanlaisten ohjelmien edelleen kehittelyn tueksi.

Olisi hyvä verrata tuloksia muiden joukkuelajien vastaaviin tuloksiin. Vertailuryhmien avulla saataisiin tietoa mahdollisista eroista eri joukkuelajien välillä. Myös yksilölajit voitaisiin ottaa tutkimuksen kohteeksi. Näiden erojen selvittäminen toisi varmasti uutta tärkeää tietoa kentällä toimiville valmentajille ja myös koulussa toimiville pedagogeille.

Suomalaisen jalkapallon kannalta olisi mielenkiintoista verrata tuloksia muiden maiden jalkapalloilijoiden tuloksiin. Ruotsia on esimerkiksi pidetty joukkuepelien luvattuna maana. Olisi kiinnostavaa saada tietoa, miten juniorivalmennuksemme eroaa kasvatukselliselta näkökannalta länsinaapuristamme. Näin voisimme kehittää myös omaa juniorivalmennuksemme laatua. Tärkeää olisi vertailutieto siitä, miten saman joukkueen valmentajan ja junioripelaajien sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu joukkueen motivaatioilmasto ovat yhteydessä toisiinsa. Toivottavasti jatkotutkimuksilla saadaan tietoa myös orientaatiotasoista ja niiden välisistä suhteista sekä siitä, millaisilla valmennuksen motivaatiostrategioilla tulisi näihin pyrkiä, optimaalisen sisäisen motivaation aikaansaamiseksi.



## LÄHTEET

- Ames, C. 1992a. Achievement goals, motivational climate and motivational processes. In G. C. Roberts (ed.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 161-176.
- Ames, C. 1992b. Goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology* 84, 261-271.
- Ames, C. & Archer, J. 1988. Achievement goals in the classroom. Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology* 80, 260-267.
- Amorose, A. J. & Horn, T. S. 2000. Intrinsic motivation: relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 22, 63-84.
- Ant-Wuorinen, K. 1994. Juniorien valmentaja kasvattajana. Tapaustutkimus erään koripalloseuran valmennustyöstä. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.
- Biddle, S., Cury, F., Goudas, M., Sarrazin, P., Famose, J. P. & Durand, M. 1995. Development of scales to measure perceived physical education class climate. A crossnational project. *British Journal of Educational Psychology* 65, 341-358.
- Biddle, S. & Soos, I. 1997. Social-cognitive predictors of motivation and intention in Hungarian children. In R. Lidor & M. Bar-Eli (Eds.) *Innovations in sport psychology: Linking theory into practise*. Proceedings of the 9<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology. International Society of Sport Psychology, 121-123.
- Black, S. J. & Weiss, M. R. 1992. The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 14, 309-325.
- Brunel, P. 1999. Relationship between achievement goal orientations and perceived motivational climate on intrinsic motivation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 9, 365-374.
- Carpenter, P. J. & Yates, B. 1997. Relationship between achievement goals and the perceived purposes of soccer for semiprofessional and amateur players. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 19, 302-311.
- Deci, E. L. 1992. On the nature and function of motivational theories. *Psychological Science* 3, 167-171.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1991. A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dientsbier (ed.) Nebraska symposium on motivation. Perspectives on motivation. Lincoln NE: University of Nebraska 38, 237-288.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1994. Promoting self-determined education. *Scandinavian Journal of Educational Research* 38, 3-14.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1995. Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (ed.) *Agency, efficacy and self-esteem*. New York: Plenum Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227-268.

Dorobantu, M. & Biddle, S. 1997. The influence of situational and individual goals on the intrinsic motivation of Romanian adolescents towards physical education. *European Yearbook of Sport Psychology* 1, 148-165.

Duda, J. L. 1992. Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. C. Roberts (Ed.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 57-91.

Duda, J. L. 1996. Maximizing motivation in sport and physical education among children and adolescents: The case for greater task involvement. *Quest* 48, 290-302.

Duda, J. L. 2001. Goal perspective research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C Roberts (Ed.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 129-182.

Duda, J. L & Whitehead, J. 1998. Measurement of goal perspectives in the physical domain. In J. Duda (toim.) *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 21-48.

Duda, J. L & Hall, H. K. 2001. Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. N Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.) *Handbook of Research in Sport Psychology* (2 ed.) New York: Wiley, 417-443.

Duda, J. L., Olson, L. K. & Templin, T. 1991. The relationship between task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of aggressive acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62, 79-82.

Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D. & Catley, D. 1995. Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology* 26, 40-63.

Dunn, J. G. H. & Dunn, J. C. 1999. Goal orientations, perceptions of aggression, and sportpersonship in elite male youth ice hockey players. *The Sport Psychologist* 13, 183-200.

- Dweck, C. S. 1986. Motivational processes affecting learning. *American Psychologist* 41, 1040-1048.
- Epstein, J. L. 1989. Family structures and student motivation: A developmental perspective. In C. Ames. & R. Ames (Eds.) *Motivation in Education*. New York: Academic Press, 259-290.
- Fox, K. & Biddle, S. 1988. The child's perspective in physical education: Children's participation motives. *British Journal of Physical Education* 19, 79-82.
- Fox, K., Goudas, M., Biddle, S., Duda, J. L. & Armstrong, N. 1994. Children's task and ego goal profiles in sport. *British Journal of Educational Psychology* 64, 253-261.
- Goudas, M. 1998. Motivational climate and intrinsic motivation of young basketball players. *Perceptual and Motor Skills* 86, 323-327.
- Goudas, M. & Biddle, S. 1994. Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes. *European Journal of Psychology of Education* 3, 241-250.
- Harter, S. 1978. Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human Development* 21, 34-64
- Holopainen, M., Pulkkinen, P. 1995. *Tilastolliset menetelmät*. Porvoo: WSOY.
- Horn, T. S. 1987. The influence of teacher-coach behavior on the psychological development of children. Teoksessa D. Gould & M.R. Weiss (toim.) *Advances in pediatric sport sciences, vol. 2: Behavioral issues*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 121-142.
- Horn, T. S. 1992. Leadership effectiveness in the sport domain. Teoksessa T.S. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 181-199.
- Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977-1999. *Liikunta & Tiede* 37(6), 4-11.
- Jaakkola, T. 2002. Changes in student's exercise motivation, goal orientation and perceived competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. *LIKES-Research Reports on Sport and Health* 131. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences.
- Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1997. Tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston yhteydet sisäiseen motivaatioon koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. *Liikuntakasvatuksen pro gradu tutkielma*.
- Kavussanu, M. & Roberts, G. C. 1996. Motivation in physical activity contexts: the relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 18, 264-280.

Kokkonen, J. 2003. Changes in student's perceptions of task-involving motivational climate, teacher's leadership style, and helping behaviour as a result of modifications in school physical education teaching practices. LIKES-Research Reports on Sport and Health 138. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences.

Kokkonen, J. & Pöllänen, J. 1998. Vertaileva tutkimus suomalaisten ja venäläisten oppilaiden tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston yhteyksistä sisäiseen motivaatioon koulu liikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen / Kasvatustieteen pro gradu tutkielma.

Kolu, M. 1993. Perhe ja vapaa-aika elämäntavan muutoksessa : tutkimus jyvaskyläläisistä perheistä 1920-luvulta 1990-luvulle. Jyväskylän yliopisto. Etnologian laitos. Suomalaisen ja vertailevan kansatieteen pro gradu -tutkielma.

Lintunen, T. 1995. Self-perceptions, fitness and exercise in early adolescence: A four-year follow-up study. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 41.

Lintunen, T., Valkonen, A., Leskinen, E. & Biddle, S. 1999. Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: A study of Finnish youth. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports 9, 344-352.

Liukkonen, J. & Telama, R. 1997. Koululiikunnalla kaikista oman osaamisensa sankareita. Liikunta & tiede 34 (6), 8-12.

Liukkonen, J. 1993. Nuorisovalmentaja kasvattajana ja opettajana: valmennustoiminnan pedagoginen analyysi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen lisensiaatintyö.

Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. LIKES-Research Reports on Sport and Health 114. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences.

Liukkonen, J. 1999. Nuoret viihtyvät parhaiten itsevertailuun perustuvassa valmennuksessa. Liikunta & tiede 36 (1), 32-33.

Liukkonen, J., Telama, R., Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1997. Itsevertailu lisää liikuntamotivaatiota. Liikunta & tiede 34 (6), 13-15.

Maehr, M. L. & Nicholls, J. G. 1980. Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.) Studies in cross-cultural psychology. New York: Academic Press, 221-267.

McAuley, E., Duncan, T. & Tammen, V. 1989. Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. Research Quarterly for Exercise and Sport 60 (1), 48-58.

McAuley, E., Wraith, S & Duncan, T. 1991. Self-efficacy, perceptions of success and intrinsic motivation for exercise. Journal of Applied Social Psychology 21, 139-155.

Mustonen, S. 1992. An integrated environment for statistical computing and related areas. Helsinki: University Printing House.

Mustonen, S. 1995. Tilastolliset monimuuttujamenetelmät. Helsingin yliopisto. Tilastotieteen laitos.

Mellin, I. 1996. Johdatus tilastotieteeseen 2. Kirja. Helsingin yliopisto. Tilastotieteen laitos.

Nicholls, J. G. 1992. The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. In G. C. Roberts (Ed.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 31-56.

Nicholls, J.G. 1989. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Nicholls, J.G. 1984. Conceptions of ability and achievement motivation. Teoksessa R. Ames & C. Ames (toim.) *Research on motivation in education: Student motivation*, vol.1. New York: Academic Press, 39-73.

Ntoumanis, N. & Biddle, S. 1998. The relationship between competitive anxiety, achievement goals and motivational climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 69, 176-187.

Niemelä, E. & Vilhu, E. 1991. *Suomalaisten nuorten urheilusta luopuminen*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma.

Nupponen, H., Halonen, L., Mäkinen, H. & Pehkonen, M. 1991. Tehostetun koululiikunnan tutkimus: Peruskoulun oppilaiden liikunnalliset, tiedolliset ja sosiaaliset toiminnat kolmen lukuvuoden aikana. Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvailu. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisusarja A: 146.

Nupponen, H., Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. *Liikuntakasvatuksen julkaisuja* 1. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Ommundsen, Y., Roberts, G. C. & Kavussanu, M. 1998. Perceived motivational climate and cognitive and affective correlates among Norwegian athletes. *Journal of Sport Sciences* 16, 153-164.

Ommundsen, Y., Roberts, G. C. 1999. Effect of the motivational climate profiles on motivational indices in team sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 9, 389-397.

Papaionnou, A. 1995. Motivation and goal perspectives in children's physical education. In S. J. H. Biddle (Ed.) *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*, 245-269.

Papaioannou, A. & Kouli, O. 1999. The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' task involvement and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology* 11, 51-71.

Pehkonen, M. 1999. Liikuntataitojen oppiminen ja opettaminen. Telinevoimistelutaidot ja peruskoulun liikunnanopetus. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 2. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M. & Blais, M. R. 1995. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17, 35-53.

Puhakainen, J. 1995. Kohti Ihmisen valmentamista. Holistinen ihmiskäsitys ja sen heuristiikka urheiluvallennuksen kannalta. Tampereen yliopisto. Tampereen yliopiston julkaisujen myynti.

Roberts, G. C. 1984. The perception of stress: A potential source and its development. In M. R. Weiss & D. Gould (Eds.) *Sports of Children and Youths. 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings, Vol 10*, Champaign, Illinois: Human Kinetics, 119-126.

Roberts, G. C. 1992. Motivation in sport and exercise: conceptual constraints and convergence. In G. Roberts (Ed.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 3-30.

Roberts, G. C. 1993. Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.) *Handbook on Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan, 405-420.

Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs and the motivational climate. In G. Roberts (Ed.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1-50.

Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Balague, G. 1998. Achievement goals in sport: The development validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences* 16, 337-347.

Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Kavussanu, M. 1996. Orthogonality of achievement goals and its relationship to beliefs about success and satisfaction in sport. *The Sport Psychologist* 10, 398-408.

Ruuskanen, E. 1995. "Saanko mä peliaikaa". *Liikunta & tiede* 32 (5-6), 15-16.

Sarlin, E-L. 1995. Minä-kokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 40.

Scanlan, T. K. & Lewthwaite, R. 1986. Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology* 8, 25-35.

Scanlan, T. K. & Simons, J. P. 1992. The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts (Ed.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 199-215.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. & Keeler, B. 1993. An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15, 1-15.

Seifriz, J., Duda, J. L. & Chi, L. 1992. The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 14, 375-391.

Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnan harrastajana: liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 22.

Sonstroem, R. J. & Morgan, W. P. 1989. Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 21 (3), 329-337.

Suomen Palloliitto 1999. Kaikki Pelaa. Jalkapallo-ohjelma jokaisella lapsella ja nuorella.

Syrjä, P. 2000. Performance-related emotions in highly skilled soccer players. A longitudinal study based on the IZOF model. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 67.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja*. 50. Helsinki: Vapok, 151-175.

Telama, R. 1989. Urheilu kasvatusympäristönä. Teoksessa T. Pyykkönen ym. (toim.) *Liikkuvat lapset. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja* no 114. Valtion painatuskeskus, Helsinki, 87-96.

Telama, R. 1995. Urheilu kasvatusympäristönä. Teoksessa T. Pyykkönen (toim.) *Kevyt alkusoiitto liikuntauralle. Liikuntatieteellisen seuran moniste* nro 20. Paintmedia Oy, Helsinki, 45-58.

Telama, R. & Laakso, L. 1983. Liikunnan harrastus. Teoksessa *Nuorten terveystavat Suomessa. Lääkintöhallituksen julkaisuja*. Sarja tutkimukset 4. Helsinki, 46-69.

Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja*. 50. Helsinki: Vapok, 53-66.

Telama, R. & Kahila, S. 1994. Liikuntakasvatus koulussa ja nuorisourheilussa. Teoksessa *Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus*. Jyväskylä: Liikunnan ja kan-

santerveyden julkaisuja 90. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), 149-188.

Telama, R., Laakso, L., Yang, X. & Viikari, J. 1997. Physical activity in childhood and adolescence of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine* 13 (4), 317-323.

Treasure, D. C. 1993. A social-cognitive approach to understanding children's achievement behavior, cognitions and affect in competitive sport. Väitöskirja. University of Illinois at Urbana-Champaign.

Treasure, D. C. & Roberts, G. C. 1994. Cognitive and affective concomitants of task and ego goal orientations during the middle school years. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 16, 15-28.

Treasure, D. C. & Roberts, G. C. 1995. Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest* 47, 475-489.

Vallerand, R. J. 1997. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.) *Advances in experimental social psychology*. San Diego, CA: Academic Press, 271-360.

Vallerand, R. J. 2001a. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (Ed.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 263-319.

Vehkalahti, K. 2002. Monimuuttujamenetelmät. Luentomoniste: <http://www.helsinki.fi/people/Kimmo.Vehkalahti/>.

Walling, M. D., Duda, J. L. & Chi, L. 1993. The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 172-183.

Weiss, M. R. & Chaumeton, N. 1987. Motivational orientations in sport. Teoksessa T. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 61-99.

White, S. A. & Duda, J. L. 1994. The relationship of gender, level of sport involvement and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology* 25, 4-18.

Whitehead, J., Andree, K. V. & Lee, M. J. 1997. Longitudinal interactions between dispositional and situational goals, perceived ability and intrinsic motivation. Teoksessa R. Lidor & M. Bar-Eli (toim.) *Innovations in sport psychology: Linking theory and practice*. Proceeding of the IX World Congress in Sport Psychology: Part II. Netanya Israel. Ministry of Education, Culture and Sport, 750-752.

Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns. A 12-year follow-up study. LIKES-Research Reports on Sport and Health 103. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences.



Yang, X., Telama, R. & Leskinen, E. 2000. Testing a multidisciplinary model of socialisation into physical activity: A 6-year follow-up study. *European Journal of Physical Education* 5, 67-87.

**LITTEET**

**Kaikki Pelaa -tutkimuksen mittarit.**

**Seuraavassa sinulle esitetään kysymyksiä tuntemuksistasi. Vastaa jokaiseen kysymykseen rengastamalla yksi numero, joka vastaa tunteitasi kysytystä asiasta.**

**1= Täysin eri mieltä ...5= Täysin samaa mieltä**

**A. Kun Pelaan jalkapalloa, tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin kun:**

	Täysin eri mieltä				Täysin samaa mieltä
1. Voitan toiset.....	1	2	3	4	5
2. Olen paras.....	1	2	3	4	5
3. Yritän kovasti.....	1	2	3	4	5
4. Huomaan todella kehittyväni.....	1	2	3	4	5
5. pärjään paremmin kuin toiset.....	1	2	3	4	5
6. Näytän toisille olevani paras.....	1	2	3	4	5
7. Voitan vaikeudet.....	1	2	3	4	5
8. Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut.....	1	2	3	4	5
9. pärjään sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osaa.....	1	2	3	4	5
10. Teen kaiken parhaan kykyni mukaan.....	1	2	3	4	5
11. Saavutan itselleni asettamani tavoitteen.....	1	2	3	4	5
12. Olen selvästi toisia parempi.....	1	2	3	4	5

**B. Arvioi seuraavassa itseäsi ja omaa joukkuettasi. Ympyröi yksi vaihtoehtosen perusteella, joka vastaa parhaiten käsitystäsi.**

	Täysin eri mieltä				Täysin samaa mieltä
1. Valmentajallemme on tärkeintä, että kehitymme jatkuvasti jalkapallotaidoissa.....	1	2	3	4	5
2. Kova yrittäminen palkitaan.....	1	2	3	4	5
3. Valmentaja huolehtii, että pelaajat kehittyvät taidoissa, joissa nämä eivät ole hyviä.....	1	2	3	4	5
4. Ainoa asia, joka on tärkeää joukkueemme pelaajille, on voittaminen.....	1	2	3	4	5
5. Pelaajat saavat peliaikaa vain lahjakkuuden perusteella.....	1	2	3	4	5
6. Pääasia on, että kehitymme jokaisessa ottelussa.....	1	2	3	4	5
7. Pelaajia kannustetaan, kun he ovat yrittäneet kovasti.....	1	2	3	4	5
8. Joukkueemme pelaajille on tärkeää pelata paremmin kuin omat joukkuetoverit.....	1	2	3	4	5
9. Valmentaja jakaa eniten huomiota joukkueen ”tähtipelaajille”.....	1	2	3	4	5
10. Vaikka häviäisimme, valmentaja on tyytyväinen, jos pelaamme taitojemme mukaisesti.....	1	2	3	4	5
11. Joukkueemme pelaajille on tärkeää onnistua muita joukkuekavereita paremmin.....	1	2	3	4	5
12. Valmentaja suosii joitakin pelaajia toisten kustannuksella.....	1	2	3	4	5
13. Pelaajat harjoittelevat kovasti, koska he haluavat oppia uusia asioita jalkapallosta.....	1	2	3	4	5
14. Jokainen joukkueessamme haluaa tehdä eniten maaleja.....	1	2	3	4	5
15. Pelaajia rohkaistaan tekemään työtä heikkouksiensa eteen.....	1	2	3	4	5
16. Jokainen tuntee, että hänellä on tärkeä rooli joukkueen jäsenenä.....	1	2	3	4	5
17. Valmentaja haluaa meidän yrittävän uusia taitoja.....	1	2	3	4	5
18. Joukkueessamme nähdään virheet osana oppimista.....	1	2	3	4	5
19. Valmentaja huomioi vain parhaita pelaajia.....	1	2	3	4	5

	Täysin eri mieltä		Täysin samaa mieltä		
20. Suurin osa pelaajista pääsee pelaamaan jokaisessa ottelussa.	1	2	3	4	5
21. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä.....	1	2	3	4	5
22. Joukkueoverit kilpailevat toisiaan vastaan peliajasta.....	1	2	3	4	5
23. On tärkeää osoittaa valmentajalle, että on parempi kuin muut...	1	2	3	4	5

**C. Seuraavassa tehtäväsi on miettiä, millainen olet verrattuna SINUN IKÄISIIN poikiin jos olet poika tai tyttöihin, jos olet tyttö. Ympyröi se numero, joka parhaiten sopii SINUUN. Esimerkiksi, jos olet enemmän vaaleatukkainen kuin tummatukkainen, voit valita joko numeron 1 tai 2. Jos taas olet enemmän tummatukkainen kuin vaaleatukkainen, voit valita joko numeron 4 tai 5.**

Olen vaaleatukkainen 1 2 3 4 5 Tummatukkainen

1. Osaan vähän liikunnassa	1	2	3	4	5	Olen taitava liikunnassa
2. Olen kömpelö	1	2	3	4	5	Olen ketterä
3. Olen jäykkä	1	2	3	4	5	Olen notkea
4. Väsyn helposti liikunnassa	1	2	3	4	5	Olen kestävä
5. Olen hidas	1	2	3	4	5	Olen nopea
6. Olen heikko	1	2	3	4	5	Olen voimakas
7. Olen tyytymätön ulkonäkööni	1	2	3	4	5	Olen tyytyväinen ulkonäkööni
8. Olen liian lyhyt	1	2	3	4	5	Olen liian pitkä
9. Olen liian laiha	1	2	3	4	5	Olen liian lihava
10. Olen huono jalkapallossa	1	2	3	4	5	Olen hyvä jalkapallossa

**D. Seuraavassa sinulle esitetään kysymyksiä tuntemuksistasi jalkapallosta. Vastaa jokaiseen kysymykseen rengastamalla yksi numero, joka vastaa tunteitasi kysytystä asiasta.**

	Täysin eri mieltä				Täysin samaa mieltä
1. Nautin jalkapallon pelaamisesta erittäin paljon.....	1	2	3	4	5
2. Olen mielestäni melko hyvä jalkapallossa.....	1	2	3	4	5
3. Pelatessani jalkapalloa otan kaiken irti itsestäni.....	1	2	3	4	5
4. Minulle on tärkeää onnistua hyvin peleissä.....	1	2	3	4	5
5. Yritän erittäin kovasti pelatessani jalkapalloa.....	1	2	3	4	5
6. Jalkapallon pelaaminen on hauskaa.....	1	2	3	4	5
7. Jalkapallopelit ovat mielenkiintoisia.....	1	2	3	4	5
8. Olen tyytyväinen suorituksiini peleissä.....	1	2	3	4	5
9. Tunnen suorituspainetta pelatessani jalkapalloa.....	1	2	3	4	5
10. Tunnen itseni levottomaksi pelatessani jalkapalloa.....	1	2	3	4	5
11. Yrittämiseni jalkapallossa on melko vähäistä.....	1	2	3	4	5
12. Olen rentoutunut pelatessani jalkapalloa.....	1	2	3	4	5
13. Olen melko taitava jalkapallossa.....	1	2	3	4	5
14. Peleissä olen melko hyvä.....	1	2	3	4	5

## SISÄISEN MOTIVAATION MITTARIN KORRELAATIOKERTOIMET

### Koettu pätevyys

	hyvä jalkapal- lossa	tyytyväinen suorituksiin	taitava jalka- pallossa	hyvä peleissä
hyvä jalkapallossa	1.00			
tyytyväinen suorituksiin	0.41	1.00		
taitava jalkapallossa	0.65	0.36	1.00	
hyvä peleissä	0.61	0.47	0.57	1.00

### Viihtyminen

	nauttii pelaami- sesta paljon	pelaaminen hauskaa	pelit mielen- kiintoisia	rentoutunut pelatessa
nauttii pelaamisesta paljon	1.00			
pelaaminen hauskaa	0.59	1.00		
pelit mielenkiintoisia	0.46	0.44	1.00	
rentoutunut pelatessa	0.32	0.27	0.17	1.00

### Ahdistuneisuus

	suorituspainetta pelatessa	levoton pela- tessa
suorituspainetta pelatessa	1.00	
levoton pelatessa	0.38	1.00

### Yrittäminen

	pelatessa kaikki irti itsestä	tärkeää onnis- tua hyvin pe- leissä	yrittää kovasti pelatessa	yrittää vähän jalkapallossa
pelatessa kaikki irti itsestä	1.00			
tärkeää onnistua hyvin peleissä	0.29	1.00		
yrittää kovasti pelatessa	0.53	0.33	1.00	
yrittää vähän jalkapallossa	0.22	0.23	0.32	1.00

### Sisäinen motivaatio

	pätevyys	viihtyminen	ahdistuneisuus	yrittäminen
pätevyys	1.00			
viihtyminen	0.42	1.00		
ahdistuneisuus	0.13	0.18	1.00	
yrittäminen	0.44	0.44	0.21	1.00

LIITE 3

KOETUN PÄTEVYYDEN OSION (SISÄISEN MOTIVAATION MITTARISTA) KYSYMYKSET  
KORRELOITUNA LINTUSEN (1995) FYSISEN PÄTEVYYDEN MITTARIIN (C-MITTARI)

	<i>liikunnassa osaaminen</i>	<i>ketteryys</i>	<i>notkeus</i>	<i>kestävyys</i>	<i>nopeus</i>	<i>voimakkuus</i>	<i>tyytyväisyys ulkonäköön</i>	<i>tyytyväisyys pituuteen</i>	<i>tyytyväisyys painoon</i>	<i>jalkapallossa osaaminen</i>	<i>hyvä jalka- pallossa</i>	<i>tyytyväinen suorituksiin</i>	<i>taitava jalka- pallossa</i>	<i>hyvä peleissä</i>
liikunnassa osaaminen	1.00													
ketteryys	0.51	1.00												
notkeus	0.23	0.44	1.00											
kestävyys	0.45	0.37	0.25	1.00										
nopeus	0.49	0.51	0.29	0.41	1.00									
voimakkuus	0.37	0.26	0.27	0.29	0.40	1.00								
tyytyväisyys ulkonäköön	0.30	0.36	0.29	0.26	0.34	0.24	1.00							
tyytyväisyys pituuteen	0.00	-0.05	-0.02	0.09	0.03	0.15	0.07	1.00						
tyytyväisyys painoon	-0.08	-0.20	-0.07	-0.10	-0.12	0.17	-0.14	0.15	1.00					
jalkapallossa osaaminen	0.42	0.32	0.21	0.31	0.41	0.33	0.35	0.13	-0.06	1.00				
hyvä jalkapallossa	0.38	0.29	0.16	0.25	0.28	0.17	0.25	0.12	-0.12	0.61	1.00			
tyytyväinen suorituksiin	0.22	0.24	0.17	0.26	0.28	0.18	0.33	0.08	-0.10	0.34	0.41	1.00		
taitava jalkapallossa	0.34	0.24	0.17	0.23	0.30	0.21	0.20	0.07	-0.10	0.54	0.65	0.38	1.00	
hyvä peleissä	0.34	0.28	0.16	0.26	0.33	0.24	0.28	0.08	-0.10	0.53	0.59	0.45	0.61	1.00



## LIITE 4

### TAVOITEORIENTAATIOMITTARIN KORRELAATIOKERTOIMET

#### Tehtäväorientaatio

	yritän kovasti	huomaan todella kehittyväni	voitan vaikeudet	onnistun sellaisessa, mitä en aiemmin osannut	teen parhaan kykyni mukaan	saavutan asettamani tavoitteen
yritän kovasti	1.00					
huomaan todella kehittyväni	0.38	1.00				
voitan vaikeudet	0.32	0.49	1.00			
onnistun sellaisessa, mitä en aiemmin osannut	0.36	0.47	0.50	1.00		
teen parhaan kykyni mukaan	0.48	0.39	0.40	0.27	1.00	
saavutan asettamani tavoitteen	0.26	0.43	0.41	0.42	0.38	1.00

#### Minäorientaatio

	voitan toiset	olen paras	pärjään toisia paremmin	näytän toisille olevani paras	pärjään sellaisessa mitä muut eivät osaa	olen selvästi toisia parempi
voitan toiset	1.00					
olen paras	0.58	1.00				
pärjään toisia paremmin	0.53	0.63	1.00			
näytän toisille olevani paras	0.43	0.59	0.59	1.00		
pärjään sellaisessa, mitä muut eivät osaa	0.35	0.50	0.57	0.55	1.00	
olen selvästi toisia parempi	0.46	0.66	0.63	0.64	0.61	1.00

**LIITE 5 MOTIVAATIOILMASTOMITTARIN TEHTÄVÄSUUNTAUTUNEISUUDEN OSIEN KORRELAATIOKERTOIMET**

	valmentaja: pelaajien kehittyminen	kova yrittäminen palkitaan	valmentaja huolehtii heikkouksissa kehitymisestä	joka ottelussa kehittyminen	Yrittämistä kannustetaan	valmentaja: taitojen mukaan riittää	pelaajat harjoittelevat oppiaksen uutta	heikkouksien työstämiseen rohkaistaan	jokainen tuntee olevansa tärkeä	valmentaja haluaa pelaajien yrittävän uusia taitoja	virheet osa oppimista	suurin osa pelaa kaikissa otteluissa	Yrittäminen virheiden jälkeen tärkeää
valmentajalle pelaajien kehittyminen tärkeää	1.00												
kova yrittäminen palkitaan	0.19	1.00											
valmentaja huolehtii heikkouksissa kehitymisestä	0.34	0.41	1.00										
joka ottelussa kehittyminen pääasia	0.23	0.28	0.29	1.00									
yrittämistä kannustetaan	0.16	0.31	0.30	0.27	1.00								
taitojen mukaan pelaaminen riittää valmentajalle	0.09	0.18	0.24	0.21	0.45	1.00							
pelaajat harjoittelevat oppiaksen uutta heikkouksien työstämiseen rohkaistaan	0.32	0.25	0.35	0.26	0.43	0.24	1.00						
jokainen tuntee olevansa tärkeä valmentaja haluaa pelaajien yrittävän uusia taitoja	0.16	0.14	0.26	0.19	0.28	0.21	0.31	1.00					
virheet osa oppimista	0.19	0.24	0.21	0.25	0.31	0.33	0.34	0.37	1.00				
suurin osa pelaa kaikissa otteluissa yrittäminen virheiden jälkeen tärkeää	0.31	0.25	0.38	0.28	0.39	0.35	0.28	0.39	0.39	1.00			
	0.01	0.32	0.21	0.23	0.22	0.35	0.12	0.23	0.31	0.30	1.00		
	0.18	0.11	0.21	0.13	0.30	0.16	0.17	0.11	0.21	0.19	0.07	1.00	
	0.20	0.33	0.35	0.29	0.42	0.37	0.33	0.33	0.33	0.35	0.29	0.36	1.00

LIITE 6

MOTIVAATIOILMASTOMITTARIN MINÄSUUNTAUTUNEISUUDEN OSIEN KORRELAATIOKERTOIMET

	<i>voittaminen joukkueelle tärkeintä</i>	<i>peliikaa lahjakkuuden perusteella</i>	<i>muuta paremmin pelaaminen tärkeää</i>	<i>tähtipelaajille valmentajan huomio</i>	<i>joukkuekavereita paremmin onnistuminen</i>	<i>valmentaja suosii osaa</i>	<i>kaikki haluaa tehdä maaleja</i>	<i>valmentajan huomio parhaimmille</i>	<i>kilpailu peliajasta joukkueessa</i>	<i>valmentajalle osoitettava olevansa paras</i>
voittaminen joukkueelle tärkeintä	1.00									
peliikaa lahjakkuuden perusteella	0.56	1.00								
muuta paremmin pelaaminen tärkeää	0.50	0.48	1.00							
tähtipelaajille valmentajan huomio	0.44	0.61	0.36	1.00						
joukkuekavereita paremmin onnistuminen	0.55	0.44	0.62	0.34	1.00					
valmentaja suosii osaa	0.44	0.50	0.40	0.42	0.37	1.00				
kaikki haluaa tehdä maaleja	0.36	0.32	0.38	0.25	0.42	0.21	1.00			
valmentajan huomio parhaimmille	0.54	0.66	0.43	0.64	0.35	0.51	0.30	1.00		
kilpailu peliajasta joukkueessa	0.47	0.53	0.45	0.42	0.43	0.29	0.36	0.39	1.00	
valmentajalle osoitettava olevansa paras	0.42	0.43	0.52	0.41	0.52	0.29	0.47	0.43	0.58	1.00

**LIITE 7****SISÄISEN MOTIVAATION MITTARIN VARIMAX-ROTATOITU FAKTORIMATRIISI**

	F1	F2	F3	F4	Kommunaliteetit
1. Nautin jalkapallon pelaamisesta erittäin paljon	0.18	-0.74	0.05	0.18	0.62
2. Olen mielestäni melko hyvä jalkapallossa	0.74	-0.16	0.11	0.19	0.63
3. Pelatessani jalkapalloa otan kaiken irti itsestäni	0.27	-0.30	-0.00	0.49	0.40
4. Minulle on tärkeää onnistua hyvin peleissä	0.15	-0.10	0.00	0.45	0.23
5. Yritän erittäin kovasti pelatessani jalkapalloa	0.18	-0.41	0.03	0.63	0.59
6. Jalkapallon pelaaminen on hauskaa	0.11	-0.70	0.20	0.22	0.59
7. Jalkapallopelit ovat mielenkiintoisia	0.11	-0.52	-0.03	0.24	0.34
8. Olen tyytyväinen suorituksiini peleissä	0.48	-0.14	-0.06	0.28	0.33
9. Tunnen suorituspainetta pelatessani jalkapalloa	-0.00	-0.041	0.53	-0.10	0.29
10. Tunnen itseni levottomaksi pelatessani jalkapalloa	0.12	-0.09	0.76	0.20	0.65
11. Yrittämiseni jalkapallossa on melko vähäistä	0.11	-0.09	0.35	0.40	0.30
12. Olen rentoutunut pelatessani jalkapalloa	0.29	-0.34	0.10	0.00	0.20
13. Olen melko taitava jalkapallossa	0.76	-0.17	0.15	0.06	0.63
14. Peleissä olen melko hyvä	0.73	-0.12	-0.02	0.27	0.61
% kokonaisvarianssista	21.80	18.05	10.80	13.35	64 %
% yhteisestä varianssista	33.86	28.03	16.75	21.36	100 %

F1 = koettu pätevyys, F2 = viihtyminen, F3 = ahdistuneisuus, F4 = yrittäminen

## TAVOITEORIENTAATIOMITTARIN VARIMAX-ROTATOITU FAKTORIMATRIISI

	F1	F2	Kommunaliteetit
1. Voitan toiset	0.61	0.08	0.38
2. Olen paras	0.79	0.01	0.625
3. Yritän kovasti	-0.09	0.57	0.34
4. Huomaan todella kehittyväni	0.09	0.69	0.49
5. Pärjään paremmin kuin toiset	0.79	0.16	0.64
6. Näytän toisille olevani paras	0.76	0.00	0.58
7. Voitan vaikeudet	0.25	0.67	0.51
8. Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut	0.14	0.64	0.43
9. Pärjään sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osaa	0.70	0.14	0.50
10. Teen kaiken parhaan kykyäni mukaan	-0.17	0.62	0.42
11. Saavutan itselleni asettamani tavoitteen	0.23	0.59	0.40
12. Olen selvästi toisia parempi	0.83	0.00	0.70
% kokonaisvarianssista	35.50	24.50	60 %
% yhteisestä varianssista	59.10	40.90	100%

F1 = minäorientaatio, F2 = tehtäväorientaatio

## LIITE 9

### MOTIVAATIOILMASTOMITTARIN VARIMAX-ROTATOITU FAKTORIMATRIISI

	F1	F2	K
1. Valmentajalleme on tärkeintä, että kehitymme jatkuvasti jalkapallotaidoissa	0.11	0.47	0.23
2. Kova yrittäminen palkitaan	-0.08	0.50	0.26
3. Valmentaja huolehtii, että pelaajat kehittyvät taidoissa, joissa nämä eivät ole hyviä	0.01	0.65	0.42
4. Ainoa asia, joka on tärkeää joukkueemme pelaajille on voittaminen	0.66	-0.14	0.46
5. Pelaajat saavat peliaikaa vain lahjakkuuden perusteella	0.70	-0.19	0.52
6. Pääasia on, että kehitymme jokaisessa ottelussa	0.07	0.53	0.29
7. Pelaajia kannustetaan, kun he ovat yrittäneet kovasti	-0.08	0.58	0.35
8. Joukkueemme pelaajille on tärkeää pelata paremmin kuin omat joukkueoverit	0.64	-0.05	0.42
9. Valmentaja jakaa eniten huomiota joukkueen "tähtipelaajille"	0.68	-0.20	0.50
10. Vaikka häviäisimme, valmentaja on tyytyväinen, jos pelaamme taitojemme mukaisesti	-0.22	0.49	0.29
11. Joukkueemme pelaajille on tärkeää onnistua muita joukkuekavereita paremmin	0.69	-0.03	0.47
12. Valmentaja suosii joitakin pelaajia toisten kustannuksella	0.57	-0.20	0.37
13. Pelaajat harjoittelevat kovasti, koska he haluavat oppia uusia asioita jalkapallosta	-0.05	0.54	0.29
14. Jokainen joukkueessamme haluaa tehdä eniten maaleja	0.50	0.16	0.27
15. Pelaajia rohkaistaan tekemään työtä heikkouksiensa eteen	-0.02	0.52	0.27
16. Jokainen tuntee, että hänellä on tärkeä rooli joukkueen jäsenenä	-0.12	0.54	0.31
17. Valmentaja haluaa meidän yrittävän uusia taitoja	-0.07	0.62	0.39
18. Joukkueessamme nähdään virheet osana oppimista	-0.20	0.50	0.29
19. Valmentaja huomioi vain parhaita pelaajia	0.71	-0.19	0.55
20. Suurin osa pelaajista pääsee pelaamaan jokaisessa ottelussa	-0.12	0.32	0.12
21. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä	-0.18	0.56	0.34
22. Joukkueoverit kilpailevat toisiaan vastaan peliajasta	0.59	-0.06	0.34
23. On tärkeää osoittaa valmentajalle, että on parempi kuin muut	0.63	0.02	0.40
% kokonaisvarianssista	42.75	38.25	81 %
% yhteisestä varianssista	52.58	47.42	100 %

F1 = minäilmasto, F2 = tehtäväilmasto, K = kommunaliteetit