

**This is an electronic reprint of the original article.  
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

**Author(s):** Forsblom, Kim; Konttinen, Niilo; Lintunen, Taru

**Title:** Kollektiiviset tavoitteet naisten palloilujoukkueissa kilpailukauden alussa

**Year:** 2015

**Version:**

**Please cite the original version:**

Forsblom, K., Konttinen, N., & Lintunen, T. (2015). Kollektiiviset tavoitteet naisten palloilujoukkueissa kilpailukauden alussa. *Liikunta ja tiede*, 52(1), 87-92.

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

# KOLLEKTIIVISET TAVOITTEET NAISTEN PALLOILUJOUKKUEISSA KILPAILUKAUDEN ALUSSA

KIM FORSBLOM, NIILLO KONTTINEN, TARU LINTUNEN

Yhteyshenkilö: Kim Forsblom, Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto  
Puh. 050 5824 316. Sähköposti: ke.forsblom@gmail.com

## TIIVISTELMÄ

Forsblom K., Konttinen N. & Lintunen T. 2015. Kollektiiviset tavoitteet naisten palloilujoukkueissa kilpailukauden alussa. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 87–92.

■ Tavoitteiden on aikaisemmissa tutkimuksissa todettu tehostavan urheilusuorituksia. Enemmistö tutkimuksista on tehty yksilölajeissa, mutta joukkueurheilussa ja varsinkin naisjoukkueissa asetettavista joukkueen yhteisistä kollektiivisista tavoitteista on vain vähän tutkittua tietoa. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, millaisena naisjoukkueen kollektiiviset tavoitteet näyttäytyvät pelaajille.

Pelaajien käsityksiä tarkasteltiin sekä tulostavoitteiden, että suoriutus- ja prosessi- eli toimintatavoitteiden näkökulmasta. Tutkimuksessa tarkasteltiin, kuinka yhtenäinen käsitys joukkueiden sisällä vallitsi yhteisestä tulostavoitteesta. Toisena tavoitteena oli tarkastella sitä, mitkä 25:stä toimintatavoitteesta vastasivat pelaajien mukaan parhaiten joukkueiden yhteisiä päämääriä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin kilpailukauden 2011–2012 alussa toteutetulla online-kyselyllä. Kyselyyn vastasi yhteensä 208 jääkiekon (n=33), ringeten (n=110) ja salibandy (n=65) naisten SM-sarjapeelaajaa 18 eri joukkueesta.

Vastaajista 86 prosenttia raportoi, että joukkueelle oli asetettu yhtenäinen tulostavoite sarjakauden alkaessa. Tutkimukseen osallistuneista joukkueista 44 prosentissa vallitsi kuitenkin ristiriitainen käsitys yhteisestä tulostavoitteesta. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että joukkueelle oli asetettu lukuisia yhteisiä toimintatavoitteita. Toimintatavoitteiden saamat keskiarvot olivat korkeita. Vaikka keskiarvoissa oli lajien välisiä tilastollisesti merkitseviä eroja, ei eroilla ollut käytännön kannalta merkitystä.

Ristiriitainen käsitys tulostavoitteesta sekä toimintatavoitteiden suuri määrä viittaavat siihen, ettei moni tutkimukseen osallistunut joukkue saavuttanut tavoitteenasettelun tuomia etuja parhaalla mahdollisella tavalla. Jatkossa olisi tärkeää pyrkiä selvittämään, kuinka suuri enemmistö joukkueen pelaajista on saatava yhteisen tavoitteen taakse, jotta tutkimuksissa osoitetut tavoitteenasettelun positiiviset vaikutukset saavutettaisiin joukkueurheilussa myös käytännössä.

Asiasanat: kollektiivinen tavoite, joukkueurheilu, online-kysely

## ABSTRACT

Forsblom K., Konttinen N. & Lintunen T. 2015. Collective goals in women's sport teams in the beginning of the competitive season. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 87–92.

■ Based on the findings of previous studies, goals enhance performance in sport. Most studies have been conducted in individual sports, whereas there is only a small amount research-based information about the collective goals set in team sport, especially among female athletes. The aim of this study was to find out how players in women's sport teams perceive team's collective goals.

Players' perceptions on outcome-, process- and performance goals were examined. This study examined how unanimous the players were about the collective outcome goal within their teams. Another aim was to find out players' perception on what from the 25 suggested performance and process goals best described teams' collective goals.

The data were collected in the beginning of the 2011–2012 competitive season with an online survey. Total of 208 players, from 18 different teams, representing icehockey (n=33), ringette (n=110), and floorball (n=65) in the women's Finnish national league completed the survey.

In the beginning of the season 86 percent of the participants perceived their team had set collective outcome goal. There was a conflicting opinion about the collective outcome goal within 44 percent of the teams. Every participant perceived their team had set multiple collective process and performance goals. The means of process and performance goals were so high, that even though there significant differences in the means between different sports, the differences were practically insignificant. Conflicting opinion of the team's collective outcome goal and high amount of process and performance goals suggests that many teams participating this study did not benefit from the positive effects of goal setting. In the future it is of importance to examine the needed majority of the players sharing the same collective goal in order to accomplish the positive and research based effects of goal-setting in team sports.

Key words: collective goal, team sport, online survey

## JOHDANTO

Tavoitteenasettelun on useissa tutkimuksissa todettu parantavan suoritusta liikunnassa ja urheilussa (Burton & Weiss 2008; Burton, Naylor & Holliday 2001; Kylo & Landers 1995). Yksilö- ja joukkuelajeissa tehdyissä tutkimuksissa lähes jokaisen urheilijan onkin havaittu asettavan tavoitteita (Brawley, Carron & Widmeyer 1992; Dawson, Bray & Widmeyer 2002; Weinberg, Burton, Yukelson & Weigand 1993, 2000). Urheiluympäristössä toteutetut tavoitetutkimukset ovat keskittyneet tarkastelemaan pääasiassa tavoitteen tehokkuuden sekä tavoitteen täsmällisyyden, selkeyden, vaikeusasteen ja ajallisen keston välisiä yhteyksiä (esim. Weinberg ym. 2000). Tutkimusten pääpaino on ollut yksilölajeissa ja joukkuelajeissakin aihetta on tutkittu lähinnä yksilötavoitteiden näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan naisjoukkueissa asetettavia kollektiivisia tavoitteita.

Tavoite on toiminnan kohde tai päämäärä, asia, joka pyritään saavuttamaan (Locke, Shaw, Saari & Latham 1981). Ryhmä- eli kollektiivisen tavoitteen jakaa määritelmästä riippuen joko riittävän suuri määrä (Johnson & Johnson 1987), enemmistö tai jokainen ryhmän jäsenistä (Mills 1984). Oleellista on, että ryhmä yksikkönä jakaa käsityksen tavoiteltavasta tilasta, jolloin se ohjaa ja motivoi ryhmää työskentelemään kohti yhteistä päämäärää (Johnson & Johnson 1987; Mills 1984). Zanderin (1971) mukaan joukkueessa ilmenee neljän tason tavoitteita: Joukkueen pelaajat asettavat 1) henkilökohtaisia tavoitteita itselleen sekä 2) tavoitteita omalle joukkueelleen. Joukkueella on puolestaan 3) tavoitteita jokaiselle pelaajalle, ja tämän lisäksi joukkueella on 4) kollektiiviset tavoitteet.

Joukkueessa tapahtuva tavoitteenasettelu on monitahoisten henkilökohtaisten ja kollektiivisten odotusten yhteensovittamista. Tutkimuksissa (esim. Weinberg 2010) esitetään, että joukkueissa tulisi asettaa sekä yksilö- että joukkuetavoitteita ja että tavoitteita tulisi lopputuloksen lisäksi kohdistaa myös suorituksiin. Täsmällisten tavoitteiden sanotaan olevan yleisiä tavoitteita tehokkaampia (Locke & Latham 1990; Weinberg 2010), mutta joukkuelajeissa myös täsmällisyyden tavoitteiden on havaittu toimivan hyvin (Rovio, Eskola, Gould & Lintunen 2009). Urheilijoille tulisi tarjota mahdollisuus osallistua tavoitteenasetteluprosessiin (mm. Weinberg 2010). Joukkueurheilussa tavoitteiden asettaminen edellyttää valmentajalta huolellista suunnittelua, jotta pelaajien henkilökohtaiset tavoitteet tukevat kollektiivisten tavoitteiden saavuttamista ja että tavoitteiden kokonaisuus pysyy hallittavana (Rovio ym. 2009; Rovio, Arvinen-Barrow, Weigand, Eskola & Lintunen 2012).

Tavoitteiden ja suoritustason välistä yhteyttä on tutkittu useissa joukkuelajeissa koe- ja kontrolliryhmien avulla. Tutkimukset ovat yleensä kohdistuneet yksittäisen urheilijan suoritukseen. Tavoitteilla on pystytty vaikuttamaan positiivisesti mm. vapaaehtoisuusprosenttiin koripallossa (Lerner, Ostrow, Yura & Etzel 1996), vartalotaklausten lisäämiseen jääkiekko-otteluissa (Anderson, Crowell, Doman & Howard 1988), puolustus- ja hyökkäysalueen levypallojen sekä pallonriistojen määrään koripallossa (Swain & Jones 1995) sekä haluttujen ratkaisujen, mm. oikea sijoittuminen ja pallollisen pelaajan taklaaminen, lisäämiseen niin harjoituksissa kuin peleissäkin amerikkalaisessa jalkapallossa (Ward & Carnes 2002). Useissa työyhteisö-, opiskelija- ja liikuntaryhmissä tehdyissä tutkimuksissa ja tutkimuskatsauksissa kollektiivisten tavoitteiden on havaittu parantavan ryhmän suoritus-tasoa (Burke, Shapcott, Carron, Bradshaw & Estabrooks 2010; Locke & Latham 1990; O'Leary-Kelly, Martocchio & Frink 1994; Weldon & Weingart 1993).

Joukkuelajeissa kollektiivisista tavoitteista on tehty joitakin tutkimuksia yhden pelikauden mittaisina tapaustutkimuksina. Tutkimuksissa on tarkasteltu monipuolisten yksilö- ja joukkuetavoitteita sisältävien tavoitteenasetteluohjelmien toteuttamista urheilujoukkueissa (Gillham & Weiler 2013; Rovio 2002; Rovio ym. 2009). Joukkuelajeissa kollektiivisten tavoitteiden avulla on pystytty

vaikuttamaan positiivisesti joukkueen kiinteeseen ja tehokkuuteen (Senécal, Loughhead & Bloom 2008). Kollektiivisista tavoitteista on myös pyritty selvittämään kuinka yleisesti niitä asetetaan kilpailuihin ja harjoituksiin, ja missä määrin ne jakautuvat tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteisiin (mm. Brawley ym. 1992; Dawson ym. 2002; Weinberg ym. 1993; 2000). Dawson ym. (2002) selvittivät myös sitä, kuinka usein pelaajat asettavat tavoitteita joukkueelle ja kuinka tarkasti nämä tavoitteet vastasivat joukkueen kollektiivisia tavoitteita.

Aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole kuitenkaan tarkasteltu sitä, kuinka yhtenäinen käsitys saman joukkueen pelaajilla on joukkueen kollektiivisista tavoitteista. Myös naisjoukkueiden osuus on jäänyt tehdyissä tutkimuksissa pieneksi. Dawsonin ym. (2002) tutkimuksessa oli mukana viisi (n=80) ja Brawleyn ym. (1992) tutkimuksessa kuusi naisjoukkuetta (n=56). Weinbergin ym. (1993; 2000) tutkimuksissa ei eritelty mukana olleiden naisjoukkueiden määrää.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan naisten palloilujoukkueissa kilpailukaudelle asetettuja kollektiivisia tavoitteita. Kohderyhmäksi valittiin kolmen lajin naisten SM-sarjajoukkueet, jolloin toiminnan voidaan olettaa olevan tavoitteellista sekä kilpailullisen menestymisen että lajissa kehittymisen näkökulmasta. Aiempiin tutkimustuloksiin perustuen oletimme, että joukkueet asettavat sekä kollektiivisia tulostavoitteita että niihin johtavia prosessi- ja suoritustavoitteita eli toimintatavoitteita. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, millaisena joukkueen kollektiiviset tavoitteet näyttäytyvät pelaajille. Pelaajien käsityksiä tarkasteltiin sekä tulos- että toimintatavoitteiden näkökulmasta.

## TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella jääkiekon, ringeten ja salibandyn naisten SM-sarjajoukkueiden pelaajilta. Kyselyn vastausohjeet toimitettiin kilpailukauden 2011–12 ensimmäisen sarjakierroksen jälkeen SM-sarjajoukkueiden (N=29) valmentajille, joita pyydettiin jakamaan ohjeet edelleen oman joukkueensa pelaajille. Ohjeita ei voitu lähettää suoraan pelaajille, sillä lajiliitot eivät pystyneet toimittamaan pelaajien yhteystietoja tutkijoille. Tutkimuksen kannalta nähtiin tärkeänä, että kyselyt toimitetaan joukkueille samaan aikaan heti ensimmäisen sarjakierroksen jälkeen aivan kilpailukauden alussa, jotta voitiin tutkia millaisin tavoittein joukkueet sarjakauteen lähtivät. Koska eri lajin sarjat alkoivat käytännössä saman viikon aikana, ei tutkijoiden ollut tällä aikataululla mahdollista vieraila 29 eri puolella Suomea olevan joukkueen harjoituksissa teettämässä kyselyä. Pelaajien vastausohjeessa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, etenemisestä, yhteyshenkilöistä sekä vastausten luottamuksellisesta käsittelystä. Ohjeessa oli osoite webropol-ohjelmistolla toteutettuun online-kyselyyn, johon pelaajat vastasivat omalla ajallaan. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista.

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 208 pelaajaa 18:sta joukkueesta. Jääkiekosta kertyi 33 vastausta neljästä joukkueesta. Ringetestä kertyi 110 vastausta kahdeksasta joukkueesta. Salibandysta kertyi 65 vastausta kuudesta joukkueesta. Koska kyselyä ei lähetetty suoraan pelaajille ja koska joukkueita täydennettiin pelikauden aikana juniori-ikäisillä pelaajilla sekä pelitauolta palanneilla pelaajilla, ei tarkkaa vastausprosenttia voitu laskea. Kilpailukauden 2011–12 aikana kolmen lajin SM-sarjapeleissä merkittiin ottelupöytäkirjoihin yhteensä 677 pelaajaa. Tällä tutkimuksella tavoitettiin 31 prosenttia kaikista SM-sarjassa kaudella 2011–12 yhdessäkin ottelussa palanneista pelaajista.

Vastaajat olivat iältään 14–36 -vuotiaita (M=21,9 SD=4,3) ja he olivat pelanneet omaa lajiaan keskimäärin 11,0 vuotta (SD=4,9). Nykyistä joukkuettaan vastaajat olivat edustaneet keskimäärin 2,2 vuotta (SD=3,1). Vastaajista 11 prosenttia oli edustanut Suomea vähintään

kerran lajinsa aikuisten MM-kisoissa ja 32 prosenttia oli osallistunut vähintään kerran lajinsa naisten maajoukkueleiritykseen. Kyselyyn vastanneiden pelaajien pelimäärä erosi kauden aikana niiden pelaajien pelimäärästä, jotka jättivät vastaamatta kyselyyn. Vastaajat olivat joukkueensa kokoonpanossa keskimäärin 83 prosentissa kaikista otteluista, kun vastaamatta jättäneet olivat kokoonpanossa 58 prosentissa otteluista.

Tutkimuksessa käytetyn kyselyn tekeminen aloitettiin seikkaperäisellä tutustumisella aiempiin tavoitteenasettelututkimuksiin. Tehdyn katsauksen perusteella tutkimusryhmä teki kyselyn ensimmäisen version. Kyselyssä ehdotettuihin toimintatavoitteisiin päädyttiin tutkijaryhmän jäsenten valmennuskokemuksen ja lajien valmennuskoulutuksissa käytettävien materiaalien avulla. Kahden tutkimukseen osallistuneen lajin lajiliittojen valmennus- ja koulutuspäälliköt kommentoivat kyselyä esimerkiksi käytettyjen termien sekä ehdotettujen toimintatavoitteiden osalta. Muokatun kyselyn esitestaukseen osallistui 13 pelaajaa, joilta saatujen kommenttien jälkeen kysymyksiä viimeisteltiin yksiselitteisimmiksi ja toimintatavoitteiden terminologiaa muokattiin vastaamaan paremmin pelaajien käyttämiä termejä.

Tutkimuksessa mukana olleiden lajien erilaiset sarjajärjestelmät vaikuttivat siihen, miten kysymys tulostavoitteista muotoiltiin. Ringeten kahdeksan joukkueen sarjassa neljä parasta pääsi välieriin, eli vain yksi pudotuspeleihin päässyt joukkue jäi ilman mitalia. Jääkiekon yhdeksän joukkueen alkusarjasta kuusi parasta ylsi varsinaiseen runkosarjaan ja nämä joukkueet pelasivat myös vähintään puolivälieräsarjat runkosarjan päätteeksi. Pääsy varsinaiseen runkosarjaan takasi siis varman pudotuspelipaikan lisäksi myös pääsyn seuraavan kauden alkusarjaan. Salibandy runkosarjaan osallistui 12 joukkuetta joista kahdeksan parasta jatkoi kauttaan pudotuspeleissä. Salibandy oli ainoa laji, jossa sarjan viimeiseksi sijoittunut joukkue tippui ilman karsintoja alemmalle sarjatasolle. Kyselyn esitestauksen ja tutkijaryhmän käymien pohdintojen jälkeen lopullisesta kyselystä jätettiin tulostavoite ”Tavoitteenamme on päästä pudotuspeleihin” pois, sillä se oli osittain päällekkäinen vaihtoehto jääkiekossa sarjapaikan säilyttämisen ja ringetessä mitalin saavuttamisen kanssa.

Kyselyllä kerättiin tietoa joukkueiden asettamista tulostavoitteista. Tulostavoitteeksi määriteltiin joukkueen yhteisesti tavoittelema sarjasijoitus, mitali tai mestaruus, pistemäärä tai voittoprosentti. Pe-

laajilta kysyttiin aluksi, onko heidän joukkueensa asettanut yhteistä tulostavoitetta koko SM-sarjakaudelle. Pelaaja valitsi neljästä vaihtoehdosta sen, mikä kuvasi parhaiten koko kauden tulostavoitetta. Vastausvaihtoehdot olivat: 1) Joukkueemme ei ole asettanut yhteistä tulostavoitetta SM-sarjakaudelle, 2) Tavoitteenamme on varmistaa SM-sarjapaikka seuraavalle pelikaudelle, 3) Tavoitteenamme on saavuttaa mitali ja 4) Tavoitteenamme on voittaa mestaruus.

Tulostavoitteiden saavuttamista tukevia suoritus- ja prosessitavoitteita kutsuttiin kyselyssä toimintatavoitteiksi. Toimintatavoitteilla tarkoitettiin kaikkia niitä yhteisiä tavoitteita ja valmennuksellisia painotuksia, joiden avulla joukkue pyrki saavuttamaan tulostavoitteensa. Toimintatavoitteet oli jaettu viiteen eri osa-alueeseen: fyysisiin - ja psyykkisiin ominaisuuksiin, lajitaitoihin, taktisiin tekijöihin sekä joukkueen sääntöihin viittaaviin normitavoitteisiin. Jokaiseen osa-alueeseen kuului viisi eri ominaisuutta tai tavoiteltavaa tilaa. Pelaajat arvioivat jokaista 25 toimintatavoitetta sen mukaan, kuinka hyvin ne kuvasivat joukkueen yhteisiä pelikauden aikaisia toimintatavoitteita. Toimintatavoitteita koskevat väittämät olivat muotoa: ”Joukkueessamme pyritään pelikauden aikana siihen, että harjoitusten läsnäolo prosentti on korkea”. Väittämiin vastattiin 5-portaisella asteikolla, jossa 1= täysin eri mieltä, ... 5= täysin samaa mieltä.

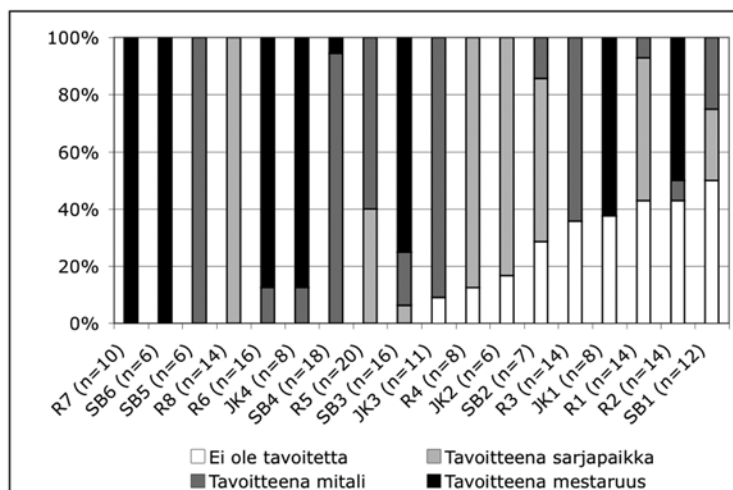
Tutkimusaineisto analysoitiin SPSS-statistics -ohjelmalla. Toimintatavoitteiden eri lajeissa saamia keskiarvoja tarkasteltiin Kruskal-Wallis testillä. Mikäli ryhmistä löytyi tilastollisesti merkitseviä eroja, niitä vertailtiin pareittain Mann-Whitney U-testillä. Testi sopii pienen otoskoon ryhmien vertailuihin, joissa ei toteudu havaintojen normaalijakaumaoletus (Metsämuuronen 2006).

## TULOKSET

### Kollektiiviset tulostavoitteet

Kaikista vastaajista 86 prosenttia (N=208) ilmoitti joukkueensa asettaneen koko kauden loppusijoitusta koskevan tulostavoitteen. Vastaajista 30 prosenttia ilmoitti joukkueen yhteiseksi tavoitteeksi mestaruuden, 32 prosenttia mitalin ja 24 prosenttia sarjapaikan säilyttämisen. 14 prosenttia vastaajista raportoi ettei joukkueella ollut kilpailukauden alkaessa yhteistä tulostavoitetta.

Aineiston avulla tutkittiin kuinka yhtenäinen käsitys kunkin jouk-



**KUVIO 1: Vastausvaihtoehtoina olleiden tulostavoitteiden prosentuaalinen jakautuminen joukkueiden sisällä. Pylväät SB1–SB6 kuvaavat salibandyjoukkueiden, pylväät JK1–JK4 jääkiekkjoukkueiden ja pylväät R1–R8 ringettejoukkueiden vastauksia. Vasemmalla olevat pylväät kuvaavat tavoitteen suhteen yksimielisiä joukkueita. Kuvion oikean reunan pylväät kuvaavat joukkueita, joissa vallitsi erilaisia käsityksiä yhteisestä tavoitteesta.**

kukeen sisällä vallitsi koko kautta koskevasta tulostavoitteesta (kuvio 1). Kuviossa pylväät kuvaavat sitä, miten eri vastausvaihtoehdot ja kauutivat prosentuaalisesti kunkin joukkueen vastaajien kesken. Mitä yhtenäisempi joukkueen pylväs on, sitä suurempi osuus vastaajista koki saman päämäärän joukkueen yhteiseksi tulostavoitteeksi.

Joukkueen käsitys tulostavoitteesta tulkittiin yksimieliseksi, mikäli vähintään 80 prosenttia joukkueen vastaajista ilmoitti saman tavoitteen yhteiseksi päämääräksi. Tutkimukseen osallistuneista joukkueista 56 prosenttia määriteltiin tulostavoitteen suhteen yksimieliseksi. Aineistossa mukana olleista salibandyjoukkueista yksi pyrki mestaruuteen, kaksi tavoitteli mitalia ja kolmessa joukkueessa ei ollut yksimielistä käsitystä kauden tulostavoitteesta. Jääkiekkjoukkueista yksi joukkue tavoitteli mestaruutta, yksi mitalia, yksi sarjapaikkaa ja yhdessä joukkueessa ei ollut yksimielistä käsitystä tulostavoitteesta. Ringettejoukkueista kahdessa pyrittiin mestaruuteen ja kahdessa sarjapaikan säilyttämiseen. Neljässä ringettejoukkueessa oli ristiriitainen käsitys yhteisestä tavoitteesta.

### Toimintatavoitteet

Toimintatavoitteille laskettiin keskiarvot ja -hajonnat ja keskiarvoeroja testattiin Kruskallin-Wallis ja tarvittaessa Mann-Whitney U -testeillä (taulukko 1). Jokaisessa lajissa vastaajien toimintatavoitteille antamat keskiarvot olivat korkeita. Vaikka toimintatavoitteista

löytyikin lajien väliltä tilastollisesti merkitseviä eroja, eivät erot olleet käytännön kannalta kuitenkaan merkityksellisiä. Kaikkien vastaajien vastauksista, joissa mahdollinen vaihteluväli oli 1–5, lasketut keskiarvot vaihtelivat seuraavasti.

Fyysisissä tavoitteissa keskiarvot vaihtelivat välillä 3,8–4,4. Parhaiten kilpailukauden aikaista tavoitetta kuvasi vastaajien mukaan peruskestävyyden kehittäminen ja heikoimmin liikkuvuuden parantaminen. Psykkisten tavoitteiden keskiarvot vaihtelivat välillä 4,1–4,5. Korkeimman keskiarvon jakoi peräänantamattomuuteen sekä voitontahtoon tähtäävät tavoitteet, kun matalimman keskiarvon sai motivaatiotason nostaminen. Lajitaitojen kehittämiseen tähtäävien tavoitteiden keskiarvot vaihtelivat välillä 4,1–4,6. Korkeimman keskiarvon jakoi syöttötaidon sekä kaksinkamppailutaitojen kehittämiseen tähtäävät tavoitteet ja matalin keskiarvo oli lajiliikkeen kehittämiseen pyrkivässä tavoitteessa. Taktisista tavoitteista tehokkaaseen erikoistilaneläamiseen pyrkiminen sai keskiarvoksi 4,3, muut taktiset tavoitteet saivat keskiarvoksi 4,6. Normitavoitteiden keskiarvot vaihtelivat välillä 4,1–4,5. Matalimman arvon sai tavoite joka tähtäsi siihen että pelaaminen ja harjoittelu olisi hauskaa. Korkeimman keskiarvon jakoi laadukkaaseen harjoitteluun sekä hyvään joukkuehenkeen tähtäävät tavoitteet. Vastaajat olivat siis lähes jokaisesta toimintatavoitteesta melko tai täysin samaa mieltä siitä, että ehdotetut taidot ja ominaisuudet kuvasivat joukkueen yhteisiä toimintatavoitteita.

**TAULUKKO 1: Joukkueen yhteisten toimintatavoitteiden keskiarvot (M), keskihajonnat (SD) ja lajien välinen keskiarvojen vertailu.**

Toimintatavoitteet	Jääkiekko n=33		Ringette n=110		Salibandy n=65		Yht. N=208		Kruskall Wallis asymp. Sig.	Mann-Whit- ney U
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Fyysiset tavoitteet:										
Voimataso	4,3	0,9	4,0	0,9	4,1	1,0	4,1	0,9	n.s.	
Nopeusominaisuudet	4,1	1,0	4,1 <sup>a</sup>	0,8	4,5 <sup>a</sup>	0,7	4,2	0,8	,025	a) p≤,01
Peruskestävyys	4,5	0,8	4,4	0,8	4,5	0,9	4,4	0,8	n.s.	
Liikkuvuus	3,8	1,0	3,6 <sup>a</sup>	1,1	4,0 <sup>a</sup>	1,0	3,8	1,0	,033	a) p≤,05
Ketteryys	3,9	1,2	4,0	1,1	4,2	0,7	4,0	1,0	n.s.	
Psykkiset tavoitteet:										
Itseluottamus	4,5	0,9	4,2 <sup>a</sup>	0,9	4,5 <sup>a</sup>	0,7	4,3	0,9	,014	a) p≤,01
Keskittymiskyky	4,2	1,0	4,2	0,9	4,4	0,8	4,2	0,9	n.s.	
Motivaatiotaso	4,2	0,9	4,0 <sup>a</sup>	0,8	4,3 <sup>a</sup>	0,8	4,1	0,8	,011	a) p≤,01
Peräänantamattomuus	4,4	1,0	4,5	0,7	4,5	0,7	4,5	0,7	n.s.	
Voitontahto	4,6	0,9	4,5	0,8	4,6	0,6	4,5	0,7	n.s.	
Lajitaitotavoitteet:										
Laukaustaito	4,3	0,9	4,1 <sup>a</sup>	1,0	4,6 <sup>a</sup>	0,6	4,3	0,9	,009	a) p≤,01
Lajiliike	4,2	1,0	4,0	0,9	4,3	0,8	4,1	0,9	n.s.	
Syöttötaito	4,6	0,8	4,5 <sup>a</sup>	0,7	4,7 <sup>a</sup>	0,5	4,6	0,7	,029	a) p≤,01
Mailatekniikka	4,3	0,9	4,2	0,8	4,4	0,8	4,3	0,8	n.s.	
Kaksinkamppailutaidot	4,5	0,9	4,5	0,7	4,7	0,5	4,6	0,7	n.s.	
Taktiset tavoitteet:										
Erikoistilanteet	4,4	1,0	4,3	0,8	4,3	0,9	4,3	0,8	n.s.	
Puolustuspelitapa	4,8	0,8	4,6	0,7	4,6	0,6	4,6	0,7	n.s.	
Karvauspeli	4,7 <sup>a</sup>	0,8	4,5 <sup>ab</sup>	0,7	4,7 <sup>b</sup>	0,5	4,6	0,7	,012	a) p≤,05 b) p≤,05
Hyökkäyspeli	4,7 <sup>a</sup>	0,8	4,6 <sup>ab</sup>	0,6	4,7 <sup>b</sup>	0,5	4,6	0,6	,016	a) p≤,05 b) p≤,05
Avauspeli	4,6	0,8	4,5 <sup>a</sup>	0,7	4,8 <sup>a</sup>	0,5	4,6	0,7	,007	a) p≤,01
Normitavoitteet:										
Harjoitusten korkea läsnäolo prosentti	4,4	0,9	4,3	1,0	4,6	0,7	4,4	0,9	n.s.	
Pelaaminen ja harjoittelu on hauskaa	4,0	1,1	4,1	0,9	4,2	0,8	4,1	0,9	n.s.	
Laadukas harjoittelu	4,6 <sup>a</sup>	1,0	4,4 <sup>ab</sup>	0,8	4,6 <sup>b</sup>	0,7	4,5	0,8	,003	a) p≤,01 b) p≤,01
Hyvä joukkuehenki	4,4	1,0	4,4	0,8	4,6	0,7	4,5	0,8	n.s.	
Aikataulujen noudattaminen	4,4	1,0	4,4	0,9	4,6	0,7	4,4	0,9	n.s.	

## POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisena joukkueen kollektiiviset tavoitteet näyttäytyivät naisten SM-sarjatason palloilujoukkueiden pelaajille. Tuloksia tarkastelemalla näyttää siltä, että enemmistön (86 prosenttia) mukaan joukkueilla oli kauden loppusijoitusta koskeva tulostavoite ja käytännössä jokaisen vastaajan mukaan joukkueilla oli myös tulostavoitteeseen johtavia toimintatavoitteita. Havainnot tulostavoitteen yleisyydestä sekä erilaisten toimintatavoitteiden asettamisesta ovat samansuuntaisia aikaisempien tutkimustulosten kanssa (Brawley ym. 1992; Dawson ym. 2002).

Kollektiivisiä tulostavoitteita koskevien vastausten joukkuekohtainen tarkastelu kuitenkin osoitti, etteivät pelaajat kaikissa joukkueissa jakaneet samaa käsitystä tavoiteltavasta loppusijoituksesta; lähes joka toisessa joukkueessa kollektiiviseksi asetettu tavoite ei ollutkaan kaikkien pelaajien yhteinen päämäärä. Ristiriitainen käsitys tulostavoitteesta viittaakin siihen, että aidosti yhteisen tulostavoitteen asettaminen oli harvinaisempaa kuin mitä kollektiivisen tulostavoitteen olemassaolosta saatujen vastausten perusteella voisi päätellä. Ryhmätavoitetta kuvaavien määritelmien mukaan yhteisen tavoitteen jakaa riittävän suuri määrä (Johnson & Johnson 1987) tai enemmistö (Mills 1984) ryhmän jäsenistä. Sitä ei kuitenkaan ole tutkittu, kuinka suuren osuuden tai selvän enemmistön pelaajista on jaettava yhteinen tavoite, jotta se tehostaa joukkueen toimintaa. Esimerkiksi yhdessä tutkimukseen osallistuneessa ringettejoukkueessa vastaukset polarisoituivat siten, että vastaajista 60 prosenttiin mukaan joukkue tavoitelti mitalia, mutta loput mielsivät joukkueen tavoitteeksi sarjapaikan säilyttämisen.

Nämä tavoitteet olivat vaikeusasteeltaan hyvin erilaisia: mitalin pystyi saavuttamaan vain kolme joukkuetta, mutta ko. pelikaudella jokaisen ringeten SM-sarjajoukkueen oli mahdollista säilyttää sarjapaikkansa. On mahdollista että kyseinen joukkue oli kauden aikana tilanteessa, jossa se oli jo varmistanut sarjapaikkansa, mutta välieriin ja siten mitalipeleihin pääsy vaati vielä voittoja. Tällöin osa pelaajista katsoi joukkueen jo saavuttaneen tulostavoitteensa, mutta lievän enemmistön mukaan joukkue oli hieman jäljessä tulostavoitteen edellyttämästä sarjasijoituksesta. Tämänkaltaisessa tilanteessa joukkueessa vallinnut enemmistö olisi tuskin riittävä siihen, että tavoite lisäisi Locken ja Lathamien (1985; 1990) ehdotuksen mukaisesti pelaajien sinnikkyyttä ja yritteliäisyyttä.

Joukkueiden sisällä vallinnut ristiriitainen käsitys tulostavoitteesta voi johtua monesta syystä. Pelaajat saattoivat ymmärtää joukkueen yhteisen tavoitteen eri tavalla: Yksittäinen pelaaja saattoi mieltää kokeneen tai arvostamansa joukkuekaverin pohdiskelun joukkueen mahdollisuuksista yhteiseksi tavoitteeksi. Toiselle pelaajalle yhteinen tavoite tarkoitti mahdollisesti kaikille julkistettua, yhdessä sovittua päämäärää. Dawsonin ym. (2002) tutkimuksessa pelaajien havaittiin asettavan joukkueelle tavoitteita ja tämän lisäksi lähes jokaisessa joukkueessa asetettiin kollektiivisiä tavoitteita. Noin puolet pelaajien joukkueelle asettamista tavoitteista oli samoja kuin joukkueen kollektiivinen tavoite (Dawson ym. 2002). On mahdollista että joissain tähän tutkimukseen osallistuneissa joukkueissa osa pelaajista koki yhteisen tavoitteen liian helppona tai vaikeana, tai yhteistä tavoitetta ei oltu asetettu lainkaan, jolloin nämä pelaajat mielsivät joukkueelle asettamansa tavoitteen kaikille yhteiseksi tavoitteeksi. Nämä tekijät voivat osaltaan selittää tässä tutkimuksessa havaittua ristiriitaista käsitystä tulostavoitteesta. On myös mahdollista, että avoimella kysymyksellä kysyttynä pelaajien käsitykset joukkueen tulostavoitteesta olisivat jakautuneet toisella tavalla.

Tässä tutkimuksessa ei tarkasteltu sitä, miten tavoitteenasettelu oli toteutettu joukkueissa. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että pelaajien mahdollisuus osallistua tavoitteenasetteluun vaihtelee paljon (esim. Weinberg, Butt, Knight & Perrit 2001). Tämän tutkimuksen tulos herättää pohtimaan, voiko esimerkiksi valmentajien

keskenään päättämä ja pelaajille ilmoittama tavoite muodostua joukkueen kollektiiviseksi tavoitteeksi. Oletus että kaikki pelaajat ymmärtävät kuulemansa viestin tavoitteesta samalla tavalla, ei tämän tutkimuksen mukaan olekaan näin. Ihmiset tulkitsevat ja mieltävät saman asian omista lähtökohdistaan käsin ja joukkueurheilussa tämä voi näyttäytyä tavoitetta koskevana ristiriitana. On mahdollista, että joukkueessa ei koskaan saavuteta tilannetta jossa kaikki pelaajat pitävät kollektiivista tulostavoitetta henkilökohtaisesti tyydyttävimpänä päämääränä. Oleelliseksi asiaksi nouseekin tavoitteen toteutumisen varmistaminen. Yksittäinen pelaaja voi oletettavasti hyväksyä tavoitteen ja sitoutua siihen, vaikka hänen omasta mielestään joukkueen tulisi tavoitella esimerkiksi sovitun korkeampaa sarjasijoitusta. Vaikuttaa joka tapauksessa siltä, että kollektiivisessa tavoitteenasettelussa on kehitettävää.

Tutkimukseen osallistuneiden pelaajien mukaan joukkueet olivat asettaneet kilpailukauden ajaksi yhteisiä toimintatavoitteita joiden avulla joukkue pyrki saavuttamaan tulostavoitteensa. Kaikkien 25:n toimintatavoitteen saamat keskiarvot olivat korkeita. Vastaajat olivat käytännössä jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että jokainen ehdotettu toimintatavoite kuvasi joukkueen yhteisiä, kilpailukaudelle asettamia tavoitteita. Keskiarvot olivat niin korkeita, ettei tilastollisesti merkitsevät erot eri lajien välillä olleet käytännön kannalta merkityksellisiä. Oleellisemmaksi asiaksi nousi kysymys siitä, ovatko pelaajat ymmärtäneet käsitteen tavoite samalla tavalla kuin tutkimuksen tekijät. Tavoitteet tehostavat suoritusta mm. suuntaamalla keskittymistä suoritukseen kannalta oleellisiin tekijöihin (mm. Locke & Latham 1985) ja palautteen on havaittu tehostavan tavoitteiden suoritusta parantavaa vaikutusta (Weinberg 2010). Yksi yleisimpiä syitä tavoiteohjelman epäonnistumiseen on liian suuri määrä tavoitteita, jolloin ne eivät enää ohjaa urheilijan keskittymistä, eikä niitä pysty seuraamaan, arvioimaan tai antamaan edistymisestä palautetta (mm. Weinberg & Gould 2007). Mikäli kaikki 25 ehdotettua toimintatavoitetta kuvasivat todella joukkueen yhteisiä tavoitteita, on vaikea uskoa että niiden avulla saavutettiin tavoitteiden suoritusta tehostava vaikutus parhaalla mahdollisella tavalla.

Yksi selitys tavoitteiden suureen määrään voi olla se, että pelaajat ovat arvioineet toimintatavoitteita sen mukaan, kuinka tärkeinä he kokivat kunkin tavoitteena olleen ominaisuuden tai taidon lajissa pärjäämisen kannalta. Toinen korkeita keskiarvoja selittävä tekijä voi olla se, että ehdotetut toimintatavoitteet ja niiden kehittäminen ovat olleet joukkueissa puheiden kohteina, jolloin ne näyttäytyivät pelaajille kollektiivisinä tavoitteina. Esimerkiksi valmentajan kehoitus ylläpitää peruskuntoa myös kilpailukauden aikana on voitu ymmärtää yhteiseksi tavoitteeksi kehittää ko. ominaisuutta. Myös se on mahdollista, että toimintatavoitteet olisivat painottuneet eri tavalla, jos niistä olisi kysytty avoimilla kysymyksillä valmiiden vastausvaihtoehtojen sijaan. Tutkimuksen alkuperäisenä ideana oli verrata toimintatavoitteiden painottumista eri tulostavoitteisiin pyrkivien joukkueiden kesken. Tästä vertailusta jouduttiin kuitenkin luopumaan, sillä vastauksista ei voitu päätellä yksiselitteisesti sitä mikä oli kunkin joukkueen kollektiivinen tulostavoite.

Aineiston hankintaan liittyi haasteita, sillä vastausohjeita ei pystytty toimittamaan suoraan pelaajille. Yhteyshenkilöinä toimineet joukkueiden päävalmentajat saivat kirjalliset toimintaohjeet, mutta heidän toimintaansa ei voitu kontrolloida. Yhteyshenkilöt ovat voineet päättää itse, kenelle joukkueensa pelaajista he ovat kyselyn vastausohjeet antaneet. Kyselyyn vastasi 31 prosenttia kaikista SM-sarjajoukkueissa yhdessäkin sarjapelissä esiintyneistä pelaajista. Kyselyyn vastanneet pelaajat olivat huomattavasti useammin joukkueidensa kokoonpanoissa kuin ne pelaajat, jotka eivät kyselyyn vastanneet. Voidaan todeta, että vakiokokoonpanoon kuuluneista pelaajista tavoitettiin suurempi osuus kuin 31 prosenttia. Online-kyselyissä vastausprosenttien on havaittu jäävän yleensä merkitsevästi alhaisemmiksi kuin paperikyselyissä (Nulty 2008). Tässä tutkimuksessa online-kyselyllä

tavoitettua vastaajajoukkoa voi pitää kohtuullisena, sillä online-kyselyiden vastausprosentti on Nultyn (2008) mukaan keskimäärin 33 prosenttia. Aineiston edustavuutta parantaa se, että vastaajissa oli hyvin eri-ikäisiä pelaajia. Vastaajilla voidaan katsoa olevan runsaasti kokemusta joukkueurheilusta ja pelimääränsä puolesta he kuuluivat joukkueidensa vakiokokoonpanoon. Vastaajien voidaan myös katsoa olevan edistyneitä lajissaan, sillä lähes joka kolmas oli päässyt mukaan oman lajinsa naisten maajoukkueleiritykseen.

Tämän tutkimuksen merkittävimmät tulokset ovat pelaajien riskitietoinen käsitys oman joukkueen tulostavoitteesta sekä se, että pelaajat mielsivät kaikki lajissa tarvittavat taidot ja ominaisuudet joukkueen kollektiivisiksi toimintatavoitteiksi. Tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa, ettei tavoitteenasettelu toteutunut kaikissa joukkueissa parhaalla mahdollisella tavalla. Pelaajat kokivat joukkueella olleen yhteisiä tavoitteita, mutta tulosten perusteella tavoitteet eivät oletettavasti ohjanneet ja tehostaneet joukkueen toimintaa. Tuloksista nouseekin jatkotutkimusaihe kollektiivisen tavoitteen määrittämiseksi. Miten pelaajat ymmärtävät yhteisen tavoitteen ja kuinka suuri osuus pelaajista on saatava saman tavoitteen taakse, jotta se todella tehostaa suoritusta?

#### LÄHTEET

- Anderson, C. D. Crowell, C. R. Doman, M. & Howard, G. S.** 1988. Performance posting, goal setting and activity-contingent praise as applied to a university hockey team. *Journal of Applied Psychology* 73 (1), 87–95.
- Brawley, L. R. Carron, A.V. & Widmeyer, W. N.** 1992. The nature of group goals in sport teams: A phenomenological analysis. *The Sport Psychologist* 6 (4), 323–333.
- Burke, S. M. Shapcott, K. M. Carron, A.V. Bradshaw, M.H. & Estabrooks, P.A.** 2010. Group goal setting and group performance in a physical activity context. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 8 (3), 245–261.
- Burton, D. Naylor, S. & Holliday, B.** 2001. Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. Teoksessa: R.N. Singer H.A. Hausenblas & C.M. Janelle (toim.) *Handbook of sport psychology*, 2nd ed. New York: John Wiley & Sons, 497–528.
- Burton, D. & Weiss, C.** 2008. The fundamental goal concept: The path to process and performance success. Teoksessa: T.S. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*, 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 339–375.
- Dawson, K. A. Bray, S. R. & Widmeyer, W. N.** 2002. Goal setting by intercollegiate sport teams and athletes. *Avante* 8 (2), 14–23.
- Gillham, A. & Weiler, D.** 2013. Goal setting with a college soccer team: What went right, and less-than-right. *Journal of Sport Psychology in Action* 4 (2), 97–108.
- Johnson, D. W. & Johnson, F. P.** 1987. *Joining together: Group therapy and group skills*, 3rd ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kyllo, L. B. & Landers, D. M.** 1995. Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17 (2), 117–137.
- Lerner, B. S. Ostrow, A. C. Yura, M.T. & Etzel, E. F.** 1996. The effects of goal-setting and imagery training programs on the free-throw performance of female collegiate basketball players. *The Sport Psychologist* 10 (4), 382–397.
- Locke, E. A. Shaw, K. N. Saari, L.M. & Latham, G. P.** 1981. Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological Bulletin* 90 (1), 125–152.
- Locke, E. A. & Latham, G. P.** 1985. The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology* 7 (3), 205–222.
- Locke, E. A. & Latham, G. P.** 1990. *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Metsämuuronen, J.** 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. (2. laitos, 4. Painos) Jyväskylä: Gummerus.
- Mills, T. M.** 1984. *The sociology of small groups*, 2nd ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Nulty, D. D.** 2008. The adequacy of response rates to online and paper surveys:

Tässä tutkimuksessa ei selvitetty sitä, miten joukkueet asettivat tavoitteita ja kenen päätöksiä yhteiset tavoitteet olivat. Jatkossa olisikin tärkeää tutkia joukkueissa toteutettavia tavoitteenasettelukeinoja. Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin ainoastaan pelaajilta. Valmentajien käsityksiä joukkueen kollektiivisista tavoitteista olisi hyödyllistä selvittää ja tarkastella mahdollisia eroja valmennuskokemuksen ja -koulutuksen näkökulmista. Myös se olisi tärkeää tutkia, kuinka yhtenäinen käsitys joukkueen pelaajilla ja valmennuksella on joukkueen yhteisistä tavoitteista.

Tämän tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää ainakin naisjoukkueiden valmennuksessa ja valmentajakoulutuksessa. Tuloksista on oletettavasti hyötyä myös miesjoukkueiden sekä yksilöläjien tavoitteenasetteluun. Valmentajien on tärkeää varmistaa, että joukkueen pelaajat tiedostavat kollektiiviset tulostavoitteet samalla tavalla ja myös sitoutuvat niihin. Toimintatavoitteiden osalta valmentajien kannattaa painottaa muutamia avaintavoitteita, arvioida ja antaa palautetta niistä ja siten keskittää pelaajien huomio tavoitteena oleviin asioihin.

*Kiitokset Suomen Kulttuurirahastolle, joka on tukenut tutkimusta Ulla Heikkilän rahastosta myönnettyllä apurahalla.*

- what can be done? *Assessment & Evaluation in Higher Education* 33 (3), 301–314.
- O’Leary-Kelly, A. M. Martocchio, J. J. & Frink, D. D.** 1994. A review of the influence of group goals on group performance. *Academy of Management Journal* 37 (5), 1285–1301.
- Rovio, E.** 2002. Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkoujoukkueessa. Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 133. Väitöskirja.
- Rovio, E. Eskola, J. Gould, D. & Lintunen, T.** 2009. Linking theory to practice – Lessons learned in setting specific goals in a junior ice hockey team. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology* 11 (2), 21–38. <http://www.athleticinsight.com/Vol11Iss2/Hockey.htm> (17.1.2014)
- Rovio, E. Arvinen-Barrow, M. Weigand, D.A., Eskola, J. & Lintunen, T.** 2012. Using team building methods with an ice hockey team: An action research case study. *The Sport Psychologist* 26 (4), 584–603.
- Senécal, J. Loughhead, T. M. & Bloom, G. A.** 2008. A season-long team-building intervention: Examining the effect of team goal setting on cohesion. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 30 (2), 186–199.
- Swain, A. & Jones, G.** 1995. Effects of goal-setting interventions on selected basketball skills: A single-subject design. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 66 (1), 55–63.
- Ward, P. & Carnes, M.** 2002. Effects of posting self-set goals on collegiate football players’ skill execution during practice and games. *Journal of Applied Behavior Analysis* 35 (1), 1–12.
- Weinberg, R.** 2010. Making goals effective: A primer for coaches. *Journal of Sport Psychology in Action* 1 (2), 57–65.
- Weinberg, R. Burton, D. Yukelson, D. & Weigand, D.** 1993. Goal setting in competitive sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist* 7 (3), 275–289.
- Weinberg, R. Burton, D. Yukelson, D. & Weigand, D.** 2000. Perceived goal setting practices of olympic athletes: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist* 14 (3), 279–295.
- Weinberg, R. Butt, J. Knight, B. & Peritt, N.** 2001. Collegiate coaches’ perceptions of their goal-setting practices: A qualitative investigation. *Journal of Applied Sport Psychology* 13 (4), 374–398.
- Weinberg, R. & Gould, D.** 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*, 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weldon, E. & Weingart, L. R.** 1993. Group goals and group performance. *British Journal of Social Psychology* 32 (4), 307–334.
- Zander, A.** 1971. *Motives and goals in group*. New York: Academic Press.