

AIKUISYLEISURHEILJOIDEN URHEILUMOTIIVIT

Kukka-Maaria Sipilä

Liikuntalääketieteen Pro gradu -
tutkielma
Syksy 2014
Terveystieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kukka-Maaria Sipilä (2014). Aikuisyleisurheilijoiden urheilumotiivit. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikuntalääketieteen pro gradu -tutkielma, 39 s., 3 liitettä.

Aikuisurheilun suosio on kasvanut viime vuosina. Aikuisurheilijoita motivoivat harjoitteluun ja kilpailuun monet eri tekijät. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa aikuisyleisurheilijoiden taustatekijöiden (sukupuoli, ikä, koulutusaste, nuorena harrastettu kilpaurheilu, kansalaisuus ja harjoittelumäärä) vaikutusta urheilumotiiveihin.

Tutkimusaineisto kerättiin useiden maiden kansalaisilta Jyväskylässä vuonna 2000 järjestettyjen XII Veteraanien yleisurheilun Euroopan mestaruuskilpailuiden yhteydessä kyselylomakkeen avulla. Kyselyyn vastasi yhteensä 811 35-89-vuotiaasta urheilijaa. Vastaajien motivaatiotekijöitä arvioitiin 17 väittämistä koostuvan mittarin avulla. Mitta-asteikko oli 3-portainen Likertin asteikko. Tilastollinen analyysi suoritettiin SPSS Statistics 20 -ohjelmalla. Väittämien ryhmittely tapahtui pääkomponenttianalyysillä. Ryhmien välisiä eroja vertailtiin t-testin ja yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla.

Motiivit jaettiin hyvinvointi-, kilpailu- ja suoritus- sekä terveys- ja kuntomotiiveihin. Urheilumotiivien tarkastelu sukupuolittain osoitti, että miehet arvioivat terveys- ja kuntomotiivit tärkeämmäksi kuin naiset ($p=.022$). Yli 60-vuotiaat vastaajat pitivät terveys- ja kuntomotiiveja tärkeämpinä kuin nuorimmat vastaajat (35-49-vuotiaat), $p<.001$. Kilpaurheilutaustan omaavat urheilijat mielsivät kilpailu- ja suoritusmotiivit tärkeämmäksi kuin ei-kilpaurheilijat ($p=.002$). Kansalaisuuksien välisiä eroja tarkasteltaessa havaittiin, että Brittein saarten urheilijat arvioivat hyvinvointimotiivit vähemmän tärkeäksi kuin Pohjoismaista ($p<.001$), Itä- ($p<.001$), Keski- ($p<.001$) tai Länsi-Euroopasta ($p<.05$) tulleet urheilijat. Pohjoismaiden ($p=.003$) sekä Itä- ($p<.001$) ja Keski-Euroopan ($p<.001$) urheilijat pitivät terveys- ja kuntomotiiveja tärkeämpinä kuin Brittein saarten urheilijat. Pohjoismaalaiset puolestaan arvioivat hyvinvointimotiivit tärkeämmiksi kuin etelä- ($p<.001$) tai länsieurooppalaiset ($p<.05$). Lisäksi sekä Itä- ($p=.003$) että Keski-Euroopan ($p<.001$) urheilijat mielsivät hyvinvointimotiivit merkityksellisemmäksi kuin Etelä-Euroopan urheilijat. Kilpailu- ja suoritusmotiivien arvostuksessa oli eroa keski- ja eteläeurooppalaisten välillä: keskieuropalaiset arvioivat kilpailu- ja suoritusmotiivit tärkeämmiksi kuin eteläeurooppalaiset ($p<.05$). Keskieuropalaisten keskuudessa terveys- ja kuntomotiivien merkitys oli suurempaa kuin länsieurooppalaisten ($p<.05$). Harjoittelumäärä vaikutti urheilumotiiveihin. Yli 7.5 tuntia viikossa harjoittelevat veteraanuurheilijat pitivät kilpailu- ja suoritusmotiiveja tärkeämpinä kuin alle viisi tuntia viikossa harjoittelevat ($p=.005$).

Tulosten mukaan sekä miehet että vanhimpaan ikäryhmään kuuluvat vastaajat pitivät terveys- ja kuntomotiiveja tärkeämpinä kuin naiset tai nuoremmat vastaajat. Naisille muut motivaatiotekijät (esim. sosiaaliset tekijät) saattoivat olla ensisijainen syy urheilulle. Vanhimman ikäluokan terveys- ja kuntomotiivien arvostus johtunee terveyden heikkenemisestä iän myötä. Kilpaurheiluharrastus nuoruudessa vaikuttaa urheilumotiiveihin aikuisurheilijoilla. Myös kansalaisuudella on vaikutusta urheilumotiiveihin.

Avainsanat: aikuisurheilu, motivaatio, ikääntyminen

ABSTRACT

Kukka-Maaria Sipilä (2014). Sport motives of master track and field athletes. Department of Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Medicine, 39 pages, 3 appendices.

Popularity of Master sports have increased recently. Many factors influence motivation of master athletes. The purpose of this study was to evaluate the effects of background factors (such as gender, age, educational level, competitive sports before the age of 35 years, nationality and amount of training) on sport motives.

The data was collected with a questionnaire during the XII European Veterans' Championships in Jyväskylä in 2000. The study group consisted of 811 35-89-year-old athletes. Sport motives were assessed with a measure consisting of 17 statements. The scale was a 3-point Likert scale. Statistical analyses were carried out using IBM SPSS Statistics 20 software. Classification of statements was made using Principal components analysis, PCA. Differences between groups were examined using t-test and the analysis of variance.

According to results men estimated health and fitness motives more important than women ($p=.022$). Over 60-year-old athletes considered health and fitness motives more important than the youngest age group (35-49 years of age), $p<.001$. Athletes with competitive background found competitive and performance motives more important than athletes without a competitive history ($p=.002$). Athletes from the British Isles estimated well-being motives less important than athletes from Nordic countries ($p<.001$), Eastern Europe ($p<.001$), Central Europe ($p<.001$) or Western Europe ($p<.05$). Scandinavian athletes considered well-being motives more important than Southern Europeans ($p<.001$) or Western Europeans ($p<.05$). Also both Eastern ($p=.003$) and Western ($p<.001$) European athletes found well-being motives more important than Southern European athletes. Central Europeans considered competitive and performance motives more important than Southern Europeans ($p<.05$). Athletes from Nordic Countries ($p=.003$), Eastern Europe ($p<.001$) and Central Europe ($p<.001$) found health and fitness motives more meaningful than athletes from the British Isles. Among Central European athletes health and fitness motives were considered more important than among Western European athletes ($p<.05$). Athletes training more than 7.5 hours per week found competitive and performance motives more important than athletes training less than five hours per week ($p=.005$).

In conclusion, both men and the oldest athletes found health and fitness motives more meaningful than women or younger athletes. For women other motives, for example social motives, may have been the most important reason for doing sports. The oldest athletes may value health and fitness motives because of the impact of aging on the physical performance. Competitive sports before the age of 35 years and nationality play a significant role on sport motives among master athletes.

Key words: Master athlete, motivation, aging

KÄYTETYT LYHENTEET

AUS	Australia
BR	Brasilia
CAN	Kanada
ESP	Espanja
FIN	Suomi
GBR	Iso-Britannia
GER	Saksa
ITA	Italia
JPN	Japani
NZL	Uusi-Seelanti
PUR	Puerto Rico
RSA	Etelä-Afrikka
SWE	Ruotsi
USA	Yhdysvallat

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 AIKUISURHEILU	2
2.1 Katsaus aikuisurheilun historiaan.....	3
2.2 Aikuisurheilun nykytila.....	4
3 MOTIVAATIO.....	6
3.1 Motivaatioon liittyviä näkökulmia ja teorioita.....	6
3.2 Liikunta- ja urheilumotivaation merkitys.....	9
3.2.1 Liikunta- ja urheilumotiivit.....	9
3.2.2 Ikääntyneiden liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät.....	12
3.2.3 Aikuisurheilijoiden liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät	14
4 MENETELMÄT.....	17
4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tutkimuskysymykset ja hypoteesit	17
4.2 Tutkimusmenetelmät.....	18
5 TULOKSET	20
5.1 Urheilumotiivien tarkastelu sukupuolittain	21
5.2 Urheilumotiivien tarkastelu ikäryhmittäin	22
5.3 Urheilumotiivien tarkastelu eri koulutusasteiden välillä.....	22
5.4 Kilpaurheilutaustan vaikutus urheilumotiiveihin	23
5.5 Urheilumotiivien tarkastelu eri kansalaisuuksien välillä	24
5.6 Harjoittelumäärän vaikutus urheilumotiiveihin	25
6 POHDINTA.....	26
6.1 Tulosten tarkastelu	26
6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	30
6.3 Jatkotutkimusaiheet.....	32
LÄHTEET	34
LIITTEET	

1 JOHDANTO

”Enkö ole liian vanha aloittamaan ruumiillista harjoittelua? Mistä sen tiedän? Se riippuu itsestänne! Henkilön ikä s. o. se vuosimäärä, minkä hän on elänyt, ei sano mitään hänen kyvystään kestää ruumiillista ponnistusta” (Müller 1925, 41-42).

Aikuisurheilulla on vankka asema maamme urheilun kentällä. Vuosi vuodelta yhä useampi 30 ikävuoden ylittänyt liikkuja haluaa haastaa itsensä ja kokeilla rajojaan osallistumalla aikuisurheilukilpailuihin. Sama ilmiö on havaittavissa myös kansainvälisesti aikuisurheilun Euroopan- ja maailmanmestaruuskilpailuissa (European Veterans Athletic Association 2013; World Masters Athletics 2013). Aikuisurheilun kiinnostava piirre on urheilijoiden heterogeenisyys ja erilaiset taustat. Mukana samassa kilpailussa voivat olla entinen huippu-urheilija ja arvokisamenestyjä sekä juuri lajin parissa aloittanut aktiivikuntoilija. Yhteisöllisyys ja aito ilo sekä omista että kilpakumppaneiden onnistumisista liittyvät vahvasti aikuisurheiluun. Yhteisten tekijöiden lisäksi jokaisella osallistujalla on henkilökohtaiset syynsä aikuisurheilun aloittamiseen ja harrastuksen parissa pysymiseen. Yleensä yhden motiivin sijasta toimintaan ohjaa useampi motiivi (Weinberg & Gould 2011, 56).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää aikuisyleisurheilijoiden urheilumotivaatiota tarkastelemalla taustatekijöiden (sukupuoli, ikä, koulutusaste, nuorena harrastettu kilpaurheilu, kansalaisuus ja harjoittelumäärä) vaikutusta urheilumotiveihin. Tutkielman tekeminen teki mahdolliseksi erinomainen aineisto, josta kiitos kuuluu tutkijatohtori Marko Korhoselle. Lisäksi haluan kiittää Markoa ja emeritusprofessori Lauri Laaksoa asiantuntevista kommentteista työni tekemisen eri vaiheissa.

Pro gradu-työn kirjoittamisen aikaan vuosina 2013 ja 2014 aikuisurheilussa eletään muutoksen aikaa Suomessa, sillä pitkät perinteet omaava Suomen Veteraaniurheiluliitto ry vaihtoi nimensä 2.6.2014 Suomen Aikuisurheiluliitto ry:ksi. Nimen vaihtuminen on vaikuttanut tähän työhön siten, että molempia nimiä, veteraani- ja aikuisurheilu, käytetään rinnakkain tarkoittaen samaa asiaa.

2 AIKUISURHEILU

Nieminen (2011) kuvaa aikuisurheilua mielenkiintoiseksi, samanaikaisesti uutta ja vanhaa sisältäväksi ilmiöksi. Veteraaniurheilu juontaa alun alkaen juurensa huippu-urheilusta. Sen avulla entiset urheilijat saivat mahdollisuuden jatkaa osallistumista urheiluun huippuvuosien jälkeen (Weir 2010). Toisille aikuisurheilijoille kilpailut ja harjoittelu ovat mukavaa ajanvietettä ja yksi harrastus muiden joukossa, mutta monille se on hyvin tärkeä osa elämää. Aikuisurheilun avulla on mahdollista testata fyysisiä taitoja kilpailumielessä. Näin ollen se tarjoaa moninaisempia syitä harrastamiselle kuin kunto- ja terveystoiminta (Young & Medic 2011a). Tiuhosen (2011) mukaan aikuisurheilu on kokemuksellista toimintaa, joka tarjoaa monia merkityksellisiä kokemuksia. Aikuisurheilijaa motivoi terveellisyys, kokemuksellisuus ja suoritussuuntautuneisuus. Liikunnan ja urheilun avulla urheilijat kehittävät ja ylläpitävät fyysistä, psyykkistä, kokemuksellista ja sosiaalista toimintakykyä (Tiuhonen 2011).

Aikuisurheilu on tyypillisesti kategorioitu sukupuolen lisäksi iän mukaan viiden vuoden välein (Medic 2010). Yleisin alaikäraja aikuisurheilulle on nykypäivänä 35 vuotta. Tätä ikärajaa noudattaa muun muassa kansainvälinen aikuisurheiluliitto, WMA, joka organisoi aikuisurheilua ja ylläpitää tilastoja (Reaburn & Dascombe 2008; World Masters Athletics 2014). Tästä huolimatta eri lajeilla ja liitoilla on omat, osittain toisistaan poikkeavat luokituksensa aikuisurheilulle. Esimerkiksi uinnissa aikuiskilpailuihin voivat osallistua 25 vuotta täyttäneet, kun puolestaan golfissa vastaava ikä on 50 vuotta (Medic 2006). Suomessa Aikuisurheiluliitto vastaa yli 30-vuotiaiden yleisurheilijoiden kilpailutoiminnasta (Koski 2011).

Young ja Medic (2011a) käyttävät aikuisurheilijan määrittämiseen neljää kriteeriä, joita ovat lajin määrittelemä ikä, urheilukilpailuihin ja -tapahtumiin osallistuminen sekä jäsenyys urheiluseurassa tai -klubissa, kilpailun hyväksyminen osana urheilua ja kilpailuun valmistautuminen. Viimeksi mainittua kriteeriä tutkijat pitävät tärkeimpänä, sillä aikuisurheilijalle on tyypillistä valmistautua kilpailuun harjoittelemalla säännöllisesti, laajamittaisesti ja pitkäkestoisesti. Täydellinen sitoutuminen harjoitteluun on tyypillistä mestaruustasolla kilpailevalle aikuisurheilijalle (Young & Medic 2011a).

2.1 Katsaus aikuisurheilun historiaan

Aikuisurheilun katsotaan saaneen alkunsa Yhdysvalloissa 1960-luvulla. Vuonna 1968 järjestettiin ensimmäiset maan aikuisyleisurheilun mestaruuskilpailut, joihin osallistui 130 miesurheilijaa. Naiset saivat oikeuden osallistua aikuisyleisurheilukilpailuihin vasta vuonna 1971 (Weir ym. 2010). Vähitellen aikuisurheilu alkoi levitä ympäri maailmaa ja saavutti myös Euroopan. Syyskuussa 1978 perustettiin Italian Viareggiassa European Veterans Athletic Association (EVAA). Samana vuonna, ja samassa paikassa, järjestettiin myös ensimmäiset aikuisurheilijoiden Euroopan mestaruuskilpailut, joihin osallistui 1193 urheilijaa (European Veterans Athletic Association 2013). Ensimmäiset aikuisurheilijoiden maailmanmestaruuskilpailut oli järjestetty jo muutamaa vuotta aiemmin, vuonna 1975 Torontossa 1400 kilpailijan voimin (Weir ym. 2010; World Masters Athletics 2013). Sisätiloissa kilpailtiin ensimmäisen kerran vuonna 1997 hallikilpailuiden merkeissä Birminghamissa, Isossa-Britanniassa (European Veterans Athletic Association 2013). The World Master Games (WMG) -kilpailut pidettiin puolestaan ensimmäisen kerran Torontossa vuonna 1985. Mukana kisoissa oli yhteensä 8305 osallistujaa 61 eri maasta (Shephard 2010; Weir ym. 2010).

Suomessa aikuisurheilun juuret ulottuvat 1970-luvulle. Suomen Veteraaniurheiluliitto ry (2.6.2014 alkaen Suomen Aikuisurheiluliitto) hyväksyttiin virallisesti oikeusministeriössä vuonna 1976, vaikkakin epävirallisesti liitto oli perustettu jo vuonna 1971. Aluksi liiton jäseninä olivat urheilijat, mutta vuoden 1993 tehdyn uudistuksen myötä ainoastaan seurat saivat oikeuden olla liiton jäseniä (Koski 2011). Kilpailutoiminta keskittyi ensimmäisinä vuosina hiihto- ja maantiejuoksukilpailuihin. Myöhemmin lajikirjo on kasvanut ja toimintaan on tullut mukaan myös kuntourheilu (Koski 2011).

Kuten kilpailuiden osallistujamäärä, myös seurojen jäsenmäärä sekä liittoon kuuluvien seurojen lukumäärä ovat kasvaneet ajan saatossa. Vuonna 1994 Suomen Veteraaniurheiluliiton alaisiin seuroihin kuului yhteensä 5900 jäsentä ja vuonna 2010 jäsenmäärä oli jo 9700. Vuonna 1993 liittoon kuuluneita seuroja oli 28. Henkilöjäsenyyden poistuminen vauhditti seurojen määrää kasvua ja vuotta myöhemmin seuroja oli yhteensä 152. Jäsenmäärä on edelleen jatkanut kasvamistaan: vuonna 2014 jäsenseuroja on yhteensä 375 ja

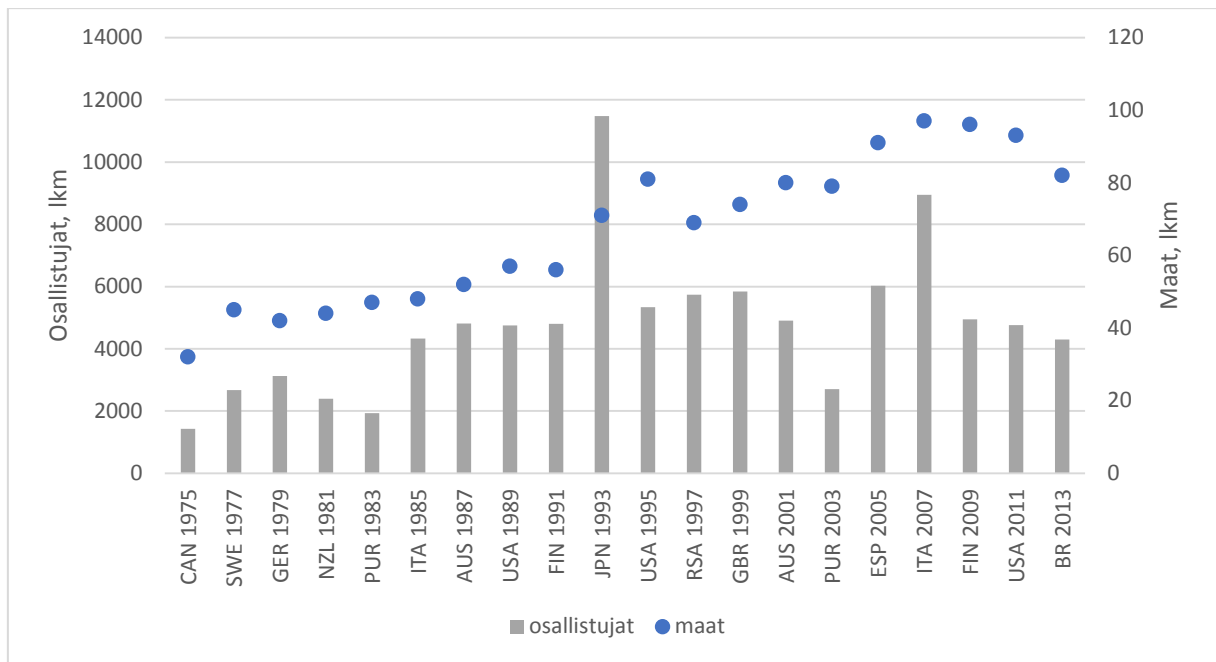
henkilömäärä on ylittänyt 10000 jäsenen rajapyykin (Koski 2011; Suomen Aikuisurheiluliitto 2014).

Suomen Aikuisurheiluliitto on ollut aktiivinen toimija myös kansainvälisesti koko 40-vuotisen historiansa ajan. Perustamisvuodesta lähtien ovat suomalaiset urheilijat osallistuneet kansainvälisiin kilpailuihin hyvällä menestyksellä. Lisäksi Suomi on toiminut useiden merkittävien kansainvälisten kilpailuiden isäntänä järjestämällä aikuisurheilijoiden yleisurheilun maailmanmestaruuskilpailut Turussa vuonna 1991 ja Lahdessa vuonna 2009 sekä MM-hallikisat Jyväskylässä vuonna 2012. Myös Euroopan mestaruuskilpailuita on järjestetty Suomessa. Järjestyksessään toiset EM-kisat kilpailtiin Helsingissä vuonna 1980, ja vuonna 2000 urheiltiin Jyväskylässä kahdenentoista aikuisurheilijoiden yleisurheilun Euroopan mestaruuskilpailut, joihin osallistui 2900 kilpailijaa 40 maasta. Helsinki toimi toistamiseen kisaisäntänä vuonna 2007, jolloin kaupungissa järjestettiin yleisurheilun EM-hallikilpailut (Koski 2011; European Veterans Athletic Association 2013).

2.2 Aikuisurheilun nykytila

Aikuisurheilua voidaan pitää uutena tulokkaana urheilumaailmassa (De Pero ym. 2009). Näyttää kuitenkin siltä, että aikuisurheilu on tullut jäädäkseen. Tästä kertoo sen suosion kasvu. Urheilijoiden lukumäärän lisääntymisen ohella aikuisurheilu on saanut jalan sijaa yhä useammassa maissa (kuva 1). Dionigin (2006) mukaan aikuisurheilun suosion kasvu liittyy osittain ikääntyneiden määrän lisääntymiseen. Suosion lisääntymistä saattaa selittää myös urheilun tasa-arvoistuminen. Viirun (2011) mukaan urheilusta on tullut vuosituhannen vaihtumisen jälkeen kaikkien ikäluokkien ja molempien sukupuolien tasa-arvoinen harrastus.

Aikuisurheilun suosion kasvu näkyy sekä kansainvälisesti että kansallisesti (Koski 2011; European Veterans Athletic Association 2013). Kosken (2011) mukaan viime vuosina Suomen mestaruuskilpailuihin on osallistunut yhteensä noin 3000 kilpailijaa vuodessa, kun vastaava luku oli vuosikymmen sitten noin 2500. Kansallisen tason aikuisyleisurheilussa saavutettiin pitkään odotettu 1000 osallistujan rajapyykin ylitys elokuussa 2014, kun Jyväskylän kenttärheilijoiden järjestämiin Aikuisurheilun SM-kilpailuihin ilmoittautui 1026 urheilijaa (Jyväskylän Kenttärheilijat 2014).



KUVA 1. Aikuisurheilijoiden yleisurheilun maailmanmestaruuskilpailuiden osallistujien ja maiden lukumäärät (lkm) vuosina 1975-2013 (Suomen Veteraaniturheiluliitto 2013; World Masters Athletics 2013).

Niemisen (2011) mukaan asenteet aikuisiällä tapahtuvaa urheilua kohtaan ovat vapautuneet viime vuosikymmeninä, ja tästä johtuen aikuisten on aiempaa helpompaa osallistua aikuisurheiluun nykypäivänä. Myös median kiinnostus aikuisurheilua kohtaan on lisääntynyt. Lahdessa vuonna 2009 järjestettyihin maailmanmestaruuskilpailuihin akkreditoitui 24 mediaa useista eri maista. Median huomion kohteena olivat ensisijaisesti entiset huippu-urheilijat, mutta myös kisajärjestelyistä ja urheilijoiden valmistautumisesta kilpailuihin raportoitiin eri medioissa (Harmaakorpi & Hurri 2011). Myös lokakuun 2013 aikuisyleisurheilun MM-kilpailuiden suomalaismenestyjät saivat palstatilaa muun muassa eri paikallislehdissä. Esimerkiksi Loviisan Sanomat ja sanomalehti Keskisuomalainen uutisoivat alueidensa urheilijoiden menestyksestä (Loviisan Sanomat 2013; Roimela 2013).

Vaikka kehityksen suunta aikuisurheilun parissa on ollut nousujohteinen viime vuosina, riittää haasteita myös tuleville vuosille. Suomen aikuisurheiluliiton kunniapuheenjohtaja Kunto Viirun (2011) mukaan jatkossa tulisi kiinnittää huomiota erityisesti kansalaisten liikunta-aktiivisuuden kehittämiseen ja yleisen hyvinvoinnin edistämiseen yhteistyön avulla.

3 MOTIVAATIO

Motivaatiota voidaan ajatella ”voimana”, joka saa yksilön aloittamaan ja jatkamaan toimintaa tietyllä intensiteetillä tiettyyn suuntaan (Vallerand 2004; Weinberg & Gould 2011, 52). Tämä voima on joko sisäistä tai ulkoista. Sisäinen motivaatio kumpuaa itse tekemisestä. Motivoivana tekijänä ovat toiminnan synnyttämät positiiviset kokemukset. (Vallerand 2004; Liukkonen & Jaakkola 2012). Ulkoisesta motivaatiosta on kyse, kun tavoitteena ovat toiminnan aikaansaamien myönteisten kokemusten sijaan ulkopuoliset palkkiot, kuten kultamitali, kunnia tai parempi ulkonäkö (Ryan ym. 1997; Vallerand 2004).

Motivaatiokäsitettä voidaan lähestyä myös motivaatioyhtälön avulla (kuva 2). Yhtälö koostuu neljästä subjektiivisesta motivaatioon vaikuttavasta tekijästä, joista merkittävin on koettu onnistumisen mahdollisuus (Geelen & Soons 1996). Minäpystyvyydellä on suuri merkitys koettuun onnistumisen mahdollisuuteen (Phillips 2004). Minäpystyvyys tarkoittaa yksilön omaa käsitystä kyvystään selviytyä annetusta tehtävästä tietyssä tilanteessa (Weinberg & Gould 2011, 329). Myös koetulla tavoitteen merkityksellä, kustannuksilla (rahalliset sekä muut kustannukset, kuten ajan ja energian menetykset) sekä taipumuksella passiivisuuteen on suuri vaikutus motivaatioon. Geelenin ja Soonsin (1996) mukaan kaikkiin yhtälön tekijöihin on mahdollista vaikuttaa koulutuksen, kokemuksen ja ohjauksen avulla.

$$\text{MOTIVAATIO} = \frac{\text{KOETTU ONNISTUMISEN MAHDOLLISUUS X TAVOITTEEN MERKITYS}}{\text{KUSTANNUKSET X TAIPUMUS PASSIIVISUUTEEN}}$$

KUVA 2. Motivaatioyhtälö (Phillips ym. 2004).

3.1 Motivaatioon liittyviä näkökulmia ja teorioita

Motivaatiota tarkastellaan eri näkökulmista, joista kolme yleisintä ovat piirre- tai persoonallisuuskeskeinen näkökulma (engl. trait-centered view), tilannekeskeinen näkökulma

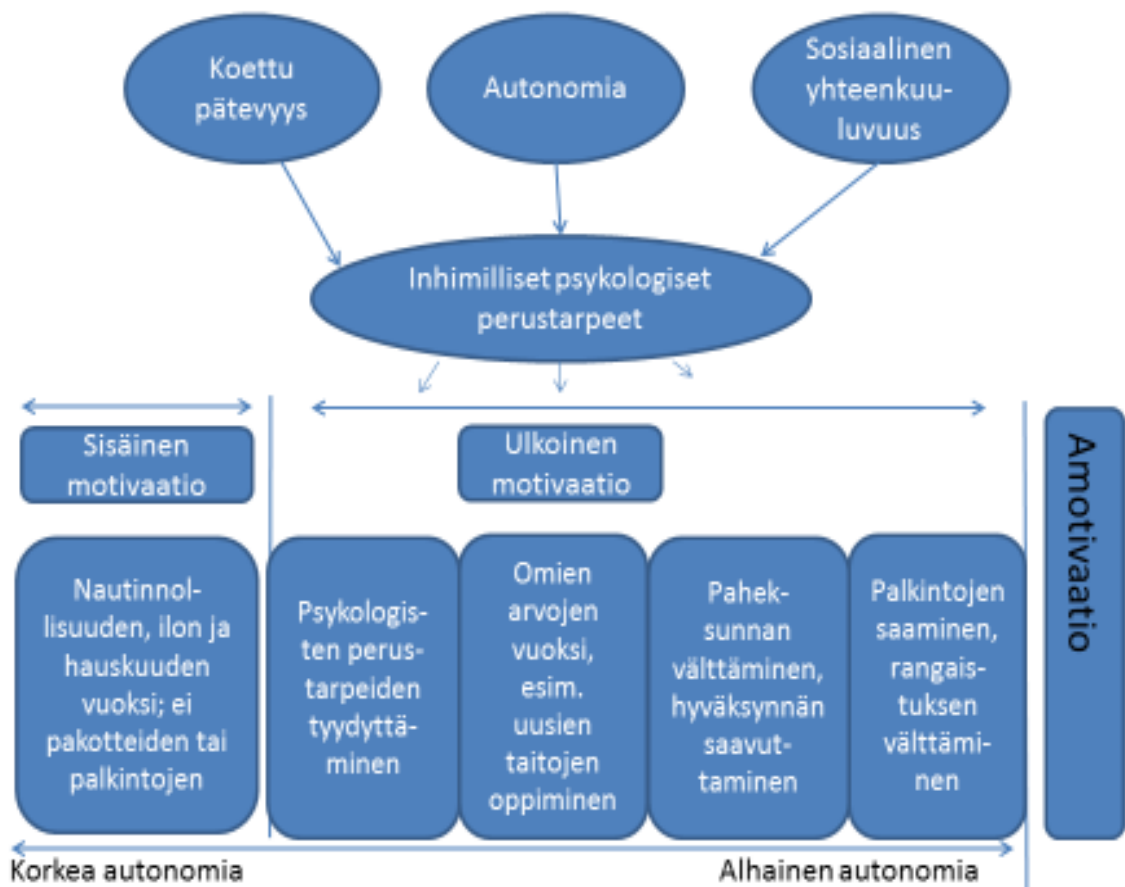
(situation-centered view) ja vuorovaikutuksellinen näkökulma (interactional view). Piirrekeskeisen näkökulman mukaan motivaatio riippuu yksilön ominaisuuksista, kuten persoonallisuudesta, tarpeista, kiinnostuksen kohteista ja tavoitteista. Tilannekeskeinen näkökulma puolestaan esittää, että motivaatiotaso määräytyy tilanteen ja ympäristön mukaan. Nykyisin suosituin näkökulma urheilu- ja liikuntapsykologian parissa on vuorovaikutuksellinen näkökulma, jonka mukaan paras tapa ymmärtää motivaatiota on tarkastella persoonallisuus- ja tilannetekijöiden välistä vuorovaikutusta (Weinberg & Gould 2011, 52-55). Eri näkökulmien lisäksi motivaatiota voidaan tarkastella erilaisten teorioiden avulla. Tämän työn kannalta merkityksellisimmät motivaatioteoriat ovat tavoiteorientaatio- ja itsemääräämisteoriat.

Tavoiteorientaatioteoria. Teorian mukaan keskeisimmät liikuntamotivaatiota määrittävää tekijää ovat koettu pätevyyden tunne ja yksilön tavoiteorientaatio. Nämä kaksi tekijää määrittävät käyttäytymisen suoritustilanteessa (Weinberg & Gould 2011, 65). Urheilun tavoitteena on kilpailumenestys eli se on luonteeltaan suoritusorientoitunutta toimintaa (Liukkonen & Jaakkola 2012). Liukkonen ja Jaakkola (2012) ovat todenneet Liukkosen (2010) viitaten, että kilpailut koetaan haasteina ja harjoittelu arvioivana prosessina, johon liittyy sosiaalista painetta. Tämä saa aikaan huolen pätevyydestä. Pätevyyden kokeminen on olennainen suoritusmotivaatiotekijä. Urheilijan kokiessa pystyvänsä hallitsemaan harjoitteluaan ja saavuttavansa haluttuja tuloksia on hänen koettu pätevyys todennäköisimmin hyvä (Liukkonen & Jaakkola 2012). Yksilön omat kokemukset suorituskyvystä ja tiedoista ovat merkittäviä koetun pätevyyden kannalta (Nicholls 1984).

Koetun pätevyyden lisäksi suoritusmotivaatiota selittävät kaksi tavoiteperspektiiviä, tehtäväsuuntautuneisuus ja kilpailu- eli minäsuuntautuneisuus (Liukkonen & Jaakkola 2012). Tehtäväsuuntautunut urheilija on valmis tekemään kovasti töitä tavoitteensa saavuttamisen eteen (Nicholls 1984). Hän kokee pätevyyttä oman kehittymisen kautta, kun puolestaan minäsuuntautunut urheilija pyrkii kilpailullisilla menestyksillä ja toisten kilpailijoiden voittamisella saavuttamaan kyvykkyyden tunnetta (Liukkonen & Jaakkola 2012). Weinbergin ja Gouldin (2011, 65) mukaan yksilöt ovat tavallisesti enemmän joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneista. Kuitenkaan tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät ole toisiaan poissulkevia ominaisuuksia, vaan usein urheilijoista löytyy piirteitä molemmista (Liukkonen & Jaakkola 2012). Liukkosen ja Jaakkolan (2012) mukaan paras mahdollinen tilanne

motivaation kannalta saavutetaan silloin, kun sekä tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuus ovat korkealla tasolla.

Itsemääräämisteoria. Motivaatiotutkimukset ovat löytäneet kaksi laajaa motivaatiotyyppiä, joita kutsutaan sisäiseksi ja ulkoiseksi motivaatioksi (Vallerand 2004). Sisäisestä motivaatiosta on kyse, kun toimintaan osallistutaan itse tekemisen vuoksi ja toiminta saa aikaan positiivisia tunnekokemuksia (Ryan ym. 1997; Liukkonen & Jaakkola 2012). Itsemääräämisteorian mukaan sisäiseen motivaatioon liittyy kolme inhimillistä psykologista perustarvetta, joita ovat koettu pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (kuva 3). Näiden tekijöiden taso pitkällä aikavälillä määrittää yksilön sisäisen motivaation (Ryan & Deci 2007; Weinberg & Gould 2011, 141). Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan puolestaan ulkoapäin kontrolloitua toimintaa, johon liittyy palkkioiden tavoittelua, rangaistuksen välttämistä tai muita toiminnan ulkopuolisia syitä (Ryan ym. 1997; Liukkonen & Jaakkola 2012).



KUVA 3. Itsemääräämisteoria ja motivaatiotyypit (mukailtu Ryan & Deci 2007).

Usein sekä ulkoinen että sisäinen motivaatio saavat ihmiset liikkumaan ja urheilemaan, mutta sisäinen motivaatio on fyysisen aktiivisuuden jatkumisen kannalta tärkeämpää. Henkilöt, jotka kokevat liikkueensa iloa ja pätevyyttä pysyvät liikunnan parissa pidempään kuin pelkästään ulkoisen motivaation voimin liikkuvat (Ryan ym. 1997). Sisäisesti motivoitunut urheilija on lisäksi kyvykäs jatkamaan harjoittelua vastoinkäymisistä huolimatta. Hän keskittyy harjoituksissa ja kilpailuissa paremmin kuin ulkoisesti motivoitunut urheilija (Liukkonen & Jaakkola 2012). On yleistä, että harjoittelun alkuvaiheessa ulkoinen motivaatio on sisäistä suurempi, mutta vähitellen liikunnasta nauttimisen kautta sisäinen motivaatio kasvaa (Ryan ym. 1997).

3.2 Liikunta- ja urheilumotivaation merkitys

Mikä saa ihmiset liikkumaan säännöllisesti vuodesta toiseen? Miksi urheilijat harjoittelevat ja kilpailevat? Nämä ovat kysymyksiä, joihin etsitään vastausta tarkastelemalla liikunta- ja urheilumotivaatiota (Liukkonen & Jaakkola 2012). Motivaatio on yksi tärkeimmistä urheiluun liittyvistä muuttujista. Sen tarkasteluun liittyy kuitenkin haasteita, sillä motivaatio on jotain, mitä ei ole mahdollista mitata suoraan ja tarkasti (Vallerand 2004). Motiivien eli tiettyyn kohteeseen suuntautuneiden tarpeiden tunnistaminen on tärkeää, sillä niiden avulla on mahdollista vaikuttaa yksilöön. Ne toimivat käyttäytymisen käynnistäjänä ja ovat ratkaisevia osallistumisen kannalta (Telama ym. 1986; Weinberg & Gould 2011, 55).

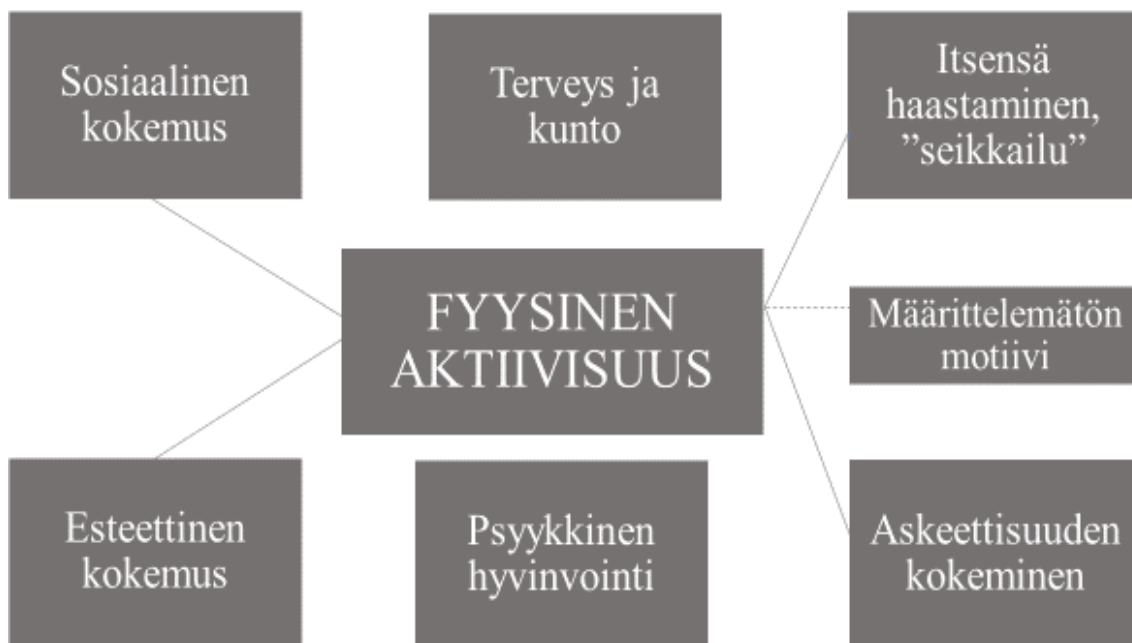
Viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana on saatu paljon uutta tietoa uransa huipulla olevien urheilijoiden motivaatiosta, mutta tietämys aikuisurheilijoiden motivaatioon liittyvistä tekijöistä on huomattavasti rajallisempaa (Medic 2010). Ikääntyvien urheilijoiden motiivien selvittäminen on äärimmäisen tärkeää, sillä sen avulla on mahdollista ymmärtää urheilun parissa pysymisen syitä (Young & Medic 2011).

3.2.1 Liikunta- ja urheilumotiivit

Telaman (1986) mukaan motiiveilla tarkoitetaan tarvetta eli yleisluonteista käyttäytymiseen vaikuttavaa voimaa, joka suuntautuu tiettyyn kohteeseen. Toisin sanoen motiivit saavat aikaan toimintaa. Vaikutus ei ole pelkästään yksisuuntainen, sillä motiivit voivat kehittyä ja muuttua

toiminnassa (Telama 1986). Tekemisen taustalla olevien motiivien ymmärtäminen on tärkeää toimintaan osallistumisen ja tehtävästä suoriutumisen kannalta (Weinberg & Gould 2011, 55). Motiivien mittaaminen ei kuitenkaan ole täysin ongelmaton, sillä niiden tiedostaminen on usein vaikeaa (Telama 1986). Perinteisesti motiiveja on pyritty selvittämään niin kutsuttujen motiiviväittämien avulla, jolloin vastaajalle esitetään valmiita vastausvaihtoehtoja. Menetelmän etuna on erilaisten vaihtoehtojen muistaminen ja tiedostaminen. Toisaalta ennalta valittujen väittämien pohjalta vastaaminen saattaa ohjata vastaajaa valitsemaan ns. sosiaalisesti suotavat vaihtoehdot (Telama 1986). Motiivien tarkasteluun voidaan käyttää motiiviväittämien ohella myös havainnointia tai suoraa kysymystä toiminnan syistä (Telama 1986; Weinberg & Gould 2011, 57). Viime vuosina on kehitetty useita standardoituja mittareita, kuten Reasons for Exercise Inventory (REI) ja Motivation for Physical Activities Measure (MPAM), joiden avulla on mahdollista selvittää osallistujien motiiveja systemaattisesti (Markland & Ingledew 2007).

Liikuntaan ja urheiluun osallistumisen taustalla on monenlaisia syitä ja motiiveja, jotka eivät ole pysyviä, vaan voivat muuttua ajan kuluessa (Weinberg & Gould 2011, 57). Kuvassa 4 on esitetty teoreettinen malli, joka kuvastaa syitä ja motiiveja fyysisen aktiivisuuden, liikunnan ja urheilun taustalla. Näyttää siltä, että ulkoiset motiivit, kuten ulkonäkö tai painonhallinta, ovat merkityksellisiä toiminnan alkuvaiheessa, mutta niiden merkitys vähenee toiminnan jatkuessa (Markland & Ingledew 2007). Usein yhden motiivin sijasta toimintaan ohjaa useampi motiivi, jotka voivat olla joko jaettuja tai yksilöllisiä (Weinberg & Gould 2011, 56). Näin ollen motiivit vaihtelevat yksilöiden välillä. On havaittu, että osallistujan ikä, tavoitteet ja terveydentila kulttuuri ja konteksti sekä arvot, kulttuuri ja konteksti vaikuttavat liikunta- ja urheilumotiiveihin (Cratty 1989, 199; Brunet & Sabiston 2011, Millerin & Iriksen 2002 mukaan). Ikä näyttää vaikuttavan suoritusmotiiveihin siten, että niiden merkitys laskee iän myötä (Silvennoinen 1981, 48). Sosiaaliset motiivit ovat tärkeitä erityisesti alle 40-vuotiaalle miehille, mutta niiden merkitys vähenee iän mukana (Telama 1986). Telaman (1986) mukaan erityisesti iäkkäämmät miehet arvostavat kehonosien kuntoon liittyviä motiiveja enemmän kuin nuoremmat. Sen sijaan kaikkein yleisimmät liikunta- ja urheilumotiivit, kuten virkistys ja rentoutuminen sekä yleinen fyysisen kunnan kohentaminen, ovat yhtä tärkeitä eri-ikäisten keskuudessa (Telama 1986).



KUVA 4. Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät motiivit (mukailtu Willis & Campbell 1992, 7, Kenyonin 1968 mukaan).

Kulttuurin vaikutus liikunta- ja urheilumotiiveihin on vähäinen. Weinbergin ja Gouldin (2011, 56) mukaan tämä näkyy siten, että eri kulttuuritaustan omaavat henkilöt jakavat samat motiivit. Yksi syy motiivien samanlaisuuteen eri kulttuurien välillä lienee nyky-yhteiskunnissa vallitseva monikulttuurisuus (Weinberg & Gould 2011, 56-57). Kim ym. (2003) kuitenkin löysivät eroavaisuuksia tarkastellessaan korealaisten ja yhdysvaltalaisen nuorten urheilijoiden motivaatiota. Tutkimuksen tulosten mukaan yhdysvaltalaisen urheilijoiden sisäinen motivaatio oli korkeammalla tasolla kuin korealaisten (Kim ym. 2003). Niskanen ja Savijoki (2011) ovat tutkineet eurooppalaisten 13-18-vuotiaiden urheilijoiden motiiveja ja havainneet, että kilpailu ja menestyminen ovat pohjoiseurooppalaisille tärkeämpää kuin itä- tai länsieurooppalaisille. Länsieurooppalaisille tärkein urheilumotiivi on hyvä olo. Itäeurooppalaiset puolestaan pitävät ystäviä tärkeämpänä urheilumotiivina kuin länsi- tai pohjoiseurooppalaiset (Niskanen & Savijoki 2011).

Sukupuolten välillä näyttäisi olevan eroavaisuuksia liikunta- ja urheilumotiiveissa. Naisille ulkoiset motiivit, kuten parempi ulkonäkö, vaikuttavat olevan tärkeämpiä kuin miehille (Gill ym. 1996; Ryan ym. 1997). Kuitenkin urheilijoiden motiiveja tutkittaessa on havaittu, että naiset pitävät sisäiseen motivaatioon liittyviä tekijöitä, kuten iloa ja nautintoa, tärkeämpinä

motiiveina kuin miehet (Chantal ym. 1996). Telaman (1986) mukaan naiset myös arvioivat liikunnan tarjoaman mahdollisuuden esteettisiin kokemuksiin ja itseilmaisuuksiin tärkeämmäksi motiiviksi kuin miehet. Miehet puolestaan pitävät kilpailu- ja jännitysmotiiveja sekä sosiaalista motivaatioita tärkeämpänä kuin naiset (Telama 1986). Gillin ym. (1996) sekä Chinin ym. (2012) mukaan miehet ovat naisia enemmän kilpailu- ja voitto-orientoituneita. Terveydelliset motiivit näyttävät puolestaan olevan lähes yhtä tärkeitä molemmille sukupuolille (Silvennoinen 1981, 47). Sukupuolten välillä on myös yhteisiä eli jaettuja liikuntamotiiveja. Aaltosen (2013) mukaan fyysinen kunto, psyykinen hyvinvointi ja liikunnasta nauttiminen ovat tärkeimpiä syitä vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen sekä naisten että miesten keskuudessa.

Myös harjoittelun intensiteetillä ja tavoitteellisuudella näyttää olevan vaikutusta liikunta- ja urheilumotiiveihin, mutta aihetta käsittelevien tutkimusten tuloksissa on ristiriitaisuutta. Verrattaessa urheilijoiden ja kuntoilijoiden osallistumismotiiveja on havaittu, että urheilijat ovat sisäisesti motivoituneempia kuin kuntoilijat (Ryan ym. 1997; Ryan & Deci 2007). Sisäisesti motivoituneen urheilijan ensisijaisia motiiveja ovat toiminnan tuottama ilo, hauskuus ja nautinto (Chin ym. 2012). Fortierin ym. (1995) mukaan kilpaurheilijat ovat vähemmän sisäisesti motivoituneita kuin kuntoilijat. Tutkimuksen mukaan kilpaurheilussa voittamisen tavoittelu korostuu ja näin ollen ulkoisen motivaation taso kasvaa (Fortier ym. 1995). Lisäksi on havaittu, että iäkkäät kuntoilijat, jotka osallistuvat kilpailuihin ovat enemmän kilpailuorientoituneita kuin kilpailuihin osallistumattomat (Gill ym. 1996). Gillin ym. (1996) mukaan Senior Games -kilpailuihin osallistuvat 55-99-vuotiaat pitävät kilpailumotiiveja tärkeimpinä kuin kilpaurheilua harrastamattomat korkeakouluopiskelijat. Kilpaurheilua harrastavat korkeakouluopiskelijat puolestaan mielsivät kilpailumotiivit tärkeämmäksi kuin Senior Games -kilpailijat. Aikaisempi urheilumenestys vaikuttaa urheilijoiden motiiveihin siten, että menestyneet urheilijat raportoivat ulkoisten motiivien, kuten palkintojen merkityksen tärkeämmäksi kuin vähemmän menestyneet urheilijat (Chantal ym. 1996).

3.2.2 Ikääntyneiden liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät

Liikunnan harrastaminen vähenee monilla iän karttuessa. Useat empiiriset poikkileikkaustutkimukset ovat osoittaneet negatiivisen yhteyden iän ja liikuntaan

osallistumisen välillä (Tischer ym. 2011). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen seurantatutkimus osoitti, että suomalaisessa eläkeikäisessä väestössä vain noin 5 % miehistä ja 4 % naisista harrastaa liikuntaa suositusten mukaisesti (Laitalainen ym. 2011). Liikunnan määrän ja intensiteetin vähenemisellä on kuitenkin vakavat seuraukset ikääntyvälle: riittämätön liikunta heikentää toimintakykyä ja edistää useiden sairauksien ilmenemistä keski-ikäisillä ja ikääntyneillä (Phillips ym. 2004; Medic 2010). Vaikka liikunnan merkitys tiedostetaan yleensä hyvin, kokevat monet iäkkäät liikunnan harrastamisen haastavaksi (Schutzer & Graves 2004). Näyttää kuitenkin siltä, että iäkkäät harrastavat liikuntaa nykyisin aktiivisemmin ja monipuolisemmin kuin aiemmin. Viime vuosikymmenien aikana yli 45-vuotiaiden keskuudessa liikunnan harrastaminen on lisääntynyt enemmän kuin nuorempien ikäryhmien kohdalla (Tischer ym. 2011). Jyväskyläläisessä Ikivihreät-projektin kohorttitutkimuksessa ikääntyvät harrastivat liikuntaa useammin ja liikunnan intensiteetti oli korkeampi vuonna 2004 kuin vuosina 1988 ja 1996. Lisäksi eri liikuntalajien harrastaminen monipuolistui samana ajanjaksona (Hirvensalo ym. 2006).

Iäkkäiden liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat useat tekijät. On havaittu, että ainakin perimällä, ympäristötekijöillä ja biologisilla ominaisuuksilla on vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen (Aaltonen 2013). Suotuista sosiaalinen ympäristö, kuten läheisten tuki, edistää liikunnan jatkumista. Sosiaalisen ympäristön merkitys korostuu erityisesti ikääntyvien naisten keskuudessa (Wilcox & King 2005). Myös fyysisellä ympäristöllä on vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen. Välimatkat, sää, lähialueiden turvallisuus ja liikuntapaikkojen, kuten puistojen ja jalkakäytävien, saavutettavuus voivat estää ja/tai edistää ikääntyvien liikuntaa ja vaikuttaa liikuntamotivaatioon (Wilcox & King 2005). Åkerblom (2008) toteaa, että erityisesti lähiympäristöllä on suuri vaikutus ikääntyvien liikunta-aktiivisuuteen.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että naissukupuoli, alhainen sosioekonominen asema sekä koulutustaso alentavat liikuntamotivaatiota. Sukupuolten väliset erot johtuvat todennäköisesti sukupuolirooli-odotuksista, jotka on omaksuttu elämän aikana (Hirvensalo 2008). Erityisesti iäkkäiden naisten keskuudessa sosioekonomisella asemalla on merkitystä liikuntamotivaatioon siten, että alhaisen sosioekonomisen aseman omaavat ovat fyysisesti inaktiivisempia kuin korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevat iäkkäät naiset (Phillips ym. 2004; Wilcox & King 2005). Korkeampi koulutustaso puolestaan korreloi positiivisesti jatkuneeseen liikunta-aktiivisuuteen (Tischer ym. 2011). Tischerin ym. (2011)

mukaan iän ja liikunta-aktiivisuuden yhteys on selvä: mitä korkeampi ikä, sitä alhaisempi liikunta-aktiivisuus. Korkea ikä (yli 85 vuotta) ja ikääntyneiden kokema alentunut terveys ovat merkittävimpiä syitä liikunnan välttämiseen (Schutzer & Graves 2004; Wilcox & King 2005). Myös siviilisäädyllä vaikuttaa olevan yhteyttä liikuntamotivaatioon: naimisissa olevat ikääntyneet ovat luultavasti liikuntamyönteisempiä kuin naimattomat (van Stralen ym. 2009).

Yksi merkittävimmistä liikuntaan motivoivista tekijöistä iäkkäiden keskuudessa on liikunnan fysiologiset hyödyt. Moni ikääntyvä innostuu liikunnasta edistääkseen terveyttä ja ehkäistäkseen sairauksia (Wilcox & King 2005; Tischer ym. 2011). Onkin havaittu, että terveellinen elämäntapa on yleisin motiivi liikuntaan osallistumiseen aikuisten ja iäkkäiden parissa (Tischer ym. 2011). Hirvensalon ym. (2006) mukaan terveyden ylläpitäminen on tärkein syy osallistua ohjattuun liikuntaan 65-69-vuotiaiden jyvaskyläläisten miesten ja naisten keskuudessa. Myös psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen motivoi iäkkäitä liikkumaan. Esimerkiksi stressin ja alakulon vähentäminen sekä energisyyden lisääminen liikunnan avulla houkuttelevat iäkkäitä liikkumaan (Wilcox & King 2005). Ulkonäölliset seikat motivoivat osaa iäkkäistä liikunnan pariin, ja liikunnan avulla halutaan vaikuttaa ulkoiseen olemukseen (Wilcox & King 2005). Tällöin kyseessä on ulkoinen motiivi. Myös sisäiset motiivit ovat tärkeitä iäkkäille. Erityisesti liikunnasta nauttiminen ja liikunnan tuoma ilo motivoi iäkkäitä harrastamaan liikuntaa (Wilcox & King 2005; Åkerblom 2008). Tischerin ym. (2011) mukaan ilo ja hauskuus eivät kuitenkaan ole yhtä merkittäviä liikuntamotiiveja kuin terveyteen liittyvät motiivit.

Fysiologisten hyötyjen ja psyykkisten tekijöiden lisäksi aikaisemmat kokemukset sekä nykyiset uskomukset vaikuttavat iäkkäiden liikuntaan suhtautumiseen. On tiedossa, että yksilön liikuntahistoria vaikuttaa liikkumisaktiivisuuteen. Jos liikunta on kuulunut elämään jo lapsuudessa, on sen harrastaminen todennäköisempää myös iäkkäänä (Phillips ym. 2004; Wilcox & King 2005).

3.2.3 Aikuisurheilijoiden liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät

Aikuisurheilijoita motivoivat harjoitteluun ja kilpailuun monet eri tekijät (Reaburn & Dascombe 2008). Aiemmissa tutkimuksissa on tullut esille, että aikuisurheilijoiden motivaatioon vaikuttavat ensisijaisesti sisäiset motivaatiotekijät, kuten urheiluun ja liikuntaan

liittyvät positiiviset tunteet, esimerkiksi urheilun tuoma onnistumisen ja pätevyyden tunne sekä nautinnollisuus (Langley & Knight 1999; Dionigi 2006; Ruiz-Juan & Zarauz 2012). Ruiz-Juanin ja Zarauzin (2012) mukaan aikuisyleisurheilijoilla sisäisen motivaation taso on korkea. De Pero ym. (2009) ovat puolestaan havainneet, että italialaisten aikuisurheilijoiden keskuudessa tärkeimpiä motivaatiotekijöitä ovat fyysisen kunnon heikentymisen ehkäiseminen, psyykkisen hyvinvoinnin, minäpystyvyyden ja itsetunnon ylläpito ja oppimiskyvyn säilyttäminen. Monet tutkimukset puoltavat erityisesti terveystieteiden suosiota aikuisurheilijoiden keskuudessa. Okwumabua ym. (1987) ovat havainneet, että suurin osa (67,0 %) juoksua harrastavista aikuisurheilijoista aloitti juoksemisen aikoinaan juoksemiseen liittyvien fyysisten hyötyjen vuoksi. Aikuisurheilijat, lajista riippumatta, kokevat urheiluharrastuksen antavan mahdollisuuden vaikuttaa kuntoon ja terveyteen edistävästi (Young & Medic 2011a). Myös Dionigin ja O'Flynnin (2007) mukaan aikuisurheilijat mieltävät fyysisen kunnon ylläpitämisen tärkeäksi syyksi urheilla riippumatta urheilijan sukupuolesta, iästä, urheiluhistoriasta tai urheilulajista. Monille urheilijoille urheileminen ja harjoittelu on keino ehkäistä sairauksia sekä terveyden ja toimintakyvyn heikkenemistä (Dionigi & O'Flynn 2007). Tiihosen (2011) mukaan aikuisurheilijoiden keskuudessa terveystieteiden on tärkein kannustin urheilun pariin suoritusmotiivin ollessa toiseksi ja kokemusmotiivin kolmanneksi tärkein.

Sosiaalinen tuki sekä kilpaileminen ovat terveyteen liittyvien motiivien ohella tärkeitä urheilun pariin kannustavia tekijöitä aikuisurheilijoiden keskuudessa. Youngin ja Medicin (2011b) mukaan erityisesti omien lasten tarjoama sosiaalinen tuki edistää urheilun jatkumista. Perheen tuen lisäksi myös kilpakumppaneiden ja muiden fyysisesti aktiivisten henkilöiden tuen merkitys on suuri aikuisurheilijalle (Roper ym. 2003). Myös kilpailullisilla tekijöillä ja ulkoisilla motiiveilla on vaikutusta aikuisurheilijoiden motivaatioon. Urheilukonteksti antaa aikuisurheilijoille mahdollisuuden testata omia taitojaan kilpailunomaisesti, toisin kuin kuntoliikunta, ja tämä on aikuisurheilijoille merkittävä tekijä urheilun parissa pysymisen kannalta (Young & Medic 2011a). Hritz ja Ramos (2008) ovat havainneet, että juuri kilpailulliset tekijät motivoivat aikuisurheilijoita osallistumaan kilpailuihin. Useille aikuisurheilijoille kilpaileminen, voittaminen ja ennätysten tekeminen on tärkeää, mutta osa urheilijoista kokee kilpailemisen negatiivisena, jopa häpeällisenä asiana (Dionigi & O'Flynn 2007). Dionigin ja O'Flynnin (2007) mukaan mitalien saaminen, status ja suorituksen vertaaminen omiin sekä toisten urheilijoiden tuloksiin motivoivat aikuisurheilijoita. Ulkoisten

tekijöiden, kuten palkintojen, vaikutus aikuisurheilijan urheilun parissa pysymiseen ja urheilumotivaatioon on kuitenkin melko vähäinen (Young & Medic 2011a).

Taustatekijöillä näyttää olevan jonkin verran merkitystä aikuisurheilijoiden motivaatioon. De Peron ym. (2009) mukaan iällä ja kilpailutasolla on merkitystä aikuisurheilijoiden motivaatioon, mutta sukupuolten välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa. Ikä näyttää vaikuttavan erityisesti urheiluun liittyviin ulkoisiin motivaatiotekijöihin. Iäkkäämmille, yli 65-vuotiaille aikuisurheilijoille ulkoiset motivaatiotekijät näyttävät olevan merkittävämpiä kuin nuoremmille (Medic 2010). Ogles ja Masters (2000) havaitsivat, että yli 50-vuotiaat miesmaratonjuoksijat pitävät terveystiivejä tärkeämpiä kuin nuoremmat, 20–28-vuotiaat juoksijat. Hritzin ja Ramosin (2008) tutkimus kilpauimareilla osoitti, että taustatekijöillä, kuten sukupuolella, ikäryhmällä tai kilpailutaustalla ei ole merkitystä kilpailuun osallistumisen kannalta. Joitakin eroja sukupuolten väliltä näyttää kuitenkin löytyvän. Medicin (2010) mukaan naisaikuisurheilijoille psykologiset tekijät (mm. hyvinvointi) sekä kunto- ja terveystiivit ovat tärkeämpiä kuin miehille. Lisäksi naisurheilijoiden sisäisen motivaation taso on korkeampi kuin miesten (Ruiz-Juan & Zarauz 2012). Miehet puolestaan arvioivat kilpailu- ja suoritusmotiivit tärkeämmäksi kuin naiset (Medic 2010).

Aikaisemmalla liikunta- ja urheilutaustalla näyttää olevan positiivinen vaikutus aikuisurheilijoiden urheilumotivaatioon (Langley & Knight 1999). Roper ym. (2003) ovat havainneet, että lapsuuteen kuuluneella fyysisellä aktiivisuudella ja aikuisiän fyysisellä työllä on vaikutusta aikuisurheiluun osallistumiseen. Näyttää siltä, että säännöllinen kilpaurheiluharrastus nuoruudessa on yhteydessä aikuisiän harrastukseen (Hirvensalo 2008). Lisäksi aikaisempi kilpaurheilutausta tai kokemus, että nuorena ei ollut mahdollisuutta urheilla, voivat toimia motiivina osallistua aikuisurheilukilpailuihin (Ruder 1989). Myös harjoittelumäärällä näyttää olevan vaikutusta aikuisurheilijoiden motivaatioon. Ruiz-Juan ja Zarauz (2012) tutkivat espanjalaisia aikuisurheilijoita ja raportoivat tutkimuksensa pohjalta, että sisäistä motivaatiota kuvaavat pisteet korreloivat positiivisesti päivittäiseen harjoittelutuntimäärään. Toisin sanoen urheilusta nauttivat ja sisäisesti motivoituneet urheilijat harjoittelevat enemmän kuin ulkoisista tekijöistä, kuten palkinnoista motivaationsa saavat urheilijat.

4 MENETELMÄT

4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tutkimuskysymykset ja hypoteesit

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka aikuisyleisurheilijoiden taustatekijät vaikuttavat urheilumotiiveihin. Tutkimuskysymykset ja aiempien tutkimushavaintojen pohjalta asetetut hypoteesit ovat seuraavat:

Kysymys 1: Onko sukupuolten välillä eroa aikuisyleisurheilijoiden urheilumotiiveissa?

Hypoteesi 1a: Naisaikuisurheilijoille psykologiset tekijät (mm. hyvinvointi) sekä terveys- ja kuntomotiivit ovat tärkeämpiä kuin miehille (Medic 2010).

Hypoteesi 1b: Miehet pitävät kilpailu- ja suoritusmotiiveja tärkeämpinä kuin naiset (Medic 2010).

Kysymys 2: Onko eri-ikäisten aikuisyleisurheilijoiden välillä eroa urheilumotiiveissa?

Hypoteesi 2a: Iäkkäämmille, yli 65-vuotiaille aikuisurheilijoille ulkoiset motivaatiotekijät ovat merkittävämpiä kuin nuoremmille (Medic 2010).

Hypoteesi 2b: Iäkkäämmät urheilijat arvostavat terveysmotiiveja enemmän kuin nuoremmat urheilijat (Ogles & Masters 2000).

Kysymys 3: Onko eri koulutusasteiden välillä eroa aikuisyleisurheilijoiden urheilumotiiveissa?

Hypoteesi 3: Korkeampi koulutustaso korreloi positiivisesti jatkuneeseen liikunnan harrastamiseen ja liikuntamotivaatioon (Phillips ym. 2004; Wilcox & King 2005; Tischer ym. 2011).

Kysymys 4: Vaikuttaako nuorena (alle 35-vuotiaana) harrastettu kilpaurheilu aikuisyleisurheilijoiden urheilumotiiveihin?

Hypoteesi 4: Nuorena harrastetulla kilpaurheilulla on vaikutusta aikuisena tapahtuvaan urheilun harrastamiseen (Curtis ym. 1999; Hirvensalo 2008).

Kysymys 5: Onko eri kansalaisuuksien välillä eroa urheilumotiiveissa?

Hypoteesi 5: Pohjoiseurooppalaiset pitävät kilpailumotiiveja tärkeämpinä kuin itä- tai länsieurooppalaiset (Niskanen & Savijoki 2011).

Kysymys 6: Onko harjoittelumäärällä vaikutusta urheilumotiiveihin?

Hypoteesi 6: Enemmän harjoittelevat pitävät sisäisiä motivaatiotekijöitä tärkeämpinä kuin vähemmän harjoittelevat (Ruiz-Juan & Zarauz 2012).

4.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusaineisto on kerätty Jyväskylässä vuonna 2000 järjestettyjen XII Aikuisyleisurheilun Euroopan mestaruuskilpailuiden yhteydessä kyselylomakkeen avulla, joka koostui 34 kysymyksestä tai väittämästä, joilla kartoitettiin muun muassa vastaajan taustatekijöitä, harjoittelu- ja kilpailutaustaa, aikuisurheilun merkitystä sekä urheiluvammoja. Urheilumotiiveja arvioitiin kyselylomakkeen sisältämällä motivaatiomittarilla, joka koostui 17 väittämästä. Motivaatiomittarin asteikko oli 3-portainen Likert-asteikko (1=ei lainkaan merkitystä, 2=jonkin verran merkitystä ja 3=suuri merkitys). Suomenkielinen kyselylomake saatekirjeineen on esitelty liitteessä 1.

Vastaajina oli yhteensä 811 35-89-vuotiasta (keski-ikä 56.2 vuotta) urheilijaa 24 eri maasta. Eniten vastaajia oli Suomesta ja Saksasta, molemmista maista 198 vastaajaa eli 24.4 %. Iso-Britanniasta oli kotoisin 101 (12.5 %), Italiasta 60 (7.4 %) ja Venäjältä 30 vastaajaa (3.7 %). Loput vastaajista saapuivat Alankomaista, Ranskasta, Ruotsista, Norjasta, Itävallasta, Belgiasta, Espanjasta, Sveitsistä, Tanskasta, Virosta, Tšekistä, Irlannista, Latviasta, Liettuausta, Ukrainasta, Kreikasta, Unkarista, Slovakiasta tai Puolasta. Tilastollista käsittelyä varten kansalaisuudet ryhmiteltiin kuuteen ryhmään (Pohjoismaat, Itä-Eurooppa, Keski-Eurooppa, Brittein saaret, Etelä- ja Länsi-Eurooppa). Pohjoismaihin kuuluivat Suomen, Ruotsin, Norjan ja Tanskan urheilijat. Itä-Euroopan ryhmä sisälsi venäläiset, latvialaiset, liettualaiset, virolaiset, tšekkiläiset, ukrainalaiset, unkarilaiset, slovakialaiset ja puolalaiset. Saksa, Sveitsi ja Itävalta muodostivat ja Keski-Eurooppa-ryhmän ja Iso-Britannia sekä Irlanti Brittein saarten. Etelä-Euroopan ryhmään kuuluivat espanjalaiset, italialaiset sekä kreikkalaiset urheilijat. Länsi-Euroopan ryhmä koostui Ranskan, Belgian ja Alankomaiden urheilijoista.

Tilastollinen analysointi suoritettiin SPSS Statistics 20-ohjelmalla. Merkitsevyystasona käytettiin arvoa $p < .05$. Motiivit ryhmiteltiin eri osa-alueisiin pääkomponenttianalyysin Oblimin-rotatiota käyttäen, jolla haluttiin minimoida latausten väliset ristitulot (Metsämuuronen 2006, 586). Pääkomponenttianalyysin valinta perustuu sen kykyyn tiivistää informaatiota ilman taustalla olevaa oletusta teoriasta (Metsämuuronen 2006, 584). Ennen pääkomponenttianalyysin suorittamista muuttujien välisiä korrelaatioita tarkasteltiin korrelaatiomatriisin avulla (liite 2). Metsämuuronen (2006, 584) toteaa Tabachnickiin ja Fideliin (2001, 582) viitaten, että mikäli yksikään korrelaatio ei ylitä arvoa $.30$, analyysiä ei ole mielekasta tehdä. Aineiston muuttujien väliset korrelaatiot olivat pääsääntöisesti riittävät eli vähintään yksi korrelaatio oli yli arvon $.30$. Kolmen muuttujan kohdalla (motiiviväittämät 4, 5 ja 7) lataukset jäivät alle arvon $.30$, mutta muuttujat päätettiin pitää mukana analyysissä, sillä saadut arvot ($.28$, $.26$ ja $.24$) ylsivät lähelle suositeltua raja-arvoa ja väittämien sisällöllinen informaatio oli tutkimuksen kannalta mielenkiintoista.

Pääkomponenttianalyysin tekeminen edellyttää riittävää otoskoko, mielellään yli 300 (Metsämuuronen 2006). Tämän tutkimuksen otoskoko oli 811, joten edellytys täyttyi. Näin ollen edellytykset pääkomponenttianalyysin tekemiselle olivat hyvät. Pääkomponentteja muodostui alun perin neljä, mutta yhteen niistä latautui ainoastaan yksi muuttuja. Lopulta pääkomponentit eli motiiviryhmät muodostettiin pakottamalla kolmeen luokkaan, jotka nimettiin seuraavasti: hyvinvointimotiivit, kilpailu- ja suoritusmotiivit sekä terveys- ja kuntomotiivit. Nämä kolme pääkomponenttia selittävät 43.14 % muuttujien varianssista. Pääkomponenttien hyvyttä tarkastellaan ominaisarvon avulla, jonka tulisi olla vähintään yksi (Metsämuuronen 2006, 587). Liitteessä 3 on esitetty tutkimuksen pääkomponenttien ominaisarvot, jotka ylittivät arvon 1. Summamuuttujien reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimen avulla. Alin hyväksyttävä alfa-kertoimen arvo on $.60$ (Metsämuuronen 2006, 497). Tämän tutkimuksen summamuuttujien Cronbachin alfa-arvot ($.685$, $.698$ ja $.679$) ylittivät raja-arvon. Eri ryhmien keskiarvojen vertailu suoritettiin t-testin ja yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Tapauksissa, joissa varianssit olivat yhtä suuria ($p > .05$) käytettiin Bonferroni-testiä ja varianssien ollessa eri suuria Tamhanen testiä. Yhdysvaikutuksia testattiin Univariate analysis of variance -analyysillä.

5 TULOKSET

Tutkimuksen otoskooksi muodostui 811. Vastaajista miehiä oli 557 ja naisia 254. Tutkimukseen osallistuneista naimisissa oli 640 (79.4 % vastanneista), naimattomia 76 (9.4 %), asumuserossa ja eronneita 58 (7.2 %). Leskiksi itsensä ilmoitti 32 (4.0 %). Siviilisäätään ei ilmoittanut viisi vastaajaa. Tutkimuksen koehenkilöiden perustietoja, liikuntahistoriaa ja harjoittelutaustaa on kuvattu taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen koehenkilöiden perustiedot.

	n	min	max	ka	kh
Ikä (vuotta)	806	35.0	89.0	56.2	11.5
Säännöllinen liikunnan harrastaminen (vuotta)	783	1.0	80.0	28.5	15.0
Liikuntatuntimäärä viikossa, kesä (h/vko)	709	0.0	25.0	6.7	3.2
Liikuntatuntimäärä viikossa, talvi (h/vko)	703	0.0	22.5	6.5	3.3

Urheilumotiivien keskiarvojen tarkastelu osoitti, että tärkeimmäksi urheilumotiiviksi vastaajat ilmoittivat ”Koen urheilun jälkeen hyvinolontunnetta” -väittämän ja vähiten tärkeäksi ”Urheileminen vaikuttaa lisäävästi sukupuoliseen vireyteeni”. Jokaisen yksittäisen urheilumotiivin keskiarvot ja -hajonnat on esitetty taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Aikuisurheilun merkitys vastaajille (1=ei lainkaan merkitystä, 2=jonkin verran merkitystä ja 3=suuri merkitys).

Urheilumotiivi	ka	kh
Koen urheilun jälkeen hyvinolontunnetta	2.76	.47
Koen urheilun aikana virkistystä ja liikunnan iloa	2.69	.53
Se (aikuisurheilu) on hyvä tapa rentoutua ja virkistyä	2.58	.60
Nautin kilpailemisesta	2.57	.61
Urheilua harrastaessani tapaan mukavia kavereita	2.54	.61
Nautin ruumiini hallinnasta	2.52	.65

Se pitää minut nuorekkaana	2.51	.65
Se on välttämätöntä pysyäkseni terveenä	2.50	.64
Nautin ponnistamisesta	2.50	.64
Se ehkäisee ennakolta sairauksia	2.45	.67
Siitä on muodostunut tapa	2.35	.75
Se lisää mahdollisuuksia liikkua luonnossa	2.25	.73
Nautin voittamisesta	2.25	.73
Se on hyvä tapa laihduttaa tai pitää paino kurissa	2.10	.76
Saan olla yksin omassa rauhassa	1.87	.79
Urheileminen vaikuttaa lisäävästi sukupuoliseen vireyteeni	1.71	.71

5.1 Urheilumotiivien tarkastelu sukupuolittain

Urheilumotiivien tarkastelu sukupuolittain osoitti, että miehet arvioivat terveys- ja kuntomotiivit tärkeämmäksi kuin naiset. Hyvinvointi- tai kilpailu- ja suoritusmotiiveissa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Naiset puolestaan arvioivat ”urheilua harrastaessani tapaan mukavia kavereita” -väittämän tärkeämmäksi kuin miehet (taulukko 3).

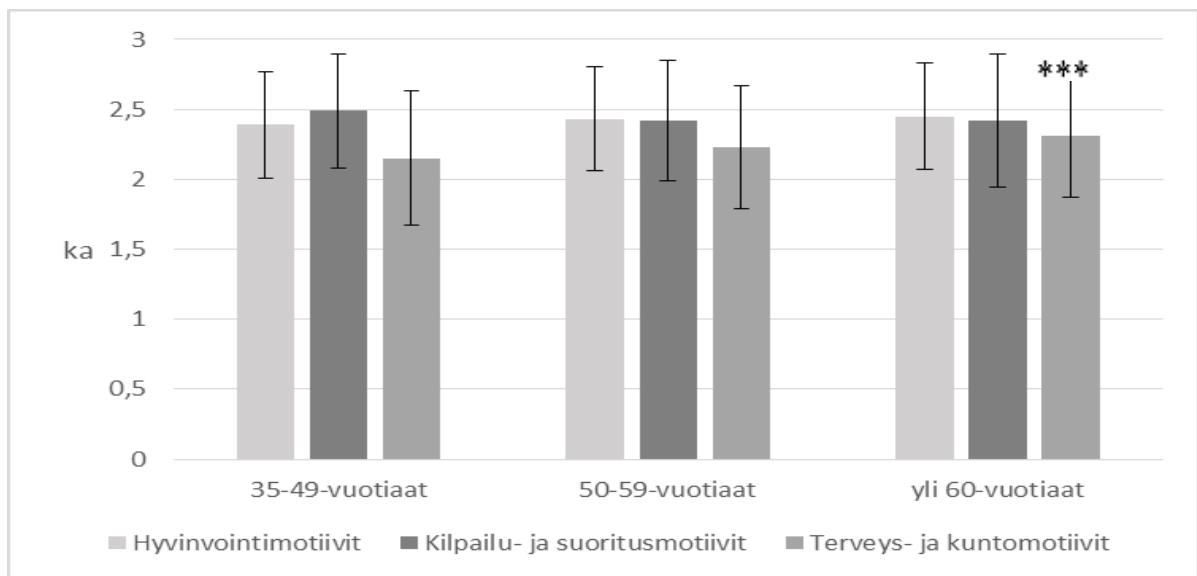
TAULUKKO 3. Hyvinvointi-, kilpailu- ja suoritus- sekä terveys- ja kuntomotiivit sukupuolten välillä.

	Miehet (n=557) ka	Naiset (n=254) ka	t-arvo	df	p ^a
Hyvinvointimotiivit	2.41	2.46	-1.56	690	.120
Kilpailu- ja suoritusmotiivit	2.45	2.43	0.56	728	.575
Terveys- ja kuntomotiivit	2.26	2.17	2.29	683	.022*
”Urheilua harrastaessani tapaan mukavia kavereita”	2.50	2.63	-2.79	485	.005*

^a Sukupuolten välisiä eroja hyvinvointi-, kilpailu- ja suoritus- sekä terveys- ja kuntomotiiveissa testattu t-testillä summamuuttujien avulla. * p<.05 tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä.

5.2 Urheilumotiivien tarkastelu ikäryhmittäin

Urheilumotiivien tarkastelu iän mukaan toteutettiin ryhmittelemällä ikä kolmeen luokkaan huomioiden vastaajien ikäjakauma ja aikuisurheilun sarjatasot. Ikäluokat muodostuivat seuraaviksi: 35-49-vuotiaat (31.4 % vastaajista), 50-59-vuotiaat (28.5 %) ja yli 60-vuotiaat (40.1 %). Ikäryhmien vertailu osoitti, että terveys- ja kuntomotiiveissa oli eroa nuorimman (ka 2.15) ja vanhimman ikäluokan välillä (ka 2.31), $p < .001$. Hyvinvointi- tai kilpailu- ja suoritusmotiiveissa ei löytynyt eroa eri ikäryhmien välillä (kuva 6).

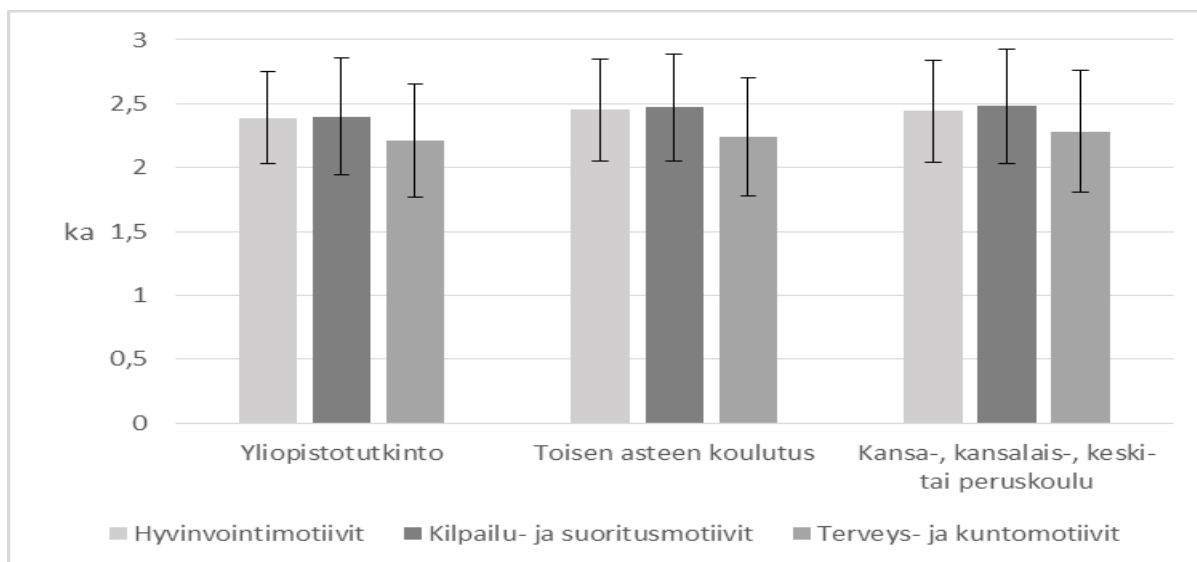


KUVA 5. Hyvinvointi-, kilpailu- ja suoritus- sekä terveys- ja kuntomotiivit ikäryhmittäin.

*** $p < .001$ tilastollisesti merkitsevä ero nuorimpaan ikäryhmään verrattuna.

5.3 Urheilumotiivien tarkastelu eri koulutusasteiden välillä

Vastaajien koulutusasteiden tarkastelussa otettiin huomioon vastaajan ilmoittama korkein koulutustaso. Yliopistotutkinnon oli suorittanut 330 henkilöä (41.0 % koulutusasteensa ilmoittaneista), ammatillisen koulutuksen 246 (30.6 %), kansakoulun, kansalaiskoulun, keskikoulun tai peruskoulun 156 (19.4 %) ja lukion 72 (9.0 %). Seitsemän vastaajaa ei ilmoittanut koulutustasoaan. Tilastollista analyysia varten koulutusastemuuttuja luokiteltiin kolmeluokkaiseksi yhdistämällä ammatillinen koulutus ja lukio toisen asteen koulutus - luokaksi. Kuvassa 6 on esitetty urheilumotiivit eri koulutusasteissa. Eri koulutusasteiden välisiä eroja tarkastellessa havaittiin, että eri ryhmien välillä ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja.



KUVA 6. Hyvinvointi-, kilpailu- ja suoritus- sekä terveys- ja kuntomotiivit koulutusasteiden välillä (ns.).

5.4 Kilpaurheilutaustan vaikutus urheilumotiiveihin

Tutkimukseen osallistuneista 80.8 % oli harrastanut kilpaurheilua alle 35-vuotiaana. Naisista 187 (73.9 %) ja miehistä 468 (84.2 %) ilmoitti harrastaneensa nuorena kilpaurheilua ($p=.001$). Kilpaurheilutaustan omaavat pitivät kilpailu- ja suoritusmotiiveja tärkeämpänä kuin ei-kilpaurheilijat (taulukko 4). Hyvinvointi- sekä terveys- ja kuntomotiivien kohdalla ei ollut eroa. Kilpaurheilutaustan ja sukupuolen yhteisvertailu osoitti, että kilpaurheilutaustan vaikutus urheilumotiiveihin ei riipu sukupuolesta.

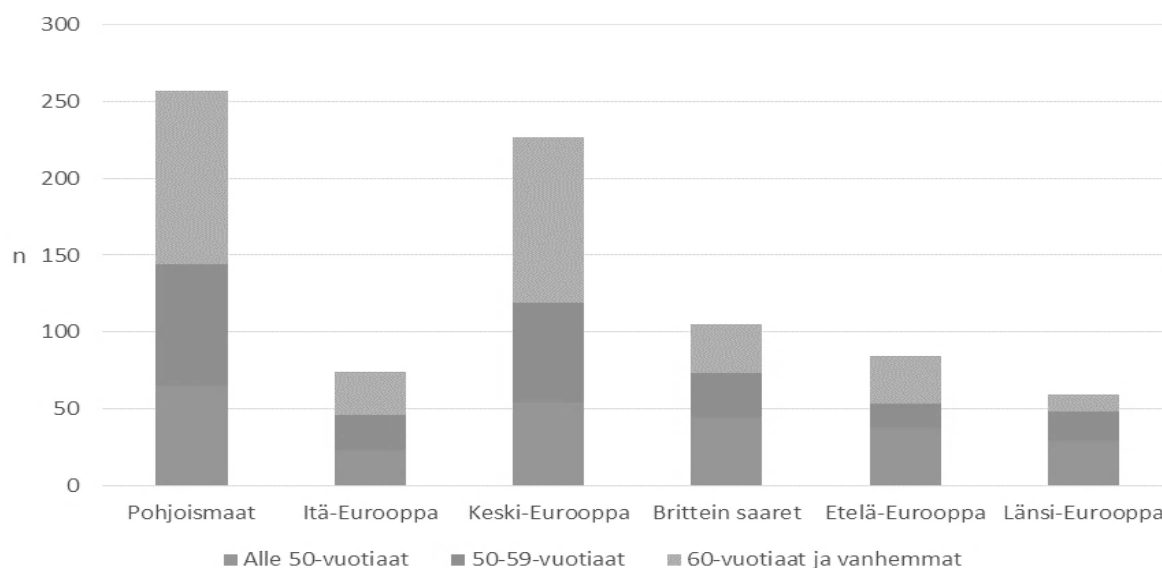
TAULUKKO 4. Hyvinvointi-, kilpailu- ja suoritus- sekä terveys- ja kuntomotiivit nuorena kilpaurheilua harrastaneiden ja ei-urheilijoiden välillä.

	Kilpaurheilija (n=655)	Ei- kilpaurheilija (n=154)	t-arvo	df	$p^{a,b}$
	ka	ka			
Hyvinvointimotiivit	2.42	2.44	-.647	688	.518
Kilpailu- ja suoritusmotiivit	2.47	2.34	3.06	726	.002**
Terveys- ja kuntomotiivit	2.22	2.30	-1.84	683	.066

^a Kilpaurheilijoiden ja ei-kilpaurheilijoiden eroja hyvinvointi-, kilpailu- ja suoritus- sekä terveys- ja kuntomotiiveissa testattu t-testillä summamuuttujien avulla. ^b Kilpaurheilutaustan ja sukupuolen yhdysvaikutusta testattu Univariate analysis of variance-testillä. ** $p<.005$ tilastollisesti merkitsevä ero ryhmien välillä.

5.5 Urheilumotiivien tarkastelu eri kansalaisuuksien välillä

Motiivitekijöiden tarkastelu eri kansalaisuuksien välillä tapahtui luokittelemalla vastaajat kansalaisuuksien perusteella kuuteen eri luokkaan maiden maantieteellisen sijainnin mukaan. Kuvassa 7 on esitetty vastaajien jakautuminen kansalaisuusryhmien sekä iän mukaan luokiteltuna.



KUVA 7. Vastaajien jakautuminen kansalaisuusryhmien ja iän mukaan luokiteltuna.

Kansalaisuusryhmien välillä löytyi eroa hyvinvointi-, kilpailu- ja suoritus- sekä terveys- ja kuntomotiiveissa (taulukko 5). Brittein saarten urheilijat arvioivat hyvinvointimotiivit vähemmän tärkeäksi kuin Pohjoismaista ($p < .001$), Itä- ($p < .001$), Keski- ($p < .001$) tai Länsi-Euroopasta ($p < .05$) tulleet urheilijat. Pohjoismaalaisten sekä etelä- ($p < .001$) ja länsieurooppalaisten ($p < .05$) välillä oli myös eroa. Lisäksi sekä Itä- ($p = .003$) että Keski-Euroopan ($p < .001$) urheilijat mielsivät hyvinvointimotiivit merkityksellisemmäksi kuin Etelä-Euroopan urheilijat. Kilpailu- ja suoritusmotiiveissa oli eroa Keski- ja Etelä-Euroopan urheilijoiden välillä ($p < .05$). Pohjoismaiden ($p = .003$) sekä Itä- ($p < .001$) ja Keski-Euroopan ($p < .001$) urheilijat pitivät terveys- ja kuntomotiiveja tärkeämpinä kuin Brittein saarten urheilijat. Keskieurooppalaisten keskuudessa terveys- ja kuntomotiivien merkitys oli suurempi kuin länsieurooppalaisten ($p < .05$).

TAULUKKO 5. Hyvinvointi-, kilpailu- ja suoritus- sekä terveys- ja kuntomotiivit kansalaisuuksien välillä.

	Pohjois- maat (n=259)	Itä- Eurooppa (n=75)	Keski- Eurooppa (n=228)	Brittein saaret (n=105)	Etelä- Eurooppa (n=85)	Länsi- Eurooppa (n=59)	F	df	p
	ka	ka	ka	ka	ka	ka			
Hyvinvointi- motiivit	2.51	2.52	2.50	2.17	2.28	2.35	18.76	5	<.001***
Kilpailu- ja suoritusmotiivit	2.39	2.43	2.51	2.49	2.34	2.43	2.81	5	.016
Terveys- ja kuntomotiivit	2.24	2.37	2.33	2.04	2.20	2.12	7.38	5	<.001***

a Hyvinvointi-, kilpailu- ja suoritus- sekä terveys- ja kuntomotiiveja eri kansalaisuuksien välillä testattu yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. *** $p < .001$ tilastollisesti merkitsevä ero kansalaisuusryhmien välillä.

5.6 Harjoittelumäärän vaikutus urheilumotiiveihin

Tutkimukseen osallistuneet aikuisyleisurheilijat harjoittelivat kesäisin keskimäärin 6.7 tuntia viikossa (vaihteluväli 0.0-25.0) ja talvisin keskimäärin 6.5 tuntia viikossa (0.0-22.5). Harjoittelumäärän vaikutusta motivaatiotekijöihin tarkasteltiin kesä- ja talviharjoittelumääristä muodostetun keskiarvon avulla (ka 6.6 tuntia, kh 3.0). Vastaajat jaettiin harjoittelumäärän perusteella kolmeen luokkaan: < 5 h (24.0 % vastaajista), 5.0-7.5 h (34.9 %) ja > 7.5 h (27.6 %) viikossa harjoittelevat. Ryhmien välisiä eroja testattiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Harjoittelumäärän vaikutusta hyvinvointi- sekä kilpailu- ja suoritusmotiiveihin tarkastellessa huomattiin varianssien olevan eri suuria (Levenen testi, $p < .05$), joten ryhmien välistä eroa testattiin Tamhanen testillä. Terveys- ja kuntomotiivien kohdalla varianssit olivat yhtä suuret (Levenen testi, $p > .05$), jolloin testaamiseen käytettiin Bonferroni-testiä. Tilastollisesti merkitsevä ero löytyi kilpailu- ja suoritusmotiiveista eniten (ka 2.51) ja vähiten (ka 2.37) harjoittelevien väliltä ($p = .005$).

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää aikuisyleisurheilijoiden urheilumotivaatiota tarkastelemalla taustatekijöiden vaikutusta urheilumotiiveihin. Taustatekijöiksi oli valittu aiemman tietoperustan pohjalta sukupuoli, ikä, koulutusaste, nuorena harrastettu kilpaurheilu, kansalaisuus ja harjoittelumäärä. Urheilumotiivien tarkastelu sukupuolittain osoitti, että miesten keskuudessa terveys- ja kuntomotiivit ovat merkittävämpi syy osallistua aikuisurheiluun kuin naisten keskuudessa. Hyvinvointi- tai kilpailu- ja suoritusmotiivien ryhmässä ei löytynyt eroa sukupuolten välillä. Medicin (2010) mukaan terveys- ja kuntomotiivit vaikuttavat olevan tärkeämpiä ja kilpailu- sekä suoritusmotiivit vähemmän tärkeitä naisille kuin miehille. Näin ollen tässä tutkimuksessa saatu tulos ei tue aiempia havaintoja. Yksittäisen sosiaalista motiivia mittavan väittämän mukaan näyttäisi siltä, että naiset arvioivat sosiaaliset syyt merkittävämmäksi syyksi osallistua aikuisurheiluun kuin miehet. Aiemmat havainnot tukevat väitettä, että aikuisurheilun parissa saatavilla sosiaalisilla kokemuksilla on merkitystä aikuisurheilijoille (Roper ym. 2003; Young & Medic 2011a). Motiiviväittämien keskiarvojen tarkastelu osoitti, että aikuisurheilun sosiaalista merkitystä kuvaava väittämä arvioitiin kaikkien vastaajien keskuudessa viidenneksi tärkeimmäksi motiiviksi. Näin ollen voidaan todeta, että myös tämän tutkimuksen perusteella aikuisurheilun tarjoama sosiaalinen merkitys koetaan tärkeäksi etenkin naisurheilijoiden keskuudessa.

Aikuisyleisurheilu on suosittumpaa miesten kuin naisten keskuudessa (Mero 2011). Sukupuolijakauman vinous näkyi myös tässä tutkimuksessa, sillä vastaajista miehiä oli 557 ja naisia 254. Syy miesosallistujien suurempaan määrään lienee viime vuosisadan puoleenväliin asti vallinnut naisten urheilun heikompi asema miesten urheiluun verrattuna sekä aikuisyleisurheilun alkuvuodet, jolloin kilpailut olivat suunnattu vain miehille. Naiset saivat oikeuden osallistua aikuisyleisurheilukilpailuihin vasta vuonna 1971 (Weir ym. 2010). Hirvensalon (2008) mukaan elämän aikana omaksutut sukupuolirooli-dotukset vaikuttavat liikunnan harrastamiseen. Mielenkiintoista on nähdä, kuinka sukupuolijakauma tulee

kehittymään jatkossa, kun uudet, tasa-arvoisemmassa urheilumaailmassa eläneet sukupolvet siirtyvät aikuisurheilun maailmaan.

Tämän tutkimuksen ikäjakauma on laaja nuorimpien vastaajien ollessa 35- ja iäkkäimpien 89-vuotiaita. Tulosten perusteella näyttää siltä, että yli 60-vuotiaat aikuisyleisurheilijat pitävät terveys- ja kuntomotiiveja tärkeämpinä kuin nuorimpaan ikäryhmään (35-49-vuotiaat) kuuluvat urheilijat. Saatu tulos tukee toisena hypoteesina ollutta Oglesin ja Mastersin (2000) havaintoa, jonka mukaan iäkkäämmät juoksijat arvostavat terveyteen liittyviä motiiveja enemmän kuin nuoremmat. Sairauksien ja toiminnanvajauksien riski kasvaa ikääntymisen mukana, mutta liikunnan avulla on mahdollista vaikuttaa terveyteen ja toimintakykyyn (Heikkinen 2011). Liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen tiedostetaan yhä laajemmin ikääntyvien keskuudessa. Tämä on mahdollisesti yksi syy terveys- ja kuntomotiivien arvostamiseen yli 60-vuotiaiden aikuisyleisurheilijoiden parissa. Tässä iässä ikääntymiseen liittyvät muutokset elimistössä näkyvät paitsi suorituskyvyssä usein myös yleisessä toimintakyvyssä. Yksi syy tähän on lihasvoimien aleneminen (Mero 2011). On kuitenkin olemassa selvää näyttöä siitä, että mittavan harjoittelutaustan omaavat aikuisurheilijat säilyttävät toiminta- ja suorituskykynsä paremmin kuin vähemmän harjoitelleet ikätoverit (Tanaka 2010; Suominen 2011). Tämä lienee yksi tekijä, joka auttaa ikääntyviä pysymään urheilun parissa myös myöhemmällä iällä. Tutkimuksen tulosten perusteella näyttää siltä, että ikääntyviä kannattaa houkutella liikunnan ja urheilun pariin terveys- ja kuntomotiivien avulla. Vaikka parhaimmat vaikutukset suoritus- ja toimintakykyyn saavutetaan pitkään jatkuneen säännöllisen liikunnan avulla, on myös myöhemmällä iällä aloitetulla harjoittelulla positiivinen vaikutus suorituskykyyn, kuntoon ja terveyteen (Tanaka 2010; Suominen 2011).

Medicin (2010) mukaan iäkkäämmät aikuisurheilijat pitävät ulkoisia urheilumotiiveja tärkeämpinä kuin nuoremmat urheilijat. Tämän tutkimuksen perusteella ulkoisissa motivaatiotekijöissä, tässä tutkimuksessa kilpailu- ja suoritusmotiivit, ei kuitenkaan ole eroa eri ikäryhmien välillä. Näin ollen saatu tulos ei tue hypoteesia.

Vastaajien koulutusasteiden tarkastelu osoitti, että aikuisurheilijat ovat varsin korkeasti koulutettuja, sillä vastaajista jopa 41 % oli suorittanut yliopistotutkinnon. Myös Tiihosen (2011) tutkimuksessa aikuisyleisurheilijamiehet raportoivat omaavansa korkean koulutustason. Yksi syy aikuisyleisurheilijoiden korkeaan koulutustasoon voi olla

aikuisurheiluharrastuksen korkeat kustannukset urheilijan kilpaillessa kansainvälisissä kilpailuissa. Osallistuminen kilpailuihin ulkomailla vaatii omaa rahallista panostusta ja edellyttää riittävää toimeentuloa. Aiemmista tutkimuksissa on havaittu, että korkeampi koulutustaso on yhteydessä jatkuneeseen liikunnan harrastamiseen ja liikuntamotivaatioon (Phillips ym. 2004; Wilcox & King 2005; Tischer ym. 2011). Urheilumotiiveissa ei tämän tutkimuksen perusteella näytä kuitenkaan olevan eroa eri koulutusasteiden välillä.

Toisin kuin koulutusasteella, nuorena harrastetulla kilpaurheilulla näyttää olevan vaikutusta aikuisurheilijoiden motivaatioon. Tutkimukseen vastanneista 80.8 % oli harrastanut kilpaurheilua alle 35-vuotiaana. Miesten kohdalla kilpaurheilutausta oli hieman yleisempää (84.2 %) kuin naisten (73.9 %). Alle 35-vuotiaana kilpaurheilua harrastaneet pitävät kilpailu- ja suoritusmotiiveja tärkeämpinä kuin urheilijat, joilla ei ole kilpaurheilutaustaa. Saatu tulos tukee hypoteesia, jonka mukaan nuorena harrastetulla kilpaurheilulla on vaikutusta urheilun harrastamiseen aikuisena (Curtis ym. 1999; Hirvensalo 2008). Tämä selittynee osallistujien halukkuudella liikkua ja haastaa itseään kilpailukontekstissa sekä nuorena että vanhemmalla iällä. Näyttää siis siltä, että urheilijoiden kilpailusuuntautuneisuus säilyy myöhempään ikään asti. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että mahdollisuus kilpailla on aikuisurheilijoille merkittävä tekijä urheilun parissa pysymisen kannalta (Young & Medic 2011a). Tulevaisuudessa olisi tärkeää keksiä keinoja myös ei-kilpaurheilutaustaisten liikkujien houkuttelemiseksi aikuisurheilun pariin, jotta aikuisurheilun tulevaisuuden haasteen, kansalaisten liikunta-aktiivisuuden ja yleisen hyvinvoinnin lisääntyminen on mahdollista.

Tämän tutkimuksen vahvuus on kansainvälinen tutkimusaineisto. Vastaajat edustivat yhteensä 24 eri kansalaisuutta. Aiempiä tutkimuksia aikuisurheilijoiden urheilumotiivien vertaamisesta eri kansalaisuuksien välillä ei ole, joten saatuja tuloksia voidaan pitää ainutlaatuisina. Tulosten mukaan Brittein saarten urheilijat eivät pidä hyvinvointimotiiveja yhtä tärkeinä kuin muiden maiden urheilijat. Myöskään terveys- ja kuntomotiivien arvostus ei ollut yhtä suurta kuin useiden muiden maiden urheilijoiden keskuudessa. Pohjoismaalaisille urheilijoille puolestaan hyvinvointimotiivit ovat tärkeitä. Keski-Euroopan urheilijat arvostavat terveys- ja kuntomotiiveja. Niskanen ja Savijoki (2011) ovat havainneet nuoria urheilijoita tarkastellessaan pohjoiseurooppalaisten pitävän kilpailumotiiveja tärkeämpinä kuin itä- tai länsieurooppalaiset. Tämän tutkimuksen perusteella aikuisyleisurheilijoiden kohdalla ei samansuuntaista ilmiötä ole havaittavissa. Ainoa ero kilpailu- ja suoritusmotiiveissa löytyy

etelä- ja keskieurooppalaisten välillä; Keski-Euroopan urheilijoille kilpailu- ja suoritusmotiivit ovat tärkeämpiä kuin eteläeurooppalaisille. Kansalaisuuksien väliset erot urheilumotiiveissa herättävät kysymyksiä. Eroihin vaikuttanee useat syyt, muun muassa erilaiset urheilukulttuurit. Aiheen tarkempi tarkastelu edellyttää urheilukulttuurien syvällisempää tutkimista ja taustalla vaikuttavien syiden selvittämistä, johon tämän tutkimuksen rajoissa ei ole mahdollista paneutua.

Viimeisen tutkimuskysymyksen avulla haluttiin selvittää harjoittelumäärän vaikutusta urheilumotiiveihin. Tutkimukseen osallistuneet aikuisyleisurheilijat harjoittelivat kesäisin keskimäärin 6.7 tuntia viikossa. Talvisin harjoittelumäärä viikkoa kohden oli 6.5 tuntia. Hypoteesina oli, että runsaammin harjoittelevat pitävät sisäisiä motivaatiotekijöitä tärkeämpinä kuin vähemmän harjoittelevat. Tässä tutkimuksessa hyvinvointimotiivien ryhmä kuvannee parhaiten sisäisiä motivaatiotekijöitä, vaikka mittari ei suoranaisesti niitä mittaakaan. Tuloksista selvisi, että hyvinvointimotiiveissa ei löytynyt eroja eri määrän harjoittelevien välillä, joten hypoteesi ei saanut tukea. Harjoittelumäärällä ei ollut vaikutusta terveys- ja kuntomotiiveihin, mutta kilpailu- ja suoritusmotiiveissa löytyi ero eniten (yli 7,5 tuntia viikossa) ja vähiten (alle viisi tuntia viikossa) harjoittelevien välillä. Tämän tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että runsaammin harjoittelevat pitävät kilpailu- ja suoritusmotiiveja tärkeämpinä kuin vähemmän harjoittelevat.

Aikuisyleisurheilijoiden urheilumotiivit eroavat ikääntyvien liikuntamotiiveista. Ikääntyvien kohdalla merkittävin syy liikkua on terveydelliset motiivit, kun taas aikuisyleisurheilijoiden keskuudessa hyvinvointiin liittyvät motiivit vaikuttavat olevan merkittävimpiä. Aikuisyleisurheilijoiden urheilumotiiveja tarkasteltiin yksittäisten väittämien saamien keskiarvojen perusteella. Tärkeimmäksi yksittäiseksi urheilumotiiviksi vastaajien keskuudessa nousi urheilun jälkeinen hyvinolontunne. Tulos ei ole yllättävä, sillä Youngin ja Medicin (2011a) mukaan urheilusta saatava mielihyvä on tärkein urheilemiseen ja sen parissa pysymiseen kannustava tekijä. Fyysisen aktiivisuuden tasolla on havaittu olevan yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin. Entisiä huippu-urheilijoita tutkittaessa on havaittu, että fyysisen aktiivisuuden tason säilyminen korkeana kilpaurheilun jälkeen ylläpitää psyykkistä hyvinvointia (Bäckman ym. 2003). Ryan ym. (1997) ovat todenneet, että henkilöt, jotka kokevat liikkeessään iloa ja pätevyyttä pysyvät liikunnan parissa pidempään kuin pelkästään ulkoisen motivaation voimin liikkuvat. Myös tämän tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä,

että perimmäinen syy urheilun parissa pysymiseen vuosien tai vuosikymmenien ajan on liikunnan avulla saavutettava hyvä olo. Tätä tietoa on mahdollista hyödyntää liikuntaa harrastamattomien motivoimiseksi liikunnan pariin ja sen parissa pysymiseen. Jatkossa tulisi kiinnittää huomiota siihen, että nykyisen terveystieteellisen liikuntaneuvonnan sijasta siirrytään käyttämään hyvinvointiin ja hyvään oloon liittyviä argumentteja entistä enemmän.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto oli kerätty Jyväskylässä vuonna 2000 järjestettyjen XII Aikuisyleisurheilun Euroopan mestaruuskilpailuiden yhteydessä kyselylomakkeen avulla eli kyseessä on standardoitu kyselytutkimus (Hirsjärvi ym. 2009, 193). Hirsjärven ym. (2009, 195) mukaan kyselytutkimuksen etuina ovat suuren aineiston kustannustehokas kerääminen ja helppo analysoitavuus. Heikkoutena voidaan puolestaan pitää väärinymmärrysten ja huolimattomuuden mahdollisuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Tutkimuksen aineisto oli kerätty ennen tutkimuksen aloittamista. Toisin sanoen tämä tutkimus on tehty sekundaariaineistoa käyttäen. Näin ollen tutkimuskysymykset laadittiin kyselylomakkeen sisältämien tietojen perusteella. Käytetty kyselylomake on erittäin laaja ja monipuolinen, ja tässä tutkimuksessa hyödynnettiin vain murto-osaa sen avulla kerätystä tiedosta.

Aineiston merkittävimpänä vahvuutena voidaan pitää kansainvälisyyttä. Koska kysely oli kohdennettu kaikille kilpailuihin osallistuneille, useista eri maista saapuneille urheilijoille, oli kyselylomake käännetty kahdeksalle eri kielelle. Vaikka käännoistyö oli pyritty tekemään mahdollisimman hyvin, ilmeni aineiston syöttämisen yhteydessä joitakin käännosvirheitä. Nämä virheet huomioitiin tutkimuksessa jättämällä virheelliseksi osoittautuneet kohdat tarkastelun ulkopuolelle, joten niillä ei ollut vaikutusta tutkimuksen tuloksiin. Vaikka kyselylomakkeita oli saatavana useilla eri kielillä, ei kaikkien osallistujien ollut mahdollista täyttää lomaketta omalla äidinkielellä. Tällä voi olla vaikutusta kysymysten ymmärtämiseen. Vaikutusta on kuitenkin mahdotonta arvioida tarkemmin. Kysymysten ymmärtäminen ja oikea tulkinta vaikuttaa tutkimuksen pätevyteen eli validiteetin (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Hyvästä pätevydestä kertoo se, että tutkimuksen aineiston muodostaneet kyselylomakkeet oli täytetty pääsääntöisesti erittäin hyvin. Tämä kertoo kyselylomakkeen selkeydestä ja sen huolellisesta laatimisesta sekä minimoi ymmärtämiseen liittyvien riskien olemassaolon. Yksi ymmärtämistä helpottava tekijä on selkeät vastausohjeet esimerkkeineen kyselylomakkeen

ensimmäisellä sivulla (liite 1). Saatekirjeen merkitys on todella suuri, sillä sen avulla vastaaja tekee usein päätöksen kyselyyn vastaamisesta (Vehkalahti 2008, 48).

Kyselyyn vastanneiden henkilöiden ikäjakauma oli laaja vanhimpien vastaajien ollessa lähemmäs 90-vuotiaita. Ikääntyneille suunnattujen kyselyiden yhteydessä mainitaan usein mahdolliset muistiongelmät. Myös tässä tutkimuksessa niiden olemassa olo on huomioitava. Toisaalta tutkimuksessa tarkastelun kohteena olevat muuttujat liittyvät henkilökohtaisiin perustietoihin, kuten syntymävuoteen, sukupuoleen ja koulutusasteeseen, voidaan olettaa, ettei muistivirheiden osuus ole merkittävä.

Kyselylomakkeella kerättyä aineistoa pidetään usein pinnallisena (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Tämän tutkimuksen kohdalla voidaan todeta, että aikuisurheilijoiden motiivien tarkastelu jäi kohtalaisen pintapuoliseksi ja suuntaa-antavaksi. Motiivien mittaaminen ylipäätään on haastavaa, sillä motivaatio on jotain, mitä ei ole mahdollista mitata suoraan ja tarkasti (Vallerand 2004). Motiiviväittämien tarkastelussa käytettiin tässä tutkimuksessa Likertin kolmiportaista asteikkoa. Vehkalahden (2008, 37) mukaan alle viisiportaiset asteikot antavat usein melko karkean kuvan mitattavasta asiasta. Toisaalta käytetty asteikko muodostaa selvän jatkumon (1=ei lainkaan merkitystä, 2= jonkin verran merkitystä ja 3= suuri merkitys), jolloin usein haasteellisesti tulkittavaa neutraalia keskimmäistä vaihtoehtoa ei ole. Neutraalin vastausvaihtoehdon puuttuminen on voinut vaikuttaa vastaajiin siten, että he ovat jättäneet vastaamatta kokonaan tai valinneet todellista tilannetta huonosti kuvaavan vaihtoehdon.

Aineisto analysoitiin SPSS Statistics 20-ohjelmalla. Kerätty aineisto oli tutkimuksen alussa kyselylomakkeilla. Aineiston syöttäminen SPSS-ohjelmaan tapahtui kesällä 2013 tämän tutkimuksen tehneen henkilön toimesta. Mahdollisia syöttämiseen liittyviä virheitä pyrittiin eliminoimaan tarkastelemalla säännöllisesti aineiston tunnuslukuja ja huomioimalla poikkeavat havainnot. Virheitä pyrittiin lisäksi välttämään aikatauluttamalla aineiston syöttäminen riittävän pitkälle aikavälille, jotta huolimattomuusvirheitä ei syntyisi kiireen vuoksi. Tutkimuksen luotettavuuteen positiivisesti vaikuttava tekijä oli saman henkilön suorittama aineiston syöttäminen ja analysoiminen, sillä aineisto oli tullut tutuksi jo syöttämisen yhteydessä eikä tulkinnan ja arvailun varaan jääneitä kohtia ollut analysointivaiheessa. Vehkalahden (2008, 51) mukaan aineiston tallentaminen on perusteellisin tapa tutustua aineistoon.

Tutkimuksen mittauksen onnistumista voi arvioida tarkastelemalla reliabiliteettia eli mittauksen tarkkuutta (Vehkalahti 2008, 116). Yksi useimmin käytetyistä menetelmistä reliabiliteetin arvioinnissa on Cronbachin alfa -arvo, jonka avulla tässä tutkimuksessa arvioitiin pääkomponenttianalyysin onnistumista ja sen avulla muodostettujen summamuuttujien luotettavuutta. Metsämuurosen (2006, 497) mukaan alin hyväksyttävä alfa-kertoimen arvona voidaan pitää lukua .60 Tämän tutkimuksen summamuuttujien Cronbachin alfa-arvot (.685, .698 ja .679) ylittivät raja-arvon, joten muodostettuja summamuuttujia voidaan pitää luotettavina.

Tutkimus on toteutettu hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen (Jyväskylän yliopisto 2012). Tietoperustana oleva kirjallisuus on hankittu laadukkaaksi arvioiduista lähteistä. Käytettyihin lähteisiin on viitattu asianmukaisesti ja lähteet on koottu selkeäksi luetteloksi tutkimuksen loppuun. Tutkimuksen raportoinnissa on huomioitu tutkittavien yksityisyyden suoja. Raportointi on suoritettu siten, ettei yksittäistä vastaajaa ole mahdollista tunnistaa. Tutkittavien yksityisyyden suoja on huomioitu jo tutkimuslomaketta suunniteltaessa, sillä se ei sisällä lainkaan nimi-, henkilötunnus- tai osoitetietoja (liite 1).

6.3 Jatkotutkimusaiheet

Aikuisurheilijoiden motivaatiota ja siihen liittyviä tekijöitä on tutkittu varsin vähän (Medic 2010). Tämä tutkimus tarjoaa uutta tietoa taustatekijöiden vaikutuksesta aikuisyleisurheilijoiden motivaatioon ja motiiveihin, mutta uusia tutkimuksia aiheesta tarvitaan yhä. Ympäristö- ja tilannetekijöiden vaikutuksesta aikuisurheilijoiden motivaatioon kaivataan lisää tietoa. Ikääntyvien liikuntaa tutkittaessa on havaittu, että erityisesti lähiympäristöllä on suuri vaikutus ikääntyvien liikunta-aktiivisuuteen (Åkerblom 2008). Aikuisurheilijoiden lähiympäristöä ja liikuntapaikkoja koskevan kartoituksen avulla on mahdollista selvittää ympäristön merkitys kilpailukontekstissa liikkuvien ikääntyvien liikkumiseen.

Urheilulajin ja harjoittelutaustan merkitystä aikuisurheilijoiden urheilumotiiveihin olisi syytä tutkia tarkemmin. Harjoittelun monipuolisuuden yhteys urheilumotiiveihin on aihealue, jota tutkimalla olisi mahdollista saada uutta tietoa aikuisurheilijoiden motivaatiosta. Lisäksi tässä

tutkimuksessa esille nousseet asiat, kuten urheilumotiivien erot eri kansalaisuuksien välillä, kaipaavat lisätutkimusta. Perheen jäsenten antaman sosiaalisen tuen merkitys aikuisurheilijalle on suuri ja se edistää urheilun parissa pysymistä (Young & Medic 2011b). Perheen vaikutusta urheilumotiiveihin aikuisurheilijoiden keskuudessa ei tietääkseni ole tutkittu. Esimerkiksi lasten lukumäärän ja iän vaikutus urheilumotiiveihin tarjoaa kiinnostavan tutkimusasetelman ja mahdollisuuden tarkastella perheen ja urheilun välisiä merkityksiä. Myös muiden perhesuhteiden vaikutuksesta urheilumotiiveihin tarvitaan lisää tutkittua tietoa.

Tutkimuksessa käytetyn tutkimusaineiston avulla on mahdollista tarkastella edellä mainittujen aiheiden lisäksi useita aikuisurheiluun liittyviä ilmiöitä ja ominaisuuksia. Esimerkiksi aikuisurheilijoiden urheiluvammojen esiintyvyys ja vaikutus harjoitteluun onnistuu kyseisen aineiston avulla. Tämän aiheen tarkastelun avulla olisi mahdollista paneutua vammojen esiintyvyyteen sekä syihin ja näin ollen edistää aikuisurheilijoiden harjoittelua ja urheilun parissa pysymistä.

LÄHTEET

- Aaltonen, S. 2013. Leisure-Time Physical Activity in a Finnish Twin Study: Genetic and environmental influences as determinants and motives as correlates. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 195.
- Brunet, J. & Sabiston, C. M. 2011. Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (2), 99-105.
- Bäckmand, H., Kaprio, J., Kujala, U. & Sarna, S. 2003. Influence of physical activity on depression and anxiety of former elite athletes. *International journal of sports medicine*, 24 (08), 609-619.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. & Vallerand, R. J. 1996. Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology* 27, 173-182.
- Chin, N. S., Khoo, S. & Low, W. Y. 2012. Self-determination and goal orientation in track and field. *Journal of Human Kinetics* 33, 151-161.
- Cratty, B. J. 1989. *Psychology in contemporary sport*. 3.painos. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Curtis, J., McTeer, W. & White, P. 1999. Exploring effects of school sport experiences on sport participation in later life. *Sociology of Sport Journal* 16, 348-365.
- De Pero, R., Amici, S., Benvenuti, C., Minganti, C., Capranica, L. & Pesce, C. 2009. Motivation for sport participation in older Italian athletes: the role of age, gender and competition level. *Sport Sciences for Health* 5 (2), 61-69.
- Dionigi, R. 2006. Competitive sport as leisure in later life: negotiations, discourse, and aging. *Leisure Sciences* 28, 181-196.
- Dionigi, R. & O'Flynn, G. 2007. Performance discourses and old age: what does it mean to be an older athlete? *Sociology of Sport Journal* 24, 359-377.
- European Veterans Athletic Association. 2013. A Short summary of EVAA history and EVAA activities. Viitattu 20.10.2013. <http://www.evaa.ch/about-us/history.html>.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M. & Provencher, P. J. 1995. Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology* 26, 24-39.
- Geelen, R. J. & Soons, P. H. 1996. Rehabilitation: an 'everyday' motivation model. *Patient Education and Counseling* 28 (1), 69-77.

- Gill, D. L., Dowd, D. A., Williams, L., Beaudoin, C. M. & Martin, J. J. 1996. Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior* 19 (4), 307-318.
- Harmaakorpi, V. Hurri V. 2011. Vuoden 2009 veteraanien MM-kilpailujen näkyvyys: millaista oli ja miten se tehtiin? Teoksessa K. Viiru, J. Manninen, M. Nieminen, H. Suominen, C. Sundqvist, A. Tiihonen & R. Taponen (toim.) *Erilainen tapa vanheta*. Helsinki: Suomen veteraaniruuheluliitto, 187-195.
- Heikkinen, E. 2011. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3.-4. painos. Helsinki: Duodecim, 184-201.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo, M. 2008. Iäkäs henkilö liikunnan harrastajana. Teoksessa R. Leinonen & E. Havas (toim.) *Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja, 212, 59-67.
- Hirvensalo, M., Mäkilä, P., Parkatti, T., Kannas, S., Huovinen, P., Oinonen, M-L., Lampinen, P. & Äijö, M. 2006. Liikunnan harrastaminen 65-69-vuotiailla jyvaskyläläisillä vuosina 1988, 1996 ja 2004. Teoksessa E. Heikkinen, M. Kauppinen, P.L. Salo & T. Suutama, T. (toim.) *Ovatko 65-69-vuotiaat aikaisempaa toimintakykyisempiä, terveempiä ja aktiivisempiä? – Havaintoja Ikivihreät -projektin kohorttiventailututkimuksesta vuosilta 1988, 1996 ja 2004*. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 133-150.
- Hritz, N. M. & Ramos, W. D. 2008. To travel or to compete: motivations of Masters swimmers. *International Journal of Aquatic Research and Education* 2, 298-312.
- Jyväskylän Kenttärheilijat. 2014. Aikuisruuhelun SM-kilpailut 2014. Viitattu 3.8.2014. <http://www.jku.fi/sm2014/osallistujat/>.
- Jyväskylän yliopisto. 2012. Eettiset periaatteet. Viitattu 16.11.2014. https://www.jyu.fi/hallinto/strategia/periaatteet/eettiset_periaatteet.
- Kim, B. J., Williams, L. & Gill, D. L. 2003. A cross-cultural study of achievement orientation and intrinsic motivation in young USA and Korean athletes. *International Journal of Sport Psychology* 34 (2), 168-184.
- Koski, R. 2011. Veteraaniruuhelun organisoituminen ja SVU:n toiminnan kasvu. Teoksessa K. Viiru, J. Manninen, M. Nieminen, H. Suominen, C. Sundqvist, A. Tiihonen & R.

- Taponen (toim.) Erilainen tapa vanheta. Helsinki: Suomen veteraaniurheiluliitto, 217-224.
- Laitalainen, E., Helakorpi, S. & Uutela, A. 2011. Eläkeikäisen väestön terveystietäytyminen ja terveys keväällä 2009 ja niiden muutokset 1993-2009. Terveystietä ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Langley, D. J. & Knight, S. M. 1999. Continuity in sport participation as an adaptive strategy in the aging process: a lifespan narrative. *Journal of Aging and Physical Activity* 7 (1), 32-54.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 48-67.
- Loviisan Sanomat. Kauko Kuningas kahmi mitaleita Brasiliassa 31.10.2013. Viitattu 3.7.2014. <http://www.loviisansanomat.net/lue.php?id=6624>.
- Markland, D. & Ingledew, D. K. 2007. Exercise participation motives: a self-determination theory perspective. Teoksessa M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 23-34.
- Medic, N. 2006. Multifaceted analyses of masters athletes' participation motivation and sport commitment. McMaster University. Väitöskirjan osajulkaisu.
- Medic, N. 2010. Understanding masters athletes' motivation for sport. Teoksessa J. Baker, S. Horton & P. Weir (toim.) *The Masters athlete: understanding the role of sport and exercise in optimizing ageing*. London, New York: Routledge, 105-121.
- Mero, A. 2011. Aikuisurheilijan harjoittelun perusteet –fysiologiset ja valmennusopilliset näkökulmat. Teoksessa K. Viiru, J. Manninen, M. Nieminen, H. Suominen, C. Sundqvist, A. Tiihonen & R. Taponen (toim.) *Erilainen tapa vanheta*. Helsinki: Suomen veteraaniurheiluliitto, 67-90.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: Opiskelijalaitos. Helsinki: International Methelp.
- Müller, J. P. 1925. Viisi minuuttia päivässä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Kirja.
- Nicholls, J. G. 1984. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review* 91 (3), 328-346.

- Nieminen, M. 2011. Veteraaniurheilijat edelläkävijöinä. Teoksessa K. Viiru, J. Manninen, M. Nieminen, H. Suominen, C. Sundqvist, A. Tiihonen & R. Taponen (toim.) *Erilainen tapa vanheta*. Helsinki: Suomen veteraaniurheiluliitto, 143-146.
- Niskanen, L. & Savijoki, P. 2011. Mikä motivoi nuorta huippu-urheiluun? Kyselytutkimus Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla 2009. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 13.9.2014. <http://www.theseus.fi/handle/10024/34822>
- Ogles, B. & Masters, K. 2000. Older vs. younger adult male marathon runners: participative motives and training habits. *Journal of Sport Behaviour* 23 (2), 130-143.
- Okwumabua, T. M., Meyers, A. W. & Santille, L. 1987. A demographic and cognitive profile of Master runners. *Journal of Sport Behavior* 10, 212-220.
- Phillips, E. M., Schneider, J. C. & Mercer, G. R. 2004. Motivating elders to initiate and maintain exercise. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 85 (3), 52-57.
- Reaburn, P. & Dascombe, B. 2008. Endurance performance in Masters Athletes. *European Review of Aging and Physical Activity* 5 (1), 31-42.
- Roimela, T. 2013. Nopea ja onnellinen teräsrouva. *Keskisuomalainen* 143 (300), 33.
- Roper, E. A., Molnar, D. J. & Wrisberg, C. A. 2003. No "old fool": 88 years old and still running. *Journal of Aging and Physical Activity* 11, 370-387.
- Ruder, M. K. 1989. Over the hurdle - not over the hill. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 60 (3), 82-84.
- Ruiz-Juan, F. & Sancho, A. Z. 2012. Predictor variables of motivation on Spanish master athletes. *Journal of Human Sport and Exercise* 7, 617-628.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2007. Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. Teoksessa M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1-19.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N. & Sheldon, K. M. 1997. Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology* 28, 335-354.
- Schutzer, K. A. & Graves, B. S. 2004. Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine* 39, 1056-1061.
- Shephard, R. J. 2011. The future of Masters Games: implications for policy and research. Teoksessa J. Baker, S. Horton & P. Weir (toim.) *The Masters athlete: understanding*

- the role of sport and exercise in optimizing ageing. London, New York: Routledge, 186-193.
- Silvennoinen, M. 1981. 11-19 -vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 31.
- Suomen Aikuisurheiluliitto. 2014. SVU on nyt virallisesti SAUL. Viitattu 30.6.2014. <http://www.svu.fi/?x254132=427520>.
- Suomen Veteraaniurheiluliitto. 2013. MM-kilpailut Brasiliassa käyntiin. Viitattu 20.10.2013. <http://www.svu.fi/?x254132=326011>.
- Suominen, H. 2011. Ikä ja maksimaalinen fyysinen suorituskyky. Teoksessa K. Viiru, J. Manninen, M. Nieminen, H. Suominen, C. Sundqvist, A. Tiihonen & R. Taponen (toim.) Erilainen tapa vanheta. Helsinki: Suomen veteraaniurheiluliitto, 91-101.
- Tanaka, H. 2010. Peak exercise performance, muscle strength, and power in Master Athletes. Teoksessa J. Baker, S. Horton & P. Weir (toim.) The Masters athlete: understanding the role of sport and exercise in optimizing ageing. London, New York: Routledge, 41-51.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden tutkimuslaitos, 149-175.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden tutkimuslaitos, 15-26.
- Tiihonen, A. 2011. Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa K. Viiru, J. Manninen, M. Nieminen, H. Suominen, C. Sundqvist, A. Tiihonen & R. Taponen (toim.) Erilainen tapa vanheta. Helsinki: Suomen veteraaniurheiluliitto, 19-44.
- Tischer, U., Hartmann-Tews, I. & Combrink, C. 2011. Sport participation of the elderly-the role of gender, age, and social class. *European Review of Aging and Physical Activity* 8 (2), 83-91.
- Vallerand, R. J. 2004. Intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Encyclopedia of Applied Psychology* 2, 427-435.
- van Stralen, M. M., De Vries, H., Mudde, A. N., Bolman, C., & Lechner, L. 2009. Determinants of initiation and maintenance of physical activity among older adults: a literature review. *Health Psychology Review* 3 (2), 147-207.

- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Viiru, K. 2011. Veteraaniurheilu luonnollisena osana liikuntakulttuuria. Teoksessa K. Viiru, J. Manninen, M. Nieminen, H. Suominen, C. Sundqvist, A. Tiihonen & R. Taponen (toim.) Eriäinen tapa vanheta. Helsinki: Suomen veteraaniurheiluliitto, 207-216.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2011. Foundations of sport and exercise psychology, 5. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weir, P., Baker, J. & Horton S. 2010. The Emergence of masters sport: partisipatory trends and historical developments. Teoksessa Baker J, Horton S & Weir P (toim.) The Masters athlete: understanding the role of sport and exercise in optimizing ageing. London; New York: Routledge, 7-14.
- Wilcox, S. & King, A. C. 2005. Goal setting and behavioral management. Teoksessa C. J. Jones & B. J. Rose (toim.) Physical activity instruction of older adults. Champaign: Human Kinetics, 111-127.
- Willis, J. D. & Campbell, L. F. 1992. Exercise psychology. Champaign: Human Kinetics.
- World Masters Athletics. 2013. WMA Handbook short history. 2013. Viitattu 20.10.2013. http://www.world-masters-athletics.org/files/history/WMA_Handbook_Short_History.pdf.
- World Masters Athletics. 2014. Organizational Goals. Viitattu 30.6.2014. <http://www.world-masters-athletics.org/about-us>
- Young, B. W. & Medic, N. 2011a. Veteraaniurheilututkimuksia: urheiluun panostaminen, osallistumisen motiivit ja osallistumiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa K. Viiru, J. Manninen, M. Nieminen, H. Suominen, C. Sundqvist, A. Tiihonen & R. Taponen (toim.) Eriäinen tapa vanheta. Helsinki: Suomen veteraaniurheiluliitto, 45-58.
- Young, B. W. & Medic, N. 2011b. Examining social influences on the sport commitment of Masters swimmers. *Psychology of Sport and Exercise* 12, 168-175.
- Åkerblom, S. 2008. Arkiympäristö–iäkkäiden fyysisen aktiivisuuden perustekijä. Teoksessa R. Leinonen & E. Havas (toim.) Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja, 212, 31-39.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje ja kyselylomake.

ARVOISA VETERAANIYLEISURHEILUN EM-KISOJEN OSANOTTAJA

Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta tekee veteraaniyleisurheilun EM-kilpailujen yhteydessä tutkimusta, jonka tarkoituksena on selvittää kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden harjoittelua ja urheiluvammoja. Tutkimus tehdään kyselylomakkeella, joka on annettu kaikille kilpailujen osanottajille muun kilpailumateriaalin yhteydessä.

Pyydämme teitä ystävällisesti täyttämään oheisen kyselylomakkeen huolellisesti ja palauttamaan sen kilpailukeskuksessa tai Harjun/Vaajakosken kentällä olevaan palautuslaatikkoon.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että mahdollisimman moni urheilija osallistuisi tutkimukseen. Tulokset ovat ainoastaan tutkijoiden käytössä. Niitä käsitellään nimettöminä, tilastollisina yksikköinä ja ne ovat ehdottoman luottamuksellisia.

Avustanne etukäteen kiittäen

Harri Suominen

LitT, professori

Lauri Laakso

LitT, professori

Markku Alen

LKT, professori

Antti Mero

LitT, professori

Marko Korhonen

LitM, tutkija

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTA- JA TERVEYSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

XII VETERAANIEN YLEISURHEILUN
EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT

JYVÄSKYLÄ, 2000

KYSELYTUTKIMUS

**XII VETERAANIYLEISURHEILUN EUROOPANMESTARUUSKILPAILUT,
JYVÄSKYLÄ 2000. KYSELYTUTKIMUS**

Ohjeet vastaajille

Kysymyksiin vastataan rengastamalla oikean tai sopivamman tuntuksen vaihtoehdon yhteydessä oleva numero jokaiselta riviltä. Joissakin kysymyksissä ei ole valmiita vaihtoehtoja. Niihin vastataan kirjoittamalla kysytty tieto sitä varten valittuun tilaan.

Esimerkki 1. Jos kirjaatte tekemänne harjoitukset harjoituspäiväkirjaan, vastaisitte kysymykseen seuraavasti:

Pidättekö harjoituspäiväkirjaa?

1. kyllä
2. en

Esimerkki 2. Jos olette säännöllisesti harrastanut liikuntaa 10 vuotta, vastaisitte kysymykseen seuraavasti:

Kuinka monta vuotta olette säännöllisesti harrastanut liikuntaa? 10 vuotta

Esimerkki 3. Jos kesäisin harrastatte liikuntaa joka päivä tunnin ja talvisin kolme kertaa viikossa tunnin ajan kerrallaan, vastaisitte kysymykseen seuraavasti:

Kuinka usein harrastatte liikuntaa tällä hetkellä?

		Kesäisin	Talvisin
useita kertoja päivässä	6	6	
noin kerran päivässä	5	5	
5-6 kertaa viikossa	4	4	
3-4 kertaa viikossa	3	3	
1-2 kertaa viikossa	2	2	
harvemmin kuin kerran viikossa	1	1	
Kuinka monta tuntia viikossa yhteensä	<u>7</u> t	<u>3</u> t	

Mikäli mikään vastausvaihtoehto ei tunnu Teistä sopivalta, valitkaa lähinnä sopivin. Jos ette muista tarkasti jotain kysyttyä tietoa, lukumäärää tai vuotta tai vuosia, merkitkää joka tapauksessa vastaukseksi arvioimanne tieto tai luvut.

Jos erehdyksessä rengastatte väärän vastausvaihtoehdon, mitätöikää se vetämällä päälle muutama viiva.

**KYSELYLOMAKKEET PALAUTETAAN KILPAILUKESKUKSESSA OLEVAAN
KYSELYTUTKIMUS –KERÄYSLAATIKKOON**

KIITOS AVUSTANNE!

1. **Sukupuoli** 1 mies 2 nainen
2. **Syntymävuosi** _____
3. **Pituus** _____cm **Paino** _____kg
4. **Siviilisääty**
 1. naimisissa, avoliitossa
 2. naimaton
 3. asumuserossa tai eronnut
 4. leski
5. **Kuinka monta lasta Teillä on ja minkä ikäisiä lapsenne ovat?** _____kpl
 iät _____
6. a) **Kotikunta** _____ b) **Maa** _____
7. **Koulutus**
 1 Kansakoulu, kansalaiskoulu, keskikoulu tai peruskoulu
 2 Lukio
 3 Ammatillinen koulutus
 4 Yliopistotutkinto
8. **Ammattinne** _____
 Eläkkeellä vuodesta _____
9. **Pidättekö työtänne**

Ruumiillisesti		Henkisesti	
1	erittäin	1	erittäin kevyenä
2	melko kevyenä	2	melko kevyenä
3	melko rasittavana	3	melko rasittavana
4	erittäin rasittavana	4	erittäin rasittavana
10. **Oletteko nuorempana (alle 35 v.) harrastanut jotakin lajia kilpaurheiluna?**
 1 kyllä, mitä lajia _____
 paras saavutus _____
 2 en
11. **Kuinka monta vuotta olette säännöllisesti harrastanut liikuntaa?** _____vuotta
12. **Oletteko pitänyt säännöllisessä liikunnanharrastuksessanne taukoa, joka on kestänyt yli 6 kuukautta?**
 en
 kyllä Jos olette, milloin viimeksi? 19 ____ - 19 ____
13. **Kuinka usein harrastatte liikuntaa tällä hetkellä?**

	Kesäisin	Talvisin
useita kertoja päivässä	6	6
noin kerran päivässä	5	5
5-6 kertaa viikossa	4	4
3-4 kertaa viikossa	3	3
1-2 kertaa viikossa	2	2
harvemmin kuin kerran viikossa	1	1
Kuinka monta tuntia viikossa yhteensä?	_____t	_____t
14. **Kuinka usein teette pitkiä juoksulenkkejä?**

	Kesäisin	Talvisin
päivittäin	6	6
5-6 kertaa viikossa	5	5
3-4 kertaa viikossa	4	4
1-2 kertaa viikossa	3	3
1-2 kertaa kuukaudessa	2	2
harvemmin kuin kerran kuukaudessa	1	1
Harjoitteluun käytetty aika (keskimäärin kerralla)	_____t	_____t
15. **Kuinka usein teette jotakin muuta kestävyysharjoittelua** (hiihto, pyöräily, kävely tms.)?

	Kesäisin	Talvisin
--	----------	----------

päivittäin	6	6
5-6 kertaa viikossa	5	5
3-4 kertaa viikossa	4	4
1-2 kertaa viikossa	3	3
1-2 kertaa kuukaudessa	2	2
harvemmin kuin kerran kuukaudessa	1	1
Harjoitteluun käytetty aika (keskimäärin kerralla)	_____t	_____t

16. **Kuinka monta kilometriä kävelitte, juoksitte, pyöräilitte ja hiihditte yhteensä kuluneen 12 kk:n aikana?**

Jos ette ole laskeneet, esittäkää mahdollisimman tarkka arvio.

kävelyä____km, juoksua____km, pyöräilyä____km, hiihtoa____km,
en ole laskenut _____

17. **Kuinka usein teette voimaharjoittelua voimailu- tai kuntosalissa?**

	Kesäisin	Talvisin
päivittäin	6	6
5-6 kertaa viikossa	5	5
3-4 kertaa viikossa	4	4
1-2 kertaa viikossa	3	3
1-2 kertaa kuukaudessa	2	2
harvemmin kuin kerran kuukaudessa	1	1
Harjoitteluun käytetty aika (keskimäärin kerralla)	_____t	_____t

18. **Kuinka usein teette nopeus- tai nopeuskestävyysarjoittelua juosten (vetoja)?**

	Kesäisin	Talvisin
päivittäin	6	6
5-6 kertaa viikossa	5	5
3-4 kertaa viikossa	4	4
1-2 kertaa viikossa	3	3
1-2 kertaa kuukaudessa	2	2
harvemmin kuin kerran kuukaudessa	1	1
Harjoitteluun käytetty aika (keskimäärin kerralla)	_____t	_____t

19. **Kuinka usein teette hyppy- tai hyppelyharjoittelua?**

	Kesäisin	Talvisin
päivittäin	6	6
5-6 kertaa viikossa	5	5
3-4 kertaa viikossa	4	4
1-2 kertaa viikossa	3	3
1-2 kertaa kuukaudessa	2	2
harvemmin kuin kerran kuukaudessa	1	1
Harjoitteluun käytetty aika (keskimäärin kerralla)	_____t	_____t

20. **Kuinka usein teette heittoharjoittelua?**

	Kesäisin	Talvisin
päivittäin	6	6
5-6 kertaa viikossa	5	5
3-4 kertaa viikossa	4	4
1-2 kertaa viikossa	3	3
1-2 kertaa kuukaudessa	2	2
harvemmin kuin kerran kuukaudessa	1	1
Harjoitteluun käytetty aika (keskimäärin kerralla)	_____t	_____t

21. **Kuinka usein pelaatte jotakin pallopetiä? Mitä ? _____**

- | | | | |
|--|----------------------------------------------------|----------|----------|
| | | Kesäisin | Talvisin |
| | päivittäin | 6 | 6 |
| | 5-6 kertaa viikossa | 5 | 5 |
| | 3-4 kertaa viikossa | 4 | 4 |
| | 1-2 kertaa viikossa | 3 | 3 |
| | 1-2 kertaa kuukaudessa | 2 | 2 |
| | harvemmin kuin kerran kuukaudessa | 1 | 1 |
| | Harjoitteluun käytetty aika (keskimäärin kerralla) | _____t | _____t |
22. **Kuinka usein harrastatte jotakin muuta liikuntaa? Mitä** _____
- | | | | |
|--|----------------------------------------------------|----------|----------|
| | | Kesäisin | Talvisin |
| | päivittäin | 6 | 6 |
| | 5-6 kertaa viikossa | 5 | 5 |
| | 3-4 kertaa viikossa | 4 | 4 |
| | 1-2 kertaa viikossa | 3 | 3 |
| | 1-2 kertaa kuukaudessa | 2 | 2 |
| | harvemmin kuin kerran kuukaudessa | 1 | 1 |
| | Harjoitteluun käytetty aika (keskimäärin kerralla) | _____t | _____ |
23. **Minä vuonna osallistuitte ensi kerran veteraaniyleisurheilukisoihin?**
a) yleensä _____
b) arvokisoihin (EM,MM) _____
24. **Kuinka monena vuonna olette osallistunut veteraaniyleisurheilukisoihin yhteensä?**
a) yleensä _____ b) arvokisoihin _____
25. **Parhaat saavutukset veteraaniyleisurheilussa?**
Laji _____ Sijoitus _____ Kilpailu/vuosi _____
Tulos _____
26. **Kuinka moneen kilpailuun olette osallistunut tänä kesänä?** _____
27. **Pidättekö harjoittelupäiväkirjaa?**
1. kyllä
2. en
28. **Onko Teillä harjoitusohjelmaa, jonka mukaan harjoittelette?**
1. kyllä
2. ei
Jos on, kuka sen on laatinut
1. itse
2. valmentaja
3. yhdessä valmentajan kanssa
4. tuttava
5. joku muu, kuka _____
29. **Kuinka hyvin olette noudattanut harjoitusohjelmaanne?**
1. erittäin täsmällisesti
2. melko täsmällisesti
3. melko satunnaisesti
4. en ole juuri noudattanut harjoitusohjelmaani
30. **Onko Teillä tapana testata kuntoanne?**
laboratoriotestillä _____ kertaa/vuosi
suoritustestillä (Cooper, leuanveto, loikkatesti tms.) _____ kertaa/vuosi
31. **Mikä on tavallisesti lepopulssinne aamulla?** _____lyöntiä/min

32. **Oletteko tähdännyt kuntonne nimenomaan tähän kilpailuun?**
1 kyllä 2 en

33. **Valmistauduitteko erityisesti tähän EM-veteraaniyleisurheilukilpailuihin (ruokavalio, selibaatti tms.)?**
1. kyllä, miten _____
2. en

34. **Mikä merkitys veteraaniurheilulla on Teille henkilökohtaisesti?** (Rengastakaa sopivin vaihtoehto joka riviltä)

	ei lainkaan merkitystä	jonkin verran merkitystä	suuri merkitys
Se ehkäisee ennakolta sairauksia	1	2	3
Se on hyvä tapa laihduttaa tai pitää paino kurissa	1	2	3
Siitä on muodostunut tapa	1	2	3
Se on hyvä tapa rentoutua ja virkistäytyä	1	2	3
Nautin kilpailemisesta	1	2	3
Nautin ponnistamisesta	1	2	3
Nautin ruumiini hallinnasta	1	2	3
Urheilua harrastaessani tapaan mukavia kavereita	1	2	3
Se on välttämätöntä pysyäkseni terveenä	1	2	3
Nautin voittamisesta	1	2	3
Urheileminen vaikuttaa lisäävästi sukupuoliseen vireyteeni	1	2	3
Se lisää mahdollisuuksia liikkua luonnossa	1	2	3
Koen urheilun aikana virkistystä ja liikunnan iloa	1	2	3
Koen urheilun jälkeen hyvänolontunnetta	1	2	3
Se pitää minut nuorekkaana	1	2	3
Urheillessa saan olla yksin omassa rauhassa	1	2	3
Voin mitata suorituskykyäni urheilutulosten avulla	1	2	3

IKÄÄNTYMINEN JA HARJOITTELU: URHEILUVAMMAT

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää veteraanien EM -kilpailuja edeltäneen vuoden (edellinen kilpailukausi eli kesä 99 ja sitä seurannut harjoittelukausi eli talvi 1999 - 2000) aikana ilmenneiden urheiluvammojen lukumäärää, sijaintia, tyyppiä, vaikeusastetta ja vammojen syitä, jotta vammojen syntyä voitaisiin paremmin ennaltaehkäistä. Kysymykset esitetään ensin vamman sijainnin ja vamma tyyppin mukaan. Merkitse rasti sopivaan ruutuun, alleiviivaa tai kirjoita tarvittaessa lyhyt selvitys sille varattuun tilaan.

Äkilliset hoitoa vaatineet vammat (esim. venähdykset, revähdykset tai tapaturmat)

		Harjoittelussa	Kilpailussa	Syy
1.	Nilkan nyrjähdysvamma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.	Polven venähdysvamma (nivelside, nivelkierukka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.	Nivusalueen vamma (venähdys tai revähdys)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.	Akillesjänteen repeäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5.	Pohjelihaksen venähdys/revähdys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6.	Reiden etuosan lihasvenähdys/revähdys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7.	Reiden takaosan lihasvenähdys/revähdys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8.	Polven/polvilumpion sijoiltaan meno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9.	Alaselän lihasrevähdys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10.	Äkillisesti alkanut iskialgia (alaselästä reiden takaa polven alapuolelle säteilevä selkäkipu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11.	Yläselän, lapojen seudun lihasrevähdys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12.	Olkapään lihasvenähdys/revähdys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13.	Olkapään sijoiltaan meno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14.	Olkavarren (hauis tai takaosa) lihasrevähdys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15.	Kyynärseudun venähdys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16.	Ranteen tai sormien venähdys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17.	Äkillinen luun murtuma esim. kaatumisen seurauksena värttinäluu, olkaluu, solisluu, kylkiluu, sääriluu, pohjeluu, muu mikä _____			(alleviivaa esim. kyynärloo, värttinäluu, olkaluu, solisluu, kylkiluu, sääriluu, pohjeluu, muu mikä _____)
18.	Muu äkillinen vamma, mikä _____			

Ylirasitusvammat, nivelrikot ja kulumat (vähitellen ilmaantuneet harjoittelua tai kilpailemista haittaavat)

		Syy
1.	Akillesjänteen pitkittynyt eli krooninen kiputila	
2.	Säären lihaskalvojen kiputila (penikkatauti)	
3.	Polvijänteen pitkittynyt/krooninen kiputila (hyppääjän polvi)	
4.	Olkapään jänteen pitkittynyt/krooninen kiputila	
5.	Tenniskyynärpää (kyynärpään ulkosyrjän kiputila)	
6.	Heittäjän kyynärpää (kyynärpään sisäsyvän kiputila)	
7.	Säären rasitusmurtuma	
8.	Jalkapöydän luun rasitusmurtuma	
9.	Muu rasitusmurtuma (mikä _____)	
10.	Nilkan nivelrikko tai –kuluma	
11.	Polven nivelrikko tai –kuluma	
12.	Lonkan nivelrikko tai –kuluma	
13.	Selkänikamien nivelrikko tai –kuluma	
14.	Kyynärnivelen nivelrikko tai –kuluma	
15.	Olkanivelen nivelrikko tai –kuluma	
16.	Muu rasitusvamma, (mikä _____)	

LIITE 2. Korrelaatiomatriisit

TAULUKKO 6. Hyvinvointimotiiveja koskevien väittämien keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot hyvinvointi-, kilpailu- ja suoritus sekä terveys- ja kuntosummamuuttujiin (n=646-770)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Koen urheilun aikana virkistystä ja liikunnan iloa							
2. Se on hyvä tapa rentoutua ja virkistyä	.39***	-					
3. Koen urheilun jälkeen hyvänolontunnetta	.51***	.34***	-				
4. Siitä on muodostunut tapa	.25***	.28***	.20***	-			
5. Urheillessa saan olla yksin omassa rauhassa	.26***	.23***	.24***	.25***	-		
6. Se lisää mahdollisuuksia liikkua luonnossa	.36***	.20***	.30***	.21***	.32***	-	
7. Urheilua harrastaessani tapaan mukavia kavereita	.24***	.19***	.19***	.18***	.08*	.20***	-
Hyvinvointisummamuuttuja	.68***	.60***	.59***	.60***	.61***	.63***	.47***
Kilpailu- ja suoritussummamuuttuja	.29***	.21***	.24***	.18***	.24***	.18***	.19***
Terveys- ja kuntosummamuuttuja	.32***	.29***	.37***	.27***	.29***	.38***	.22***

***) p<.001

*) p<.05

TAULUKKO 7. Kilpailu- ja suoritusmotiiveja koskevien väittämien keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot hyvinvointi-, kilpailu- ja suoritus sekä terveys- ja kuntosummamuuttujiin (n=678-768)

	8.	9.	10.	11.	12.
8. Nautin kilpailemisesta	-				
9. Nautin voittamisesta	.40***	-			
10. Nautin ponnistamisesta	.39***	.22***	-		
11. Nautin ruumiini hallinnasta	.33***	.28***	.48***	-	
12. Voin mitata suorituskykyäni urheilutulosten avulla	.25***	.35***	.20***	.31***	-
Hyvinvointisummamuuttuja	.16***	.20***	.22***	.36***	.29***
Kilpailu- ja suoritussummamuuttuja	.68***	.69***	.67***	.71***	.62***
Terveys- ja kuntosummamuuttuja	.09*	.22***	.18***	.26***	.32***

***) p<.001

*) p<.05

TAULUKKO 8. Terveys- ja kuntomotiiveja koskevien väittämien keskinäiset korrelaatiot ja korrelaatiot hyvinvointi-, kilpailu- ja suoritus sekä terveys- ja kuntosummamuuttujiin (n=646-746)

	13.	14.	15.	16.	17.
13. Se ehkäisee ennakolta sairauksia	-				
14. Se on hyvä tapa laihtuttaa tai pitää paino kurissa	.42***	-			
15. Se on välttämätöntä pysyäkseni terveenä	.46***	.30***	-		
16. Se pitää minut nuorekkaana	.33***	.26***	.34***	-	
17. Urheileminen vaikuttaa lisäävästi sukupuoliseen vireyteeni	.24***	.21***	.19***	.32***	-
Hyvinvointisummamuuttuja	.36***	.32***	.37***	.42***	.29***
Kilpailu- ja suoritussummamuuttuja	.13*	.19***	.20***	.30***	.62***
Terveys- ja kuntosummamuuttuja	.73*	.68***	.67***	.65***	.32***

***) p<.001

*) p<.05

LIITE 3. TAULUKKO 9. Pääkomponenttianalyysin tulokset matriisitaulukolla.

Muuttuja	PK1	PK2	PK3	h ² =kommunaliteetti	Cronbachin alfa	
1. Koen urheilun aikana virkistystä ja liikunnan iloa	.79	.04	-.06	.61	.685	
2. Se on hyvä tapa rentoutua ja virkistyä	.74	.05	-.14	.51		
3. Koen urheilun jälkeen hyvänolontunnetta	.66	-.02	.11	.49		
4. Siitä on muodostunut tapa	.46	-.21	.12	.27		
5. Urheillessa saan olla yksin omassa rauhassa	.45	.05	.15	.28		
6. Se lisää mahdollisuuksia liikkua luonnossa	.43	-.06	.28	.34		
7. Urheilua harrastaessani tapaan mukavia kavereita	.23	.13	.14	.13		
8. Nautin kilpailemisesta	.31	.77	-.16	.57		.698
9. Nautin voittamisesta	-.17	.68	.23	.52		
10. Nautin ponnistamisesta	.20	.63	-.15	.46		
11. Nautin ruumiini hallinnasta	.28	.60	-.03	.52		
12. Voin mitata suorituskykyäni	-.12	.50	.41	.45		

urheilutulosten

avulla

13. Se ehkäisee .09 -.17 .74 .58 .679

ennakolta sairauksia

14. Se on hyvä tapa .01 -.02 .63 .40

laihuttaa tai pitää

paino kurissa

15. Se on .16 -.06 .61 .45

välttämätöntä

pysyäkseni terveenä

16. Se pitää minut .15 .11 .56 .44

nuorekkaana

17. Urheileminen .03 .21 .47 .31

vaikuttaa lisäävästi

sukupuoliseen

vireyteeni

Ominaisarvot 4.35 1.73 1.26

Selitysaste (%) 25.59 35.75 43.14
