

**VALMENTAJAN SOSIAALISEN TUEN YHTEYS LASTEN LIIKUNNAN
LUKUTAITOON**

Mari Heinonen & Sara Taavitsainen

Liikuntapedagogiikka pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Heinonen, M. & Taavitsainen, S. 2024. Valmentajan sosiaalisen tuen yhteys lapsen liikunnan lukutaitoon. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 56 s., 2 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten lasten kokema valmentajan sosiaalinen tuki oli yhteydessä 4–6-luokkalaisten lasten liikunnan lukutaitoon. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka päteväksi lapset kokivat itsensä liikunnan lukutaidon osalta sekä minkälaista tukea he kokivat saavansa valmentajalta. Liikunnan lukutaito on jaettu fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Valmentajalta saatu koettu sosiaalinen tuki on jaettu itsemääräämisteorian pohjalta autonomiaan, pätevyyskokemuksiin sekä sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen.

Tutkielman aineisto kerättiin vuosina 2020–2023 osana Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan Taiturit-tutkimusta, johon osallistui 950 4–6-luokkalaista lasta. Tämän tutkimuksen kohderyhmänä toimi 718 lasta, joista 361 oli tyttöjä ja 349 poikia. Liikunnan lukutaitoa mitattiin kyselylomakkeella (asteikko 1–4), joka oli luotu liikunnan lukutaidon mittarin (PLC-Quest) pohjalta. Sosiaalista tukea mitattiin kyselylomakkeella (asteikko 1–5), joka oli luotu liikunnan sosiaalisen tuen mittarin (SSPA-Quest) pohjalta. Tutkimusaineiston analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistics 28 -ohjelmistoa. Valmentajan sosiaalista tukea ja liikunnan lukutaitoa kuvailtiin keskiarvojen (ka) sekä keskihajontojen (kh) avulla ja sukupuolien välisiä eroja tarkasteltiin T-testillä. Lasten kokeman valmentajan sosiaalisen tuen yhteyttä liikunnan lukutaitoon tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimella ja lineaarisella regressioanalyysillä. Raja-arvona tilastolliselle merkitsevyydelle toimi $p < 0,05$.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että lasten liikunnan lukutaito oli korkealla tasolla. Pojat saivat keskiarvojen perusteella korkeampia arvoja liikunnan lukutaidon fyysisestä (ka=3,32) ja psyykkisestä (ka=3,49) osa-alueesta verrattuna tyttöihin (ka=3,15, ka=3,38) ja tytöt saivat korkeampia arvoja kognitiivisesta (ka=3,39) osa-alueesta verrattuna poikiin (ka=3,33). Lasten kokemus valmentajan sosiaalisesta tuesta oli melko korkealla tasolla. Lapset kokivat saavansa eniten tukea pätevyyskokemuksiin (ka=4,35) ja vähiten autonomian kokemuksiin (ka=3,59). Valmentajan sosiaalinen tuki oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä liikunnan lukutaitoon ($p < 0,05$). Mitä enemmän lapsi koki saavansa valmentajalta sosiaalista tukea, joka kohdistui pätevyyskokemuksiin, sitä parempi hänen liikunnan lukutaidon jokainen osa-alue oli ($p < 0,01$).

Valmentajan sosiaalisella tuella on merkittävä vaikutus lapsen liikunnan lukutaidon kehittymiseen. Valmentajan tulisi osoittaa lapselle sosiaalista tukea, joka edistää lapsen pätevyyskokemuksia sekä lisää lapsen autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Liikunnan lukutaitoinen lapsi on motivoitunut, luottaa itseensä ja kokee itsensä liikunnallisesti päteväksi. Tukemalla lasten psykologisia perustarpeita, valmentaja voi edistää heidän liikuntataitojen kehittymistä ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

Asiasanat: liikunnan lukutaito, valmentajan sosiaalinen tuki, lapset, valmentaja

ABSTRACT

Heinonen, M. & Taavitsainen, S. 2024. The association between coach's social support and children's physical literacy. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Physical Education, 56 pages, 2 appendices.

The purpose of this master's thesis was to investigate how perceived social support from a coach was related to the physical literacy of 4th to 6th graders. The aim of the study was to explore how competent children felt in terms of physical literacy and what kind of support they experienced from the coach. Physical literacy was divided into physical, psychological, cognitive, and social domains. Perceived social support from the coach was categorized based on self-determination theory into autonomy, competence, and social relatedness.

The data for the thesis was collected between 2020 and 2023 as part of the "Taiturit" research project at the University of Jyväskylä's Faculty of Sport and Health Sciences. The "Taiturit" project involved 950 children in grades 4 to 6. The target group for this study consisted of 718 children, including 361 girls and 349 boys. Physical literacy was measured using a survey (scale 1–4) created based on the Physical Literacy indicator (PLC-Quest). Social support was measured using a questionnaire (scale 1–5) developed from the Social Support in Physical Activity questionnaire (SSPA-Quest). IBM SPSS Statistics 28 -software was used for data analysis. Descriptive statistics (mean and standard deviation) were used to describe coach's social support and physical literacy, and gender differences were examined using t-tests. The relationship between coach's social support and physical literacy was analyzed using Pearson correlation coefficient and linear regression analysis, with a significance level set at $p < 0.05$.

The results of the study indicated that children's physical literacy was at a high level. Boys scored higher on the physical (mean=3,32) and psychological (mean=3,49) domains of physical literacy compared to girls (mean=3,15, mean=3,38), while girls scored higher on the cognitive (mean=3,39) domain compared to boys (mean=3,33). Children's perception of coach's social support was at a quite high level, with children reporting receiving the most support in competence experiences (mean=4,35) and the least in autonomy experiences (mean=3,59). Coach's social support was significantly associated with physical literacy ($p < 0,05$). The more social support children perceived from the coach, particularly in terms of competence experiences, the better their performance was in every aspect of physical literacy ($p < 0,01$).

Coach's social support has a significant impact on the development of children's physical literacy. Coaches should provide social support to children that enhances their competence experiences and increases their sense of autonomy and social relatedness. A physically literate child feels motivation, self-confidence, and competence in their own physical abilities. By supporting children's basic psychological needs, coaches can promote the development of children's movement skills and adoption of a physically active lifestyle.

Keywords: physical literacy, coach's social support, children, coach

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA.....	3
3	LIIKUNNAN LUKUTAITO.....	4
3.1	Tausta.....	4
3.2	Erilaisia määritelmiä.....	5
3.3	Osa-alueet	7
3.4	Mittarit ja aiemmat tutkimustulokset	8
4	VALMENTAJAN SOSIAALINEN TUKE.....	11
4.1	Motivaatio	11
4.1.1	Ulkoinen motivaatio	13
4.1.2	Sisäinen motivaatio.....	15
4.1.3	Motivaatioilmasto	16
4.2	Itsemääräämisteoria.....	17
4.2.1	Autonomia.....	18
4.2.2	Koettu pätevyys	19
4.2.3	Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus	20
5	VALMENTAJAN SOSIAALISEN TUEN YHTEYS LASTEN LIIKUNNAN LUKUTAITOON.....	21
5.1	Valmentajan tuen merkitys liikunnan lukutaidon kehittämisessä.....	21
5.2	Sosiaalisen tuen yhteys liikunnan lukutaidon osa-alueisiin.....	22
5.3	Liikunnan lukutaito opetuksen näkökulmasta	23
6	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	24
7	MENETELMÄT	26

7.1 Tutkimuksen kulku ja kohderyhmä.....	26
7.2 Mittarit	26
7.3.1 Liikunnan lukutaidon mittari.....	27
7.3.2 Liikunnan sosiaalisen tuen mittari.....	28
7.3 Aineiston analysointi	29
7.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	30
7.5 Tutkimuksen eettiset kysymykset	31
8 TULOKSET.....	33
8.1 Liikunnan lukutaito	33
8.2 Valmentajan sosiaalinen tuki	36
8.3 Valmentajan sosiaalisen tuen ja liikunnan lukutaidon väliset yhteydet	39
8.4 Valmentajan sosiaalisen tuen yhteys liikunnan lukutaitoon	40
9 POHDINTA.....	43
9.1 Liikunnan lukutaito	43
9.2 Valmentajan sosiaalinen tuki	44
9.3 Valmentajan sosiaalisen tuen yhteys lasten liikunnan lukutaitoon	45
9.4 Vahvuudet ja rajoitukset.....	46
9.5 Jatkotutkimusehdotukset.....	47
9.6 Johtopäätökset	48
LÄHTEET	50
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikunnan lukutaitoa on käsitelty suomalaisessa liikunnan opetuksessa jonkin verran (Huovinen 2019, 4–5), mutta ei vielä urheiluorganisaatioissa tai kansallisessa Olympiakomiteassa. Liikunnan lukutaidolle ei ole myöskään erikseen määritelty suomenkielistä vakiintunutta käännettä. (Carl 2023, 172–173). Valmentaja voi kehittää lapsen liikunnan lukutaitoa esimerkiksi luomalla positiivisen ympäristön oppimiselle, antamalla positiivista sekä kehittävästä palautetta ja tarjoamalla monipuolisia tehtäviä. (Sport Australia 2019; Whitehead 2019, 66–67) Valmentaja on merkittävä tukipilari lapsen elämässä, minkä takia on tärkeää lisätä valmentajien tietämystä ja ymmärrystä antamansa sosiaalisen tuen merkityksestä.

Valmentajan sosiaalisen tuen tulisi kohdistua itsemääräämisteorian mukaan autonomian, pätevyyden kokemusten ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäämiseen. Aiemmissa opetuksen tutkimuksissa autonomian ja pätevyyden on havaittu olevan yhteydessä sisäisen motivaation syntymiseen. (Chang ym. 2016, 464; Cid ym. 2019, 12) On erityisen tärkeää, että lapset saavat myönteisiä kokemuksia ja kokevat pätevyyttä omasta liikunnallisuudestaan. Lapset ja nuoret pysyvät todennäköisemmin harrastuksissa, joista he saavat myönteisiä kokemuksia (Martin 2020, 20).

Tutkimusten mukaan opettajan aktiivinen osallistuminen (Librianty & Yufiarty 2021, 2240–2241) sekä opettajan luoma positiivinen ja turvallinen oppimisympäristö (Uljas ym. 2022, 2071) olivat positiivisesti yhteydessä lapsen liikunnan lukutaidon kehittymiseen. Myös valmentajan vaikutus koetaan merkittäväksi liikunnan lukutaidon kehittymisessä (esim. Sport Australia 2019; Whitehead 2019, 66–67) Tutkimuskirjallisuus aiheesta on kuitenkin suppeaa, jonka vuoksi tarvitsemme lisää tietoa siitä, miten valmentaja voi toiminnallaan tukea lapsen liikunnan lukutaidon kehittymistä.

Margaret Whitehead on luonut alun perin käsitteen liikunnan lukutaito (Physical literacy). Liikunnan lukutaitoa voidaan kuvailla motivaationa, itseluottamuksena, fyysisenä pätevyytenä, tietämyksenä ja ymmärryksenä ylläpitää omaa fyysistä aktiivisuutta elämänkaaren aikana. (Whitehead 2010, 10–11) Tämän työn pohjana käytämme australialaista kyselyä nimeltään

Physical Literacy in Children (PLC-Quest). Sen mukaan liikunnan lukutaito koostuu neljästä osa-alueesta; fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen osa-alue. Fyysinen osa-alue tarkoittaa henkilön omaa käsitystä omista liikuntataidoistaan. Psyykinen osa-alue sisältää henkilön asenteet ja tunteet liikuntaa kohtaan sekä niiden vaikutuksen heidän itseluottamukseensa ja motivaatioon liikkua. Sosiaalinen osa-alue sisältää henkilön vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa liikkumisen aikana. Kognitiivinen osa-alue puolestaan sisältää henkilön ymmärryksen siitä, miten, miksi ja milloin he liikkuvat. (Sport Australia 2021) Lasten liikunnan lukutaitoa on mitattu tutkimuskirjallisuuden perusteella vain vähän. Saatavilla olevan tiedon perusteella 8–12-vuotiaiden lasten liikunnan lukutaidon arvioitiin olevan kohtalaisella tai heikolla tasolla (Kaioglou ym. 2020, 744–746; Longmuir ym. 2015, 7–8; Tremblay ym. 2018, 39–40).

Tässä tutkimuksessa hyödynnämme liikunnan sosiaalisen tuen mittaria (SSPA-Quest), joka perustuu itsemääräämisteoriaan. Decin ja Ryanin (1985) kehittämä itsemääräämisteoria (self-determination theory) perustuu ihmisten psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Psykologisia perustarpeita ovat sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä koettu autonomia ja pätevyys. (Ryan & Deci 2017, 3) Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta vaikuttaa ja säädellä omaa toimintaa (Ryan & Deci 2017, 53, 86). Toinen itsemääräämisteorian osa-alue on koettu pätevyys. Pätevyyden kokemukset voidaan määritellä luottamuksena omiin kykyihin. Kolmas itsemääräämisteorian osa-alue on sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Sillä tarkoitetaan sosiaalista sidettä ja yhteenkuulumisen tunnetta. (Liukkonen 2017, 47–49)

Tutkielmassa käytetään Jyväskylän yliopiston Taiturit –hankkeen aineistoja. Taiturit –hanke on liikuntatieteellisen tiedekunnan toteuttama 4–6-luokkalaisten lasten seurantatutkimus, joka testaa fyysiseen aktiivisuuteen johtavia mekanismeja lapsilla. Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, minkälaiseksi lapset kokevat oman liikunnan lukutaitonsa ja valmentajalta saadun sosiaalisen tuen. Lisäksi haluamme selvittää, eroaako liikunnan lukutaito ja koettu sosiaalinen tuki tyttöjen ja poikien välillä. Tutkimuksen kolmantena tavoitteena on selvittää, miten valmentajalta saatu koettu sosiaalisen tuki on yhteydessä lapsen liikunnan lukutaitoon.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat tärkeä osa liikunnan lukutaidon käsitettä. Whiteheadin (2010, 10–11) mukaan liikunnan lukutaitoa voidaan kuvailla erilaisina psyykkisinä tekijöitä, jotka ylläpitävät omaa fyysistä aktiivisuutta elämänkaaren aikana. Kanadalaisen näkökulman mukaan liikunnan lukutaitoinen yksilö oppii kehittämään työkaluja, joita hän tarvitsee osallistuakseen fyysistä aktiivisuutta vaativiin tehtäviin sekä urheiluun (Higgs ym. 2008, 5). Myös australialaisen näkökulman kautta liikunnan lukutaito ohjaa terveelliseen elämään liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden kautta (Keegan ym. 2019, 111–112).

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa mitä tahansa luurankolihasien tuottamaa liikettä, joka kasvattaa aineenvaihdunnan tehoa tuottaa energiaa. Fyysisen aktiivisuuden aikana energiankulutus kasvaa matalasta korkeaksi. Fyysinen aktiivisuus sisältää niin vapaa-ajan liikkumisen, liikunnan, urheilun sekä liikkumisen paikasta toiseen. (Bouchard ym. 2012, 12) Fyysistä aktiivisuutta voi olla tarpeen jakaa erilaisiin kategorioihin. Caspersenin (1985, 127) mukaan fyysisen aktiivisuuden voi jakaa esimerkiksi kevyeen, kohtalaiseen ja raskaaseen intensiteetin tasoihin. Lisäksi sen voi jakaa tietoisiin tai välttämättömiin sekä arkipäivän ja viikonlopun aktiviteetteihin. (Caspersen ym. 1985, 127)

Sekä fyysinen aktiivisuus että liikunta sisältävät luurankolihasien tuottaman kehollisen liikkeen, joka kuluttaa energiaa. Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, joka on ennalta suunniteltua, jäsenneiltyä ja toistuvaa. (Caspersen ym. 1985, 128) Liikunnan tarkoituksena on kasvattaa fyysistä kuntoa, kehittää fyysisiä taitoja tai parantaa terveyttä (Bouchard ym. 2012, 12–13). Laakson (2007, 21–22) mukaan liikunta voi olla omaehtoista tai ohjattua sekä sitä voi harrastaa tavoitteellisesti tai omaksi huvikseen.

3 LIKUNNAN LUKUTAITO

3.1 Tausta

Margaret Whitehead on luonut alun perin käsitteen liikunnan lukutaito (Physical literacy). Whitehead on esitellyt liikunnan lukutaidon konseptin ensimmäistä kertaa jo vuonna 1993 (IPLA). Whitehead (2010, 10–11) pohjaa liikunnan lukutaidon filosofiseen näkökulmaan, jossa mieli ja keho ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa. Liikunnan lukutaitoa voidaan kuvailla motivaationa, itseluottamuksena, fyysisenä pätevyyttenä, tietämyksenä ja ymmärryksenä ylläpitää omaa fyysistä aktiivisuutta elämänkaaren aikana. Liikunnan lukutaitoinen yksilö omaa positiivisen asenteen omia kehollisia ominaisuuksiaan kohtaan, luottaa omiin liikunnallisiin kykyihinsä, suoriutuu päivittäisistä tehtävistä sekä pystyy osallistumaan tehtäviin, jotka vaativat fyysistä aktiivisuutta. (Whitehead 2010, 10–11)

Whiteheadin (2010, 10–11) mukaan liikunnan lukutaito -käsite kehitettiin kuvaamaan mielen ja kehon yhteyttä liikunnassa. Fyysinen aktiivisuus mielletään usein vain kehon tekemänä työnä ja osallistumisena tiettyihin liikuntamuotoihin, usein korkeammalla intensiteettitasolla. Whitehead halusi kuvata liikunnan merkitystä jokapäiväisessä elämässä, ennemmin kuin huippu-urheilussa. Liikunnan lukutaito -käsitteen tarkoitus on tuoda esille erilaisia psyykkisiä, sosiaalisia, fyysisiä ja kognitiivisia tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön liikkumiseen ja oman liikuntakäsityksen muodostumiseen. (Whitehead 2010, 10–11)

Whitehead (2019, 27) laajensi myöhemmin tätä brittiläistä liikunnan lukutaidon käsitettä. Liikunnan lukutaito kehittyy elämänkaaren aikana ja sillä voi olla erilaisia merkityksiä ihmiselle elämän eri vaiheiden aikana. Elämän ensimmäisten vuosien aikana lapsi tutkii ympäristöä ja liikkuu hyödyntäen omaa mielikuvitustaan. Lapsella on luontainen taipumus matkia muita ihmisiä. Ala-asteikäisenä lapsen tietämys ja ymmärrys omaa liikkumista kohtaan lisääntyy sekä lapsi alkaa jo mahdollisesti huolehtimaan omasta terveydestään fyysisen aktiivisuuden kautta. Mitä vanhemmaksi lapsi tai nuori kasvaa, sitä enemmän hän alkaa tiedostamaan omia liikkumisvalintojaan. Nuorena motivaatio voi kasvaa tai laskea liikkumista kohtaan, sillä nuori alkaa vaikuttamaan itse yhä enemmän omaan liikkumiseen ja tavoitteiden asetteluun. Aikuisena ihminen ottaa täyden vastuun omasta liikkumisestaan. Iäkkäämmät

ihmiset puolestaan osaavat mahdollisesti kuunnella omaa kehoaan ja keksiä uusia keinoja pysyäkseen fyysisesti aktiivisena. (Whitehead 2019, 27)

3.2 Erilaisia määritelmiä

Liikunnan lukutaito on käsitteenä verrattain uusi ja siitä on ristiriitaisuutta eri maiden tutkijoiden välillä (Whitehead 2019, 9–10). Brittiläinen Whitehead on luonut alun perin käsitteen, mutta eri maiden näkökulmat eroavat hieman toisistaan. Tässä luvussa käsitellään liikunnan lukutaitoa eri maiden näkökulmasta.

Margaret Whiteheadin jälkeen yksi ensimmäisistä liikunnan lukutaidon määrittelytavoista oli Canada Sport for Life –yhdistyksen opas lasten vanhemmille. Sen mukaan vanhemmat voivat auttaa lapsiaan kehittämään työkaluja, joita he tarvitsevat osallistuakseen fyysistä aktiivisuutta vaativiin tehtäviin sekä urheiluun. Lisäksi lapsen kuuluisi saada liikkua itsevarmasti ja kontrolloidusti eri liikuntamuodoissa. Myöhemmin määrittelytapaan lisättiin se, että liikunnan lukutaito koskee jokaista kanadalaista, huolimatta iästä, kyvyistä tai halutusta liikunnan lopputuloksesta. (Higgs ym. 2008, 5) Myös toisen kanadalaisen määrittelytavan mukaan liikunnan lukutaitoinen yksilö kokee pätevyyttä ja luottamusta liikunnan eri muodoissa ja ympäristöissä, mikä hyödyttää yksilön terveellistä kasvua ihmisenä (Mitchell & Le Masurier 2014, 14).

Kanadalaisissa määrittelytavoissa korostetaan terveellistä elämäntapaa sekä koko elämän mittaista nautintoa ja menestystä liikunnassa. Sitä onkin kritisoitu siten, että se ei juurikaan eroa Whiteheadin (2010) määrittelytavasta. Kanadalaisen määrittelytavan katsotaan pohjautuvan filosofiseen näkökulmaan sekä IPLA:n (International Physical Literacy Association) uusimpaan liikunnan lukutaidon määrittelytapaan. (Whitehead 2019, 138–139)

Australiassa liikunnan lukutaito on merkittävä käsite, ja sen kehittymistä tuetaan niin koulumaailmassa kuin urheiluorganisaatioissa (Whitehead 2019, 107). Australialaisen määrittelytavan mukaan liikunnan lukutaito on koko elämän mittainen prosessi, joka ohjaa terveelliseen elämään liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden kautta. Se jaetaan neljään eri osa-alueeseen, joita ovat fyysinen, psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen osa-alue. (Keegan ym. 2019, 111–112)

Liikunnan lukutaitoa voidaan pitää merkittävänä terminä, sillä esimerkiksi Kanadassa sekä Australiassa liikunnan lukutaito on sisällytetty osaksi paikallisia opetussuunnitelmia (Ryan 2022, 31; Whitehead 2019, 107). Kanadassa monet yhdistykset ja koulutusalan asiantuntijat odottavat liikunnan lukutaidon vähentävän nuorten liikkumattomuutta (Ryan 2022, 31).

Amerikkalaisen SHAPE America (2014) lähestymistavan mukaan liikunnan lukutaitoinen yksilö on oppinut taitoja, joita tarvitaan erilaisissa fyysisistä aktiivisuutta vaativissa tehtävissä. Yksilö tietää fyysisen aktiivisuuden tuottamat hyödyt, harrastaa liikuntaa säännöllisesti sekä on fyysisesti hyvässä kunnossa. (SHAPE America 2014) Toisen amerikkalaisen lähestymistavan, Utah Olympic legacy foundationin (2014) mukaan liikunnan lukutaito tarkoittaa liikkumistaitojen ja eri urheilulajeissa tarvittavien taitojen kokonaisuutta, joiden pohjalta lapsella on mahdollisuus liikkua itsevarmasti ja kontrolloidusti erilaisissa liikuntaympäristöissä. Sen lisäksi liikunnan lukutaitoinen yksilö osaa havainnoida ympärillä tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta sekä osaa reagoida tarkoituksenmukaisesti näissä tilanteissa. (Utah Olympic Legacy Foundation 2014)

Kolmannen The Aspen Institutun Project play (2014a) lähestymistavan mukaan kaikkien yksilöiden tulisi opetella lapsuudesta lähtien erilaisia fyysisiä taitoja, joiden avulla voi olla aktiivinen niin maan pinnalla, ilmassa, vedessä, lumessa kuin jäällä. Tämän lähestymistavan mukaan nämä fyysiset taidot pohjaavat tien aktiiviselle elämäntavalle, riippumatta siitä harrastaako yksilö liikuntaa vai urheilua. (The Aspen Institute 2014a) Nämä kolme erilaista lähestymistapaa korostavat taitojen ja tiedon merkitystä, joiden ajatellaan olevan pohjana koko elämän mittaiselle fyysiselle aktiivisuudelle.

Suomessa liikunnan lukutaitoa on käsitelty verrattain melko vähän. Suomalaisessa opetussuunnitelmassa sivutaan liikunnan lukutaitoa enemmän sen lopputuloksen kannalta. Opetussuunnitelmassa ei kuitenkaan määritellä sen ymmärtämistä tai tietämystä kokonaisuudessaan. (Carl 2023, 172–173) Suomessa liikunnan lukutaidon osa-alueet ovat tärkeä osa opetussuunnitelmaa, vaikka opetussuunnitelmissa ei käsitellä liikunnan lukutaitoa käsitteenä. Perusopetuksen liikunnan opetussuunnitelmassa on huomioitu liikunnan kokonaisvaltaisuus. Esimerkiksi vuosiluokkien 3–6 liikunta-oppiaineen tehtävänä on “vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä toimintakykyä” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 273).

Lukion opetussuunnitelman tukimateriaaleissa (2019) mainitaan liikunnan lukutaito. Sitä on käsitelty affektiivisen, fyysisen, kognitiivisen sekä käyttäytymisen ulottuvuuden kautta. Affektiivinen ulottuvuus käsittää motivaation ja itsearvostuksen. Se ilmenee opiskelijan kykyä innostua ja nauttia fyysisestä aktiivisuudesta. Fyysinen ulottuvuus käsittää fyysisen pätevyyden, eli minkälainen kyky opiskelijalla on omaksua erilaisia liikemalleja ja liikuntataitoja. Kognitiiviseen ulottuvuuteen luetaan opiskelijan tiedot ja ymmärrys liikunnasta. Opiskelija tunnistaa erilaisia liikkeitä ja niihin liittyviä ominaisuuksia sekä ymmärtää aktiivisen elämäntavan hyödyt. Käyttäytymisulottuvuus puolestaan käsittää fyysisesti aktiivisen elämäntavan. Opiskelija ottaa vastuuta omasta hyvinvoinnistaan sekä tekee elämässään valintoja, jotka edistävät säännöllistä fyysistä aktiivisuutta. (Huovinen 2019, 4–5)

Liikunnan lukutaitoa on siis käsitelty suomalaisessa liikunnanopetuksessa jonkin verran, mutta ei vielä urheiluorganisaatioissa tai kansallisessa Olympiakomiteassa. Liikunnan lukutaidolle ei ole myöskään erikseen määritelty suomenkielistä vakiintunutta käsitettä, joka linjaisi esimerkiksi lajiliittojen valmentajakoulutuksen sisältöjä tai seuratoiminnan laatukriteereitä. Suomessa on kuitenkin harkittu liikunnan lukutaito -käsitteen ymmärryksen ja tietämyksen jakamista laajemman yleisön tietoisuuteen. (Carl 2023, 172–173)

3.3 Osa-alueet

Australialaisen näkökulman mukaan liikunnan lukutaito jaetaan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen osa-alueeseen (Sport Australia 2019, 8). Fyysinen osa-alue sisältää yksilön oman käsityksen omista liikkumistaidoista, kehon hallinnasta ja kokonaisvaltaisesta fyysisestä kunnosta liikunnan aikana. Osa-alue käsittää liikkumistaidot ilman välineitä sekä välineiden kanssa, välineenkäsittelytaidot, koordinaatiokyvyn, tasapainon, notkeuden, nopean suunnanmuutoksen liikkeen aikana, voiman oman kehon painolla sekä lisäpainoilla, lihaskestävyyden, hengityselimistönsä tehokkaan hyödyntämisen, reaktionopeuden ja nopeuden. (Sport Australia 2019, 13–27)

Psyykkinen osa-alue käsittelee yksilön asenteita ja tunteita liikuntaa kohtaan. Osa-alue käsittää positiiviset tunteet, kokemukset, itseluottamuksen, motivaation liikuntaa ja fyysisistä

aktiivisuutta kohtaan. Osa-alue käsittää myös yksilön itseluottamuksen liikkua erilaisissa ympäristöissä, taidon tunnistaa omat vahvuudet ja kehityskohteet liikunnassa sekä kyvyn hallita tunteitaan liikuntaa kohtaan. Sen lisäksi osa-alue käsittää kyvyn tunnistaa kehon erilaisia tuntemuksia liikunnan aikana, kuten kipua, väsymystä ja rasiusta. (Sport Australia 2019, 30–38)

Sosiaalinen osa-alue sisältää henkilön vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa liikkumisen aikana. Osa-alue käsittää onnistuneen yhteistyön, mikä sisältää kommunikoinnin, yhteistyön, johtajuuden sekä ristiriidan ratkaisunkyvyn. Sen lisäksi osa-alue käsittää liikunnan etiikan, johon voidaan lukea yksilön oikeudenmukainen käyttäytyminen, rehellisyys sekä arvostus muita liikkujia kohtaan liikunnan aikana. Sosiaaliseen osa-alueeseen luetaan myös erilaisten liikunnallisten kulttuurien arvostaminen. Tällöin yksilö ymmärtää eri lajikulttuurien ja yhteisöjen arvot ja eroavaisuudet sekä osaa arvostaa niitä. (Sport Australia 2019, 42–47)

Kognitiivinen osa-alue puolestaan sisältää henkilön ymmärryksen siitä, miten, miksi ja milloin he liikkuvat. Tähän osa-alueeseen sisältyy riskien ymmärtäminen sekä niiden arvioimisen liikkumiskontekstissa. Lisäksi osa-alue käsittää sääntöjen ja pelitekniikan sekä taktiikan ymmärtämisen, noudattamisen ja soveltamisen käytäntöön. (Sport Australia 2019, 50–58)

3.4 Mittarit ja aiemmat tutkimustulokset

Liikunnan lukutaitoa on mitattu erilaisilla mittareilla eri maissa ja niitä on kehitetty erikseen lapsille, nuorille ja aikuisille. Barnett kumppaneineen (2023, 1920) on tutkinut systemaattisen katsauksen avulla liikunnan lukutaidon eri mittareiden luotettavuutta. Katsauksen mukaan lasten ja nuorten liikunnan lukutaitoa mittaavia mittareita on kehitetty 14 erilaista seitsemässä eri maassa. Kuitenkin vain viisi näistä mittareista oli tutkimuksen mukaan luotettavia. (Barnett ym. 2023, 1920) 4–12-vuotiaille lapsille suunnatut mittarit olivat australialainen Physical literacy in Children Questionnaire (PLC-Q) ja kanadalainen Passport for Life (PFL). Vanhemmille lapsille suunnattu mittari oli kanadalainen Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL version 2). Ja puolestaan 12–18-vuotiaille nuorille suunnatut mittarit olivat

iranilainen Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ) ja portugalilainen Portuguese Physical Literacy Assessment Questionnaire (PPLA-Q). (Barnett ym. 2023, 1912–1913)

Tässä tutkimuksessa hyödynnetään australialaista näkökulmaa liikunnan lukutaidosta. Australialainen tiedeyhteisö on kehittänyt “Physical literacy in children” kyselyn, joka mittaa yksilön liikunnan lukutaitoa. Kysely perustuu australialaiseen liikunnan lukutaidon pohjatyöhön “The Australian physical literacy framework”. Sen mukaan liikunnan lukutaito koostuu neljästä osa-alueesta, joita ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen osa-alue. Pohjatyön tarkoituksena oli kerätä tietoa australialaisten kouluikäisten lasten liikunnan lukutaidon tasosta. Tämän tiedon avulla voitaisiin tukea lapsia oikealla tavalla, jotta he pysyisivät fyysisesti aktiivisena koko elämänsä ajan. (Sport Australia 2021)

Liikunnan lukutaitoa on mitattu lasten ja nuorten keskuudessa vain vähän. Kanadalainen CAPL 2 version oli käytetyin mittari tutkimuskirjallisuuden mukaan. Longmuir kumppaneineen (2015, 7–8) tutkivat 8–12-vuotiaiden lasten liikunnan lukutaitoa. Tutkimuksen mukaan lasten liikunnan lukutaito oli kohtalaisella tasolla. Liikunnan lukutaito oli jaettu neljään eri tasoon, 1 oli heikoin ja 4 korkein. Vain 3 % lapsista sijoittui 1 tasolle, noin puolet 2 tasolle, noin kolmasosa 3 tasolle ja 15 % puolestaan 4 tasolle. Pojat saivat korkeampia tuloksia liikunnan lukutaidon fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta osa-alueesta verrattuna tyttöihin. Lisäksi pojilla liikunnan lukutaito arvioitiin olevan parempi 11–12-vuotiaana, kuin 10-vuotiaana ja nuorempana. Tyttöjen osalta taas liikunnan lukutaito arvioitiin olevan huonompi 12-vuotiaana kuin 11-vuotiaana ja sitä nuorempana. Myös mitä vanhempi lapsi oli, sitä parempi hänen kognitiivinen liikunnan lukutaitonsa oli. Nuoremmat lapset saivat puolestaan korkeampia arvoja liikunnan lukutaidon sosiaalisesta osa-alueesta verrattuna vanhempiin lapsiin. (Longmuir ym. 2015, 7–8)

Kreikkalaisen tutkimuksen mukaan 8–12-vuotiaiden lasten liikunnan lukutaidon arvioitiin olevan kokonaisuudessaan matalalla tasolla, sillä suurin osa lapsista sijoittuivat edellä mainitun tutkimuksen tavoin 2 tasolle. Ainoastaan psyykkisen osa-alueen arvioitiin olevan korkealla tasolla, sillä noin 65 % lapsista sijoittui mittarin parhaalle, eli tasolle 4. Pojat saivat korkeampia arvoja liikunnan lukutaidon fyysisestä osa-alueesta verrattuna tyttöihin. (Kaioglou ym. 2020, 744–746) Myös kanadalaisessa tutkimuksessa lasten liikunnan lukutaidon arvioitiin olevan

matalalla tasolla, sillä edellisten tutkimusten mukaan suurin osa lapsista sijoittui 2 tasolle. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja tyttöjen ja poikien välillä. (Tremblay ym. 2018, 39–40)

4 VALMENTAJAN SOSIAALINEN TUKI

Vuonna 2019 säännöllisesti valmentajana, apuvalmentajana tai ohjaajana vapaaehtoisesti eri järjestöissä toimi 160 000 henkilöä. Lajiliitot arvioivat vuonna 2016 urheiluseuroissa toimineen noin 80 000 valmentajaa (Aarresola ym. 2018, 37). Samana vuonna ammattivalmentajia arvioitiin olevan 1600 (Puska ym. 2016, 10).

Valmentajat toimivat roolimalleina monille nuorille urheilijoille. Heidän käyttäytymisensä on yhteydessä nuorten muodostamiin käsityksiin positiivisista tai negatiivisista urheilukokemuksista. He toimivat lasten elämässä merkittävinä aikuisina, ja valmentajilla voi olla suuri positiivinen vaikutus lasten sosiaaliseen kehitykseen. (Smith & Smoll 2012, 5) Lisäksi valmentajan toiminnalla on osoitettu olevan yhteyttä pelaajan motivaatioon, itsetuntoon, suorittamisesta ahdistumiseen, suhtautumiseen urheilua kohtaan, vertaissuhteisiin joukkueessa ja loppuun palamiseen (Smith & Smoll 2017, 13–14). Valmentajalla on tärkeä rooli lapsuudessa ja nuoruudessa. Erityisen tärkeää on tunteiden tunnistaminen ja käsittely, itseluottamuksen tukeminen sekä sosiaalisten taitojen harjoittelu, kuten ryhmässä toimiminen. (Hämäläinen ym. 2013, 16)

Tutkimuksessa lasten kokema valmentajan sosiaalinen tuki on jaettu itsemääräämisteorian pohjalta kolmeen osioon; autonomiaan, sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ja pätevyyden kokemuksiin sekä tavoiteorientaatiomalliin. Valmentajalla tarkoitamme minkä tahansa urheilulajin ohjaajaa tai valmentajaa. Tässä tutkimuksessa valmentajan koulutustasoa ei ole selvitetty tarkemmin.

4.1 Motivaatio

Motivaatio vaikuttaa käyttäytymiseen joko suoraan tai tiedostamatta (Jaakkola 2015, 109). Jaakkolan (2015, 109) sekä Liukkosen (2017, 32) mukaan motivaatio on monimutkainen ja dynaaminen prosessi, jossa ihmisen persoonallisuus, järkipäiset ja tunteenomaiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö yhdistyvät. Myös yksilön arvot ja arvostukset ovat yhteydessä motivaatioon (Jaakkola 2015, 109; Liukkonen 2017, 32). Yksilön motivaation ja valintojen motiiveina toimivat hänen tärkeäksi kokemat arvot (Liukkonen 2017, 32).

Motiivit kuvaavat ärsykeitä, jotka saavat yksilöt tavoittelemaan joko omia, ryhmänsä tai yhteisönsä tavoitteita. Motiivit vaikuttavat tunteisiin ja käyttäytymiseen osallistuessa tavoitteelliseen toimintaan, jossa yritetään saavuttaa jokin standardi, normi tai jos yksilöä arvioidaan ulkopuolelta. (Jaakkola 2015, 109; Liukkonen 2017, 32) Motivaatio vaikuttaa käyttäytymiseen kahdella eri tavalla. Se toimii energian lähteenä sekä saa yksilön toimimaan tietyllä tavalla ja innokkuudella. Motivaatio saa yksilön innostumaan asioista aina uudelleen sekä antaa voimaa vaativien tehtävien suorittamiseen. Se toimii myös käyttäytymisemme taustalla ohjaten sitä tavoitteiden suuntaisiksi. (Liukkonen 2017, 31)

Motivaatiota tarkasteltaessa keskiössä on kysymys "Miksi?". Jaakkolan (2015, 110) ja Liukkonen (2017, 31) mukaan yksilön motivaation ilmenemismuotoja ovat intensiteetti (ponnistelu), aktivaation valinta (mihin aktiviteetteihin hakeutuu), pysyvyys (jaksaa pidempään, pysyy mukana) ja suoritustulos (suoriutuu muita paremmin). Yksilö, jolla on korkea motivaatio, sitoutuu pitkäjänteiseen ponnisteluun, keskittyy ja yrittää muita paremmin sekä usein myös suoriutuu tästä syystä muita paremmin. (Jaakkola 2015, 110; Liukkonen 2017, 31)

Motivaation tutkimisessa hyödynnetään erilaisia teorioita ja malleja. Viimeisen parin vuosikymmenen aikana itsemääräämisteoriat on ollut yksi käytetyimpiä viitekehyksiä motivaation tutkimisessa. (Liukkonen 2017, 43) Se on psykologinen teoria, joka kuvaa ihmisen käytöksen, kehityksen ja ratkaisujen takana olevia tekijöitä. Teorian mukaan ihminen pyrkii tyydyttämään psykologisia perustarpeitaan vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Deci & Ryan 2017, 3) Näitä psykologisia perustarpeita ovat koettu autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Jaakkola 2015, 112; Liukkonen 2017, 43; Ryan & Deci 2017, 3) Motiivit voidaan asettaa itsemääräämisteoriat mukaan jatkumolle urheilijan kokeman autonomian mukaan, joita ovat sisäinen motivaatio, integroitu säätely, tunnistettu säätely, pakotettu säätely ja ulkoinen motivaatio (Jaakkola 2015, 111).

Motivaatiomallit kuvaavat motivaation olevan avainasemassa urheilusta saataville kokemuksille (Jaakkola 2015, 110). Tavoiteorientaatiomallin pääoletus on, että kaikessa suoritusperusteisessa toiminnassa toiminnan keskeisin motiivi on oman pätevyyden osoittaminen. Urheilu sisältää paljon sosiaalista vertailua ja kilpailua, joten pätevyyden kokemukset ovat merkittävässä roolissa. (Jaakkola 2015, 115) Lasten ja nuorten ryhmissä on usein monen tasoisia liikkujia ja heidän osaltaan onkin vaarana, että toiminta ei edistä heidän

pätevyyden kokemuksiin. Pätevyyden kokemusten on nähty olevan etenkin lasten ja nuorten urheilussa merkittävässä roolissa motivaation syntymiseen. (Jaakkola 2015, 115) Ne myös määrittävät, miten kyvykkyys arvioidaan ja menestys koetaan (Liukkonen 2017, 48) Jaakkolan (2015, 115–116) mukaan tavoiteorientaatiomallissa pätevyyden osoittaminen jaetaan kahteen tavoiteperspektiiviin, jotka ovat tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus. Tehtäväsuuntautuminen tarkoittaa oman kyvykkyuden tunnetta seurauksena omasta yrittämisestä ja kehittymisestä. Kilpailusuuntautuneella kyvykkyuden kokeminen muodostuu vertaamalla omaa suoritusta muiden suorituksiin. (Liukkonen 2017, 48–49)

Yksilö voi kokea myös motivaation puutetta, jota kutsutaan amotivaatioksi (Deci & Ryan 1985, 72). Tällöin yksilöllä ei ole tavoitteita tai tarkoitusta toimintaansa kohtaan. Kyseisen toiminnan seurauksena yksilö kokee kielteisiä tunteita kuten avuttomuutta, apatiaa ja masentuneisuutta. (Vallerand 2001, 271) Deci ja Ryan (1985, 72) määrittelevät amotivaation olevan yksilön kokemus, jossa hän ei tunne itseään päteväksi. Tässä tilanteessa yksilö uskoo olevansa kykenemätön saavuttamaan haluttua lopputulosta (Deci & Ryan 1985, 72). Amotivaatiosta puuttuu kaikenlainen motivaatio ja se voidaan nähdä eräänlaisena sisäisen ja ulkoisen motivaation vastakohtana (Ryan & Deci 2017, 14–16).

4.1.1 Ulkoinen motivaatio

Motivaatiosta on pitkään käytetty perinteisestä jaottelua sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Nykyinen motivaatiokirjallisuus on laajentanut tätä luokittelua. Nykyisessä luokittelussa ulkoisia motiiveja on useita ja niistä osa on enemmän ulkoisia ja toiset taas enemmän sisäsyntyisiä. (Jaakkola 2015, 110–111). Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, johon osallistutaan ulkoisten palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Toiminta on hyvin ulkoapäin kontrolloitua. (Ryan & Deci 2017, 14–16; Liukkonen 2017, 39) Ulkoisesti motivoituneen yksilön käyttäytyminen on aina välineellistä, jolloin toiminnan hyödyt eivät suoraan ole yhteydessä itse toimintaan (Ryan & Deci 2017, 14–16).

Yleisimpiä ulkoisen motiivien keinoja ovat palkkiot, komentaminen ja rangaistukset, joista muodostuu vähitellen käyttäytymisen motiivit. Lasten urheilussa ulkoisena motivaationa voivat toimia esimerkiksi menestystä seuraava suosio tai epäonnistumisesta saatu negatiivinen palaute joukkueovereilta tai valmentajalta. Mitä enemmän motivaatiota kyseistä toimintaa kohtaan

muodostuu ulkoisista tekijöistä, sitä heikompaa sitoutuminen on. (Liukkonen 2017, 39–41) Lyhyellä aikavälillä ulkoinen motivaatio voi toimia tehokkaana kannustimena, mutta pidemmän ajan kuluessa sisäinen motivaatio toimii tehokkaammin. Ulkoinen motivaatio voi kuitenkin kehittyä sisäiseksi motivaatioksi, esimerkiksi kilpailemalla itseä vastaan ja motivoitumalla omasta kehityksestä. (Jaakkola 2015, 112)

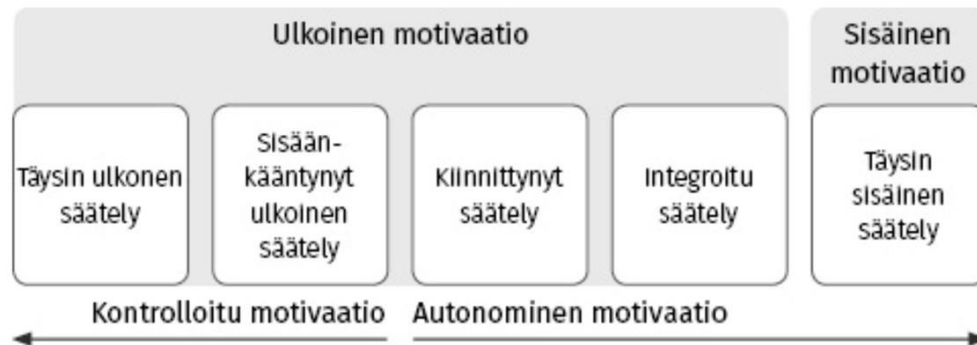
Deci ja Ryan (2000, 235–237) kuvaavat motiiveja janaana, jonka toisessa päässä on täysin sisäiset, keskeiset ihmisen minäkuvaan liittyvät motiivit ja toisessa päässä ovat täysin ulkoa säädellyt motiivit. Näiden motiivien välille sijoittuvat eriasteisesti sisäistyneet, eli osin sisäisesti ja osin ulkoisesti säädellyt motiivit. Motiivit, jotka ovat täysin ulkoisesti säädeltyjä eivät ole ollenkaan sisäistyneet. Tällöin yksilö motivoituu toimimaan vain tilanteen tai muiden ihmisten vuoksi. Tämän motivaatiotyypin on havaittu heikentävän sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 2000, 235–237)

Tavoite tai toiminta, joka perustuu täysin ulkoisiin vaatimuksiin voi sisäistyä siten, että yksilö kiinnostuu toimimaan välttääkseen esimerkiksi häpeän, syyllisyyden tai säilyttääkseen itsearvostuksena. Tätä kutsutaan itsemääräämisteoriassa sisään kääntyneeksi ulkoiseksi säätelyksi. Kyseinen motivaatiotyyppi ei ole kuitenkaan kovin sisäistynyt, säätelyn ollessa hyvin ulkoista. (Vasalampi 2017, 56) Deci ja Ryan (2000, 235–236) käyttävätkin myös termiä kontrolloitu motivaatio kahdesta vähiten sisäistyneistä motivaatiotyypistä. Tämä kuvastaa motivaatiotyyppien pääosin ulkoapäin tapahtuvaa säätelyä.

Ulkoiset motiivit voivat sisäistyä niin, että yksilö kiinnittyy ympäristön tavoitteisiin ja sääntöihin. Tällöin puhutaan kiinnittyneestä säätelystä. Yksilön toimintaa voi ohjata halu hyötyä sosiaalisessa ympäristössä ja saavuttaa arvostusta. Kiinnittyneessä säätelyssä yksilö kuitenkin näkee myös ympäristön tavoitteet tärkeinä, osittain myös jo omina arvoinaan, normeinaan ja tavoitteinaan. Ulkoisista motiiveista lähimpänä sisäistä motivaatiota on motiivi, jossa on integroitu säätely. (Deci & Ryan 2000, 236) Tämä tarkoittaa, että tavoite on yksilölle henkilökohtaisesti merkityksellinen tai tärkeä ja hän on lisännyt toiminnan osaksi omaa toimintaansa tai tavoitteitaan. (Vasalampi 2017, 57)

Deci ja Ryan (2000, 236) käyttävät täysin sisäisestä, integroituneesta ja kiinnittyneestä säätelystä nimitystä autonominen motivaatio. Motivaatio on näissä tilanteissa jo hyvin itseohjautunutta. Kahdesta vähiten sisäistyneestä motivaatiotyypistä; täysin ulkoinen säätely ja

sisään kääntynyt ulkoinen säätely, Deci ja Ryan (2000, 236–237) käyttävät termiä kontrolloitu motivaatio. Nämä tyypit ovat pääosin ulkoa säädeltyjä.



KUVA 1. Ulkoisen motivaation sisäistyminen (Mukaillen Deci & Ryan 2000, Vasalampi 2017, 57)

4.1.2 Sisäinen motivaatio

Sisäisesti motivoitunut yksilö osallistuu toimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi. Tällöin yksilö suorittaa tehtävää pelkästä tekemisen mielekkyydestä. (Vallerand 2001, 272) Vapaaehtoisesti suoritettavat tehtävät, jotka johtavat sisäiseen motivaatioon ovat yksilölle sopivan haastavia ja mielenkiintoisia (Deci & Ryan 2000, 233). Harjoitteiden kiinnostus on kuitenkin yksilöllistä. (Ryan & Deci 2017, 117–118). Tämä vaatii valmentajalta taitoa eriyttää harjoitteita, jotta voidaan tukea mahdollisimman monen yksilön pätevyyden kokemuksia.

Vallerand (2001, 272) mukaan sisäistä motivaatiota esiintyy kolmessa eri muodossa. Tietämisestä (engl. to know) lähtöisin oleva sisäinen motivaatio viittaa tutkimisen ja oppimisen mielekkyyteen. Kokemuksellinen (engl. to experience stimulation) sisäinen motivaatio viittaa tehtävistä seuraavia mielekkäitä aistimuksia ja tunteita. Saavutuksiin (engl. toward accomplishments) perustuva sisäinen motivaatio tarkoittaa esimerkiksi nautintoa, jonka yksilö saa jonkin taidon saavuttamisprosessista. (Vallerand 2001, 272)

Merkittävien psykologisten perustarpeiden (koettu autonomia, koettu pätevyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus) tyydyttäminen on myös yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Koetun pätevyyden sekä autonomian kokemusten nähdään olevan yhteydessä etenkin sisäisen

motivaation kehittymiseen sekä positiivisesti että negatiivisesti. (Liukkonen 2017, 38) Sisäisesti motivoitunut yksilö kokee usein suoritustilanteissa vähemmän paineita, koska hän osallistuu toimintaan sen itsensä takia eikä saavutusten. Kyseinen yksilö on myös usein valmis yrittämään kovasti ja sitoutumaan toimintaan (Liukkonen 2017, 41). Tällöin toiminta tuottaa mielihyvää ja tyytyväisyyttä. (Vallerand 1997, 345).

4.1.3 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan tilannesidonnaista sosioemotionaalista ilmastoja, joka säätelee motivaation kehittymistä toimintaa kohtaan (Liukkonen 2017, 51; Liukkonen & Jaakkola 2017b, 290). Se säätelee yksilön psykologisia perustarpeita. Kokemus motivaatioilmastosta on myös yksilöllistä psyykkisen hyvinvoinnin, viihtymisen, oppimisen ja etenkin sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta. (Deci & Ryan 2000, 230–231; Liukkonen 2017, 51)

Motivaatioilmaston laatuun on tärkeä kiinnittää huomiota, toiminnan psykologisen ilmapiirin, viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja toiminnassa pysymisen näkökulmasta (Jaakkola & Digelidis 2007, 4). Motivaatioilmasto voidaan jakaa tehtäväsuuntautuneeseen- ja minä-, eli kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon (Liukkonen 2017, 52). Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston keskiössä ovat yrittäminen, omissa taidoissa kehittyminen, autonomia, yhdessä tekeminen sekä uuden oppiminen (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 291–292). Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa painotetaan kilpailua ja verrataan urheilijan kykyjä suhteessa toisiin. Urheilijan menestyksen määrittää se, kuinka hyvin urheilija suoriutuu muita urheilijoita vastaan ja hänet palkitaan, kun hän pärjää muita paremmin. (Arajärvi & Thesleff 2020, 320)

Nicholls (1989, 109–121) tavoiteorientaatioteorian mukaan kyvykkyyden kokemuksille urheilussa nähdään olevan kaksi tavoiteperspektiiviä eli tavoiteorientaatiota, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus. Ne määrittävät miten kyvykkyys koetaan ja menestys arvotetaan. Tehtäväsuuntautuneisuus tarkoittaa kyvykkyyden kokemuksen syntymistä oman kehittymisen ja yrittämisen seurauksena. Kyvykkyyden kokemus syntyy, joko taidon suorittamisesta tai henkilökohtaisen taidon parantamisesta. Normatiivinen vertailu tai kilpailun sijoitus ei ole tärkeintä, kunhan suoritus on hyvä tai se paranee. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 195–197)

Aiempien tutkimusten mukaan nuorten urheiluun osallistumisen todennäköisyys kasvaa, kun he keskittyvät nauttimaan, oppimaan ja panostamaan urheiluun tehtäväkeskeisen tavoiteorientaation kautta, sen sijaan että he vertailisivat itseään muihin minäsuuntautuneen tavoiteorientaation kautta. (Moore & Weilleir-Abels 2020, 12) Minäsuuntautuneella yksilöllä kyvykkyyden kokemukset syntyvät vertaamalla itseä muihin. Kilpailullinen tuotos on tärkeää minäsuuntautuneen kyvykkyyden kokemuksissa. Suoriutuessaan hyvin, yksilö ei ole tyytyväinen, mikäli pärjää muita huonommin. (Liukkonen 2017, 48–49)

Lasten urheiluvalmennuksessa motivaatioilmastoa voidaan tarkastella Target-mallilla jakaen motivaatioilmasto kuuteen eri osa-alueeseen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 320; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 198–199) Malli tukee sisäisen motivaation kehittymistä ja elementtien huomioiminen on tärkeää, kun halutaan edistää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Motivaatio-orientaatiota edistäessä on hyvä kiinnittää huomiota valmennuksen didaktisiin elementteihin. Näin voidaan tukea sisäistä motivaatiota ja hyvinvointia edistävää motivaatioilmastoa. Elementtejä ovat tehtävä (task), auktoriteetti (authority), tunnustus (recognition), ryhmittely (grouping), arviointi (evaluation) sekä aika ja ajoitus (timing). (Arajärvi & Thesleff 2020, 320; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 198–199)

Urheilijan kokemus valmennuksen motivaatioilmastosta on yhteydessä yksilön kognitiiviseen ajatteluun (onnistumisiin ja epäonnistumisiin suhtautumisen, kyvykkyyden kokemukset sekä arvostus), käyttäytymiseen (yrittäminen, sosiaalinen käyttäytyminen) ja tunteisiin liittyviin (viihtyminen ja ahdistuksen kokeminen) motivaatiotekijöihin (Ryan & Deci 2017, 14–16). Motivaatioilmastoa luodessa on myös hyvä muistaa, että tehtävä- ja minäorientaatio sekä tehtäväsuuntautunut ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto eivät ole toistensa vastakohtia, vaan toiminnassa voi korostua jompikumpi ilmastotyyppi tai siinä voi olla mukana molemmat elementit. (Liukkonen 2017, 52)

4.2 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria (self-determination theory, STD) on psykologinen teoria, joka kuvaa ihmisen käytöksen, kehityksen ja ratkaisujen takana olevia tekijöitä. Teorian mukaan ihminen pyrkii tyydyttämään psykologisia perustarpeitaan vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Psykologiset perustarpeet ja niiden tyydyttäminen toimivat myös yksilön motivaation taustalla.

(Ryan & Deci 2017, 3–4) Yksilön ollessa vastuussa omasta toiminnastaan, hän toimii valinnanvaraisesti omien tarpeidensa mukaan, eikä velvollisuuden tai pakon säätelmänä (Deci & Ryan 1985, 38). Itsemääräämisteoria voidaan jakaa kolmeen henkilökohtaiseen kokemukseen liittyvään tekijään, jotka voidaan nähdä yksilön psykologisina perustarpeina: koettu autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Liukkonen 2017, 43).

Ihmisille on luonnollista pyrkiä yhdistelemään ja muovaamaan käytöstään ja toimintaansa yhtenäiseksi ja johdonmukaiseksi osaksi itseään ja minäkäsitystään. Täten itsemääräämisen tavoittelu on ihmisille luontaista. (Ryan & Deci 2000, 70) Aiemmat tutkimukset osoittavat koulumaailmasta, että oppilaan itsemääräämisen mahdollisuudet ja niiden lisääminen lisäsivät oppilaiden sisäistä motivaatiota (Griffin 2016, 123; Liu & Chung 2016, 421). Itsemääräämisteorian lähtökohtana onkin, että ihminen on luonnostaan aktiivinen, motivoitunut ja itseään ohjaava. Ihmisellä on taipumus asettaa tavoitteita ja pyrkiä suoriutumaan ympäröivistä haasteista ja liittää uudet kokemukset osaksi minäkuvaa. (Vasalampi 2017, 55)

4.2.1 Autonomia

Autonomialla tarkoitetaan yksilön oman tahdon mukaisesti käyttäytymistä (Ryan & Deci 2017, 86). Se on tunnetta siitä, että yksilö kontrolloi itse omaa toimintaansa. Autonomialla tarkoitetaan myös yksilön mahdollisuutta osallistua hänen toimintaansa koskevaan päätöksentekoon ja tehdä toimintaan liittyviä valintoja. (Jaakkola 2015, 113) Itsemääräämisteorian mukaan koetun autonomian määrä on yhteydessä sisäisen ja ulkoisen motivaation kehittymiseen (Deci & Ryan 2000, 241, 243). Se on myös merkittävä osa muiden psykologisten perustarpeiden, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteisiin liittyen, joita ei ole mahdollista kokea, jos toiminta ei ole vapaaehtoista ja itse säädeltä. (Ryan & Deci 2017, 10–11, 86) Kokemuksen ja tason kehittyessä autonomian merkitys korostuu sisäisen motivaation lähteenä (Jaakkola 2015, 113).

Autonomian kokemusten on havaittu olevan yhteydessä moniin sisäisen motivaation kannalta tärkeisiin tekijöihin, kuten kyvykkyyden kokemuksiin, viihtymiseen, yrittämiseen ja emotionaaliseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen. (Jaakkola ym. 2015, 480–481; Liukkonen ym. 2010, 302–304; Perlman & Karp 2010, 414–415; Standage ym. 2012, 52; Zhang ym. 2011, 64).

Kiinnostus puolestaan urheiluharjoittelua kohtaan laskee toiminnan ohjauksen tullessa liiksi ulkopuolelta (Ryan & Deci 2017, 24).

Deci ja Ryanin (1985, 63) mukaan myönteinen palaute on keskiössä autonomiaa tukevan myönteisen sosiaalisen ilmapiirin luomisessa. Heidän varhaisimmissa tutkimuksissaan havaittiin jo positiivista yhteyttä sisäisen motivaation ja toiminnasta saadun myönteisen palautteen välillä. Myönteinen palaute myös tuki ulkoisten motiivien sisäistymistä. Näin tapahtuu, koska myönteinen palaute saa yksilön kokemaan autonomiaa ja pätevyyttä, sekä korostaa yksilöä hyvän suorituksen tekijänä. (Deci & Ryan 1985, 63)

Aiemman Chunin ja Zangin (2019, 582–583) tutkimuksen mukaan valmentajat, vertaisryhmät ja vanhemmat täyttävät erilaisia rooleja lasten ja nuorten urheilijoiden psykologisten tarpeiden näkökulmasta. Valmentajat toimivat tärkeimpänä sosiaalisena toimijana autonomian kehittämisessä, kun taas vertaisryhmät ovat merkittävä sosiaalinen vaikuttaja pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden näkökulmasta. (Chun & Zhang 2019, 582–583)

4.2.2 Koettu pätevyys

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan yksilön kokemusta omista kyvyistä (Liukkonen 2017, 46). Sitä pidetään myös motivaation yhtenä tärkeimmistä osatekijöistä. Pätevyyden kokemukset ovat yhteydessä hallinnan sekä onnistumisen tunteisiin. Yksilöllä on tarve kokea pätevyyttä itselleen tärkeäksi kokemissa asioissa. Pätevyyden kokemuksiin voi vaikuttaa myös negatiivisesti. Kokemukset heikkenevät esimerkiksi silloin, kun saatu palaute on kokonaisvaltaisesti negatiivista, tehtävät ovat liian haastavia tai kun itsestä tehdyt arviot ovat liian kielteisiä esimerkiksi itsekritiikin muodossa. (Ryan & Deci 2017, 11; Ryan & Deci 2000, 327)

Harrastustoiminnassa valmentaja on keskeisessä roolissa lapsen pätevyyden kokemusten mahdollistajana. Parhaimmillaan urheilu voi pätevyyden kokemusten kautta tarjota tukea itsearvostuksen suotuisaan kehittämiseen, esimerkiksi kyvykkyyden kokemusten kautta lajitaitoja harjoitellessa, fyysisessä kunnossa, sosiaalisissa taidoissa, tunnetaidoissa sekä kehonkuvassa. Näitä suotuisia vaikutuksia tavoiteltaessa kaikille osallistujille on tärkeää, että

valmennuksessa korostetaan normatiivisen vertailun sijaan itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista. (Liukkonen 2017, 46)

4.2.3 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön pyrkimystä etsiä läheisyyden, kiintymyksen, turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten yksilöiden kanssa sekä luontaista tarvetta olla hyväksyty, kuulua ryhmään ja saada myönteisiä kokemuksia ryhmässä toimimisesta. (Ryan & Deci 2017, 11) Psykologisena perustarpeena sosiaalinen yhteenkuuluvuus tyydytty, kun yksilö itse osoittaa hyväntahtoisuutta ryhmää kohtaan ja vastaavasti ryhmä huolta ja kiinnostusta yksilön tarpeita kohtaan. Merkityksellisyyden tunne osana ryhmää vahvistaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Ryan & Deci 2017, 11, 86)

Erilaiset sosiaaliset ympäristöt vaikuttavat joko suoraan tai välillisesti yksilön toimintaan. Sosiaalinen ympäristö on keskeisessä osassa sitä, miten yksilö lopulta motivoituu toimintaan. Myös yksilöä lähellä oleva sosiaalinen ympäristö vaikuttaa suoraan yksilön motivaatioon, suoritukseen ja hyvinvointiin. Näitä ympäristöjä ovat esimerkiksi perhe, opettajat, ystävät ja valmentajat. Itsemääräämisteorian mukaan eri ympäristöistä löytyy eroja, kuinka paljon ne kontrolloivat yksilön käytöstä, tunteita ja ajattelua tai kuinka hyvin ne tukevat yksilön itseohjautuvuutta. (Vasalampi 2017, 61) Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tarkasteltaessa on myös hyvä huomioida, että on olemassa toimintaa, jossa pyritään tyydyttämään yksilön sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeita, siinä onnistumatta. Yksilö voi toimia miellyttääkseen muita, vaikka se ei miellytä yksilöä itseään. Tällöin yksilön henkilökohtaisen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden perustarve ei tyydyty. (Ryan & Deci 2017, 96)

5 VALMENTAJAN SOSIAALISEN TUEN YHTEYS LASTEN LIKUNNAN LUKUTAITOON

Valmentajalla voi olla tärkeä rooli lasten liikunnan lukutaidon kehittämisessä (Whitehead 2019, 250). Valmentajan sosiaalinen tuki, ongelmanratkaisutaidot, autonomian tukeminen ja osaaottava valmennustyyli voivat vaikuttaa merkittävästi lasten viihtymiseen, pätevyyden kokemuksiin ja motivaatioon (Jõesaar ym, 2012, 258). Pätevyyden kokemukset ja motivaatio ovat tärkeä osa myös liikunnan lukutaitoa (Whitehead 2010, 10–11). Valmentaja voisi siis mahdollisesti edistää lasten liikunnan lukutaitoa omalla sosiaalisella tuellaan.

Valmentajan vaikutus koetaan merkittäväksi liikunnan lukutaidon kehittämisessä (esim. Sport Australia 2019). Useat tutkimukset ovat määrittäneet mahdollisia yhteyksiä valmennuksen ja liikunnan lukutaidon välillä (Gallant ym 2011, 20–21; Haughey ym, 2013, 253–257; Li ym, 2019, 87–88; Sullivan ym, 2010, 32). Tutkimuksissa on myös määritelty erilaisia harjoituksia, jotka kehittävät liikunnan lukutaitoa (esim. Sullivan ym, 2010, 35). Valmennusta ja liikunnan lukutaitoa on käsitelty myös siitä näkökulmasta, miten eri lajeissa tarvittavat fyysiset ja psyykkiset taidot ovat yhteydessä liikunnan lukutaidon kehittämiseen (Roetert ym. 2016, 3–5; Sullivan ym. 2010, 32).

5.1 Valmentajan tuen merkitys liikunnan lukutaidon kehittämisessä

Valmentaja voi kehittää lasten liikunnan lukutaitoa monella eri tavalla. Whiteheadin (2019, 66–67) mukaan valmentajan tulisi osoittaa olevansa kiinnostunut jokaisesta yksilöstä harrastuksissa, mutta myös harrastusten ulkopuolella. Valmentajan tulisi kuunnella yksilöitä sekä käyttää aikaa ymmärtääkseen heidän pyrkimyksiään, pelkojaan ja toiveitaan. Valmentajan tulisi myös ymmärtää, että jokainen yksilö on omassa vaiheessa liikunnan lukutaidon matkaa. Valmentajan tulisi osoittaa uskoa jokaista valmennettavaa kohtaan sekä olla valmis sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin, mitä valmennettavat käyvät läpi elämässään. Valmentaja voi edistää lapsen motivaatiota luomalla optimistisen ja positiivisen ympäristön. Haastavat, mutta realistiset tehtävät ja tavoitteet tukevat lapsen kehittymistä harrastuksissa. Valmentajan tulisi antaa riittävästi positiivista palautetta tavoitteiden suunnassa sekä välttää lapsen vertaamista muihin. (Whitehead 2019, 66–67)

Sport Australia (2019) on esitellyt keinoja, miten valmentaja voisi edistää liikunnan lukutaidon eri osa-alueita. Valmentaja voi edistää fyysistä liikunnan lukutaitoa eriyttämällä harjoituksia siten, että kaikki pystyvät harjoittamaan yksilöllisiä taitojaan. Harjoitusten tulisi sisältää useita tehtäviä, jotka kehittävät monipuolisia fyysisiä taitoja. Psykkistä osa-aluetta valmentaja voisi kehittää antamalla valmennettavalle mahdollisuuden osallistua harjoitusten suunnitteluun, mikä voi edistää motivaatiota. Sosiaalista osa-aluetta voi kehittää esimerkiksi rohkaisemalla valmennettavia työskentelemään yhdessä sekä auttamaan toisiaan. Kognitiivista osa-aluetta puolestaan voi kehittää siten, että valmennettavat saisivat itse muodostaa omat tavoitteensa urheilussa tai harrastuksissa sekä luoda harjoituksia, jotka kehittävät ongelmanratkaisukykyä. (Sport Australia 2019)

5.2 Sosiaalisen tuen yhteys liikunnan lukutaidon osa-alueisiin

Saatavilla olevan tutkimustiedon mukaan itsemääräämisteorian osa-alueiden yhteyttä ei ole juurikaan tutkittu lasten valmennuksen näkökulmasta. Kuitenkin aiemman koulumaailmaan sijoittuvan tutkimustiedon perusteella autonomian lisäämisellä opetukseen on positiivinen yhteys oppilaiden sisäiseen motivaatioon (Chang ym. 2016, 464). Liikunnan lukutaidon psyykinen osa-alue käsittää esimerkiksi itseluottamuksen ja motivaation liikuntaa kohtaan (Sport Australia 2019, 30–38). Lisäksi autonomian on osoitettu olevan yhteydessä myös viihtymiseen, sisäiseen motivaatioon sekä myönteisiin kokemuksiin ja liikuntatunneilla osallistumiseen (Lochbaum & Jean-Noel 2016, 41–42).

Liikunnan lukutaidon fyysinen osa-alue sisältää yksilön oman käsityksen omista liikkumistaidoista ja -kyvyistä (Sport Australia 2019, 13–27). Liikkumistaidot ja kyvykkyys ovat yhteydessä koettuun pätevyyteen (Liukkonen 2017, 46). Aiempien tutkimuksien mukaan liikuntatunneilla osallistumiseen vaikuttaa yksilön kokemat pätevyyden kokemukset (Bevans ym. 2010, 8–9). Tutkimusten perusteella liikuntatuntien pätevyyden kokemukset ovat myös positiivisesti yhteydessä vapaa-ajalla harrastetun liikunnan määrään (Cid ym. 2019, 12).

Liun ja Chungin (2016, 421) mukaan sosiaalisella yhteenkuuluvuudella ei ole havaittu olevan yhteyttä liikuntamotivaatioon tai sen kehittymiseen liikuntatuntien ulkopuolella, toisin kuin koetulla autonomialla ja pätevyydellä. Valmentajan palautteenannon on kuitenkin todettu olevan yhteydessä yksilön itseluottamuksen rakentumiseen. Palautteenanto on tehokkainta, kun

valmentaja on luotettava, aito, uskottava sekä hänellä on hyvä auktoriteetti. (Burton & Raedeke 2008, 192–197)

5.3 Liikunnan lukutaito opetuksen näkökulmasta

Liikunnan lukutaitoa on käsitelty maailmanlaajuisesti enemmän opetuksen ja kasvatuksen näkökulmasta. Tutkimusten mukaan opettajan aktiivinen osallistuminen (Librianty ym. 2021, 2240–2241) ja opettajan luoma positiivinen ja turvallinen ympäristö (Uljas ym. 2022, 2071) olivat positiivisesti yhteydessä lapsen liikunnan lukutaidon kehittymiseen. Opettajan aktiivinen osallistuminen lisäsi lapsen liikkumiskykyä, koordinaatiota, motivaatiota ja viihtymistä (Librianty ym. 2021, 2240–2241). Opettajan erilaiset opetustyyli ja niiden mukauttaminen tilanteen vaatimalla tavalla vaikuttivat oppilaiden motivaatioon ja sitä kautta liikunnan lukutaidon kehittymiseen. Näiden tekijöiden lisäksi myös oppilaslähtöinen opetustyyli tuki oppilaan autonomian kokemuksia ja palautteen anto lisäsi oppilaan motivaatiota. (Uljas ym. 2022, 2071)

Tutkimuskirjallisuus aiheesta on kuitenkin suppea, jonka vuoksi tarvitsemme lisää tietoa siitä, miten valmentaja voi toiminnallaan tukea lapsen liikunnan lukutaidon kehittymistä. Suomessa liikunnan lukutaitoa on käsitelty vain vähän ja suurimmaksi osaksi opetuksen näkökulmasta. (Carl ym. 2023, 169)

6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millainen lasten liikunnan lukutaito on eri osa-alueilla heidän oman arvionsa perusteella ja onko sukupuolten välillä eroja. Tässä tutkimuksessa liikunnan lukutaito on jaettu fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Lasten arvio omista taidoistaan määrittelee yksilön liikunnan lukutaidon. Lasten kokema valmentajan sosiaalinen tuki jaetaan tutkimuksessa itsemääräämisteorian pohjalta autonomiaan, pätevyyden kokemuksiin sekä sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Tutkimuksessa verrataan itsemääräämisteorian eri osa-alueiden toteutumista valmennuksessa lasten näkökulmasta ja miten ne eroavat sukupuolten välillä. Tutkimuksen kolmantena tavoitteena on selvittää, miten lasten kokema valmentajan sosiaalinen tuki on yhteydessä lasten liikunnan lukutaitoon. Pyrimme vastaamaan erityisesti seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Kuinka päteväksi lapset kokevat itsensä liikunnan lukutaidossa?**
- 2) Minkälaista sosiaalista tukea lapset kokevat saavansa valmentajalta?**
- 3) Millainen valmentajan sosiaalisen tuen yhteys on lasten liikunnan lukutaitoon?**

Lasten liikunnan lukutaitoa on mitattu tutkimuskirjallisuuden perusteella vain vähän. Vähäisen tiedon perusteella 8–12-vuotiaiden lasten liikunnan lukutaidon arvioitiin olevan kohtalainen tai matala (Kaioglou ym. 2020, 746; Longmuir ym. 2015, 7–8; Tremblay ym. 2018, 39–40). Tämän perusteella voidaan olettaa, että lapset eivät koe itseään kovin päteväksi liikunnan lukutaidon osalta.

Aikaisemman tutkimuskirjallisuuden perusteella lasten ja nuorten opetuksessa autonomian toteutumisella oli positiivinen yhteys oppilaiden sisäiseen motivaatioon (Chang ym. 2016, 464). Pätevyyden kokemukset vaikuttivat liikuntatunneilla osallistumiseen (Bevans ym. 2010, 8–9). Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella ei havaittu olevan yhteyttä liikuntamotivaatioon tai sen kehittymiseen liikuntatuntien ulkopuolella (Liu & Chung 2016, 421). Itsemääräämisteorian eri osa-alueiden yhteyttä ei ole juurikaan tutkittu lasten valmennuksen näkökulmasta. Aiempien opetusmaailman tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa, että myös valmentajan sosiaalinen tuki kohdistuu enemmän autonomian ja pätevyyden kokemuksiin kuin sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. ((Bevans ym. 2010, 8–9; Chang ym. 2016, 464; Liu & Chung 2016, 421)

Valmentajan vaikutus koetaan merkittäväksi lasten liikunnan lukutaidon kehittämisessä (esim. Sport Australia 2019; Whitehead 2019, 250). Tutkimuksia aiheesta on kuitenkin vain vähän. Yksi tapaustutkimus on onnistunut korostamaan liikunnan lukutaidon ymmärtämisen ja hyödyntämisen tärkeyttä osana jokaisen urheilulajin valmennusta (Sullivan ym, 2010, 35). Valmentajan sosiaalinen tuki, ongelmanratkaisutaidot, autonomian tukeminen ja osaaottava valmennustyyli voivat vaikuttaa merkittävästi lapsen viihtymiseen, pätevyyden kokemuksiin ja motivaatioon (Jõesaar ym, 2012, 258). Tämän perusteella voidaan olettaa, että mitä paremmin sosiaalisen tuen osa-alueet toteutuvat, sitä parempi lapsen liikunnan lukutaito on.

7 MENETELMÄT

7.1 Tutkimuksen kulku ja kohderyhmä

Tässä Pro gradu –tutkielmassa käytettiin Jyväskylän yliopiston Taiturit –hankkeen aineistoja. Taiturit-hanke on liikuntatieteellisen tiedekunnan toteuttama kouluikäisten lasten seurantatutkimus. Hanke on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama hanke, joka käynnistyi keväällä 2021 ja päättyi keväällä 2024. Taiturit-hanke on jatkoa Taitavat tenavat sekä Liikkuva perhe –tutkimushankkeille, jotka toteutettiin vuosina 2015–2018 ja 2018–2020. (Taiturit, Jyväskylän yliopisto, 2021)

Jatkona Taitavat tenavat ja Liikkuva perhe –tutkimuksille kehitettiin Taiturit –tutkimus. Taiturit –hankkeen kokonaisotanta oli noin 950 4–6-luokkalaista lasta. (Taiturit hanke, Jyväskylän yliopisto) Meidän tutkimuksemme kohderyhmänä oli 718 4–6-luokkalaista Taiturit –hankkeen lasta, joista 361 oli tyttöjä ja 349 poikia.

Taiturit –hanke on seurantatutkimus, joka testaa fyysiseen aktiivisuuteen johtavia mekanismeja lapsilla. Tutkimuksessa kerättiin tietoa lasten liikuntataidoista, fyysisestä toimintakyvystä, sosiaalisesta tuesta ja liikunta-aktiivisuudesta. (Taiturit, Jyväskylän yliopisto, 2021) Tässä pro gradu – tutkielmassa tutkimme lasten kokemaa valmentajan sosiaalista tukea ja lapsen liikunnan lukutaitoa sekä niiden yhteyttä toisiinsa.

7.2 Mittarit

Tämän pro gradu –tutkielman aineisto perustuu Taiturit –tutkimushankkeessa käytettyihin mittareihin; liikunnan sosiaalisen tuen mittari (SSPA-Quest) sekä Liikunnan lukutaidon mittari (PLC-Quest). Sosiaalisen tuen mittarin alussa kysyttiin myös esitietoja lapsesta; nimi, ikä, luokka, äidinkieli, sukupuoli, 4–6 luokkaa käyvä sisarus (jos on) sekä valmentajaako isä tai äiti lasta. (Taiturit study data - Laukkanen ym. 2023)

7.3.1 Liikunnan lukutaidon mittari

Liikunnan lukutaitoa mitattiin Physical literacy in children questionnaire (PLC-quest) mittarilla (liite 2). Mittari perustuu australialaiseen taustatutkimukseen liikunnan lukutaidosta, joka julkaistiin elokuussa 2019. Mittarissa erotellaan neljä liikunnan lukutaidon osa-aluetta, joita ovat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja kognitiivinen. Mittariin on valittu yhdeksän fyysistä osa-aluetta, neljä psyykkistä ja sosiaalista osa-aluetta sekä kuusi kognitiivista osa-aluetta kuvaavaa väittämää. (Sport Australia, 2021)

Kyselyssä on väittämiä, joihin vastataan Likert-asteikolla: täysin samaa mieltä, samaa mieltä, eri mieltä tai täysin eri mieltä. Kunkin osa-alueen väittämissä on kaksi erilaista tilannetta, joista lapsen täytyy valita enemmän itseään edustava tilanne. Ymmärtämisen helpottamiseksi väittämien tukena on myös havainnollistava kuva, jossa päähenkilönä on piirretty pupu. Kyselyssä on havainnollistavat kuvat tietyistä liikuntatilanteista sekä alapuolella selite, esimerkiksi “jotkut lapset ovat aika hyviä hyppimisessä” mutta “toiset lapset eivät ole kovin hyviä hyppimisessä”. Kun lapsi on valinnut itseään enemmän edustavan kuvan, hänen täytyy valita kuvan alapuolelta joko “aivan kuin minä” tai “hieman kuin minä”. Jokaisessa kysymyksessä lapsi voi saada pisteitä yksi, kaksi, kolme tai neljä. Lopullinen tulos muodostuu jokaisesta kyselyn väittämästä, joista lapsi voi saada 30–120 pistettä. Mitä enemmän pisteitä yksilö saa, sitä korkeampi hänen liikunnan lukutaidon arvioidaan olevan. (Sport Australia, 2021)

Kysymykset 1–9 koskevat liikunnan lukutaidon fyysistä osa-aluetta. Lasta pyydetään miettimään, kuinka hyvä hän kokee olevansa seuraavissa liikuntatehtävissä. Kysymykset koskevat järjestyksessä lapsen taitoa hyppiä, heittää palloa olan yli, juosta pitkän aikaa väsymättä, tasapainoilla kiven päällä heilumatta, koskettaa varpaita taivuttamatta polviaan, väistää muita lapsia peleissä, nostaa isoa kiveä, juosta heti lähtölaukauksen kuultuaan sekä juosta todella nopeasti. (Sport Australia, 2021)

Kysymykset 10–13 koskevat puolestaan psyykkistä osa-aluetta. Lasta pyydetään miettimään, miltä hänestä tuntuvat seuraavat tilanteet. Kysymykset koskevat järjestyksessä lapsen halua

liikkua ja harrastaa liikuntaa aina kun voi monista eri syistä, lapsen osaamista hillitä vauhtia päästäkseen mäen päälle, uskallusta kokeilla uusia liikuntamuotoja, kuten vaijeriliukua sekä lapsen halua liikkua monilla eri tavoilla, koska se on heistä kivaa. (Sport Australia, 2021)

Kysymykset 14–17 koskevat liikunnan lukutaidon sosiaalista osa-aluetta. Lapsia pyydetään vastaamaan kyselyyn sen perusteella, haluaako lapsi toimia näin. Kysymykset koskevat järjestyksessä lapsen halua kätellä vastustajajoukkueen lapsia hävittyään pelin, kutsua toisia lapsia pelaamaan kanssaan, osallistua tekemiseen tai peliin, jossa he voivat toimia yhdessä muiden kanssa sekä oppia tehtävistä tai peleistä muualta ja muilta ihmisiltä. (Sport Australia, 2021)

Viimeisissä kysymyksissä arvioidaan lapsen liikunnan lukutaidon kognitiivista osa-aluetta. Kysymyksissä halutaan tietää, mitä mieltä lapsi on seuraavista kysymyksistä. Kysymyksessä 18 kysytään lapsen uskomista siihen, että hän pystyy huomioimaan pyöräillessään mahdolliset tulevat esteet. Kysymys 19 koskee lapsen kykyä keksiä useita syitä, miksi liikunta on hänelle hyväksi. Kysymys 20 käsittelee lapsen muistamista noudattaa sääntöjä, kuten että uima-altaaseen ei saa hypätä “pommilla”. Kysymyksessä 21 kysytään lapsen kykyä keksiä jokin toinen liikuntamuoto, jos ei ole mahdollista tehdä sitä, mistä hän eniten pitää. Kysymys 22 koskee sitä, miettiikö lapsi, miten hän voisi sijoittua oikeaan kohtaan, jotta pallo syötettäisiin hänelle. Viimeinen kysymys 23 koskee sitä, miettiikö lapsi ennen veteen menemistä, missä on turvallista uida. (Sport Australia, 2021)

7.3.2 Liikunnan sosiaalisen tuen mittari

Lasten kokemaa valmentajan sosiaalista tukea on mitattu Social support for physical activity questionnaire (SSPA-Quest) kyselyllä (liite 1). Kysely kehitettiin Physical activity parenting questionnaire for children (PAP-C) kyselyn pohjalta, joka kehitettiin Liikkuva perhe – tutkimukseen. Kyselyä muokattiin käsitteiltään sekä kieleltään paremmin soveltuvaksi 4–6-luokkalaisille. (Taiturit study data, Laukkanen ym. 2023)

SSPA-Quest kyselyssä on 18 sosiaalista tukea koskevaa väittämää, joissa on seuraavanlainen intro; “Minulla on isä/äiti/kaveri/liikunnanopettaja/ohjaaja tai valmentaja, joka...”, joihin lapset vastasivat Likert-asteikon tavoin 1 = täysin eri mieltä - 5 = täysin samaa mieltä. Väittämät on jaettu itsemääräämisteorian pohjalta kolmeen osioon; pätevyiden kokemuksiin (kysymykset 1–7), autonomiaan (kysymykset 8–10 ja 16–18), sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen (kysymykset 11–15). (Taiturit study data, Laukkanen ym. 2023)

Väittämät koskivat valmentajan kannustamista, auttamista, palautteenantoa, huomiointia, kuuntelutaitoa sekä luottamusta ja kiinnostuksen osoittamista lasta kohtaan. Sen lisäksi väittämät koskivat lapsen omaa vaikutusvaltaa, valmentajan odotuksia ja oletuksia lasta kohtaan sekä päättääkö valmentaja lapsen puolesta liikkumisesta. Väittämissä kysyttiin myös valmentajan omasta liikunnallisesta taustasta, sekä liikkuko valmentaja yhdessä lapsen kanssa harrastuksissa. (Taiturit study data, Laukkanen ym. 2023)

7.3 Aineiston analysointi

Tämä tutkimus oli määrällinen tutkimus. Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistic 28 –ohjelmistolla (IBM SPSS Statistics 28). Tilastollisesti merkitsevästä raja-arvona oli $p < 0,05$. Aineistoa kuvailtiin keskiarvon (\bar{x}) ja keskihajonnan (s) avulla. Liikunnan lukutaidon ja sosiaalisen tuen eri kysymysten erojen merkitsevyyden analysoinnissa käytettiin t-testiä. Tilastollista käsittelyä varten liikunnan lukutaidon skaala käännettiin siten, että se oli yhdenmukainen valmentajan sosiaalisen tuen skaalan kanssa (1=heikoin, 4 ja 5=korkeimmat).

Aineistossa oli 718 lasta, joista lähes kaikki raportoivat sukupuolekseen tyttö tai poika. Aineistossa oli kuitenkin myös <5 lasta, jotka raportoivat sukupuolekseen “Muu/en halua kertoa”. Tämä muun sukupuolisten määrä tutkimusaineistossa oli kuitenkin sen verran pieni, että tähän tutkimukseen rajattiin vain ne lapset, jotka raportoivat sukupuolekseen tyttö tai poika.

Liikunnan lukutaidon jokaisen osa-alueen kysymyksistä muodostettiin summamuuttujat, jotka kuvasivat kokonaisuudessaan fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen osa-alueen keskiarvoja ja keskihajontoja. Myös valmentajan sosiaalisen tuen kysymyksistä muodostettiin summamuuttujat siten, että kysymykset jaettiin osa-alueiden; pätevyiden, autonomian ja

sosiaalisen yhteenkuuluvuuden mukaan. Näiden summamuuttujien pohjalta tehtiin kuvaajat, korrelaatiomatriisi ja lineaarinen regressiomalli.

Koetun valmentajan sosiaalisen tuen osa-alueiden; autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemusten sekä liikunnan lukutaidon osa-alueiden; fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen välisiä yhteyksiä tutkittiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimella. Liikunnan lukutaidon osa-alueiden ja valmentajan sosiaalisen tuen yhteyttä taustamuuttujat huomioiden puolestaan tutkittiin lineaarisella regressioanalyysillä. Selittävinä tekijöinä olivat valmentajan sosiaalisen tuen osa-alueet; pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä sukupuoli ja ikä. Regressiomallit ajettiin useamman kerran niin, että poistimme yksi kerrallaan ne selittävät tekijät, jotka eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Lopullisissa malleissa on vain ne selittävät tekijät, jotka olivat tilastollisesti merkitseviä ($p < 0,05$).

7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu perustuu validiteetin ja reliabiliteetin tarkasteluun. Validiteetin avulla pystyy tarkastelemaan, mitataanko tutkimuksessa sitä, mitä on tarkoitus mitata. Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. (Metsämuuronen 2011, 74) Ulkoisen validiteetin avulla tarkastellaan, onko tutkimus yleistettävissä. Metsämuuronen (2011) mukaan sisäisellä validiteetilla tarkastellaan, ovatko tutkimuksessa käytetyt mittarit oikein muodostettuja. Sisäinen validiteetti tarkastelee myös, että mitataanko mittari sitä, mitä sen on tarkoitus mitata.

Reliabiliteetin avulla voi tutkia tutkimuksen toistettavuutta. Jos mittarilla mitattaisiin samaa ilmiötä useita kertoja, reliabelin mittarin tulokset olisivat mittauskerroilla melko samanlaiset. (Metsämuuronen 2011, 74)

Tämän tutkimuksen kohderyhmä oli suuri, 718 4–6-luokkalaista lasta. Tutkimus on maantieteellisesti laaja ja satunnaistettu (Taiturit study data, Laukkanen ym. 2023). Tässä tutkimuksessa hyödyntämämme sosiaalisen tuen mittari on Social support for physical activity questionnaire (SSPA-Quest). Mittari on kehitetty Physical activity parenting questionnaire for

children (PAP-C) kyselyn pohjalta, joka kehitettiin Liikkuva perhe tutkimukseen. Mittaria on esitestattu (N=85) 4–6-luokkalaisten toimesta.

Liikunnan lukutaitoa on mitattu Physical literacy in children questionnaire (PLC-quest) mittarilla. Mittarin luotettavuus todettiin hyväksi, sillä niiden Cronbach's Alpha arvot olivat: fyysinen osa-alue 0.87, psyykinen osa-alue 0.85, sosiaalinen osa-alue 0.84 ja kognitiivinen osa-alue 0.89. Myös valmentajan sosiaalista tukea mittaava mittari todettiin luotettavaksi, sillä pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden luotettavuus oli merkittävää tai erinomaista (0.72–0.87) ja autonomian kohdalla luotettavuus oli kohtalaista tai merkittävää (0.58–0.65). (Taiturit study data, Laukkanen ym. 2023)

Multikollineaarisuus-tarkastelu suoritetaan vertaamalla Tolerance -sarakkeen arvoja $1-R^2$:een, jolloin saadaan vertailuarvo. Suuret korrelaatiot eivät ole ongelma, jos SPSS:n antamat tolerance -arvot ovat vertailuarvoa suurempia. Collinearity tolerance arvojen mukaan aineistossa ei ole viitteitä multikollineaarisuudesta tarkasteltaessa liikunnan lukutaidon psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen osa-alueita, kun tarkastellaan $1-R^2$ viitearvoja. Ainoastaan fyysisessä osa-alueessa mahdollisia viitteitä multikollineaarisuudesta.

7.5 Tutkimuksen eettiset kysymykset

Tämän pro gradu –tutkielma toteutettiin huolellisesti noudattaen tutkimuseettisiä sääntöjä. Toteutimme tutkielman oman tieteenalan sääntöjen ja ohjeistusten mukaisesti sekä noudatimme tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita. Otimme huomioon aiemman tutkimustiedon. Sovimme yhteisesti ohjaavan opettajan kanssa aineiston omistus- ja käyttöoikeuksista, käsittelystä sekä säilyttämisestä. Säilytimme aineistoa ainoastaan itsellämme ja emme luovuttaneet aineistoa kolmansille osapuolille. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–14)

Taiturit-tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä annettiin aluksi tietoja tutkimuksesta ja kerrottiin heidän oikeuksistaan. Lapsilta sekä heidän vanhemmiltaan kysyttiin lupa henkilökohtaisten tietojen käyttämiseen tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuminen sai peruuttaa tai keskeyttää missä vaiheessa tahansa. (Taiturit study data, Laukkanen ym. 2023)

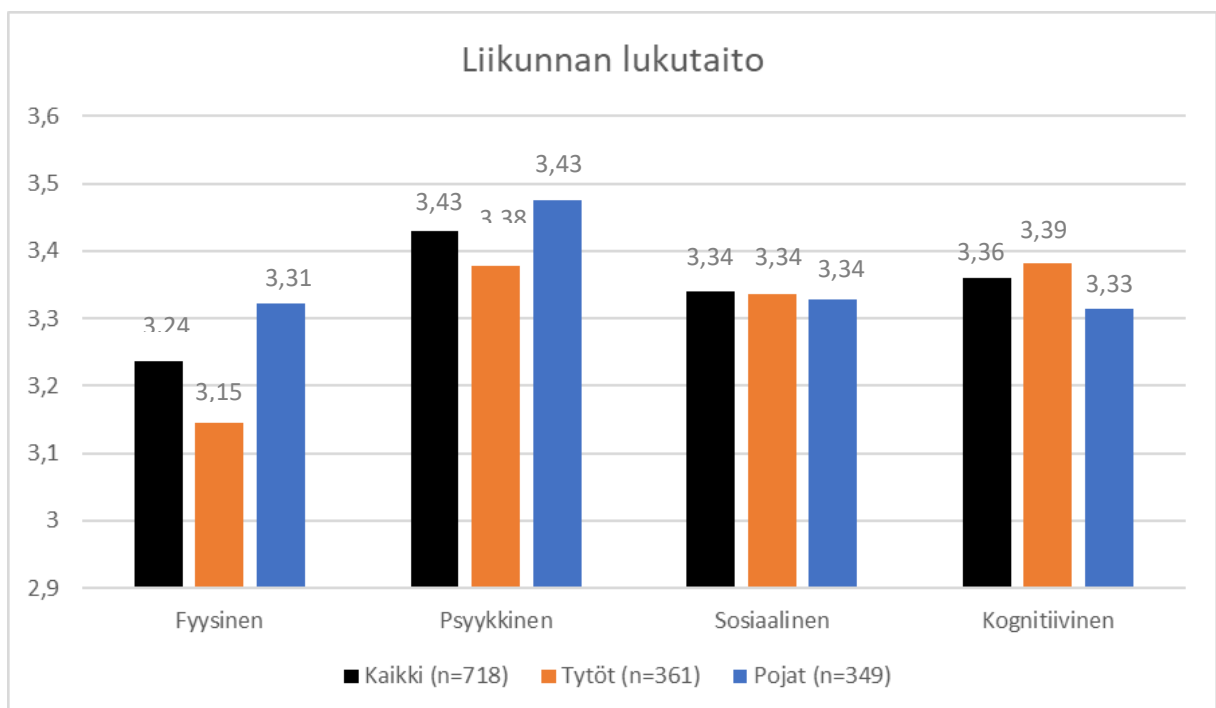
Noudatimme voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä sekä velvoitteita liittyen salassapitoon, luottamuksellisuuteen ja vaitioloon. Taiturit –tutkimuksesta lähetettiin meille vain ne aineiston tiedot, joita tarvitsimme tämän pro gradu –tutkielman teossa. Aineisto oli valmiiksi anonymisoitu eikä se sisältänyt tunnistettavia tietoja tutkittavista. Tämän johdosta raportoimme tulokset siten, että tutkimuksesta ei voi selvittää tutkittavien henkilöllisyys. Tulosten raportointi ja arviointi oli läpinäkyvää, rehellistä ja avointa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–14)

8 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset, jotka pohjautuvat kolmeen tutkimuskysymykseen. Ensimmäisenä tulososiossa esitellään, millä tasolla lasten liikunnan lukutaito oli ja miten liikunnan lukutaidon eri osa-alueet; fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen erosivat tyttöjen ja poikien välillä. Sen jälkeen esitellään, minkälaiseksi lapset kokivat valmentajan sosiaalisen tuen ja miten sosiaalisen tuen eri osa-alueet; pätevyuden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset erosivat tyttöjen ja poikien välillä. Lopuksi tulososiossa esitellään, miten liikunnan lukutaidon eri osa-alueet olivat yhteydessä lasten kokeman valmentajan sosiaalisen tuen osa-alueisiin taustamuuttujat huomioiden.

8.1 Liikunnan lukutaito

Lasten arvio omista liikuntataidoista ja -kyvyistä oli jokaisessa liikunnan lukutaidon osa-alueessa positiivinen, sillä jokaisen osa-alueen keskiarvo oli vähintään 3 (kuva 2). Korkein keskiarvo oli liikunnan lukutaidon psyykkisessä osa-alueessa (ka=3,43) ja puolestaan pienin keskiarvo oli fyysisessä osa-alueessa (ka=3,24). Tämän perusteella yleisesti ottaen lasten liikunnan lukutaidon voidaan arvioida olevan hyvällä tasolla.



KUVA 2. Liikunnan lukutaidon osa-alueiden keskiarvot kaikkien, tyttöjen ja poikien osalta.

Fyysisessä liikunnan lukutaidossa kaikkien keskiarvo oli 3,24 ja pojat (ka=3,32) kokivat itsensä paremmaksi verrattuna tyttöihin (ka=3,15). Kysymyksissä 2, 5, 6 ja 9, jotka olivat “Heittäminen olan yli” $t(680,32)=-7,945$, $p<0,05$, “Varpaiden koskettaminen polvia koukistamatta” $t(704,18)=5,830$, $p<0,01$, “Muiden lasten väistäminen peleissä” $t(678,90)=-5,944$, $p<0,05$ ja “Juokseminen todella nopeasti” $t(707,98)=-4,698$, $p<0,05$ olivat tilastollisesti merkitseviä eroja tyttöjen ja poikien välillä. Pojat arvioivat itsensä liikunnan lukutaidon fyysisen osa-alueen kysymyksissä 2, 6 ja 9 tilastollisesti korkeammaksi kuin tytöt, kun taas tytöt arvioivat itsensä poikia korkeammaksi kysymyksessä 5. (taulukko 1)

TAULUKKO 1. Liikunnan lukutaito – fyysinen osa-alue (t-testi)

Fyysinen	Kaikki (n=718)		Tytöt (n=361)		Pojat (n=349)		t	p
	ka	kh	ka	kh	ka	kh		
1	3,47	,69	3,48	,71	3,46	,68	,236	0,527
2	3,35	,77	3,13	,82	3,57	,65	-7,945	0,024
3	3,06	,90	2,87	,93	3,26	,83	-5,870	0,546
4	3,36	,71	3,34	,72	3,37	,69	-,600	0,627
5	2,83	1,06	3,06	1,02	2,61	1,05	5,830	0,009*
6	3,36	,70	3,21	,75	3,51	,60	-5,944	0,012*
7	3,27	,71	3,08	,75	3,47	,62	-7,690	0,496
8	3,24	,73	3,14	,77	3,34	,68	-3,714	0,988
9	3,18	,79	3,04	,79	3,32	,77	-4,698	0,012*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Liikunnan lukutaidon psyykkisen osa-alueen keskiarvo oli 3,43 ja pojat (ka=3,49) arvioivat itsensä jokaisen kysymyksen kohdalla korkeammaksi kuin tytöt (ka=3,38). Tilastollisesti merkitsevää eroa oli vain kysymyksessä 12: “uusien liikuntamuotojen kokeilun uskaltamien kuten vaijeriliu’un” $t(696,16)=-3,271$, $p<0,05$, jossa poikien arvio itsestä oli korkeampi kuin tyttöjen. (taulukko 2)

TAULUKKO 2. Liikunnan lukutaito – psyykkinen osa-alue (t-testi)

Psyykkinen	Kaikki (n=718)		Tytöt (n=361)		Pojat (n=349)		t	p
	ka	kh	ka	kh	ka	kh		
10	3,43	,73	3,38	,77	3,49	,68	-2,141	0,121
11	3,37	,71	3,34	,72	3,41	,69	-1,340	0,572
12	3,39	,79	3,29	,85	3,49	,72	-3,271	0,002**
13	3,53	,68	3,52	,70	3,55	,67	-,686	0,361

*p < ,05, **p < ,01, ***p < ,001

Liikunnan lukutaidon sosiaalisen osa-alueen kaikkien keskiarvo oli 3,34 sekä tyttöjen (ka=3,34) ja poikien (ka=3,34) välillä ei ollut eroa. Ainoastaan kysymys 17: “Oppimisen haluaminen tehtävistä tai peleistä muualta ja muilta ihmisiltä” t(706,99)=1,889, p<0,05 oli tilastollisesti merkitsevä siten, että tytöt saivat korkeampia tuloksia kuin pojat. (taulukko 3)

TAULUKKO 3. Liikunnan lukutaito – sosiaalinen osa-alue (t-testi)

Sosiaalinen	Kaikki (n=717)		Tytöt (n=360)		Pojat (n=349)		t	p
	ka	kh	ka	kh	ka	kh		
14	3,13	,82	3,07	,83	3,18	,82	-1,684	0,802
15	3,47	,63	3,48	,68	3,45	,59	,617	0,075
16	3,52	,63	3,51	,67	3,54	,59	-,578	0,095
17	3,24	,67	3,29	,67	3,19	,65	1,889	0,011*

*p < ,05, **p < ,01, ***p < ,001

Liikunnan lukutaidon kognitiivisessa osa-alueessa kaikkien keskiarvo oli 3,36 ja tytöt (ka=3,39) arvioivat itsensä suurimmassa osassa kysymyksissä poikia (ka=3,33) korkeammaksi. Ainoastaan kysymys 20: “Sääntöjen noudattamisen muistaminen, kuten että uima-altaaseen ei saa hypätä pommilla” t(599,10)=7,281, p<0,001 oli tilastollisesti merkitsevä siten, että tytöt arvioivat itsensä korkeammaksi verrattuna poikiin. (taulukko 4)

TAULUKKO 4. Liikunnan lukutaito – kognitiivinen osa-alue (t-testi)

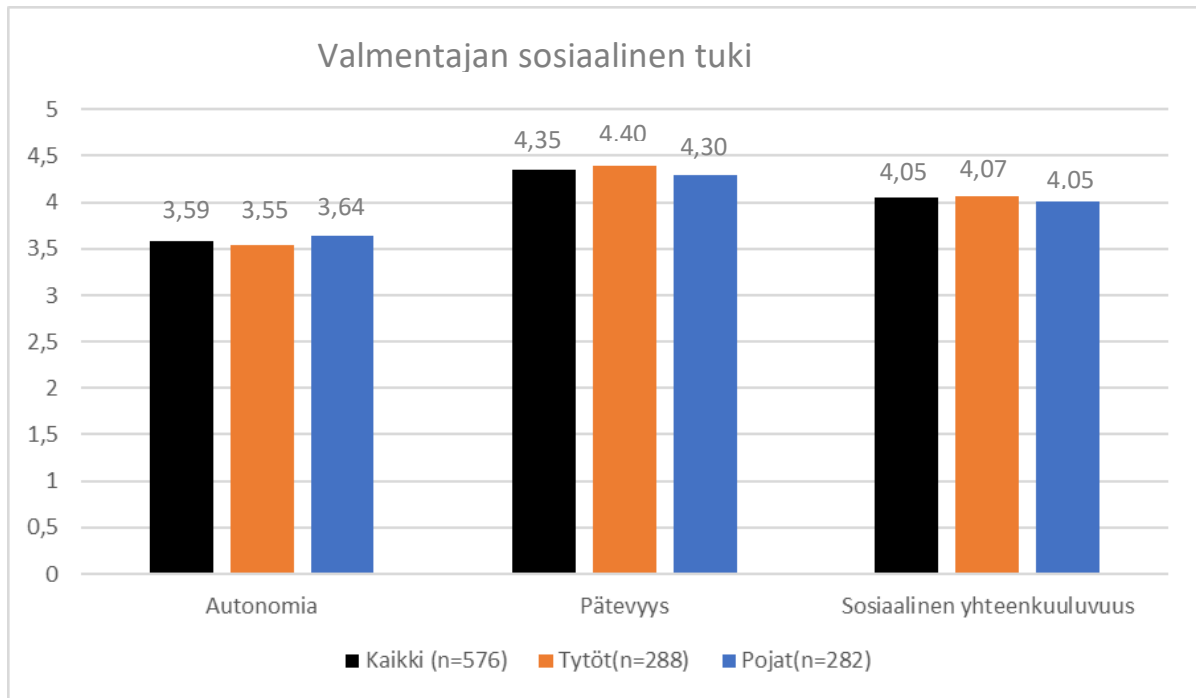
Kognitiivinen	Kaikki (n=718)		Tytöt (n=361)		Pojat (n=349)		t	p
	ka	kh	ka	kh	ka	kh		
18	3,74	,49	3,73	,50	3,74	,48	-,294	0,533
19	3,34	,71	3,30	,74	3,39	,67	,1,644	0,394
20	3,48	,74	3,67	,56	3,28	,85	7,281	<0,001***
21	3,06	,83	3,15	,82	2,96	,83	3,069	0,633
22	3,36	,73	3,18	,77	3,56	,63	-7,190	0,161
23	3,18	,85	3,31	,81	3,04	,89	4,222	0,356

*p < ,05, **p < ,01, ***p < ,001

Kokonaisuudessaan pojat arvioivat itsensä korkeammaksi liikunnan lukutaidon fyysisessä ja psyykkisessä osa-alueessa verrattuna tyttöihin. Tytöt arvioivat itsensä korkeammaksi puolestaan kognitiivista osa-aluetta mittaavissa kysymyksissä verrattuna poikiin. Sosiaalista osa-aluetta mitattaessa vain yksi kysymys oli tilastollisesti merkitsevä tyttöjen osalta (p<0,05), mutta kokonaisuudessaan keskiarvot eivät eronneet.

8.2 Valmentajan sosiaalinen tuki

Lapset kokivat kokonaisuudessaan valmentajan sosiaalisen tuen vähintään neutraaliksi tai positiiviseksi, koska kaikkien tulosten keskiarvo oli vähintään 3 (kuva 3). Korkein keskiarvo oli pätevyuden osa-alueessa (ka=4,35) ja puolestaan matalin autonomian osa-alueessa (ka=3,59). Valmentajan sosiaalinen tuki kohdistuu siis eniten lapsen pätevyuden tukemiseen ja vähiten autonomian tukemiseen.



KUVA 3. Valmentajan sosiaalisen tuen osa-alueiden keskiarvot kaikkien, tyttöjen ja poikien osalta.

Valmentajalta sosiaalisen tuen osa-alueista autonomian keskiarvo oli kaikkien osalta 3,59 ja poikien keskiarvo (3,64) oli hieman korkeampi tyttöjen keskiarvoon (3,55) verrattuna. Tulokset erosivat tilastollisesti merkitsevästi tyttöjen ja poikien välillä 4 ja 6 kysymyksissä, jotka olivat: “Päättää puolestani tyylin ja tavan, jolla liikun” $t(558,15) = 0,61$ $p < 0,01$ sekä “Päättää puolestani, miten liikun tai mitä liikuntaa harrastan” $t(559,87) = -0,331$ $p < 0,05$ (taulukko 5). Kysymyksessä 4 tytöt kokivat saavansa valmentajalta enemmän sosiaalista tukea poikiin verrattuna, kun taas kysymyksessä 6 pojat kokivat saavansa tyttöjä enemmän sosiaalista tukea.

TAULUKKO 5. Valmentajan sosiaalinen tuki –autonomia (t-testi)

Autonomia	Kaikki (n=576)		Tyttöt (n=288)		Pojat (n=282)		t	p
	ka	kh	ka	kh	ka	kh		
1	3,66	1,10	3,57	1,07	3,76	1,11	-2,041	0,883
2	3,63	1,17	3,52	1,17	3,74	1,16	-2,203	0,426
3	4,00	,93	3,94	,90	4,08	,93	-1,902	0,955
4	3,27	1,27	3,29	1,20	3,28	1,33	,061	0,008**
5	3,49	1,31	3,52	1,26	3,48	1,35	,353	0,117
6	3,46	1,26	3,46	1,19	3,50	1,31	-,331	0,016*

*p < ,05, **p < ,01, ***p < ,001

Pätevyyden osa-alueessa kaikkien keskiarvo oli 4,35 ja tyttöjen keskiarvo (4,40) oli hieman korkeampi kuin poikien keskiarvo (4,30). Tulokset erosivat tilastollisesti merkitsevästi tyttöjen ja poikien välillä pätevyyden 11 ja 12 kysymyksissä, jotka olivat: “Antaa minulle positiivista palautetta, kun jaksan liikkua tai harrastaa liikuntaa” t (533,20) =3,413, p<0,001 sekä “Antaa minulle positiivista palautetta, kun onnistun liikkeessani” t (502,76) =3,368, p<0,001 (taulukko 6). Kysymyksissä 11 ja 12 tytöt kokivat saavansa enemmän sosiaalista tukea kuin pojat.

TAULUKKO 6. Valmentajan sosiaalinen tuki - pätevyys (t-testi)

Pätevyys	Kaikki(n=575)		Tyttöt(n=288)		Pojat(n=281)		t	p
	ka	kh	ka	kh	ka	kh		
7	4,47	,74	4,51	,72	4,44	,75	1,176	0,403
8	4,40	,77	4,45	,73	4,35	,80	1,548	0,475
9	4,43	,74	4,50	,71	4,36	,77	2,321	0,116
10	3,73	1,10	3,71	1,12	3,75	1,07	-,338	0,308
11	4,47	,74	4,58	,65	4,37	,81	3,413	<,001***
12	4,61	,66	4,70	,53	4,52	,76	3,368	<,001***
13	4,33	,78	4,32	,80	4,32	,76	-,014	0,147

*p < ,05, **p < ,01, ***p < ,001

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osa-alueessa kaikkien keskiarvo oli 4,05 ja tyttöjen keskiarvo (4,07) oli hieman poikien keskiarvoa (4,05) korkeampi. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osalta ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja tyttöjen ja poikien välillä (taulukko 7).

TAULUKKO 7. Valmentajan sosiaalinen tuki –sosiaalinen yhteenkuuluvuus (t-testi)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	Kaikki (n=576)		Tytöt(n=288)		Pojat(n=282)		t	p
	ka	kh	ka	kh	ka	kh		
14	4,38	,73	4,39	,73	4,37	,73	,215	0,479
15	3,97	,94	3,93	,93	4,00	,95	-,841	0,866
16	4,18	,92	4,23	,91	4,23	,91	1,309	0,555
17	3,79	1,00	3,81	,96	3,77	1,04	,500	0,175
18	3,93	,97	4,00	,93	3,87	,995	1,585	0,181

*p < ,05, **p < ,01, ***p < ,001

Vastauksien keskiarvojen perusteella pojat kokevat saavansa valmentajalta enemmän sosiaalista tukea autonomian kokemuksiin verrattuna tyttöihin (taulukko 5). Tytöt puolestaan kokevat saavansa enemmän tukea pätevyyden ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin kuin pojat (taulukko 6, taulukko 7). Summamuuttujien keskiarvoja tarkasteltaessa huomataan, että lapset kokevat saavansa valmentajalta vähemmän sosiaalista tukea, joka koskee autonomian kokemuksia. Lapset kokevat saavansa puolestaan eniten sosiaalista tukea, joka koskee pätevyyden kokemuksia. Nämä tulokset eivät kuitenkaan osoittautuneet t-testin perusteella tilastollisesti merkitseväksi.

8.3 Valmentajan sosiaalisen tuen ja liikunnan lukutaidon väliset yhteydet

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet osoittavat, että kaikki muuttujat korreloivat keskenään tilastollisesti merkitsevästi toistensa kanssa. Suurin korrelaatio havaittiin lasten kokeman valmentajan sosiaalisen tuen osa-alueiden välillä, jotka olivat sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja pätevyys ($r = ,76$, $p < 0,001$). Pienin korrelaatio havaittiin liikunnan lukutaidon fyysisen osa-alueen ja valmentajan sosiaalisen tuen autonomia –osa-alueen välillä ($r = ,10$, $p < 0,05$). (taulukko 8)

TAULUKKO 8. Muuttujien väliset korrelaatiokertoimet (N = 575–718)

Muuttujat	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Pätevyys	1,00						
2. Autonomia	,25***	1,00					
3.Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	,76***	,36***	1,00				
4. PL fyysinen	,28***	,10*	,28***	1,00			
5. PL psyykkinen	,35***	,15***	,31***	,62***	1,00		
6. PL sosiaalinen	,32***	,17***	,29***	,42***	,46***	1,00	
7. PL kognitiivinen	,31***	,14***	,28***	,51***	,51***	,54***	1,00

*p < ,05, **p < ,01, ***p < ,001

8.4 Valmentajan sosiaalisen tuen yhteys liikunnan lukutaitoon

Liikunnan lukutaidon osa-alueiden vaihtelua tarkasteltiin lineaarisella regressioanalyysillä, jossa selittävinä tekijöinä olivat valmentajan sosiaalisen tuen osa-alueet; pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä sukupuoli ja ikä. Lopullisista malleista on poistettu ne selittävät tekijät, jotka eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Fyysistä osa-aluetta tarkasteltaessa havaittiin, että mitä enemmän lapsi sai valmentajalta sosiaalista tukea, joka kohdistui pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin, sitä paremmaksi hän arvioi omat liikuntataitonsa. Lisäksi pojat arvioivat omat liikuntataitonsa paremmaksi verrattuna tyttöjen kokemuksiin omista liikuntataidoistaan. Johtopäätöksenä poikien oman arvion perusteella liikunnan lukutaidon fyysisen osa-alueen kokonaispistemäärä on suurempi kuin vastaava tyttöjen tulos. Malli selitti noin 14 % fyysisen liikunnan lukutaidon vaihtelusta ja se sopi hyvin aineistoon – $F(3, 569)=30,140, p<0,001$ (taulukko 9).

TAULUKKO 9. Liikunnan lukutaidon fyysisen osa-alueen vaihtelu selittävien tekijöiden suhteen. (n=573)

Selittävät tekijät	Beta	95 % LV	β	t	p-arvo
Pätevyys	0,151	0,061–0,242	0,198	3,285	0,001
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	0,082	0,007–0,156	0,130	2,156	0,031
Sukupuoli (1=tyttö, 2=poika)	0,199	0,132–0,265	0,229	5,853	<0,001

$R^2 = 0,137$, Adjusted $R^2 = 0,133$
 $F(3, 569)=30,140$, $p<0,001$

Liikunnan lukutaidon psyykkistä osa-aluetta tarkasteltaessa havaittiin, että mitä enemmän lapsi sai valmentajalta sosiaalista tukea, joka kohdistui pätevyyteen sitä paremmaksi hän arvioi oman liikunnallisen kyvykkyytensä. Lisäksi poikien arvio omasta liikunnallisesta kyvykkyydestään osoittautui tässäkin osa-alueessa tyttöjä paremmaksi. Tämän perusteella poikien liikunnan lukutaidon psyykkisen osa-alue voidaan arvioida olevan parempi kuin tyttöjen. Malli selitti vain 14 % psyykkisen liikunnan lukutaidon vaihtelusta ja se sopi hyvin aineistoon - $F(2, 570)=47,818$, $p<0,001$. (taulukko 10)

TAULUKKO 10. Liikunnan lukutaidon psyykkisen osa-alueen vaihtelu selittävien tekijöiden suhteen. (n=573)

Selittävät tekijät	Beta	95 % LV	β	t	p-arvo
Pätevyys	0,269	0,212–0,326	0,361	9,288	<0,001
Sukupuoli (1=tyttö, 2=poika)	0,126	0,062–0,191	0,149	3,841	<0,001

$R^2 = 0,144$, Adjusted $R^2 = 0,141$
 $F(2, 570)=47,818$, $p<0,001$

Sosiaalisen liikunnan lukutaidon tarkastelussa havaittiin, että mitä enemmän valmentajan sosiaalinen tuki kohdistui pätevyyden ja autonomian kokemuksiin, sitä paremmaksi lapsi arvioi omat sosiaaliset taitonsa liikunnassa. Tyttöjen ja poikien välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa. Malli selitti noin 11 % sosiaalisen liikunnan lukutaidon vaihtelusta ja se sopi hyvin aineistoon $F(2, 572)=35,733$, $p<0,001$. (taulukko 11)

TAULUKKO 11. Liikunnan lukutaidon sosiaalisen osa-alueen vaihtelu selittävien tekijöiden suhteen. (n=575)

Selittävät tekijät	Beta	95 % LV	β	t	p-arvo
Pätevyys	0,228	0,166–0,290	0,294	7,219	<0,001
Autonomia	0,054	0,011–0,098	0,100	2,460	0,014

$R^2 = 0,111$, Adjusted $R^2 = 0,108$
 $F(2, 572)=35,733$, $p<0,001$

Kognitiivisen osa-alueen vaihtelua tarkasteltaessa havaittiin, että mitä enemmän valmentajan sosiaalinen tuki kohdistui pätevyuden kokemuksiin, sitä paremmaksi lapsi arvioi omat kognitiiviset taitonsa liikunnassa. Lisäksi kun lapsen ikä kasvaa vuodella, vähenee hänen arvionsa omista kognitiivisista taidoista liikunnassa 0,05 yksikköä. Malli selitti noin 11 % kognitiivisen liikunnan lukutaidon vaihtelusta ja se sopi hyvin aineistoon $F(2, 572)=35,903$, $p<0,001$. (taulukko 12)

TAULUKKO 12. Liikunnan lukutaidon kognitiivisen osa-alueen vaihtelu selittävien tekijöiden suhteen. (n=575)

Selittävät tekijät	Beta	95 % LV	β	t	p-arvo
Pätevyys	0,201	0,149–0,252	0,302	7,670	<0,001
Ikä (9–13)	-0,052	-0,083– -0,022	-0,133	-3,376	<0,001

$R^2 = 0,112$, Adjusted $R^2 = 0,108$
 $F(2, 572)=35,903$, $p<0,001$

9 POHDINTA

Tämän pro gradu –tutkielman tarkoituksena oli selvittää, minkälainen yhteys lasten kokemalla valmentajan sosiaalisella tuella on lasten liikunnan lukutaitoon. Lapset arvioivat omat liikuntataitonsa ja -kykynsä yleisesti ottaen hyväksi, jonka perusteella tutkimukseen osallistuneiden lasten liikunnan lukutaidon voidaan todeta olevan korkealla tasolla. Pojat arvioivat taitonsa korkeammaksi liikunnan lukutaidon fyysisen ja psyykkisen osa-alueen kysymyksissä tyttöihin verrattuna ja tytöt arvioivat itsensä poikia korkeammaksi kognitiivista osa-alueetta mittaavissa kysymyksissä. Tutkimustuloksissa myönteistä oli se, että lapset kokivat saavansa valmentajalta sosiaalista tukea, joka kohdistui pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemusten edistämiseen. Lapset kokivat saavansa eniten tukea pätevyyden kokemuksiin, kun taas vähiten autonomian kokemuksiin. Valmentajan sosiaalinen tuki oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä liikunnan lukutaitoon siten, että mitä enemmän lapsi koki saavansa valmentajalta sosiaalista tukea, joka kohdistui pätevyyden kokemuksiin, sitä parempi hänen liikunnan lukutaidon jokaisen osa-alueen arvioitiin olevan. Ikä oli yhteydessä kognitiiviseen osa-alueeseen siten, että mitä nuorempi lapsi oli, sitä paremmaksi hän arvioi itsensä.

9.1 Liikunnan lukutaito

Liikunnan lukutaidon tulosten mukaan lasten oma arvio omista liikuntataidoista ja -kyvyistä oli keskiarvojen perusteella positiivista. Vaihtelu oli hyvin pientä (0,19 yksikköä) eri osa-alueiden välillä. Lasten omien arvioiden perusteella voimme yleisesti ottaen todeta liikunnan lukutaidon olevan korkealla tasolla, toisin kuin muissa maissa tehtyjen tutkimustulosten mukaan lasten liikunnan lukutaito oli kohtalaisella tai huonolla tasolla (Kaioglou ym. 2020, 744–746; Longmuir ym. 2015, 7–8; Tremblay ym. 2018, 39–40). Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan arvioida kriittisesti siten, että tässä tutkimuksessa oli liikunnallisesti aktiivisia lapsia mukana ja useat lapset harrastivat tiettyä urheilulajia tai -lajeja. Kokevatko liikunnalliset lapset taitonsa hyväksi myös muissa osa-alueissa. Tulokset voisivat olla eri suuntaisia, jos tarkastelussa olisi ollut enemmän lapsia, jotka eivät harrasta liikuntaa.

Liikunnan lukutaito tarkoittaa lapsen omaa kokemusta omista fyysisistä, psyykkisistä, kognitiivista ja sosiaalisista taidoista liikunnassa (esim. Sport Australia 2019, 13–27). Tuloksia tarkasteltaessa voi pohtia kriittisesti sitä, raportoivatko oppilaat todenmukaisesti omia taitojaan. Raportoivatko jotkut oppilaat taitojansa liian hyvin, kun taas jotkut oppilaat huonommin. Tutkimustulosten mukaan nuoremmat lapset arvioivat omat kognitiiviset taidot paremmaksi kuin vanhemmat. Nuoremmilla lapsilla voi mahdollisesti olla epärealistinen kuva omista taidoista. Heidän valmennuksessansa keskitytään enemmän yleisesti esimerkiksi sääntöjen noudattamiseen.

Sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä liikunnan lukutaitoon siten, että pojat arvioivat taitonsa paremmiksi verrattuna tyttöihin sekä fyysisistä ($p < 0,001$) että psyykkistä ($p < 0,001$) osa-aluetta mittaavissa kysymyksissä. Myös aiemman kirjallisuuden perusteella pojat saivat korkeampia tuloksia sekä liikunnan lukutaidon psyykkisessä että fyysisessä osa-alueessa (Kaioglou ym. 2020, 744–746; Longmuir ym. 2015, 7–8). Tytöt puolestaan arvioivat itsensä paremmaksi kognitiivista osa-aluetta mittaavissa kysymyksissä verrattuna poikiin. Tulokset saattavat johtua siitä, että tytöt ovat mahdollisesti kriittisempiä omia taitojaan kohtaan.

9.2 Valmentajan sosiaalinen tuki

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää mahdollisia yhteyksiä tyttöjen ja poikien sosiaalisen tuen tarpeesta. Tulokset eivät kuitenkaan osoittaneet selkeää eroa. Lasten oma arvio valmentajan sosiaalisesta tuesta oli yleisesti hyvällä tasolla, sillä kaikkien tulosten keskiarvo oli vähintään 3. Valmentajan sosiaalista tukea tarkasteltaessa havaitsimme, että valmentaja osoittaa vähemmän sellaista sosiaalista tukea, joka kohdistuu autonomian kokemuksiin, verrattuna pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukeen. Kriittisesti asiaa tarkasteltaessa voimme pohtia selittykö autonomian puute kyselyyn osallistuneiden lasten nuorella iällä (4–6-luokkalaiset) tai kenties valmentajan ammattitaidon puutteena. Kihun (2019) selvityksen mukaan 21 % valmentajista koki tiedon ja osaamisen puutteen vaikuttavan valmennukseen negatiivisesti. Lähes viidesosa (18 %) kyseiseen tutkimukseen osallistuneista koki myös tuen puutetta työnantajan tai seuran puolelta. (Blomqvist ym. 2019, 43) Ilman tarvittavaa tietotaitoa ja osaamista valmentajan voi olla vaikeaa toteuttaa autonomiaa harjoituksissa.

Valmentajan palautteenanto on lapsen näkökulmasta keskeisessä osassa hänen pätevyyden kokemustensa kehittymisessä. Lapset olivat eniten samaa mieltä tai täysin samaa mieltä, kun he vastasivat kysymyksiin, jotka liittyivät valmentajan palautteenantoon. “Antaa minulle positiivista palautetta, kun jaksan liikkua tai harrastaa liikuntaa” sekä “Antaa minulle positiivista palautetta, kun onnistun liikkuessani” olivat ainoita tilastollisesti merkitseviä pätevyyden osalta, siten että tytöt kokivat saavansa enemmän sosiaalista tukea palautteen annossa kuin pojat. Aiemman tutkimustiedon mukaan valmentajan palautteella on merkittävä vaikutus urheilijan itseluottamuksen rakentumisessa (Burton & Raedeke 2008, 192–197). Tutkimukset osoittavat myös, että prosessilähtöinen positiivinen palaute saa lapset valitsemaan vaikeampia harjoituksia, kuin neutraalia positiivista palautetta saaneet lapset. Prosessilähtöistä palautetta saaneiden lasten sitoutuminen oli myös parempaa, kuin muiden. Vaikutuksien todettiin myös olevan riippumattomia lapsen todellisen- että koetun pätevyyden kanssa. (De Meester ym. 2024, 228)

Pätevyyden kysymyksistä “Liikkuu yhdessä kanssani harjoituksissa” keskiarvo oli selkeästi muita kysymyksiä matalampi sekä kysymyksen keskihajonta on selkeästi suurempi kuin osaluokan muissa kysymyksissä. Lasten urheilussa toimii valmentajia monista eri koulutustaustoista (Blomqvist ym. 2019, 15). Valmentajan osallistumiseen vaikuttavat tekijät ovat hyvin yksilöllisiä, joka käy ilmi myös vastausten keskihajonnasta. Osallistumista selittäviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi valmentajan ryhmänhallintataidot, fyysinen jaksaminen, motivaatio sekä resurssit kuten valmentajien lukumäärä.

9.3 Valmentajan sosiaalisen tuen yhteys lasten liikunnan lukutaitoon

Lasten sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja pätevyyden kokemusten välillä oli merkittävä yhteys. Valmentajan tulisi ottaa tämä huomioon valmennuksessa. Valmentaja voisi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta esimerkiksi rohkaisemalla valmennettavia työskentelemään yhdessä sekä auttamaan toisiaan (Sport Australia 2019). Pätevyyden kokemuksia valmentaja voisi edistää esimerkiksi luomalla valmennettaville sopivan tasoisia tehtäviä (Whitehead 2019, 66–67) sekä eriyttää toimintaa siten, että kaikilla on mahdollisuus osallistua (Sport Australia 2019).

Pätevyyden kokemukset ovat yhteydessä liikunnan lukutaidon jokaiseen osa-alueeseen. Tämän tuloksen johdosta sosiaalisen tuen osa-alueista pätevyyden kokemusten tukemisen voidaan ajatella olevan merkittävä osa lapsen liikunnan lukutaidon kehittämisessä. Tutkimuskirjallisuuden mukaan pätevyyden kokemusten on nähty olevan etenkin lasten ja nuorten urheilussa merkittävä tekijä motivaation syntymiseen. (Jaakkola 2015, 115)

Autonomian tunne oli yhteydessä korkeampaan liikunnan lukutaidon sosiaaliseen osa-alueeseen lapsilla. Tämä osa-alue sisältää esimerkiksi kommunikoinnin, yhteistyön, johtajuuden sekä ristiriidan ratkaisukyvyyn. Sen lisäksi osa-alue käsittää esimerkiksi oikeudenmukaisen käyttäytymisen, rehellisyyden sekä arvostuksen liikunnan aikana. (Sport Australia 2019, 42–47) Valmentajan tuen kohdistuessa autonomian kokemuksiin, se voisi vaikuttaa lapsen vastuun ottamiseen omasta toiminnastaan liikunnan aikana ja sitä kautta lisätä lapsen oikeudenmukaista käyttäytymistä liikunnan aikana. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että mitä paremmin lapsen pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset toteutuivat, sitä paremmin valmentaja onnistui tukemaan lapsen fyysisen liikunnan lukutaidon kehittämistä.

Ikä oli yhteydessä ainoastaan liikunnan lukutaidon kognitiiviseen osa-alueeseen. Nuoremmat lapset arvioivat omat kognitiiviset taitonsa liikunnassa korkeammaksi kuin vanhemmat lapset. Ero oli kuitenkin pieni. Tulokset ovat ristiriidassa aiemman kirjallisuuden kanssa, jonka mukaan vanhempien lapsien kognitiivisen liikunnan lukutaidon arvioitiin olevan parempi verrattuna nuorempiin lapsiin (Longmuir ym. 2015, 7–8). Tämä tulos oli yllättävä siksi, että lapsuudessa ja nuoruudessa aivot ja kognitiivinen toiminta kehittyvät (Poranen-Clark 2018, 22). Toisaalta tämä on arvio lapsen omista taidoista, joten vanhemmat oppilaat saattavat olla kriittisempiä omia taitojaan kohtaan.

9.4 Vahvuudet ja rajoitukset

Tutkimuksen avulla saavutimme vastaukset haluamiimme tutkimuskysymyksiin. Yksi saamistamme päätuloksista oli, että pätevyyden kokemukset ovat merkitsevästi yhteydessä liikunnan lukutaidon jokaiseen: fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen osa-alueeseen.

Tutkimuksen vahvuuksia ovat laaja ja laadukas kirjallisuuskatsaus, jossa avataan valmentajan sosiaalisen tuen keskeisiä teorioita sekä käsitteenä liikunnan lukutaitoa, jota ei ole tutkittu Suomessa vielä paljoa. Tutkimuksessa on suuri otoskoko sekä maantieteellisesti satunnaistettu toteutus. Se oli osa Taiturit–hanketta, joka on jatkoa Taitavat tenavat sekä Liikkuva perhe – hankkeille. Taiturit –tutkimuksessa käytetyt validit mittarit ja menetelmät vahvistavat sekä tukevat tutkimuksen luotettavuutta.

Yhtenä tutkimusta rajoittavana tekijänä voidaan myös pitää sitä, että lapset vastasivat itsenäisesti valmentajan sosiaalisen tuen sekä liikunnan lukutaidon kyselylomakkeisiin. Kriittisesti tarkasteltuna voimme pohtia, ovatko lapset osanneet täyttää kyselyt oikein. Onko oppilaan vastauksiin heijastunut, minkälaisen kuvan hän haluaa itsestään antaa. Myös lapsen ikä voi vaikuttaa vastausten luotettavuuteen. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuitenkin, että lapset arvioivat omaa liikunnan lukutaitoaan ja valmentajan sosiaalista tukea, joten lasten omat vastaukset olivat tutkimuksen kannalta tärkeitä. Tutkimuksessa hyödynnettiin Likert-asteikkoa, joka kartoittaa kattavan kokonaiskuvan lasten omasta arviosta. Laadullisen tutkimuksen avulla voitaisiin mahdollisesti kuvailla paremmin sitä, minkälaista tukea tämän ikäiset lapset tarvitsevat valmentajaltaan.

9.5 Jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli tuoda lisää tietoa liikunnan lukutaidosta. Liikunnan lukutaitoa on käsitelty Suomessa vain vähän ja enimmäkseen opetuksen näkökulmasta (Carl, 2023, 172–173). Jatkossa tulisi saada enemmän tietoa, miten liikunnan lukutaito voisi edistää lasten taitojen kehittymistä liikuntaseuroissa ja urheiluvalmennuksessa, sillä esimerkiksi Australiassa liikunnan lukutaidon ohjelmia on kehitetty myös urheiluorganisaatioissa (Whitehead, 2019, 107).

Tässä tutkimuksessa lapset arvioivat itse omia liikuntataitojaan ja -kykyjään. Arvion pohjalta lapsi sai pisteitä, ja korkeammat pistemäärät ennustivat korkeampaa liikunnan lukutaitoa. Jatkossa olisi mielenkiintoista saada selville, eroaako lapsen oma kokemus omista taidoista verrattuna mitattuihin taitoihin. Muita taitoja, kuten kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja, voisi arvioida sekä lapsen kokemuksen että joko opettajan tai valmentajan näkökulmasta. Tätä kautta

voisi mahdollisesti saada monipuolista tietoa siitä, kokevatko lapset omat taitonsa todenmukaisesti, heikommaksi vai paremmaksi.

Taiturit –tutkimuksessa oli selvitetty myös lasten harrastamat liikuntalajit. Jatkotutkimus voisi kohdistua myös siihen, onko valmentajan sosiaalisella tuella yhteys eri lajeihin tai lajiryhmiin. Olisi mielenkiintoista tietää, eroavatko eri urheilulajien harrastajien kokemus valmentajan osoittamasta sosiaalisesta tuesta. Sen lisäksi voisi tarkastella myös sitä, vaikuttaako kokemukseen myös se, kuinka pitkään lajia on harrastanut. Sosiaalisen tuen lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää myös se, vaikuttaako harrastuneisuus lapsen liikunnan lukutaitoon.

Tässä tutkimuksessa tarkastelimme tyttöjen ja poikien kokemusta valmentajan sosiaalisesta tuesta. Tämän tutkimuksen avulla emme havainneet tilastollisesti merkitseviä eroja tyttöjen ja poikien välillä. Kriittisesti voi pohtia, selittykö tämä tulos määrällisen tutkimuksen menetelmillä. Laadullisen tutkimuksen menetelmillä voisi saada paremmin selville sen, eroavatko tyttöjen ja poikien kokemukset valmentajan sosiaalisesta tuesta.

9.6 Johtopäätökset

Kokonaisuudessaan lapset kokivat saavansa valmentajalta hyvin sosiaalista tukea ja he arvioivat omien liikuntataitojen ja -kykyjen olevan hyvällä tasolla. Tutkimuksen laajan otannan ja maantieteellisyyden perusteella voidaan todeta valmentajien osoittavan hyvin sosiaalista tukea yleisellä tasolla. Myös lasten liikunnan lukutaidon voidaan arvioida olevan korkealla tasolla.

Pätevyyden kokemusten tukeminen vaikuttaa keskeisesti liikunnan lukutaidon kehittymiseen. Kun lapset arvioivat omat taitonsa hyväksi, se edistää myös heidän motivaatiotaan liikuntaa ja urheilua kohtaan. Sisäinen motivaatio puolestaan edistää lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Tämän tutkimuksen avulla pääsemme tarkastelemaan lasten omia kokemuksia valmentajan sosiaalisesta tuesta. On tärkeää saada lapsen oma ääni kuuluville, sillä valmentajan kokemus tuesta voi olla hyvin erilainen.

Tutkimustuloksia voisi hyödyntää käytännössä valmentajakoulutuksissa. Tutkimuksemme motiivina on valmentajien ymmärrys sosiaalisen tuen merkityksellisyydestä ja tieto siitä, mihin

se voi vaikuttaa. Tätä kautta valmentajat voisivat mahdollisesti muuttaa omaa toimintaansa tehokkaammaksi ja paremmaksi valmennettavia kohtaan. Kihun valmentaja kyselyyn (2019) vastanneista valmentajista 87 % oli käynyt jonkin valmentaja koulutuksen. Tavoitetuista valmentajista noin puolet (48 %) oli käynyt edes 1 tason valmentaja koulutuksen (Blomqvist ym. 2019, 15). Käytännössä valmentajien tulisi keskittyä vielä enemmän autonomian tukemiseen. Autonomian kokemukset voisivat lisätä lapsen sisäistä motivaatiota ja sitoutumista, joka voisi edistää myös hänen liikunnan lukutaitoaan.

Usein mitataan lasten fyysistä suorituskykyä ja taitoja, mutta tässä tutkimuksessa mitattiin lasten kokemuksia omista taidoista. Liikunnan lukutaitoinen yksilö kokee motivaatiota, itseluottamusta ja pätevyyttä omista liikunnallisista taidoistaan (Whitehead, 2010, 10–11). Lapsi saattaa tehdä erinomaisia mitattavissa olevia fyysisiä suorituksia mutta silti ajatella suoriutuvan heikosti. Tällöin lapsen motivaatio liikuntaa ja liikunnallista elämäntapaa kohtaan voi kärsiä. Toisaalta taas lapsi, joka on fyysisiltä taidoiltaan heikompi voi kokea olevansa omaa tasoaan pätevämpi. Tällöin lapsi voi kokea enemmän itseluottamusta, motivaatiota ja pätevyyden kokemuksia, kuin fyysisiltä taidoiltaan edistyneempi lapsi. Tukemalla lapsen psykologisia perustarpeita, valmentaja voi edistää lapsen liikuntataitojen kehittymistä ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

LÄHTEET

- Aarresola O., Itkonen H., Salmikangas A-K, Mäkinen J. Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyö, osallistuminen ja jäsenyys. Teoksessa Mäkinen, J. (toim.) Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen (2018). Jyväskylä, KIHUn julkaisusarja, nro 67.
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. (2020). Suorituskyvyn psykologia. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Barnett, L. M., Jerebine, A., Keegan, R., Watson-Mackie, K., Arundell, L., Ridgers, N. D., Salmon J. & Dudley, D. (2023). Validity, Reliability, and Feasibility of Physical Literacy Assessments Designed for School Children: A Systematic Review. *Sports medicine (Auckland)*, 53(10), 1905–1929. doi:10.1007/s40279-023-01867-4.
- Bevans, K., Fitzpatrick, L., Sanchez, B. & Forrest, C. B. (2010). Individual and Instructional Determinants of Student Engagement in Physical Education. *Journal of teaching in physical education*, 29(4), 399–416. doi:10.1123/jtpe.29.4.399.
- Blomqvist, M., Mononen, K. ja Hämäläinen, K. Valmentajakysely (2019). KIHUn julkaisusarja, nro 71. ISBN 978-952-7290-12-5, ISSN 2489-8317. Jyväskylä 2020. Viitattu 16.3.2024.
https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_blo_valmentaja_sel199_53976.pdf.
- Bouchard, C., Blair, S. N & Haskell, W. L. (2012). 1. Why study physical activity and health? Teoksessa Blair, S. N., Bouchard, C. & Haskell, W. L. (2012.) Physical activity and health. 2. painos. Human Kinetics.
- Burton, D. & Raedeke, T, D. (2008). Self-Confidence. Teoksessa D. Burton & T. Raedeke (toim.) Sport Psychology for Coaches. Champaign, IL: Human Kinetics, 187–202.
- Carl, J., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E., Christodoulides, E., ... & Elsborg, P. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 165–176. doi:10.1016/j.jesf. 2022.12.003.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports (1974-)*, 100(2), 126–131. <http://www.jstor.org/stable/20056429>.

- Chang, Y., Chen, S., Tu, K. & Chi, L. (2016). Effect of autonomy support on self-determined motivation in elementary physical education. *Journal of sports science & medicine*, 15(3), 460–466.
- Chu, T. L. & Zhang, T. (2019). The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(4), 569–588. doi:10.1177/1747954119858458.
- Cid, L., Pires, A., Borrego, C., Duarte-Mendes, P., Teixeira, D. S., Moutão, J. M. & Monteiro, D. 2019. Motivational determinants of physical education grades and the intention to 48 practice sport in the future. *PloS one*, 14(5), e0217218. doi:10.1371/journal.pone.0217218.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- De Meester, A., Galle, J., Soenens, B. & Haerens, L. (2024). Perseverance in motor tasks: The impact of different types of positive feedback. *Physical education and sport pedagogy*, 29(2), 221–234. doi:10.1080/17408989.2022.2054969.
- Gallant, P., Vossen, D. P. and Weaving, C. (2011). In the zone: physical literacy and the quest for certified coaches. *Physical & Health Education Journal* 77(2), 16–21.
- Griffin, B. W. (2016). Perceived autonomy support, intrinsic motivation, and student ratings of instruction. *Studies in educational evaluation*, 51, 116–125. doi:10.1016/j.stueduc.2016.10.007.
- Haughey, T., Breslin, G., Toole, S. & Mckee, M. (2013). Developing physical literacy through coach education: a Northern Ireland perspective. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 253–257.
- Higgs, C., Balyi, I., Way, R., Cardinal, C., Norris, S. & Bluecharde, M. (2008). *Developing physical literacy: A guide for parents of children ages 0 to 12*. Vancouver, BC: Canadian Sports Centres. 1–38.
- Huovinen, T. (2021). LOPS-Tukimateriaalit Liikunta. Opetushallitus. 1–29. Viitattu 13.5.2024. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lops-tukimateriaali-liikunta.pdf>.
- Hämäläinen, K., Suomen Olympiakomitea & Valmennuksen suuntautumisopiskelijat 2013–2014 Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. (2013). Valmennusosaamisen malli urheilijan polulla. Teoksessa K. Hämäläinen (toim.) Valmennusosaamisen käsikirja. Suomen olympiakomitea. 16. Viitattu 2.4.2024. <https://urly.fi/1YpU>.

- Jaakkola, T. (2015). Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 109–120.
- Jaakkola, T. & Digelidis, N. (2007). Establishing a positive motivational climate in physical education. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann, & Y. Theodorakis (toim.) Psychology for physical educators. 2. painos.: Student in focus. Human Kinetics, 3–20.
- Jaakkola, T., Wang, C. J., Soini, M. & Liukkonen, J. (2015). Students' perceptions of motivational climate and enjoyment in Finnish physical education: A latent profile analysis. *Journal of sports science & medicine*, 14(3), 477–483.
- Jõesaar, H., Hein, V. & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of sport and exercise*, 13(3), 257–262. doi:10.1016/j.psychsport.2011.12.001.
- Kaioglou, V., Dania, A. & Venetsanou, F. (2020). How physically literate are children today? A baseline assessment of Greek children 8-12 years of age. *Journal of sports sciences*, 38(7), 741–750. doi:10.1080/02640414.2020.1730024.
- Keegan, R. J., Barnett, L. M., Dudley, D. A., Telford, R. D., Lubans, D. R., Bryant, A. S., ... & Evans, J. R. (2019). Defining physical literacy for application in Australia: a modified Delphi method. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 105–118. doi:10.1123/jtpe.2018-0264.
- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Laukkanen, A., Sääkslahti, A., Niemistö, D., Aunola, K., Meklin, E., Luukkainen, N-M., Barnett, L. M., Cantell, M. & Clark, C. (2023.) Skills, support, and physical activity – TAITURIT study data. V. 20.1.2023 https://converis.jyu.fi/converis/portal/detail/ResearchDataset/172619847lang=en_GB.
- Li, M., Sum, R. K. W., Wallhead, T., Ha, A. S. C., Sit, C. H. P. & Li, R. (2019). Influence of Perceived Physical Literacy on Coaching Efficacy and Leadership Behavior: A Cross-Sectional Study. *Journal of sports science & medicine*, 18(1), 82–90.
- Librianty, H. D., Yufiarty & Yetti, E. (2021). Teacher involvement in active play and its effect on children's physical literacy. *Journal of Physical Education & Sport* 21, 2236–2242. doi:10.7752/jpes.2021.s4298.

- Liu, J. D. & Chung, P. (2016). Students' perceived autonomy support and psychological needs satisfaction in physical education and exercise intrinsic motivation. *Journal of sport behavior*, 39(4), 409.
- Liukkonen, J. (2017). *Psyykkinen vahvuus: mielen taitojen harjoituskirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liukkonen, J., Barkoukis, V., Watt, A. & Jaakkola, T. (2010). Motivational Climate and Students' Emotional Experiences and Effort in Physical Education. *The Journal of educational research* (Washington, D.C.), 103(5), 295–308. doi:10.1080/00220670903383044.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017a). Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. SalmelaAro & J.-E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 192–201.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017b). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–303.
- Lochbaum, M & Jean-Noel, J. (2016). Perceived autonomy-support instruction and student outcomes in physical education and leisure-time: a meta-analytic review of correlates. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte* 12 (43), 29–47. doi:10.5232/ricyde2016.04302.
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W. & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC public health* 15(1), 1–11. doi:10.1186/s12889-015-2106-6.
- Martin, N. J. (2020). *Fostering Motivation: Understanding the Role Coaches Play in Youth Sport*. *Strategies* (Reston, Va.), 33(1), 20–27. doi:10.1080/08924562.2019.1680328.
- Mitchell, B. & Le Masurier, G. C. (2014). Current applications of physical literacy in Canada, the United States, the United Kingdom and Australia. *International Journal of Physical Education* 51(2), 2–19. doi:10.5771/2747-6073-2014-2-2.

- Moore, E. W. G. & Weiller-Abels, K. (2020). Psychosocial Climates Differentially Predict 12- to 14-Year-Old Competitive Soccer Players' Goal Orientations. *Women in sport & physical activity journal*, 28(2), 111–118. doi:10.1123/wspaj.20190007.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Perlman, D. & Goc Karp, G. (2010). A self-determined perspective of the Sport Education Model. *Physical education and sport pedagogy*, 15(4), 401–418. doi:10.1080/17408980903535800.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 13.5.2024. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Poranen-Clark, T. (2018). Varhainen motorinen kehitys on yhteydessä kognitiiviseen suorituskyykyyn varhaisessa vanhuudessa. *Liikunta & tiede* 55(6), 19–23. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/6_2018/lt_6-18_19-23_lowres.pdf.
- Puska M., Lämsä J., Potinkara P. Valmentaminen ammattina Suomessa 2016. Jyväskylä, KIHUn julkaisusarja, nro 53. Viitattu 4.5.2024. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2017_pus_valmentami_sel15_30962.pdf.
- Roetert, E. P., Kovacs, M., Crespo, M. & Miley, D. (2016). The role of tennis in developing physical literacy. *ITF Coaching & Sport Science Review* 24(69), 3–5.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). The Darker and Brighter Sides of Human Existence: Basic Psychological Needs as a Unifying Concept. *Psychological inquiry*, 11(4), 319–338. doi:10.1207/S15327965PLI1104_03.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *The American psychologist*, 55(1), 68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.
- SHAPE America 2014. (2014.) *National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smoll, F. L. & Smith, R. E. (2012). *Parenting young athletes: Developing champions in sports and life*. Rowman & Littlefield Publishers, Inc.

- Smith, R. E. & Smoll, F. L. (2017). Coaching Behavior and Effectiveness in Sport and Exercise Psychology. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. doi:10.1093/acrefore/9780190236557.013.188.
- Sport Australia. (2019). The Australian Physical Literacy Framework. 1–60. Viitattu 12.12.2023. https://www.sportaus.gov.au/__data/assets/pdf_file/0019/710173/35455_Physical-Literacy-Framework_access.pdf.
- Sport Australia. (2021). Physical literacy in children questionnaire user guide. 1–19. Viitattu 17.1.2024. https://www.sportaus.gov.au/__data/assets/pdf_file/0009/994248/Physical-Literacy-in-Children-Questionnaire-User-Guide.pdf.
- Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N. & Treasure, D. C. (2012). Predicting Students' Physical Activity and Health-Related Well-Being: A Prospective Cross-Domain Investigation of Motivation Across School Physical Education and Exercise Settings. *Journal of sport & exercise psychology*, 34(1), 37–60. doi:10.1123/jsep.34.1.37.
- Sullivan, P. J., Whitaker-Campbell, T. & MacKay, M. (2010). Physical literacy in coaching education materials: A case study of Canada basketball. *Physical & Health Education Journal*, 76(1), 32–35.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 2.2.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf.
- The Aspen Institute. (2014a). About Project Play. Viitattu 24.11.2023. <https://www.aspenprojectplay.org/about-project-play>.
- Tremblay, M. S., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Anderson, K. D., Bruner, B., . . . Woodruff, S. J. (2018). Physical literacy levels of Canadian children aged 8-12 years: Descriptive and normative results from the RBC Learn to Play-CAPL project. *BMC public health* 18(2), 1036, 31–44. doi:10.1186/s12889-018-5891-x.
- Uljás, L., Valtonen, J. O., Autio, O. & Ruismäki, H. (2022). Supporting physical literacy: a case study of preservice classroom teachers' perceptions. *Journal of Physical Education and Sport* 22(9), 264, 2069–2075. doi:10.7752/jpes.2022.09264.
- Utah Olympic Legacy Foundation. (2014). Utah Sport for Life Model. Viitattu 24.11.2023. <https://utaholympiclegacy.com/pages/utah-sport-for-life>.

- Vallerand, R. J. (1997). Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271–360. doi:10.1016/S0065-2601(08)60019-2.
- Vallerand R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–319.
- Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. -E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–65.
- Weissman, S. E., Perinpanayagam, R., Wright, F. V. & Arbour-Nicitopoulos, K. P. (2022). Application of the behaviour change technique taxonomy (BCTTv1) to an inclusive physical literacy-based sport program for children and youth. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(1), 18–36. doi:10.1177/17479541211016580.
- Whitehead, M. (2019). *Physical Literacy Across the World*. Abingdon & New York: Routledge.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the lifecourse*. 1. painos. Abingdon: Routledge.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.
- Zhang, T., Solmon, M. A., Kosma, M., Carson, R. L. & Gu, X. (2011). Need Support, Need Satisfaction, Intrinsic Motivation, and Physical Activity Participation among Middle School Students. *Journal of teaching in physical education*, 30(1), 51–68. doi:10.1123/jtpe.30.1.5

LIITTEET

Liite 1. Valmentajan sosiaalinen tuki –kyselylomake.



LIIKUNNAN TUKEA (tutkija lukee ääneen)

Tämä kyselylomake käsittelee sinun kokemuksiasi liikkumisesta ja kuinka isäsi, äitisi, kaverisi, liikunnanopettajasi sekä mahdollisen liikuntaharrastuksesi ohjaaja tai -valmentaja suhtautuvat sinun liikkumiseen. Jos sinulla ei ole äitiä, isää tai ohjaajaa/valmentajaa, niin voit jättää häntä koskevat kysymykset vastaamatta. Jos sinulla on enemmän kuin yksi äiti ja/tai isä, vastaa häntä koskien, jonka kanssa tykkäät liikkua eniten. Jos sinulla on useampia liikuntaharrastuksia, niin mieti päälaajisi tai -harrastuksesi ohjaajaa/valmentajaa. Jos sinulla ei ole tällä hetkellä liikuntaharrastusta, niin voit miettiä liikuntaharrastuksiasi kuluneen vuoden ajalta. Mietitään sitten yhdessä – kuka on luokan liikunnanopettaja? Mieti tätä opettajaa vastatessasi liikunnanopettajaa koskeviin kysymyksiin.

Kaikilla näillä ihmisillä on erilaisia tyyplejä suhtautua lapsiin ja nyt me haluaisimme tietää enemmän sinun tuntemuksistasi heihin liittyen. Ole rehellinen ja suora vastauksissasi. Vain tutkijat näkevät vastauksesi. Oma opettajasi tai liikunnanopettajasi eivät lue tai arvioi vastauksiasi. Ympyröi vain yksi vaihtoehto, joka kuvastaa parhaiten mielipidettäsi. Vastaa kaikkiin kysymyksiin.

Katsotaan ensin sivua 6: siellä huomautetaan, että ”miettimäsi kaveri voi vaihdella eri kysymysten välillä”. Sivulla 8 huomautetaan, että liikunnanopettajaa koskevat kysymykset koskevat liikkumista liikuntatunnilla. Ja sivulla 10 huomautetaan, että ohjaajaa/valmentajaa koskevat kysymykset koskevat liikkumista harrastuksessa / harjoituksessa. Kirjaa samalle sivulle myös harrastamasi laji.

Aloitetaan nyt isää koskevilla kysymyksillä, käännä sivua.



Minulla on OHJAAJA TAI VALMENTAJA, joka...	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<i>Mikä on lajisi? _____</i>					
<i>Kysymykset koskevat liikkumista harrastuksessa / harjoituksessa</i>					
1. aina kannustaa minua liikkumaan tai harrastamaan liikuntaa	1	2	3	4	5
2. on aina halukas auttamaan kaikin tavoin liikkumiseen ja liikuntaharrastamiseen liittyvissä asioissa	1	2	3	4	5
3. on liikunnallinen ja urheilullinen	1	2	3	4	5
4. liikkuu yhdessä kanssani harjoituksissa	1	2	3	4	5
5. antaa minulle positiivista palautetta, kun jaksan liikkua	1	2	3	4	5
6. antaa minulle positiivista palautetta, kun onnistun liikkeessäni	1	2	3	4	5
7. odottaa tai olettaa, että liikun harjoituksissa	1	2	3	4	5
8. antaa minun päättää tyylin ja tavan, jolla liikun harjoituksissa	1	2	3	4	5
9. antaa minun päättää, kuinka kauan jatkan liikkumista harjoituksissa	1	2	3	4	5

Jatkuu →



Minulla on OHJAAJA TAI VALMENTAJA, joka...	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<i>Kysymykset koskevat liikkumista harrastuksessa / harjoituksessa</i>					
10. antaa minun vaikuttaa siihen, miten liikun	1	2	3	4	5
11. luottaa aina kykyihini liikkua	1	2	3	4	5
12. huomioi aina, jos en jaksaa liikkua	1	2	3	4	5
13. kuuntelee aina tarkasti, jos minulla on/olisi kerrottavaa liikkumisesta	1	2	3	4	5
14. ottaa aina huomioon, mitä liikkumista haluan tehdä ja mitä en	1	2	3	4	5
15. on aina kiinnostunut siitä, kuinka liikun	1	2	3	4	5
16. Päättää puolestani tyylin ja tavan, jolla liikun	1	2	3	4	5
17. Päättää puolestani, kuinka kauan jatkan liikkumista	1	2	3	4	5
18. Päättää puolestani, miten liikun	1	2	3	4	5

KIITOKSET VASTAUKSISTASI!

TARKISTATHAN VIELÄ HUOLELLISESTI, ETTÄ OLET TÄYTTÄNYT NIMESI JA MUUT ESITIEDOT ENSIMMÄISELTÄ SIVULTA JA VASTANNUT KAIKKIIN NIIHIN KYSYMYKSIIN, JOIHIN HALUSIT VASTATA. TARKASTETTUASI NÄMÄ ASIAT VOIT LUOVUTTA A KYSELYLOMAKKEEN TUTKIJALLE



LIKUNNAN LUKUTAITO

OHJEET

Kussakin kuvassa näet oranssin pupuhahmon, joka tekee erilaisia asioita. Lue kuviin liittyvät tekstit ja valitse, kumpaa pupuista sinä muistuttaisit enemmän, jos olisit vastaavassa tilanteessa. Valitse vain yksi kuva. Kysymyksiin ei ole olemassa oikeita eikä vääriä vastauksia. Haluamme vain saada tietää, mitä ajattelet itsestäsi.

Katso oikealla näkyvää esimerkkiä, niin ymmärrät, miten kysymyksiin vastataan.

ESIMERKKIKYSYMYS



Vaihe 1 – Lue teksti ja katso vasemmanpuoleista pupuhahmoa.

Vaihe 2 – Lue teksti ja katso oikeanpuoleista pupuhahmoa.

Vaihe 3 – Kumpi näistä muistuttaa enemmän sinua? Pidätkö yleensä kirjojen lukemisesta vai etkö pidä kirjojen lukemisesta? Voit valita vain yhden kuvan.

Vaihe 4 – Katso sitä kuvaa, jonka olet valinnut ja päätä onko kuva **AIVAN** kuin sinä vai **HIEMAN** kuin sinä.

Vaihe 5 – Lisää rasti laatikkoon, jonka olet valinnut. Voit lisätä vain yhden rastin kullekin sivulle.

Jotkut lapset haluavat lukea kirjoja	MUTTA	Toiset lapset eivät halua lukea kirjoja
		
Aivan kuin minä <input type="checkbox"/>		Hieman kuin minä <input type="checkbox"/>
Hieman kuin minä <input type="checkbox"/>		Aivan kuin minä <input type="checkbox"/>


VINKKI: Lue jokainen kysymys huolellisesti


MUISTA!
Rasti vain **YKSI** laatikko neljästä

Seuraavissa kysymyksissä
mietä, kuinka hyvä olet...?

Kysymykset 1-9

Jotkut lapset ovat aika hyviä
hyppimisessä

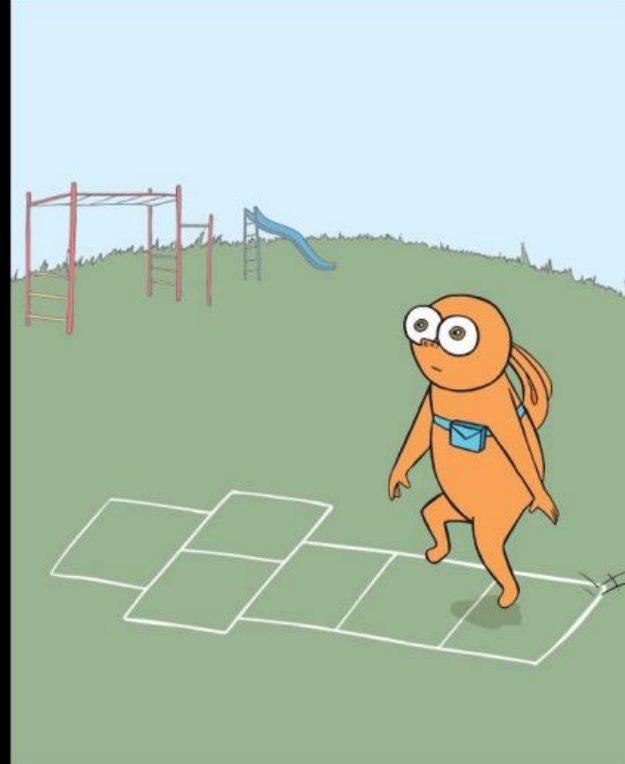


Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

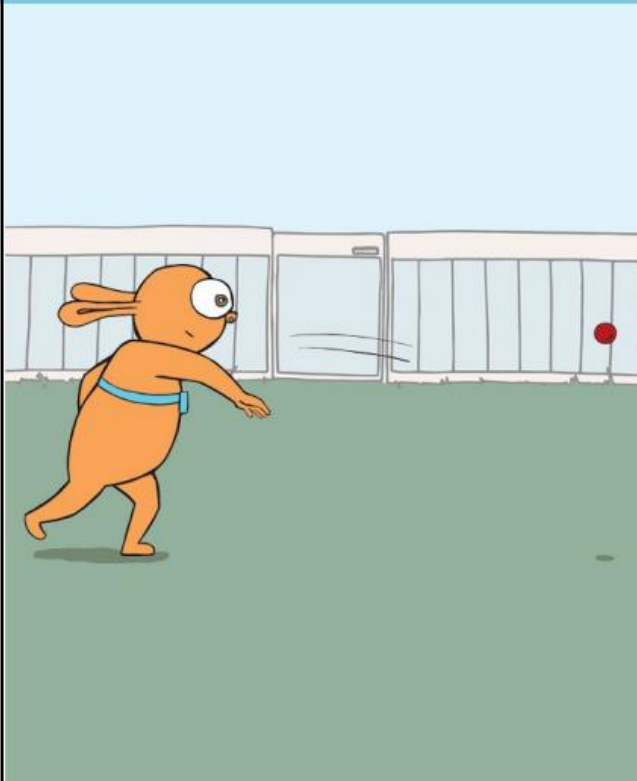
Toiset lapset **eivät** ole kovin hyviä
hyppimisessä



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Jotkin lapset ovat aika hyviä heittämään palloa olan yli

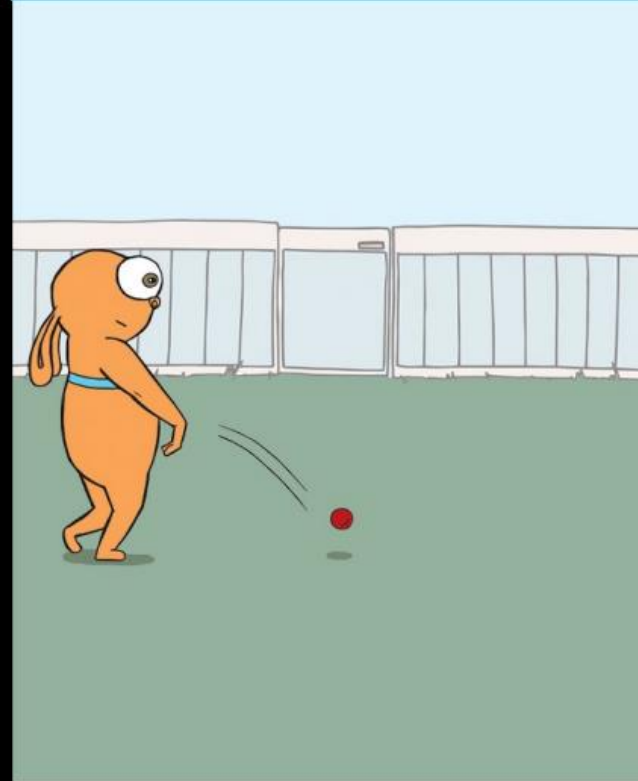


Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

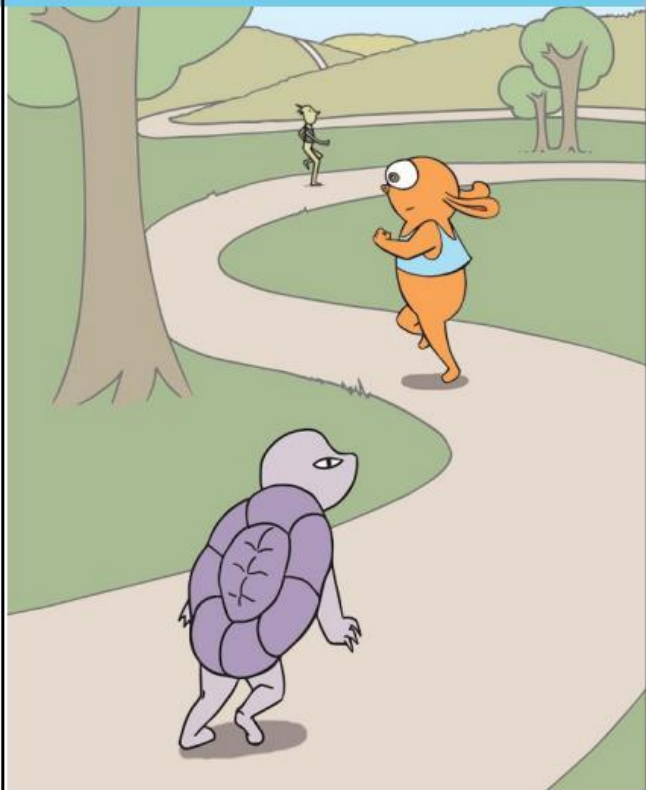
Toiset lapset **eivät** ole kovin hyviä heittämään palloa olan yli



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Jotkin lapset ovat aika hyviä juoksemaan pitkän aikaa väsymättä

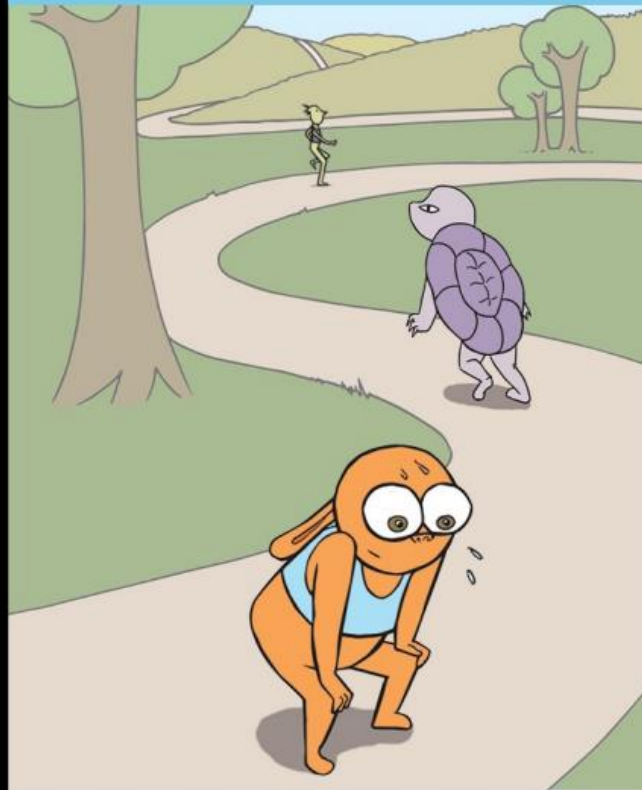


Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

Toiset lapset **eivät** ole kovin hyviä juoksemaan pitkän aikaa väsymättä



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Jotkut lapset ovat aika hyviä tasapainoilemaan kiven päällä heilumatta



Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

Toiset lapset **eivät** ole kovin hyviä tasapainoilemaan kiven päällä heilumatta

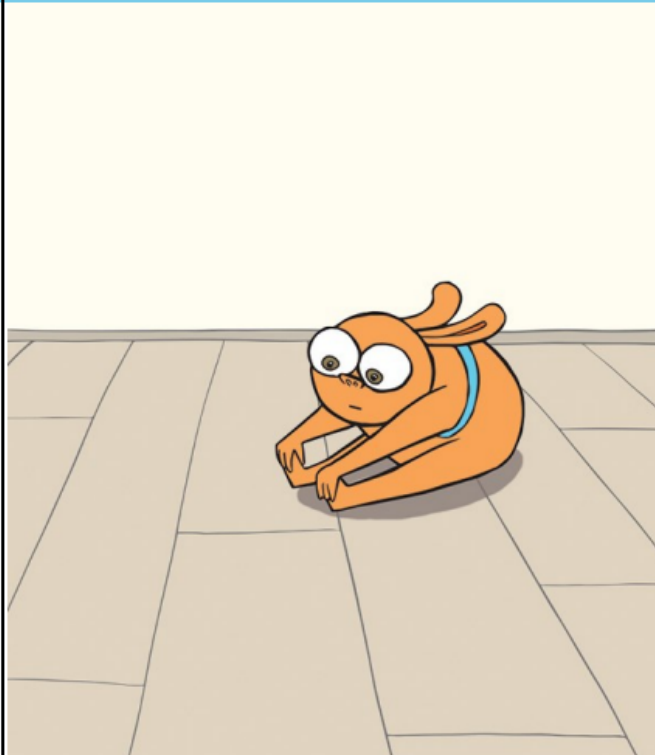


Hieman kuin minä

Aivan kuin minä



Jotkut lapset ovat aika hyviä koskettamaan varpaitaan taivuttamatta polviaan

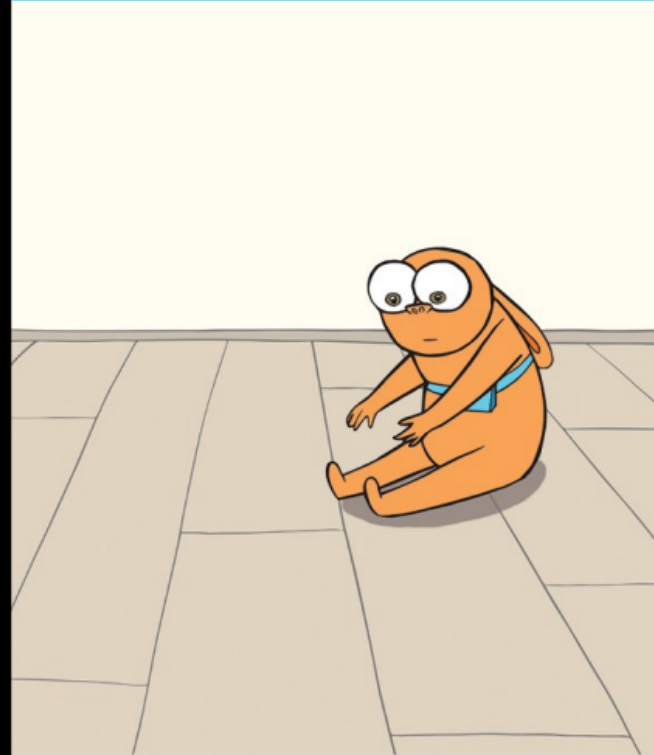


Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

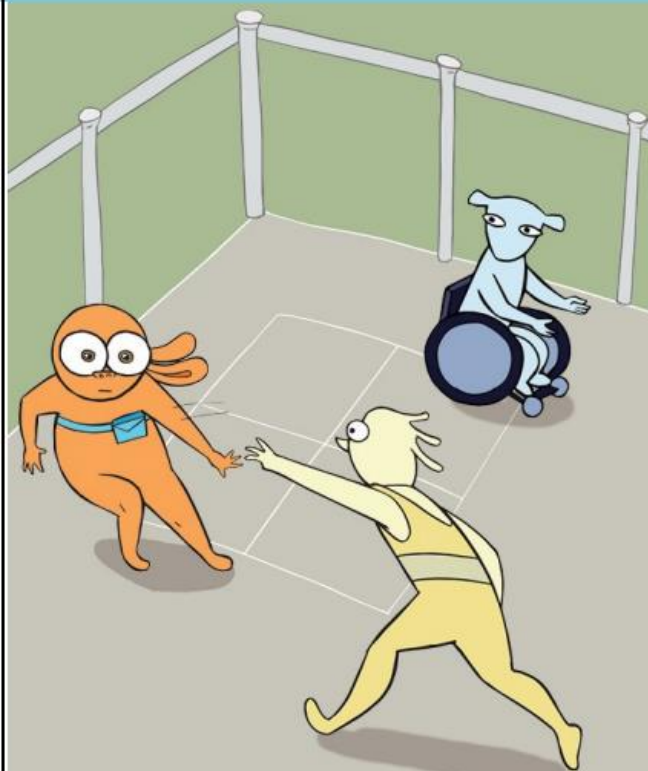
Toiset lapset **eivät** ole kovin hyviä koskettamaan varpaitaan, ja he taivuttavat polviaan



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Jotkut lapset ovat aika hyviä väistämään
muita lapsia peleissä



Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

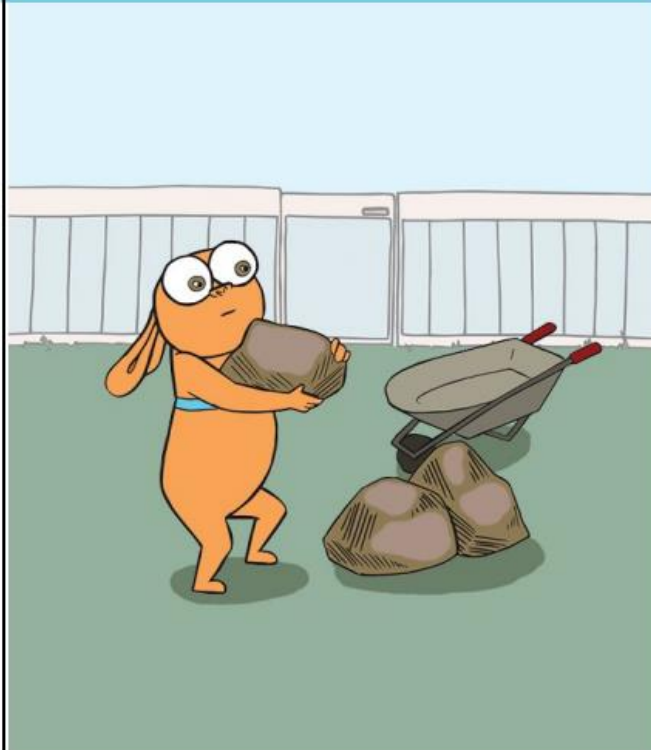
Toiset lapset **eivät** ole kovin hyviä
väistämään muita lapsia peleissä



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Jotkut lapset ovat aika hyviä asioissa,
joissa vaaditaan vahvoja lihaksia, kuten
ison kiven nostamisessa

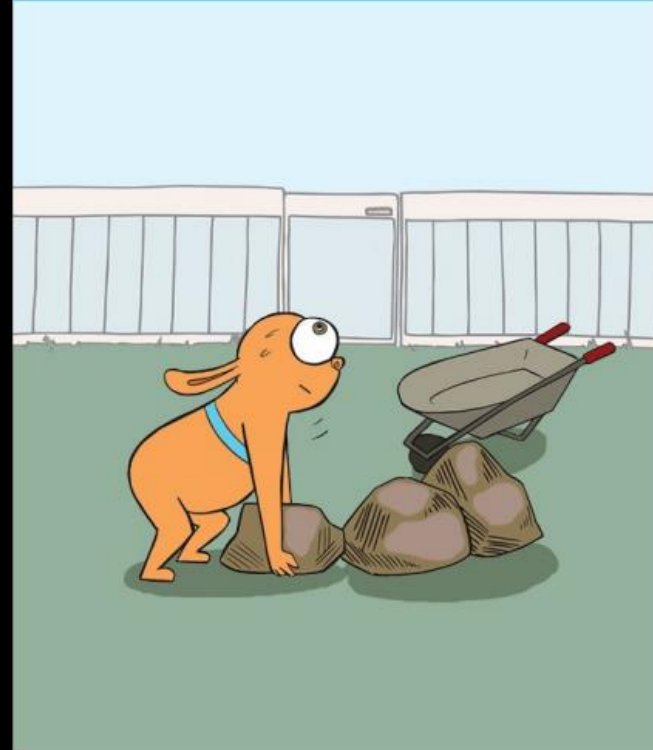


Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

Toiset lapset **eivät** ole kovin hyviä
asioissa, joissa vaaditaan vahvoja lihaksia,
kuten ison kiven nostamisessa



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Jotkut lapset ovat aika hyviä juoksemaan
heti lähtölaukauksen kuultuaan



Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

Jotkut lapset **eivät** ole kovin hyviä
juoksemaan heti lähtölaukauksen
kuultuaan



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Jotkut lapset ovat aika hyviä juoksemaan todella nopeasti

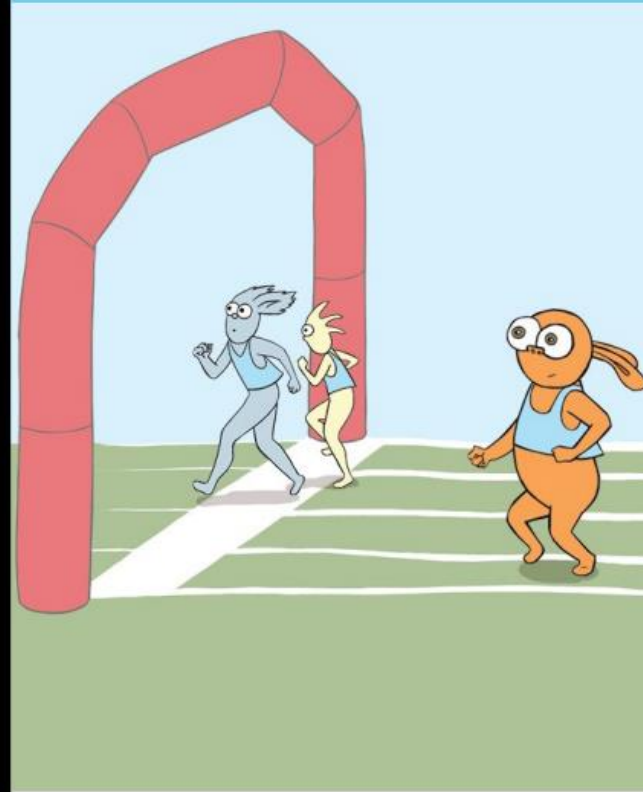


Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

Toiset lapset **eivät** ole kovin hyviä juoksemaan todella nopeasti



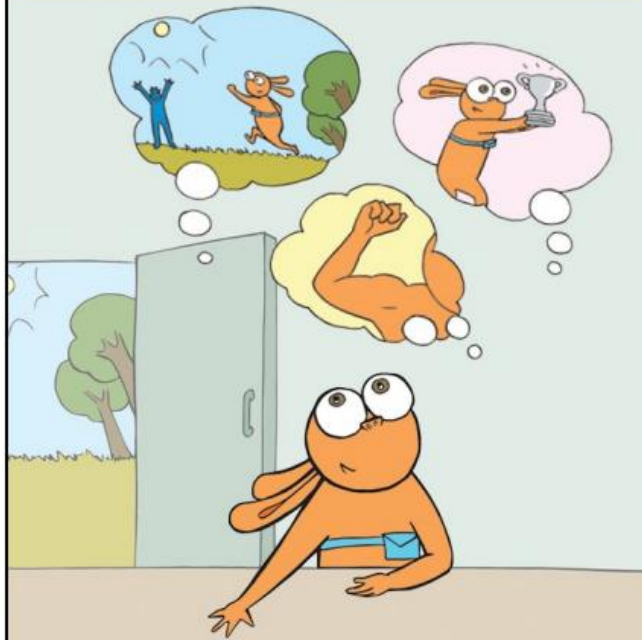
Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Seuraavissa kysymyksissä
haluamme tietää, miltä
sinusta tuntuu...?

Kysymykset 10-13

Jotkut lapset tykkäävät liikkua ja harrastaa liikuntaa aina kun voivat monista eri syistä

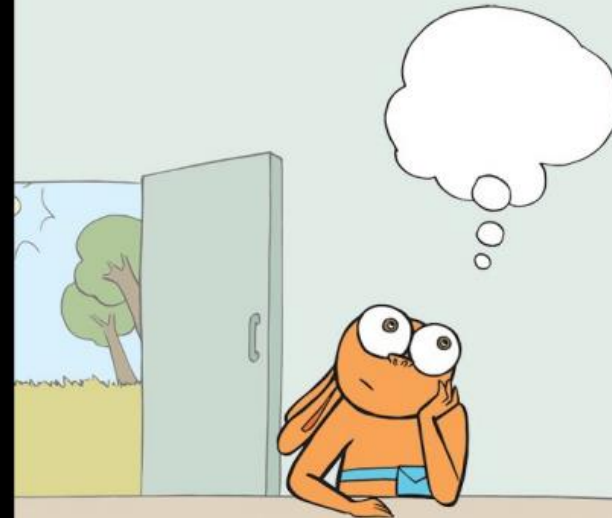


Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

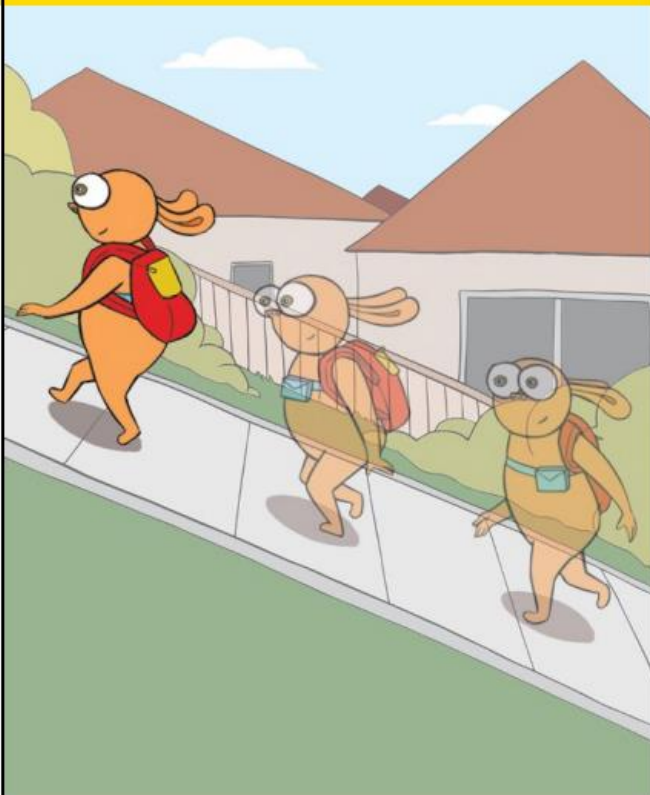
Toiset lapset **eivät** keksi mitään hyvää syytä liikkua ja harrastaa liikuntaa



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Jotkut lapset osaavat hillitä vauhtiaan
päästäkseen mäen päälle

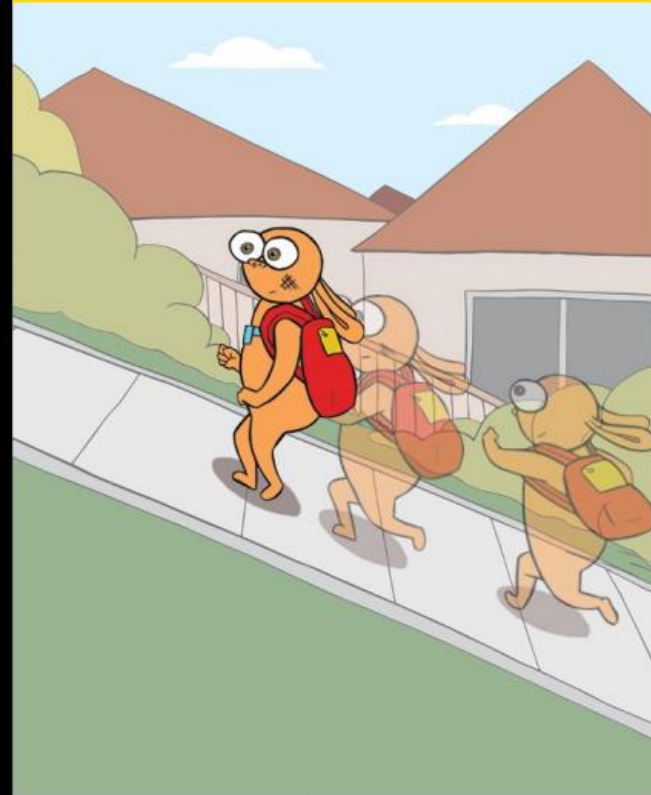


Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

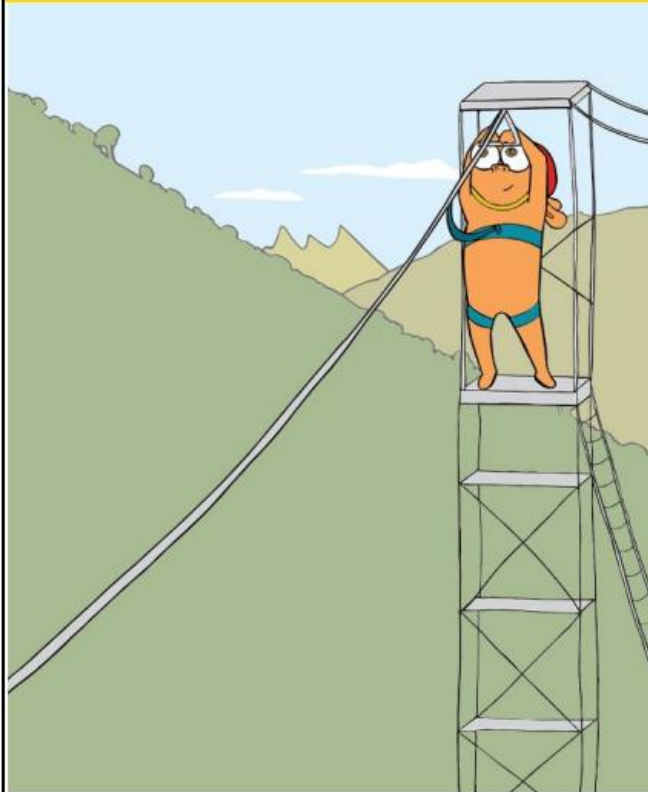
Toiset lapset **eivät** osaa hillitä vauhtiaan
päästäkseen mäen päälle



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Jotkut lapset uskaltavat kokeilla uusia liikuntamuotoja, kuten vaijeriliukua

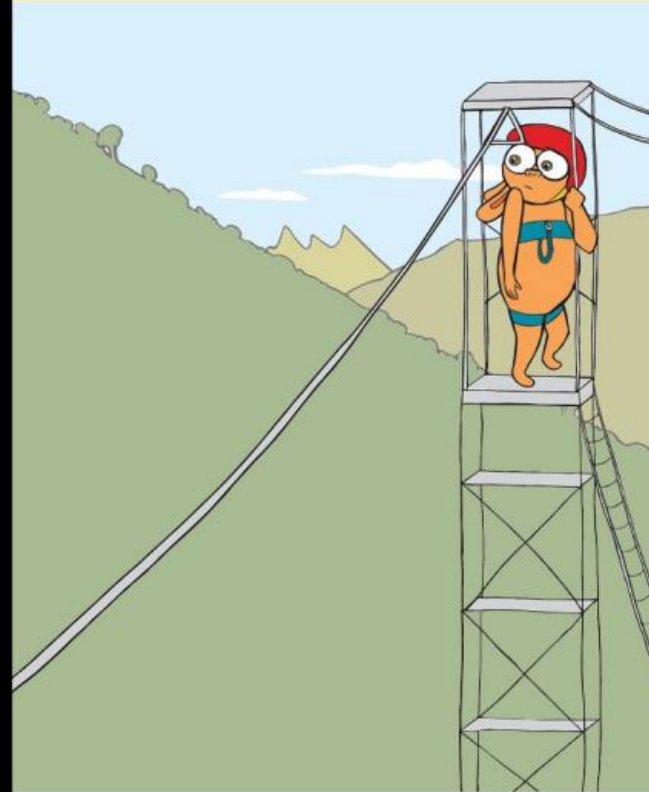


Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

Toiset lapset **eivät** uskalla kokeilla uusia liikuntamuotoja, kuten vaijeriliukua



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä



Jotkut lapset haluavat liikkua monilla eri tavoilla, koska se on heistä kivaa



Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

Toiset lapset **eivät** halua liikkua monilla eri tavoilla, koska se ei ole heistä kivaa



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä



Vastaa seuraaviin
kysymyksiin sen perusteella,
haluatko...?

Kysymykset 14-17

Jotkut lapset haluavat kätellä
vastustajajoukkeen lapsia hävittyään
pelin



Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

Toiset lapset **eivät** halua kätellä
vastustajajoukkueen lapsia hävittyään
pelin



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä



Jotkut lapset haluavat kutsua toisia lapsia pelaamaan kanssaan



Aivan kuin minä **Hieman** kuin minä

MUTTA

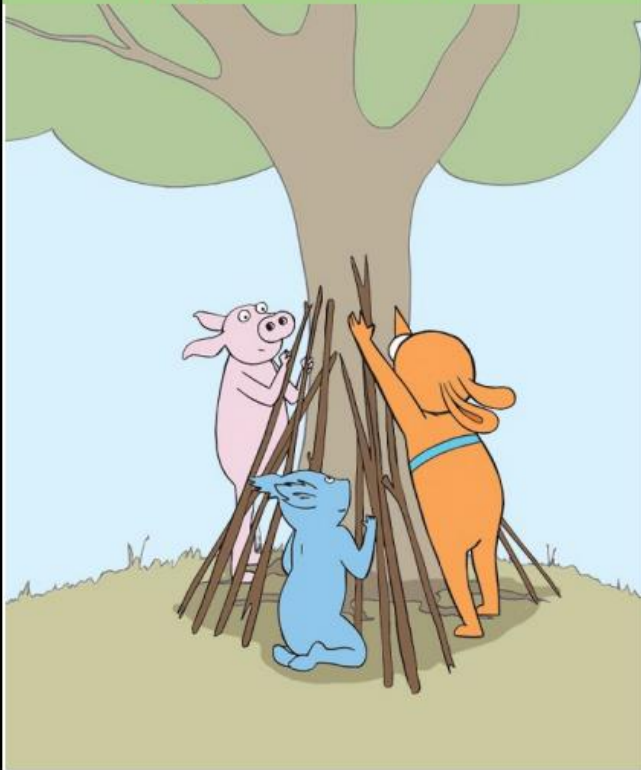
Toiset lapset **eivät** halua kutsua toisia lapsia pelaamaan kanssaan



Hieman kuin minä **Aivan** kuin minä



Jotkut lapset haluavat osallistua tekemiseen tai peliin, jossa he voivat toimia yhdessä muiden kanssa

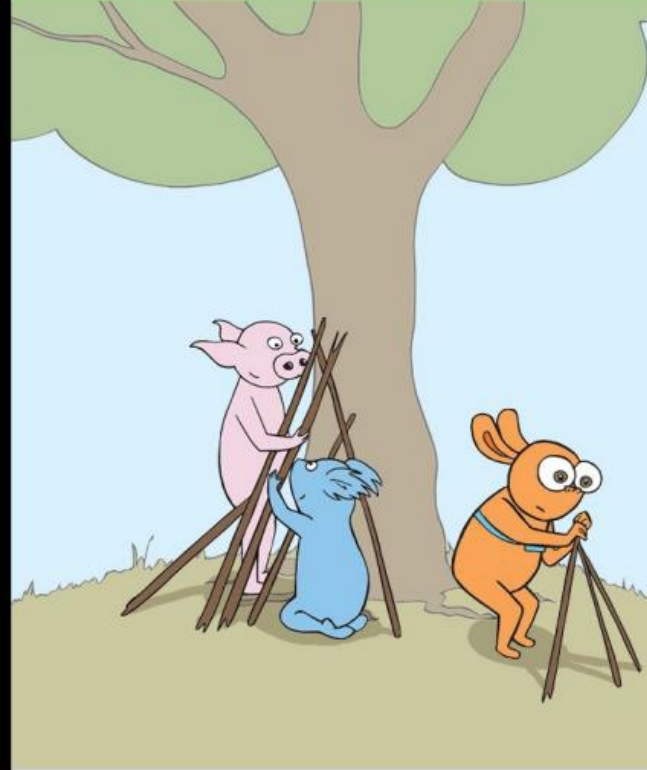


Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

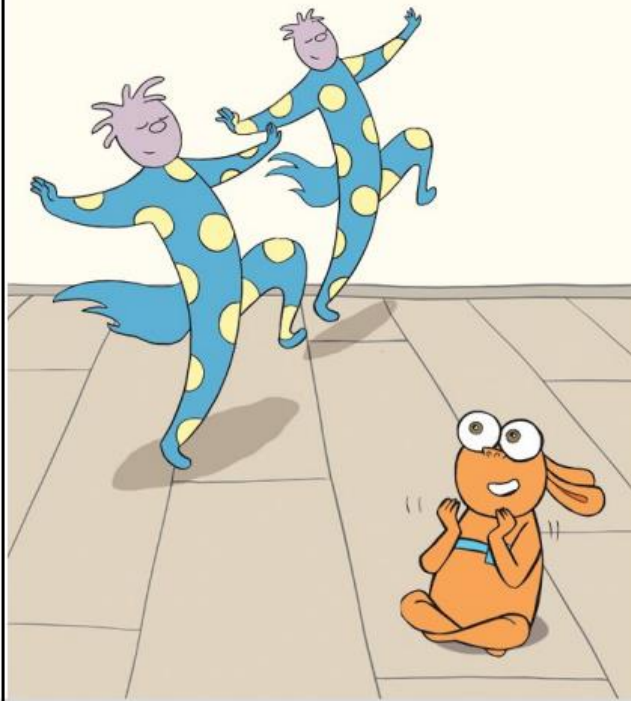
Toiset lapset **eivät** halua osallistua tekemiseen tai peliin, jossa he voisivat toimia yhdessä muiden kanssa



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Jotkut lapset haluavat oppia tehtävistä tai peleistä muualta ja muilta ihmisiltä

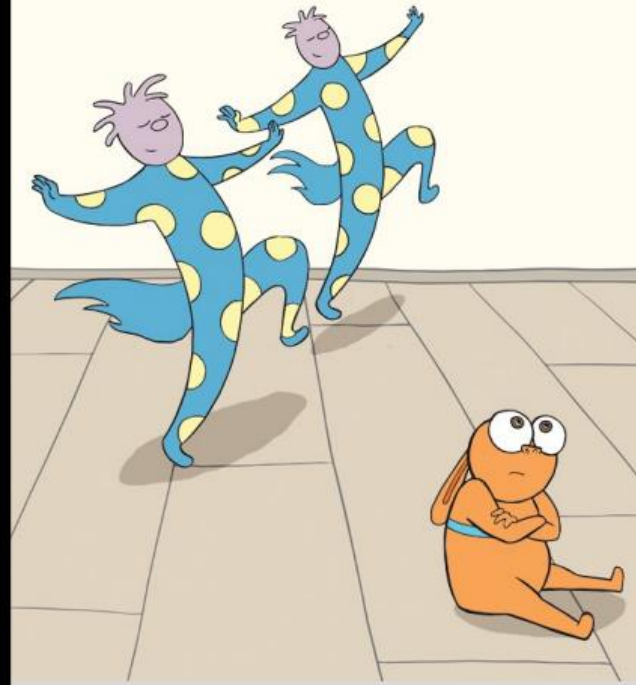


Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

Toiset lapset **eivät** halua oppia tehtävistä ja peleistä muualta ja muilta ihmisiltä



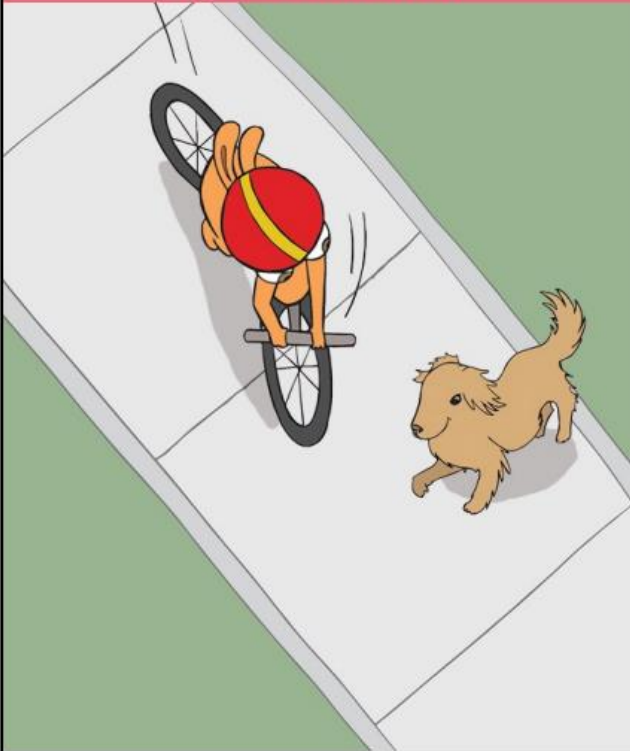
Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Nyt haluamme tietää, mitä
mieltä olet...?

Kysymykset 18-23

Jotkut lapset uskovat, että he pystyvät huomioimaan pyöräillessään mahdolliset eteen tulevat esteet

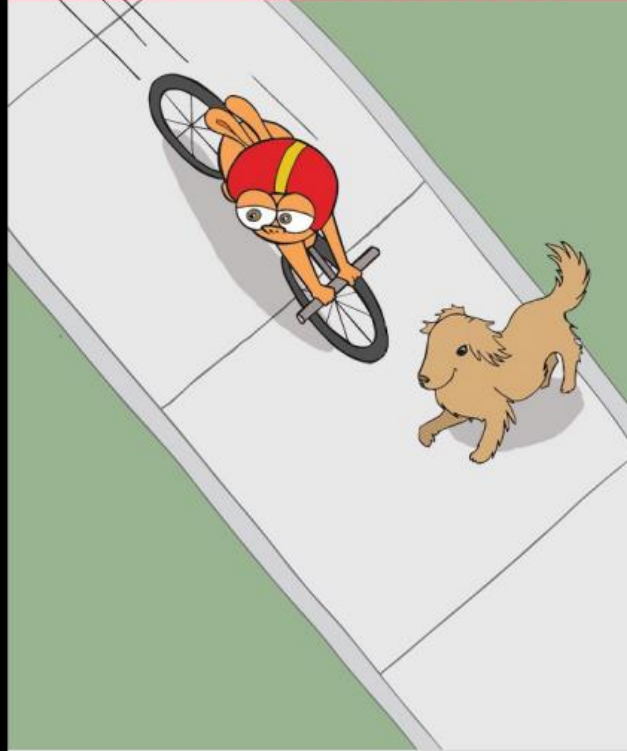


Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

Toiset lapset **eivät** usko, että he pystyisivät huomioimaan pyöräillessään mahdolliset eteen tulevat esteet

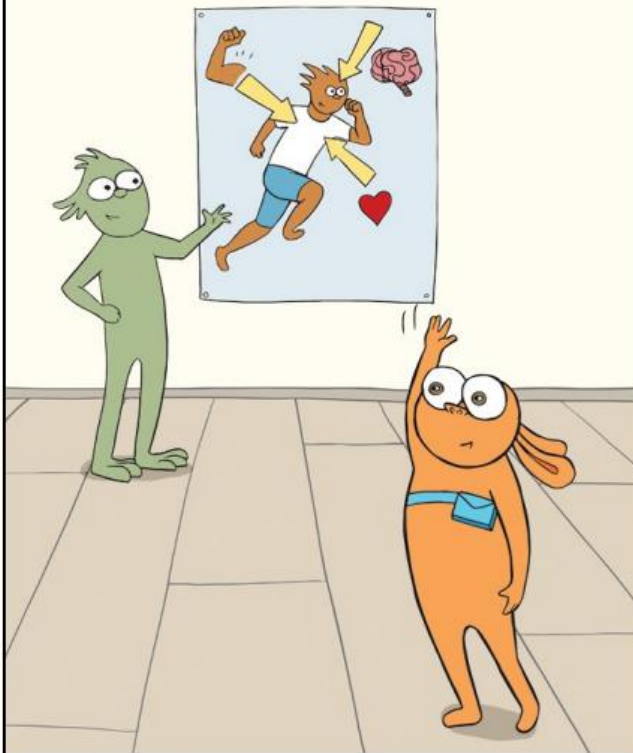


Hieman kuin minä

Aivan kuin minä



Jotkut lapset voivat keksiä useita syitä,
miksi liikunta on heille hyväksi



Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

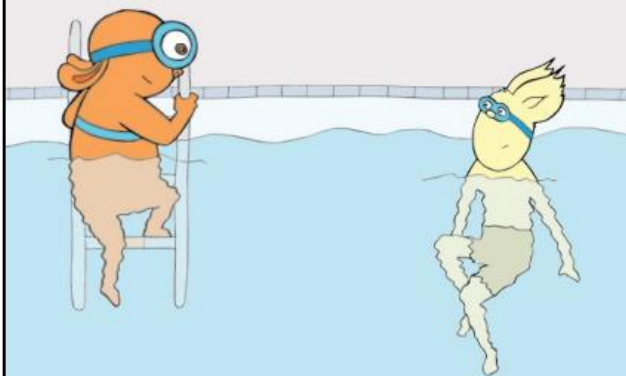
Toiset lapset **eivät** pysty keksimään
montakaan syytä, miksi liikunta on heille
hyväksi



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Jotkut lapset muistavat noudattaa sääntöjä, kuten että uima-altaaseen ei saa hypätä "pommilla"



Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

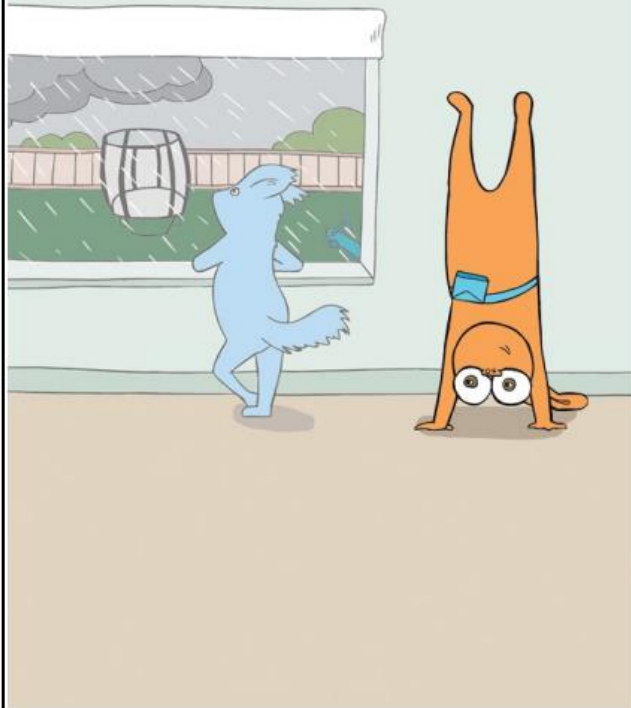
Toiset lapset **eivät** muista noudattaa sääntöjä, ja he voivat hypätä uima-altaaseen "pommilla"



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Jotkut lapset keksivät jonkin toisen liikuntamuodon, jos ei ole mahdollista tehdä sitä, mistä he eniten pitävät

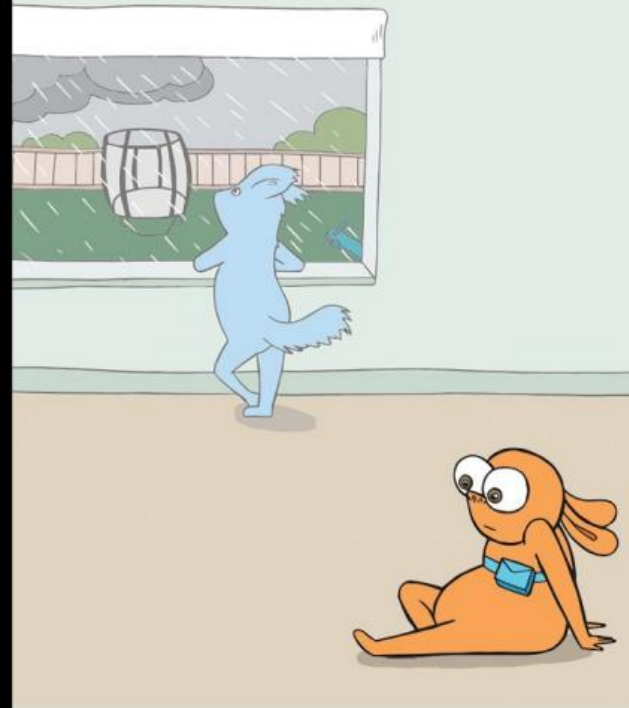


Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

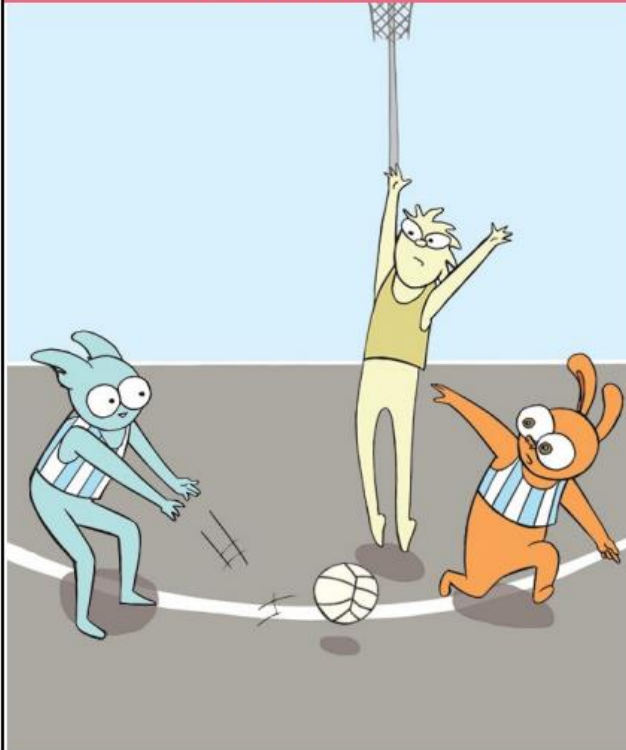
Toiset lapset **eivät** keksi mitään toista liikuntamuotoa, jos ei ole mahdollista tehdä sitä, mistä he eniten pitävät



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä

Jotkut lapset miettivät, miten he voisivat sijoittua oikeaan kohtaan, jotta pallo syötettäisiin heille



Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

Toiset lapset **eivät** mieti, miten he voisivat sijoittua oikeaan kohtaan, jotta pallo syötettäisiin heille

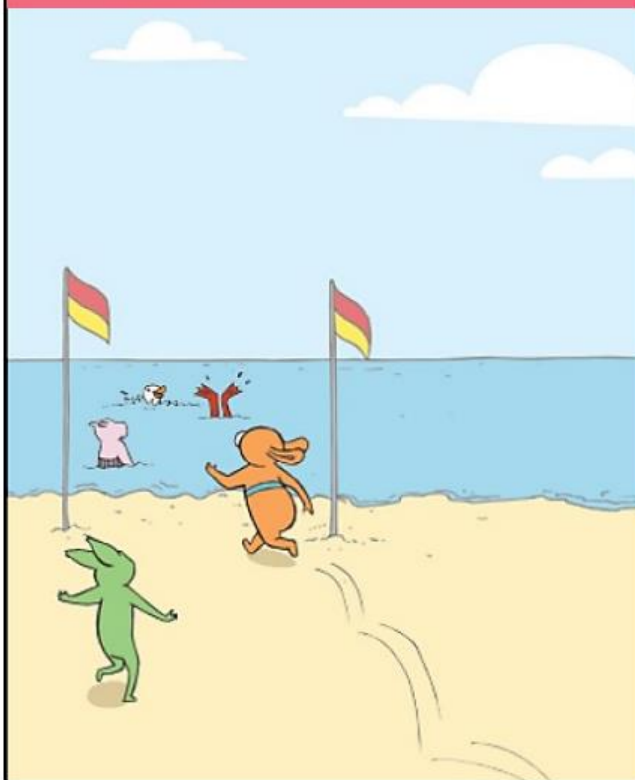


Hieman kuin minä

Aivan kuin minä



Jotkut lapset miettivät ennen veteen menemistä, missä on turvallista uida



Aivan kuin minä

Hieman kuin minä

MUTTA

Toiset lapset **eivät** mieti ennen veteen menemistä, missä olisi turvallista uida



Hieman kuin minä

Aivan kuin minä



Kiitos vastauksista!

Nyt voit muita odotellessasi tarkastaa, että olet vastannut kaikkiin liikunnan lukutaito -kysymyksiin.

Sitten voit piirrellä alla olevaan tyhjään tilaan. Aihe on vapaa 😊