

**SUOMALAISISSA ALPPIKOULUISSA HARJOITELLEIDEN
URHEILIJOIDEN TAVOITEORIENTAATIO, KOETTU
MOTIVAATIOILMASTO JA VIIHTYVYYS
-RETROSPEKTIIVINEN TUTKIMUS**

Salla Niittylä

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kevät 2007

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Salla Niittylä 2007. Suomalaisissa alppikouluissa harjoitelleiden urheilijoiden tavoiteorientaatio, koettu motivaatioilmasto ja viihtyvyys – retrospektiivinen tutkimus. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. 70 sivua.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia suomalaisissa alppikoulussa vuosina 1994-2004 harjoitelleiden urheilijoiden tavoiteorientaatiota, koettua motivaatioilmastoa ja viihtyvyyttä sekä sukupuolen ja koulun yhteyttä edellisiin. Tämän lisäksi tutkittiin, esiintyikö urheilijoiden kokemassa motivaatioilmastossa tai viihtyvyydessä valmentajien välisiä eroja. Kyselyt suoritettiin postikyselynä syksyn 2004 ja kevään 2005 aikana. Tutkimuksen kohderyhmänä toimi perusjoukko suomalaisissa alppikouluissa harjoitelleita urheilijoita. Kyselyyn vastasi 61 henkilöä, vastausprosentiksi saatiin 66. Vastaajista 36 % oli naisia ja 64 % miehiä. Tavoiteorientaatiota tutkittiin POSQ-tavoiteorientaatiomittarilla (Roberts, Treasure & Balague 1998), motivaatioilmastoa tutkittiin Soinin (2006) validoimalla koululiikunnan motivaatioilmastomittarilla ja viihtymistä kuvaavana mittarina käytettiin Enjoyment in sports -mittaria (Scanlan ym. 1993). Kyselyyn strukturoitiin myös neljän avoimen kysymyksen haastattelu tutkimusongelmien pohjalta.

Mittareiden validiteettia tutkittiin promax-rotatoidulla pääakselifaktorianalyysillä ja reliabiliteettia Cronbachin alfa-kertoimilla. Valmentajien välisiä eroja urheilijoiden kokemassa motivaatioilmastossa ja viihtymisessä mitattiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Näiden lisäksi muuttujien välisiä yhteyksiä analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimilla sekä sukupuolten ja koulujen välisiä keskiarvojen eroja mitatuissa muuttujissa tutkittiin t-testillä. Avoimet kysymykset luokiteltiin vastausten mukaan omiin ryhmiinsä.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että urheilijat olivat sekä korkeasti minä- että korkeasti tehtäväorientoituneita, kokivat motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi ja viihtyivät alppikoulussa. Tytöt kokivat motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneemmaksi kuin pojat ja viihtyivät tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa, kun pojat kokivat motivaatioilmaston minäsuuntautuneemmaksi ja viihtyivät minä- ja tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Koulun 2 oppilaat kokivat enemmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa kuin koulun 1 oppilaat. Urheilijan kokema motivaatioilmasto ja viihtyvyys vaihtelivat valmentajasta riippuen hyvinkin merkittävästi. Alppikouluaihana parasta oli ollut yhteishenki, matkustaminen, ammattimainen harjoittelu sekä onnistumiset ja menestyminen. Ikävimmäksi vastaajat olivat kokeneet erimielisyydet ja ristiriidat valmentajien kanssa, epäonnistumiset, loukkaantumiset ja sairastelut. Edellisten lisäksi tytöt mainitsivat kannustuksen puutteen. Valmennukseen toivottiin enemmän henkilökohtaisuutta, kasvatuksellista ja urheilupsykologista tietotaitoa sekä laadun takaamista.

Tutkimuksen tuloksista saadaan ensimmäistä kertaa tietoa suomalaisten alppihiihtäjänuorten tavoiteorientaatiosta, koetusta motivaatioilmastosta ja viihtyvyydestä sekä koetun motivaatioilmaston ja viihtyvyyden vaihtelusta eri valmentajan vetämien harjoitusten osalta. Tutkimuksesta saatu tieto on pohjatietoa etenkin valmentajille, jotka valmentavat suomalaisia nuoria alppihiihtäjiä.

Avainsanat: alppihiihto, alppikoulut, urheilupainotteinen lukio, motivaatioilmasto, viihtyminen, tavoiteorientaatio, valmentaja

TIIVISTELMÄ

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	ALPPIHIIHTO.....	7
2.1	Lajianalyysi.....	7
2.1.1	Syöksy.....	8
2.1.2	Super-G.....	9
2.1.3	Suurpujottelu.....	9
2.1.4	Pujottelu.....	10
2.1.5	Alppiyhdistetty.....	10
2.2	Taidolliset, fyysiset ja fysiologiset tekijät huippualppihiihdossa.....	10
2.3	Alppikoulut Suomessa.....	12
3	MOTIVAATIO URHEILUSSA.....	14
3.1	Itsemääräämisteoria.....	15
3.1.1	Koettu autonomia.....	17
3.1.2	Koettu pätevyys.....	17
3.1.3	Sosiaalinen yhteenkuuluvuus.....	18
3.2	Tavoiteorientaatioteoria.....	19
4	MOTIVAATIOILMASTO.....	21
5	VIIHTYMINEN URHEILUSSA.....	25
6	TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	26
7	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT.....	27
8	TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT.....	29
8.1	Tutkimuksessa käytetyt mittarit.....	29
8.1.1	Tavoiteorientaatiomittari.....	29
8.1.2	Motivaatioilmastomittari ja viihtymistä kuvaava mittari.....	30
8.1.3	Avoimet kysymykset.....	32
8.2	Tutkimusaineiston analysointi.....	32
9	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	33
9.1	Tavoiteorientaatiomittarin faktorivaliditeetti.....	33
9.2	Tavoiteorientaatiomittarin reliabiliteetti.....	34
9.3	Motivaatioilmastomittarin faktorivaliditeetti.....	35
9.4	Motivaatioilmastomittarin reliabiliteetti.....	37
9.5	Viihtymistä kuvaavan mittarin faktorivaliditeetti.....	38
9.6	Viihtymistä kuvaavan mittarin reliabiliteetti.....	38
10	TUTKIMUSTULOKSET.....	39
10.1	Muuttujien kuvailevat tiedot.....	39

10.2	Motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation yhteys viihtyvyyteen.....	41
10.3	Valmentajien väliset erot motivaatioilmaston ja viihtyvyyden luomisessa.....	43
10.3.1	Valmentajien väliset erot urheilijoiden kokeman tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston osalta.....	43
10.3.2	Valmentajien väliset erot urheilijoiden kokeman sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osalta.....	43
10.3.3	Valmentajien väliset erot urheilijoiden kokeman autonomian osalta.....	44
10.3.4	Valmentajien väliset erot urheilijoiden kokeman minäsuuntautuneen motivaatioilmaston osalta.....	44
10.3.5	Valmentajien väliset erot urheilijoiden kokeman viihtyvyyden osalta.....	44
10.4	Avoimet kysymykset.....	45
10.4.1	Mikä mielestäsi oli parasta alppikouluaiikana?.....	45
10.4.2	Mikä mielestäsi oli ikävintä alppikouluaiikana?.....	48
10.4.3	Mitä parannusehdotuksia sinulla on alppikoulujen toimintaa ajatellen?.....	50
10.4.4	Vapaa sana.....	51
11	POHDINTA.....	53
11.1	Tutkimuksen toteutuksen arviointi.....	53
11.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	53
11.3	Suomalaisten alppikoululaisten kokema motivaatioilmasto, viihtyvyys ja tavoiteorientaatio.....	54
11.4	Motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation yhteys viihtymiseen.....	55
11.5	Valmentajan yhteys motivaatioilmaston ja viihtyvyyden kokemiseen.....	57
11.6	Avoimet kysymykset.....	58
11.7	Tutkimuksen rajoitukset.....	59
11.8	Jatkotutkimusehdotuksia.....	60
11.9	Tutkimuksen keskeiset tulokset.....	60

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Alppihiihto on noussut Suomessa tuntemattomuudesta suomalaisten eniten arvostamaksi urheilulajiksi (Urheilulajien mielikuvat 2004 -tutkimus). 1990-luvun lopulla suomalaisten alppihiihtäjien kansainvälinen menestys kasvoi. Tämä näkyi kasvavana kiinnostuksena alppilajeja kohtaan sekä harrastajien määrässä että mediassa. 1990-luvulta alkaen suomalainen alppihiihtäjien järjestelmä on tehnyt junioreille mahdolliseksi harjoitella ammattimaisesti opiskelun ohella alppikouluissa. Tämä mahdollistaa täysipainoisen harjoittelun sekä kilpailemisen ja harjoitusleirit sekä kotimaassa että ulkomailla. Tällä hetkellä alppikouluja toimii kilpaurheilullisin perustein kaksi: toinen Kuusamossa ja toinen Nilsiässä. Alppikoulu sisältää peruskoulun yhdeksännen luokan sekä urheilupainotteisen lukion, joka tavallisimmin käydään urheilun ohella neljässä vuodessa. Alppikoulujen tarkoitus on auttaa nuoria urheilijoita saavuttamaan urheilullisia tavoitteitaan.

Motivaatioilmastolla on tutkimusten mukaan merkittävä vaikutus urheilijoiden viihtymiseen (Liukkonen 1998) ja urheilussa pysymiseen (Jaakkola & Eloranta 2002). Tutkimusten mukaan myös huippu-urheilijat reagoivat herkästi motivaatioilmastoon ja sen muutoksiin (Pensgård & Roberts 2002), siten voidaan olettaa, että viihtyvyys on koko urheilu-uran aikana merkittävä tekijä. Viihtyvyyden on tutkittu olevan yhteydessä koettuun tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon suomalaisilla jalkapallojunioreilla (Liukkonen 1998). Soinin (2006) mukaan voidaan olettaa, että jokainen ryhmä on motivaatioilmastoltaan hieman erilainen. Tämä voi johtua esimerkiksi valmentajan persoonasta ja toimintatavoista tai muiden kanssaurheilijoiden kilpailullisuudesta. Vaikka alppihiihto on yksilölaji, alppikoulun urheilijat harjoittelevat joukkuemaisessa harjoitteluympäristössä. Näin ollen voidaan ajatella, että myös motivaatioilmaston luojilla on suuri merkitys urheilijan viihtyvyyteen.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia suomalaisissa alppikoulussa vuosina 1994-2004 harjoitelleiden urheilijoiden tavoiteorientaatiota, koettua motivaatioilmastoa ja viihtyvyyttä sekä sukupuolen ja koulun yhteyttä edellisiin. Tämän lisäksi tarkoituksena on tutkia,

esiintyykö urheilijoiden kokemassa motivaatioilmastossa tai viihtyvyydessä valmentajien välisiä eroja. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda suomalaiseen alppihiihtovalmennukseen tietoa ja näkökulmia valmennuksen urheilupsykologisesta puolesta.

2 ALPPIHIIHTO

Ihmiset alkoivat käyttää suksia noin 5000 vuotta sitten. On yleisesti uskottu, että norjalaiset olivat ensimmäisiä hiihtäjiä. He käyttivät suksia apuna metsästämisessä talvisin. Norjasta hiihdon on uskottu levinneen Skandinavian kautta Venäjälle talvella käytettynä liikkumismuotona, josta lopulta kehittyi urheilumuoto. Ensimmäinen alppihiihtokilpailu, alkeismuotoinen syöksy, järjestettiin 1850-luvulla Oslossa, Norjassa. Muutamien vuosikymmenien jälkeen laji levisi muualle Eurooppaan ja Yhdysvaltoihin. Yhdysvalloissa kaivostyöntekijät järjestivät kilpailuja viihdyttääkseen itseään talviaikaan. Ensimmäinen pujottelukilpailu järjestettiin vuonna 1922 Mürrenissa, Sveitsissä ja kaksi vuotta myöhemmin pujottelusta tuli ensimmäinen Olympialaisten alppilaji. Nykyisin syöksykilpailuna ja alppiyhdistettynä tunnettua Arlberg-Kandahar kilpailua pidetäänkin ensimmäisenä varsinaisena alppihiihtotapahtumana – kilpailuna, joka juurrutti alppihiihdon Olympiaohjelmaan. Vuonna 1936 alppihiihdosta tuli vakinainen olympialaji. Tuolloin lajina oli naisten ja miesten alppiyhdistetty. (FIS 2005.)

2.1 Lajianalyysi

Kuten aiemmin todettiin, alppihiihdon ensimmäiset lajit olivat syöksy ja pujottelu. Näistä kehittyivät loput alppihiihdon lajit: super-G, suurpujottelu ja alppiyhdistetty. Lajeista syöksy ja super-G luokitellaan ns. vauhtilajeihin ja suurpujottelu sekä pujottelu luokitellaan ns. tekniikkalajeihin. Lajit esitellään tarkemmin edempänä. Alppihiihdossa nopeus on ratkaiseva tekijä. Kilpailussa ajanotto tapahtuu sadasosan tarkkuudella ja radan nopeimmin laskenut on kilpailun voittaja. Alppihiihdossa tavoitellaan mahdollisimman pientä FIS-pistearvoa: mitä pienempi pistemäärä urheilijalla on, sitä korkeammalla hän on maailmanlistalla. Pisteitä voi laskea ainoastaan FIS-kilpailuissa. Jotta voi osallistua FIS-kilpailuihin, tulee kilpailijalla olla voimassa oleva FIS-lisenssi. FIS-lisenssin saadakseen tulee kilpailijan olla täyttänyt viisitoista vuotta ennen kyseisen kalenterivuoden vaihtumista. Alle viisitoistavuotias voi osallistua vain juniorikilpailuihin. (FIS 2005.)

Alppihiihdon kilpailumuodot, jotka sisältyvät kansainvälisen hiihtoliiton (FIS 2004) maailmancup-ohjelmaan, maailmanmestaruuskilpailuihin ja talviolympialaisiin, koostuvat molemmilla sukupuolilla viidestä lajista sekä vuonna 2006 maailmanmestaruuskilpailuihin ja maailmancupin finaaliin mukaan tulleesta joukkuekilpailusta. Mahdolliset muut alppihiihdon variaatiot (esim. paripujottelu) ovat vaihtoehtoisia kilpailumuotoja eivätkä kuulu kansainvälisen hiihtoliiton maailmancup-, maailmanmestaruus-, tai talviolympiakilpailujen viralliseen sisältöön. (FIS 2004.) Seuraavassa esittelen alppihiihdon viisi virallista lajia, joiden vuonna 2005 voimassa olevat kriteerit ovat tässä tapauksessa asetettu kansainvälisen hiihtoliiton maailmancup-ohjelman, maailmanmestaruuskilpailujen ja talviolympialaisten perusteella.

2.1.1 Syöksy

Syöksyssä on alppilajien pisin rata ja nopein vauhti. Rataan sisältyy vaativia käänköksiä, hyppyjä ja liukuosuuksia. Syöksyä voidaan luonnehtia viiden tekijän summana: fyysinen kunto, tekniikka, rohkeus, vauhti ja riskinotto. Jokaisella laskijalla on käytettävänä yksi kilpailulasku. Rataan tutustutaan ylhäältä alaspäin lanaten. Ainoana alppilajina syöksyssä on pakollista suorittaa vähintään yksi virallinen kelloitettu harjoituslasku kilpailuradalla ennen varsinaista kilpailua. Radan korkeusero syöksyssä on miehillä 800-1100 metriä ja naisilla 500-800 metriä. Radat ovat 2500-4000 metriä pitkiä. (FIS 2004.) Laskijan vauhti voi nousta nopeuteen 140 km/h (FIS 2005). Syöksyradan tulee olla leveydeltään noin 30 metriä leveä. Syöksyportti, jonka minimileveys on kahdeksan metriä, muodostuu neljästä kepeistä ja kahdesta lipusta. Kaikki portit ovat saman värisiä. Laskijan tulee läpäistä jokainen radan kontrolliportti, jotta suoritus hyväksytään. Kypärä ja selkäpanssari ovat pakollisia. Myös syöksypuvun pitää päästää tietty määrä ilmaa lävitseen, jotta puku on hyväksyttävä. Poikkeuksellisessa tilanteessa, kuten maassa, jonka geografia ei tarjoa tarpeeksi suurta korkeuseroa, voidaan laskea sprinttisyöksy. Tällöin kilpailussa lasketaan kaksi laskua ja korkeuseron tulee olla vähintään 450 metriä. (FIS 2004.)

2.1.2 Super-G

Super-G eli supersuurpujottelu on laji, joka yhdistää syöksyn kovan vauhdin ja suurpujottelumaiset käännökset. Rataan sisältyy kovavauhtisia käännöksiä, hyppyjä ja liukuosuuksia. Kuten syöksyssä, kilpailussa on vain yksi lasku. (FIS 2005.) Toisin kuin syöksyssä, supersuurpujottelussa ei ole harjoituslaskuja, vaan rataa tutustutaan ainoastaan ylhäältä alaspäin lanaten. Radan korkeusero miehillä on 500-650 metriä ja naisilla 400-600 metriä. Käännösten maksimimäärän määrittelee sääntö, jonka mukaan käännöksiä saa olla 10 % radan korkeuserosta. Kuten syöksyssä, myös supersuurpujottelussa portti muodostuu neljästä kepeistä ja kahdesta lipusta. Super-G -radassa lippujen väri kuitenkin vaihtelee siten, että joka toinen portti on liputettu sinisillä ja joka toinen portti punaisilla lipuilla. Jokainen kontrolliportti on läpäistävä. (FIS 2004.) Kilpailulaskun pituus vaihtelee noin minuutin ja viidentoista sekunnin sekä kahden minuutin välillä. Laskijan vauhti nousee parhaimmillaan 120 kilometriin tunnissa. Supersuurpujottelun välineet ovat pitkälti samat kuin syöksyssä. Myös supersuurpujottelussa on pakollista käyttää kypärää ja selkäpanssaria. Puku on ihonmyötäinen ja sauvat ovat myös tässä lajissa käyrät. Super-G -sukset ovat hieman lyhyemmät kuin syöksysukset. (Suomen Hiihtoliitto 2005.)

2.1.3 Suurpujottelu

Suurpujottelussa lasketaan kaksi kilpailulaskua, joiden ajat lasketaan yhteen. Nopeimman yhteisajan saanut laskija on voittaja (FIS 2005). Rataan tutustutaan ylhäältä alaspäin lanaten eikä harjoituslaskuja kilpailuradalla sallita. Kilpailulasku kestää minuutista ja kymmenestä sekunnista minuuttiin ja neljäänkymmeneenviiteen sekuntiin. Korkeuserot vaihtelevat miesten 250-450 metristä naisten 250-400 metriin. Suurpujottelussa rata muodostuu rytmikkäistä, vaihtelevista käännöksistä. Niin ikään suurpujotteluportin muodostavat neljä keppiä ja kaksi lippua. Kontrolliportit ovat väriltään vuorotellen sinisiä ja punaisia. (FIS 2004.) Suurpujottelupuku on ihonmyötäinen ja siinä on toppauksia, jotka vaimentavat porttien iskua vartaloon. Kypärä on myös tässä lajissa pakollinen. Suurpujottelusukset ovat vauhtisuuksia huomattavasti lyhyemmät, käänntyvämmät ja kevyemmät. (Suomen Hiihtoliitto 2005.) Alppilajien välineet ovat kehittyneet kovasti

viimeisen kymmenen vuoden aikana. Näin ollen suurpujottelusuksista on tullut lyhyemmät ja leikkaukseltaan suuremmat kuin aikaisemmin.

2.1.4 Pujottelu

Pujottelussa on alppilajien lyhyin rata ja nopeimmat käännökset. Kuten suurpujottelussa, myös pujottelussa lasketaan kaksi kilpailulaskua. Nopeimman yhteisajan saanut laskija on voittaja. (FIS 2005.) Pujotteluportti muodostuu kahdesta kepistä. Portit ovat vuorotellen sinisiä ja punaisia. Radan tulee olla jyrkkyydeltään n. 33-52%. Ideaalinen pujottelurata sisältää käännöksiä, joissa laskijan tulee yhdistää suoritukseen hyvä tekniikka ja kova vauhti. Käännösten tulee olla nopeita ja vaihtelevia. (FIS 2004.) Pujottelussa kypäränkäyttö on nykyään pakollista. Muina suojina laskijoilla on rystys- ja polvisuojat. (Suomen Hiihtoliitto 2005.)

2.1.5 Alppiyhdistetty

Alppiyhdistetty on kilpailu, jossa lasketaan yksi pujottelu ja yksi syöksy samana päivänä. Näiden laskujen ajat lasketaan yhteisajaksi. Kilpailun voittaja on nopeimman yhteisajan saanut laskija. (FIS 2004.)

2.2 Taidolliset, fyysiset ja fysiologiset tekijät huippualppihiihdossa

Alppihiihdossa menestymiseen vaaditaan useita ominaisuuksia, joten menestymistä ei voida ennustaa yhdenlaisen fysiologisen piirteen perusteella. Alppihiihto on tekninen taitolaji, jossa pärjäämiseen tarvitaan taidon lisäksi monipuolinen fyysinen kuntopohja. Tekninen taitopohja tulisi olla perusteiltaan kohdallaan 13-14-vuotiaana, minkä jälkeen pääpaino kohdistuu fyysisten ominaisuuksien harjoitteluun ja saavutetun tekniikan viimeistelyyn ja vakiinnuttamiseen (Suomen Hiihtoliitto 2006).

Tutkimusten mukaan oleelliset fysiologiset osa-alueet huippuolimpiinhuipussa menestymiseen ovat aerobinen voima ja alaraajojen lihaskestävyys. Useista ominaisuuksista koostuvat osa-alueet ovat seuraavat: Lajispesifitaito eli laskuteknikka sekä lajille epäspesifit ominaisuudet kuten fyysinen, fysiologinen ja psykologinen kapasiteetti. Näiden kahden osa-alueen lisäksi on olemassa materiaaliset tekijät, kuten sukset ja muut varusteet. Ominaisuuksien on tutkittu olevan homogeenisia sukupuolesta riippumatta. (Neumayr, Hoernagl, Pfister, Koller, Eibl & Raas 2003.) Alppiihhdossa lajispesifisiä taitoja, kuten tekniikkaa, harjoitellaan huipputasolla lajikauden lisäksi enimmäkseen loppukesästä ja syksyllä heti harjoitusolosuhteiden mahdollistuessa jäätiköllä. Keväisin ja kesäisin keskitytään harjoittelemaan lajille epäspesifisiä ominaisuuksia, kuten aerobista ja anaerobista voimaa, lihaskestävyyttä, motoriikkaa ja kehonhallintaa, erilaisia psykologisia tekijöitä (Neumayr ym. 2003) sekä nopeusominaisuuksia. Lajikaudella keskitytään ylläpitävään ja herkistävään harjoitteluun. Jokaisen kauden aikana urheilijoille tehdään useaan otteeseen fyysiset testit, joiden pohjalta harjoitusohjelmaa muokataan.

Alppiihhdon kilpailulajien kertasuoritus kestää 45 sekunnista kahteen ja puoleen minuuttiin. Siten energiavarastojen täydennys tapahtuu aerobisen ja anaerobisen aineenvaihdunnan kautta. Anaerobinen kapasiteetti kohtaa ison osan välittömästä energiantarpeesta harjoitusten ja kilpailun aikana. Normaalisti riittävä määrä anaerobista harjoitusta saadaan lajikaudella lajiharjoituksissa. Kuivaharjoittelukaudella anaerobista voimaa lisätään kuivaharjoituksilla. Korkea aerobinen kapasiteetti on erittäin olennaista useista eri syistä. Urheilija tarvitsee korkeaa aerobista kapasiteettia mm. saavuttaakseen merkittävät energiavarat harjoitteluun ja kilpailemiseen, pystyäkseen nopeaan ja riittävään palautumiseen kilpailukierrosten ja kilpailujen välillä sekä kestääkseen pitkän kilpailukauden (5-6 kuukautta) aiheuttaman kuormituksen menestymällä samalla kilpailuissa. Alppilajien kilpailumenestyksen ja aerobisen voiman välillä on tutkittu olevan merkittävä yhteys, joka on kuitenkin voimakkaampi naisilla kuin miehillä. Verrattaessa eri lajien spesialisteja ja kaikkia lajeja laskevia urheilijoita ei aerobisessa voimassa havaittu merkittävää eroa. (Neumayr ym. 2003.)

Nykyajan haastavammat sukset sekä carving-tekniikka ovat luoneet välttämättömän tarpeen vääntömomentille laskijan raajoissa. Alppihiihdon yksi oleellinen fysiologinen osa-alue on räjähtävän voiman tuottaminen ja kyky ylläpitää sitä mahdollisimman kauan. Tutkittaessa maailman huipputason alppihiihtäjiä on havaittu heidän maksimivääntömomentin ja työnteon olevan hyvää tasoa sekä naisilla että miehillä. Alaraajojen lihaskestävyyden onkin todettu kuuluvan alppihiihdossa ratkaiseviin fyysisiin ominaisuuksiin. (Neumayr ym. 2003.)

2.3 Alppikoulut Suomessa

Alppikoulutoiminta aloitettiin tarkoituksena luoda suomalaisille juniorialppihiihtäjille puitteet täysipainoiselle harjoittelulle, leirytykselle sekä kilpailemiselle koulunkäynnin ohessa. Alppikouluja perustettiin Suomeen 1990-luvulla kolme kappaletta: Rukan alppikoulu, Nilsin alppikoulu sekä Levin alppikoulu. Tällä hetkellä alppikouluja toimii kilpaurheilullisin tavoittein kaksi: yksi Kuusamossa ja yksi Nilsissä. Alppikoulut ovat lajinsa urheilupainotteisia lukioita, joihin on liitetty peruskoulun yhdeksäs luokka. Urheilupainotteiset lukiot pärjäävät vertailussa hyvin urheilulukioille, sillä tutkimusten mukaan niiden harjoitusmäärissä ei ole ollut suuria eroja. Nykyinen lukioiden tuntijako mahdollistaa painotetuissa lukioissa lähes yhtä paljon valmennusta kouluajalla kuin varsinaisissa urheilulukioissa. (Metsä-Tokila 2001.)

Alppilukio käydään tavallisimmin urheilun ohella neljässä vuodessa. Näin ollen yhdeksänneltä luokalta aloittaessaan urheilija viettää alppikoulussa keskimäärin 5 vuotta. Alppikouluihin haetaan pääsykokeiden kautta. Koulun pääsyyn vaikuttavat koulumenestys, urheilusaavutukset, teknisten laskutestien sekä fyysisten ja psykologisten testien tulokset. Alppikoulu mahdollistaa urheilun ja koulunkäynnin sujuvan yhdistämisen. Urheilijoille on järjestetty asuntolamajoitus koulun läheltä, josta harjoittelupaikkoihin on kohtuullinen matka. Päivät alppikouluissa koostuvat harjoituksista ja koulunkäynnistä. Tämän lisäksi urheilijat käyvät harjoitusleireillä ja kilpailumatkoilla sekä kotimaassa että ulkomailla.

Rukan alppilukion opetussuunnitelmassa alppikoulun päätavoitteiksi on kirjattu opiskelun sekä alppihihdon yhdistäminen siten, että toisen asteen koulutuksen läpiviennin ohessa opiskelijan taidot urheilijana kehittyvät niin, että hänellä on mahdollisuus nousta Suomen Hiihtoliiton maajoukkueisiin. Yleistavoitteiksi opetussuunnitelmaan on lisätty terveen, liikunnallisen elämäntavan sekä alppihihdon lajitekniikan omaksuminen, fyysisen harjoittelun merkitys ja eri osa-alueiden tuntemus alppihihdossa, monipuolinen taitoharjoittelu sekä lajiansalyysin kautta valmiuksien saaminen liikunta-alan opiskeluun. (Lisäys Kuusamon lukion opetussuunnitelmaan 2004.)

Motivaatio on dynaaminen ja monimutkainen kognitiivinen prosessi, jossa ihmisen persoonallisuus sekä kognitiiviset ja sosiaaliset tekijät yhdistyvät (Roberts 2001). Motivaatio on ihmisen tärkein ja välitön toimintaa määräävä tekijä, joka ohjaa toimintaa ja käyttäytymistä hallitsemalla sen voimakkuutta, suuntautumista ja jatkuvuutta. Tekijät, kuten tieto, tehokkuus, asenteet, arvot ja pakot vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen, mutta ainoastaan motivaation kautta. (Iso-Ahola & St. Clair 2000.) Motivaation määrittelyssä on perusoletuksena, että ihminen on itse vastuussa tuloksesta ja tehtävään liittyä haastetta. Tällainen tehtävä saa harjoittelussa aikaan prosessin, jonka lopputuloksena on hyviä tai huonoja suorituksia. (Deci & Ryan 1985; Roberts 2001.) Tässä yhteydessä on tärkeää erottaa toisistaan väliaikainen ja pysyvä motivaatio. Pysyvä motivaatio pohjautuu kestäviin tavoitteisiin kun väliaikainen motivaatio pohjautuu hetkittäisiin mielihjohteisiin. (Iso-Ahola & St. Clair 2000.) Motivaatio vaikuttaa käyttäytymiseen seuraavin tavoin: Motivaatio toimii käyttäytymisen energian lähteenä ja saa ihmiset toimimaan tavalla, jolla he toimivat. Motivaatio suuntaa käyttäytymistämme valitsemamme tavoitteen suuntaan (Deci & Ryan 1985; Roberts 2001) ja ohjaa ihmisen valitsemaan toiminnalleen sopivan tavoitteen (Iso-Ahola & St. Clair 2000). Näiden lisäksi motivaatio säätelee käyttäytymistämme laittamalla meidät arvioimaan itseämme ja omaa pätevyttämme tietyssä yhteydessä sekä arvioimaan yhteyden merkitystä itsellemme (Deci & Ryan 1985; Roberts 2001).

Toiminnan tehokkuus ja määrätietoisuus tavoitteen saavuttamiselle vaihtelee sen mukaan, kuinka korkea motivaatio ihmisellä on. Motivaatio herää, kun yksilö osoittaa kiinnostusta tiettyä toimintaa, kuten harjoittelua kohtaan. Tähän voivat vaikuttaa mahdolliset positiiviset kokemukset harjoittelusta. Motivaatioon vaikuttavat myös mahdollinen tietämys harjoittelusta sekä se, uskooko yksilö pystyvänsä harjoittelemaan. Motivaatio lisääntyy, jos yksilöllä on harjoittelua tukevia arvoja ja positiivisia asenteita harjoittelua kohtaan. Sosiaalisen ympäristön tuki ja kognitiiviset sekä affektiiviset rohkaisut ylläpitävät motivaatiota. (Iso-Ahola & St. Clair 2000.) Motivaatio vaikuttaa toiminnan intensiteetin vahvuuteen, toiminnan pysyvyyteen sekä suoritukseen (Roberts 2001). Nykytutkimus keskittyy erityisesti sisäsyntyiseen motivaatioon sekä sosiaalis-kognitiivisiin prosesseihin,

joissa tutkitaan sosiaalisen ympäristön vaikutuksia motivaatioon. Sosiaalis-kognitiivisia teorioita ovat tavoiteorientaatioteoria, itsemääräämisteoria, koetun pätevyyden teoria, itsepystyvyysteoria sekä hierarkkinen malli sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002.) Tämän tutkimuksen teoreettisena pohjana ovat erityisesti itsemääräämisteoria (Deci & Ryan 1985 & 2000) sekä tavoiteorientaatioteoria (Nicholls 1989).

3.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria keskittyy sosiaalisiin edellytyksiin, jotka herkistävät tai estävät motivaation ja terveen psykologisen kehityksen luonnollisia prosesseja (Deci & Ryan 2000). Sosiaalis-kognitiivisena teoriana itsemääräämisteoria ottaa huomioon sekä sosiaaliset tekijät, kuten motivaatioilmaston että kognitiiviset tekijät, kuten autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, joiden vaikutuksesta syntyy motivaatio toimintaa kohtaan. Motivaation tuloksena on kognitiivisia seurauksia, kuten osallistumishalukkuus, affektiivisiä seurauksia, kuten viihtyminen sekä käyttäytymiseen liittyviä seurauksia, kuten yrittäminen. (Soini 2006.) Pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus katsotaan ihmisen psykologiseksi perustarpeiksi. Jos motivaatioilmasto pystyy täyttämään nämä tarpeet, muodostuu urheilijan itsemääräminen positiiviseksi. Tämä tarkoittaa, että urheilija osallistuu harjoituksiin omasta halustaan. Mikäli urheilija kokee motivaatioilmaston negatiiviseksi, urheilijan perustarpeet eivät täyty eikä hän koe itsemääräämisen kokemusta. (Deci & Ryan 2000.)

Motivaatio koostuu sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä ja on jatkumo amotivaatiosta, eli motivaation puuttumisesta sisäiseen motivaatioon. Amotivaation ja sisäisen motivaation välillä on neljä luokkaa: ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely sekä integroitu säätely (Deci & Ryan 2000). Itsemääräminen kasvaa jatkumolla edettäessä amotivaatiosta sisäiseen motivaatioon (Soini 2006). Tutkittaessa urheilumotivaatiota, tulee erottaa sisäinen ja ulkoinen motivaatio (Pedersen 2002). Kun henkilö on sisäisesti motivoitunut, hän osallistuu toimintaan, koska hän saa siitä mielihyvää. Tällaista äärimmäistä mielihyvän tunnetta kutsutaan flow-tilaksi, jota sanotaan sisäisen motivaation

positiivisimmaksi piirteeksi - nautittavaksi kokemukseksi. Flow-tila viittaa tunteeseen, jonka yksilö voi kokea ollessaan täysin syventyneenä toimintaan. (Csikszentmihalyin 1975.) Sisäinen motivaatio on yhteydessä koettuun tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon (Newton, Duda & Yin, 2000; Petherick & Weigand 2002). Ulkoisessa motivaatiossa ulkoiset tekijät, kuten palkinnot ja rangaistukset ohjaavat käyttäytymistä ja käyttäytyminen on ulkoapäin ohjattua. Ulkoisesta motivaatiosta on kysymys esimerkiksi silloin, kun yksilö harrastaa urheilua vanhempiaan miellyttääkseen. (Deci 1975.)

Ihmiset ovat taipuvaisempia osallistumaan urheiluun ennemmin sisäisten kuin ulkoisten tekijöiden vuoksi sukupuolesta riippumatta. Urheilumotivaatio on riippuvainen seuraavista asioista: onko urheiluharrastus pysyvää vai tilapäistä, onko harrastus yksilöurheilua vai joukkueurheilua, onko osallistuminen pakotettua vai vapaaehtoista ja saako urheilusta korvausta. Urheilumotivaation rakenne vaihtelee myös kilpailutason, iän sekä valmennustyylin mukaan. (Pedersen 2002.) Urheilijan ollessa optimaalisesti motivoitunut hän harjoittelee uutterasti ja ottaa kilpaillessaan itsestään kaiken irti. Optimaalisesti motivoituneena hän ei anna periksi kohdatessaan erilaisia vaikeuksia, kuten menestymättömyyttä tai fyysisiä ja psyykkisiä ongelmia. Tällaisen motivaation omaavilla urheilijoilla on kyky maksimoida taitonsa ja suoriutua omalla tasollaan lähes jatkuvasti. He rakastavat lajiaan ja uran loputtua kokevat urheilun parissa viettämänsä ajan kautena, jolloin he kasvoivat ihmisenä – fyysisesti, henkisesti, emotionaalisesti, sosiaalisesti ja jopa moraalisesti. Täten optimaalinen motivaatio on muutakin kun korkeatasoista motivaatiota, se on myös laadukasta motivaatiota. Paras tilanne tavoitteiden saavuttamiseen ja positiivisten kokemusten saamiseen urheilusta saavutetaan, kun urheilijan motivaatio on sekä määrällisesti että laadullisesti koholla. (Duda & Pensgård 2002.)

Lidor ja Lavyan (2002) vertasivat huippu-urheilijoiden ja lähes huipputason saavuttaneiden urheilijoiden aikaisten urheilukokemusten eroa. Tutkimushenkilöinä käytettiin huippu-urheilijoita, jotka olivat lajissaan maailman huipulla sekä urheilijoita, jotka eivät koskaan olleet aivan ylittäneet maailman huipulle. Tutkimuksessa selvisi, että huippu-urheilijat olivat sisäisemmin motivoituneita lähes huipputason saavuttaneisiin urheilijoihin verrattuna. Otoksen huippu-urheilijoista 87 % oli sisäisesti motivoituneita, kun sama luku lähes huipputason saavuttaneiden urheilijoiden keskuudessa oli vain 32 %. Tästä voidaan

päätellä, että jo nuoruudessa sisäisesti motivoituneista tulee todennäköisemmin huippu-urheilijoita kuin ulkoisesti motivoituneista. Tutkimuksessa selvisi myös, että lähes huipputason saavuttaneet urheilijat erikoistuiivat tiettyyn lajiin nuorempana kuin huippu-urheilijat. (Lidor & Lavyan 2002.)

3.1.1 Koettu autonomia

Autonomian katsotaan olevan avainasemassa itsemääräämisteoriassa (Deci & Ryan 2000). Itsemääräämisteorian mukaan autonomia on yksi ihmisen psykologisista perustarpeista, joka tarkoittaa yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan toimintaansa. Kun yksilö kokee autonomian tunteita, hän jaksaa työskennellä kiinnostuneena, mutta kun toimintaa ohjataan ulkopuolelta ja sitä kontrolloidaan, kiinnostus tehtävää kohtaan laskee. Itsemääräämisteorian mukaan koetun autonomian määrä ratkaisee, onko yksilön motivaatio sisäistä vai ulkoista. (Deci & Ryan 1985.)

Motivaatioilmastolla, jossa valmentaja tukee urheilijoiden autonomiaa kuuntelemalla heitä sekä antamalla heille valinnanvapautta, jossa urheilijat kokevat yhteenkuuluvuutta kanssaurheilijoiden kesken ja jossa urheilijat saavat positiivista palautetta pätevyystään, on positiivinen vaikutus urheilijoiden positiivisuuteen, energisyyteen ja itsetuntoon. Autonomiaa tukeva valmennustyö vaikuttaa positiivisesti urheilijan pätevyyskokemuksiin ja ilmapiiriin, kuten siihen miten urheilijat kommunikoivat keskenään. Autonomian tunteita kokiessaan urheilijat kokevat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Gagné, Ryan & Bargmann 2003.)

3.1.2 Koettu pätevyys

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan yksilön mielikuvaa hänen omasta pätevyystään suorittaa tietty tehtävä (Roberts 2001). Koetun pätevyuden on havaittu olevan melko pysyvä henkilökohtainen piirre etenkin pojilla (Lintunen, Leskinen, Oinonen, Salinto & Rahkila 1995). Tämä voi rajata ympäristön mahdollisuutta vaikuttaa koettuun pätevyYTEEN.

Henkilökohtaiset kokemukset ja havainnot arvioituista toiminnoista sekä sosiaalisesta vertailusta eri elämäntilanteissa vuorovaikutuksessa tärkeiden ihmisten kanssa voivat kuitenkin vaikuttaa pätevyyden kokemusten kehittymiseen. (Liukkonen 1998.) Tähän voidaan lukea palaute, jota saadaan esimerkiksi valmentajilta, vanhemmilta ja kanssaurheilijoilta. Koetun pätevyyden on havaittu pystyvän nousemaan urheilijan saadessa positiivista palautetta ja rohkaisua. Amorosen (2003) 17-24 -vuotiaiden yhdysvaltalaisen yliopistourheilijoiden keskuudessa tekemä tutkimus osoitti, että vanhempien ja kanssaurheilijoiden antamalla palautteella oli hieman vaikutusta myös tämän tasoisten ja ikäisten urheilijoiden koettuun pätevyyteen.

Koettu pätevyys on yhteydessä tavoiteorientaatioon (Nicholls 1984a) ja sisäiseen motivaatioon (Deci & Ryan 2000). Tehtäväsuuntautuneen yksilön kohdalla oppimisella on suuri merkitys koettuun pätevyyteen. Mitä enemmän tehtäväsuuntautunut yksilö tuntee oppineensa, sitä pätevämmältä hänestä itsestään tuntuu. Jos yksilö odottaa epäonnistuvansa tietyssä tehtävässä, hänellä on taipumus tuomita tehtävä jo etukäteen vaikeaksi. Toisaalta, mitä vaikeammalta tuntuvan tehtävän yksilö suorittaa sitä korkeammaksi koetun pätevyyden arvo nousee. Minäsuuntautuneen yksilön kohdalla koettu pätevyys on riippuvainen oman suorituskyvyn vertaamisesta toisten yksilöiden suorituskyyyn. Näin ollen minäsuuntautunut yksilö kokee pätevyyttä läpäistyään tehtävän, jota muut eivät kykene läpäisemään. (Nicholls 1984a.) Tästä voimme päätellä, että tehtäväsuuntautuneisuudella on positiivisempi vaikutus koettuun pätevyyteen. Siten etenkin harrastuksen alussa olisi tärkeää luoda olosuhteet tehtäväsuuntautuneisuudelle jotta koettu pätevyys olisi mahdollisimman korkea (Roberts 2001).

3.1.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Ihmisellä on luontainen tarve kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Tällaista luontaista tarvetta kutsutaan sosiaalisesti yhteenkuuluvuudeksi. (Deci & Ryan 2000.) Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta tukevat tilanteet lisäävät sisäistä motivaatiota, kun taas tilanteet, joissa sosiaalista yhteenkuuluvuutta ei ole, vähentävät sisäistä motivaatiota (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto

2002). Urheilu tarjoaa harrastajille sosiaalisia mahdollisuuksia, läheisten ihmissuhteiden solmimista, sosiaalisen statuksen nostamista sekä tunnustusta. Nuoret urheilijat ilmoittavat urheiluharrastuksensa sosiaalisiksi syiksi halun olla osa joukkuetta ja olemisen ystävien seurassa. (Allen 2003.)

3.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteorian mukaan tavoiteorientaatio jaetaan tehtävä- ja minäsuuntautuneeseen tavoiteorientaatioon. Jako määrittellään sen mukaan, miten menestyminen koetaan ja kuinka pätevyyttä arvioidaan. Nämä kaksi tavoiteorientaation osa-aluetta ovat yhteydessä yksilön käsitykseen omista taidoistaan ja ne toimivat toiminnan tavoitteina heijastaen yksilön henkilökohtaista näkemystä suorittamisesta. (Nicholls 1984b.) Tehtävä- ja minäsuuntautunut tavoiteorientaatio on tulos kyvystä eritellä, onko taito seurausta jostakin vai syy johonkin. Tällainen erittelykyky on täysin mahdollinen vasta noin kahdentoista vuoden ikäisenä, jolloin lapset alkavat ymmärtää taidon ja kyvyn käsitteet samaan tapaan kuin aikuiset. (Nicholls 1992.) Tavoiteorientaatio voi vaihdella esimerkiksi sen mukaan, onko kyseessä harjoitustilanne vai kilpailutilanne (Liukkonen 1998). Valmentaja tai vanhempi voi tukea tiettyä tavoiteorientaatiota ja siten hän voi luoda puitteet motivaatioilmastolle (Ames 1992).

Tehtäväorientoitunut yksilö keskittyy uusien taitojen oppimiseen, oman taitotasonsa parantamiseen ja hallinnantunteen saavuttamiseen sisäisten normien perusteella (Ames 1992). Tehtäväsuuntautuneesti orientoituneen yksilön pätevyyden kokemukset nousevat kehityksen ja yrittämisen seurauksena joko tehtävän loppuun suorittamisen tai oman suorituksen parantamisen kautta. Tehtäväorientoitunut yksilö keskittyy yrittämiseen, oppimiseen prosessina ja henkilökohtaiseen kehitykseen. Menestymisen kokemisessa hän kokee tärkeäksi uusien taitojen omaksumisen ja oman suoritustason nostamisen. Pätevyyden kokemuksensa hän pohjaa kovalle harjoittelulle ja henkilökohtaiselle kehittymiselle. (Liukkonen 1998.) Treasuren ja Robertsin (1994) tutkimuksen mukaan murrosikäiset tehtäväorientoituneet ovat urheilussa mukana prososiaalisista syistä. Dudan (1989) mukaan lukioikäiset korkeasti tehtäväorientoituneet urheilijat kokevat urheilun

nostavan itsetuntoa, opettavan yrittämään parhaansa, noudattamaan sääntöjä ja työskentelemään muiden ihmisten kanssa. Urheilun koettiin sosiaalistavan ihmisiä rehellisyyteen ja kunnioittavuuteen. Tehtäväorientoituneisuuden todettiin olevan elämän mittaisen liikunnallisen elämäntavan ennustaja sekä korostavan urheilutoimintaan osallistumisen sisäisiä ja yhteistoiminnallisia näkökohtia.

Minäsuuntautuneesti orientoitunut henkilö vertaa omaa suoritustaan muiden suorituksiin ja hänen koettu pätevyytensä pohjautuu näille kokemuksille. Koettu pätevyys on yhteydessä suoritusten tai suorittamiseen vaadittavan työn määrän sosiaaliseen vertailuun. Minäorientoitunut yksilö keskittyy kilpailullisiin saavutuksiinsa kehityksensä sijasta. Tällainen tavoiteorientaatio saattaa johtaa tilanteeseen, jossa yksilö kokee itsensä taitamattomaksi. Minäsuuntautunut tavoiteorientaatio yhdessä alhaisen koetun pätevyyden kanssa lisääkin riskiä alisuoriutumiseen, sillä yksilön yrittämisen halu ja kiinnostus suoritusta kohtaan saattaa laskea. Kun minäorientoitunut yksilö ei pärjää, hän saattaa tarkoituksella valita helpompia tai vaikeampia tehtäviä varmistaakseen pärjäämistään tai löytääkseen selityksen huonolle pärjäämiselleen. (Liukkonen 1998.) Treasuresin ja Robertsinkin (1994) tutkimuksen mukaan minäorientoituneet murrosikäiset ovat urheilussa mukana nostaakseen sosiaalista asemaansa ja he uskovat ulkoisten tekijöiden olevan menestymisen takana. He kokevat tyytyväisyyttä urheilusta tulevan sosiaalisen hyväksynnän kautta. Lukioikäiset minäorientoituneet urheilijat kokivat niin ikään urheilun sosiaalisen asemansa ja itsetuntonsa nostajana sekä ajattelivat menestymisen johtuvan ulkoisista tekijöistä. He kokivat urheilun auttavan yliopistoon pääsyssä, hyvien työpaikkojen löytämisessä sekä rahan ansaitsemisessä. (Duda 1989.)

Tavoiteorientaatioon voi vaikuttaa sukupuoli ja etninen tausta. Miesten on todettu saavan korkeampia arvoja minäorientaatiossa, kun taas naisten on todettu saavan korkeampia arvoja tehtäväorientaatiossa. Tästä voidaan päätellä, että miehille voi olla tärkeämpää voittaa kilpailijansa ja he voivat olla taipuvaisempia sosiaaliseen vertailuun urheilussa, kun taas naisille on tärkeämpää painottaa omien taitojen kehittymistä ja parhaansa tekemistä. Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan etninen tausta vaikutti tavoiteorientaatioon siten, että valkoiset amerikkalaiset urheilijat olivat minäorientoituneempia kuin afrikanamerikkalaiset kanssaurheilijansa. (Gano-Overway & Duda 2001.)

4 MOTIVAATIOILMASTO

Motivaatioilmasto on psykologinen ympäristö, joka ohjaa toiminnan tavoitteita. Tällainen motivationaalinen ilmapiiri voi vaihdella erilaisissa toiminnallisissa tilanteissa. (Ames 1992.) Motivaatioilmasto jaetaan tehtävä- ja minäsuuntautuneeseen ilmastoon, jotka esitellään tarkemmin edempänä. Motivaatioilmaston kaksi osa-aluetta eivät sulje toisiaan pois vaan ne voivat myös toimia rinnakkain (Jaakkola & Eloranta 2002). Soinin (2006) mukaan yksilön kokemuksella motivaatioilmastosta on vaikutusta siihen, miten hän suhtautuu onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Kokemus motivaatioilmastosta on yksilöllinen ja ryhmän sisällä on paljon vaihtelua siinä, minkälaiseksi urheilijat kokevat saman motivaatioilmaston (Liukkonen 1998). Motivaatioilmastolla on tärkeä vaikutus urheilijan käsitykselle omasta kyvykkyydestään (Soini 2006).

Kuten tavoiteorientaatioteoriassa, myös motivaatioilmastoteoriassa on kaksi pääluottuvuutta: itsevertailua korostava tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja normatiivista vertailua korostava kilpailu- eli minäsuuntautunut motivaatioilmasto. Ames ja Archer (1988) määrittivät tehtävä- ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston erot seuraavasti: Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa menestyminen määritellään kehittymisen kautta, arvioinnissa korostetaan yrittämistä ja oppimista, tyytyväisyyden lähteenä on oma kova työskentely, virheisiin suhtaudutaan osana oppimisprosessia, yrittäminen tapahtuu oppimisen vuoksi ja arvostelussa painotetaan henkilökohtaista kehittymistä. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa arviointi toteutetaan normatiivisesti, menestyminen määritellään toisten voittamisen kautta, virheisiin suhtaudutaan negatiivisesti, yrittäminen tapahtuu normatiivisesti hyvän suorituksen vuoksi ja arvostelussa painotetaan normatiivisia periaatteita.

Tutkimusten mukaan tytöt kokevat motivaatioilmaston enemmän tehtäväsuuntautuneeksi kuin pojat (Kavussanu & Roberts 1996; White ym. 1998). Newtonin ym. (2000) tutkimuksen mukaan naisurheilijat, jotka kokevat motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi ovat todennäköisemmin sisäisesti motivoituneita. Sosiaalisella

yhteenkuuluvuudella ja tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla löydettiin yhteys toisiinsa. Saman tutkimuksen mukaan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistäminen on tuottavampaa ja se pitää huolta urheilijoiden motivaatiosta. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto antaa urheilijalle paineita todistaa oma pätevyytensä ja ilmapiiri on usein sellainen, jossa virheet ovat kiellettyjä ja ne johtavat nuhteluun valmentajan osalta (Newton ym. 2000). Minäsuuntautunut motivaatioilmasto saattaa heijastaa joukkueiden välistä tai joukkueiden sisäistä kilpailuasetelmaa (Liukkonen 1998). Yksilöurheilussa joukkue voidaan käsittää harjoitusryhmänä.

Newtonin ym. (2000) tutkimuksen mukaan naisurheilijat, jotka kokevat korkeasti minäsuuntautuneen motivaatioilmaston ja tuntevat valmentajan suosivan joitain tiettyjä urheilijoita, kokevat enemmän paineita ja jännitystä harjoitellessaan ja kilpaillessaan, eivätkä kokeneet joukkuehenkeä hyväksi. Tutkimuksessa saatiin myös selville, että minäsuuntautuneen motivaatioilmaston kokeneet naisurheilijat eivät olleet sisäisesti motivoituneita. Näin ollen minäsuuntautunut motivaatioilmasto ja ulkoinen motivaatio voidaan liittää toisiinsa. (Newton ym. 2000.)

Urheilutoiminnassa on urheilijan lisäksi mukana toiminnalle tärkeitä ihmisiä kuten vanhemmat, valmentajat ja kanssaurheilijat. Valmentajalla on erityinen rooli motivaatioilmaston luomisessa. Valmentajan valittavana on erilaiset pedagogiset ja didaktiset vaihtoehdot, liittyen urheilijoille annetun palautteen luonteeseen ja heidän kanssaan käytyihin keskusteluihin, joita hän käyttää ohjatessaan harjoituksia. Valmentajan luoma motivaatioilmasto voi myös olla käänteinen suhteessa kanssaurheilijoiden luomaan motivaatioilmastoon. (Liukkonen 1998.) Valmentajien tavoitteet näkyvät selvästi siinä, miten he vievät harjoitukset läpi, kuinka he antavat tunnustusta urheilijoille, miten he arvioivat suorituksia ja millaisia luonteenpiirteitä he pitävät suotavina. On erittäin oleellista, palkitseeko valmentaja urheilijan pelkkien kilpailusuoritusten vai kovan harjoittelun ja yrityksen perusteella sekä miten valmentaja reagoi häviämiseen. Tällöin voidaan kiinnittää huomiota siihen, keskittyykö valmentaja asioihin, joita urheilija teki hyvin, vai asioihin joita urheilija teki huonosti. (Ames 1992.)

Tennispelaajien keskuudessa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että mitä enemmän urheilija koki motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi, sitä tyytyväisempi hän oli valmentajaansa ja omiin kilpailusuorituksiinsa ja sitä suurempaan rooliin hän asetti valmentajansa omassa oppimisessaan ja edistymisessään (Balaquer, Duda & Crespo 1999). Amorosen (2003) tutkimuksen mukaan urheilijat kokevat valmentajan tärkeimpänä vaikuttajana pätevyyden kokemuksen tunteeseen. Norjan Lillehammerin talviolympiajoukkueen keskuudessa tehdyssä tutkimuksessa (Pensgård & Roberts 2002) havaittiin, että jopa maailmanmestarit ja olympiamitalistit korostavat valmentajan merkitystä motivaatioilmaston luomisessa. Urheilijat kokivat itsensä vahvemiksi valmentajan luodessa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Täytyy kuitenkin muistaa, että valmentajan rooli on joillekin urheilijoille tärkeämpi kuin toisille, ja siten valmentajan haasteena on huomata jokaisen urheilijan henkilökohtaiset tarpeet. Näin ollen myös huippu-urheilijoiden valmentajien tulisi keskittyä luomaan tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä välttääkseen urheilijoiden ahdistusta ja uupumusta. (Pensgård & Roberts 2002.)

Valmentajien lisäksi vanhemmat ovat merkittävässä roolissa lasten ja nuorten urheiluun osallistumisessa (Baxter-Jones & Maffulli 2003). Liukkoson (1998) mukaan vanhemmat ovat tärkeässä osassa myös lasten tavoiteorientaation kehittämisessä. Iso-Britanniassa tehty tutkimus (Baxter-Jones & Maffulli 2003) osoitti, että nuorten huippu-urheilijoiden menestykseen vaikuttavat merkittävästi vanhemmat. Vanhempia tulisi kuitenkin rohkaista kannustamaan lapsia osallistumaan urheiluun enemmän viihtyvyyden kuin kilpailullisuuden kannalta, jotta varmistettaisiin urheilutoiminnassa pysyminen. Nuorena korkealla tasolla kilpailevat urheilijat ovat erittäin riippuvaisia vanhempien tuesta valmentajan omatessa myöhemmän roolin. (Baxter-Jones & Maffulli 2003.)

Valmentajien ja vanhempien ohella kanssaurheilijat voivat vaikuttaa motivaatioilmastoon. Esimerkiksi normatiivisesti parhaiden urheilijoiden ollessa korkeasti minäsuuntautuneita voi yleinen minäsuuntautuneisuus kasvaa harjoitusilmapiirissä. (Liukkonen 1998.) Joukkueen merkitystä motivaatioilmastoon ei pitäisi vähätellä yksilöurheilijoidenkaan kohdalla. Etenkin huipputasolla olevat urheilijat viettävät suurimman osan vuodesta joukkueovereidensa kanssa ja sillä on todettu olevan suuri vaikutus urheilijan elämään. Myös urheilupainotteisessa lukiossa olevat yksilöurheilijat ovat tällaisessa tilanteessa

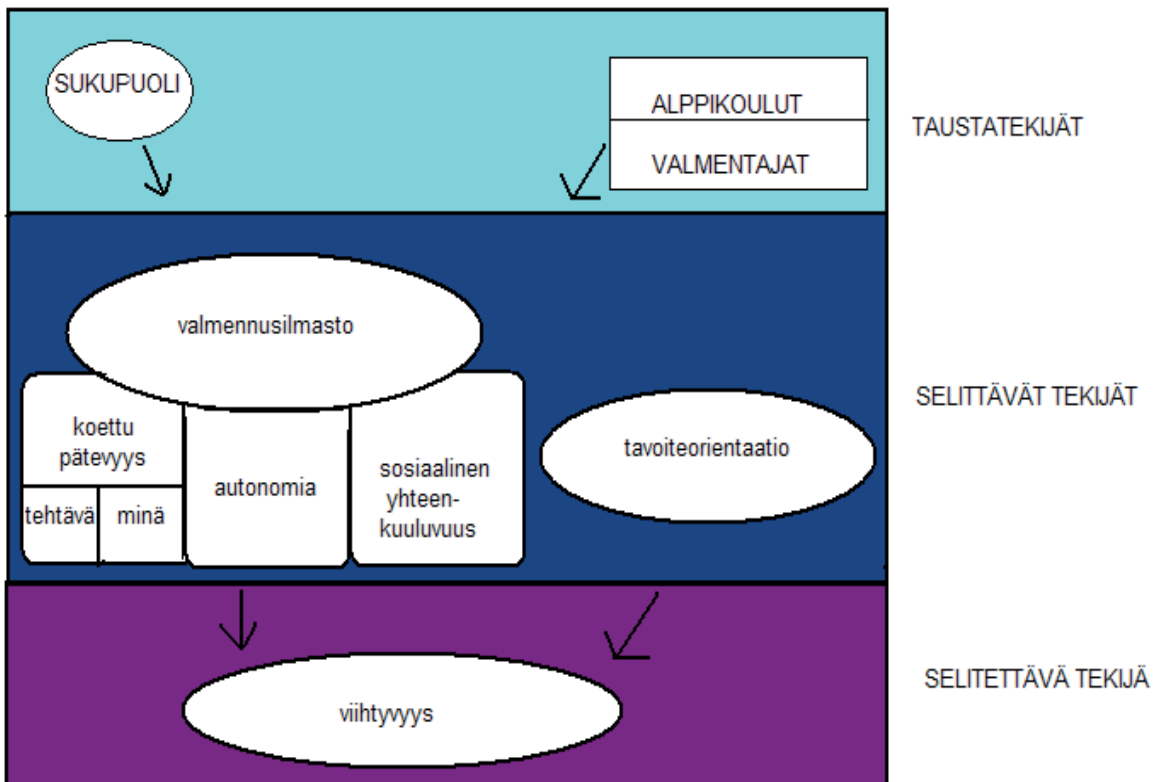
viettäessään erittäin paljon aikaa kanssaurheilijoidensa seurassa. Alemman tason urheilijoille kanssaurheilijat eivät ole niin merkittäviä motivaatioilmaston luoja, sillä he eivät vietä kanssaurheilijoidensa seurassa läheskään yhtä paljon aikaa kuin korkeammalla tasolla olevat urheilijat. Pensgårdin ja Robertsin (2002) Norjan Lillehammerin talviolympiajoukkueen sisällä tehdyssä tutkimuksessa huomattiin, että kanssaurheilijoiden rooli motivaatioilmaston luomisessa on oleellisesti merkittävämpi kuin mitä on aikaisemmin tiedetty. Olympiaurheilijoiden keskuudessa tehdyssä tutkimuksessa nousi esiin nimenomaan se, että vaikka kyseessä olisi yksilölaji, kilpailun ulkopuolinen aika vietetään enemmän joukkueena. Tällöin urheilijat kokivat tärkeäksi sen, että kaikki ”puhalsivat yhteen hiileen”, kanssaurheilijoita tuettiin ja jokainen sai olla oma itsensä. Joukkuehenkeä korostettiin tärkeänä tekijänä. Huippu-urheilijatkin siis reagoivat herkästi motivaatioilmastoon ja sen muutoksiin. (Pensgård & Roberts 2002.)

Csikszentmihalyin (1975) mukaan viihtyvyys on avaintekijä osallistumismotivaation ja kokemusten selittämiseen urheilussa. Viihtyvyys on tärkeä motivaatiotekijä, joka on yhteydessä tehtäväorientaatioon, korkeaan koettuun pätevyYTEEN sekä koettuun tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Teoreettisesti viihtyvyyden käsite voidaan liittää kolmeen osa-alueeseen: sisäiseen motivaatioon, urheiluharrastukseen sitoutumiseen ja flow-tilaan. Flow-tila on yhteydessä viihtyvyyteen ja liittyy ihanteelliseen suoritukseen. Flow-tilassa ajan- ja paikantaju hämärtyy ja urheilija keskittyy vain suoritettavaan tehtävään (Csikszentmihalyi 1975). Motivaation luomisessa viihtyvyydellä on tärkeä rooli suhteessa sisäiseen motivaatioon ja urheiluharrastukseen sitoutumiseen. Itsemääräämisteorian mukaan viihtyminen on seurausta sisäisestä motivaatiosta (Deci ja Ryan 2000). Soinin (2006) mukaan voidaan olettaa, että sisäisesti motivoitunut yksilö viihtyy toiminnassa. Mayn (1987) Yhdysvaltojen alppihiihtomaajoukkueen keskuudessa tekemän tutkimuksen mukaan hauskan pitäminen on oleellinen tekijä myös huippu-urheilijoiden keskuudessa.

Tehtäväsuuntautuneisuutta korostava motivaatioilmasto on merkittävin viihtyvyyttä lisäävä tekijä urheilussa. Viihtyvyyttä laskee minäorientoituneisuus yhdessä alhaisen koetun pätevyYDEN ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston kanssa. (Liukkonen 1996 & 1998.) Tutkimuksissa on havaittu koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ennustavan kiinnostusta urheiluharrastusta kohtaan ja pysyvyyttä urheiluharrastuksessa, kun taas koetun minäsuuntautuneen motivaatioilmaston on havaittu olevan negatiivinen ennustaja kiinnostukselle ja urheilussa pysyvyydelle (Ommundsen, Roberts & Kavussanu 1998). Korkeasti minäsuuntautuneet eivät Ommundsenin ym. (1998) mukaan viihtyneet urheilussa niin paljon kuin tehtäväsuuntautuneet ja heillä oli tapana välttää harjoittelua. Heille urheilu oli pääasiassa keino nostaa omaa sosiaalista statustaan. Carroll & Loumidis (2001) havaitsivat, että koululiikunnassa pojat viihtyvät tyttöjä paremmin.

6 TUTKIMUKSEN TOOREETTINEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä (kuvio 1) on esitelty tutkimukseen liittyvät keskeiset käsitteet.



Kuvio 1. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

7 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia suomalaisissa alppikoulussa vuosina 1994-2004 harjoitelleiden urheilijoiden tavoiteorientaatiota, koettua motivaatioilmastoa ja viihtyvyyttä sekä sukupuolen ja koulun yhteyttä edellisiin. Tämän lisäksi tutkittiin, esiintyikö urheilijoiden kokemassa motivaatioilmastossa tai viihtyvyydessä valmentajien välisiä eroja.

Tutkimuksen tehtävät ja hypoteesit

1. Minkälaiseksi suomalaisissa alppikouluissa vuosina 1994-2004 harjoitelleet alppihiihtäjät kokivat motivaatioilmaston?

- 1.1 Millaisia eroja motivaatioilmastossa esiintyy sukupuolten välillä?

Hypoteesi: Tytöt kokevat motivaatioilmaston enemmän tehtäväsuuntautuneeksi kuin pojat (Kavussanu & Roberts 1996; White, Kavussanu & Guest 1998).

- 1.2 Millaisia eroja motivaatioilmastossa esiintyy koulujen välillä?

- 1.3 Millaisia eroja motivaatioilmastossa esiintyy eri valmentajien pitämien harjoitusten välillä?

2. Minkälaiseksi suomalaisissa alppikouluissa vuosina 1994-2004 harjoitelleet alppihiihtäjät kokivat viihtyvyyden?

- 2.1 Millaisia eroja viihtyvyyden kokemisessa esiintyy sukupuolten välillä?

Hypoteesi: Pojat viihtyvät tyttöjä enemmän (Carroll & Loumidis 2001; Soini 2006).

- 2.2 Millaisia eroja viihtyvyyden kokemisessa esiintyy koulujen välillä?

2.3 Millaisia eroja viihtyvyyden kokemisessa esiintyy eri valmentajien pitämien harjoitusten välillä?

3. Millainen tavoiteorientaatio suomalaisissa alppikouluissa vuosina 1994-2004 harjoitelleilla alppihiihtäjillä oli?

3.1 Millaisia eroja tavoiteorientaatiossa esiintyy sukupuolten välillä?

Hypoteesi: Tytöt ovat enemmän tehtäväsuuntautuneita kuin pojat (Duda 1989).

4. Mikä urheilijan mielestä oli mieluisinta hänen alppikouluaikaanaan?

5. Mikä urheilijan mielestä oli ikävintä hänen alppikouluaikaanaan?

6. Mitä parannusehdotuksia urheilijalla oli alppikoulujen toimintaa ajatellen?

Tutkimuksen kohderyhmänä toimi perusjoukko suomalaisissa alppikouluissa harjoitelleita urheilijoita. Tutkimuksen urheilijat olivat aloittaneet koulussa aikaisintaan vuonna 1994 ja valmistuneet koulusta viimeistään vuonna 2004. Mukana oli myös samoina vuosina aloittaneita, mutta koulun keskeyttäneitä urheilijoita. Kohderyhmään kuului kaikkiaan 108 urheilijaa, joista 92 tavoitettiin. Kyselyyn vastasi 61 henkilöä, vastausprosentiksi saatiin 66. Vastaajista 36 % oli naisia ja 64 % miehiä. Avoimiin kysymyksiin vastasi 50 henkilöä (82 % kaikista vastaajista). Heistä 36 % oli naisia ja 64 % miehiä.

Tutkimus oli retrospektiivinen, pääasiallisesti kvantitatiivinen tutkimus, jota tuettiin neljällä avoimella kysymyksellä. Kysely suoritettiin postikyselynä syksyn 2004 ja kevään 2005 aikana. Koehenkilöiden tavoitettavuuden vuoksi otettiin yhteyttä kolmeen suomalaiseen alppikouluun, joista saatiin luettelot kohderyhmän oppilaista. Koehenkilöiden osoitteet saavutettiin numerotiedustelun kautta. Koehenkilöille lähetettiin ohjeet kyselyyn vastaamista varten (liite 1). Koehenkilöt täyttivät kysymyslomakkeet ilman valvontaa ja palauttivat ne tutkijalle postitse.

8.1 Tutkimuksessa käytetyt mittarit

Tutkimuksessa käytettiin tavoiteorientaatiomittaria (Roberts, Treasure & Balague 1998), viihtymistä kuvaavaa mittaria (Scanlan ym. 1993) ja koululiikunnan motivaatioilmastomittaria (Soini 2006). Mittareissa oli viisiportainen LIKERT-asteikko (1= Täysin eri mieltä ... 5= Täysin samaa mieltä), joiden mukaan koehenkilöitä pyydettiin vastaamaan kysymyksiin.

8.1.1 Tavoiteorientaatiomittari

Tavoiteorientaatiota tutkittiin Perception of Success Questionnaire (POSQ)- mittarilla (Roberts, Treasure & Balague 1998). Mittari on todettu luotettavaksi muun muassa suomalaisilla juniorijalkapalloilijoilla (Liukkonen 1998). Mittari koostuu 12 väittämästä, joista kuusi mittaa tehtävorientaatiota ja kuusi minäorientaatiota. Vastaajaa pyydettiin

arvioimaan LIKERT-asteikolla (1= täysin eri mieltä...5= täysin samaa mieltä) väittämiä (taulukko 1), lauseen alkaessa joka väittämässä ”Urheillessani tunsin itseni onnistuneimmaksi silloin, kun”. Kyselylomake liitteenä (liite 2).

TAULUKKO 1 Tavoiteorientaatiomittarin väittämät

Tehtäväorientaatiota mittaavat väittämät	Minäorientaatiota mittaavat väittämät
Yritin kovasti	Voitin toiset
Huomasin todella kehittyväni	Olin paras
Voitin vaikeudet	Pärjäsin paremmin kuin toiset
Onnistuin sellaisessa, mitä en ollut aikaisemmin osannut	Näytin toisille olevani paras
Tein kaiken parhaan kykyeni mukaan	Pärjäsin sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osanneet
Saavutin itselleni asettamani tavoitteet	Olin selvästi toisia parempi

8.1.2 Motivaatioilmastomittari ja viihtymistä kuvaava mittari

Motivaatioilmastomittarina käytettiin Soinin (2006) validoimaa koululiikunnan motivaatioilmastomittaria, joka muutettiin kielellisesti tähän tutkimukseen sopivaksi. Mittari pohjautuu teoreettisesti sekä tavoiteorientaatioteoriaan että itsemääräämisteoriaan (Soini 2006). Viihtymistä kuvaavana mittarina käytettiin Enjoyment in Sports Scale-mittaria (Scanlan ym. 1993), joka on todettu luotettavaksi esimerkiksi suomalaisten jalkapallojunioreiden viihtyvyyttä tutkittaessa (Liukkonen 1998). Koska tutkimuksen yhtenä tehtävänä oli tutkia valmentajien yhteyttä urheilijan kokemaan motivaatioilmastoon ja viihtyvyyteen, täyttivät koehenkilöt oman lomakkeen jokaisen eri valmentajansa vetämien harjoitusten osalta. Koehenkilöitä pyydettiin molempien mittareiden kohdalla muistelemaan lajiharjoituksiaan alppikoulussa ja ympyröimään Likert-asteikolta (1= Täysin eri mieltä... 5= Täysin samaa mieltä) numero, joka parhaiten vastasi koehenkilön käsitystä jokaisen valmentajan ohjaamien harjoitusten osalta. Molempien mittareiden

väittämät (taulukko 2) yhdistettiin samaan kyselylomakkeeseen, joka löytyy liitteistä (liite 3).

TAULUKKO 2 Viihtyvyyys- ja motivaatioilmastomittareiden väittämät

Viihtyvyyttä kuvaavat väittämät			
1. Pidin lajiharjoituksista. 5. Lajiharjoituksissa oli hauskaa. 16. Lajiharjoitukset toivat minulle iloa. 18. Nautin lajiharjoituksista.			
Motivaatioilmastomittarin väittämät			
Teht.suunt. motivaatioilmastoa mittaavat väittämät	Minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa mittaavat väittämät	Autonomiia mittaavat väittämät	Sosiaalista yhteenkuuluvuutta mittaavat väittämät
2.Urheilijoille oli tärkeää yrittää parhaansa lajiharjoituksissa.	7. Urheilijoille oli tärkeää näyttää muille olevansa parempia lajiharjoituksissa kuin toiset.	8.Urheilijoilla oli merkittävästi päätösvaltaa lajiharjoituksissa.	6.Ryhmämme oli yhtenäinen.
3.Uuden oppiminen kannusti ryhmämme urheilijoita oppimaan yhä enemmän.	10.Ryhmämme urheilijat vertasivat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin.	13.Urheilijoilla oli mahdollisuus vaikuttaa lajiharjoitusten toteutukseen.	9.Ryhmämme oli yhtenäinen toimiessaan lajiharjoituksissa.
4. Pääasia oli, että kehityimme vuosi vuodelta omissa taidoissamme.	17.Urheilijoille oli tärkeää onnistua muita urheilijoita paremmin.	19.Urheilijoilla oli merkittävästi valinnan vapauksia harjoituksissa.	11.Urheilijat toimivat yhtenä ryhmänä.
12.Urheilijoille oli tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan.	20.Lajiharjoituksissa urheilijat kilpailivat suorituksissa toistensa kanssa.	21.Urheilijoilla oli mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan.	14.Harjoituksissa urheilijat puhalsivat yhteen hiileen.
15.Oli tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä.		22.Urheilijat pystyivät vaikuttamaan lajiharjoitusten kulkuun.	

8.1.3 Avoimet kysymykset

Kyselyyn oli strukturoitu neljän avoimen kysymyksen haastattelu. Tutkija oli koonnut kysymykset tutkimusongelmien pohjalta siten, että ne toisivat täydennystä tutkimuksen kvantitatiiviseen osioon. Avoimet kysymykset on lueteltu tutkimusongelmissa. Kyselylomake liitteenä (liite 4).

8.2 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimuksen kvantitatiiviselle osalle suoritettiin SPSS 13.0 -ohjelmaa. Mittareiden validiteettia tutkittiin promax-rotatoidulla pääakselifaktorianalyysillä ja reliabiliteettia Cronbachin alfa-kertoimilla. Valmentajien välisiä eroja urheilijoiden kokemassa motivaatioilmastossa ja viihtymisessä mitattiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Näiden lisäksi muuttujien välisiä yhteyksiä analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimilla sekä sukupuolten ja koulujen välisiä keskiarvojen eroja mitatuissa muuttujissa tutkittiin t-testillä.

Avoimet kysymykset analysoitiin ryhmittelemällä ne vastauksissa esiintyneiden ilmausten/sanojen mukaan omiin ryhmiin. Ryhmät nimettiin ryhmän vastauksia kuvaavalla otsikolla siten, että ryhmän otsikko kertoo vastausten oleellimmän sisällön. Kun vastaukset oli ryhmitelty, laskettiin eri ryhmiin jakautuneiden vastausten lukumäärä ja saatiin selville ryhmien prosentuaaliset osuudet kaikista vastauksista. Tämä toistettiin jokaisen kysymyksen kohdalla.

9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Mittareiden validiteettia tutkittiin promax-rotatoidun pääakselifaktorianalyysin avulla. Validiteetti kertoo, onko mittarin avulla onnistuttu mittaamaan sitä asiaa, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata. Mittareiden reliabiliteettia tutkittiin Cronbachin alfa-kerrointen avulla. Reliabiliteetti kertoo mittauksen satunnaisvirheettömyydestä.

9.1 Tavoiteorientaatiomittarin faktorivaliditeetti

Pääakselifaktorianalyysillä selvitettiin, muodostaako analyysi teoreettisesti oletetut kaksi faktoria (taulukko 3). Kriteerinä oli vähintään 0.40 lataus teoreettisesti oletetuille faktoreille ja korkeintaan 0.20 lataus kilpailevalle faktorille. Lisäksi kommunaliteetin tuli olla suurempi kuin 0.30 ja ominaisarvon suurempi kuin 1.00.

Tulokseksi saatiin ensin kolmen faktorin rakenne. Kolmen faktorin rakenteen takia päätettiin tehdä pakotettu kahden faktorin ratkaisu. Tämän tuloksena poistettiin osio 11., sillä sen latausarvo (0.20) ei täyttänyt annettuja kriteerejä. Uuden pääakselifaktorianalyysin tulokseksi saatiin edelleen kolmen faktorin rakenne, jonka tuloksena poistettiin osio 7., sillä sen kommunaliteetti ei ylittänyt annettuja kriteeriarvoja. Seuraavan pääakselifaktorianalyysin tulokseksi saatiin edelleen kolmen faktorin rakenne, jonka tuloksena poistettiin osio 8. sen huonon kommunaliteettiarvon (0.17) vuoksi. Tämän toimenpiteen jälkeen saatiin kahden faktorin rakenne.

Ensimmäiseen faktoriin latautuivat kuusi minäorientaatiota tukevaa väittämää, joiden kommunaliteetit olivat suurempia kuin 0.30. Toiseen faktoriin latautuivat kolme tehtäväorientaatiota mittaavaa väittämää, joiden kommunaliteetit olivat suurempia kuin 0.20. Kaksi faktoria selittivät yhteensä 53.0 prosenttia kokonaisvaihtelusta. Osion 4. väittämän kommunaliteetti jäi annetun kriteerin alle. Kommunaliiteetti oli kuitenkin niin lähellä kriteeriarvoa, että se päätettiin jättää lopulliseen faktoriin.

TAULUKKO 3 Tavoiteorientaatiomittarin promax-rotatoitu pääakselifaktori-analyysi, painokertoimet, kommunaliteetit (h²) ja ominaisarvot (n=61).

	faktori I	faktori II	h ²
MINÄORIENTAATIO			
Urheillessani tunsin itseni onnistuneimmaksi silloin, kun....			
12. Olin selvästi toisia parempi	.82	-.23	.79
1. Voitin toiset	.78	-.07	.63
6. Näytin tosille olevani paras	.69	.11	.46
2. Olin paras	.64	-.09	.44
9. Pärjäsin sellaisessa asiassa mitä muut eivät osanneet	.64	.19	.40
5. Pärjäsin paremmin kuin toiset	.63	.17	.38
TEHTÄVÄORIENTAATIO			
Urheillessani tunsin itseni onnistuneimmaksi silloin, kun....			
3. Yritin kovasti	.10	.99	.96
10. Tein kaiken parhaan kykyni mukaan	.13	.67	.43
4. Huomasin todella kehittyväni	-.26	.42	.28
Ominaisarvot	3.56	2.01	yht.5.57
%-osuus kokonaisvaihtelusta	39.56	22.30	

9.2 Tavoiteorientaatiomittarin reliabiliteetti

Tavoiteorientaatiomittarin sisäistä reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfakertoimilla (taulukko 4). Tehtäväorientaation ulottuvuuden alfakerroin oli 0.72. Osion 4. poistaminen olisi nostanut alfa-kerrointa, mutta ei merkittävästi, joten osio jätettiin mukaan mittariin. Minäorientaation ulottuvuuden alfakerroin oli 0.84. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut alfakerrointa. Alfakerrointen arvo kertoo mittarin sisäisestä yhdenmukaisuudesta.

TAULUKKO 4

Tavoiteorientaatiomittarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus.
Cronbachin alfa-kertoimet.

TEHTÄVÄORIENTAATIO	
Urheillessani tunsin itseni onnistuneimmaksi silloin, kun...	Alfa jos osio poistetaan
3. Yritin kovasti	.37
4. Huomasin todella kehittyväni	.79
10. Tein kaiken parhaan kykyini mukaan	.57
Alfa (n=61)	.72

MINÄORIENTAATIO	
Urheillessani tunsin itseni onnistuneimmaksi silloin, kun...	Alfa jos osio poistetaan
1. Voitin toiset	.80
2. Olin paras	.82
5. Pärjäsin paremmin kuin toiset	.83
6. Näytin toisille olevani paras	.82
9. Pärjäsin sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osanneet	.83
12. Olin selvästi toisia parempi	.79
Alfa (n=61)	.84

9.3 Motivaatioilmastomittarin faktorivaliditeetti

Pääkselifaktorianalyysillä selvitettiin, muodostaako analyysi teoreettisesti oletetut neljä faktoria (taulukko 5). Kriteerinä oli vähintään 0.60 lataus teoreettisesti oletetuille faktoreille. Lisäksi kommunaliteetin tuli olla suurempi kuin 0.30 ja ominaisarvon suurempi kuin 1.00. Tulokseksi saatiin neljän faktorin rakenne. Motivaatioilmastomittari sisälsi neljä faktoria, jotka kuvasivat autonomiaa, minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Ensimmäiseen faktoriin latautuivat viisi koettua autonomiaa tukevaa väittämää, toiseen faktoriin latautuivat neljä minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa kuvaavaa väittämää. Kolmanteen faktoriin latautuivat neljä sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukevaa väittämää ja neljänteen faktoriin latautuivat viisi tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa kuvaavaa väittämää. Osion 3. lataus jäi alle kriteerin, mutta lataus oli niin lähellä hyväksyttävää arvoa, että se jätettiin lopulliseen faktoriin. Faktorianalyysi tuki motivaatioilmastomittarin faktorirakennetta.

TAULUKKO 5

Motivaatioilmastomittarin promax-rotatoitu
pääkselifaktorianalyysi, painokertoimet, kommunaliteetit (h2)
ja ominaisarvot (n=61).

	faktori I	faktori II	faktori III	faktori IV	h2
AUTONOMIA					
19. Urheilijoilla oli merkittävästi valinnanvapauksia harjoituksissa	.94	-.40	.47	.40	.85
13. Urheilijoilla oli mahdollisuus vaikuttaa lajiharjoitusten toteutukseen ¹⁹	.90	-.17	.33	.45	.90
8. Urheilijoilla oli merkittävästi päätösvaltaa lajiharjoituksissa	.87	-.16	.40	.40	.78
22. Urheilijat pystyivät vaikuttamaan lajiharjoitusten kulkuun.	.84	-.22	.32	.49	.72
21. Urheilijoilla oli mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan.	.80	-.42	.29	.23	.68
MINÄSUUNTAUTUNUT ILMASTO					
17. Urheilijoille oli tärkeää onnistua muita urheilijoita paremmin	-.20	.92	.07	.18	.78
20. Lajiharjoituksissa urheilijat kilpailivat suorituksissa toistensa kanssa	-.32	.89	-.02	.23	.64
7. Urheilijoille oli tärkeää näyttää muille olevansa parempia lajiharjoituksissa kuin toiset	-.27	.87	.00	.29	.85
10. Ryhmämme urheilijat vertasivat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin	-.22	.79	-.03	.30	.80
SOS. YHTEENKUULUVUUS					
9. Ryhmämme oli yhtenäinen toimiessaan lajiharjoituksissa	.33	-.08	.94	.20	.76
6. Ryhmämme oli yhtenäinen	.31	.03	.87	.29	.90
11. Urheilijat todella toimivat yhtenä ryhmänä	.33	.06	.85	.21	.73
14. Harjoituksissa urheilijat ”puhalsivat yhteen hiileen”	.38	.01	.74	.27	.56
TEHTÄVÄSUUNT. ILMASTO					
15. Oli tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä	.11	.51	.12	.82	.67
2. Urheilijoille oli tärkeää yrittää parhaansa lajiharjoituksissa	.41	-.03	.40	.74	.35
4. Pääasia oli, että kehityimme vuosi vuodelta omissa taidoissamme	.23	.34	-.01	.74	.61
12. Urheilijoille oli tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan	.39	.19	.38	.66	.49
3. Uuden oppiminen kannusti ryhmämme urheilijoita oppimaan yhä enemmän	.51	-.03	.32	.50	.75
Ominaisarvot	6.10	4.25	2.36	1.17	yht.
%-osuus kokonaisvaihtelusta	33.90	23.62	13.13	6.51	13.88

9.4 Motivaatioilmastomittarin reliabiliteetti

Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin sisäistä reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfakertoimilla (taulukko 6). Autonomian ulottuvuuden alfakerroin oli 0.94. Osion 4. poistaminen olisi nostanut alfa-kerrointa, mutta ei merkittävästi, joten osio jätettiin mukaan mittariin. Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston ulottuvuuden alfakerroin oli 0.92. Osion 10. poistaminen olisi nostanut alfakerrointa, mutta alfa oli niin lähellä osion 10. arvoa, että se jätettiin mittariin. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ulottuvuuden alfakerroin oli 0.91. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut alfakerrointa. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ulottuvuuden alfakerroin oli 0.81. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut alfakerrointa. Alfakerrointen arvo kertoo mittarin sisäisestä yhdenmukaisuudesta. Koska motivaatioilmastomittarin ulottuvuuksien alfakertoimet saivat arvot, jotka olivat suurempia kuin 0.60, voidaan mittarin ulottuvuuksia pitää sisäisesti yhdenmukaisina (Metsämuuronen 2005).

TAULUKKO 6 Motivaatioilmastomittarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus
Cronbachin alfakertoimet

AUTONOMIA	Alfa jos osio poistetaan
8. Urheilijoilla oli merkittävästi päätösvaltaa lajiharjoituksissa	.92
13. Urheilijoilla oli mahdollisuus vaikuttaa lajiharjoitusten toteutukseen	.92
19. Urheilijoilla oli merkittävästi valinnanvapauksia harjoituksissa	.91
21. Urheilijoilla oli mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan	.93
22. Urheilijat pystyivät vaikuttamaan lajiharjoitusten kulkuun	.93
Alfa (n=61)	.94
MINÄSUUNTAUTUNUT MOTIVAATIOILMASTO	Alfa jos osio poistetaan
7. Urheilijoille oli tärkeää näyttää muille olevansa parempia lajiharjoituksissa kuin toiset	.91
10. Ryhmämme urheilijat vertasivat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin	.93
17. Urheilijoille oli tärkeää onnistua muita urheilijoita paremmin	.89
20. Lajiharjoituksissa urheilijat kilpailivat suorituksissa toistensa kanssa	.89
Alfa (n=61)	.92
SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS	Alfa jos osio poistetaan
6. Ryhmämme oli yhtenäinen	.88
9. Ryhmämme oli yhtenäinen toimiessaan lajiharjoituksissa	.85
11. Urheilijat todella toimivat yhtenä ryhmänä	.88
14. Harjoituksissa kaikki puhalsivat ”yhteen hiileen”	.91
Alfa (n=61)	.91
TEHTÄVÄSUUNTAUTUNUT MOTIVAATIOILMASTO	Alfa jos osio poistetaan
2. Urheilijoille oli tärkeää yrittää parhaansa lajiharjoituksissa	.76
3. Uuden oppiminen kannusti ryhmämme urheilijoita oppimaan yhä enemmän	.81
4. Pääasia oli, että kehityimme vuosi vuodelta omilla taidoissamme	.77
12. Urheilijoille oli tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan	.78
15. Oli tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä	.72
Alfa (n=61)	.81

9.5 Viihtymistä kuvaavan mittarin faktorivaliditeetti

Pääakselifaktorianalyysillä selvitettiin, muodostaako analyysi teoreettisesti oletetun yhden faktorin (taulukko 7). Kriteerinä oli vähintään 0.60 lataus teoreettisesti oletetulle faktorille. Lisäksi kommunaliteetin tuli olla suurempi kuin 0.30 ja ominaisarvon suurempi kuin 1.00. Tulokseksi saatiin yhden faktorin rakenne. Viihtymistä kuvaavan mittarin yhteen faktoriin latautui neljä viihtyvyyttä kuvaavaa väittämää. Faktorianalyysi tuki viihtymistä kuvaavan mittarin faktorirakennetta.

TAULUKKO 7 Viihtymistä kuvaavan mittarin promax-rotatoitu pääakselifaktorianalyysi, painokertoimet, kommunaliteetit (h²) ja ominaisarvot (n=61).

	faktori I	h ²
1. Pidin lajiharjoituksista	.96	.60
5. Lajiharjoituksissa oli hauskaa	.88	.53
16. Lajiharjoitukset toivat minulle iloa	.77	.92
18. Nautin lajiharjoituksista	.73	.78
Ominaisarvot	3.09	yht.2.83
%-osuus kokonaisvaihtelusta	70.57	

9.6 Viihtymistä kuvaavan mittarin reliabiliteetti

Viihtymistä kuvaavan mittarin sisäistä yhdenmukaisuutta tarkasteltiin Cronbachin alfakertoimilla (taulukko 8). Viihtyvyyden ulottuvuuden alfakerroin oli 0.90. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut alfakerointa. Koska viihtymistä kuvaavan mittarin ulottuvuuden alfakerroin sai arvon, joka oli varsin korkea (0.83-0.90) voidaan mittaria pitää sisäisesti yhdenmukaisena (Metsämuuronen 2005).

TAULUKKO 8 Viihtymistä kuvaavan mittarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus Cronbachin alfakertoimet

	Alfa jos osio poistetaan
1. Pidin lajiharjoituksista	.89
5. Lajiharjoituksissa oli hauskaa	.90
16. Lajiharjoitukset toivat minulle iloa	.83
18. Nautin lajiharjoituksista	.86
Alfa (n=61)	.90

10 TUTKIMUSTULOKSET

10.1 Muuttujien kuvailevat tiedot

Kuvailevia tietoja mitatuissa muuttujissa tarkasteltiin keskiarvojen avulla ja t-testillä. Summamuuttujat muodostettiin laskemalla niille osioiden keskiarvot (taulukko 9 ja 10). Motivaatioilmaston summamuuttujien, viihtyvyyden ja tavoiteorientaation teoreettinen vaihteluväli oli 1.00-5.00. Urheilijat kokivat motivaatioilmaston verraten tehtäväsuuntautuneeksi. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto arvioitiin tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa alhaisemmaksi. Urheilijat kokivat keskimäärin viihtyneensä harjoituksissa hyvin ja olivat sekä korkeasti minä- että korkeasti tehtäväorientoituneita.

Sukupuolen yhteyttä alppikoululaisten koettuun motivaatioilmastoon mitattiin t-testillä (taulukko 9). Tulosten mukaan pojat kokivat motivaatioilmaston minäsuuntautuneemmaksi kuin tytöt. Ero oli tilastollisesti merkitsevä.

TAULUKKO 9 Sukupuolen yhteys (t-testi) alppikoululaisten koettuun viihtyvyyteen ja motivaatioilmastoon tytöillä (n=22) ja pojilla (n=39).

	Tytöt ka	kh	Pojat ka	kh	t-testi	df	p-arvo
koettu viihtyvyys	3.84	.466	3.85	.391	-.058	37.727	.954
koettu autonomia	2.88	.58	2.85	.63	.124	46.848	.902
koettu sos. yht.kuul	3.47	.66	3.53	.56	-.427	38.305	.671
koettu teht. suunt. ilm.	4.00	.50	3.92	.44	.643	38.729	.523
koettu kilp. suunt. ilm.	3.20	.58	3.55	.67	-2.067	48.887	.043*

p<.05*

Sukupuolen yhteyttä alppikoululaisten tavoiteorientaatioon mitattiin t-testillä (taulukko 10). Sukupuolen yhteyttä tavoiteorientaatioon ei löydetty.

TAULUKKO 10 Sukupuolen yhteys alppikoululaisten tavoiteorientaatioon t-testillä tytöillä (n=22) ja pojilla (n=39).

	Tytöt ka	kh	Pojat ka	kh	t-testi	p-arvo
tehtävä-orientaatio	3.80	.56	3.79	.72	.094	.925
minä-orientaatio	3.51	.66	3.81	.61	-1.805	.076

p<.05*

Koulujen välisiä eroja motivaatioilmastossa ja viihtyvyydessä tutkittiin t-testillä (taulukko 11). T-testin tulos osoitti, että koulun 2 oppilaat kokivat enemmän sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta (ka 3.67) kuin koulun 1 oppilaat (ka 3.37). Tulos oli tilastollisesti merkitsevä (p<0.05). Koulun 2 oppilaat kokivat motivaatioilmaston myös enemmän tehtäväsuuntautuneeksi (ka 4.10) kun koulun 1 oppilaat (ka 3.81). Tämäkin tulos oli tilastollisesti merkitsevä (p<0.05).

TAULUKKO 11 Koetun motivaatioilmaston ja koetun viihtyvyyden erot kouluttain t-testillä koulussa 1 (n=32) ja koulussa 2 (n=29).

	Koulu 1. ka	kh	Koulu 2. ka	kh	t-testi	p-arvo
koettu viihtyvyys	3.77	.42	3.92	.41	-1.36	.178
koettu autonomia	2.76	.67	2.97	.53	-1.33	.190
koettu sos. yht.kuul.	3.37	.62	3.67	.54	-2.01	.049*
koettu teht. suuntautunut mot.ilm	3.81	.47	4.10	.40	-2.52	.015*
koettu kilp. suuntautunut mot.ilm.	3.42	.66	3.43	.66	-.08	.935

p<.05*

Eri koulujen urheilijoiden tavoiteorientaation eroja tutkittiin t-testillä (taulukko 12). T-testi osoitti, että eri koulujen urheilijoiden tavoiteorientaatioiden välillä ei ole tilastollisesti merkitseviä eroja. Voidaan todeta myös, ettei tavoiteorientaatio vaikuta koetun motivaatioilmaston ja koetun viihtyvyyden koulujen välisiin eroihin.

TAULUKKO 12 Koulujen urheilijoiden tavoiteorientaation erot t-testillä tytöillä (n=22) ja pojilla (n=39).

	Koulu 1. ka	kh	Koulu 2. ka	kh	t-testi	p-arvo
tehtäväorientaatio	3.76	.67	3.83	.66	-.39	.696
minäorientaatio	3.82	.62	3.57	.65	1.50	.139

p<.05*

10.2 Motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation yhteys viihtyvyyteen

Motivaatioilmaston ulottuvuuksien ja tavoiteorientaation yhteyttä viihtyvyyteen tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerrointen avulla (taulukko 13 ja 14). Tehtäväorientaatio korreloi tytöillä koetun viihtyvyyden ja pojilla koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston välillä. Minäorientaatio korreloi tytöillä negatiivisesti koetun autonomian ja koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston kanssa. Minäorientaatio korreloi molemmilla sukupuolilla minäsuuntautuneen motivaatioilmaston kanssa. Motivaatioilmaston ulottuvuudet korreloivat keskenään lukuunottamatta minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Tästä kuitenkin poikkeuksena minäsuuntautunut motivaatioilmasto korreloi tilastollisesti merkitsevästi poikien koetun viihtyvyyden kanssa. Tytöillä sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja autonomia eivät korreloineet keskenään.

TAULUKKO 13

Pearsonin korrelaatiokertoimet mitattujen viihtyvyys,-
motivaatioilmasto- ja tavoiteorientaatiomuuttujien välillä
alppikoululaisilla tytöillä (n=22) ja pojilla (n=39).

	tehtäväorientaatio		minäorientaatio	
	tytöt	pojat	tytöt	pojat
koettu viihtyvyys	.44*	.23	-.28	.11
koettu autonomia	.36	.007	-.46*	.26
koettu sosiaalinen yht.kuuluvuus	.21	.21	-.27	.07
koettu tehtäväsuunt. motivaatioilm.	.23	.42**	-.46*	.25
koettu minäsuunt. motivaatioilm.	-.15	.07	.55**	.39*
tehtäväorientaatio	1	1	-.41	.03
minäorientaatio	-.41	.03	1	1
p<.001***	p<.01**		p<.05*	

TAULUKKO 14

Pearsonin korrelaatiokertoimet mitattujen motivaatioilmastomuuttujien välillä alppikoululaisilla tytöillä (n=22) alavasemmalla ja pojilla (n=39) yläoikealla.

	koettu viihtyvyys	koettu autonomia	koettu sos. yht.kuul.	koettu tehtäväsuunt. motivaatioilm.	koettu minäsuunt. motivaatioilm.
koettu viihtyvyys	1	.45**	.40*	.56***	.36*
koettu autonomia	.45*	1	.42**	.32*	.07
koettu sos. yht.kuul.	.62**	.35	1	.34*	.22
koettu tehtäväsuunt. mot.ilm.	.68***	.75***	.49*	1	.28
koettu minäsuunt. mot. ilm.	.003	-.08	.30	-.102	1
p<.001***	p<.01**	p<.05*			

10.3 Valmentajien väliset erot motivaatioilmaston ja viihtyvyyden luomisessa

Urheilijoiden (n= 61) kokeman motivaatioilmaston ja viihtymisen varianssia tarkasteltiin jokaisen valmentajan osalta (n=15) yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Urheilijoille esitettyjen väittämien saaduista arvoista laskettiin jokaiselle valmentajalle keskiarvo jokaisen hänen valmentamansa urheilijan osalta. Tämän jälkeen edellisistä keskiarvoista laskettiin vielä uudet keskiarvot siten, että saatiin jokaiselle valmentajalle oma keskiarvo hänen valmentamansa valmennusryhmän kokemasta motivaatioilmastosta tai viihtyvyydestä. Näin saatiin selville, millaiseksi valmentajan valmennettavat keskimäärin kokivat motivaatioilmaston ja viihtyvyyden hänen harjoituksissaan. Muuttujien keskiarvojen vaihteluväli oli 1 – 5. Tilastollisen merkitsevyyden rajana oli $p < 0.05$. Näin saatiin selville, oliko valmentajien luomien ilmastojen välillä tilastollisesti merkitseviä eroja. Kaikki seuraavat tulokset saivat tilastollisen merkitsevyyden arvot $p > 0.001$. Urheilijoille esitetyt väittämät löytyvät taulukosta 2.

10.3.1 Valmentajien väliset erot urheilijoiden kokeman tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston osalta

Urheilijoiden kokemaa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa tutkittaessa valmentajien välillä havaittiin tilastollisesti merkittäviä eroja ($p < 0.05$). Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston osalta pienimmän keskiarvon saanut valmentaja sai arvokseen 3.33. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston osalta suurimman keskiarvon saanut valmentaja sai arvokseen 4.40. Valmentajien saama keskiarvo oli 3.81. Saman valmentajan saamat arvot saattoivat vaihdella skaalalla 1-5.

10.3.2 Valmentajien väliset erot urheilijoiden kokeman sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osalta

Urheilijoiden kokemaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta tutkittaessa valmentajien välillä havaittiin tilastollisesti merkittäviä eroja ($p < 0.05$). Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osalta pienimmän keskiarvon saanut valmentaja sai arvokseen 2.88. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osalta suurimman keskiarvon saanut valmentaja sai arvokseen 4.01.

Valmentajien saama keskiarvo oli 3.54. Saman valmentajan saamat arvot saattoivat vaihdella skaalalla 1-5.

10.3.3 Valmentajien väliset erot urheilijoiden kokeman autonomian osalta

Urheilijoiden kokemaa autonomiaa tutkittaessa valmentajien välillä havaittiin tilastollisesti merkittäviä eroja ($p < 0.05$). Autonomian osalta pienimmän keskiarvon saanut valmentaja sai arvokseen 2.39. Autonomian osalta suurimman keskiarvon saanut valmentaja sai arvokseen 3.82. Valmentajien saama keskiarvo oli 2.88. Saman valmentajan saamat keskiarvot saattoivat vaihdella skaalalla 1.20-5.

10.3.4 Valmentajien väliset erot urheilijoiden kokeman minäsuuntautuneen motivaatioilmaston osalta

Urheilijoiden kokemaa minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa tutkittaessa valmentajien välillä havaittiin tilastollisesti merkittäviä eroja ($p < 0.05$). Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston osalta pienimmän keskiarvon saanut valmentaja sai arvokseen 2.79. Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston osalta suurimman keskiarvon saanut valmentaja sai arvokseen 3.74. Valmentajien saama keskiarvo oli 3.42. Saman valmentajan saamat keskiarvot saattoivat vaihdella skaalalla 1-5.

10.3.5 Valmentajien väliset erot urheilijoiden kokeman viihtyvyyden osalta

Urheilijoille esitetyt väittämät löytyvät taulukosta 2. Urheilijoiden kokemaa viihtyvyyttä tutkittaessa valmentajien välillä havaittiin tilastollisesti merkittäviä eroja ($p < 0.05$). Viihtyvyyden osalta pienimmän keskiarvon saanut valmentaja sai arvokseen 3.34. Viihtyvyyden osalta suurimman keskiarvon saanut valmentaja sai arvokseen 4.41. Valmentajien saama keskiarvo oli 3.85. Saman valmentajan saamat keskiarvot saattoivat vaihdella skaalalla 1-5.

10.4 Avoimet kysymykset

Tutkimuksen kvantitatiivista osuutta haluttiin täydentää avoimilla kysymyksillä. Siten kvantitatiivisesti saatua tietoa voitiin syventää urheilijoiden itse kertomilla tuntemuksiaan ja muistoillaan. Avoimiin kysymyksiin vastasi 50 vastaajaa 61:stä, eli 82 % kaikista vastaajista. Vastaajien sukupuoli jakautui samalla tavalla kuin kvantitatiivisessa osuudessa: naisia oli 36 % ja miehiä 64 %.

Avoimien osuus sisälsi neljä kohtaa:

- 1) Mikä mielestäsi oli parasta kun muistelet alppikoulussa viettämääsi aikaa?
- 2) Mikä mielestäsi oli ikävintä kun muistelet alppikoulussa viettämääsi aikaa?
- 3) Mitä parannusehdotuksia sinulla on alppikoulujen toimintaa ajatellen?
- 4) Vapaa sana

Seuraavassa esittelen merkittävimmät muodostuneet ryhmät kysymyksittäin.

10.4.1 Mikä mielestäsi oli parasta kun muistelet alppikoulussa viettämääsi aikaa?

Yhteishenki

Kysyttäessä ”Mikä mielestäsi oli parasta kun muistelet alppikoulussa viettämääsi aikaa?” muodostui tutkimuksen laadullisen osan selkeästi suurin ryhmä, jossa 80 % vastanneista ilmaisi yhteishengen ja ystävien olleen parasta (83 % naisista ja 78 % miehistä). Tästä voidaan päätellä, että alppikoululaiset kokivat paljon sosiaalista yhteenkuuluvuutta ryhmänsä sisällä. Vastauksissa toistuivat sanat yhteishenki, joukkuehenki, tiimihenki, ryhmähenki, kaverit. Vastaajat ilmaisivat mm. saaneensa elinikäisiä ystävyysuhteita:

”Tunne siitä, että sai elinikäisiä ystäviä vaikka ei maailman parasta pujottelijaa tullutkaan”

”Vino pino edelleen parhaita ystäviä.”

”Paljon ikuisia ystäviä.”

Monet kertoivat hyvän yhteishengen pitäneen harjoittelemisen mukavana:

”Ryhmässä harjoittelu oli hauskaa.”

”Treenaaminen oli mukavaa, kun oli hyvät tyypit ympärillä...”

Nämä vastaukset ja vastausryhmän suuri koko tukee sitä, että vaikka alppihiihto on yksilölaji, harjoitteluympäristö on enemmän joukkuemainen. Urheilijat kokivat selvästi tärkeäksi, että ryhmässä oli hyvä yhteishenki, koska urheilijat elivät hyvin paljon yhdessä: He asuivat samassa asuntolassa, harjoittelivat yhdessä, leireilivät yhdessä ja tekivät kilpailumatkoja yhdessä. Näin ollen he ovat viettäneet alppikouluajastaan suuren osan ryhmässä.

Matkustaminen

Toiseksi suurimman ryhmän kysymyksen alla muodostivat matkustamiseen viittaavat vastaukset, johon viittasivat 24 % vastaajista (33 % naisista ja 19 % miehistä). Vastauksissa toistuivat sanat matkustaminen, kisamatkat, leirit. Vastaajat kokivat, että harrastuksen ohella sai nähdä maailmaa:

”Kisamatkoilla pääsi tutustumaan moniin eri paikkoihin.”

”Mahdollisuus nähdä maailmaa.”

Ammattimaisuus ja treenaus Suomen huippujen kanssa

Kolmanneksi suurimman vastausryhmän jakoivat kaksi ryhmää. Toisen niistä muodostivat vastaukset, joissa viitattiin ammattimaisuuteen ja treenaamiseen Suomen huippujen kanssa (18 % vastaajista, 11 % naisista ja 22 % miehistä). Vastauksissa mainittiin mm. treenaus ja kilpailu kovatasoisiksi tietämiensä harjoituskumppaneiden kanssa, joten urheilija kykeni jatkuvasti vertailemaan, millä tasolla oli verrattuna muihin kilpakumppaneihinsa. Myös lähes kokopäiväinen harjoittelu mainittiin:

”Sai urheilla melkein kokopäiväisesti.”

”Päästä treenaamaan ammattimaisemmin ja jokapäiväisesti muiden urheilijoiden kanssa. Ammattimaisuus.”

Onnistumiset ja menestyminen

Toinen kolmanneksi suurimman vastausryhmän jakaneista ryhmistä oli ryhmä, jossa mainittiin onnistumiset, menestyminen ja positiivinen palaute parhaaksi asiaksi alppikouluaihana. 18 % vastaajista, joista 17 % oli naisia ja 19 % miehiä viittasi näihin asioihin. Onnistuminen sisälsi vastaajien mukaan uuden oppimista, menestymistä, edistystä, itsensä voittamista ja kehittymistä.

”Todelliset onnistumisen elämykset ja fiilis kun oikeasti oppi jotain uutta ja ymmärsi miksi tehdä niin.”

Toisaalta jotkut vastaajista, jotka ilmoittivat onnistumisen elämykset parhaana asiana, muistivat myös sanoa, että menestymistä olisi saanut tulla enemmänkin:

”Menestyminen, jota sai turhan harvoin maistaa.”

”Hetkelliset onnistumiset lajissa.”

Loput vastausryhmän vastaukset löytyvät taulukosta 15. Huomionarvoisia sukupuolieroja löydetään ryhmistä ”Urheilu ja laskeminen” sekä ”Henkinen kasvu ja itseluottamus”. Poikien mielestä urheilu ja laskeminen olivat keskimäärin parempia muistoja, kun taas tytöt painottivat enemmän henkisen kasvun ja itseluottamuksen sekä koulun ja harrastuksen yhteensovittamisen merkitystä.

TAULUKKO 15 Muita muodostuneita vastausryhmiä kysymykseen ”Mikä mielestäsi oli parasta kun muistelet alppikoulussa viettämäsi aikaa?”:

Vastausryhmä	Yhteensä %	Tytöt %	Pojat %
Urheilu ja laskeminen	14	11	16
Koulun ja harrastuksen yhteensovittaminen	14	17	13
Yleisesti ottaen hyvät muistot	12	11	13
Henkinen kasvu ja itseluottamus	12	17	9
Itsenäistyminen	12	11	13
Omien rajojen kokeilu, kuinka pitkälle pääsee?	8	6	9
Sellainen elämäntapa	6	6	6
Kanssaurheilijoiden antama kannustus	4	6	3
Tietty valmentaja	4	6	3
Valmentajien luoma kuri	2	6	0
Suunnitelmallisuus	2	0	3
Muut harrastukset ja kaverit paikkakunnalla	2	0	3
Tietty kanssaurheilija	2	0	3
Suorat palautteet	2	0	3

10.4.2 Mikä mielestäsi oli ikävintä kun muistelet alppikoulussa viettämäsi aikaa?

Kysyttäessä, mikä oli ikävintä alppikouluaiikana, ei muodostunut niin useita selviä vastausryhmiä, kuin kysyttäessä mikä oli parasta alppikouluaiikana, vaan vastaukset hajosivat useampiin ryhmiin. Muutama selkeä vastausryhmä kuitenkin löytyi.

Erimielisyydet / ristiriidat valmentajan tai valmentajien kanssa

Suurin ryhmä oli ryhmä, jossa mainittiin jonkun tietyn valmentajan tai valmentajien olleen ikävintä alppikouluaiikana. 30 % vastaajista viittasi tähän, 56 % naisista ja 13 % miehistä. Vastauksista ilmenivät ristiriidat jonkun valmentajan kanssa. Vastauksissa esiintyi sanoja, kuten valmentajien negatiivisuus, asenteet, ajattelemattomat sanomiset ja epäoikeudenmukaisuus. Voidaan päätellä, että tyttöihin valmentajien kanssa ilmenneet ristiriidat ovat vaikuttaneet enemmän tai he ovat ottaneet ne raskaammin vastaan, sillä tyttöjen osuus näin vastanneista on paljon suurempi.

Epäonnistumiset

Toiseksi suurin ryhmä, yhteensä 16 % vastaajista (22 % naisista ja 13 % miehistä) ilmoittivat epäonnistumisten ja niihin liittyvien asioiden olleen ikävintä:

”Ensimmäisenä tulee mieleen treenit, jolloin ei ”mikään” onnistunut, mutta nekin kuuluu asiaan.”

”Kun epäonnistui kisoissa tai muuten lasku sujui huonosti vaikka itse tiesi, että osaa homman.”

”Jos oli pidempi epäonnistumisen putki, niin motivaatiota koeteltiin.”

Loukkaantumiset ja sairastelut

Kolmanneksi suurimman ryhmän muodostivat vastaukset, joissa mainittiin loukkaantumiset ja sairastelut. Vastaajista 14 % viittasi tähän (17 % naisista ja 13 % miehistä).

Kannustuksen puute

Tämä ryhmä on huomionarvoinen sen suhteen, että 28 % naisista, mutta 0 % miehistä (10 % kaikista vastaajista) kertoi kannustuksen puutteen olleen ikävintä alppikouluaiikana.

Tämä on oleellinen asia tyttöjen ja poikien valmennuksen eroissa, tytöt näyttävät kaipaavan enemmän kannustusta kuin pojat.

”Jos ei mennyt hyvin, valmentajilta ei saanut tarpeeksi kannustusta. Paremminkin ne jätti yksin vaikeuksien kanssa.”

”Kaikki taputtelivat olalle kun meni hyvin, mutta ne oli harvoja jotka lohdutti ja potki eteenpäin kun meni huonosti.”

Muut vastausryhmän vastaukset on esitelty taulukossa 16.

TAULUKKO 14 Muita muodostuneita vastausryhmiä kysymykseen ”Mikä mielestäsi oli ikävintä kun muistelet alppikoulussa viettämäsi aikaa?”:

Vastausryhmä	Yhteensä %	Tytöt %	Pojat %
Ilmapiirin huonous, kanssaurheilijoiden asenne	10	17	6
Paineet ja stressi	10	6	13
Valmennuksen laatu	8	0	13
Valmentajat urheilijoille epätasa-arvoisia	8	17	3
Asioista ei voinut avoimesti keskustella	8	6	9
Liiallinen holhous: säännöt	8	0	13
Matkat ja leirit	8	6	9
Olosuhteiden, välineiden tms. asioiden huonous	8	0	13
Taloudellinen puoli	8	0	13
Liian pienet vaikutusmahdollisuudet	6	11	3
Yksilövalmennuksen toimimattomuus	6	6	6
Motivaation puute	6	6	6
Kaiken yhteensovittaminen	6	6	6
Koulusta poissaolot	6	6	6
Valmentajien ja urheilijoiden huonot välit	4	0	6
Pahan puhuminen selän takana	4	6	3
Negat. vaikutukset itsetuntoon ja henkiseen puoleen <i>valmentajien</i> osalta	2	6	0
Negat. vaikutukset itsetuntoon ja henkiseen puoleen <i>kanssaurheilijoiden</i> osalta	2	6	0
Varallisuuden merkitys	2	6	0
Perhetaustan vaikutus kohteluun	2	6	0
Asioiden hoitamattomuus	2	6	0
Palautteen puute	2	6	0
Yhdessä tekemisen monimutkaisuus	2	6	0
Rasvaprosentin mittausta	2	6	0
Sosiaalisten suhteiden häviäminen kotipuolella	2	6	0
Kehityksen pysähdys	2	6	0
Asuntolaelämä	2	6	0
Yleisesti koulussa vietetty aika	2	0	3
Epäoikeudenmukaisuus eri lajien panostuksessa valmentajien osalta	2	0	3
Koulu	2	0	3
Turhat asiat	2	0	3
Kämpän sotkaisuus	2	0	3
Sääntöjen rikkomisesta kiinni jääminen	2	0	3
”Koti-ikävä”	2	0	3
Aamuhätykset	2	0	3
Harjoittelupaikkakunta	2	0	3

10.4.3 Mitä parannusehdotuksia sinulla on alppikoulujen toimintaa ajatellen?

Myös parannusehdotuksista kysyttäessä vastaukset jakautuivat useaan ryhmään vain muutaman ryhmän saatua suurempaa kannatusta.

Valmennukseen enemmän henkilökohtaisuutta

Vastaajista 16 % (22 % naisista ja 16 % miehistä) haluaisi parantaa toimintaa tuomalla valmennukseen enemmän henkilökohtaisuutta:

”Harjoittelua tulisi myös suunnitella enemmän henkilökohtaista kehitystä ajatellen, joka myös vaatisi enemmän joustoa harjoitusten toteuttamisessa.”

”Yksilöllisempää harjoittelua/suunnittelua, jokainen urheilija on erilainen.”

”Kukin nuori on hieman erilainen ja systeemiin voisi yrittää keksiä jotain hieman yksilöllisempää ohjausta elämässä ja ongelmien kuuntelussa.”

Valmentajille enemmän kasvatuksellista / pedagogista tietotaitoa

Vastaajista 12 % (11 % naisista ja 13 % miehistä) kaipasi valmentajilta enemmän kasvatuksellista ja pedagogista osaamista.

”Olisi hyvä, jos valmentajat tietäisivät enemmän nuorten ”kasvatuksesta”.”

Valmennuksen laadun takaaminen

Vastaajista 12 % (0 % naisista ja 19 % miehistä) ilmaisi parannusehdotuksissaan valmennuksen laadun takaamisen.

”Mielestäni alppikoulun valmentajavalinnat ovat hyvin tärkeässä roolissa, että saadaan mukaan valmentajia, jotka oikeasti tekevät hommaa sydämellään ja ovat sopivia valmentajia suureen ryhmään nuoria alppihiihtäjälupauksia.”

”Jollain tapaa estää valmentajien urautuminen ja sen johdosta kehittymisen keskeytyminen valmennuksen tasoa mitattaessa.”

Muut vastausryhmän vastaukset on esitelty taulukossa 17.

TAULUKKO 17 Muita muodostuneita vastausryhmiä kysymykseen ”Mitä parannusehdotuksia sinulla on alppikoulujen toimintaa ajatellen?”:

Vastausryhmä	Yhteensä %	Tytöt %	Pojat %
Kovempi ote ja asenne urheiluun	10	17	6
Valmennusryhmät	10	11	9
Alppikoulujen välinen yhteistyö	10	0	16
Valmentajien ”uusiutuminen”	9	17	19
Samanarvoinen kohtelu urheilijoita kohtaan	8	11	6
Lisää valinnanvapautta ja laskijoiden mielipiteiden kuuntelemista	8	11	6
Panostus yhteishengen säilymiseen	8	11	6
Harjoittelun pysyminen mielekkäänä	6	11	3
Urheilijoiden määrän vähentäminen	6	0	9
Urheilupsykologiaan panostusta	4	11	0
Koulumenestyksestä huolehtiminen	4	6	3
Suunnitelmallisuus (esim. viikkopalaverit)	4	6	3
Avoimuus valmentajien ja urheilijoiden välille	4	0	6
Saako asioita joskus liiankin helpolla?	4	0	6
Levon merkityksen muistaminen harjoittelun ohessa	2	6	0
Enemmän hauskuutta harjoitteluun	2	6	0
Enemmän monipuolisuutta harjoitteluun	2	6	0
Harjoitusputki saatava jatkumaan alppikoulun jälkeen vaikka maajoukkuepaikkaa ei saisikaan	2	6	0
Motivoivampi ympäristö	2	6	0
Enemmän leiritystä	2	6	0
Vanhempainyhdistyksen säilyminen	2	6	0
Samojen valmentajien pysyminen pidempään	2	0	3
Motivaation säilyttäminen	2	0	3
Rauhoittavat harjoitukset muiden harjoitusten joukkoon	2	0	3
Pariharjoittelua harjoitukseen	2	0	3
Enemmän treeniä	2	0	3
Valmennuksen kehitys	2	0	3
Kisamatkoja enemmän pohjoismaiden ulkopuolelle	2	0	3
Rahanmenon vähentäminen	2	0	3
Selvät säännöt	2	0	3
Rinneolosuhteiden kuntoon hoitaminen	2	0	3

10.4.4 Vapaa sana

Vastaajille annettiin kyselyn lopussa vielä mahdollisuus vapaaseen sanaan, mikäli jokin asia oli jäänyt sanomatta.

Tässä yhteydessä suurin ryhmä, 22 % vastaajista (naisista 39 % ja miehistä 22 %), ilmaisi alppikouluajan positiivisuuden jättäneen jälkensä. Monessa vastauksessa kerrottiin alppikouluajan olleen elämän parasta aikaa, eikä vastaaja vaihtaisi sitä mihinkään.

”Alppikoulu-aika oli hyvinkin mielenkiintoista aikaa ja siitä jäi paljon hyviä muistoja. Lisäksi se kasvatti ihmisenä hyvinkin paljon.”

”En vaihtais päivääkään pois... Kiitos!”

”Sydän ja aurinko kaikille koulukavereille ja valmentajille.”

”Alppikoulu-aika on kokonaisuudessaan ollut parasta aikaa elämässäni. Olen tosi onnellinen että sinne hain ja pääsin, ei kaduta jälkikäteen yhtään.”

Toiseksi suurin ryhmä, 8 % vastaajista (naisista 11 % ja miehistä 8 %) ilmaisi ajan jättäneen negatiivisia muistoja.

”Itselleni jäi alppikoulusta aika paljon huonoja muistoja, vaikka toki niitä hyviäkin löytyy.”

”Koulu aiheutti aikamoisia traumoja, vaikka olihan se toisaalta mukavaa ja jännittävää aikaa.”

”Valmentajien tulisi olla urheilijoita varten eikä toisin päin.”

Vastauksista erottui tämän lisäksi kaksi todella pientä ryhmää. Toisessa ryhmässä vastaajat (4 %, 0 % naisista ja 6 % miehistä) halusivat vielä painottaa muutamia kehitysehdotuksia ja 2 % vastaajista (naisista 6 % ja miehistä 0 %) halusivat vielä ilmoittaa ehdotuksensa siihen, että koulut ottaisivat mallia toisistaan.

11 POHDINTA

11.1 Tutkimuksen toteutuksen arviointi

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää suomalaisissa alppikouluissa vuosina 1994-2004 harjoitelleiden urheilijoiden koettua motivaatioilmastoa, tavoiteorientaatiota ja viihtyvyyttä sekä sukupuolen ja koulun yhteyttä edellisiin. Tämän lisäksi tutkittiin valmentajien yhteyttä urheilijan kokemaan motivaatioilmastoon ja viihtyvyyteen. Tutkimuksen perusjoukko edustaa kohtalaisen hyvin suomalaisissa alppikouluissa vuosina 1994-2004 harjoitelleita urheilijoita, oppilaita ollessa kaikkiaan 108 joista 92 tavoitettiin ja 61 henkilöä oli mukana lopullisessa analyysissä. Vastausprosentti oli siis 66, joka on postikyselyn vastausprosentiksi hyvä.

11.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin tavoiteorientaatio-, motivaatioilmasto- ja viihtyvyyssmittareiden kohdalla pääakselifaktorianalyysillä ja Cronbachin alfa-kertoimilla. Tutkimuksen lopullinen tavoiteorientaatiomittarin faktorianalyysi muodosti faktoriratkaisun. Alkuperäisestä tavoiteorientaatiomittarista jouduttiin poistamaan kolme osiota, jonka jälkeen mittari latautui pakotetusti kahteen faktoriin: tehtävä- ja minäorientaatioon. Tämä pakotettu kahden faktorin ratkaisu mahdollisti mittarin mittaavan juuri niitä asioita joita tutkimuksessa haluttiin mitata. Tavoiteorientaatiomittarin reliabiliteetista kertoo se, että mittarin faktoreiden saamat Cronbachin alfa-kertoimet saivat kriteerien mukaiset arvot. Mittarin väittämät olivat siis sisäisesti yhdenmukaisia. Koska mittari ei täytä täysin Metsämuurosen (2005) luotettavuuden kriteerejä ja koska mittarista kuitenkin jouduttiin poistamaan 3 osiota, tulee tavoiteorientaation tuloksiin suhtautua varauksella. Niinikään pieni otanta saattaa vaikuttaa siihen, että sukupuolierot eivät tulleet esille.

Motivaatioilmastomittari latautui automaattisesti neljään faktoriin käytettäessä pääakselifaktorianalyysia. Faktoreita olivat autonomia, minäsuuntautunut motivaatioilmasto, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto.

Kahta kysymystä lukuunottamatta kaikkien kysymysten kommunaliteetit olivat yli annetun kriteerin, eli ne mittasivat hyvin faktorirakennetta. Motivaatioilmastomittari oli reliaabeli, mittarin faktorien saamat Cronbachin alfa-kertoimet saivat kriteerien mukaiset arvot osoittaen mittarien väittämien olevan sisäisesti yhdenmukaisia (Metsämuuronen 2005).

Viihtyvyyssmittarin faktorianalyysi muodosti yhden faktorin ratkaisun kaikkien kommunaliteettien saadessa suuret arvot. Viihtyvyyssmittarin väittämät osoittautuivat sisäisesti yhdenmukaisiksi Cronbachin alfa-kerrointen ylittäessä annetut kriteerit (Metsämuuronen 2005).

11.3 Suomalaisen alppikoululaisten kokema motivaatioilmasto, viihtyvyys ja tavoiteorientaatio

Tutkimuksessa tutkittiin alppikoululaisten tavoiteorientaatiota sekä koettua motivaatioilmastoa ja viihtyvyyttä. Urheilijat kokivat motivaatioilmaston verraten tehtäväsuuntautuneeksi. Tätä tulosta tukee avointen kysymysten vastaukset kysyttäessä mikä oli urheilijan mielestä ollut parasta alppikouluajana. Suurimmissa vastausryhmissä oli tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa kuvaavia asioita, kuten yhteishenki ja urheilu sekä laskeminen itsessään. Urheilijat kokivat keskimäärin viihtyneensä hyvin, tätäkin tukee ilmoitettu hyvä yhteishenki, joka vastausten mukaan piti harjoittelun mukavana. Urheilijat olivat sekä korkeasti minä- että korkeasti tehtäväorientoituneita. Pensgård ja Roberts (2000) havaitsivat olympiaurheilijoita tutkiessaan, että huippu-urheilijat ovat korkeasti tehtävä- ja korkeasti minäsuuntautuneita. Tämä tukee vastaajien tuntemuksia siitä, että harjoittelu oli ammattimaista.

Ensimmäisenä hypoteesina oletettiin, että tytöt kokevat motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneemmaksi kuin pojat, toisena hypoteesina oletettiin, että pojat kokevat enemmän viihtyvyyttä kuin tytöt ja kolmantena hypoteesina oletettiin, että tytöt ovat tehtäväsuuntautuneempia kuin pojat. Tutkimuksen tulokset tukivat ensimmäistä hypoteesia. Tytöt kokivat motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneemmaksi kuin pojat. Tämä tukee aiempien tutkimusten tuloksia (Kavussanu & Roberts 1996; White, Kavussanu & Guest 1998). Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että poikia valmentettaessa tulisi korostaa enemmän tehtäväsuuntautunutta ilmastoja, sillä tutkimuksessa ilmeni, että pojat

viihtyvät minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tyttöjen viihtyessä tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa. Näin ollen tyttöjä valmennettaessa tulisi korostaa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa kun taas poikia valmennettaessa tulisi huolehtia, että motivaatioilmasto olisi riittävästi minä- ja tehtäväsuuntautunut. Muissa motivaatioilmaston dimensioissa ei löytynyt sukupuolieroja.

Toinen hypoteesi ja kolmas hypoteesi eivät saaneet tukea: viihtyvyyden kokemisessa ja tavoiteorientaatiossa ei löytynyt sukupuolieroja. Tätä saattaa selittää se, että tutkimuksen otoskoko on suhteellisen pieni (n=61), eivätkä erot tule siten niin hyvin esille. Tämän lisäksi toisen hypoteesin kohdalla sitä tukevat aikaisemmat tutkimukset on toteutettu koululiikuntaympäristössä tämän tutkimuksen ollessa kilpaurheilijoihin keskittyvä. Tutkimuksen tulosta, ettei tavoiteorientaatiossa löytynyt sukupuolieroja, tukee kuitenkin Petherickin ja Weigandin (2002) tutkimus, jossa havaittiin, ettei uimareiden tavoiteorientaatiossa löytynyt sukupuolieroja.

Eri koulujen välisiä eroja koettua motivaatioilmastoa tutkittaessa havaittiin, että koulun 2. oppilaat kokivat enemmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa kuin koulun 1. oppilaat. Muissa motivaatioilmaston dimensioissa tai viihtyvyyden kokemisessa ei löytynyt koulujen välisiä eroja, kuten ei tavoiteorientaationkaan kohdalla. Tähän on saattanut vaikuttaa, ettei otoskoko välttämättä riitä siihen, että erot tulisivat esille.

11.4 Motivaatioilmaston ja tavoiteorientaation yhteys viihtymiseen

Motivaatioilmaston yhteyttä viihtymiseen ja tavoiteorientaatioon tutkittiin korrelaatiokerrointen avulla (taulukko 13 ja 14). Kuten edellä mainittiin, erittäin keskeinen tulos löytyi tutkittaessa koetun viihtyvyyden ja koetun minäsuuntautuneen motivaatioilmaston yhteyttä. Pojat viihtyivät harjoituksissa kun he kokivat motivaatioilmaston minäsuuntautuneeksi. Newtonin, Dudan ja Yin (2002) tutkimuksessa havaittiin niin ikään, että koettu minäsuuntautunut motivaatioilmasto ei välttämättä ole haitallinen. Tyttöillä yhteyttä ei löytynyt vaan he viihtyivät enemmän, kun he kokivat motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi. Myös pojat viihtyivät tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa, mutta sen merkitys viihtymiseen oli tyttöjä vähäisempi. Näin ollen

tyttöjä ja poikia valmennettaessa tulee ottaa huomioon sukupuolten erot viihtyvyyden yhteydessä koettuun motivaatioilmastoon. Tulosta tukee avoimissa kysymyksissä esiintyneet miespuolisten vastaajien vastaukset kysymykseen, mikä heidän mielestään oli parasta alppikouluajassa:

”Sopivasti kilpailuhenkinen ympäristö loi lisää tahtoa.”

”Harjoittelu kovien kilpakumppaneiden kanssa.”

Tytöt viihtyivät kun he kokivat motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi. Pojat viihtyivät minäsuuntautuneen motivaatioilmaston lisäksi tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Tämä tukee Liukkosen (1998) jalkapallojunioreiden keskuudessa tehdyn tutkimuksen tuloksia sekä kori- ja lentopalloilijoiden keskuudessa tehdyn tutkimuksen tuloksia (Newton ym. 2000). Urheilijat viihtyivät myös kun he kokivat sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Samansuuntainen tulos löytyy Williamsin ja Coxin (2003) tutkimuksesta. Tytöt viihtyivät enemmän kun he olivat tehtäväsuuntautuneita, mikä tukee jalkapallojunioreiden keskuudessa tehtyä tutkimusta (Liukkonen 1998). Tämän lisäksi viihtyvyys oli parempi, kun urheilijat kokivat autonomian korkeaksi. Näin ollen alppikoululaisia tyttöjä valmennettaessa tulisi huolehtia tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta, sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta ja autonomiasta. Poikia valmennettaessa tulisi edellisten lisäksi huolehtia minäsuuntautuneesta motivaatioilmastosta.

Molemmilla sukupuolilla tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ennusti sosiaalista yhteenkuuluvuutta, tytöillä enemmän kuin pojilla, kun taas minäsuuntautunut motivaatioilmasto ei lisännyt sosiaalista yhteenkuuluvuutta kummallakaan sukupuolella. Tämä tukee Newtonin ym. (2000) tutkimuksen tuloksia. Pojilla koettu autonomia ennusti sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Tämä tulos tukee Gagnén, Ryanin ja Bargmannin (2003) tulosta voimistelijoiden autonomian kokemuksista. Tytöillä koettu autonomia ennusti koettua tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Minäsuuntautuneet tytöt eivät kokeneet autonomiaa tai tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Mitä minäsuuntautuneempia urheilijat olivat, sitä minäsuuntautuneemmaksi he kokivat motivaatioilmaston. Alppikoululaisia valmennettaessa tulisi huolehtia siitä, että myös urheilijat saavat päätösvaltaa ja autonomian kokemuksia, sillä siitä on molemmille sukupuolille positiivisia

vaikutuksia: pojilla sosiaalinen yhteenkuuluvuus lisääntyy ja he viihtyvät paremmin. Huolehdittaessa autonomiasta tytöt kokevat suuremmalla todennäköisyydellä motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi, jolloin heidän viihtyvyyden kokemuksensa lisääntyvät. Urheilijat itse toivoivat, että valmentajat antaisivat myös urheilijoille päätösvaltaa:

”[Valmentajien tulisi] ottaa huomioon urheilijoiden toiveita enemmän.”

”Lisää valinnanvapauksia päättää lajiharjoituksista!”

”[Toivoisin, että] enemmän kuunneltaisiin laskijoiden toiveita / mielipiteitä / ehdotuksia harjoituksissa ja harjoitteiden valinnassa.”

11.5 Valmentajan yhteys motivaatioilmaston ja viihtyvyyden kokemiseen

Valmentajien merkitys motivaatioilmaston ja viihtyvyyden kokemisessa nousi merkittäväksi. Urheilijan kokema motivaatioilmasto ja viihtyvyys vaihtelivat valmentajasta riippuen hyvinkin merkittävästi. Tästä voidaan päätellä, että valmentajien luomat motivaatioilmastot voivat erota hyvinkin paljon toisistaan. Toisaalta skaalojen vaihdellessa keskiarvojen 1-5 välillä, voidaan huomata, että eri urheilijat saattavat kokea saman valmentajan luoman motivaatioilmaston hyvinkin erilaisiksi (Liukkonen 1998). Tulokseen voi vaikuttaa urheilijoiden tunne siitä, että valmentajien koettiin kohtelevan erilailla eri urheilijoita:

”Tunne siitä, että ei tullut kohdelluksi ja arvostetuksi valmentajien osalta tasavertaisesti.”

”Ne, joilla meni hyvin, saivat jotenkin paremman aseman valmentajien silmissä.”

”Epäoikeudenmukainen kohtelu [oli ikävää].”

Tulos heijastaa sitä, että valmennuksessa valmentajien urheilupsykologista tietopohjaa tulisi korostaa enemmän. Tätä tukee myös avoimissa kysymyksissä esiintynyt toive urheilupsykologiaan panostamisesta:

”Urheilupsykologiaan suurempi panostus!”

11.6 Avoimet kysymykset

Urheilijoilla on jäänyt alppikouluajasta parhaana muistona mieleen yhteishenki ja ystävät. Peräti 80 % vastaajista vastasi sen olleen parasta alppikouluaihana. Hyvän yhteishengen katsottiin myös pitäneen harjoittelun mukavana. Tämä osoittaa, että urheilijat ovat kokeneet sosiaalista yhteenkuuluvuutta alppikoulussa. Osa vastaajista kuitenkin muistutti, että yhteishenkeä pitää muistaa vaalia, eikä unohtaa siihen panostamista sen ollessa hyvällä tasolla. Matkustamisen mahdollisuus urheilun ohessa muodosti toiseksi suurimman vastausryhmän muistellessa mikä alppikouluaihana oli parasta. Mahdollisuus maailman näkemiseen sai paljon arvostusta. Kolmanneksi suurimmassa ryhmässä nähtiin onnistumiset sekä harjoittelun ammattimaisuus ja harjoittelu Suomen huippujen kanssa hyvänä asiana. Urheilijat ilmaisivat, että näin sai urheilla lähes kokopäiväisesti ja vertailla jatkuvasti omaa tasoaan kilpakumppaneihinsa.

Kysyttäessä mikä oli ikävintä alppikouluaihana, ei muodostunut niin useita selviä vastausryhmiä, kuin kysyttäessä mikä oli parasta alppikouluaihana, vaan vastaukset hajosivat useampiin ryhmiin. Suurimman ryhmän vastaukset koostuivat erimielisyyksistä tai ristiriidoista valmentajan tai valmentajien kanssa. Fryn ja Newtonin (2003) tennisjunioreiden keskuudessa tekemän tutkimuksen mukaan urheilijan kokemukset motivaatioilmastosta vaikuttavat hänen asennoitumiseensa valmentajiinsa. Tutkimuksessa havaittiin, että urheilijan kokiessa motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi, hänellä oli suurempi todennäköisyys pitää valmentajistaan ja nauttia harjoittelustaan heidän kanssaan kuin urheilijoilla, jotka kokevat motivaatioilmaston minäsuuntautuneeksi. Tennisjunioreiden mielipiteet erosivat merkittävästi toisistaan motivaatioilmaston kokemisen mukaan: Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston kokeneet urheilijat ilmaisivat enemmän negatiivisia asenteita valmentajiaan kohtaan. Myös Balaquer y.m. (1999) löysivät merkkejä siitä, että motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi kokevat tennispelaajat olivat tyytyväisempiä saamaansa henkilökohtaiseen kohteluun. Näin ollen valmentajien kannattaisi huolehtia tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston esiintymisestä.

Huomionarvoisena tulee pitää sitä, että naisista 28 % ilmoitti ikäväksi asiaksi kannustuksen puutteen, kun yksikään miehistä ei sitä maininnut. Tyttöjä valmennettaessa tulee kiinnittää huomiota kannustamiseen sekä silloin kun menee hyvin että silloin kun menee huonosti. Tytöt näyttävät kaipaavan poikia enemmän kannustusta ja tunnustusta. Avointen kysymysten vastauksista voidaan löytää myös muita ryhmiä, joiden koko eroaa sukupuolittain. Vastauksista voidaan päätellä, että tyttöihin vaikuttavat erilaiset asiat harjoitusympäristössä kuin poikiin. Tytöt suhtautuvat vakavammin valmennussuhteessa ilmeneviin ristiriitoihin, he kaipaavat enemmän kannustusta, kiinnittävät enemmän huomiota epätasa-arvoisuuteen urheilijoiden kohtelussa ja saattavat lannistua epäonnistumisista poikia helpommin. Pojat taas kantavat enemmän huolta harjoitteluolosuhteista ja valmennuksen laadusta. Nämä kaikki ovat seikkoja, jotka tulisi ottaa huomioon tyttöjä ja poikia valmennettaessa. Pensgårdin ja Robertsinkin (2002) mukaan valmentajan rooli onkin joillekin urheilijoille tärkeämpi kuin toisille ja siten valmentajan haasteena on huomata jokaisen urheilijan henkilökohtaiset tarpeet. Kuten monista edellä mainituista asioista voi huomata, valmennettaessa alppihiittäjätyttöjä ja -poikia tulee ottaa huomioon heidän eriävät piirteensä.

Tiedusteltaessa vastaajilta parannusehdotuksia alppikouluja varten, saatiin hyvin tehtäväsuuntautuneita ehdotuksia. Valmennukseen haluttiin enemmän henkilökohtaisuutta, kasvatuksellista ja pedagogista tietotaitoa sekä haluttiin varmistaa, että valmennuksen laatu on taattu. Toisaalta urheilijoilta perättiin myös kovempaa otetta ja asennetta urheiluun.

11.7 Tutkimuksen rajoitukset

Vastausprosenttiin on saattanut vaikuttaa kielteisesti se, että koehenkilöt vastasivat tutkimukseen omalla nimellään. Nimen tarve aineiston keruussa on perusteltu aineiston mahdollisella käytöllä jatkotutkimuksissa. Nykyisellä aineistolla voidaan jatkossa tutkia urheilijoiden kilpailumenestyksen yhteyttä tässä tutkimuksessa tutkittuihin asioihin. Vastausten hyvä laatu sekä vastausprosentti (66 %), joka on hyvä postikyselyksi, tukee sitä, että asialla ei ole ollut merkittävää vaikutusta osallistuvuuteen. Tutkimuksen ollessa retrospektiivinen, tulee tuloksissa ottaa huomioon se, että vastaajat muistelivat taaksepäin aikaansa alppikouluissa. Osalla niistä ajoista oli useampia vuosia, toisilla alle vuosi. Tapahtumia muistellessa jotkut tapahtumat saattavat tuntua henkilöstä paremmilta kuin ne

olivatkaan. Samalla tavalla jotkut tapahtumat henkilö saattaa muistaa vielä ikävimpinä kuin mitä ne ovat todellisuudessa olleet. Ihmisillä on tapana muistaa hyvät muistot vielä parempina ja huonot muistot vielä huonompina. Tämän lisäksi valmentajien vaihtuvuus ja valmennussuunnitelman sekä mahdolliset opetussuunnitelman muutokset ovat saattaneet vaikuttaa tuloksiin.

Tutkijan ollessa itsekin osa tutkittua yhteisöä tutkijan tuli olla tarkka siitä, ettei kysymyksiin heijastuisi hänen omia olettamuksiaan asioista. Tämä kuitenkin vältettiin valmiilla mittareilla ja avointen kysymysten laajoilla asetteluilla siten, että kysymyksissä haastateltavaa ei johdateltu muistelemaan mitään tiettyä tilannetta.

11.8 Jatkotutkimusehdotuksia

Tutkimuksen tulosten pohjalta saadaan ensimmäistä kertaa tietoa suomalaisten alppihiihtäjänuorten tavoiteorientaatiosta, koetusta motivaatioilmastosta ja viihtyvyydestä sekä koetun motivaatioilmaston ja viihtyvyyden vaihtelusta eri valmentajan vetämien harjoitusten osalta. Tutkimuksesta saatu tieto on urheilupsykologista pohjatietoa suomalaisten nuorten alppihiihtäjien valmennuksen avuksi. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi tutkia aineiston urheilijoiden kilpailumenestyksen ja tavoiteorientaation, koetun motivaatioilmaston sekä koetun viihtyvyyden yhteyttä. Toinen mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi verrata tämän tutkimuksen tuloksia siihen, millaisia tuloksia myöhemmin alppikouluissa opiskelleiden urheilijoiden joukossa saataisiin. Alppihiihto on kehittynyt ja kehittyy Suomessa kovaa vauhtia, näin ollen myös muutaman vuoden välein tuloksiin on voinut tulla jo eroja.

11.9 Tutkimuksen keskeiset tulokset

1. Urheilijat kokivat motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi ja viihtyivät harjoituksissa sekä olivat sekä korkeasti minä- että korkeasti tehtäväorientoituneita.
2. Pojat viihtyivät minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ja kokivat motivaatioilmaston minäsuuntautuneemmaksi kuin tytöt.
3. Tytöt viihtyivät tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ja kokivat motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneemmaksi kuin pojat.

4. Urheilijat viihtyivät kun he kokivat sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja autonomiaa.
5. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ennusti sosiaalista yhteenkuuluvuutta.
6. Pojilla koettu autonomia ennusti sosiaalista yhteenkuuluvuutta kun taas tytöillä koettu autonomia ennusti koettua tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa.
7. Mitä minäsuuntautuneempia urheilijat olivat, sitä minäsuuntautuneemmaksi he kokivat motivaatioilmaston.
8. Urheilijan kokema motivaatioilmasto ja viihtyvyys vaihteli valmentajasta riippuen hyvinkin merkittävästi.
9. Koulun 2. oppilaat kokivat enemmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa kuin koulun 1. oppilaat.
10. Alppikoululaiset kokivat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita.
11. Tytöt suhtautuvat vakavammin valmennussuhteessa ilmeneviin ristiriitoihin, he kaipaavat enemmän kannustusta, kiinnittävät enemmän huomiota epätasa-arvoisuuteen urheilijoiden kohtelussa ja saattavat lannistua epäonnistumisista poikia helpommin. Pojat taas kantavat enemmän huolta harjoitteluolosuhteista ja valmennuksen laadusta.

LÄHTEET

- Allen, J. B. 2003. Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 25, 551-567.
- Ames, C. 1992. Achievement goal, motivational climate, and motivational processes. Teoksessa Roberts G. C. (toim.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign Illinois: Human Kinetics, 161-176.
- Ames, C. & Archer, J. 1988. Achievement goals in the classroom: Student's learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology* 79, 409-414.
- Amorose, A. J. 2003. Reflected Appraisals and Perceived Importance of Significant Others' Appraisals as Predictors of College Athletes' Self-Perceptions of Competence. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 74, 60-70.
- Balaquer I., Duda, J. L. & Crespo, M. 1999. Motivational climate and goal orientations as predictors of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 9, 381-388.
- Baxter-Jones, A. D. G & Maffulli, N. 2003. Parental influence on sport participation in elite young athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 43, 250-255.
- Caroll, B. & Loumidis, J. 2001. Children's Perceived Competence and Enjoyment in Physical Education and Physical Activity Outside School. *European Physical Education Review* 7, 24-43.
- Csikszentmihalyi, M. 1975. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Josey-Bass.
- Deci, E. L. 1975. *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist* 55, 68-78.
- Duda J. L. 1989. Relationship between Task and Ego Orientation and the Perceived Purpose of Sport Among High School Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 11, 318-335.
- Duda, J. & Pensgård A. M. 2002. Enhancing the quantity and quality of motivation: the promotion of task involvement in a junior football team. Teoksessa Cockerill I. (toim.) *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson, 49-57.
- FIS: Description of the FIS Disciplines. Tulostettu 15.3.2005 <http://www.fis-ski.com/uk/newsinformation/descriptionfisdisciplines/alpineskiing.html>
- FIS: International Ski Federation. 2004. Book IV. The international ski competition rules. Joint regulations: Downhill, slalom, giant slalom, super-G, parallel races, combined alpine competitions. Approved by the 44th International Ski Congress, Miami USA. Printed in Switzerland by Geiger AG, Bern.
- Fry, M.D. & Newton, M. 2003. Application of Achievement Goal Theory in an Urban Youth Tennis Setting. *Journal of Applied Sport Psychology* 15, 50-66.

- Gagné, M., Ryan R. M. & Bargmann K. 2003. Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology* 15, 372-390.
- Gano-Overway L. A. & Duda J. L. 2001. Personal Theories of Achievement Motivation Among African and White Mainstream American Athletes. *International Journal of Sport Psychology* 32, 335-354.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.
- Iso-Ahola, S. E. & St. Clair, B. 2000. Toward a Theory of Exercise Motivation. *Quest* 52, 131-147.
- Jaakkola, T. & Eloranta V. 2002. "Optimaalinen motivaatioilmasto yleisurheiluvalmennuksessa". *Valmentaja* 4, 46-47.
- 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 and Exercise Psychology* 18, 264-280.
- Lidor, R. & Lavyan, N-Z. 2002. A Retrospective Picture of Early Sport Experiences Among Elite and Near-Elite Israeli Athletes: Developmental and Psychological Perspectives. *International Journal of Sport Psychology* 33, 269-289.
- Lintunen, T., Leskinen, E., Oinonen, M., Salinto, M. & Rahkila, P. 1995. Change, reliability and stability in self-perceptions in early adolescence: A four-year follow up study. *International Journal of Behavioral Development* 18, 351-364.
- Lisäys Kuusamon lukion opetussuunnitelmaan 1.8.2004 lähtien. Kuusamon kaupunki, Alppikoulu. Tulostettu 25.3.2007 <http://www.kuusamo.fi/dman/Document.phx?documentId=wh14605141535962>
- Liukkonen, J. 1996. Tavoiteorientaatio, motivaatioilmasto ja viihtyvyys lapsiurheilussa. *Urheilupsykologia* 2, 3-5.
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: a goal perspectives approach. *Research Reports on Sport and Health Sciences* no. 114. LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä, Finland.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut.
- May, J.R. 1987. Two critical psychological components of ski racing: fun and feelings. *Journal of Sport Sciences* 5, 337-343.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.
- Metsä-Tokila, T. 2001. Koulussa ja kentällä. Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti: 55. Painosalama Oy. Turku.
- Neumayr, G., Hoertnagl, H., Pfister, R., Koller, A., Eibl, G. & Raas, E. 2003. Physical and Physiological Factors Associated with Success in Professional Alpine Skiing. *International Journal of Sports Medicine* 24, 571-575.
- Newton, M., Duda J. L. & Yin Z. 2000. Examination of the psychometric properties of the Peceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences* 18, 275-290.
- Nicholls, J.G. 1984a. Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review* 91, 328-346.

- Nicholls, J.G. 1984b. 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.
- Nicholls, J.G. 1989. *The Competitive Ethos and Democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J.G. 1992. The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. Teoksessa J. Nicholls (toim.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 31-56.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C. & Kavussanu, M. 1998. Perceived motivational climate and cognitive and affective correlates among Norwegian athletes. *Journal of Sports Sciences* 16, 153-164.
- Pedersen, D. M. 2002. Intrinsic-Extrinsic Factors in Sport Motivation. *Perceptual and Motor Skills* 95, 459-476.
- Pensgård, A. M. & Roberts, G. C. 2002. Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 12, 54-59.
- Petherick, C. M. & Weigand, D. A. 2002. The Relationship of Dispositional Goal Orientations and Perceived Motivational Climates on Indices of Motivation in Male and Female Swimmers. *International Journal of Sport Psychology* 33, 218-237.
- Roberts, G. C. 1992. *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The Influence of Achievement Goals on Motivational Processes. Teoksessa Roberts G. C. (toim.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1-50.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C. & Balague, I. 1998. Achievement goals in sport: the development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences* 16, 337-47.
- 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., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. & Keeler, B. 1993. An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 15, 1-15.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto.
- Soini, M., Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2004. Koululiikunnan motivaatioilmastomittarin validointi –koetun liikunnallisen pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden yhteys itsearvioituun fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta ja tiede* 41, 58-63.
- Suomen Hiihtoliitto. 2005. Alppihiihdon lajit. Tulostettu 29.5.2005
http://www.hiihtoliitto.fi/alppihiihto/lajit_ja_saannot/alppihiihdon_lajit/
- Suomen Hiihtoliitto. 2006. Alppilajien taito- ja fysiikkaharjoittelu. Tulostettu 20.3.2007
http://www.hiihtoliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/32785/file/Alppilajientaitojafy

siikkaharjoittelu.pdf

- Treasure D. C. & Roberts C. G. 1994. Cognitive and Affective Concomitants of Task and Ego Goal Orientations During the Middle School Years. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 16, 15-28.
- Urheilulajien mielikuvat 2004 -tutkimus. Tulostettu 29.5.2005
<http://www.toy.fi/index.html?http://www.toy.fi/data.asp?articleid=602&pgid=2>
- White, S. A., Duda J. L. & Keller, M. R. 1998. The Relationship Between Goal Orientation and Perceived Purposes of Sport Among Youth Sport Participants. *Journal of Sport Behavior* 21, 474-483.
- White, S.A., Kavussanu, M. & Guest, S.M. 1998. Goal orientations and perceptions of the motivational climate created by significant others. *European Journal of Physical Education* 3, 212-228.
- Williams, L. & Cox, A. 2003. The relationship among social motivational orientations, perceived social belonging, and motivation-related outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology (supplement)* 25, S7-S8.

LIITTEET

LIITE 1 Saatekirje

Alppikoulututkimus

4/2005

Teemme tutkimusta alppikoulujen motivaatioilmastosta ja haluaisimme tietää, miten sinä olet kokenut alppikoulussa viettämäsi ajan. Tutkimuksen ohjaaja on LitT, yliassistentti Jarmo Liukkonen ja sen toteutuksesta vastaa liik.yo Salla Niittylä. Toivomme, että voit antaa oman panoksesi suomalaisten alppikoulujen kehittämiseksi.

Ohjeet lomakkeiden (kolme erilaista) täyttämiseen:

Koska valmentajat ovat erilaisia tavallaan valmentaa, pyydämme sinua täyttämään **motivaatioilmastokyselyn kaikkien valmentajien osalta**, jotka ovat sinua alppikoulussa valmentaneet (ohessa lomakkeet no 1 – 9). Katso oheisesta listasta valmentajat, jotka ovat valmentaneet sinua. Merkitse lomakkeeseen valmentajan nimi, jonka ohjaamien harjoitusten osalta olet lomakkeen täyttänyt.

Lähetä vastauslomakkeet oheisessa vastauskuoressa Salla Niittylälle. Kyselyyn tulisi vastata 29.4.2005 mennessä.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä kenenkään urheilijan vastauksia saateta muiden kuin tutkijoiden tietoon. Tutkimuksen tulokset julkaistaan tilastollisina keskiarvoina ilman, että kenenkään yksilölliset vastaukset tulevat ilmi.

Jos sinulle tulee kysyttävää, ota yhteyttä Salla Niittylään.

Salla Niittylä
Pro Gradu-tutkija
Jyväskylän yliopisto,
liikuntakasvatuksen laitos

Jarmo Liukkonen
Yliassistentti
Jyväskylän yliopisto,
liikuntakasvatuksen laitos

email: saheniit@cc.jyu.fi
puh: 044-5997030
osoite: Ruusulankatu 16 A 10
00250 Helsinki

LIITE 2 Tavoiteorientaatiokyselyn lomake ja väittämien jakaumat (n=61)

Vastaajan nimi: _____

Vastaajan ikä: _____ vuotta

Sukupuoli: nainen ___ mies ___

ONNISTUMISEN KOKEMINEN URHEILUSSA

Urheillessani tunsin itseni onnistuneimmaksi silloin, kun:

	1=Täysin eri mieltä ... 5=Täysin samaa mieltä				
	1%	2%	3%	4%	5%
1. Voitin toiset	0.0	3.3	18.0	59.0	19.7
2. Olin paras	0.0	0.0	14.8	49.2	36.1
3. Yritin kovasti	1.7	18.3	35.0	31.7	13.3
4. Huomasin todella kehittyväni	0.0	0.0	3.3	34.4	62.3
5. Pärjäsin paremmin kuin toiset	0.0	5.0	31.7	48.3	15.0
6. Näytin toisille olevani paras	3.3	14.8	44.3	24.6	13.1
7. Voitin vaikeudet	0.0	1.6	26.2	39.3	32.8
8. Onnistuin sellaisessa, mitä en ollut aikaisemmin osannut	0.0	3.3	4.9	32.8	59.0
9. Pärjäsin sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osanneet	3.3	21.3	24.6	45.9	4.9
10. Tein kaiken parhaan kykyini mukaan	0.0	18.0	31.1	42.6	8.2
11. Saavutin itselleni asettamani tavoitteet	0.0	3.3	4.9	31.1	60.7
12. Olin selvästi toisia parempi	1.6	9.8	24.6	41.0	23.0

LIITE 3 Viihtyvyyys- ja motivaatioilmastokyselyn lomake sekä väittämien jakaumat (n=61)

Alppihiihdon motivaatioilmasto – kysely

Muistele **lajiharjoituksiasi** alppikoulussa.

Ympyröi numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi jokaisen valmentajasi osalta:

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

Valmentaja: _____

	1%	2%	3%	4%	5%
Pidin lajiharjoituksista	1.0	3.0	22.7	48.7	24.7
Urheilijoille oli tärkeää yrittää parhaansa lajiharjoituksissa	1.0	4.3	20.1	45.1	29.6
Uuden oppiminen kannusti ryhmämme urheilijoita oppimaan yhä enemmän	1.3	4.6	29.7	50.5	13.9
Pääasia oli, että kehityimme vuosi vuodelta omissa taidoissamme	1.7	5.3	21.5	48.5	23.1
Lajiharjoituksissa oli hauskaa	1.0	4.6	29.6	49.0	15.8
Ryhmämme oli yhtenäinen	1.0	10.2	30.9	40.1	17.8
Urheilijoille oli tärkeää näyttää muille olevansa parempia lajiharjoituksissa kuin toiset	1.3	19.7	32.2	36.8	9.9
Urheilijoilla oli merkittävästi päätösvaltaa lajiharjoituksissa	7.9	30.3	33.6	23.4	4.9
Ryhmämme oli yhtenäinen toimiessaan lajiharjoituksissa	0.7	10.9	31.7	44.2	12.5
Ryhmämme urheilijat vertasivat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin	2.0	15.1	31.9	41.4	9.5
Urheilijat todella toimivat yhtenä ryhmänä	1.3	11.8	38.2	37.8	10.9
Urheilijoille oli tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan	1.0	2.3	13.2	51.8	31.7
Urheilijoilla oli mahdollisuus vaikuttaa lajiharjoitusten toteutukseen	5.6	27.3	37.8	23.4	5.9
Harjoituksissa urheilijat "puhalsivat yhteen hiileen"	1.6	9.9	35.5	42.1	10.9
Oli tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä	1.6	6.6	15.8	39.1	36.8
Lajiharjoitukset toivat minulle iloa	0.7	4.9	17.4	57.9	19.1
Urheilijoille oli tärkeää onnistua muita urheilijoita paremmin	0.7	17.1	34.5	39.1	8.6
Nautin lajiharjoituksista	0.7	4.6	24.0	53.9	16.8
Urheilijoilla oli merkittävästi valinnan vapauksia harjoituksissa	8.2	30.3	34.5	22.7	4.3
Lajiharjoituksissa urheilijat kilpailivat suorituksissa toistensa kanssa	0.7	12.2	32.2	42.8	12.2
Urheilijoilla oli mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan	8.9	31.9	33.2	22.7	3.3
Urheilijat pystyivät vaikuttamaan lajiharjoitusten kulkuun	7.9	26.6	36.2	23.7	5.6

LIITE 4 Avointen kysymysten kyselylomake

Avoimet kysymykset

1) Mikä mielestäsi oli parasta kun muistelet alppikoulussa viettämääsi aikaa?

2) Mikä mielestäsi oli ikävintä kun muistelet alppikoulussa viettämääsi aikaa?

3) Mitä parannusehdotuksia sinulla on alppikoulujen toimintaa ajatellen?

4) Vapaa sana