

**Yksilölajien edustajien subjektiiviset kokemukset huippu-urheilu-uran taustalla
vaikuttaneista motivaatiotekijöistä**

Jenna-Emilia Suominen ja Annika Urvikko

**Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2017**

TIIVISTELMÄ

Jenna-Emilia Suominen ja Annika Urvikko. 2017. Yksilölajien edustajien subjektiiviset kokemukset huippu-urheilu-uran taustalla vaikuttaneista motivaatiotekijöistä. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. 89 s., liitteitä 1.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää huippu-urheilijoiden henkilökohtaisia kokemuksia siitä, mitkä motivaatiotekijät ovat edesauttaneet heidän uransa jatkumista urheilijapolun eri vaiheissa. Tavoitteena oli saada yksityiskohtaista informaatiota urheilijoiden kokemuksista ja näkemyksistä heidän urheiluun tukevista asioista. Selvitimme tutkimuksen avulla myös urheilijoiden subjektiivisten näkemysten yhteyttä tunnettuihin motivaatioteorioihin ja aikaisemmissa tutkimuksissa esiin nousseisiin tuloksiin ja havaintoihin.

Tutkimuksen kohderyhmänä toimi kuusi suomalaista, 19-27-vuotiasta, urheilijaa, jotka ovat saavuttaneet menestystä niin kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna. Haastattelimme sekä mies- että naisurheilijoita näkökulmien laajentamiseksi kolmen eri lajin osalta. Tutkimushenkilöiden edustamat lajit olivat uinti, yleisurheilu ja telinevoimistelu. Haastattelujen jälkeen tutkimus eteni litteroinnin kautta aineiston pelkistämiseen. Pelkistäminen toteutettiin muodostamalla käsitekarttoja urheilijoiden urapolun aikana vaikuttaneista keskeisimmistä motivaatiotekijöistä. Yksilöllisten urheilijapolkujen ja kokemusten korostamiseksi kokosimme henkilökohtaiset urheilijatarinat jokaisen urheilijan osalta käsitekarttojen perusteella. Tämän jälkeen analysoimme tuloksia tutkimusongelmien pohjalta. Teimme havaintoja ja yhdistelimme tuloksia vertaamalla urheilijoiden välisiä tuloksia toisiinsa sekä aikaisempiin tutkimuksiin.

Keskeisimmät tulokset tukivat pääosin yleisiä motivaatioteorioita, kuten tavoiteorientaatioteorian ja itsemääräämisteorian periaatteita. Itsemääräämisteorian mukaisesti tutkimushenkilöt kokivat autonomian, pätevyuden kokemisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkittäviksi motivaation lähteiksi. Motivaatioteoriat näkyivät selkeästi tutkimuksessa esiin nousseiden keskeisimpien tulosten pohjalla. Tulosten perusteella urheilijat kokivat perheen, esikuvien, kavereiden, valmentajan, koetun pätevyuden, tavoitteiden, lajin mielekkyyden, terveyden ja tukiverkon vaikuttavan merkittävimmin motivaation säilymiseen.

Yksilöllisyyden huomiointi nousi tutkimuksen perusteella avaintekijäksi silloin, kun tavoitteena on tukea urheilijoiden motivaation säilymistä. Urheilijan uraa edistävän tukiverkon muodostuminen koettiin merkitykselliseksi ja sitä kautta kokonaisuus tuntui urheilijoista toimivalta ja mielekkäältä. Kokonaisvaltainen valmentaminen nousi esiin merkittävänä tekijänä motivaation taustalla. Kokonaiskuvan tunnistaminen ja sen toteuttaminen vaativat valmentajilta ja muilta toimijoilta halua ja kykyä kiinnittää motivaatiotekijöihin huomiota mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Sitä kautta kyetään takaamaan riittävä tuki ja näin ollen motivaation säilyminen urheilijoiden kanssa toimittaessa. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti tämäkin työ on tapaustutkimus, minkä takia tuloksia ei voida yleistää laajemmalla tasolla. Urheilijoiden tarinat ovat henkilökohtaisia ja sitä kautta ainutlaatuisia kertomuksia urheilijoiden urapoluista.

Avainsanat: motivaatio, itsemääräämisteoriat, tavoiteorientaatio, urheilijapolku, kilpaurheilu

ABSTRACT

Jenna-Emilia Suominen ja Annika Urvikko. 2017. Subjective experiences of factors that influence motivation of top level athletes careers in individual sports. Faculty of sport and health sciences. University of Jyväskylä.

The purpose of this study was to determine motivational factors of top level athletes in individual sports that supported and prolonged their careers. The goal was to obtain a lot of detail about these athletes' experiences and views on things that supported their careers. The aim was also to find out if the subjective views on motivation of these athletes were in relation to known motivational theories and results found out in previous studies.

Six Finnish athletes of ages 19 to 27 and varying success in national and international competitions participated in this study. Three women and three men were interviewed. One man and one woman from each of these three disciplines: Swimming, Athletics and gymnastics. The interviews were recorded, transcribed and reduced. The reduction was made by forming mind maps of the key motivational factors of the athletes' careers. To highlight the individual careers and experiences of each athlete a personal career-biography was compiled for each athlete that were based on the mind maps. The results were analyzed based on the thesis of this study and then compared with previous studies.

The key results supported the most common motivational theories. In line with the self-determination theory the subjects experienced autonomy, competence and social cohesion as significant sources of motivation. Motivational theories were evidently the bases of the findings in this study. Based on the results the athletes experienced that the most important factors for preserving their motivation were family, idols, friends, coach, competence, goals, health, social support and passion for their discipline.

Based on these results the key to supporting the motivation of individual athletes is to note that each athlete is an individual regardless of their discipline and that they have to have a well-functioning support network. It seems that a way of coaching that takes into consideration all areas of the athlete's life is significant in preserving motivation. It seems imperative that the athletes supporting network and coach focus early on in motivational factors. This way the athlete receives enough support from their supporting network which in return creates motivation. This qualitative study is a case-study and these results cannot be generalized. The athletes' career-biographies are unique and personal narratives of their careers.

Key words: Motivation, Self-determination theory, goal-orientation, career-biography, competitive sports

There is power in understanding
the journey of others
to help create your own

- Kobe Bryant

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	4
2.1	Laadullinen tutkimus	4
2.2	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	5
2.3	Tutkimushenkilöiden valinta	6
2.4	Tutkimuksen eteneminen ja vaiheet	7
2.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	10
3	Urheilumotivaatio	13
4	Itsemääräämisteoria	16
4.1	Koettu autonomia	17
4.2	Koettu pätevyys	18
4.3	Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	19
4.4	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	20
4.5	Motivaatiojatkumo	22
5	Tavoiteorientaatioteoria	25
5.1	Tehtäväsuuntautuneisuus	26
5.2	Minäsuuntautuneisuus	27
6	Motivaatioilmasto	29
7	Kilpaurheilu	32
7.1	Huippu-urheilu	34
8	Urheilijapolku	38
8.1	Lapsuusvaihe	39
8.2	Valintavaihe	40
8.3	Huippuvaihe	41
9	Tutkittavien urheilijoiden urapolut	42
9.1	Miestelinevoimistelija	42
9.2	Naistelinevoimistelija	45
9.3	Miesuimari	46
9.4	Naisuimari	49
9.5	Miesyleisurheilija	52
9.6	Naisyleisurheilija	54
10	Tulokset ja havainnot	58

10.1	Urapolku.....	58
10.2	Perhe	59
10.3	Esikuvat	61
10.4	Kaverit.....	62
10.5	Valmentaja	64
10.6	Koettu pätevyys	67
10.7	Tavoitteet	69
10.8	Lajin mielekkyys	71
10.9	Terveys	72
10.10	Tukiverkko	74
11	POHDINTA	78
	LÄHTEET	83
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää niitä tekijöitä, jotka ovat vahvistaneet huippu-urheilijoiden motivaatiota urheilu-uran aikana. Tarkastelemme motivaatiota vahvistavien tekijöiden merkitystä Huippu-urheilun muutostyöryhmän määritelmän mukaisen urheilijapolun eri vaiheissa (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13–16). Oletuksena on, että lapsuusvaiheessa, valintavaiheessa ja huippu-vaiheessa painottuvat erilaiset urheilumotivaatiota vahvistavat seikat (”Sanoista teoiksi” Huippu-urheilun työryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi 2010, 16). Murrosiässä nuorten harrastusmäärien romahtamista kuvaa dropp out –ilmiö eli urheilusta luopuminen (Aira ym. 2003, 13). Syitä urheilun lopettamiseen voivat olla kiinnostuksen puute, nautinnon ja viihtymisen väheneminen tai esimerkiksi vapaa-ajan vähäinen määrä (Roberts 2001).

Urheilun lopettamiseen on tärkeää kiinnittää huomiota, sillä niistä nuorista, jotka eivät ole koskaan harrastaneet mitään urheiluseuroissa tai ovat lopettaneet, vain 34 % liikkuu aktiivisesti eli yli neljä kertaa viikossa (Gråsten, Liukkonen, Jaakkola & Tammelin 2014). Myös seuratasolla tämä koetaan ongelmalliseksi harrastajamäärien vähenemisen takia (Lämsä & Mäenpää 2002.) Suomessa noin puolet lapsista ja aikuisista osallistuvat seuratoimintaan. Seurojen tulisi löytää lisää keinoja osallistaa ihmisiä vielä tehokkaammin. (Gråsten, Liukkonen, Jaakkola & Tammelin 2014.) Jotta nuori voisi sitoutua pitkäaikaisesti urheilutoimintaan, on hänen koettava, että toiminta tarjoaa hänelle hyötyjä, kuten iloa, arvostusta tai sosiaalista mielihyvää. (Lämsä & Mäenpää 2002.) Positiivisten kokemusten mahdollistamiseksi pidämme tärkeänä sitä, että ymmärrystä motivaation taustalla vaikuttavista tekijöistä voitaisiin lisätä myös seurojen ja erilaisten seuratoimijoiden tasolla.

Urheilijapolun eri vaiheissa vaikuttavien motivaatiotekijöiden ymmärtäminen ja tiedostaminen auttavat seuroja ja valmentajia nuorten urheilijoiden motivoinnissa. On todistettu, että sisäisesti motivoituneet urheilijat pysyvät usein urheilutoiminnassa mukana pidemmän aikaa (Frederick-Recascino 2002), joten tavoitteenamme on selvittää kokonaisvaltaisesti motivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Emme kuitenkaan perehdy tutkimuksessa ainoastaan lapsuus- ja valintavaiheessa motivaatiota vahvistaneisiin tekijöihin, vaan tarkoituksena on kuvata matka lapsuusvaiheesta huippu-urheilijaksi saakka.

Suomen Olympiakomitean Huippu-urheilun muutosryhmä on kartoittanut huippu-urheilumenestykseen johtaneiden urheilijapolkujen eri vaiheita ja piirteitä vuoden 2011 kysely- ja haastattelututkimuksen avulla (Finni, Saarinen & Tast 2014). Huippu-urheilijakohtaamisien tavoitteena oli saada tietoa menestykseen johtaneista urheilijapoluista, osallistaa urheilijoita muutostyöhön sekä tunnistaa urheilijoiden välittömiä tarpeita. Selvityksessä urheilijat arvioivat eri tekijöiden merkityksiä omalle urheilulle ja motivaatiolle. Onnistumisten ja voittojen merkitys koettiin suureksi nuoruusvaiheessa. Tällöin 66 % uskoi omiin menestymahdollisuuksiinsa aikuisurheilijana. Esikuvilla oli ollut 50 %:lle melko paljon tai paljon merkitystä. 12–17-vuotiaana 72 % vastaajista koki perheen merkityksen olleen merkittävä. Taloudellinen tuki koettiin vähemmän tärkeäksi perheeltä saatuun henkiseen tukeen verrattuna. Vastanneista 73 % koki intohimolla olleen iso rooli omaan motivaatioonsa. Ulkoisten tekijöiden, kuten julkisuuden, rahan ja tähteyden vaikutukset motivaatioon nähtiin vähäiseksi. (Finni ym. 2014.)

Tämän Huippu-urheilun muutostyöryhmän tutkimuksen ja selvityksen perusteella voimme nähdä, että motivaation taustalla vaikuttavat hyvin monet eri tekijät, jotka ovat voineet vaihdella merkittävästi urheilijan varttuessa. Sisäiset motivaatiotekijät vaikuttavat positiivisesti urheilumotivaatioon ja näin ollen urheilu-uran jatkumiseen. Voidaan olettaa, että mitä vanhemmaksi urheilija kasvaa sitä tärkeämmäksi sisäiset motivaatiotekijät nousevat. Meidän tutkimuksessamme haluammekin korostaa nimenomaan urheilijoiden subjektiivisia kokemuksia ja saada syvällisempiä merkityksiä sekä konkreettisia esimerkkejä motivaation taustalla vaikuttaneista tekijöistä pelkkien prosenttilukujen sijaan. Tämän takia päädyimme toteuttamaan tutkimuksemme laadullisena haastattelututkimuksena.

Jokaisella haastattelemaillamme urheilijalla on oma merkityksellinen tarina ja matka, jonka hän on tähän mennessä kulkenut ja jokaisesta tarinasta voidaan nähdä, etsiä ja löytää pieniä ja suuria asioita, jotka yhdessä ovat auttaneet urheilijaa jaksamaan ja motivoitumaan harjoitteluun ja kilpailuun yhä uudestaan. Huippu-urheilu vaatii myös uhrauksia ja selkeitä valintoja muilta elämän osa-alueilta. Oman elämän organisointi ja ajankäytön priorisointi tulevat vastaan, kun urheilu vie koko ajan enemmän aikaa tavoitteiden noustessa yhä korkeammalle.

Tutkimuksemme keskeisiin kysymyksiin kuuluvat: Mikä motivoi urheilijaa pyrkimään kohti menestystä? Mikä auttaa urheilijaa jaksamaan? Miten urheilijaa voitaisiin tukea

mahdollisimman hyvin urapolullaan? Löytyykö urheilijoiden väliltä eroja motivaatiotekijöiden suhteen ja mistä erot voisivat johtua? Onko lajilla merkitystä tässä asiassa? Toisaalta mielenkiintoinen kysymys liittyy myös kokemusten samankaltaisuuksiin eri urheilijoiden välillä. Näitä tuloksia on tärkeää peilata myös aikaisempiin tutkimuksiin.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

2.1 Laadullinen tutkimus

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa asioille koetetaan löytää erilaisia suhteita ja merkityksiä tutkimalla aihetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 161). Kvalitatiivisen tutkimuksen määrittelyä vaikeuttaa se, että siitä ei ole löydettävissä selkeää teoriaa, eikä metodeja (Metsämuuronen 2005, 198). Laadullisesta tutkimuksesta käytetään usein myös synonyymiä pehmeät menetelmät. Riskinä kyseisen termin käytössä on se, että pehmeät menetelmät nähdään myös tieteellisesti ajateltuna pehmeämpinä ja näin ollen vähemmän tieteellisinä tilastollisiin menetelmiin verrattuna. Tästä huolimatta kvalitatiivista tutkimusta voidaan pitää myös määrällistä tutkimusta laadukkaampana. (Eskola & Suoranta 2008, 13.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa käsitellään kokonaisuutena, eikä henkilöitä vertailla tilastollisten erojen perusteella (Alasuutari 1999, 38-39). Haastattelu, kysely ja havainnointi, dokumentteihin perustuva tieto sekä niiden yhdistely ovat tyypillisimpiä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Meidän tutkimuksessa aineiston keruu on tapahtunut haastattelulla, mikä laadullisessa tutkimuksessa yhteydessä tarkoittaa ainakin jossain määrin avointen kysymysten esittämistä etukäteen valituille tutkimushenkilöille (Metsämuuronen 2005, 203). Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusotanta on usein suhteellisen pieni ja aineistoa pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Tieteellisyyden kriteerinä nähdään määrän sijaan laatu. Harkinnanvarainen otanta perustuu siihen, että tutkija pystyy perustelemaan tutkimusjoukon valinnan omilla teoreettisilla näkemyksillään tutkimuksen tarkoituksesta ja siitä, mitä tutkimuksella halutaan selvittää. (Eskola & Suoranta 2008, 18.) Tutkimuksessamme on tarkoitus tutkia huippu-urheilijoita, joten tutkimusjoukon valinta on tapahtunut harkinnanvaraisesti etukäteen asettamiemme kriteerien mukaisesti urheilijoiden taso, ikä, sukupuoli ja laji huomioiden.

Laadullinen tutkimus voidaan perinteisen näkemyksen mukaan toteuttaa joko aineisto- tai teorialähtöisesti. Aineistolähtöinen tutkimus tarkoittaa empiirisestä aineistoista lähtöisin olevaa uuden teorian muodostamista ilman taustaolettamuksia ja etukäteismääritelmiä (Eskola & Suoranta 2008, 19). Uutta teoriaa muodostettaessa analysointivaiheessa tehtyjä johtopäätöksiä ja teoriaa verrataan jatkuvasti alkuperäisaineistoon (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112). Teoriapohjaisessa tutkimuksessa sen sijaan kirjallisuudesta löydetty teoria liitetään vahvasti osaksi aineistoa (Metsämuuronen 2005, 213). Tutkimuksessamme näkyy sekä teoriapohjainen ote että aineistolähtöisyys, sillä urheilijoiden urapolut muodostuvat hyvin aineistolähtöisesti urheilijoiden subjektiivisiin kokemuksiin ja kertomuksiin perustuen. Tuloksissa esiin nostettuja motivaatioon vaikuttavia tekijöitä sen sijaan verrataan aikaisempaan teoriapohjaan ja jo tutkittuun tietoon. Myös haastatteluissa käytetyt tutkimuskysymykset muodostettiin osittain aikaisemman tutkimustiedon ja motivaatioteorioiden pohjalta.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan rooli nostetaan usein esiin keskeisenä tutkimuksen taustalla vaikuttavana tekijänä. Tutkimuksen toteutus on joustavaa ja erilaisten menetelmien ja ratkaisujen kokeileminen nähdään merkittävänä osana tutkimusta. (Eskola & Suoranta 2008, 20). Meidän tutkimuksessa tutkijoiden omat mielenkiinnonkohteet, kokemukset ja aikaisemmat tiedot vaikuttavat vahvasti siihen, mistä näkökulmasta tutkimusta on lähdetty toteuttamaan. Toinen tutkijoista kuuluu tutkimuksen kohderyhmään ikänsä ja oman huippu-urheilutaustansa takia, mistä johtuen omakohtaista tietoa ja ymmärrystä huippu-urheilun vaatimuksista löytyy runsaasti. Tämä näkyy esimerkiksi haastattelun yhteydessä tehtyjen täsmentävien lisäkysymysten esittämisessä. Myös laji on yhtenevä kahden haastatellun kanssa. Toisenkin tutkijan lajitausta on sama kuin kahdella tutkimukseen osallistuneella henkilöllä, mistä johtuen lajille tyypillisiä vaatimuksia oli helppoa ymmärtää. Hänen valmennustaustansa näkyy urheilijoiden ja motivaatiotekijöiden ymmärtämisessä haastattelutilanteiden ja tulosten analysoinnissa. Tarkkuutta vaaditaankin siinä, etteivät tutkijoiden omat näkemykset, kokemukset ja mielipiteet sekoitu haastateltavien omien ajatusten kanssa. Molemmilla tutkijoilla on myös pedagogisten opintojen kautta ennalta tietoa motivaatioteorioista, joiden pohjalta haastattelua on lähdetty rakentamaan.

2.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää huippu-urheilu-uran taustalla vaikuttavia motivaatiotekijöitä. Tavoitteena on nimenomaan kuulla urheilijoiden omia kokemuksia siitä, mitkä tekijät ovat parantaneet motivaatiota ja edesauttaneet sen säilymistä vaikeinakin aikoina. Laadullisen tutkimuksen avulla tavoitteenamme on päästä pelkkien motivaatiotekijöiden listaamisesta hieman syvemmälle urheilijoiden subjektiivisiin näkemyksiin tekijöiden konkreettisista vaikutuksista. Eri urheilijoiden tarinoiden kautta haluamme nostaa esiin henkilökohtaisia esimerkkejä urheilijoiden urapolun vaiheista ja tapahtumista.

Tutkimusongelmat:

1. Mitkä motivaatiotekijät ovat vaikuttaneet huippu-urheilun taustalla?
2. Miten motivaatiotekijät näkyvät urapolun eri vaiheissa?
3. Tukevatko urheilijoiden subjektiiviset kokemukset yleisiä motivaatioteorioita ja aikaisempia tutkimuksia?

2.3 Tutkimushenkilöiden valinta

Haastateltavien valinta on tapahtunut tutkimuksessa tietoisesti ja harkinnanvaraisesti. Tällainen tutkittavien valinta on tyypillistä laadulliselle tutkimukselle, jolloin tavoitteena on panostaa määrän sijaan laatuun (Eskola & Suoranta 2008, 18). Haastateltavien valinnan kriteereinä ovat toimineet urheilijoiden ikä, tavoitteellisuus ja kilpailutaso. Tavoitteena on ollut haastatella nimenomaan huippu-urheilijoita, joiden kilpailu-ura jatkuu edelleen. Lisäksi olemme rajanneet tutkimuksen yksilölajien edustajiin, sillä koemme, että joukkuelajien edustajien mukaan ottaminen ja motivaatiotekijöiden vertaileminen yksilölajien edustajien kokemuksiin laajentaisi tutkimusta kohtuuttomasti. Haluamme kuitenkin vertailla eri lajien urheilijoita keskenään, minkä takia olemme valinneet haastatteluihin kolmen lajin edustajia. Tutkittavien joukko koostuu uimareista, yleisurheilijoista ja telinevoimistelijoista. Jokaisesta lajin kohdalla olemme haastatelleet sekä mies- että naisurheilijaa mahdollisimman monipuolisten ja kattavien näkökulmien turvaamiseksi.

Tutkimushenkilöiden syntymävuodet asettuvat välille 1989 -1996. Tutkimuksessa näkyy osaltaan myös eri lajien väliset erot esimerkiksi siinä, missä vaiheessa urheilija on valintavaiheessa ja niin sanotusti huipulla. Neljä kuudesta tutkimushenkilöstä ovat opiskelijoita ja yksi täyspäiväinen urheilija. Osalla urheilijoista on kansainvälistä menestystä maajoukkueetasolla nuoruusvuosina tai aikuisiällä ja lisäksi kaikki urheilijat ovat menestyneet kansallisen tason kilpailuissa.

Urheilijoiden urapolkutarinoissa lukija pääsee tutustumaan tarkemmin urheilijoihin ja heidän uransa vaiheisiin. Henkilökohtaisten kokemusten ja esimerkkien avulla he kuvaavat huippu-urheiluun kuuluvia vaiheita ja niiden taustalla vaikuttaneita motivaatiotekijöitä. Urheilijoiden henkilöllisyyden salaamiseksi puhumme urheilijoista sukupuoleen ja lajiin viitaten, esimerkiksi ”miesuimari”. Olemme myös jättäneet kertomuksista pois esimerkiksi sellaisia asuinpaikkaan, ikään tai menestykseen liittyviä seikkoja, joista urheilija olisi mahdollista tunnistaa.

2.4 Tutkimuksen eteneminen ja vaiheet

Aineiston keräämisessä olemme hyödyntäneet teemahaastattelua eli haastateltavat ovat vastanneet avoimiin kysymyksiin ilman vastausvaihtoehtoja. Haastattelun toteuttaminen avoimien kysymysten avulla on luonteva ratkaisu silloin, kun tarkoituksena on tutkia urheilijoiden kokemuksia motivaatiotekijöiden vaikutuksista. Olemme rakentaneet haastattelukysymykset motivaatioteorioiden pohjalta. Siten olemme saaneet teemoiteltua kysymykset myös järkeviin kokonaisuuksiin. Olemme pohtineet kysymyksiä monesta eri näkökulmasta ja arvioineet niiden merkitystä tutkimusongelmien kannalta katsottuna. Olemme pyrkineet karsimaan kaiken ylimääräisen pois niin, että jäljelle jäävät kysymykset tarjoaisivat konkreettista tietoa tutkittavasta asiasta. Kysymysten runko on ollut sama kaikkien haastateltavien kohdalla, mutta kysymysten järjestys on saattanut vaihdella eri haastatteluiden välillä. Tämän lisäksi olemme tehneet tarvittaessa lisäkysymyksiä haastattelun edetessä yksityiskohtaisemman tiedon saannin turvaamiseksi ja annettujen vastausten täsmentämiseksi. Tällä tavoin olemme koettaneet varmistaa, että haastattelut tarjoavat merkittävää informaatiota nimenomaan tutkimuskysymysten osalta.

Ennen varsinaisia haastatteluja olemme suorittaneet kaksi koehaastattelua, joiden tavoitteena on ollut kysymysten muokkaaminen tarvittaessa entistä selkeämmiksi ja yksinkertaisemmiksi. Harjoitushaastattelujen jälkeen olemme tarkentaneet joitakin kysymyksiä ja karsineet pois sellaisia, joiden emme näe tarjoavan tutkimuksen kannalta oleellista tietoa. Kysymysten esitestaaminen on siis merkittävä vaihe, sillä muokkausten avulla haastatteluvaihetta on kyetty selkeyttämään. Tämä helpottaa myös aineiston keruun jälkeistä analysointivaihetta.

Kysymysten rakentamisen jälkeen olemme ottaneet yhteyttä harkinnanvaraisesti valittuihin tutkimushenkilöihin ja tiedustelleet halukkuudesta osallistua tutkimukseen. Kaikki etukäteen tutkimukseen kaavailemamme henkilöt suostuivat haastatteluihin. Olemme tavanneet kaikki tutkimushenkilöt kasvotusten, minkä yhteydessä haastattelut on suoritettu. Haastateltavat ovat olleet tietoisia tutkimuksen tarkoituksesta sekä osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Olemme pyrkineet olemaan molemmat paikalla kaikissa haastattelutilanteissa. Olemme kuitenkin jakaneet haastatteluvastuut eri urheilijoiden osalta, mutta siitä huolimatta koemme, että toisen paikalla oleminen on tärkeää. Sivusta seurannut tutkija on voinut esittää esimerkiksi tarkentavia lisäkysymyksiä ja valvoa, että haastattelussa edetään sovitulla tavalla. Vierestä seuraavan henkilön on myös helpompi tarkastella sitä, pysyykö haastattelijan rooli neutraalina vai näkykö tutkijan oma mielipide tai asenne liikaa esimerkiksi johdattelun kautta. Edellä mainittuihin asioihin ei haastattelutilanteissa ole tarvinnut puuttua, mutta näemme kuitenkin luotettavuuden kannalta molempien läsnäolon merkittäväksi.

Tutkimushenkilöt ovat saaneet ennakkokysymykset nähtäväksi ennen varsinaista haastattelua, joiden avulla urheilijat pääsivät tutustumaan haastattelun teemoihin. Kaikki haastattelut on nauhoitettu Jyväskylän yliopistolta lainassa olleen nauhurin avulla, eikä haastattelutilanteisiin ole liittynyt häiriötekijöitä tai muita ongelmia. Haastattelutilanteen puheesta saa hyvin selvää myöhemmin äänitteitä kuunneltaessa. Haastattelujen kesto on ollut 20-30 minuuttia urheilijaa kohden. Kaikki haastattelut on suoritettu helmi-maaliskuun aikana keväällä 2016. Aineiston keruun jälkeen olemme siirtäneet äänitykset tietokoneelle ja tyhjentäneet nauhurit ennen niiden palauttamista yliopistolle. Näin ollen kenenkään haastattelu ei ole päätenyt ulkopuolisille henkilöille. Tämän avulla tutkimushenkilöiden henkilötietojen salaaminen on pystytty turvaamaan.

Laadullisessa tutkimuksessa tyypillinen haastatteluja seuraava työvaihe on kerätyn aineiston litterointi. Tämä tarkoittaa haastattelujen kirjoittamista puhtaaksi (Metsämuuronen 2005, 233). Litterointi on mahdollista tehdä myös valikoiden, jolloin litteroidaan vain tutkimuksen kannalta oleellisina pidetyt asiat (Metsämuuronen 2005, 233). Meidän tutkimuksessa litterointi tapahtui yleisten periaatteiden mukaisesti sana sanalta, ei valikoiden. Litterointivaiheen myötä tekstiä syntyi lähes 50 sivua analysointia varten.

Havaintojen pelkistäminen ja arvoitusten ratkaiseminen ovat laadullisen analyysin kaksi eri vaihetta. Erottelun voi tehdä vain teoriassa, sillä käytännön tasolla nämä kaksi kulkevat käsi kädessä. Aineiston pelkistäminen voidaan jakaa kahteen eri osaan, joista ensimmäisessä aineistosta poimitaan vain olennaisin osa ja sitä tarkastellaan rajatusta teoreettisesta näkökulmasta, mikä tekee aineistoista helpommin hallittavan. Toisessa vaiheessa havaintojen määrää karsitaan ja niitä yhdistellään etsimällä havaintojen väliltä yhteisiä piirteitä. (Alasuutari 1999, 39.) Myös meillä analysointivaihe on lähtenyt liikkeelle aineiston pelkistämällä, mikä on tapahtunut alleviivaamalla haastatteluteksteistä tutkimusongelmien kannalta olennaiset asiat. Toisessa vaiheessa olemme muodostaneet jokaisesta urheilijasta omat käsittekartat, joissa havainnot yhdistyvät toisiinsa ja aikaisempiin motivaatioteorioihin. Käytännössä käsittekarttojen muodostaminen on tapahtunut A3 kokoisille papereille, joihin olemme nostaneet haastatteluista esiin nousseita motivaatiotekijöitä ja niiden merkityksiä, sekä urheilijoiden uraan vaikuttaneita taustatekijöitä. Käsittekarttojen avulla eri tekijöiden väliset yhteydet ovat selkeytyneet, mistä johtuen kykenemme peilaamaan urheilijoiden kokemuksia yleisiin motivaatioteorioihin ja muodostamaan niistä pääluokkia.

Laadullisen analyysin toinen vaihe on arvoitusten ratkaiseminen eli tulosten tulkinta (Alasuutari 1999, 44). Olemme edenneet kohti tulosten tulkintaa muodostamalla tarinoita urheilijoiden urapolun vaiheista. Heikkinen (2010, 149) viittaa tekstissään Polkinghornenin teoriaan, jonka mukaan narratiivisuus voi kuvata aineiston käsittelytapaa, jonka perusideana on tuottaa uusia kertomuksia aineiston pohjalta. Olemme päätyneet tähän vaihtoehtoon, sillä emme halua irrottaa urheilijoiden motivaatioon liittyviä henkilökohtaisia kokemuksia urapolun vaiheista. Aineistoon perehtyessämme olemme kiinnittäneet huomiota siihen, miten jokaisella urheilijalla on nähtävissä oma arvokas urapolku, jonka eri vaiheista ja tapahtumista voi oppia lisää. Tarinoiden kautta olemme kyenneet tuomaan esiin myös huippu-urheilu-uran eri vaiheissa korostuvia motivaatiotekijöitä eri lajien urheilijoilla. Tarinoiden avulla korostamme urheilijoiden subjektiivisia kokemuksia siitä, mitkä tekijät ovat motivoineet

missäkin vaiheessa urheilu-uraa. Työmäärää on tässä tutkimusvaiheessa kasvattanut urheilijoiden haastatteluissa esiin tuomien asioiden ja kertomuksien laittaminen aikajärjestykseen, sillä haastattelukysymykset olivat muodostettu motivaatioteorioiden pohjalta. Näin ollen ne eivät ohjanneet urheilijaa kertomaan urastaan kronologisessa järjestyksessä haastattelutilanteessa. Edellä mainitulla tavalla asetellut kysymykset ovat kuitenkin mahdollistaneet haastatteluissa esiin nousseiden motivoivien tekijöiden vertaamista teorioihin tulosten kirjaamisvaiheessa.

Tulosten tulkinta on jatkunut tarinoiden jälkeen keskeisimpien motivaatiotekijöiden ja mielenkiintoisten havaintojen esiin nostamisella. Lopullinen tulosten tulkinta on tapahtunut vertailemalla eri urheilijoiden haastatteluista nousseita merkittävimpiä motivaatiotekijöitä keskenään ja aikaisempiin tutkimuksiin verraten. Tulosten analysoinnissa tyypillistä onkin tutkimuksessa tehtyjen havaintojen perusteleminen aikaisemmista tutkimuksista tuttujen teoreettisten selitysmallien kautta (Alasuutari 1999, 44). Toisaalta myös erojen esiin tuominen aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna on tulosten ja havaintojen kannalta olennaista.

2.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Haastateltavat ovat osallistuneet tutkimukseen vapaaehtoisesti ja heidän henkilöllisyyden salassapidosta on huolehdittu tutkimuksen aikana. Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää, että tutkittavat ymmärtävät, mihin ovat osallistumassa ja antavat siihen suostumuksensa (Nummenmaa ym. 1997, 21). Urheilijoiden nimet eivät esiinny tulosten raportoinnissa tai pohdinnoissa, vaan urheilijoihin viitataan heidän sukupuolensa ja edustamansa lajin kautta. Intimiteettisuoja koskevista asioista voidaan joissakin tapauksissa laatia kirjallinen sopimus (Nummenmaa ym. 1997, 21), mutta tässä tutkimuksessa käsitellyt aiheet eivät ole niin arkaluontoisia, että tämä olisi nähty tarpeelliseksi. Tutkijoiden eettinen vastuu asioiden salassapidossa on riittävä yksilöllisyyden suoja urheilijoille. Urheilijoiden polkuja kirjoitettaessa joitakin yksityiskohtia on jätetty kirjaamatta nimenomaan urheilijoiden anonymiteetin säilyttämiseksi. Joidenkin lajien kohdalla esimerkiksi tarkkojen saavutusten kuvaaminen antaisi lukijalle mahdollisuuden selvittää, kenestä urheilijasta on kysymys. Tämän takia näihin on kiinnitetty raportoinnissa erityistä huomiota. Mitään urapolun ja motivaatiotekijöiden kannalta oleellista ei ole kuitenkaan jätetty kirjaamatta.

Luotettavuuden arviointi perustuu laadullisessa tutkimuksessa osaltaan jo tutkimusprosessin arviointiin (Eskola & Suoranta 2008, 210). Ensisijaista on tehdä tutkittaville selväksi tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit (Tuomi & Sarajärvi 2004, 128). Tutkimushenkilöt ovat olleet tietoisia näistä asioista ennen haastattelujen aloittamista. He ovat tienneet myös oikeutensa peruuttaa tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Kaikki tutkimushenkilöt ovat täysi-ikäisiä ja näin ollen oikeutettuja päättämään itse omasta osallistumisestaan.

Tutkimuksen laaduntarkkailu parantaa olennaisena osana tutkimuksen luotettavuutta. Hyvän haastattelurungon suunnittelu ja apukysymysten hyödyntäminen edistävät luotettavuutta haastattelututkimuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 184-185.) Mahdolliset väärinkäsityksiä aiheuttavat tekijät on pyritty minimoimaan haastattelutilannetta varten tekemällä koehaastatteluja ja muokkaamalla kysymyksiä yhä uudelleen haastattelukokemuksen perusteella. Koevastausten perusteella on analysoitu sitä, kuinka hyvin haastattelun kysymyksillä saadaan vastauksia tutkimusongelmiin. Joitakin kysymyksiä on muokattu sekä tarkennettu lisäkysymyksillä tarvittavan tiedonsaannin takaamiseksi. Koehaastattelujen yhteydessä on harjoiteltu myös nauhurin käyttöä. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 184-185) mukaan tutkimusvälineistön kunnan tarkistaminen ja perehtyminen välineiden käyttöön lisäävät osaltaan tutkimuksen luotettavuutta.

Luotettavuuden arvioinnissa laadullinen tutkimus eroaa määrällisestä siten, että aineiston analyysivaihetta ja luotettavuuden arviointia ei voida samalla tavalla erottaa toisistaan (Eskola & Suoranta 2005, 208). Tutkimuksen sisäistä validiteettia eli pätevyyttä voidaan pitää hyvänä mikäli tutkimuksen eri osat etenevät loogisesti suhteessa toiseensa. Ulkoista pätevyyttä nostavat sen sijaan tehtyjen tulkintojen ja aineiston keskinäinen vuoropuhelu. On myös tärkeää, ettei aineiston tulkinnassa ilmene ristiriitaisuutta. Tällöin voidaan luotettavuuden suhteen viitata tutkimuksen hyvään reliabiliteettiin. (Eskola & Suoranta 2005, 213.)

Tutkimuksen tarkka raportointi lisää laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Tämä tarkoittaa yksityiskohtaista selontekoa tutkimuksen toteuttamisesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232.) Tähän olemme pyrkineet perustelemalla tarkasti tutkimuksen tarkoitusta, vaiheita sekä menetelmiä ja raportoimalla tuloksia yksityiskohtaisesti. Olemme lisänneet tutkimuksen luotettavuutta myös osallistumalla yhdessä kaikkiin haastattelutilanteisiin ja sopimalla

litteroinnin periaatteista yksityiskohtaisesti. Hirsjärvi ja Hurme (2008, 184-185) korostavatkin litteroinnin tarkkuutta työn luotettavuuden arvioinnissa.

Olemme aikaisemmin avanneet roolejamme tutkijoina tässä tutkimuksessa. On selvää, että oma taustalla vaikuttava lajitietämys ja kokemukset urheilijana tai valmentajana vaikuttavat osaltaan tulosten tulkintaan. Olemme kuitenkin halunneet laajentaa näkökulmaa tekemällä pohdinnat yhdessä. Tällöin myös tutkija, jolle kyseinen laji on vieraampi, on tulkinnut haastatteluissa esiin nousseita asioita, jolloin ennakkotietämys ei ole vaikuttanut analysointiin ja havaintoihin. Olemme myös kiinnittäneet huomiota siihen, että tulkinta ja tiedon keruu on tapahtunut vain ja ainoastaan sen pohjalta, mitä tutkittava on haastatteluissaan kertonut.

Tutkimuksen toistettavuutta pidetään yhtenä merkittävimpänä luotettavuuden arvioinnin kriteerinä. Tämä tarkoittaa sitä, että toinen tutkija voi tehdä aineistosta alkuperäisen tutkimuksen kanssa yhdenvertaiset tulkinnat. Tätä edesauttavat yksiselitteiset luokittelu- ja tulkintasäännöt. (Eskola & Suoranta, 2005, 216.) Tämän tutkimuksen tulokset eivät ole kuitenkaan toistettavissa samalla tavalla, sillä kyseessä on eräänlainen tapaustutkimus, joka kuvaa yksittäisten urheilijoiden henkilökohtaisia urapolkuja. Laajemmalla joukolla tutkittavia tilanne olisi toisenlainen.

3 URHEILUMOTIVAATIO

Motivaatio on usein melko vaatimattomasti ymmärretty ilmiö huolimatta sen tärkeästä merkityksestä ihmisten elämässä. Roberts (1992, 4) ilmaisee hyvin suorasanaisesti käsityksensä siitä, että missään muualla motivaatio ei kuitenkaan ole käsitteenä niin väärinymmärretty kuin urheilussa. (Roberts 1992, 4.) Valmentajat, urheilijat ja urheilujohtajat joutuvat työssään pohtimaan sitä, miksi toiset urheilijat motivoituvat helposti ja pyrkivät jatkuvasti menestymään, kun taas toiset eivät motivoitu lainkaan kilpailuista tai sen tuomasta menestyksestä. Usein valmentajat koettavat motivoida urheilijoitaan erilaisilla lausahduksilla, kuten ”voittajat, eivät koskaan luovuta” tai ”harjoittele kovaa tai mene kotiin!” Motivaatio on tärkeä osa menestymistä, mutta usein valmentajat, urheilujohtajat tai itse urheilijatkaan eivät tarpeeksi hyvin ymmärrä sen taustalla vaikuttavia tekijöitä. (Weinberg & Gould 2011, 51.) Roberts (1992, 4) viittaa motivoinnin osalta valmentajien uudistusvastaisuuteen ja yrityksiin motivoida pelaajia esimerkiksi nostattamalla kiihkoa pukuhuonepuheilla ennen pelin alkua ymmärtämättä eroa tämän ja motivaation välillä.

Motivaatio -termi on johdettu latinankielisestä sanasta ”movere” mikä tarkoittaa liikkumista (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145; Ruohotie 1998, 36). Myöhemmin termiä on laajennettu kuvaamaan järjestelmää, joka virittää ja ohjaa ihmisen käyttäytymistä (Ruohotie 1998, 36). Sen voidaan katsoa koostuvan kolmesta eri komponentista, joita ovat tavoitteet, tunteet ja ihmisen henkilökohtaiset uskomukset (Lepola & Vauras 2002). Motivaation perusajatuksena nähdään ihmisen halu ja tarve tehdä jotakin (Roberts 1992). Motivaation kantasana on motiivi. Niistä puhuttaessa on usein viitattu erilaisiin tarpeisiin, vietteihin, haluihin, palkintoihin ja rangaistuksiin, jotka ovat mukana virittämässä ja ylläpitämässä ihmisen käyttäytymisen suuntaa. (Ruohotie 1998, 36.) Motiivit voivat olla joko samansuuntaisia tai ristiriidassa keskenään. On kuitenkin muistettava, että tarpeet ja motiivit voivat myös muuttua toiminnan aikana. (Telama 1986, 152.) Motivaatiolla kuvataan siis erilaisten motiivien aikaansaamaa tilaa (Ruohotie 1998, 37).

Motivoivaan tehtävään katsotaan liittyvän usein haasteita ja ihminen on itse vastuussa tehtävän lopputuloksesta (Liukkonen & Jaakkola 2013). Näin ollen ihmisen voidaankin sanoa olevan motivoitunut silloin, kun hänen toiminnallaan on selkeä tavoite tai päämäärä (Byman 2002). Nykyisin ajatellaan, että ihminen tuottaa itse oman motivaationsa, mistä johtuen minän käsite nähdäänkin merkittävässä roolissa moderneissa motivaatioteorioissa. Huomion voidaan katsoa kääntyneen yksilön motivoimisesta motivoitumisen kannalta optimaalisen ympäristön tutkimiseen. (Byman 2002.)

Motivaation voidaan katsoa ilmenevän ihmisen toiminnassa kolmella eri tavalla: toiminnan 1) voimakkuutena, 2) pysyvyytenä sekä 3) tehtävien valintana. Motivaation voimakkuus kuvastaa sitä, miten kovasti yksilö jaksaa yrittää, kun taas pysyvyys ilmentää toimintaan sitoutumista. Tehtävien valinnan suhteen motivaatio näkyy siinä, miten ihminen valitsee nimenomaan haasteellisia tehtäviä itselleen. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.) Näin ollen urheilija, joka omistaa vahvan motivaatiotason, yrittää enemmän harjoituksissa, on sitoutuneempi toimintaan, valitsee haasteellisempia tehtäviä ja suoriutuu näistä tehtävistä tehokkaammin kuin urheilija, jonka motivaatiotaso on heikompi. (Jaakkola 2010; Liukkonen 2004.) Suorituksen laadusta voidaankin päätellä paljon henkilön motivoitumisesta tehtävään. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.)

Pohdittaessa motivaation merkitystä urheilussa on hyvä aloittaa miettimällä sitä, miksi teemme jotakin (Liukkonen & Jaakkola 2002). Urheilijan motivaation voidaankin nähdä ilmentävän juuri niitä tekijöitä, jotka saavat ihmisen kiinnostumaan tietynlaisista aktiviteeteistä, toimimaan halutulla tavalla sekä ylläpitämään haluttua mielenkiintoa erilaisia aktiviteettejä kohtaan (Liukkonen 2004). Jaakkolan (2010, 118) mukaan urheilijoiden motivaatiolla voidaan nähdä kaksi tavoitetta. Ensinnäkin motivaatio on energianlähde toiminnalle, mikä selittää osaltaan sen, miksi urheilijat jaksavat harjoitella satoja tunteja kehittyäkseen yhä paremmiksi urheilijoiksi. Lisäksi motivaatio säätelee käyttäytymistä ja ohjaa sitä tietynlaiseen suuntaan, minkä myötä arvioimme jatkuvasti omaa pätevyyttämme ja erilaisten tilanteiden merkitystä itsellemme. (Jaakkola 2010, 118; Liukkonen & Jaakkola 2002; Liukkonen & Jaakkola 2012.) Näin ollen motivaatiota ohjaavat erityisesti ne tavoitteet ja asiat, jotka nuori urheilija kokee tärkeiksi. Urheilumotivaatioon voivat vaikuttaa esimerkiksi urheilun laatu, taso, urheilijan elämäntilanne sekä valmennussuhde. (Jaakkola 2010; Liukkonen 2004.)

Kaiken kaikkiaan urheilumotivaatio on monimutkainen ja moniosainen ilmiö, johon vaikuttavat useat eri tekijät. Nämä tekijät taas ohjaavat suorituksen lopputulosta. (Vallerand. 2004.) Urheilumotivaatiota voidaan tarkastella monen eri teorian, kuten itsemääräämis- ja tavoiteorientaatioteorian, kautta (Nicholls 1989; Deci & Ryan 2000; Weinberg & Gould 2011, 51). Itsemääräämisteoriat jakautuu sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, jotka ovat tärkeässä asemassa tutkittaessa urheilijan tyytyväisyyttä sekä urheilussa menestymistä (Deci & Ryan 2000; Vallerand 2004). Teoria korostaa koetun autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkitystä yksilön toiminnan ohjaajina (Deci & Ryan 2000) Tavoiteorientaatioteoriassa sen sijaan korostuu koettu pätevyys ja sen osoittaminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Nicholls 1989).

4 ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA

Itsemäärämisteoria-ajattelu perustuu näkemykseen siitä, että ihmisillä on sisäinen tarve tuntea autonomian ja pätevyyden tunteita sekä sosiaalista hyväksyntää (Deci & Ryan 1985; Robinson & Judge 2015, 132-133). Itsemäärämisteoriaa voidaan pitää meta-teorianana käsittäen useita alaryhmiä, joiden avulla pyritään selittämään ihmisen motivaatiota ja käyttäytymistä (Hagger 2014, 21). Decin ja Ryanin (1985; 2000) itsemäärämisteoria ottaa huomioon sosiaaliset, kognitiiviset ja tunteisiin vaikuttavat tekijät motivaation syttymisessä. Teoria korostaa psykologisten perustarpeiden merkitystä motivaation kannalta katsottuna, sillä niiden tyydyttäminen lisää ihmisen osallistumista tehtävään omasta vapaasta tahdosta. Näihin psykologisiin perustarpeisiin kuuluvat koettu autonomia, koettu pätevyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. (Deci & Ryan 2000.)

Koettu autonomia, eli itsemääräämisen tunne, sekä koettu pätevyys nähdään keskeisinä edellytyksinä sisäisesti motivoituneelle käyttäytymiselle ja näin ollen onkin havaittu, että juuri sisäisesti motivoituneet urheilijat pysyvät usein urheilutoiminnassa mukana pidemmän aikaa (Frederick-Recascino 2002). Autonomian tunteen väheneminen sen sijaan johtaa kohti ulkoista motivaatiota, jolloin motivaatio saattaa hävitä kokonaan (Deci & Ryan 2000). Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne taas korostuu silloin, jos yksilö ei näe toimintaa itsessään kovin mielenkiintoiseksi. (Frederick-Recascino 2002.) Psykologisten perustarpeiden tulee olla tasapainossa psyykkisen kehityksen ja hyvinvoinnin turvaamiseksi ja näiden tarpeiden tyydyttämättä jättämisellä nähdään yksilön motivaatiota, toimintaan mukautumista ja hyvinvointia heikentäviä seurauksia. Kun urheilu tyydyttää nämä kolme ihmisen perustarvetta (koettu autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus), rakentuu tällöin urheilijan itsemäärääminen positiiviseksi, mikä merkitsee urheiluun osallistumista omasta vapaasta tahdosta. (Deci & Ryan 2000.)

Kun ympäristö tukee edellä mainittujen kolmen perustarpeen tyydyttämistä, yksilö kykenee kehittämään henkilökohtaisia resurssejaan harjoittaen mukautuvaa ja itsenäistä käyttäytymisen säätelyä. Kontrolloitu ja välinpitämätön ympäristö vaikuttaa sitä vastoin

autonomisen motivaation lakkaamiseen johtaen näin ollen puolustavaan käyttäytymiseen ja psyykkiseen vetäytymiseen (Deci & Ryan 2000) Hyvin kontrolloiva tapahtuma painostaa siis ihmistä ajattelemaan, tuntemaan ja käyttäytymään juuri tietynlaisella tavalla (Ryan ym. 1984). Rajoitusten lisäksi myös palkkiot voivat vähentää motivaatiota, mikäli niiden koetaan vaikuttavan omaan käyttäytymiseen kontrolloivalla tavalla (Robbinson & Judge 2015, 133). Kielteiseksi koettu sosiaalinen ympäristö ei tyydytä perustarpeita ja näin ollen itsemääräämisen kokemukset jäävät syntymättä (Deci & Ryan 2000). Vähäinen kontrolli sen sijaan tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden valita mitä tehdä ja miten (Ryan ym. 1984). Kaikki edellä mainitut psykologiset tarpeet, autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus, ovat kuitenkin yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi pelkkä pätevyyden kokeminen ei vielä riitä tyydyttämään näitä tarpeita. (Hagger 2014, 23.) Niiden on todettu vaikuttavan yhdessä enemmän yksilön käyttäytymiseen kuin yksinään (Hagger 2014, 23).

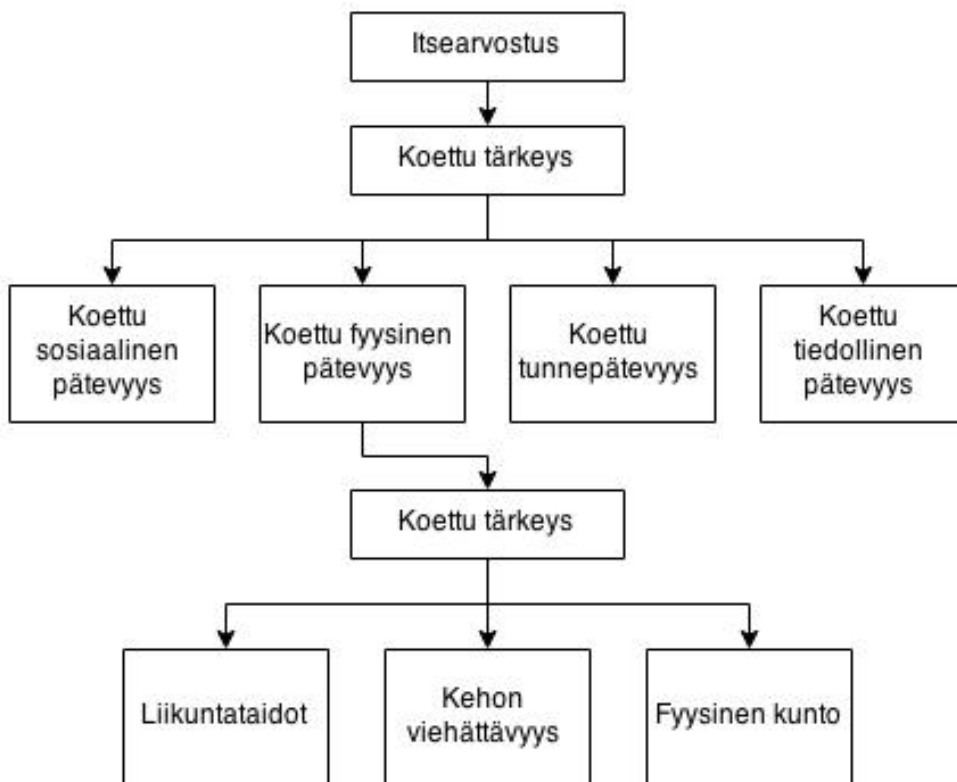
4.1 Koettu autonomia

Autonomialla tarkoitetaan urheilijan mahdollisuutta saada itse vaikuttaa ja säädellä omaa toimintaansa (Deci & Ryan 1985). Autonomian kokemukset ovat keskeisessä asemassa urheilumotivaation kehittymisen kannalta, sillä ne määräävät motivaation suuntautumista. Jotta motivaatio voisi kehittyä sisäiseksi, on ihmisen koettava autonomian tunteita toiminnan aikana. Autonomia nähdäänkin hyvin keskeisessä asemassa itsemääräämisteoriassa. Autonomian kokemista ja sitä kautta motivaatiota vähentää ulkopäin tapahtuva toiminnan kontrollointi. (Deci & Ryan 2000.)

Autonomian merkitystä on helppoa perustella urheiluvalmennuksessa, sillä on todettu, että autonominen toiminta jatkuu yleensä ulkoapäin säädelyä toimintaa pidempään (Deci & Ryan 2000). Lisäksi koetun autonomian on havaittu olevan yhteydessä sinnikkyteen, psykologiseen hyvinvointiin sekä alhaisempiin stressitasoihin ja itsekriittisyyteen (McCarthy, Jones & Clark-Carter 2008). Deci ja Ryan (1985) tuovat hyvin esiin, kuinka valmentaja voi omalla toiminnallaan tukea urheilijan autonomiaa esimerkiksi kuuntelemalla urheilijaa niin harjoituksissa kuin harjoittelun suunnitteluissa, sekä antamalla urheilijalle sopivasti vastuuta omasta toiminnasta.

4.2 Koettu pätevyys

Koettu pätevyys ilmenee yksilön henkilökohtaisina näkemyksinä omista kyvyistään toiminnassa (Roberts 2001). Tällöin ihminen kokee olevansa tehokas toimija sosiaalisessa ympäristössä, joka kykenee osoittamaan pätevyytensä. Pätevä ja kyvykäs ihminen etsii oman taseisia haasteita ja pyrkii kehittämään ja säilyttämään oppimiaan taitoja urheilussa. (Ryan, R & Deci, E. 2000; Deci & Ryan 2002.) Itsemääräämisteorian mukaan ihminen tuntee pätevyyttä silloin, kun hän kokee tyydytystä oppimisestaan (Deci & Ryan 2000). Liukkonen ja Jaakkola (2013) selvittävät Foxin (1997) ajatuksiin viitaten, kuinka pätevyyden kokemukset rakentuvat hierarkkisesti itsearvostuksen koostuessa useista alakäsitteistä. Näitä pätevyysalueita ovat esimerkiksi sosiaalinen pätevyys, tunnepätevyys, älyllinen pätevyys ja fyysinen pätevyys. Fyysinen pätevyys kuvastaa nimenomaan ihmisen kokemuksia fyysistä ominaisuuksistaan ottaen huomioon tyytyväisyyden omaan kehoon, kuntoon sekä liikunta- ja lajitaitoihin. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 149.)



KUVIO 1. Itsearvostuksen muodostuminen pätevyyshierarkiassa Liukkonen ja Jaakkolan (2013) mukaan.

Yksilö voi kokea toiset pätevyysalueet toisia tärkeämmiksi, mikä määrittää pätevyysalueen merkityksen itsearvostukselle (KUVIO 1). Esimerkiksi palautteen annon avulla voidaan joko tukea tai heikentää pätevyyden kokemuksia (Deci, Koestner & Ryan 1999). Koettu fyysinen pätevyys voidaan jaotella kolmeen osa-alueeseen, joiden merkitykset urheilija itse arvottaa. Tällöin osalla tekijöistä on suurempi merkitys yksilön pätevyyden kokemusten ja sitä kautta motivaation kannalta katsottuna. (Deci ym. 1999.) Näitä osa-alueita ovat liikuntataidot, kehon viehättävyys sekä fyysinen kunto (Liukkonen & Jaakkola 2013).

4.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Ihmisellä on luontainen tarve kuulua osaksi ryhmää ja saada sitä kautta myönteisiä kokemuksia ryhmässä toimimisesta. Tämä näkyy yksilön pyrkimyksenä kokea kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tunteita. Sosiaalisen ympäristön voidaan ajatella luovan joko sisäistä motivaatiota edistävän tai sitä heikentävän ilmapiirin. Tämä tapahtuu joko tukemalla tai estämällä psykologisten perustarpeiden saavuttamista. Sosiaalisen ympäristön avulla on mahdollista luoda toiminnalle sellainen ilmapiiri, jossa psykologiset perustarpeet tyydyttyvät, millä taas on tärkeä merkitys motivaation kannalta katsottuna (Deci & Ryan 2000.) Sosiaalinen yhteenkuuluvuus kuvaa parhaimmillaan tilannetta, jossa ihminen luottaa toisiin ihmisiin, huolehtii muista, muut huolehtivat hänestä ja yksilö tuntee yhteisöllisyyttä jossakin yhteisössä. (Ryan & Deci 2000; Deci & Ryan 2002.) Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksiin on tärkeää panostaa siis myös urheiluseuroissa.

Liukkonen ja Jaakkola erittelevät yhteenkuuluvuuden tunnusmerkkejä koululiikunnassa viitaten Reisin ym. (2000) tekemään luokitteluun. Seuraavia ryhmän yhteenkuuluvuudesta kertovia tekijöitä voidaan hyvin hyödyntää myös urheilumaailmassa ja seuratoiminnassa harjoitusryhmien ryhmähenkeä tarkkailtaessa: a) ryhmässä keskustellaan henkilökohtaisista asioista, b) ryhmän jäsenet osallistuvat jaettuihin tehtäviin, c) ryhmän jäsenet viettävät keskenään vapaa-aikaa, d) ryhmän jäsen kokee tulevansa ymmärretyksi ja arvostetuksi ryhmässä, e) ryhmän toimintaan osallistuminen koetaan miellyttäväksi ja nautittavaksi ja f)

vältetään sellaista toimintaa, joka aiheuttaa ryhmän jäsenten välillä tapahtuvaa etäännyntä tai itsekkäitä ja epävarmoja tunteita, jotka hajottavat ryhmää. (Liukkonen & Jaakkola 2013.)

4.4 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sen mukaan, minkälainen kannustin tai palkkio toimintaa ohjaa (Peltonen & Ruohotie 1992, 22-25). Kautta aikojen ihanteellisena on pidetty oppimismotivaatiota, jossa oppiminen itsessään nähdään motivoivana ilman mitään ulkoista kontrollia (Byman 2002). Tällöin puhutaan sisäisestä motivaatiosta, jossa motivoidutaan itse asian tai toiminnan vuoksi. Tehtävästä nauttiminen nähdään tärkeänä osana sisäistä motivaatiota ja tehtävään sitoutuminen koetaan itsessään palkitsevana. (Aunola 2002.) Sisäisesti motivoitunut henkilö osallistuu toimintaan sen tarjoaman hauskuuden ja haastavuuden takia, ei ulkoisista palkkioista tai paineesta johtuen (Ryan & Deci 2000). Palkkioiden sijaan yksilö tarvitsee vapauden valita, minkälaiseen toimintaan hän osallistuu (Cox 2007). Lisäksi yksilö, jonka motivaatio on sisäistä, nauttii toiminnasta ja pätevyyden tunteesta sekä haluaa oppia taitoja parhaalla mahdollisella tavalla. Rakkaudesta urheileva henkilö ei kyseenalaista toimintaa toisin kuin ne, jotka urheilevat erillisten palkkioiden vuoksi. (Ryan & Deci 2000; Weinberg & Gould 2011.)

Tehtävän suorittamisesta syntyviä palkitsevia kokemuksia voivat olla muun muassa toiminnan haasteellisuus, ilo, onnistumisen elämykset, itsensä kehittämisen tarve ja sosiaaliset tekijät, kuten kokemukset yhdessä tekemisestä. Nämä sisäiset palkkiot ovat merkittävässä roolissa puhuttaessa pysyvän motivaation syntymisestä liikuntaa kohtaan. (Peltonen & Ruohotie 1992, 25-26.) Pysyvän motivaation muodostuminen on mahdollista siksi, että sisäisen motivaation palkkiot ovat pitkäkestoisia ja täten ulkoisia palkkioita tehokkaampia (Robbinson & Judge 2015, 133; Ruohotie 1998, 38-39). Niiden katsotaan tyydyttävän ylimmän asteen tarpeita, joihin kuuluvat esimerkiksi itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeet. (Ruohotie 1998, 38-39.)

Sisäinen motivaatio ei ole pelkästään motivaation muoto, vaan myös tärkeä tekijä ihmisen kasvulle ja kehitykselle. Syntymästään lähtien ihminen on utelias ja aktiivinen oppia, sekä

tutkija, joka ei tarvitse motivaatiotekijöitä luontaiseen kehittymiseen. Luonnollinen motivaatio on merkittävä tekijä ihmisen kognitiivisten, fyysisten ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Vaikka sisäinen motivaatio on luonnostaan osa ihmistä, kaikki eivät ole motivoituneita kaikkiin tehtäviin samalla tavalla. (Ryan & Deci 2000.)

Ihmiset ovat luontaisesti taipuvaisia sisäiselle motivaatiolle, mutta tämä taipumus näyttäisi toimivan vain tietyntylaisissa olosuhteissa. Sisäisen motivaation tutkimuksissa on keskitytty paljon niihin tekijöihin, jotka mahdollistavat ja ylläpitävät sekä toisaalta vähentävät sisäistä motivaatiota. Itsemääräämisteoria on kehitetty määrittelemään näitä sosiaalisia tekijöitä ja ympäristötekijöitä, jotka edistävät tai vähentävät sisäistä motivaatiota. Tästä johtuen sisäinen motivaatio ei ole pelkästään luontaista motivaatiota, vaan erilaiset olosuhteet vaikuttavat ihmisten toimintaan. (Ryan & Deci 2000.)

Sisäisesti motivoituneen toiminnan taustalla vaikuttavat tiedolliset tavoitteet. Tällöin yksilön toimintaa ohjaa esimerkiksi halu uuden taidon oppimiseen ja sen mahdollisimman hyvään suorittamiseen saaden sitä kautta mielihyvää liikkumisestaan. (Deci & Ryan 2000.) Esimerkiksi huippu-urheilijoita yhdistää usein vahva sisäinen motivaatio, mistä osoituksena nähdään heidän vahva sitoutumisensa urheiluun sekä toiminnasta nauttiminen. Motivoituneilla huippu-urheilijoilla on usein myös korkea itseluottamus ja vahva käsitys omista kyvyistään. (Hodge, Allen & Smellie 2008.)

Ulkoinen motivaatio on vastakohta sisäiselle motivaatiolle, joka viittaa toimintaan pelkästään toiminnan tarjoamasta ilosta (Ryan & Deci 2000). Ulkoiselle motivaatiolle puolestaan on tyypillistä, että asioita tehdään ulkoapäin tulevien yllykkeiden toivossa. Näitä voivat olla esimerkiksi palkkio, arvosana, kunnia tai kiitos (Aunola 2002). Tällöin henkilö ei tavoittele itse toiminnan tuottamaa mielihyvää, vaan toimintaan motivoitutaan lähinnä sen tuottaman tavoitellun lopputuloksen takia. (Ryan & Deci 2000; Vallerand 2004.) Urheilijoiden kohdalla tämä tarkoittaa, että urheillaan ennen kaikkea menestyksen, kuuluisuuden ja palkintojen vuoksi, sekä joissain tapauksissa rangaistuksia välttääkseen (Ryan ym. 2008; Vallerand 2004). Välineellinen ulkoinen motivaatio sen sijaan tarkoittaa sitä, että toimintaan ryhdytään esimerkiksi opettajalta tai vanhemmilta saadun käskyn seurauksena (Aunola 2002).

Ulkoinen motivaatio on hyvin riippuvainen ympäristöstä, sillä palkkiot välittyvät jonkun muun kuin henkilön itsensä kautta. Ulkoisen motivaation palkkiot ovat usein lyhytaikaisia ja

ne tyydyttävät alemman asteen tarpeita, joihin kuuluvat esimerkiksi turvallisuus ja yhteenkuuluvuuden tunne. (Ruohotie1998, 38.) Itsemääräämisteorian mukaan ulkoisen motivaation laatuun ja määrään vaikuttavat henkilön mahdollisuudet autonomian toteuttamiseen omassa toiminnassaan. (Ryan & Deci 2000.)

Ulkoinen motivaatio kuuluu osaltaan urheilumaailmaan, sillä monissa lajeissa ja seuroissa kilpailukauden ja kilpailujen jälkeen pidetään erilaisia palkintojenjakotilaisuuksia, joissa urheilijoita palkitaan hyvistä suorituksista. Ulkoisen motivaation puolestapuhujien mukaan ulkoiset motivaatiopalkkiot parantavat urheilijoiden motivaatiota ja sitä kautta harjoitteluun osallistumista. Ulkoiset palkkiot voivat parantaa motivaatiota, mutta jos palkintoja käytetään väärin, voi siitä koitua myös negatiivisia vaikutuksia motivaation kannalta katsottuna. (Weinberg & Gould, 2011.)

4.5 Motivaatiojatkumo

Motivaatio voidaan nähdä eräänlaisena jatkumona, jonka toisessa päässä on amotivaatio eli motivaation puuttuminen ja toisessa päässä sisäinen motivaatio. Näiden väliltä löytyy neljä ulkoisen motivaation astetta, joita ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely sekä integroitu säätely. (Liukkonen & Jaakkola 2013.)

Amotivaatiossa yksilön toiminta on täysin ulkopäin kontrolloitua, eikä yksilö koe minkäänlaisia syitä asettaa tavoitteita kyseiselle toiminnalle. Amotivaation kuulumista motivaatiojatkumoon voidaan kyseenalaistaa, sillä jos motivaatio puuttuu kokonaan, voiko motivaatiota silloin olla olemassa? Jos motivaatiota ei ole olemassa, voidaanko sitä silloin sijoittaa motivaatiojatkumoon? (Deci & Ryan 1985; 2000.)

Ulkoinen säätely on ulkoisen motivaation luokista motivaatiojatkumossa ensimmäisenä ja vähiten autonomiaa edustavana luokkana. Tässä luokassa käyttäytyminen on täysin kontrolloitu ulkoisten palkkioiden ja pakotteiden avulla. Urheilija saattaa esimerkiksi harjoitella vain rahaa saadakseen. (Deci & Ryan 1985; 2000; Weinberg & Gould 2011.)

Pakotetussa säätelyssä on havaittavissa hieman enemmän autonomiaa verrattuna ulkoisen säätelyn luokkaan. Pakotetussa säätelyssä henkilö on motivoitunut toimintaan sisäisten kannustuksien ja pakotteiden kautta. (Deci & Ryan 1985; 2000; Ryan ym. 2008.) Tällöin ihminen toimii välttääkseen syyllisyyttä sekä ahdistusta ja parantaakseen omaa egoaan (Weinberg & Gould 2011). Pakotetussa säätelyssä ihmisen motivaatio perustuu tunteisiin ja oman itsetunnon ylläpitämiseen. Motivaatio ei ole kuitenkaan itsesäädelyä, sillä sitä säätelevät edelleen ulkoiset tekijät. (Deci & Ryan 1985; Deci & Ryan 2000.)

Tunnistetussa säätelyssä on jo huomattavasti enemmän autonomiaa kahteen ensimmäiseen ulkoisen motivaation luokkiin verrattuna. Tunnistetussa säätelyssä henkilö on tunnistanut oman käyttäytymisen tärkeyden toiminnalle ja omaksunut tietynlaiset säätelytavat. (Deci & Ryan 1985; 2000.) Esimerkiksi urheilija voi olla sitoutunut urheiluun siksi, että hän uskoo osallistumisen kehittävän hänen omaa kasvuaan ja kehitystään (Weinberg & Gould 2011).

Integroitu säätely on ulkoisen motivaation luokista kaikista autonomisin. Tässä luokassa toiminnan syyt voidaan rinnastaa motivaatioon, joka tapahtuu henkilön omista sisäisistä syistä. Toiminta on täydellisesti sisäistetty omien tavoitteiden ja arvojen pohjalta. Toiminnasta urheilija uskoo saavansa paljon hyötyä minkä lisäksi toiminnan osallistumiseen liitetään vain vähän ulkoisia palkintoja. Toiminta on kuitenkin edelleen ulkoista motivaatiota, sillä käyttäytymisen motivaatiota säätelevät edelleen ulkoiset tekijät. (Deci & Ryan 1985; 2000; Ryan ym. 2008; Weinberg & Gould 2011.)

Autonomian nähdään kasvavan liikuttaessa amotivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2013.) Sisäinen motivaatio onkin motivaatiojatkumon luokista autonomisin. Toimintaan osallistutaan sen itsensä ja siitä saatavan mielihyvän vuoksi. (Deci & Ryan 2000.) Näin ollen myös urheilijoiden kokema autonomian tunne vaikuttaa suurelta osin siihen, asettuuko toiminnan taustalla vaikuttava motivaatio jatkumolla lähemmäs ulkoista vai sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 1985.) Valmennustoiminnassa merkityksellisintä olisikin pyrkiä vahvistamaan urheilijan sisäistä motivaatiota harjoitteluinnoituksen säilyttämiseksi, sillä kun koetun autonomian, pätevyuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen vähetessä siirrytään jatkumolla kohti ulkoista motivaatiota, vaarana on motivaation totaalinen loppaaminen (Deci & Ryan 2000).

Toiminnan ei tulisi olla pakonomaista, vaan toiminta tulisi lähteä urheilijan omasta tahdosta. Itsemääräämisteoria pyrkii vastaamaan tähän ongelmaan käyttäen sisäistämistä sekä integraatiota edistämään urheilijan arvoja ja käyttäytymistä. Sisäistämisen prosessissa toiminnassa huomioidaan henkilön arvot ja tavat toimia. Integraatiossa puolestaan yksilö muokkaa tavat omanlaisikseen, niin että ne tukevat henkilön omaa minäkuvaa. Siirryttäessä amotivaatiosta ulkoisen motivaation kautta kohti sisäistä motivaatiota, sisäistämisen määrä käyttäytymisessä kasvaa. Lisääntynyt toimintaan sitoutuminen tukee toiminnan pysyvyyttä ja parantaa henkilön sitoutumisen laatua. (Ryan & Deci 2000.)

Jatkumoajattelusta huolimatta sisäinen ja ulkoinen motivaatio eivät ole toisiaan poissulkevia, eikä niitä tule pitää täysin erillisinä, vaan ne täydentävät toisiaan (Ruohotie 1998, 38; Peltonen & Ruohotie 1992, 25-26). Niiden voidaan nähdä esiintyvän samanaikaisesti, jolloin osa motiiveista ovat vain muita hallitsevampia. (Ruohotie 1998, 38.) Toiminnan voidaankin nähdä olevan samaan aikaan sekä autonomista että ulkoisesti motivoitunutta, mistä hyvänä esimerkkinä toimii vaikkapa terveytensä takia liikkuvat ihmiset (Deci & Ryan 1985).

5 TAVOITEORIENTAATIOTEORIA

Nichollsin (1989) tavoiteorientaatiomalli pohjautuu näkemykseen, jonka mukaan kaiken tavoitteellisen toiminnan taustalla on ihmisen tarve osoittaa pätevyyttä. Koetun pätevyyden osoittaminen ohjaa yksilön toimintaa sosiaalisessa ympäristössä (Nicholls, 1989), minkä lisäksi koettu pätevyys toimii tärkeänä motivaation lähteenä niin urheilussa kuin muissakin suoritusperusteisissa toiminnoissa. Urheilija näkeekin koetun pätevyyden suoritusmotivaatiota kehittäväksi tekijäksi yhdessä suorituksen arvioinnin kanssa. (Liukkonen & Jaakkola 2012.) Motivaatioon ei kuitenkaan vaikuta vain koettu pätevyys, sillä myös ympäristö ja tilanteiden havainnointi ovat merkittäviä tekijöitä motivaation taustalla (Liukkonen & Jaakkola 2012; Roberts 1997).

Tavoiteorientaatio voidaan jakaa tehtävä- ja minäsuuntautuneeseen sen mukaan, osoitetaanko pätevyyttä itsevertailuun (tehtäväsuuntautunut) vai normatiiviseen vertailuun (minäsuuntautunut) perustuen (Nicholls 1989). Tehtävä- ja kilpailu- eli minäsuuntauneisuus selittävät koetun pätevyyden lisäksi yksilön suoritusmotivaatiota (Liukkonen & Jaakkola 2012). Toisistaan ne eroavat nimenomaan tavoitteiden ja motivaation taustalla vaikuttavien tekijöiden suhteen. Tällöin minäsuuntautuneen urheilijan toimintaa ohjaavat esimerkiksi kilpailut ja palkinnot, kun taas tehtäväsuuntautunutta urheilijaa motivoi oma kehittyminen. (Liukkonen & Jaakkola 2012; Roberts 1997.)

Nämä kaksi erilaista suuntausta eivät kuitenkaan ole toisiaan poissulkevia, sillä urheilijan toiminnan taustalla saattaa näkyä piirteitä sekä tehtävä- että minäsuuntautuneisuudesta tai joissakin tapauksissa ei kummastakaan. (Liukkonen & Jaakkola 2012; Roberts 1997.) Merkittävämpää onkin tarkastella näiden kahden tekijän välistä suhdetta. Jos kilpailullisuus korostuu liikaa suhteessa tehtäväsuuntautuneisuuteen, saattaa tämä näkyä todennäköisemmin motivaatio-ongelmina varsinkin, jos yksilön suoritustaso on matala, eikä hän menesty kilpailuissa. Tällöin motivaatio toimintaa kohtaan todennäköisesti heikkenee. (Roberts 2001.) Motivaatioilmaston, jonka Roberts (1992) määrittelee ympäristöksi, jonka aikuiset luovat

lasten toiminnalle, katsotaan vaikuttavan siihen, tapahtuuko yksilön toiminta tehtävä- vai minäsuuntautuneesti vai molempina (Peltonen & Ruohotie 1992, 49).

5.1 Tehtäväsuuntautuneisuus

Tehtäväsuuntautuneelle henkilölle tyypillistä on kokea pätevyyden tunteita ja onnistumisia kehittyessään tai oppiessaan uusia taitoja. Tällöin pätevyyden kokeminen ei ole riippuvaista muiden suorituksista, mikä mahdollistaa myös liikuntataidoiltaan heikomman yksilön onnistumisen kokemukset liikunnan parissa. (Jaakkola 2010, 120.) Tehtäväsuuntautunut henkilö keskittyy enemmän oppimisprosessiin ja virheisiin asennoidutaan hyödyllisinä oppimiskokemuksina. Tämä näkyy myös sisukkuutena esteitä kohdattaessa. (Liukkonen & Jaakkola 2013.) Haastavakin tehtävä voidaan nähdä motivoivana, mikä luo osaltaan lisää innostusta ja myönteistä jännitettä asiaa kohtaan (Lepola & Vauras 2002).

Tehtäväsuuntautuneisuuteen liittyy usein vahva sisäinen motivaatio, koettu pätevyys ja usko kovan harjoittelun merkitykseen lopputuloksen kannalta katsottuna. Myös viihtyminen korostuu tehtäväorientaatioajattelussa. (Biddle, Soos & Chatzisarantis 1999, 353.) Tehtäväsuuntautuneen urheilijan pätevyyden kokemukset perustuvat itsevertailuun ja sitä kautta omaan koettuun kehittymiseen ja yrittämiseen (Nicholls 1989). Urheilija saattaa kokea pätevyyden tunteita esimerkiksi silloin, kun hän on parantanut omaa suoritustaan, oppinut uusia taitoja tai nostanut omalla mittapuullaan tavoite- ja suoritustasoaan. Tehtäväsuuntautunut urheilija keskittyy kilpailuissa sijoittumisen sijaan enemmän yrittämiseen, oppimisprosessiin ja omaan kehittymiseen. Tehtäväsuuntautuneelle urheilijalle menestyminen ei vaadi muiden urheilijoiden voittamista tai keskinäistä vertailua. Urheilija on onnistunut kilpailussa, jos hänen suorituksensa on aiempaa parempi. (Liukkonen & Jaakkola 2012; Liukkonen. 2004.)

Dudan (1989) tekemän tutkimuksen mukaan tehtäväsuuntautuneet urheilijat pitivät urheilussa tärkeänä sitä, että jokainen yrittää parhaansa, tekee yhteistyötä muiden kanssa, noudattaa sääntöjä ja on hyvä harrastamassaan urheilulajissa. Tutkimuksessa tutkittiin lukioikäisiä urheilijoita ja heidän näkemyksiään minä- ja tehtäväsuuntautuneisuuden välisestä suhteesta ja niiden merkityksestä urheilussa. Tutkimuksen tehtäväsuuntautuneet urheilijat uskoivat

urheilun kasvattavan ihmisistä rehellisiä kansalaisia, jotka omaksuvat terveelliset elämäntavat. Urheilijat eivät pitäneet tärkeänä henkilökohtaista sosiaalisen statuksen kasvattamista urheilun kautta. (Duda 1989.)

5.2 Minäsuuntautuneisuus

Minäsuuntautuneella henkilöllä pätevyyden tunne on yhteydessä sosiaaliseen vertailuun (Liukkonen & Jaakkola 2013), jolloin harjoittelun taustalla vaikuttavat motivaatiotekijät ovat lähinnä toisten voittaminen ja hyvä lopputulos (Nicholls 1989). Liukkonen ja Jaakkola (2013) muistuttavat, että minäsuuntautunut yksilö ei ole tyytyväinen hyväänkään suoritukseensa, mikäli on pärjännyt muita heikommin. Tämä vähentää samalla yrittämistä ja heikentää mielenkiintoa suoritettavaa tehtävää kohtaan, jolloin toistuvat epäonnistumisen mahdollisuudet saattavat johtaa toiminnan lopettamiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2013.)

Minäsuuntautuneen urheilijan motivaatio on korkea niin kauan, kun hän kokee omat kykynsä vahvoiksi. Tämä johtaa lyhytaikaiseen motivaatioon, sillä ihminen ei voi aina kokea voimakasta pätevyyden tunnetta. Kun urheilija kokee, ettei hän menesty, valitsee hän silloin joko liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä selittääkseen epäonnistumisiaan tai varmistaakseen onnistumisen. (Liukkonen & Jaakkola 2012; Liukkonen 2004.) Minäsuuntautuneisuus heikentää helposti myös urheilijan käsitystä itsestään, mikä voi johtaa suoritusongelmiin mahdollistaen todennäköisemmin suorituksen epäonnistumisen (Biddle ym. 1999, 353) vähäisemmän yrittämisen kautta. Minäsuuntautuneisuus altistaa urheilun lopettamiselle, kun urheilija ei pysty kokemaan pätevyyden tunteita epäonnistuessaan kilpailuissa. (Liukkonen & Jaakkola 2012; Liukkonen 2004.)

Dudan (1989) tutkimuksessa ”minä- ja tehtäväsuuntautuneisuuden suhde ja niiden tarkoitus urheilussa lukioikäisten urheilijoiden näkökulmasta” minäsuuntautuneet urheilijat pitivät urheilua tärkeänä heidän elämänuran ja henkilökohtaisen statuksen kasvattamisen kannalta. Urheilun päätarkoituksena nähtiin menestyminen muihin urheilijoihin verrattuna ja tämän eteen oltiin mahdollisesti valmiita venyttämään myös urheilun sääntöjä. Tutkimuksen mukaan minäsuuntautuneet urheilijat ajattelivat, että urheilun ei kuulu sosiaalistaa ihmisiä yhteistyöhön, vaan menestystä tulisi hankkia kaikilla mahdollisilla keinoilla. Sen mukaan

urheilun kuuluisi sen sijaan auttaa ihmistä tulemaan kuuluisaksi ja ansaitsemaan enemmän rahaa. (Duda 1989.)

Minäsuuntautuneisuuteen liitetään yleisesti ottaen negatiivisia asioita, kuten suoritusten heikentymistä tai mielenkiinnon ja tyytyväisyyden tunteiden alentumista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että urheilijan minäsuuntautuneiset piirteet olisivat aina pahaksi urheilussa, sillä joillekin urheilijoille niistä on hyötyä. Kovatasoiset kilpaurheilijat omaavat usein enemmän minäsuuntautuneita kuin tehtäväsuuntautuneita piirteitä, sillä kilpailujärjestelmä ja voiton halu vahvistavat enemmän urheilijan minäsuuntautuneita ominaisuuksia. Kilpaurheilijan ja hänen valmentajansa on hyvä ymmärtää eroavaisuudet minä- ja tehtäväsuuntautuneisuuden välillä. Urheilijan minäsuuntautuneiset piirteet voivat johtaa urheilijan heikkoon pätevyyden kokemiseen, joka johtaa helposti myös heikentyneeseen hyvinvointiin. Tämän vuoksi urheilijan minä- ja tehtäväsuuntautuneiden piirteiden tulisi olla tasapainossa ja vielä niin, että tehtäväsuuntautuneisuus olisi painavammassa asemassa. Minäsuuntautuneita ominaisuuksia urheilija tarvitsee virittäytyessään kilpailutilanteisiin, mutta tehtäväsuuntautuneisuutta joka päiväisessä harjoittelussa. Tehtäväsuuntautunut urheilija kestää tappioita paremmin ja pystyy kokemaan pätevyyden tunnetta epäonnistuessaankin. (Roberts 1993; Liukkonen 2004; Liukkonen & Jaakkola 2012.)

6 MOTIVAATIOILMASTO

Motivaatioilmasto nähdään sosioemotionaalisenä ympäristönä, joka ohjaa suoritusta tietyssä tilanteessa. Motivaatioilmasto kuuluu osaksi laajempaa sosioemotionaalista ilmastoja. Motivaatioilmasto ei ole ryhmän yhteinen kokemus, vaan yksilöiden kokemukset ympäristöstä voivat vaihdella ryhmän sisällä. Kyseessä on siis tilannekohtainen tavoiteorientaatio. (Ames 1992.) Tavoiteorientaatioteorian mukaisesti motivaatioilmastolla nähdään kaksi ulottuvuutta, tehtäväsuuntautunut ja minäsuuntautunut, jolloin sosioemotionaalinen ympäristö määrittelee sen, millaiseksi urheilija motivaatioilmaston kokee (Nicholls 1989). Peltonen ja Ruohotie (1992, 33, 39) korostavat myös ryhmän jäsenten merkitystä motivaatioilmaston muokkautumiselle.

Soini (2006) jaottelee tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston Newtoniin ja Dudaan (1993) viitaten kolmeen eri ulottuvuuteen, joita ovat oma kehittyminen, jokaisen tärkeä rooli ja yhteistoiminnallinen oppiminen. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa nämä kolme keskeistä ulottuvuutta ovat virheistä rankaiseminen, epäoikeudenmukainen huomioiminen ja sisäinen kilpailu. (Soini 2006.) Motivaatioilmastoa voidaan tarkastella kiinnittämällä huomiota siihen, mitä asioita toiminnassa arvostetaan ja mistä koetaan tyytyväisyyden tunteita (TAULUKKO 1). Epsteinin (1989) kehittämää TARGET –mallia on käytetty tyypillisesti koululiikunnan motivaatioilmastoa tutkittaessa, mutta mallia voidaan hyödyntää tehokkaasti myös valmennusympäristössä. Malli sisältää kuusi osa-aluetta, joiden kautta motivaatioilmastoa voidaan lähteä määrittämään joko tehtävä- tai minäsuuntautuneeksi: 1) miten annetut tehtävät toteutetaan, 2) ohjaajan auktoriteetti, 3) palautteenantotavat, 4) tehtävien ryhmittelyperusteet, 5) arviointiperusteet sekä 6) ajankäyttö. (Epstein 1989.)

TAULUKKO 1. Motivaatioilmasto Epsteinin (1989) mukaan.

	Minäsuuntautunut	Tehtäväsuuntautunut
Tehtävä / resurssit	Kaikille samanlaiset	Eriytetty
Auktoriteetti	Kontrolloiva	Vastuun antaminen, valinnan

		mahdollisuudet
Palautteenanto	Julkista	Yksityistä
Tehtävien ryhmittely	Perustuu menestykseen, kilpailua korostavia tehtäviä	Perustuu yrittämiseen, yksilöllisiä ja yhteistoimintaa korostavia tehtäviä
Arviointi	Julkista, huomioidaan vain lopputulos, rangaistaan virheistä, korostetaan keskinäistä kilpailua	Perustuu yksilölliseen kehittymiseen, huomioidaan koko toiminnan prosessia, virheet nähdään osana oppimista, yhteistyön korostus
Ajankäyttö	Rajallinen aika suorittaa tehtäviä	Joustava suoritus aika

Tehtäväsuuntautuneelle ilmastolle tyypillistä on vastuun jakaminen ryhmän jäsenille, jolloin ulkoinen kontrolli vähenee (TAULUKKO 1). Yksilöiden kokemaa autonomian tunnetta pyritään lisäämään antamalla heidän vaikuttaa toimintaan ja päätöksentekoon. Ryhmän jäsenille pyritään tarjoamaan vaihtelevia tehtäviä yksilöllisesti jokaisen taitotaso huomioiden, eikä ryhmän jäsenten suorituksia vertailla keskenään. Arviointi tapahtuu henkilökohtaisten tavoitteiden ja kehittymisen mukaan. (Epstein 1989.) Palkitseminen on yksityistä perustuen yksilölliseen kehittymiseen ja ryhmäjaot toteutetaan arpomalla. Ajankäyttö on joustavaa niin, että jokaisella on mahdollisuus käyttää taidon oppimiseen tarvitsemansa verran aikaa. (Nicholls, 1989; Epstein 1989.) Deci ja Ryanin (1985) mukaan tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla nähdään myönteisiä vaikutuksia motivaatioon. Tämän lisäksi urheilijoilla, joiden valmentajat käyttävät tehtäväsuuntautuneita menetelmiä, on pienempi loukkaantumisriski. Tämän nähdään olevan myötävaikutusta koetusta hyvinvoinnista. (Corbillon, Crossman, & Jamieson 2008.)

Minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle sen sijaan tyypillistä on virheistä rankaiseminen ja ryhmän jäsenten keskinäinen vertailu. Tehtäviä ei eriytetä ja päätösvalta tehtävien valitsemisen ja usein joustamattoman ajankäytön suhteen on ohjaajalla. Myös lopputuloksen korostaminen arvioinnissa on tyypillistä. (Epstein 1989.) Palkitseminen ja arviointi on julkista ja normatiivista, minkä lisäksi auktoriteetti on kontrolloivaa (Deci & Ryan 1985).

Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston on havaittu lisäävän ulkoista motivaatiota (Jaakkola 2002).

7 KILPAURHEILU

Kilpaurheilun määrittelyssä ei olla vuosien saatossa päästy yhtenäiseen määrittelytapaan (Martens 1976, 9–10). Termiä kilpailu on yleisesti käytetty kuvaamaan monia erilaisia tilanteita. Ihmiset voivat kilpailla keskenään, itseään vastaan, kelloa, ennätyksiä, erilaisia esteitä tai luonnonvoimia vastaan. (Weingberg & Gould 2007, 104.) Ihmisillä on erilaisia kokemuksia ja näkemyksiä siitä, mitä kilpailu tarkoittaa (Martens 1976, 9). Kuitenkin tutkijoiden näkökulmasta katsottuna kilpailutermiä ei olla pystytty määrittelemään tarpeeksi laajasti, jotta se kattaisi kaikki ne tilanteet, joita pidämme kilpailuna. Toisaalta sitä ei ole kyetty määrittelemään myöskään niin tiiviisti, että sitä voitaisiin käyttää tutkimuksen välineenä. (Martens 1976, 9–10.) Tämän lisäksi sitä ei ole pystytty selittämään minkään systemaattisen teorian avulla, joka kykenisi ennustamaan sen, miksi me kilpailemme, kenen kanssa kilpailemme tai mitkä ovat kilpailun seuraukset (Martens 1975 70–71 , 1976, 9–10).

Yksi käytetyimmistä kilpailun määritelmistä on palkintojen määritelmä. Tämän määritelmän mukaan kilpailu on tilanne, jossa toimintaan osallistuvien kesken jaetaan palkintoja yksilöiden suorituksien perusteella. Tätä määritelmää on kuitenkin kritisoitu, sillä joissakin kilpailullisissa tilanteita on vaikea päästä yksimielisyyteen siitä, mitkä ovat palkintojen kriteerit. Määritelmä ei myöskään ota huomioon sitä, miten eri yksilöt näkevät ja kokevat kilpailun tavoitteet. Otetaan esimerkiksi kaksi taidoiltaan hyvin erilaista tennispelaajaa pelaamaan vastakkain. Toinen pelaajista on heikompi ja hänen tavoitteenaan pelissä on voittaa muutama ottelupallo, minkä jälkeen hän on tyytyväinen peliinsä. (Martens 1975, 70–71). Toiselle pelaajalle puolestaan riittää vain voitto onnistumisen tunteen saavuttamiseksi (Martens 1975, 70–71). Palkintojen määritelmällä on vain vähän tieteellistä arvoa, sillä se ei ota huomioon sitä, kenen kanssa kilpaillaan ja miksi yksilöt hakeutuvat kilpailullisiin tilanteisiin (Martens 1975, 70–71, Martens 1976, 10).

Myers teorian mukaan kilpailussa on kaksi tai useampi yksilö, joita vertaillaan samoilla kriteereillä. Hänen mukaansa yksilö ei voi kilpailla itseään tai jotain valmiita standardeja, kuten aikaa, vastaan. Myers myöntää, ettei ihmisten välinen vertailu tarvitse aina

vuorovaikutusta, mutta hänen mukaansa kilpailla voi vain ollessaan vuorovaikutustilanteessa toisen kanssa ja siten, että molemmat kilpailijat ovat tietoisia kyseisestä kilpailusta. (Martens 1976, 11–12.) Myersin teorian pohjalla näkyy Festingerin sosiaalinen vertailuteoria, jonka mukaan ihmisellä on luontainen tarve arvioida omia taitojaan sekä mielipiteitään. Tämän vuoksi yksilöt vertailevat toisiaan. Sosiaalisen vertailuteorian mukaan yksilöt hakeutuvat kilpailullisiin tilanteisiin pystyäkseen vertailemaan ja arvioimaan omia kykyjään. (Martens 1976, 11–12; Festinger 1954, 138.) Samankaltaisia ajatuksia on McChellandin saavutusmotivaatioteorian pohjalla, jonka mukaan ihmisellä on tarve vertailla omia taitojaan sekä itseensä että muihin yksilöihin (Martens 1976, 12–13, McChelland 1961, 38–39). Myersin teorian haittapuoli on kuitenkin sen tiukka rajaus, mikä johtaa siihen, ettei teoria huomioi kaikkia yleisiä kilpailullisia tilanteita (Martens 1976, 12).

Martens puolestaan määrittelee kilpailun prosessiksi, jossa kilpailijan suoritusta verrataan johonkin standardiin, vähintään yhden henkilön läsnä ollessa. Tämän henkilön on oltava tietoinen suorituksen vertailukriteereistä ja kyettävä arvioimaan vertailuprosessia. (Martens 1975, 71, Martens 1976, 14.) Määritelmän pohjalla Martens käyttää Festingerin teoriaa sekä Myersin määritelmää kilpailusta (Martens 1976, 14, Weingberg & Gould 2007, 106). Standardi voi olla jonkun toisen yksilön suoritus, jokin ideaalinen suoritustaso tai yksilön aikaisempi suoritus (Martens 1975, 71; Weingberg & Gould 2007, 106). Tärkein tekijä, mikä erottaa kilpailun muista vertailutilanteista, on se, että vertailun kriteerit tiedostaa vähintään yksi henkilö, joka pystyy arvioimaan suorituksen (Martens 1975, 71, Martens 1976, 14; Weingberg & Gould 2007, 106). Kilpailua ei ole, ellei paikalla ole muita henkilöitä (Martens 1975, 71). Jos esimerkiksi juoksija on yksin juoksemassa ja asettaa itselleen tavoitteen, ei tämän määritelmän mukaan ole kilpailua. Toisaalta, jos juoksija lähtee juoksemaan toisen henkilön kanssa ja kertoo hänelle tavoitteensa, voi kyseessä olla kilpailu, sillä toinen henkilö on tietoinen arvioinnin ja vertailun kriteereistä. (Weingberg & Gould 2007, 106.)

Sherifin (1976, 18–19) mukaan kilpailu sisältää sellaista toimintaa, jota ohjataan enemmän tai vähemmän kohti standardeja ja tavoitteita. Näitä arvioidaan ja verrataan valmiiksi valittuihin henkilöihin tai ryhmiin. Kilpailullinen tilanne on sosiaalinen prosessi, jossa määritellään valmiiksi se, mihin verrataan ja ketä verrataan. Myös Liukkosen (2004, 223) mielestä urheilua käytetään sosiaalisen vertailun välineenä.

Organisoidussa urheilutoiminnassa toiminta on luonteeltaan suoritusorientoitunutta, jossa tavoitellaan kilpailullista menestystä (Liukkonen 2004, 223). Menestys on yksi keskeisimmistä tekijöistä urheilussa. Menestyksen vuoksi huippu-urheilijat ovat valmiita tekemään uskomattomia tekoja, joita normaalisti ihmiset yrittävät välttää. (B. Rigauer 2007,20–21.) Urheilijat mieltävät kilpailut haasteina, jotka päättyvät joko voittoon tai häviöön (Liukkonen 2004, 223). Kilpailut kiristävät huippu-urheilun vaatimustasoa, minkä vuoksi urheilijan on jatkuvasti parannettava suoritustasoaan. Olympialiikkeen tunnus Citius – Altius – Fortius (suom. nopeammin – korkeammalle – voimakkaammin) kuvastaa hyvin huippu-urheilun kilpailullisia piirteitä. (Heinilä 2001, 106.)

Menestyksen mahdollistamiseksi huippu-urheilijoiden tulee kuitenkin hyväksyä hallitsevan järjestelmän arvot ja käyttäytymisnormit. Jotta yksilö kykenee olemaan huippu-urheilija, on hänen hyväksyttävä sosiaaliset odotukset ja pystyttävä jatkuvasti saavuttamaan menestystä. Menestyksen käsite on yksi tärkeimpiä osa-alueita urheilussa. Menestyksen tavoittelu ohjaa urheilijoiden käyttäytymistä, minkä vuoksi huippu-urheilijat pyrkivät olemaan oman alansa parhaimpia yksilöitä tai joukkueita. Huippu-urheilija voi olla joko ammattiuurheilija tai amatööriurheilija. Niin sanottu sosiaalinen kategoria ei kerro sitä, onko urheilija huippu-urheilija, vaan tärkeintä on ajatusmaailma maksimaalisesta menestyksestä ja korkeimman palkinnon tavoittelusta. (Rigauer 2007, 20–22.)

7.1 Huippu-urheilu

Urheilu on varsin nuori ilmiö sellaisena, kun se tänä päivänä tunnetaan. Sen toimintatavat ovat kehittyneet ja muuttuneet vuosien aikana yhä rationaalisemmiksi ja tehokkaammiksi. Kilpaurheilua puolestaan on Suomessa esiintynyt vasta kolmen tai neljän sukupolven ajan. (Koski & Hiekkala 1998, 10.) Urheilussa ja varsinkin huippu-urheilussa kovasta vaatimustasosta johtuen toiminnasta ovat häviämässä leikinomaiset piirteet ja sitä kautta se on muuttunut yhä vakavammaksi toiminnaksi (Koski & Hiekkala 1998,10; Heinilä 2001,106). Ihmiset ja yhteisöt ovat aina muokanneet ja muokkaavat edelleen huippu-urheilua, eikä sitä voi erottaa yhteiskunnasta. (Huippu-urheilu Pohjoismaissa 2004, 12; Ilmanen 2004, 384). Nykypäivänä yhä useampi nuori huippu-urheilija pyrkii toiminnallaan kohti täyspäiväistä urheilijan elämää, jossa urheilu on elämän keskipisteenä. Menestyäkseen urheilijan täytyy

sitoutua urheiluun täyspäiväisesti, mikä tarkoittaa usein sitä, että urheilijan täytyy luopua joistain muista elämän mieluisista intresseistä. (Heinilä 2001, 106–107.)

Aikaisemmin urheiluelämä sovitettiin työn, opiskelun ja ammatillisten tavoitteiden mukaan, mutta 1960–70-lukujen vaihteessa ammattimainen urheilu alkoi vallata Suomen urheilutoimintaa. Tuolloin Suomen huippu-urheilijoiksi liitettiin enimmäkseen mieskestävyysjuoksijat, jotka kuvastivat huippu-urheilun avulla isänmaallisuutta ja kurinalaisuutta. Suomen identiteettiä rakensivat pitkälti kansainvälisesti menestyneet urheilijat. 1970-luvulla yksilöurheilijoille pyrittiin ensimmäistä kertaa mahdollistamaan täysipäiväinen harjoittelumahdollisuus. Tuohon aikaan myös media alkoi kiinnostua enemmän urheilusta. (Huippu-urheilutyöryhmän muistio 2004, 12.) Nykypäivänä huippu-urheilulla ei ole enää samanlaista merkitystä kansallisen identiteetin rakentajana, vaan huippu-urheilu on siirtymässä yhä enemmän kaupalliseksi tuotteeksi, jossa urheilijat ovat kansan viihdesankareita (Huippu-urheilu Pohjoismaissa 2004, 12; Ilmanen 2004, 383 & Huippu-urheilun työmuistio 2004, 13.) Urheilijan tavoitellessa itselleen menestystä, rahaa ja vaikutusvaltaa, tuottaa hän myös kansalle yhteisiä elämyksiä, sekä ylläpitää kansallista identiteettiä kansainvälisessä maailmassa (Ilmanen 2004, 383).

Vuosien saatossa huippu-urheilua ei ole kyetty määrittelemään yksiselitteisellä tavalla. Pohjoismaissa määrittelyn taustalla vaikuttaa vahvasti olympialiike ja -kelpoisuus sekä kansalliset perinteet. Myös julkisuus, kansainvälisyys ja ammattimainen toiminta ovat vaikuttaneet vahvasti siihen, miten huippu-urheilu nykypäivänä määritellään. (Huippu-urheilu Pohjoismaissa 2004, 12.) Suomen valtioneuvoston liikuntakomitea ei periaatteessa määrittele huippu-urheilua ollenkaan, vaan liittää sen lasten, nuorten ja aikuisten terveys-, kunto- ja virkistysliikuntaan. Liikuntakomitean mukaan liikunta määritellään harrastuksenomaiseksi fyysiseksi liikuntatoiminnaksi. Harrastuksenomainen liikunta on itsenäistä toimintaa, toisin kuin työstä johtuva liikunta. Huippu-urheilu on usein ammattimaisesti harjoitettua, joka kuitenkin sisältyy liikunnan käsitteeseen. Huippu-urheilu on harvemmin harrastustoiminnan kaltaista, mutta lain perustelujen mukaan se mielletään liikunnan alaiseksi. Liikuntakomitean mukaan huippu-urheiluosa-alueen tarkoitus on: *"tukea ja kehittää kansainväliseen menestykseen tähtäävää huippu-urheilua, jota toteutetaan eettisesti hyväksyttävien periaattein."* (Huippu-urheilu Pohjoismaissa 2004, 12–13.)

Liikuntakomitean lisäksi myös Suomen Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Olympiakomitea määrittelevät huippu-urheilu omasta näkökulmastaan. Opetus- ja kulttuuriministeriö, joka osallistuu myös kilpa- ja huippu-urheilun tukemiseen ja edistämiseen, määrittelee huippu-urheilun seuraavasti: *”määrätietoista kansainväliseen menestykseen tähtäävää eettisesti kestävästä yksilö- ja joukkue-urheilua.”* (Liikuntatoimi tilastojen valossa 2015, 76; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Suomen Olympiakomitea, joka kehittää ja johtaa suomalaista huippu-urheilua, on puolestaan määritellyt huippu-urheilun seuraavasti: *”Huippu-urheilulla tarkoitetaan aikuisten ja 16-18-vuotiaista alkaen myös nuorten maajoukkue-urheilua, jonka päämääränä on urheilijoiden menestyminen kansainvälisissä urheilutapahtumissa ja arvokilpailuissa, sekä kansainväliseen menestymiseen tähtäävää vammaisurheilua”*. (Huippu-urheilutyöryhmän muistio 2004, 20; Huippu-urheilu Pohjoismaissa 2004, 12; Liikuntatoimi tilastojen valossa 2015, 76.)

Seuraavassa osiossa käsittelemme tarkemmin Huippu-urheilun muutostyöryhmän (HUMU 2012) näkemystä urheilijoiden urapolun vaiheista. Viime vuosikymmenien aikana kiinnostus huippu-urheilujärjestelmien kehittämiseen on lisääntynyt länsimaissa (Nipuli 2011). Rakenteelliset muutokset suomalaisessa liikunta- ja urheilujärjestelmässä viime vuosien aikana on johtanut suurempaan muutosprosessiin. Muutoksen kautta on uudistettu huippu-urheilun rakenteita ja toimintatapoja sekä lakkautettu urheilun keskusjärjestöjä. Valo ja Olympiakomitea yhdistivät toimintansa keväällä 2014, minkä jälkeen ne yhdistyivät vielä virallisesti samaksi järjestöksi, Suomen Olympiakomiteaksi. (Lehtonen 2017.) Selkeämmän hallintojärjestelmän avulla on pyritty vaikuttamaan esimerkiksi siihen, missä määrin käytettävissä olevia resursseja suunnataan liikuntaharrastuneisuuteen ja huippu-urheilun tukemiseen (Nipuli 2011). Muutostyöryhmän tekemä raportti on osa suurempaa muutosta urheilun kehittämisessä. Huippu-urheilijoiden urapolkuajattelu, johon tutkimuksessamme viittaamme, on kehittynyt tämän suuremman muutosprojektin pohjalta. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 3–12).

Urheilijoiden uran vaiheita on jaoteltu aikaisemminkin eri perustein. Esimerkiksi Cote, Young, North ja Duffy (2007) ovat eritelleet urheilijan uran eri vaiheita valmentajan toiminnan näkökulmasta. Vaiheet perustuvat näkemyksiin urheilijan erilaisista tiedoista ja taidoista eri iässä. Urheilijan ollessa 6-12-vuotias mallissa korostuvat monipuolinen ja vaihteleva liikunta sekä siitä nauttiminen (*sampling*). 13-vuotiaasta eteenpäin valmennuksessa korostetaan leikkimielistä kilpailua ja hauskuutta sekä lajille tyypillisten taitojen omaksumista

(recreational). 13-15-vuotiaana harjoittelun tulee olla tarkoituksen mukaista ja suunnitelmallista. Lajille tyypillisiä taitoja tulee kehittää ja luoda samalla urheilijalle paljon kilpailumahdollisuuksia *(specializing)*. 16-vuotiaasta eteenpäin valmentajalla tulee olla tarpeeksi pätevyyttä yksityiskohtaisen lajiharjoittelun tukemiseksi sekä urheilijan motivoimiseksi *(investment)*. (Cote ym. 2007.)

Haluamme kuitenkin pohjata oman tutkimuksemme Huippu-urheilun muutostyöryhmän raporttiin, sillä se vaikuttaa tällä hetkellä eniten suomalaiseen valmennusjärjestelmään ajankohtaisuudellaan. Lisäksi näemme, että tämänlainen jaottelu on laajempi, ottaen huomioon valmentajan toiminnan lisäksi myös muun tukiverkoston, kuten perheen, seuratoimijoiden ja muiden asiantuntijoiden merkityksen urheilijan uraa ajatellen.

8 URHEILIJAPOLKU

Onnistuneen urheilu-uran taustalla vaikuttavat monet eri tekijät. Huippu-urheilijalle harjoittelu ja kilpaileminen on kovaa työtä, eikä menestyminen ole koskaan tuuripeliä. (Heinilä 2001, 107–108; Heino, S. 2000, 95.) Urheilija kasvaa huippu-urheilijaksi lapsuusvaiheen ja nuoruusvaiheen aikana (Salasuo, Piispa & Huhta, 2015, 292). Tämän ajanjakson aikana urheilija kasvattaa itselleen fyysisiä ja psykologisia ominaisuuksia, jotka mahdollistavat urheilijan huippusuoritukset (Heino 2000, 95; Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 292). Huippu-urheilijaksi kasvaminen on prosessi, jossa ratkaisevaa on erilaisten siirtymien ja tapahtumien oikeanlainen ajoittuminen. Kasvuprosessi on kokonaisvaltainen ja sen mahdollistaminen edellyttää useiden eri tekijöiden toteutumista. Onnistunut kasvuprosessi luo mahdollisuudet huippu-urheilulle sekä huipulla pysymiselle. Huippu-urheiluun liittyy aina myös poikkeuksia ja sattumia. Joistakin urheilijoista voi syntyä huippuja, vaikka heidän kasvuprosessin myötä huipulle nouseminen ei olisi tutkimuksien valossa mahdollista. (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 292–293.) Urheilun korkeimmalle korokkeelle voi kulkea montaa erilaista tietä pitkin, mistä johtuen jokaisella urheilijalla on oma mielenkiintoinen tarina ja urapolku. (”Sanoista teoiksi” Huippu-urheilun työryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi 2010, 16.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella Suomen Olympiakomitea ja Paralympiakomitea käynnistivät vuonna 2010 huippu-urheilun muutostyöprojektin. Projektin pohjana käytettiin seuraavaa Opetusministeriön vuoden 2008 huippu-urheilutyöryhmän raporttia ”Sanoista teoiksi –ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi”. Muutostyöryhmä ja huippu-urheilutyöryhmä nostavat toiminnan lähtökohdaksi urheilijan ja hänen henkilökohtaisen urheilijapolkunsu. Huippu-urheilijoiden etenemistä urapoluilla yritetään auttaa huippu-urheiluverkostoiden yhteistyöllä ja huippuosaamisella, sekä erilaisten toimijoiden tavoitteellisella kehitystoiminnalla. Ajatusmalli ”urheilija keskiössä” tarkoittaa, että kaikkien urheilijan urapolun varrella olevien toimijoiden tulisi edistää toimintaansa siten, että sen lähtökohtana olisi urheilija. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 3–12.)

Urheilijapolulla kuvataan urheilijan kehitystä lapsuudesta urheilun korkeimmalle huipulle saakka (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 12.). Urheilijapolku jaetaan kolmeen vaiheeseen, jotka ovat painoarvoltaan yhtä tärkeitä ja välttämättömiä urheilijan matkalla kohti menestystä (”Sanoista teoiksi” Huippu-urheilun työryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi 2010, 16). Polun eri vaiheissa kuvataan erilaisten tahojen ja toimijoiden merkitystä urheilijan uran kannalta katsottuna. Polku kertoo lajikohtaisesti tärkeimmät harjoitusmuodot, taidot, määrät ja valmennustavat urheilijan eri ikävaiheessa. Jokainen harjoittelija etenee polullaan yksilöllisesti ja omien harjoitustaustojensa mukaisesti. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13–16.) Urheilijoiden polut kuitenkin poikkeavat lajikohtaisesti hieman toisistaan (”Sanoista teoiksi” Huippu-urheilun työryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi 2010, 16). Lajikohtaiset urheilijapolut kuvaavat konkreettisesti sitä, millaisia lajitaitoja, valmennuksellisia painopisteitä ja harjoitusmääriä eri polkujen vaiheet sisältävät. Lajiliitot ovat tehneet omia polkuja urheilijoilleen ja polut sisältävät oman lajin kehityskohteet eri urheilijapolun vaiheissa. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 12.) Yhteistä urapoluille kuitenkin on niiden jakaminen kolmeen päävaiheeseen, joita ovat lapsuusvaihe, valintavaihe ja huippuvaihe (”Sanoista teoiksi” Huippu-urheilun työryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi 2010, 16).

8.1 Lapsuusvaihe

Lapsuusvaiheessa lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen ja huippu-urheilun kannalta merkityksellisimmät kulmakivet eivät eroa toisistaan. Lapselle tärkeää on saada päivittäin monipuolista urheilua ja liikuntaa turvallisessa ympäristössä sekä positiivisessa yhteisössä. (”Sanoista teoiksi” Huippu-urheilun työryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi 2010.) Lapsuusvaiheessa nuoren tulisi liikkua ja urheilla vähintään 20 tuntia viikossa (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13). Liikunnan kokonaismäärän pitäisi koostua ohjatuista harjoituksista, kilpailuista sekä monipuolisesta omaehtoisesta liikunnasta. Lapsella tulisi olla myös mahdollisuus harrastaa paljon erilaisia liikuntalajeja monipuolisesti. (Tavoitteena nuoren urheilija hyvä päivä 2014, 8.) Myös Lintunen (2000) muistuttaa, miten

tärkeä merkitys lapsuuden aikaisilla myönteisillä ja monipuolisilla liikuntakokemuksilla on pitkäaikaisen liikuntamotivaation syntymiselle. Hän tuo hyvin esiin myös sen, miten keskeinen asema kouluilla ja urheiluseuroilla on erilaisten oppimiskokemusten tarjoajina ja siten myös lasten ja nuorten liikunnan perusvalmiuksien muokkaajina. (Lintunen 2000.)

Tulevan uran kannalta oleellista on tarjota lapselle mahdollisimman hyvät lähtökohdat urheilu-uran aloittamiselle. Tärkeimmät tekijät lapsuusvaiheessa ovat monipuoliset liikuntataidot, innostus urheiluun, hyvä fyysinen harjoitettavuus sekä urheilullisen elämäntavan ja rytmin omaksuminen. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13–16.) Lapsena ja nuorena opitut monipuoliset liikuntataidot edesauttavat myöhemmällä iällä urheilu-uran kehittymistä. Motivaatio liikkumiseen ja harjoitteluun tulisi oppia lapsuusvaiheessa, sillä motivaatiolla on suuri merkitys urheilijan menestykseen myöhemmällä iällä. Perheen, seuran ja valmentajien tulisi tukea ja ohjata lasta urheilulliseen elämäntapaan ja rytmiin. Myös olosuhteilla, välineillä sekä ympäristöllä on suuri merkitys lapsen- ja nuoren monipuolisen liikunnan mahdollistajana. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13–16; Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta 2012, 23–41.)

8.2 Valintavaihe

Urheilijalle yksi merkittävimmistä vaiheista urheilijapolun aikana on siirtyminen harrasteurheilusta kilpaurheiluun. Tällöin kilpailemisen merkitys kasvaa voimakkaasti ja harjoittelu tehostuu verrattaessa harrasteurheilun (Roos-Salmi 2014, 127). Valintavaiheen aikana nuori kokee isoja muutoksia elämässään, kun hän kehittyy ja kasvaa murrosikäisestä aikuiseksi, harrastelijasta kilpaurheilijaksi ja koululaisesta opiskelijaksi (Mononen ym. 2014, 11). Valintavaiheessa nuoren tulisi päättää huippu-urheilupolulle siirtymisestä. Tässä vaiheessa tärkeää on tunnistaa lahjakkaat urheilijat sekä aloittaa lahjakkuuksien kehittäminen (”Sanoista teiksi” Huippu-urheilun työryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi 2010, 17). Urheilijalle tulisi tarjota vaihtoehtoja, joiden avulla urheilun ja siviilielämän tulevaisuuden näkymät ovat motivoivia, kannustavia ja positiivisia (”Sanoista teiksi” Huippu-urheilun työryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi 2010, 17). Tässä vaiheessa myös harjoittelun määrällä ja laadulla on suuri merkitys. Tämän

lisäksi harjoitteluolosuhteiden tulisi olla riittävät ja valmennuksen ammattitaitoista. Ennen kaikkea urheilijan olisi tärkeää olla motivoitunut harjoittelusta ja innostunut kilpailemisesta, minkä lisäksi urheilijan tulisi itse uskoa omaan menestykseensä. Opiskelun ja harjoittelun tarkoitus pitäisi olla joustavasti yhdistettävissä nuoren tulevaisuutta tukien. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13–16.)

8.3 Huippuvaihe

Urheilijan polun viimeisellä portaalla kilpaillaan ja harjoitellaan kansainvälisellä tasolla. Huippuvaiheen keston ajoittuminen urheilu-uralla vaihtelee yksilöllisesti sekä lajikohtaisesti (Urheilijan polun huippuvaihe 2013, 18). Tässä vaiheessa urheilija harjoittelee parhaissa olosuhteissa tehden yhteistyötä ammattitaitoisen valmentajan sekä muiden eri alojen asiantuntijoiden kanssa (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13.) Urheilijalla tulisi olla kansainvälinen tukijärjestelmä, joka sisältää muun muassa terveydenhuollon ja urheilijan talouden järjestelyt (Urheilijan polun huippuvaihe 2013, 18). Urheilijalle urheilu on elämäntapa, jossa suuret tunteet, itsensä jatkuva kehittäminen, urheilun arvostaminen ja tavoitteet luovat motivaatiota ja kasvattavat intohimoa urheilemiseen ja menestymiseen. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 12–13; Nummela, Aarresola, Mononen, Paavolainen 2016, 6.) Huippu-urheilijoita yhdistää vahva sisäinen motivaatio ja toimintaan sitoutuneisuus (Hodge ym. 2008). Huippuvaiheessa urheilu on kokonaisvaltaista ja se näkyy kaikilla elämän osa-alueilla (Nummela, Aarresola, Mononen, Paavolainen 2016, 6).

Seuraavaksi esittelemme meidän tutkimuksemme huippu-urheilijoiden urheilijapolut ja uraan liittyvät vaiheet urheilijatarinoiden muodossa. Jokaisen urheilijan uraporulla korostuvat henkilökohtaiset motivaatiotekijät niin lapsuus-, valinta- kuin huippuvaiheessa. Näiden tarinoiden kautta on mahdollista tutustua urheilijoihin paremmin ja ymmärtää lisää myös huippu-urheilun vaatimuksista.

9 TUTKITTAVIEN URHEILIJOIDEN URAPOLUT

9.1 Miestelinevoimistelija

Ensimmäinen haastattelemamme henkilö on kansainvälisen tason telinevoimistelija, joka on harjoitellut tavoitteellisesti 15 vuotta ja kilpailee tällä hetkellä miesten sarjassa. Hän on menestynyt urallaan niin kansainvälisissä kuin kansallisissakin kisoissa. Harjoittelumäärä viikkoa kohden on tällä hetkellä noin 20-25 tuntia.

Vuonna 1997 ja 1998 kansainvälisesti tunnetut telinevoimistelijat Jani Tanskanen ja Jari Mönkkönen menestyivät arvokisoissa voittamalla maailmamestaruuden (Tanskanen) ja euroopanmestaruushopeaa (Mönkkönen). Tämän seurauksena telinevoimistelu nousi julkisuuteen, mikä herätti voimistelubuumin urheilijan kotikaupungissa. Nämä menestyksekäät esikuvat johdattivat urheilijan ensimmäistä kertaa telinevoimistelun pariin kahdeksan vuotiaana. Perhe vei pojan voimistelusalille ja mahdollisti näin ollen harrastuksen aloittamisen. Perhe ja esikuvat näyttelivätkin harrastuksen aloitusvaiheessa tärkeää roolia. Myös urheilu-uran jatkuessa ja kehittyessä perheen tuki on säilynyt, eikä urheilija ole koskaan kokenut minkäänlaista painostusta vanhempien suunnalta. Ainoastaan positiivista kannustusta.

10 –vuotiaana urheilija siirtyi harrasteryhmästä kilparyhmään, mistä lähtien harjoittelu alkoi olla tavoitteellisempaa kilpailujen astuessa mukaan kuvioihin. Pätevyyden kokeminen on ollut koko urheilu-uran ajan merkittävä motivaation taustalla vaikuttava tekijä. 13- 14 –vuotiaaksi asti urheilija kertoo pärjänneensä hyvin muihin ikätovereihin verrattuna. Monet samassa treeniryhmässä harjoitelleet eivät menestyneet juuri lainkaan ja suurin osa lopetti lajin harjoittelemisen melko nuorena. Urheilija kokee, että muiden voittaminen on vahvistanut harjoittelumotivaatiota, sillä *”jos aina ois saanu turpaansa kaikilta muilta treeneissä, ni kyl se varmasti vaikuttaa siihen, miten jaksaa treenata”*, hän toteaa. Tästä huolimatta urheilija

kokee, että salille mennään harjoittelemaan yhdessä kavereiden kanssa, ei kilpailemaan heitä vastaan. Kaiken kaikkiaan urheilijalle oma kehittyminen on merkityksellisempää, eikä harjoituksissa aikaa käytetä muiden vertailemiseen.

Urheilijan vahvasta sisäisestä motivaatiosta ja halusta kehittyä kertoo myös urheilun sinnikäs jatkaminen vaikeistakin loukkaantumisjaksoista huolimatta. Tuona aikana korostui lajin mielekkyys, mikä mahdollisti urheilijan jatkuvan kehittymisen ja itsensä haastamisen harjoituksissa, vaikka kilpaileminen ei ollutkaan mahdollista. Kehityksestä huolimatta urheilija koki, ettei ollut mikään kummoinen voimistelija, koska ei pystynyt kilpailemaan. Loukkaantumisten jälkeen ensimmäisissä isommissa kilpailuissa menestyminen johti siihen, että urheilija tunsii olevansa taas oikea voimistelija pelkän harrastelijan sijaan. Terveydellä on siis ollut merkittävä vaikutus motivaation säilymiselle urheilijan uralla. Toisaalta terveyden rooli voidaan nähdä myös kääntäen verrannollisena, sillä loukkaantumisjaksot ovat antaneet lisää puhtia harjoitella yhä kovemmin voidakseen joskus vielä loukkaantumisista selvittyään näyttää muille, mihin pystyy. Edelleenkin urheilija kokee, ettei ole vielä koskaan ollut niin hyvässä kunnossa, että voisi näyttää kaiken osaamisensa.

Vaikka urheilija kuvaa aina olleensa hyvä kilpailemaan ja motivoituvansa muiden voittamisesta, ei hän ole koskaan erityisesti pitänyt kilpailemisesta. Kilpailuhenkisyys näkyy kuitenkin haluna pärjätä muille, mutta vielä enemmän urheilijan toiminnassa näkyy tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio ja omaan kehittymiseen liittyvät tavoitteet. Kilpailuissa tämä näkyy siinä, että urheilija voi olla tyytyväinen suoritukseensa, mikäli hän on kyennyt tekemään onnistuneen sarjan riippumatta siitä, onko hän sijoittunut hyvin vai huonosti muihin kilpakumppaneihin verrattuna. Toisaalta taas onnistuminen ja omien tavoitteiden saavuttaminen saattaa aiheuttaa tyhjän olon kilpailun jälkeen, mikä kuvastaa hyvin sitä, että urheilija tarvitsee jatkuvasti uusia tavoitteita motivaation säilyttämiseksi.

Urheilijan tavoitteet määrittävät yhdessä valmentajan kanssa. Valmentaja antaa urheilijalle paljon autonomiaa, sillä hän luottaa urheilijan valintoihin ja siihen, että urheilija tekee oikeanlaisia asioita ja harjoittelee kovaa ilman jatkuvaa vahtimista. Tämä kertoo paljon urheilijan luonteesta ja sisäisestä motivaatiosta lajia kohtaan. Urheilija kokee autonomian olevan merkittävä motivaatiota kannatteleva tekijä, sillä liian yksityiskohtaisesti määritellyt ohjeet saattaisivat johtaa urheilun lopettamiseen. Tästä syystä nykyinen valmentaja sopii erityisen hyvin urheilijalle, sillä hänen tyylinsä valmentaa poikkeaa perinteisestä

telinevoimisteluvallmentajasta siinä, että hän on rauhallisempi ja antaa urheilijalle vastuuta omasta harjoittelemisestaan. Urheilijan ja valmentajan yhteistyö on jatkunut seitsemän vuotta, mistä johtuen suhde on melko läheinen ja harjoituksissa keskustellaan myös urheilun ulkopuolisesta elämästä. Lisäksi he tapaavat toisiaan myös vapaa-ajalla. Vaikka valmentaja on eri tyylinen kuin monet muut lajin valmentajat, urheilija uskoo hänen pätevyyteen, sillä hän on valmentanut suomalaisia telinevoimistelijointa kansainväliseen menestykseen aikaisemminkin. Valmentaja onkin yksi tärkeä syy siihen, että urheilija kokee harjoituksiin menemisen mielekkäänä.

Motivaatiota harjoitteluun parantavat valmentajan lisäksi myös kaverit ja urheilija kokee ryhmätuen tärkeäksi motivaation lähteeksi. Kannustuksen, tuen ja lajin ymmärtämisen kautta treenikavereilla on merkittävä vaikutus psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Erityisesti tämä on näkynyt loukkaantumisjaksojen aikana, jolloin vertaistuen tarve on korostunut. Urheilijan parhaat kaverit tulevat treenisalilta ja heidän kanssaan urheilija viettää aikaa myös harjoitusten ulkopuolella. Urheilija harjoittelee pääosin ryhmässä, vaikka treenin sisällä tehdään usein omia harjoitteita henkilökohtaisen ohjelman mukaan. Vaikka kyseessä on yksilölaji, ryhmän merkitys korostuu kuitenkin harjoituksissa. Urheilijalle sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeä motivaatiota kannatteleva voima, joka mahdollistaa osaltaan sen, että harjoituksiin on aina mukava mennä.

Urheilija kokee, että hänen asuinpaikkakunnaltaan löytyy yksi Suomen parhaista voimistelusaleista, mikä mahdollistaa hyvän harjoittelun ja kehittymisen. Voimisteluliitto ja Olympiakomitea tukevat osaltaan urheilijaa kustantamalla leirit ja kilpailut. Urheilija näkee, että opiskelijana tämä on edellytys sille, että hän pystyy jatkamaan huippu-urheilua. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen tuntuu välillä kuitenkin haastavalta ja työläältä, mikä lisää urheilijan stressiä, sillä itsenäistä työskentelyä tulee enemmän kuin muille opiskelijoille. Tästä huolimatta urheilijan mielestä opiskelu on hyvää vastapainoa harjoittelulle, sillä sitä kautta ajatukset saa välillä pois treenisalilta. Lisäksi opiskelu tuo urheilijalle tulevaisuudenturvaa, sillä hän tietää, että myös urheilun jälkeen on jokin suunnitelma. *”Voimistelusta ei niin paljoo niitä dollareita saa, ni sit se on pakko käydä jotain koulua siinä samalla. Et ei voi jäädä sitte eläkkeelle voimistelun jälkeen, ostaa kartanoa ittelleen, kymmentä vaimoo ja jotai hienoo jahtia”*, urheilija naurahtaa.

Tällä hetkellä urheilija haluaa panostaa täysillä urheiluun, mihin liittyy myös jatkuva uusien tavoitteiden asettaminen sekä itsensä haastaminen ja kehittäminen paremmaksi voimistelijaksi. Urheilija kokee myös, että kaikki edellä mainittu on mahdollista nimenomaan telinevoimistelussa.

9.2 Naistelinevoimistelija

Tämä kansainvälisellä tasolla kilpaileva naistelinevoimistelija on niittänyt arvokisamenestystä niin kansallisilla kuin kansainvälisilläkin areenoilla melko nuoresta iästään huolimatta. Urheilija kokee harjoittelun muuttuneen tavoitteellisemmaksi hänen siirtyessä juniorikisoista senioreihin. Harjoittelumäärä viikkoa kohden on tällä hetkellä noin 26 tuntia.

Voimisteluharrastus käynnistyi urheilijan ollessa viisi vuotias, kun hänen äitinsä tutustutti hänet voimistelusaliiin äiti-lapsi –jumpan kautta. Tästä innostuneena urheilija jatkoi harrastusta, mikä vei hänet juniorivaiheessa euroopanmestaruuskilpailuihin. Näissä kisoissa urheilija ei vielä uskonut itseensä ja hän kuvaakin kilpailutunnelmaa seuraavanlaisesti: *”Mä olin ihan paniikissa siel, et tavallaan en uskonu yhtään itteeni”*. Seniorikisoihin siirtyminen voidaan nähdä tietynlaisena urheilu-uran käännekohtana, sillä urheilijan oma kokemus lajissa pärjäämisestä vahvistui kilpailuissa menestymisen myötä. Pätevyyden kokemus lisääntyi kilpailujen kautta myös harjoituksissa. Harjoituksissa onnistuminen lisäsi sitä vastoin uskoa kilpailuihin ja näin ollen kilpailuissa ja harjoituksissa saadut positiiviset kokemukset ruokkivat toisiaan ja tukivat motivaation säilymistä ja vahvistumista.

Kilpailuissa saatu menestys motivoi urheilijaa, sillä sitä kautta hänellä oli mahdollisuus osoittaa pätevyytensä myös muille. Tästä huolimatta oma kehittyminen ja onnistumiset harjoituksissa urheilija kokee merkityksellisemmiksi muiden voittamiseen verrattuna. Vaikka kilpailusuuntautuneisuus näkyy kilpailuissa, tavoiteorientaatioltaan urheilijan toiminnassa painottuu kuitenkin tehtäväsuuntautuneisuus.

Urheilija kokee, että lajin mielekkyys ja monipuolisuus ovat tärkeitä motivaation säilymisen kannalta. Tähän vaikuttavat osaltaan myös valmentajat, jotka suunnittelevat harjoitukset. Pääosin ohjelma tulee suoraan valmentajilta, minkä urheilija kokee toimivaksi menetelmäksi.

Urheilijan oma vaikuttaminen on melko vähäistä, mutta kuitenkin riittävää, eikä hän kaipaa enempää autonomiaa harjoittelun suunnitteluun. Tarvittaessa valmentajat kuuntelevat ja muokkaavat ohjelmaa esimerkiksi urheilijan loukkaantumistilanteessa. Urheilijan valmentajat eivät ole suomalaisia, mutta tästä huolimatta hän ymmärtää valmentajia ja kokee heidän yhteistyön toimivan hyvin. Tunnetta lisää myös se, että valmentajat ovat kannustavia ja treeneissä ”*voi tehdä myös hauskan kautta. Et ei oo vaan sellasta, et itketään*”.

Urheilija harjoittelee ryhmässä ja hän kokeekin ryhmätuen ja kannustuksen merkitsevän hänelle erityisen paljon. Ryhmässä harjoittelu tuo urheilijan kaipaamaa sosiaalisista yhteenkuuluvuutta, mutta myös sopivaa kilpailuasetelmaa ryhmäläisten välille. Muilta saadun kannustuksen lisäksi urheilija haluaa myös kannustaa muita. Tämä näkyy erityisesti tarpeena näyttää esimerkkiä samalla salilla harjoittelevalla pikkusiskolle. Koko urheilu-uran jatkumisen taustalla on osittain siskosten molemminpuolinen tuki ja tuen tarve. Äidin rooli korostuu kuitenkin aivan erityisesti urheilu-uran mahdollistajana. Henkisen tuen ja kannustuksen lisäksi äidiltä saatu taloudellinen tuki on hyvin tärkeää, sillä urheilijalla ei ole sponsoreita, eikä erityisiä tukia, joiden kautta huippu-urheilusta koituvat kustannukset hoituisivat.

Tämän hetkinen hyvä terveys mahdollistaa sen, että urheilija pystyy jatkuvasti kehittymään ja luomaan itselleen yhä suurempia tavoitteita. Hän ei ole miettinyt urheilun lopettamista, sillä hän haluaa päästä urallaan niin pitkälle kuin mahdollista ja arvostaa sitä kautta omaa, vuosien ajan, urheilun eteen tehtyä työtä.

9.3 Miesuimari

Tämä miesuimari on yli kymmenen vuotta kestäneen kilpauransa aikana ehtinyt saavuttaa menestystä kovatasoisissa kilpailuissa kansainvälisellä tasolla. Tällä hetkellä urheilija kertoo harjoittelevansa 20–24 tuntia viikossa kokopäiväisenä urheilijana.

Pieneltä paikkakunnalta lähtöisin olevan urheilijan harjoittelu alkoi kahdeksan vuotiaana, kun paikallislehdessä kerrottiin, että uimaseuraan perustetaan uusia ryhmiä. Naapurin äiti halusi viedä tyttärensä uimaan ja kyseli yhteisten kyyditysten toivossa myös naapurin lapsia mukaan

uintiharrastukseen. Urheilijan perhe kiinnostui ajatuksesta ja näin urheilija ajautui uintimaailmaan pikkusiskon liittyessä myöhemmin seuraan. Uinnista innostumisen kautta urheilusta tuli pian tavoitteellista, sillä jo 10-vuotiaana kilpailut kuuluivat osaksi seuran toimintaa ja ne mahdollistivat omien tavoitteiden luomisen ja aikojen parantamisen. Vuoden 2004 Olympialaisissa kilpailleet uimarit nousivat urheilijalle merkittäviksi esikuviksi. Katsellessaan kilpailuja televisiosta hän asetti itselleen kovan tavoitteen: *”mä haluan olla joku päivä ite uimassa tuolla Olympialaisissa”*.

Perheen tuki ja ymmärrys ovat mahdollistaneet urheilijan etenemisen urheilu-uralla. Vanhempien ymmärrys siitä, mitä huippu-urheilu vaatii, on johtanut merkittäviin uhrauksiin lapsen urheilun edistämisen puolesta. Perhe mahdollisti esimerkiksi urheilijan muuttamisen suurempaan kaupunkiin nuoruusvuosina, mikä edesauttoi uralla etenemistä ja lajissa kehittymistä, sillä pieneltä paikkakunnalta ei enää löytynyt urheilijalle sopivaa treeniryhmää, valmentajaa tai vastusta. Harjoitusolosuhteet paranivat huomattavasti muuton jälkeen, millä on ollut motivaation säilymisen kannalta merkittävä vaikutus. Siitä huolimatta urheilija toivoisi vieläkin parempia treeniolosuhteita verraten näitä harjoitusympäristöihin, joissa kansainväliset kanssakilpailijat pääsevät harjoittelemaan. Hän pohtii sitä, kuinka paljon tasoitusta huonommat olosuhteet antavat kilpailuja ajatellen.

Urheilija kokee pärjänneensä aina hyvin muihin lajin harrastajiin verrattuna, mikä on vahvistanut lajista saatuja pätevyyden kokemuksia. Toisaalta urheilija tarvitsee sopivia haasteita voidakseen kokea pätevyyttä, mistä johtuen muiden voittaminen pienellä paikkakunnalla ei enää riittänyt vahvistamaan motivaatiota tai tunnetta omasta kehittymisestä. Selkeä uskon lisääntyminen omiin kykyihin tapahtui yhdeksännellä luokalla, jolloin hän voitti suomenmestaruuden omassa ikäluokassaan. Kova aika havahdutti urheilijan ymmärtämään, että oman ikäluokan lisäksi hänellä voi olla pian mahdollisuuksia haastaa Suomen kärkiurheilijoita. Tämä loi urheilijalle uuden, selkeän tavoitteen, mikä auttoi viemään uraa eteenpäin.

Tavoitteiden asettamisella on koko urheilu-uran aikana ollut merkittävä vaikutus motivaation säilymisen kannalta. Urheilijalla on aina ollut suuria tavoitteita, jotka ovat ohjanneet häntä treenaamaan päivästä toiseen yhä kovemmin, jatkuvaa menestystä tavoitellen. Urheilijan tavoiteorientaatio on vahvasti kilpailusuuntautunut, mistä kertoo muiden uimareiden aikojen vertailu sekä kilpakumppaneiden voittamisen kautta tapahtuva motivaation kasvu. Uinnissa

aikojen vertailu on helppo ja konkreettien tapa hahmottaa omaa pärjäämistään muihin verrattuna. Toisaalta, jos tavoitteena on olla maailman nopein, on voiton janoaminen ja jatkuva omien tavoitteiden vieminen yhä korkeammalle tasolle välttämätöntä. Urheilija tiedostaa, että näin kovalla tasolla omia aikoja ei ole mahdollista parantaa jatkuvasti, mistä johtuen pätevyyden kokemuksia ja onnistumisia on tärkeää saada myös muista asioista. Esimerkiksi muiden uintilajien specialistien voittaminen voi toimia tärkeänä motivaation lähteenä kilpailukaudella, vaikkei kyse tällöin olekaan omassa pääalajissa menestymisestä.

Urheilija kertoo, että ilman kehitystä ja tavoitteiden saavuttamista motivaatio lopahtaisi. Näin tapahtuisi erityisesti silloin, jos kehittymisen tiellä ei olisi mitään selkeää syytä, kuten loukkaantumista, jolla tilanne olisi selitettävissä. Harjoituksissa tapahtuva kehittyminen ja siellä asetetut tavoitteet ovat urheilijalle tärkeitä motivaatiota ylläpitäviä tekijöitä kilpailuissa menestymisen rinnalla. Urheilija kokee, että pienetkin onnistumiset harjoituksissa, esimerkiksi kehonhuollon alueella, tarjoavat pätevyyden kokemuksia, mitkä osaltaan motivoivat ja edesauttavat näin kilpailuissa pärjäämistä. Kilpailuissa menestyminen antaa taas puhtia harjoituksissa jaksamiseen. Tehtäväsuuntautuneisuus näkyy nimenomaan harjoituksissa, joissa pienetkin kehittymiset ja onnistumiset lisäävät motivaatiota. Ne ovat myös tärkeä edellytys sille, että urheilija jaksaa harjoitella, sillä lajin luonteeseen tyypillisesti toistomääriä tulee paljon, jolloin pätevyyden kokemuksia on löydettävä pienistäkin asioista. Toisaalta raskaina harjoituskausina suuret edessä häämöttävät tavoitteet on pidettävä kirkkaana mielessä. Pyrkimys päästä yhä lähemmäs tavoitetta ja omaa unelmaa antaa energiaa ja auttaa näin ollen urheilijaa jaksamaan harjoituksissa.

Harjoituksissa urheilijalle on tärkeää myös vahva autonomian kokeminen. Tämä voi juontaa juurensa yläkoulua ajoilta, jolloin urheilijalla ei pariin vuoteen ollut lainkaan valmentajaa. Tällöin hän vastasi itse omasta tekemisestään ja harjoittelun suunnittelusta. Tämän hetkisen valmentajan kanssa urheilija on tehnyt yhteistyötä jo yli kymmenen vuotta ja päävastuu harjoitusten suunnittelusta on ollut lukiosta lähtien valmentajalla. Siitä huolimatta urheilijalla on mahdollisuus vaikuttaa omaan harjoitteluunsa, minkä hän kokee tärkeäksi motivaation säilymisen kannalta. Urheilija kuitenkin luottaa valmentajansa pätevyyteen ja toisaalta valmentaja luottaa siihen, että urheilija tekee oikeita asioita. *”Kun uskoo siihen, että tehdään oikeita juttuja, niin silloin se motivoi ja periaatteessa on ihan sama kuka ne tekis”*, urheilija pohtii näkemyksiään harjoitussuunnitelmien tekemisestä. Urheilija uskookin, että molemmin puolisen luottamuksen ansiosta yhteistyö toimii hyvin. Valmentaja on kiinnostunut myös

urheilijan muusta elämästä ja urheilija kokee, ettei enää puhuta vain valmentajasta, vaan kyseessä on ystävyysuhde.

Urheilija harjoittelee pääosin ryhmässä, mikä mahdollistaa hänen kaipaamansa kannustuksen harjoituksissa ja kilpailutilanteissa. Ryhmän tuki korostuu myös raskaissa harjoituksissa, mutta näihin tilanteisiin urheilija kaipaasi vielä enemmän kannustusta ja treenikavereiden keskinäistä tsemppausta. Ryhmässä harjoittelu tuo mukanaan myös sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja tarjoaa urheiluntäyteisiin päiviin sosiaalisia hetkiä. Vapaa-aika urheilun ulkopuolella kuluu usein palautuessa, joten hän kokee, että aika treenien ulkopuolisten kavereiden näkemiselle jää joskus vähäiseksi. Nämäkin kaverit ovat usein eri lajien urheilijoita, mikä tarjoaa tärkeää vertaistukea vaikeissakin tilanteissa. Urheilijan mielestä on helpottavaa huomata, että *”porukalla on hyvin pitkälti samanlaiset murheet ja ilonaiheet lajista riippumatta”*. Sosiaalinen aspekti on psyykkisesti merkittävää ja samalla tärkeä urheilumotivaatiota kannatteleva voima.

Vaikka urheilijan motivaatiota lajissa kehittymistä, menestymistä ja tavoitteiden saavuttamista kohtaan voidaan pitää sisäisenä, on taloudellisella tuella myös merkittävä vaikutus kokopäiväisen huippu-urheilun mahdollistajana. Tuet ja sponsorit mahdollistavat elämisen ja keskittymisen pelkkään urheiluun ja omien unelmien saavuttamiseen. Talouden lisäksi terveyden on oltava kunnossa, jotta jatkuva ja säännöllinen treenaaminen toteutuisi. *”Terveys ja talous - jos ne ei oo kunnossa, niin se ei oo mahdollista se koko päiväinen huippu-urheilu”*, urheilija kokooa.

9.4 Naisuimari

Kymmenen vuotta tavoitteellisesti harjoitellut naisuimari on menestynyt kansainvälisissä ja kansallisissa kisoissa huippu-urheilu-uransa aikana. Tällä hetkellä naisten tasolla kilpailevalla urheilijalla on keskimäärin 11 harjoitusta viikossa yhden treenin kestäessä noin puolitoista tuntia.

Ensikosketus uintiharrastukseen tapahtui urheilijan ollessa 7-vuotias. Tuolloin hän aloitti harrastuksen siskon perässä ja jäi sille tielle. Nuoresta iästä lähtien kilpailuhenkisyys on

korostunut urheilijan harjoittelussa ja tavoitteiden asettelussa. Pätevyyden kokemukset ja lajissa pärjäämisen tunne ovat olleet vahvasti yhteydessä muiden voittamiseen. Tämä korostui erityisesti lukioikäisenä, jolloin hänellä oli valtava tarve voittaa ja näin ollen urheilumotivaatio pohjautui pitkälti menestymiseen.

Myöhemmin urheilija on oppinut nauttimaan enemmän myös omasta kehittymisestään ja pienistä onnistumisen elämyksistä esimerkiksi harjoitustilanteissa. Tämä on ollut tärkeää motivaation säilymisen kannalta, sillä nuoruusiässä tapahtuvan nopean kehitysvaiheen päätyttyä ajalliset tulokset eivät parantuneet enää yhtä usein. Eteen tulleet pettymykset johtivat siihen, että urheilijan oli opittava saamaan pätevyyden kokemuksia pienemmistäkin asioista, jotta motivaation säilyminen joka päiväistä harjoittelua kohtaan mahdollistuisi. Tässä asiassa kehittymisen myötä urheilijan kilpailusuuntautuneen tavoiteorientaation rinnalla alkoi näkyä vahvemmin myös tehtäväsuuntautunut puoli. Tästä huolimatta urheilija ilmaisee hyvin suoraan, että *”eihän sitä nyt aina halua mennä häviämään, että totta kai se on niin ku tärkeä, että joskus tulee voitto!”* omaa kilpailuhenkisyyttään korostaen. Nykyään kuitenkin kilpailuhenkisyys näkyy nuoruusvuosia positiivisemmalla tavalla hänen kilpaillessa enemmän itseään vastaan ja hakemalla vertailun kautta energiaa harjoitustilanteisiin. Kilpailu ei ole enää samalla tavalla kaikki kaikessa, vaan sitä vastoin harjoituksissa pärjääminen nousee selkeästi aikaisempaan tärkeämpään rooliin.

Oman kehittymisen arvostaminen on urheilijan uralla näkynyt myös monipuolisena harjoitteluna. Tällä hetkellä urheilija hyödyntää mielellään muita lajeja eri ominaisuuksien kehittämisessä, sillä hän uskoo, että esimerkiksi telinevoimistelun harjoittelu auttaa häntä kehittymään myös uimarina. Monipuolinen treenaaminen on tärkeää myös motivaation säilymisen kannalta, mitä kuvaa hyvin seuraava urheilijan kommentti: *”Tavallaan ei ehkä enää sillä tavalla motivoitu pelkkään siihen allastreeniin. Et kaipaa koko ajan enemmän kaikkea muuta”*.

Tavoitteiden asettelu on urheilijan motivaation kannalta merkityksellistä, mutta hän on luopunut pidemmän ajan, kuten vuosisuunnitelmien, tekemisestä. Pienien, joko harjoitus- tai kilpailutilanteisiin liittyvien, tavoitteiden toteutuminen mahdollistaa myös suurempien tavoitteiden muodostamisen. Urheilijan esiin tuoma *”päivä kerrallaan”* -ideologia kuvaa osaltaan urheilijan tämän hetkistä ajatusmaailmaa ja rentoa, mutta silti tavoitteellista asennoitumista urheilua kohtaan. Urheilun rinnalla myös muut harjoituskentän ulkopuoliset

tekijät ovat korostuneet urheilijan elämässä. Hän kuvaa esimerkiksi opiskelun olevan sopivaa vastapainoa harjoittelulle, eikä hän koe näiden kahden tekijän häiritsevän toisiaan. Päinvastoin motivoiva tekeminen treenien ulkopuolella tuo lisää virtaa myös harjoitteluun. Lisäksi opiskeleminen tarjoaa hänelle pätevyyden kokemuksia ja tunnetta siitä, että on kykeneväinen onnistumaan ja tekemään asioista myös muualla kuin harjoituksissa.

Valmentajalla on ollut urheilijan motivaation kannalta hyvin merkittävä vaikutus urheilu-uran aikana. Urheilijan harjoittelussa ulkomailla motivaatio laski selkeästi valmentajan toiminnan takia. Urheilijalle on tärkeää vahva autonomian tunteen kokeminen harjoituksissa, minkä takia yhteistyö nykyisen valmentajan kanssa toimii erityisen hyvin. Autonomia korostuu kilpailutilanteissa, joissa urheilija kokee pärjäävänsä ilman valmentajan läsnäoloa vuosien varrella muodostuneen kilpailurutiinin takia. Urheilijan ja valmentajan välinen luottamus näkyy siinä, että kukaan ei vahdi harjoittelua, vaan jokainen vastaa omasta tekemisestään. Osaltaan tähän vaikuttaa myös se, että harjoitusryhmässä on hyvin eri tasoisia ja -ikäisiä urheilijoita, mistä johtuen harjoitusohjelmat poikkeavat toisistaan. Tällöin urheilijan oma vastuu harjoittelusta ja itsensä kehittämisestä korostuu. Valmentaja kuitenkin suunnittelee perustreenit oheisharjoitusten jäädessä urheilijan vastuulle. Urheilija kuvaa suhdetta valmentajaan läheiseksi ja avoimeksi. Vaikka harjoituksissa ei ole suoranaista kannustusta, kokee urheilija valmentajan häntä kohtaan osoittamalla luottamuksella olevan nimenomaan uralla eteenpäin kannustava vaikutus.

Urheilija kokee saavansa yhteisistä harjoituksista tarvitsemaansa sparrausta, vaikka harjoitusryhmässä urheilijat tekevätkin ajoittain erilaisia harjoitteita. *”Mä oon vähä sellanen laiska tekee yksikseen. Jos mä meen esimerkiks salille, niin mieluummin sitte käyn esimerkiks porukalla”*, urheilija kuvaa harjoitusryhmän merkitystä motivaation kannalta katsottuna. Harjoitusryhmä tuo mukanaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen lisäksi myös urheilijan kaipaamaa kilpailuasetelmaa harjoitustilanteisiin.

Terveysajattelu näkyy urheilijan motivaation taustalla, sillä hän haluaa pysyä hyvässä kunnossa. Toisaalta urheilija pohtii myös tilanteen ristiriitaisuutta, sillä aina urheilu ei ole tuonut hänelle terveyttä, päinvastoin. Urheilija mainitsee muita motivaatiotekijöitä pohtiessaan, ettei koe ulkoisten palkkioiden, kuten rahan, vaikuttavan urheilumotivaatioon. *”Varsinkin uinnissa ne on nii pieniä juttui, et jos semmosen perusteella lähtis tekeen sitä hommaa ni se ei kovin pitkälle niin ku veis. koska rahaa ei ylipäättäen tuu mistään. Meil*

tommoset niin ku voitot ja muut niist tulee niin pientä summaa että mieluummin tekis sitten vaikka töitä”, urheilija pohtii.

Urheilija korostaa sekä kavereiden että perheen tuen ja kannustuksen tärkeää merkitystä urheilumotivaation säilymiselle. Hän kertoo, että on alkanut pikku hiljaa ymmärtää yhtä paremmin, minkälainen vaikutus vanhemmilla on nuorempaanakin jo ollut. Nykyään urheilija osaa arvostaa sitä panosta, jonka vanhemmat ovat antaneet tukeakseen hänen urheilu-uraansa. Asian tiedostaminen auttaa urheilijaa tänä päivänä tsemppaamaan ja jaksamaan harjoituksissa.

9.5 Miesyleisurheilija

Pikamatkoilla menestynyt miesyleisurheilija kilpailee kansallisella tasolla, mutta hän on saavuttanut uransa aikana myös maaotteluvoiton. Hän on harjoitellut tavoitteellisesti kymmenisen vuotta ja tällä hetkellä harjoitusmäärä on noin 12–18 tuntia viikossa.

Urheilijan yleisurheiluharrastus käynnistyi hänen ollessa seitsemän vuotias. Urheilijan isä sekä isä molemmat vanhemmat sisarukset harrastivat yleisurheilua, mikä johdatti myös hänet lajin pariin. Isä on toiminut myös urheilijan valmentajana urheilu-uran alkutaipaleella. Perheen rooli valmennuksessa on jatkunut valmentajan vaihtumisen myötä, sillä nykyään valmennuksesta vastaa urheilijan oma isovelji. Luonnollisesti urheilijan ja valmentajan välinen suhde on läheinen ja tekemisissä ollaan muutenkin kuin harjoittelun tiimoilta. Urheilija huomauttaa leikkimielisesti, että toisinaan isovelji-pikkuvelji -rooli saattaa nostaa päätään urheilua koskevissa päätöksentekotilanteissa, mutta urheilija kokee, että hän saa kuitenkin riittävästi vastuuta omasta harjoittelusta. Valmentaja vastaa harjoittelun suunnittelusta, mutta säännöllisin väliajoin pidettävät palaverit takaavat urheilijan mahdollisuudet vaikuttaa. Hän kokee motivoivaksi itsensä haastamisen ottamalla vastuuta harjoittelun suunnittelusta.

Nuorena urheilija menestyi hyvin omiin ikätovereihinsa nähden, mutta jatkuvat loukkaantumisjaksot heikensivät urheilijan kehittymismahdollisuuksia. Urheilija koki tuolloin, ettei enää pärjännyt yhtä hyvin kuin muut, mikä vaikutti myös harjoittelumotivaatioon negatiivisesti. Uskoa omaan tekemiseen valoi kuitenkin harjoituksissa tapahtuva kehitys. Loukkaantumisjaksot ajoittuivat useimmiten kilpailukaudelle, eikä urheilija

näin ollen päässyt osoittamaan muille sitä, mitä treenikaudella oli saatu aikaan. ”Yleisurheilussa on tapana sanoa, että harjoitustulokset ei näy tilastopajassa”, urheilija toteaa ja korostaa sitä, että kilpailut ovat ainoa tapa näyttää oma kyvykkyytensä myös muille kuin itselle ja valmentajalle. Urheilija kokee, että kilpaileminen on kilpaurheilijalle tärkeä keino osoittaa omaa pätevyyttään, minkä takia hän joutuikin pohtimaan aina kauden päätyttyä sitä, haluaako vielä jatkaa urheilua loukkaantumisjaksosta huolimatta. Kavereilta ja perheeltä saatu tuki ja kannustus nousivat tässä vaiheessa merkittävään rooliin. He uskoivat siihen, että urheilijalla on vielä paljon annettavaa huippu-urheilun saralla. Myös urheilija itse koki, ettei oma raja kehittymisen suhteen ole tullut vielä vastaan. Hän ajatteli myös, ettei voi olla niin paljon muita lahjattomampi, ettei voisi kehittyä samalla tavalla kuin lajitoverit, kunhan vain saisi harjoitella ja kilpailla terveenä.

Loukkaantumisten selättäminen mahdollisti urheilijan nousun takaisin kilpailukentille, missä tapahtuneet onnistumiset loivat uskoa urheilu-uran jatkumiselle. Urheilija onnistui jälleen voittamaan samoja kansakilpailijoita, joita vastaan hän oli kilpaillut menestyksekkäästi nuorempaanakin. Voittaminen toi vahvoja pätevyiden kokemuksia vahvistaen sitä kautta urheilijan motivaatiota sekä kilpailua että harjoittelua kohtaan. Tämä kertoo osaltaan urheilijan vahvasta kilpailusuuntautuneesta tavoiteorientaatiosta. Vertailu ja muiden voittaminen korostuvat motivaation taustalla. Kuitenkaan ilman hyvää terveyttä ei harjoittelu, kilpailu ja kehittyminen voisi onnistua. Urheilija arvottaa terveyden merkityksen korkealle urheilun mahdollistajana.

Vaikka urheilija on harjoitellut nuoruusvuodet ryhmässä, on menneinä vuosina harjoittelu tapahtunut pitkälti itsenäisesti valmentajan kanssa. Urheilija kertoo kaipaavansa toisinaan omaa ryhmää, jossa treenata. Yhteenkuuluvuuden tunteen lisäksi treenikaverit toisivat mukanaan positiivista kilpailua, tukea ja kannustusta. Sosiaalinen aspekti harjoitteluun muodostuu kuitenkin hallilta löytyvien kavereiden kautta. Urheilija kokee, että hallilla vallitsee hyvä henki, minkä takia sinne on aina mukava mennä harjoittelemaan. Hän tuo vahvasti esille myös seuran merkityksen hyvän yhteishengen luojana. Hän korostaa sitä, että seurassa välitetään urheilijoista, kysellään kuulumisia ja tuetaan urheilijan uraa aikuisiälle saakka. Tuki näkyy kannustuksen ja välittämisen lisäksi myös taloudellisesti, sillä seura tarjoaa urheilijalle mahdollisuuden kunnon ja terveyden ylläpitoon fysioterapeutin ja hieronnan järjestämisen kautta.

Urheilija näkee, että hänen valitsemansa opiskelupolku on ollut edellytys urheilu-uran jatkumiselle. Hän kokee yliopiston ja urheilun yhdistämisen helpommaksi kuin työelämän ja kilpaurheilun yhteensovittamisen. Myös avovaimon ymmärrys ja tuki urheilua sekä opiskelua kohtaan mahdollistaa täysipäiväisen treenaamisen. Opiskelu tuo samalla taloudellisen tuen, sillä opintotuen saanti mahdollistaa urheiluun keskittymisen. *”Kela nyt taitaakin olla se Suomen yleisurheilijoiden ainaki yleisin sponsori ja aika monen muunki lajin”*, urheilija naurahtaa tuoden esille monen Suomen huippu-urheilijan ainoan taloudellisen tuen lähteen.

Urheilijan omat tavoitteet ohjaavat vahvasti harjoittelua ja urheilu-uran suuntaa. Koko ajan korkeammalle tähtäävät tavoitteet ja omien rajojen rikkominen motivoivat urheilijaa. Hän haluaa pyrkiä urallaan mahdollisimman kovalle tasolle ja omat tavoitteensa loistavat mielessä selkeinä ja kirkkaina joka kerta, kun hän saapuu hallille. Yksi urheilijan tämän hetkisistä tavoitteista on nousta palkintokorokkeelle SM -kilpailuissa kotiyleisön edessä. Toisen kovan tavoitteen urheilija kiteyttää seuraavasti: *”Tavoitteena vielä urheilu-uralla se, että nyt jossain vaiheessa vielä ton maajoukkuepaidan sais pukee päälle”*.

9.6 Naisyleisurheilija

Tämä naisyleisurheilija on ollut lajin parissa lapsesta saakka, mutta korostaa neljän viime vuoden merkitystä urheilun tavoitteellisuudesta puhuttaessa. Näiden vuosien aikana hän on ehtinyt saavuttaa menestystä pikamatkoilla nuorten kansainvälisissä kilpailuissa sekä naisten sarjassa kansallisella tasolla. Urheilija harjoittelee 20–25 tuntia viikossa, mutta kilpailukaudella varsinaisen treenin osuus laskee huomattavasti kilpailujen vaikuttaessa harjoitusohjelman sisältöön ja harjoitusten määrään.

Urheilija osallistui ensimmäisiin yleisurheilukilpailuihin hänen ollessa vasta kolme vuotias. Varsinainen harrastus lähti liikkeelle viisi vuotiaana urheilukerhon kautta, jossa kiinnostus lajia kohtaan alkoi muodostua. Urheilijan isä oli tuolloin mukana yleisurheilun seuratoiminnassa, mitä kautta urheilun aloittaminen yleisurheilukerhoista oli selkeä ja looginen vaihtoehto. Lisäksi isän työ ja hänen oma urheilutaustansa tarjosivat tukea ja ymmärrystä siitä, mitä urheilu vaatii.

Urheiluharrastuksen edetessä sairastelut alkoivat haitata jonkin verran harjoittelua. Pätevyiden kokemuksia ei enää tullut harjoituksissa samalla tavalla kuin aikaisemmin ja urheilija koki, ettei kehittynyt samaa tahtia muiden ryhmän jäsenten kanssa. Merkittävä urheilu-uran käännekohta tapahtui urheilijan ollessa 16-vuotias. Tällöin hän pääsi pitkästä ajasta harjoittelemaan terveenä, mikä mahdollisti säännöllisen eteenpäin vievän harjoittelun. Tämä johti nopeaan kehittymiseen, minkä johdosta urheilija alkoi pärjätä yhä paremmin muihin ryhmäläisiin verrattuna. Harjoituksissa syntyneet pätevyiden kokemukset kasvattivat urheilijan motivaatiota ja uskoa omiin kykyihin ja siihen, että hänellä on mahdollisuus päästä pitkälle urheilu-urallaan.

Myös muilla elämän osa-alueilla tapahtui harjoittelua tukevia muutoksia. Yksi merkittävimmistä oli opintojen aloittaminen urheilulukiossa. Urheilulukion hyvä sijainti harjoituspaikkaan nähden mahdollisti treenimäärän kasvattamisen, jolloin treeneissä oli mahdollista käydä kahdesti päivässä. Lisäksi lukion pidentäminen antoi väljyyttä opintoihin ja urheilijan oli mahdollista osallistua pidemmillekin ulkomaanleireille treenikauden aikana ilman, että opinnot kärsivät. Treenipaikan hyvän sijainnin lisäksi urheilija kokee, että harjoitusolosuhteet mahdollistavat laadukkaan harjoittelun, mikä ylläpitää osaltaan urheilumotivaatiota.

Urheilijan uran positiivista kehitystä edesauttoi myös tukiverkoston vahvistuminen lukion alkamisen myötä. Tällä hetkellä tukiverkostoon kuuluvat erityisesti valmentaja, perhe, seura, lajiliitto, harjoitteluryhmä ja terveydenhuolto. Urheilija kokee, että tukiverkostossa vaikuttavat tahot toimivat hyvin yhteen ja ovat näin ollen tärkeässä roolissa edesauttamassa häntä eteenpäin urheilu-uralla. Urheilija tuntee, että on löytänyt oman juttunsa tehdä urheilua ja tämä on merkittävää urheilumotivaation säilymisen kannalta. Perheen merkitys on näkynyt vahvasti koko urheilu-uran ajan. Urheilijan kommentti *"tärkeätä, et jaksanu sitte tsemppaa, kускаa treeneihin ja maksaa leirejä sun muita"* kuvastaa hyvin perheen roolia urheilijan tukijana ja kannustajana. Henkisen tuen lisäksi taloudellinen tuki on tärkeää, sillä urheilijalla ei ole sponsoreita tai muita urheilusta saatavia tuloja. Seura ja lajiliitto tukevat kuitenkin urheilijan harjoittelua kustantamalla fysioterapiakäynnit, hieronnat, leirit ja treenimaksut.

Ylipäättään terveydenhuollosta on huolehdittu hyvin, minkä urheilija kokee erityisen tärkeäksi asiaksi urheilu-uran mahdollistajana. Terveys näkyy selkeänä motivaatitekijänä ja urheilija korostaakin useaan otteeseen sitä, kuinka harjoittelun suunta lähti ylöspäin sen jälkeen, kun

hän pysyi terveenä ja sai näin ollen ehjiä harjoitusjaksoja alle. Terveystilan kontrollointi esimerkiksi verikokeiden avulla on osana urheilijan arkea ja lisäksi kehonhuoltoon ja hallintaan on kiinnitetty entistä enemmän huomiota pätevän fysioterapeutin ansiosta.

Tukiverkon toimivuuden taustalla näkyy valmentajan työ, sillä esimerkiksi fysioterapeutti on järjestetty urheilijalle hänen kauttaan. Urheilijalla on ollut sama valmentaja 13-vuotiaasta lähtien, minkä takia valmentaja tuntee urheilijan erityisen hyvin. Harjoittelun lisäksi valmentaja on kiinnostunut myös treenikentän ulkopuolisesta elämästä ja urheilija kuvaakin heidän välistä suhdettaan läheiseksi. Muun elämän huomiointi mahdollistaa kokonaisvaltaisen valmentamisen, mikä näkyy selkeästi valmentajan työssä ja valmennusideologissa. Urheilija korostaa, kuinka valmentaja on alusta asti opettanut häntä kuuntelemaan omaa kroppaansa. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, miten harjoitusohjelmaa muokataan tarvittaessa urheilijan tuntemusten mukaan, vaikka valmentaja muuten vastaakin harjoittelun suunnittelusta. Valmennussuhteessa korostuu keskustelu, mitä kautta urheilijan on mahdollista vaikuttaa suunnitteluun. Urheilija kokee, että saa tarpeeksi autonomian kokemuksia ja tuntee, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa halutessaan enemmänkin. Urheilijan mielestä vuosien ajan kestäneen yhteistyön kautta on löytynyt hyvä yhteisymmärrys, eikä ohjelmaan tarvitse usein puuttua, mikäli urheilija pysyy terveenä.

Tukiverkoston tärkeinä peruspilareina toimivat lisäksi seura ja harjoitteluryhmä. Seurassa vallitsee tiivis ja yhteisöllinen tunnelma, minkä takia hallille on aina kiva tulla treenaamaan. Lisäksi harjoitteluryhmä tarjoaa tärkeää tukea urheilijalle, sillä kavereiden kautta urheilija saa tarvitsemaansa kannustusta sekä harjoituksissa että kilpailuissa. Urheilija kokee, ettei yksin treenaaminen houkuttelisi samalla tavalla. Tässä näkyy selvästi sosiaalisen yhteenkuuluvuuden positiivinen merkitys urheilijan harjoittelulle. Urheilijan treeniryhmässä on sekä miehiä että naisia ja lajit, joissa urheilijat kilpailevat, poikkeavat toisistaan. Harjoittelu eri yleisurheilulajien edustajien kanssa vähentää osaltaan vertailua treenikavereiden kesken. Positiivista vertailua eri osa-alueiden suhteen kuitenkin tapahtuu esimerkiksi kuntosalilla, mutta pääpaino on silti omassa tekemisessä ja kehittämisessä. Kilpailutilanteessa vertailua tapahtuu luonnostaan enemmän ja urheilija kertoo kiinnittävänsä paljon huomiota aikoihin ja sijoituksiin. Nimenomaan kilpailutilanteet tarjoavat urheilijalle pätevyyden kokemuksia ja kilpailuissa menestyminen kasvattaa motivaatiota entisestään. Tärkeintä urheilijalle on, että oma tekeminen menee eteenpäin.

Mitä kovatasoisempi kilpailu on kyseessä, sitä suurempi merkitys sillä on urheilijan motivaation vahvistajana. Urheilija kokee, että esimerkiksi arvokisarajojen saavuttaminen antoi enemmän puhtia harjoitteluun pienempiin SM -kisoihin verrattuna. Tavoitteiden asettelu nimenomaan kilpailujen suhteen vaikuttaa motivaation taustalla, sillä kisoissa onnistumisten kautta on mahdollista osoittaa oma kehittyminen konkreettisella tasolla sekä itselle että muille. Pätevyyden osoittamisen lisäksi kilpailut tarjoavat urheilijalle kokemuksia ja mahdollisuuden solmia uusia ystävyysuhteita urheilijoiden välillä. Urheilija kuvaa reissuista saatuja elämyksiä seuraavalla tavalla: *”Kokee noita reissuja ja saanu sieltä niin ku tavallaan ympäri Suomee tosi hyvii kavereita, ni kaikki mitä sitä kautta on sillee kokenu, ni kaikki se motivoi”*.

10 TULOKSET JA HAVAINNOT

10.1 Urapolku

Kaikilla haastattelemillamme urheilijoilla on oma henkilökohtainen urapolku, mutta jokaisen kohdalla siitä on löydettävissä Huippu-urheilun muutostyöryhmän määrittämä kolmiportaisuus lapsuusvaiheesta valintavaiheen kautta kohti huippua (Suomalaisen huippu-urheilun muutos, 12–13). Huippu-urheilun muutostyöryhmän (2012, 13) mukaan päähuomio lapsuusvaiheessa kohdistuu kodin, koulun ja seuran väliseen yhteistyöhön. Lapsuusvaiheessa tärkeintä on saada lapsi kiinnostumaan ja innostumaan urheilusta (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 16). Haastatteluissamme perheen vaikutus lapsuusvaiheessa on koettu erityisen merkitykselliseksi, sillä lajin pariin päätyminen tapahtunut kaikkien urheilijoiden kohdalla joko vanhempien tai sisarusten kautta. Myös perheeltä saatu tuki korostuu lapsuusvaiheessa, vaikka urheilijoiden ymmärrys tuen merkityksestä onkin kasvanut vasta myöhemmällä iällä. Kaikilla haastattelemillamme huippu-urheilijoilla kipinä urheiluun ja omaan nykyiseen lajiin on syntynyt jo lapsuusiällä.

Huippu-urheilun muutostyöryhmän (2012, 13) mukaan valintavaiheelle ominaista on kilpailuista ja menestymisestä motivoituminen. Menestyksen tavoittelemisen lisäksi perheellä, valmentajalla ja harjoituskavereilla on tärkeä rooli urheilijan arjessa (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13). Nämä asiat korostuivat myös haastattelemiemme urheilijoiden kohdalla, sillä usein juoniorivaiheessa kilpailujen ja niissä pärjäämisen merkitys motivaation säilymiselle on ollut suuri. Myös kavereiden merkitys on noussut tässä vaiheessa perheen rinnalle urheilijoiden tukijoina ja kannustajina, mikä on korostunut erityisesti vaikeina aikoina. Lisäksi valmentajan ammattitaitoisuus ja kannustus on korostunut haastattelemillamme urheilijoilla valintavaiheessa urheilijoiden motivaatiota nostattavana tekijänä.

Huippuvaiheessa urheilu on elämäntapa, missä korostuu urheilijoiden itsensä kehittäminen omien tavoitteiden kautta. Lisäksi toiminnassa on nähtävissä arvostus urheilua kohtaan. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13.) Myös haastatteluissamme nousi selvästi esiin urheilu-uran merkitys ja siihen panostaminen. Tämä on nähtävissä esimerkiksi urheilijoiden harjoittelun ympärille rakentuneesta, erilaisten asiantuntijoiden muodostamasta, tukiverkostosta. Urheilijat korostavat myös Huippu-urheilun muutostyöryhmän (2012, 13) esiintuomaa tavoitteiden ja itsensä kehittämisen merkitystä. He tuovat kuitenkin esiin sen, että motivaatiota vahvistava kehittyminen voi näkyä esimerkiksi jonkun pienen ominaisuuden kehittymisenä pelkän kisatuloksen paranemisen sijaan. Usein pienien tavoitteiden saavuttaminen ja harjoituksissa kehittyminen motivoivat harjoittelemaan lisää. Miesuimarin sanoin, huipulla kehitys ei voi näkyä enää yhtä suurina harppauksina, sillä huipulla tehdyt tulokset ovat jo niin lähellä yksilöllistä maksimia.

Kaikkien urheilijoiden haastatteluista välittyi intohimo urheilua kohtaan. Jokaisen tavoitteet kohdistuvat lajissa pärjäämiseen ja yhä paremman menestyksen saavuttamiseen. Huippu-urheilun muutostyöryhmä (2012, 13) kuvaa motivaation ja intohimon syntymistä *”tavoitteista, vahvoista tunteista, itsensä kehittämisestä ja urheilun laajasta arvostuksesta”*, mikä välittyy myös meidän haastateltavien tarinoista.

10.2 Perhe

Kaikilla urheilijoilla perheen merkitys nousee selkeästi esiin urapolun eri vaiheissa. Erityisen suuressa roolissa perhe näkyy lapsuusvaiheessa, jolloin vanhempien sekä taloudellinen että henkinen tuki ja kannustus ovat mahdollistaneet harrastuksen aloittamisen. Osalla urheilijoista vanhemmat tai omat sisarukset ovat vaikuttaneet suoraan myös harrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan viemällä urheilijan harjoituksiin ja hoitamalla harrastuksesta koituvat kustannukset. Myös useat tutkimukset tukevat näkemystä vanhempien vahvasta merkityksestä lasten urheiluharrastukselle (Côte 1999; Mcpherson, Curtis, & Loy 1989, 40-42; Seppänen 1985, 104-111). Vanhempien tehtävänä on motivoida lapsia urheiluun ja vahvistaa positiivisia urheilusta saatavia kokemuksia tukien tällä tavalla pitkäaikaisen urheilumotivaation muodostumista (McCarthy ym. 2008). Vanhemmat vaikuttavat liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen ja omaksumiseen vahvasti oman esimerkinsä ja asenteensa kautta.

Vanhempien tulisikin toimia esikuvina lapsille. (Côte 1999.) Lapsi aistii herkästi sen, onko liikunnan ja urheilun sosiaalinen ympäristö vanhemmille tärkeä (Koski 2004). Haastatteluissa vanhempien ymmärrys ja arvostus urheilua kohtaan korostuukin urheilijoiden vastauksissa. Monet urheilijat kertovat vanhemmillaan olleen kilpaurheilutaustaa, mistä johtuen he ovat olleet valmiita tekemään suuriakin uhrauksia lastensa harrastusten ja sitä kautta urheilu-uran mahdollistamisen eteen. Hyvänä esimerkkinä tästä toimii miesuimarin kuvaus siitä, kuinka perhe vaikutti merkittävästi urheilun edistämiseen antaessaan nuoren poikansa muuttaa 16-vuotiaana yksin toiselle paikkakunnalla parempien harjoittelumahdollisuuksien perässä.

Haastatteluista ilmenee myös se, kuinka perheen merkitys on muuttunut urheilijapolulla etenemisen myötä enemmän kannustajaksi ja taustatueksi, eikä urheilijan arki ole enää täysin riippuvainen perheen tuesta. Muista urheilijoista poiketen kuitenkin naistelinevoimistelija kokee, että ilman perheeltä saatua taloudellista ja vahvaa henkistä tukea urheilu-ura päättyisi: ” *mun äiti maksaa mun voimistelun vielä, niin tavallaan siit mun ei tarvii stressata. Mut jos se nyt lopettais sen, niin en mä varmaan enää voimistelis* ” (Naistelinevoimistelija). Naistelinevoimistelijalla korostuu perheen tuki muusta tutkimushenkilöistä poiketen myös siinä, että hänen motivaatiotaan vahvistaa mahdollisuus saada tukea pikkusiskoaan esimerkiksi näyttäen omalla voimistelu-urallaan. Sen sijaan niillä urheilijoilla, joilla on isompia sisarusia, harrastuksen pariin siirtyminen on tapahtunut siskon tai veljen jalanjäljissä. Kuitenkin vain yhdellä urheilijalla sisarukset ovat olleet kiinteänä osana joka päiväistä harjoittelua, sillä miesyleisurheilijalla valmentajana on isän ohella toiminut oma isovelji.

Sekä mies- että naisurheilijat kokevat, että vaikka vanhempien vaikutus harrastuksen aloittamiselle on ollut vahva, ei kotoa ole koskaan tullut minkäänlaisia paineita lajissa pärjäämiselle. Tämä korostuu erityisesti telinevoimistelijoiden haastatteluissa. Ruotsalaisessa tutkimuksessa onkin havaittu, että tilanteessa, jossa vanhemmat eivät luo lapsille paineita urheiluharrastuksessa menestymiselle, on lapsilla paremmat mahdollisuudet kasvaa huippu-urheilijoiksi (Carlsson 1988). Perheen korostuminen merkittävänä motivaatiotekijänä erityisesti lapsuus- ja nuoruusvuosina herättääkin pohtimaan sitä, miten mahdollistaa sellaisten lasten kasvu huippu-urheilijoiksi, joilta perheen tuki puuttuu. Kaikilta vanhemmilta ei löydy omaa urheilutaustaa, kiinnostusta tai ymmärrystä kilpaurheilun vaatimuksista. Lasten ja nuorten kipinä liikuntaa ja urheilua kohtaa voi syttyä muutakin kautta, mutta miten motivaatio saataisiin säilymään aikuisuuteen saakka. Suurin osa vanhemmista haluaa

kuitenkin tukea lapsiaan parhaan tietotaitonsa mukaan. Tässä vaiheessa korostuukin seuran rooli, sillä lajin pariin siirtyneiden lasten vanhemmille olisi hyvä pitää vanhempainiltoja ja infotilaisuuksia siitä, mitä urheilijaksi kasvaminen merkitsee ja mitä se vaatii vanhemmilta ja perheeltä urheilijan oman toiminnan lisäksi. Vanhempien tietouden lisääminen tarjoaisi todennäköisemmin nuorelle paremmat lähtökohdat urheilijapolulla etenemiselle ja motivaation säilymiselle.

10.3 Esikuvat

Murrosiässä urheilijat ovat ylivoimaisesti suosituimpia idoleja nuorille (Reports of physical culture and health 1993, 26). Mäenpään (2010) mukaan esikuvat ja idolit innostavat lapsia ja nuoria urheilun pariin. Esikuvina voivat toimia esimerkiksi saman seuran vanhemmat urheilijat, perhe tai huippu-urheilijat (Mäenpää 2010). Esimerkiksi Toni Niemisen menestyminen vuoden 1992 Olympialaisissa nosti hänet Suomessa selkeäksi roolimalliksi yhtälailla tyttöjen, poikien kuin aikuistenkin silmissä. Artikkelista käy kuitenkin ilmi, että Nieminen oli erilainen roolimalli eri henkilöille, sillä esimerkiksi tytöt ja pojat ihannoivat hänessä eri asioita. Samanlainen ilmiö näkyi myös Barcelonan Olympialaisten jälkeen, jolloin suomalaisten hyvä menestys uinnin saralla kasvatti nopeasti lasten harrastajamääriä seuroissa. (Reports of physical culture and health 1993, 26.) Myös meidän haastattelussa kahdelle kuudesta urheilijasta esikuvat ovat näkyneet selkeinä motivaatiota vahvistavina tekijöinä urheilijapolulla. Miestelinevoimistelijalla idolit ovat vaikuttaneet omalla menestymisellään urheilijan lapsuusvaiheessa saaden hänet innostumaan lajista voimistelubuumin vallitessa koko Suomessa. Näiden esikuvien inspiroimana telinevoimistelija on edennyt urapolullaan ja kilpailee tällä hetkellä samalla tasolla kuin lapsuudenajan idolinsa tuolloin. Miesuimarin kohdalla sen sijaan esikuvien merkitys on noussut esiin valintavaiheessa, jolloin syntyi päätös tähdätä yhtä korkealle kuin hänen idolinsa.

Koska esikuvien ja idoliin merkitys eri lajien harrastajamäärissä ja urheilijoiden omien tavoitteiden asettelussa on todistetusti suuri, tulisi Suomessa pinnalla olevia urheilijoita nostaa voimakkaammin lasten ja nuorten tietoisuuteen. Nykypäivän uutisoinnissa yleisimmin kansan suosiossa olevista lajeista, kuten jääkiekosta, nostetaan median avulla esiin sankareita, joita erityisesti pikkupojat ihannoivat. Eri lajien välillä uutisointi on kuitenkin epätasa-arvoista ja

täten kaikkien lajien harrastajilla ei ole samanlaisia idoleja ja sitä kautta niin suuria tavoitteita muiden lajien harrastajiin verrattuna. On tietenkin myös tärkeää pohtia sitä, millaisia idoleja halutaan nostaa esiin, sillä heidän toimintansa on merkittävä malli nuorille urheilijoille. Lisäksi järkevällä uutisoinnilla ja esimerkiksi seurojen kautta tulevilla tiedotuksella voitaisiin määrittää sitä, mitä asioita halutaan korostaa. Tärkeintä olisi kiinnittää huomiota urheilijan saavutuksiin, suorituksiin, sinnikkyuteen ja tavoitteisiin ja luoda sitä kautta nuorille urheilijoille toivotunlaista asennetta ja urheilumotivaatiota.

10.4 Kaverit

Haastattelussa naisyleisurheilija kuvaa kavereiden ja kannustuksen merkitystä seuraavasti: *”Tosi iso juttu! Jos pitäis aina tehdä yksin, se vois aika nopeesti olla vähän silleen puuduttavaa. Kilpailuissa ja muissa se on ihan hirveen tärkeä se sosiaalinen kuvio et jaksaa tehdä”* (Naisyleisurheilija). Kaikki haastateltavat kertovat harjoitusryhmän tuen ja kannustuksen olevan merkittävä urheilumotivaatiota ylläpitävä tekijä. Urheilijoiden tyytyväisyyden ja hyvinvoinnin onkin havaittu olevan yhteydessä urheilijoiden välisiin sosiaalisiin suhteisiin (Corbillon ym. 2008).

Tutkimuksemme perusteella molemmat telinevoimistelijat kokevat harjoitussalille tulemisen mielekkääksi nimenomaan treenikavereiden takia. Molemmat uimarit sen sijaan hakevat treenikavereilta sosiaalisen aspektin lisäksi myös tietynlaista sparrausta omiin suorituksiinsa. Ojanen (2001, 116) puhuu kirjassaan sosiaalisesta liikunnasta viitaten Weissin ja Smithin (1999) tekemään tutkimukseen, jonka mukaan ystävyysuhteet korostuvat liikunnan sosiaalisessa merkityksessä. Tällöin painottuvat erityisesti seuraavat osa-alueet: 1) arvostuksen saaminen, 2) lojaliteetti ja läheisyys, 3) yhteiset asiat, 4) toveruus ja yhdessäolo, 5) ongelmien ratkominen ja 6) konfliktit.

Yleisurheilijoilla harjoittelu tapahtuu muita haastateltavia useammin yksin henkilökohtaisen valmentajan kanssa. Erityisesti miesyleisurheilija toivookin, että pääsisi vielä useammin

harjoittelemaan yhdessä muiden kanssa. Siitä huolimatta, että harjoittelu tapahtuu välillä yksin, kokevat he harjoituspaikan tunnelman mielekkääksi. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus näkyy paikalla yhtä aikaa harjoittelevien urheilijoiden välillä, vaikka he eivät kuuluisikaan samaan treeniryhmään. Rento tunnelma ja kannustus ovat tärkeitä motivaation lähteitä, jotka auttavat jaksamaan raskainakin aikoina.

”Kaveripiiristä esimerkiksi tuli aika paljon tukea, kun pohti, että vieläkö tätä haluais jatkaa. Ettei nyt vielä oo kaikkia lahjoja käytetty” (Miesyleisurheilija).

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat tärkeä osa urheilutoimintaa, sillä sen avulla voidaan harjoitustilanteelle luoda ilmapiiri, jonka kautta psykologiset perustarpeet tyydyttyvät. Tällä taas on suora yhteys motivaation säilymiselle. (Deci & Ryan 2000.) Myös Konun ja Tiirikaisen (2013) tutkimustulokset vahvistivat Decin ja Ryan (2000) teoriaa siitä, että yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuus liikuntaseuroissa vahvistavat nuoren urheilumotivaatiota. Konun ja Tiirikaisen tutkimuksesta selvisi, että nuoret ja lapset kokevat yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä seuratoiminnassa, joka kehittää lapsen sekä nuoren terveellistä kasvua ja kehitystä. Lapset ja nuoret viihtyivät sellaisessa seuratoiminnassa, jossa joukkuekavereiden kanssa oli helppo harjoitella sekä yhteisössä ja harjoittelussa sai olla oma itsensä. Tutkimuksen mukaan nuorella oli viisinkertainen todennäköisyys harrastuksen lopettamiseen, jos hän ei kokenut saavansa olla oma itsensä harjoituksissaan. (Ryan & Deci 2000; Konu & Tiirikainen 2013.)

Koska sosiaalisella yhteenkuuluvuudella on niin suuri merkitys motivaation säilymisen kannalta, on tärkeää miettiä sitä, missä vaiheessa yksilölajin urheilijan kannattaa siirtyä yksilövalmennukseen. Haastattelujen perusteella voimme nähdä, että lajista ymmärtävien urheilijakavereiden tuki, kannustus ja tsemppaus ovat olleet korvaamattomia siinä vaiheessa, kun eteen on tullut esimerkiksi loukkaantumisia, eivätkä tulokset ole parantuneet tämän takia.

”Kavereiden kanssa on ollu sillee, et jos on ollu jotai loukkaantumisia, niin sit on ollu tosi tärkeetä, et on ollu jotain hyvii kavereita, kenen kaa voi puhuu siitä. Et on jaksanu, ettei oo pää hajonnu ihan täysin” (Miestelinevoimistelija).

Ylipäättään urheilijat kokevat, että vertaistuki auttaa jaksamaan ja pitää sitä kautta myös urheilumotivaatiota yllä. He pitävät tärkeänä sitä, että saavat jakaa asioita ihmisten kanssa, jotka ymmärtävät ja ovat kokeneet vastaavanlaisia tilanteita itsekin. Miesuimari korostaa sitä, että aina heidän ei tarvitse olla saman lajin edustajia, mutta usein auttaa, että kyseessä on urheilija, joka on käynyt läpi samanlaisia asioita.

Toisinaan lahjakkaita nuoria erotetaan treeniryhmästä ja heille hankitaan henkilökohtainen valmentaja, jonka tavoitteena on saattaa urheilija mahdollisimman pitkälle urapolullaan. Tällöin on punnittava yksilöllisen valmennuksen ja treeniryhmän tuen välisiä hyötyjä. Usein on urheilijan edun mukaista, että harjoittelu tapahtuu mahdollisimman pitkään ryhmässä. Toisaalta tässä korostuu paljon myös urheilijan luonne ja tapa toimia. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita voi saada myös muilla tavoilla urheilupiireistä, vaikka itse harjoittelu tapahtuisikin itsenäisesti.

10.5 Valmentaja

Urheilijan ja valmentajan välisellä suhteella on suuri merkitys urheilumotivaation säilymisen kannalta, sillä kunnossa oleva valmennussuhde lisää sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kun urheilija kokee valmentajan arvostavan häntä, vahvistuu samalla myös koettu pätevyys, mikä ylläpitää sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 2000.) Konun ja Tiirikaisen (2013) tutkimuksen mukaan kannustava valmentaja, joka rohkaisee nuoria ilmaisemaan omia mielipiteitä vähentää nuorten lopettamiseen johtaneita ajatuksia. Valmentaja, joka ei puolestaan kannusta nuoria omiin mielipiteisiinsä, johtaa helposti nuoren urheilusta luopumiseen. Nuoret, jotka saavat yksilöllistä palautetta, ohjausta ja helposti saavutettavia ohjeita, miettivät huomattavasti vähemmän urheilun lopettamista. Kaikki nuoret eivät tarvitse yksilöllistä huomiointia, mutta kaikille olisi tärkeää tarjota tätä mahdollisuutta. (Konu & Tiirikainen 2013.)

Huippu-urheilijoiden haastattelut tukevat edellä mainittuja tutkimustuloksia, sillä jokaisen kohdalla korostuu valmentajan tärkeä merkitys motivaation säilymisen kannalta katsottuna. Valmentajalta saadulla sosiaalisella tuella sekä valmentajan ja valmennettavan välisellä suhteella on havaittu olevan vaikutusta urheilijan hyvinvointiin ja tyytyväisyyteen (Corbillon ym. 2008). Myös meidän tutkimuksessamme urheilijat korostavat hyvää suhdettaan valmentajaan, mikä näkyy esimerkiksi siinä, että valmentaja on kiinnostunut myös treenien ulkopuolisesta elämästä.

”Se on tosi mukava ja just se välillä laittaa meille vapaa-ajalla ruokaa”
(Miestelinevoimistelija).

Decin ja Ryanin (2000) korostavat myös autonomian merkitystä motivaation säilymisen kannalta. Kaikki urheilijat kokevat vaikuttamismahdollisuudet erittäin tärkeiksi motivaation ja jaksamisen kannalta. Urheilijoiden välillä näkyy kuitenkin pieniä eroja siinä, kuinka paljon he tarvitsevat autonomiaa harjoitus- tai kilpailutilanteessa. Esimerkiksi naisuimari koki omat vaikutusmahdollisuudet hyviksi, mutta samalla myös välttämättömiksi motivaation säilymisen kannalta:

”Se on ihan tosi tärkeätä just, et saa ite vaikuttaa ja saa ite päättää mitä tekee” (Naisuimari).

”Mä en oikeen tykkää tehdä, jos mul ei oo sellanen mielekäs juttu mitä tehdä” (Naisuimari).

”Jos mul ois sellanen valmnetaja, joka sanois mulle kaiken suoraan, kaiken mitä mun pitää tehdä, ni en mä jaksais voimistella varmaan niin ku viikkookaan” (Miestelinevoimistelija).

Nais- ja miesuimarit saavat vaikuttaa paljon harjoitustensa sisältöön, samoin kuin miestelinevoimistelija ja molemmat yleisurheilijat. Valmentaja voi toiminnallaan suunnata motivaatioilmastoa tehtävä- tai minäsuuntautuneempaan suuntaan. Tehtäväsuuntautuneelle motivaatioilmastolle tyypillistä on nimenomaan vastuun jakaminen ryhmän jäsenille, mistä johtuen ulkoinen kontrolli vähenee. Kun ryhmän jäseniä ei vertailla keskenään, vaan heille tarjotaan vaihtelevia tehtäviä yksilölliset taitotasot huomioiden, tukee tämä sisäisen motivaation säilymistä. (Epstein 1989; Deci & Ryan 1985.)

Naistelinevoimistelijan kohdalla omat vaikutusmahdollisuudet ovat selvästi heikommat, mutta silti urheilija kokee ne riittäviksi. Sitä vastoin hän näkee mielekkäänä sen, että valmentajilta

tulee selkeät ohjeet siitä, mitä pitää tehdä. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto korostuu tämän tyylisessä valmennuksessa (Epstein 1989). Sen mukaan päätösvalta tehtävien valitsemisessa on ohjaajalla (Epstein 1989), minkä nähdään lisäävän ulkoista motivaatiota (Jaakkola 2002). Naistelinevoimistelija ei kuitenkaan kokenut valmentajan toiminnan heikentävän urheilumotivaatiota. Voidaankin pohtia sitä, miten urheilijan luonne ja tottumukset vaikuttavat siihen, minkä verran autonomiaa hän tarvitsee motivoituaakseen harjoitteluun. Autonomian merkitys motivaatiolle on kiistaton, mutta siitä huolimatta on muistettava ottaa huomioon urheilijan henkilökohtaiset tarpeet. Haastattelut antavat viitteitä siitä, että tiettyyn pisteeseen saakka motivaatio kasvaa autonomian tunteen lisääntyessä, mutta jossain vaiheessa autonomia ei välttämättä enää tuekaan motivaation säilymistä.

Yleisurheilijoiden kohdalla harjoitusten ja treeni- sekä kilpailukauden suunnittelu yhdessä valmentajan kanssa on merkittävä autonomiaa lisäävä keino. Päätökset tehdään yhdessä ja näin ollen urheilijalla on mahdollisuudet vaikuttaa ja tehdä valintoja oman urheilu-uransa suhteen. Valmennuksessa saumaton kommunikointi on onnistuneen urheilija-valmentaja -suhteen ydin (Miettinen 1995, 169–170, 189). Miettisen (1995, 169–170, 189) mukaan tehokas vuorovaikutus mahdollistuu vain molemminpuolisen vahvan luottamuksen avulla. Luottamus taas rakentuu oikeudenmukaisen ja tasavertaisen kohtelun avulla. Hyvän valmentajan voidaan nähdä olevan asiantuntija, jolla on kykyä ja osaamista johtaa ja käsitellä erilaisia yksilöitä juuri heille sopivalla valmennustyyllillä (Cote ym. 2007). Tämä korostuu myös tässä tutkimuksessa, jossa huippu-urheilijat kertovat luottavansa vahvasti valmentajan ammattitaitoon ja toisaalta he kokevat valmentajan luottavan urheilijoiden omaan toimintaan ja siihen, että harjoitukset tehdään sovitulla tavalla. Esimerkiksi miestelinevoimistelija kertoo luottavansa valmentajan pätevyyteen, koska hän on aikaisemmin valmentanut urheilijoita huipulle saakka. Hän kokee myös, että valmentajan valmennustyyli sopii urheilijan luonteelle, vaikka se poikkeakin muista tyypillisistä telinevoimisteluvallmentajista. Naisuimari sen sijaan kuvaa haastattelussaan hyvin valmentajan luottamusta urheilijan toimintaan:

”Meil on semmosta itsenäistä toimintaa ja kukin periaatteessa päättää ite meneekö ylipäättään paikalle ja kaikki oheistreenit ni ne on niin ku omalla vastuulla. Et kukaa ei niit oo vahtimassa eikä muuta. Ja yleisesti niin toi uintikin on periaatteessa. Meil on kyl yhteisii treenejä, mutta suurin osa kuitenkin sit päättää ihan itte, et mitä tekee ja millon tekee” (Naisuimari).

Autonomia, pätevyys ja valmentajan ammattitaito nousevat selkeästi esiin urheilijoiden pohtiessa urheilija-valmentaja-suhteen vaikutuksia motivaatiota vahvistaja. Ammattitaitoisiin valmentajiin tulisikin Suomessa panostaa yhä enemmän, sillä urheilijan on voitava luottaa siihen, että valmentaja tietää mitä tekee. Lisäksi erilaisten koulutusten avulla voitaisiin lajitekniisten asioiden lisäksi lisätä valmentajien ymmärrystä autonomian ja pätevyyden kokemusten merkityksestä valmennustoiminnassa ja urheilijoiden motivoinnissa. Eri lajien sisällä on paljon tietoa ja taitoa, joten niitä tulisi jakaa enemmän muiden seurojen ja lajiliittojen välillä. Yhteinen jakaminen ja toimivien keinojen esiintuominen kaikille valmentajille ja urheilijoille parantaisi varmasti valmennuksen tasoa monen eri lajin kohdalla. Harjoitus- ja valmennusmetodien jakamisesta tulisi ottaa mallia ulkomailta, jossa toiminta on kokemustemme mukaan huomattavasti Suomea avoimempaa.

10.6 Koettu pätevyys

Kaikilla tutkimuksen huippu-urheilijoilla koettu pätevyys on ollut motivaatiota merkittävimmin ylläpitävä tekijä. Erityisesti tehtäväsuuntautuneisuus yhdistetään selkeimmin pätevyyden kokemusten syntymiseen, sillä urheilija voi vaikuttaa vain omaan kehittymiseen, ei muiden (Duda 2001). Näin ollen nähdään, että on motivaation kannalta merkittävämpää, että urheilija saa pätevyyden kokemuksia omasta kehitymisestä muiden voittamisen sijaan. Haastattelututkimuksemme vahvistaa osaltaan Decin ja Ryanin tavoiteorientaatioteoriaa (Deci & Ryan 1985), sillä kaikki haastattelemamme huippu-urheilijat korostavat harjoituksissa saatuja onnistumisen kokemuksia tärkeinä harjoittelumotivaatiota ylläpitävinä asioita. On ymmärrettävää, että motivaatio säilyy helpommin silloin, kun pätevyyden kokemuksia saa joka päiväisestä harjoittelusta, sillä siihen käytetty aika on moninkertainen kilpailuihin verrattuna. Puhuttaessa huippu-urheilijoista kilpailusuuntautunutta ajattelua ei voida kuitenkaan erottaa kokonaan toiminnasta. Kaikilla toiminnassa näkyy osaltaan myös muiden urheilijoiden vertailu, mikä on luonnollista, kun kilpailutilanteessa urheilijat laitetaan paremmuusjärjestykseen. Suurimmalle osalle tutkimuksen huippu-urheilijoista voittaminen oli kuitenkin selkeä motivaatiota nostattava tekijä. Myös harjoituksissa urheilijat kaipaavat positiivista vertailua ja sparrausta kehittyäkseen ja motivoituakseen.

”Ku on kilpailuhenkinen, ni eihän sitä nyt halua aina mennä häviämään, et totta kai se on niin ku tärkeä, et joskus tulee voitto!” (Naisuimari).

Festingerin (1954) sosiaalisen vertailuteorian mukaan ihmisellä on luontainen tarve arvioida omia taitojaan, minkä vuoksi he vertailevat itseään muihin. Yksilöt hakeutuvat kilpailullisiin tilanteisiin pystyäkseen vertailemaan ja arvioimaan omia kykyjään (Festinger 1954). Myersin teoriassa korostetaan sitä, että yksilö ei voi kilpailla itseään tai valmiita standardeja, kuten aikaa, vastaan (Martens 1976, 11–12). Yleisurheilijoilla muiden vertailu ja oman suorituksen rinnastaminen kanssaurheilijoiden suorituksiin on tutkimuksemme perusteella huomattavasti yleisempää esimerkiksi telinevoimistelijoihin verrattuna. Tässä korostuvat varmasti myös lajikohtaiset erot, sillä taitolajina telinevoimistelussa oman suorituksen vertaaminen toisten suorituksiin ei ole niin selkeää kuin yleisurheilussa, jossa erityisesti juoksijoiden tulosta määrittää aika, joka on konkreettinen vertailun väline. Telinevoimistelussa suoritus tehdään itsenäisesti kun taas yleisurheilussa ja uinnissa urheilijat starttaavat yhtä aikaa ja omasta suorituksesta kertoo eniten se, missä järjestyksessä maaliviiva ylitetään.

”Jos mä teen hyvin ja en välttämättä sijoitu niin hyvin, niin kyl mä oon silti tosi tyytyväinen. Ja sit jos mä teen huonosti ja jos mä vaikka voittaisin jotku kisat ni kyl se silti niin ku ärsyttää.” (Miestelinevoimistelija).

Tämä osoittaa, miten paljon oma suoritus ja onnistuminen vaikuttavat siihen, minkälainen tunne ja kokemus urheilijalle jää. Sijoitus ei tässä tapauksessa siis ratkaise sitä, miten tyytyväinen suoritukseen voidaan olla. On hyvin tilannekohtaista, milloin kilpailusuuntautuneisuus ja milloin tehtäväsuuntautuneisuus korostuvat. Ne vaikuttavat lomittain urheilijan suorituksiin ja motivaatioon niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin.

Monille urheilijoille kilpailutilanne on nimenomaan mahdollisuus osoittaa oma osaaminen muillekin kuin valmentajalle. Kuten miesyleisurheilija sanoo: *”harjoitustulokset eivät näy tilastopajassa”*. Tämän takia kilpaileminen on tärkeää, sillä siellä urheilija pystyy osoittamaan pätevyytään. Toisaalta taas kilpailuilla voi olla motivaatiota heikentävä vaikutus, mikäli urheilija ei kykenekään suoriutumaan toivomallaan tasolla. Miesyleisurheilijan urapolun aikana kehittymistä hidastaneet loukkaantumiset vaikuttivat tällä tavalla, sillä motivaatio laski, kun hän ei pystynyt näyttämään kilpailutilanteissa osaamistaan. Tällöin motivaation nostattamiseksi eivät riittäneet harjoitustilanteissa parantuneet tulokset ja ajat.

Loukkaantumisten jälkeen pätevyyden kokemukset ja motivaatio kasvoivat, kun urheilija pääsi takaisin kilpailukentille näyttämään omaa osaamistaan. Myös muiden voittaminen nostatti motivaatiota huomattavasti.

”Kyl se entisestään sitte lisäs sitä motivaatiota, että onki iha hauskaa taas voittaa näitä jätkiä” (Miesyleisurheilija).

Valmennustoiminnassa tulisikin kiinnittää huomiota siihen, kuinka tasapainotella tehtävä- ja kilpailusuuntatuneisuuden välillä. On pohdittava, kuinka valmentaja kykenisi luomaan urheilijoille pätevyyden kokemuksia joka päiväisiin harjoitustilanteisiin, ottaen samalla huomioon lajin ja urheilijan henkilökohtaiset kokemukset. Haasteita tuovat varmasti heterogeeniset harjoitusryhmät, joissa tasoerot näkyvät selvästi. Tällöin valmentajan ammattitaito ratkaisee sen, kykeneekö jokainen urheilija saamaan onnistumisen kokemuksia tasosta riippumatta. Toisaalta eri tasoisten kanssa harjoittelemine voi olla nuorelle myös merkittävä oppimiskokemus: aina on myös parempia urheilijoita, mutta tällöin on osattava arvostaa omaa kehittymistä ja oppimista. Positiivinen haastatteluista esiin noussut seikka on se, että jokaisen urheilijan kohdalla pätevyyttä lisäsivät nimenomaan myös pienet onnistumisen kokemukset ja omien tavoitteiden saavuttamiset niin harjoitus- kuin kilpailutilanteissa.

10.7 Tavoitteet

Haastattelut osoittavat, että urheilijoiden tavoitteet vahvistavat urheilumotivaatiota huomattavasti. Urheilijoiden tavoitteet määritetään yhdessä valmentajan kanssa, mutta motivaation kannalta tärkeintä on, että urheilija kokee tavoitteet omikseen ja näin ollen tavoittelun arvoisiksi. Kaikilla urheilijoilla on urheilu-uran aikana ollut sekä pieniä, esimerkiksi yksittäisiin harjoituksiin tai ominaisuuksien kehittämiseen liittyviä tavoitteita, sekä pidemmän ajan tähtäimellä tehtyjä suunnitelmia. Urheilijat korostavat tavoitteiden merkitystä jaksamiselle erityisesti huonoina päivinä, kun kaikki ei suju toivotulla tavalla. Myös aikaisemmat tutkimustulokset tukevat haastatteluissamme esiin nousseita näkemyksiä tavoitteiden merkityksestä. Decin ja Ryanin tutkimuksiin viitaten voidaan todeta, että motivoituneen toiminnan taustalta on aina löydettävissä tavoitteita ja päämääriä (Deci & Ryan

1985). Salmelan mukaan taas yksilön omien tavoitteiden ja niiden saavuttamisen välinen suhde kuvastaa itsearvostusta, jonka taustalla vaikuttavat koettu pätevyys ja koettu tärkeys (Salmela 2006, 48–49). Tavoitteiden saavuttaminen tarjoaa urheilijalle pätevyyden kokemuksia, mitkä osaltaan vahvistavat jälleen motivaatiota (Deci & Ryan 2000; Nicholls 1989). Näin ollen tavoitteet ja niiden saavuttaminen muodostavat kehän yhdessä motivaation kanssa.

Heinilän (1959) tutkimuksen mukaan kilpailumenestys on vahvasti yhteydessä urheiluharrastuksen aktiivisuuteen. Menestyksestä saadut myönteiset kokemukset kannustavat urheilijaa aktiivisempaan toimintaan. Se, koetaanko kilpailumenestys onnistumisena vai epäonnistumisena määrittyy urheilijan henkilökohtaisen tavoitetason ja suoritustason välisen suhteen perusteella. (Heinilä 1959, 123.) Haastattelemamme miestelinevoimistelija esimerkiksi koki, ettei hyvä sijoitus kilpailuissa tuonut onnistumisen kokemuksia, mikäli oma tavoite jäi saavuttamatta.

Miesuimari puhuu myös motivaatiota vahvistavista välitavoitteista matkalla kohti isompia tavoitteita ja päämääriä: *”Ei pelkästään tarte olla kisatulosten paranemista, vaan se että pystyy jotakin osa-alueita parantaan”* (Miesuimari).

Mielenkiintoinen havainto tavoitteiden ja motivaation välisestä yhteydestä käy ilmi miestelinevoimistelijan haastattelusta. Mitä tapahtuu siinä vaiheessa, kun urheilija saavuttaa tavoitteensa ja kykeneekö hän motivoitumaan harjoitteluun ennen, kun uudet tavoitteet on asetettu? *”Monesti on tullu kisan jälkeen sillee, että nyt meni tosi hyvin kisat. Tulee vähän melkeen sellanen tyhjä olo, että mitä sitte? Meni tosi hyvin, ni ei tullu mitään parannettavaa, et se on vähä melkee sillee toistepäin, et mitä huonommin menee, sitä enemmän tekee mieli reenata”* (Miestelinevoimistelija). Kuitenkin myös tämä urheilija, kuten muutkin haastattelemamme urheilijat, kokevat yleisemmin tavoitteiden saavuttamisen ja menestyksen lisäävän motivaatiota. Tämä on kuitenkin hyvä esimerkki siitä, että näinkin voi käydä ja silloin uusien tavoitteiden asettaminen voi antaa toiminnalle jälleen suunnan ja merkityksen.

On myös pohdittava suomalaisen urheilukulttuurin vaikutuksia tavoitteiden asettamiseen esimerkiksi seurojen tai yhteiskunnan tahoilta tulevien odotusten kautta. Urheilu ja siihen huipputasolla liittyvä menestyminen ovat kansainväliselläkin tasolla tavoiteltuja ja kunnioitettuja päämääriä (Pekkala & Heikkala 2007). Näihin tavoitteisiin pyrkiviä seurataan

ja onnistujia arvostetaan, sillä heitä pidetään kansakunnan kehittäjinä ja suomikuvan edustajina (Pekkala & Heikkala 2007). Odotetaanko urheilijoilta nykypäivänä aina vain uusien ja yhä korkeammalle vietyjen tavoitteiden asettamista? Tällä voi olla vaikutuksia myös siihen, miksi esimerkiksi kehityksen estävä tai sitä hidastava loukkaantuminen voi saada urheilijan pohtimaan uran lopettamista. Esimerkki tästä nähdään miesyleisurheilijan haastattelussa, jossa hän kertoo pitkän loukkaantumiskauden vaikuttaneen siihen, että jatkamista oli mietittävä yhä uudelleen. Kuten aikaisemmin toimme ilmi, terveydellä on jo itsessään valtava merkitys motivaation säilymiselle, mutta voiko paineet tulla myös ulkoapäin? Pidetäänkö yksilöä enää huippu-urheilijana, mikäli kehittymistä ei tapahdu, kun huippu-urheilijan määritelmässä päämääränä pidetään nimenomaan huipulle tähtäämistä kansainvälisissä kilpailuissa (Huippu-urheilutyöryhmän muistio 2004, 20; Huippu-urheilu pohjoismaissa 2004, 12; Liikuntatoimi tilastojen valossa 2015, 76)?

10.8 Lajin mielekkyys

Lähes kaikilla haastattemillamme urheilijoilla on urheilu-urallaan ollut vaihe, jolloin motivaatio on laskenut pitkän tähtäimen tavoitteista huolimatta. Usein tähän ovat johtaneet terveyden tilassa tapahtuneet muutokset esimerkiksi loukkaantumisten myötä. Kaski (2006, 142–146) muistuttaa, että tällaisessa tilanteessa on tärkeää löytää urheilun ilo uudelleen. Tutkimushenkilöt kuvaavatkin omaa lajiaan mielekkääksi ja sillä on valtava merkitys motivaation kannalta. Lajin mielekkyyden merkitys korostui erityisesti miestelinevoimistelijan haastattelussa, jossa hän korostaa lajin sopivuutta itselleen: *”Toi voimistelu on ehkä just sen tyyppinen laji, mikä sopii mulle, koska siinä pystyy haastaa itsensä”*. Tässä voidaan pohtia lapsuus- ja nuoruusvaiheen merkitystä itselleen sopivan lajin löytämisessä. Perheen merkitys korostuu siinä, tarjotaanko lapselle mahdollisuuksia päästä kokeilemaan erilaisia lajeja, jotta niistä voi löytyä itselle sopivin.

Kaski (2006, 142–146) tuo esiin harjoittelun vaihtelevuuden, onnistumisten ja elämäntilanteen vaikutukset motivaatioon ja tätä näkemystä tukee myös naisuimarin mielipiteet harjoittelun mielekkyydestä. Hän kokee, että erityisesti vanhemmalla iällä harjoittelun monipuolisuus on merkittävä motivaatiota vahvistava tekijä. Pelkkä allastreeni ei enää motivoi samalla tavalla, vaan sen sijaan ominaisuuksien kehittäminen esimerkiksi saliharjoittelun ja telinevoimistelun

kautta auttaa jaksamaan kohti uusia tavoitteita uinnin parissa. Onkin tärkeää huomioida, että monien eri lajien kautta kyetään kehittämään lajissa vaadittavia ominaisuuksia ja näin ollen tuomaan vaihtelua ja mielekkyyttä harjoitteluun. Eri lajien välistä yhteistyötä tulisi lisätä entisestään monipuolisen ja ammattitaitoisen valmennuksen kehittämiseksi.

Yksi kuudesta haastateltavasta korostaa lajin kautta saatujen kokemusten merkitystä motivaation nostattajana ja ylläpitäjänä. Tämä naisyleisurheilija tuo esiin nimenomaan erilaiset leirit ja reissut sekä niiden kautta solmitut uudet ystävyysuhteet. Haastateltavien välinen ikäjakauma vaikuttaa varmasti siihen, miten paljon vastaavanlaisia matkoja on takana ja miten niihin suhtaudutaan. Voidaan miettiä sitä, mikä verran matkustamiseen turtuu ja tarjoaako ulkomaanreissu tällöin enää vastaavanlaisia kokemuksia ja elämyksiä.

10.9 Terveys

Terveydellä on merkittävä rooli urheilijoiden menestyksestä tai uran lopettamispäätöksistä puhuttaessa (Reports of physical culture and health 1993, 27). Myllyniemi ja Bergin 2013 tutkimuksessa tutkittiin 10–29-vuotiaiden urheilijoiden syitä lopettaa harjoittelu seuratoiminnassa. Tutkimuksen mukaan 17 % lopettaneista sanoi terveydellisten syiden johtaneen seuratoiminnassa tapahtuvan harjoittelun lopettamiseen. Tässä kyselyssä ei kuitenkaan selvitetty johtuiko terveydelliset syyt urheilusta johtuneista loukkaantumisista vai joistain muista terveydellisistä syistä. Myös Kokon ja Hämylän (2014) tekemä Liitu- tutkimus 2014 osoittaa, että sairastumiset sekä loukkaantumiset voivat johtaa urheilun lopettamiseen (Kokko & Hämylä 2014). Näiden tutkimusten valossa voidaan nähdä, että on olemassa riski, että loukkaantumiset johtavat urheilu-uran päättymiseen. Haastatteluistamme kuitenkin selviää, että urheilu-uraa aikuisiälle saakka jatkaneilla huippu-urheilijoilla on ollut paljon loukkaantumisia, mutta siitä huolimatta kukaan heistä ei ole luopunut urheilusta. Selvää kuitenkin on, että loukkaantumisten aikana urheilijat ovat tarvinneet aivan erityistä tukea kavereilta ja perheeltä motivaation säilyttämiseksi.

Selkein esimerkki edellä mainitusta nousi haastatteluissamme esiin miesyleisurheilijan kohdalla, kun pitkään jatkuneet loukkaantumisjaksot heikensivät urheilijan pätevyyden

kokemuksia. Tämä taas on Decin ja Ryanin (1985) mukaan suoraan yhteydessä motivaatioon. Ajatukset urheilu-uran lopettamisesta olivatkin pinnalla useaan otteeseen.

”Vaikeeta kun huomaa, että on selkeesti jäänyt muista lajitovereista kenelle oli pärjännyt silloin nuorempana. Et ku tuli tosiaan vaikeeta, ei tulokset kehittyneet samalla lailla mitään muilla, nii kyllä mä joutuin siinä sitte muutamana syksynä aika tarkasti miettimään, että vieläkö mä haluan jatkaa. Aika kovaa tukee tietysti sain sitte perheeltä, seurasta kanssa” (Miesyleisurheilija).

Toisaalta haastatteluista selviää, että vaikka loukkaantumisten aikana motivaatio laskee helposti urheilijoilla, voi motivaatio loukkaantumisen jälkeen olla korkeammalla tasolla kuin aikaisemmin. Esimerkiksi miestelinevoimistelija puhuu tietynlaisesta ”sisuuntumisesta” ja halusta näyttää. Myös yleisurheilijat kuvaavat ajatuksiaan terveyden merkityksestä motivaatiolle hyvin samankaltaisesti.

”Aina tuntunut siltä, ettei oo ikinä ollu niin ku läheskään niin hyvässä kunnossa kun mitä vois olla. Nii sit se on aina antanu sitä lisäpotkua” (Miestelinevoimistelija).

”Usko siihen, että ei voi olla niin paljon lahjattomampi. Jos näe muutkin kaverit kehittyä ja ite on heille joskus pärjänny, ni miks en mä vois pärjätä ja kehittyä vielä. Se vaan vaati sitte sen, että pääsi oikeesti niistä vammoista eroon” (Miesyleisurheilija).

”Mä olin 16-vuotias ku oli eka vuos ku oikeesti pääsi tekeen terveenä” (Naisyleisurheilija). Aikaisempien sairastelujaksojen jälkeen tämä mahdollisti vihdoinkin harjoittelumäärän kasvattamisen ja sitä kautta kehittymisen ja menestymisen lajissa, vahvistaen samalla pätevyyden kokemuksia.

Naisuimari tuo myös erilaisen näkökulman esiin terveyden ja motivaation välisestä yhteydestä: *”Terveys on ainaki semmonen, että se on tärkeä. Periaatteen haluu pysyä kunnossa, että se on semmonen mikä motivoi, mut toisaalta toi urheilu ei aina välttämättä tuo mulle sitä. Et tosi usein ku mä esimerkiks oon treenannu kovaa, ni oon tullu kipeeks, et se on vähä sellanen ristiriitainen tilanne”* (Naisuimari). Terveys itsessään pitää siis urheilumotivaatiota yllä, sillä urheilija pyrkii vahvistamaan terveyttä fyysisen kunnan kehittämisen kautta. Raja terveyden motivoivaan ja motivaatiota heikentävään vaikutukseen

on kuitenkin hiuksen hieno, sillä kuten uimari kuvaa, kova harjoittelu saattaa myös heikentää terveyttä ja sitä kautta myös motivaation säilymistä, sillä tällöin urheilu ei enää anna sitä, mitä hän osaltaan urheilusta hakee.

On huomattavaa, että kaikilla haastattemillamme huippu-urheilijoilla on ollut loukkaantumisia jossain urheilu-uran vaiheessa. Tämä on ymmärrettävää huipputasen urheilussa, sillä harjoitusmäärien ja tehojen kasvaessa myös riskit kasvavat. Tämä käy ilmi Vuoren (2005) kirjoituksen ”Liikunnanvaikutukset ja niiden tutkiminen” kaaviosta teoksessa Liikuntalääketiede. Siitä on selkeästi nähtävissä, miten liikunnan terveysvaarat ja -haitat kasvavat merkittävästi siirryttäessä kuntoliikunnasta urheiluharjoitteluun (Vuori 2005, 18). Mitä kovempia harjoituksia urheilijalla on takana, sitä pidemmän tauon keho tarvitsee palautuakseen täydellisesti (Peterson & Renström.1987, 76). Korkealle tasolle tähdättäessä, ei pitkille harjoitustauoille kuitenkaan ole varaa. Ennaltaehkäisy nähdäänkin urheiluvammojen parhaana hoitomuotona. (Renström ym. 1998, 9.) Myös jo havaittuihin ongelmiin tulisi puuttua ajoissa motivaation laskun ehkäisemiseksi. Olennaista on ottaa huomioon lajin riskitekijät ja urheilijan yksilölliset ominaisuudet valmennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa (Tutkimus- ja kehittämistoiminta suomalaisen huippu-urheilumenestyksen vahvistajana 2013-2016 2013, 26). Loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn tulisi mielestämme kiinnittää hyvissä ajoin huomiota, sillä ongelmat saattavat olla nähtävissä jo lapsuus- ja valintavaiheen aikana. Esimerkiksi rakenteellisiin virheasentoihin olisi nähdäksemme tärkeää puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, vaikka ne eivät vielä silloina aiheuttaisikaan terveydellisiä ongelmia. Haluamme herättää keskustelua siitä, kiinnitetäänkö terveyteen tarpeeksi huomiota vasta urheilijan ollessa huippuvaiheessa, jolloin ongelmiin voi olla jo huomattavasti vaikeampi puuttua?

10.10 Tukiverkko

”Et tavallaan on niin ku löytänyt justinsa semmosen oman tavan tehdä ja semmosen systeemin, että koko homma toimii” (Naisyleisurheilija).

Kaikki urheilijat korostavat haastatteluissa tuen ja urheilun ympärille muodostuneen tukiverkon merkitystä motivaation kannalta katsottuna. Naisyleisurheilija tuo selkeimmin

esiin sen, miten suuri merkitys tukiverkon eri toimijoiden välisellä yhteistyöllä on. Urheilijan tulee voida luottaa siihen, että ympärillä oleva tukiverkko toimii tarkoituksenmukaisella tavalla, jolloin hänellä on mahdollisuus keskittyä itse urheiluun. Urheilijan kehittymisen myötä verkosto laajenee ja yhteistyö yhä useampien toimijoiden kanssa kasvaa suuntana kansainvälinen toimintakenttä (Paavolainen ym. 2013). Urheilija on yhteydessä esimerkiksi seuraan, lajiliittoon ja olympiakomiteaan, ja samalla managerit, sponsorit ja erilaiset valmennuksen tukihenkilöt saavat merkittävämmän roolin urheilijan elämässä (Paavolainen ym. 2013).

Kaikki haastattelemamme urheilijat ovat huippuvaiheessa urapolullaan. Tällöin urheilija nähdään keskiössä ja kaikki toiminta tähtää kansainvälisen tason menestykseen. Lähipiirin lisäksi urheilun tukena ovat valmentajat ja valmennuksen johtajat, sillä valmentautumisen tueksi pyritään takaamaan asiantuntijaverkosto, kansainvälisen tason harjoitusolosuhteet sekä ammattitaitoinen valmennus. (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 22.) Huippu-urheilun muutostyöryhmän mukaan asiantuntijaverkosto koostuu terveydenhuollosta, urheilupsykologiasta, ravitsemuksesta, taitavuudesta, tukiharjoittelusta, elämänohjauksesta, biomekaniikasta ja fysiologiasta (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 22). Haastatteluissa naisyleisurheilijan kohdalla tukiverkon harkittu suunnittelu tulee selkeimmin esiin ja urheilija korostaakin tukiverkon toimijoiden hyvää yhteistyötä, mikä helpottaa urheilijan arkea ja pitää näin ollen motivaatiota yllä. Kaikki urheilijat kuvaavat haastatteluissa harjoitusolosuhteitaan hyväksi, jolloin myös harjoittelu on mielekästä. Urheilijat pitävät myös valmentajaansa ammattitaitoisena ja luottivat tämän tietotaitoon.

Kaikki urheilijat kokivat seurojen ja lajiliittojen merkityksen huomattavaksi urheilu-uran tukemisessa. Osalle se näkyi enemmän taloudellisena tukena esimerkiksi leirimaksujen tai harjoittelun tukitoimien kustantamisen kautta. Haastatteluista voidaan nähdä, että taloudellinen tuki on välttämätöntä urheilun jatkamiseksi. Tuen lähde vaihtelee urheilijoiden välillä, mutta merkittävää on se, että ilman taloudellista tukea urheilu monien kohdalla päättyisi.

”Mun äiti maksaa mun voimistelun vielä, niin tavallaan siit mun ei tarvii stressata. Mut jos ne nyt lopettais sen, ni en mä varmaan enää voimistelis” (Naistelinevoimistelija).

”Terveys ja talous, niin ne tietysti. Jos ne ei oo kunnossa, niin ei se vaan oo mahdollista se koko päiväinen huippu-urheilu” (Miesuimari).

”Se on aika tärkeätä, että seuralta tulee sitte sitä taloudellistakin tukee, vaikka Kela nyt taitaaki olla se Suomen yleisurheilijoitten ainaki yleisin sponsori, ja monen muunkin lajin” (Miesyleisurheilija).

Kuten miesyleisurheilija huomauttaa, seurojen ja lajiliittojen tuesta huolimatta erityisesti opiskelevien urheilijoiden kohdalla Kelan opintotuki on merkittävin tulonlähde. On tärkeää miettiä sitä, millä tavoin tämä haastaa urheiluun keskittymistä, jos talouden turvaamiseksi urheilijoiden on samaan aikaan keskityttävä opiskeluun. Haastattelut tuovat kuitenkin mielenkiintoisia näkökulmia esiin opiskelujen ja urheilun yhdistämisestä. Huippu-urheilutyöryhmän muistioissa (2004, 35) korostetaan sitä, kuinka opiskelu ja harjoittelu sijoittuvat samaan elämänvaiheeseen, mistä johtuen ajankäytön, jaksamisen ja motivaation välillä vallitseva ristiriitaisuus voi luoda urheilijalle lisää paineita. Aikatauluttamien tuo osalle haasteita, mutta opiskelut nähdään kuitenkin pääosin positiivisessa valossa ja harjoittelua jossain määrin tukevana asiana. Merkittävin tekijä on se, että harjoittelun ja opiskelujen yhdistäminen saadaan toimivaan sujuvasti. Tämä vaatii ymmärrystä ja tukea myös oppilaitoksen osalta. Urheilijat kokevat opintojen tuovan turvaa tulevaisuudelle.

”Se on tosi merkittävä tekijä ollu, että urheilun pystyy mun mielestä yliopisto-opintojen kaa yhdistää tosi hyvin” (Miesyleisurheilija).

”Lisää kans sitä motivaatiota, et ku periaatteessa tietää olevansa kykenevä tekemään niin ku muitakin asioita kun vaan sitä urheiluu” (Naisuimari).

”Treenien välissä ku on koulussa ni se on ihan hyvää vastapainoo sille, et sää et sit mieli välttämättä mitää reenijuttuja” (Miestelinevoimistelija).

”Kun meni urheilulukioon ni sai niin ku oikeesti sitä treenimäärää nostettuu” (Naisyleisurheilija).

On myös aikaisempaa tutkimustietoa siitä, että urheilulukiot ovat helpottaneet urheilijoiden ajankäytön, jaksamisen ja motivoitumisen välistä tasapainoa (Huippu-urheilutyöryhmän

muistio 2004, 35), mitä myös naisyleisurheilijan kommentit tukevat. Merkittävä seuroilta ja liitolta saatu tuen muoto on myös henkinen kannustus. Esimerkiksi miesyleisurheilija kokee seuran tuen ja aidon kiinnostuksen olevan tärkeä motivaatiota lisäävä asia.

”Seurassa aina niin ku välitetään kaikista urheilijoista ja kysellään hirveen paljon, että miten kelläkin menee. Ja ehdottomasti halutaan tukea sitte kaikkia urheilijoita aikuisiälle asti”
(Miesyleisurheilija).

Urheilijoiden laadukkaaseen tukiverkkoon tulisi Suomessa panostaa yhä enemmän. On kuitenkin tärkeää pohtia sitä, millaisena tukiverkko näyttäytyy eri urapolun vaiheissa. Lapsuusvaiheessa tukiverkon muodostavat esimerkiksi ystävät ja perhe, kun taas valintavaiheen kautta siirtyminen kohti huippuvaihetta tuo lisää tarpeita, mitkä vaativat myös tukiverkoston laajentamista. Tukiverkon on muututtava urheilijan kasvun ja tarpeiden mukaan. Kuka vastaa tukiverkon muodostamisesta ja toiminnan organisoinnista? Valmentajan tai seuran tulisi auttaa urheilijaa tukiverkon muodostamisessa, mutta myös urheilijan omaa aktiivisuutta tarvitaan. Jokaisella urheilijalla on henkilökohtaiset tarpeet ja toiveet, mistä johtuen niiden kuuleminen on ensisijaisen tärkeää urheilua tukevaa verkostoa muodostettaessa.

11 POHDINTA

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää yksilölajeissa kilpailevien suomalaisten huippu-urheilijoiden subjektiivisia kokemuksia motivaatiotekijöistä, jotka ovat korostuneet heidän urapolkunsa eri vaiheissa. Halusimme erityisesti tietää, mitkä asiat motivoivat tutkimuksessa mukana olleita urheilijoita jatkamaan kilpaurheilua aikuisiälle saakka. Haastattelujen tarkoituksena oli saada tietoa urheilijoiden yksilöllisistä ja ainutlaatuisista urapoluista ja havaita yhteyksiä aikaisempien tutkimusten ja motivaatioteorioiden kanssa.

Ensimmäisenä isona tutkimusongelmana selvitimme urheilijoiden motivaatiotekijöitä. Tutkimuksessa motivaatioon vaikuttavia tekijöitä löytyi valtava määrä ja ne olivat hyvin yksilöllisiä eri urheilijoilla. Yhdistäviä tekijöitä olivat kuitenkin esimerkiksi perhe, kaverit, valmentaja, koettu pätevyys, tavoitteet, terveys, opiskelu, talous, seura ja lajin mielekkyys. Finnin ym. (2014) tekemään tutkimukseen verrattuna haastatteluissamme esiin nousseet tärkeimmät motivaatiotekijät olivat hyvin samansuuntaisia. Tutkimustulokset vahvistivat aikaisempia teorioita myös kilpailun määrittelyn osalta. Kilpailu eri teorioiden mukaan on vaikea määrittellä, eikä määritelmää ole saatu yhtenäistettyä vuosien saatossa (Martens 1976, 9–10). Myös tutkimuksessa mukana olleet urheilijat kokivat, että kilpailu merkitsi heille eri asioita eri tilanteissa. Toisinaan kilpailtiin muita urheilijoita, toisinaan aikaa tai itseään vastaan. Mielenkiintoista oli kuitenkin huomata, kuinka suuri merkitys kilpailuilla oli urheilijan identiteetin säilymiselle. Loukkaantumistilanteissa, kun kilpaileminen ei ollut mahdollista, urheilija ei samalla tavalla tuntenut itseään huippu-urheilijaksi. Vaatiiko huippu-urheilijana oleminen jatkuvaa kilpailua ja menestystä? Luoko tämä urheilijalle liikaa paineita? Voisiko huippu-urheilun nähdä laajempänä käsitteenä, jotta urheilijan motivaatiota voitaisiin tukea sellaisinakin aikoina, kun kilpaileminen ei ole mahdollista?

Aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna yhdistävä tekijänä näkyvät selvästi myös itsemääräämisteoriasta tutut psykologiset perustarpeet, joiden tyydyttyminen on vahvistanut ja pitänyt yllä urheilijoiden motivaatiota. Näihin psykologisiin perustarpeisiin kuuluvat koettu autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan 2000). Koetun pätevyyden merkitys korostui kaikilla urheilijoilla vahvasti ja se näkyi monipuolisesti sekä

harjoituksissa, kilpailutilanteissa että tavoitteiden saavuttamisissa. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus sen sijaan korostui seurasta, kavereista ja perheen merkityksestä puhuttaessa koko urheilu-uran ajan. Autonomian kokemisessa havaittiin kuitenkin myös eroavaisuuksia eri urheilijoiden välillä. Haluammekin nostaa esille ajatuksen siitä, missä määrin rajoitettu autonomia todella vähentää urheilijan sisäistä motivaatiota. Deci ja Ryan (2000) korostavat sitä, kuinka autonomian tunteen väheneminen johtaa kohti ulkoista motivaatiota, jolloin motivaatio saattaa hävitä kokonaan. Havaitsimme kuitenkin, että urheilijan tarvitsema koetun autonomian määrä on hyvin yksilöllistä, eikä kaikkien autonomian tunnetta tue liiallinen vapaus. Mielenkiintoinen huomio oli myös se, että vähäisempi autonomian määrä harjoituksissa ei vaikuttanut laskevan kyseisen urheilijan sisäistä motivaatiota. Vaikuttaako tähän enemmän urheilijan yksilöllisyys ja persoonallisuus vai onko kyse enemmän lajin määrittämistä vaatimuksista, tavoista ja tottumuksista? Onko kyse osaltaan myös siitä, mihin urheilija on lapsuudesta asti tottunut?

Toisen tutkimusongelman osalta selvitimme sitä, miten motivaatiotekijät näkyvät lapsuusvaiheessa, valintavaiheessa ja huippuvaiheessa (Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012, 13–16). Tutkimuksen perusteella motivaatiotekijät näkyivät urapolun aikana, mutta rajat eri vaiheiden välillä olivat häilyviä. Motivaatiotekijöitä ei voinut tutkimuksen perusteella sijoittaa erityisesti mihinkään tiettyyn urapolun vaiheeseen. Useat urheilijoita motivoivat tekijät säilyivät lapsuus ja valintavaiheen läpi kohti huippuvaihetta, mutta esimerkiksi perheen rooli muuttui urheilijan uran aikana. Merkittävämpänä tekijänä havaitsimme urheilijoiden muun elämäntilanteen merkityksen vaikuttavan siihen, mitkä motivaatiotekijät vahvistuivat missäkin vaiheessa. Esimerkiksi muutokset terveydentilassa vaikuttivat paljon urapolun vaihetta merkittävimmin siihen, mitkä motivaatiotekijät nousivat esiin sillä hetkellä ja auttoivat urheilijaa jaksamaan eteenpäin. Jälleen korostuvat yksilöllisyys ja se, että urapolun edetessä urheilijalle on muodostunut ympärille urheilua tukeva kokonaisuus, joka edistää motivaation säilymistä. Myös Suomen Huippu-urheilun muutostyöryhmän (2012, 3–12) mukaan yksilöllisyys nousee esille, sillä urheilija nähdään toiminnan keskiössä. Sen mukaan urheilijapolun varrella olevien toimijoiden tulisi edistää toimintaansa siten, että sen lähtökohtana on urheilija. Yksilöllisyys asettaa osaltaan myös haasteita yhteisen, kaikkia hyödyttävät, toimintamallin luomisessa, kun halutaan edesauttaa urheilijoiden matkaa kohti maailman kärkeä.

Haastattelujen kautta pääsimme osaksi urheilijoiden henkilökohtaisia uran vaihteita, joiden kautta löysimme mielenkiintoisia tuloksia. Tutkimus vahvistaa käsitystä siitä, miten jokaista urheilijaa tulisi auttaa löytämään itselle sopivimmat keinot ja tavat harjoitella ja valmistautua erilaisiin tilanteisiin, kuten kilpailuihin, niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin tasolla. Tutkimuksessa mukana olleiden urheilijoiden kohdalla tukiverkko laajeni urheilu-uran edetessä ja mukaan tuli toimijoita eri aloilta. Tukiverkon merkitys kuitenkin korostui huomattavasti motivaatiota vahvistavana tekijänä, sillä sen avulla urheilija koki, että kokonaisuus toimi. Harjoittelu, valmennus, talous, sosiaalinen tuki ja terveydenhuolto yhdessä mahdollistivat harjoittelun huippu-urheilutasolla. Kuitenkin nämä asiat muodostuvat urheilijan ympärille usein vasta melko myöhäisessä vaiheessa. Konkreettinen muutos esimerkiksi seurojen osalta voisi olla se, että yhteistyötä esimerkiksi fysioterapeuttien kanssa alettaisiin tehdä varhaisemmassa vaiheessa, mitä kautta urheilijalle voitaisiin tarjota hänen tarvitsemaansa tukea jo lapsuus- ja valintavaiheessa.

Urheilijan ympärillä vaikuttavien toimijoiden välisen yhteistyön lisäksi tutkimus antaa aihetta pohtia myös sitä, mitä hyötyjä voitaisiin saavuttaa myös seurojen välisen yhteistyön lisäämisellä. Valmentajilla on paljon sellaista tietoa ja ymmärrystä urheilusta ja urheilijan tarpeista, mikä ei liity suoranaisesti lajitaitoihin. Haastattelut osoittavat, että eri lajien urheilijoilla perustekijät motivaation osalta ovat hyvin samanlaisia ja havaitut erot ovat enemmän yksilöllisiä kuin lajikohtaisia. Näin ollen valmentajien ja seuratoimijoiden olisi hyödyllistä jakaa enemmän ideoita ja ajatuksia keskenään ylittämällä rohkeasti lajien väliset rajat. Näin voitaisiin jakaa osaamista ja hyviä toimintatapoja koko Suomen urheilun kehittämiseksi. Seurojen välinen yhteistyö voisi lisätä myös urheilijoiden tukiverkostoa. Urheilijat korostavat haastatteluissa voimakkaasti kaverilta saatua tukea. Heidän maininnoissaan kyseessä ei kuitenkaan ole aina saman lajin edustaja, jonka kanssa asioita ja kokemuksia jaetaan. Riittää, että toinen ymmärtää urheilusta ja pystyy samaistumaan juuri niihin tilanteisiin ja tuntemuksiin. Jakamisessa kyse on usein paljon lajiteknisistä seikoista laajemmista asioista huippu-urheilijan elämässä.

Olemme nostaneet tutkimuksen myötä useaan otteeseen esille urheilijoiden yksilöllisyyden ja sen huomioon ottamisen valmennustoiminnassa. On tärkeää, että urheilija löytää omat tapansa toimia ja tunnistaa itseään motivoivia asioita sisältä tai ulkoa tulevien ärsykkeiden kautta. Kun opitaan tuntemaan paremmin esimerkiksi urheilijan tavoiteorientaatiota, voidaan urheilijan motivaatiota vahvistavan tukiverkoston muodostamiseen kiinnittää paremmin huomiota. Jotta

tähän tavoitteeseen päästäisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, tulee urheilijaa opettaa itse tunnistamaan omaa suhtautumistaan harjoitteluun ja kilpailuihin. Itsetuntemuksen kehittäminen varhaisessa vaiheessa voisi auttaa myös urheilijaa itseään ymmärtämään, mitkä asiat häntä motivoi, minkä jälkeen juuri näitä asioita tulisi pyrkiä yhdessä valmentajan, perheen ja muun tukiverkoston kanssa vahvistamaan. Urheilijoille voisi teettää nuoresta saakka erilaisia pieniä kyselyjä, joiden avulla saataisiin informaatiota urheilijan kokemuksista, tuntemuksista ja toimintaa ohjaavista motivaatiotekijöistä. Pienillä lapsilla voidaan aloittaa helpommilla kysymyksillä, kuten ”miksi halusit lähteä tänään harjoituksiin?”. Itsetuntemuksen lisääntyessä ja iän karttuessa kysymyksiä voidaan vaikeuttaa ja monipuolistaa ymmärryksen laajentamiseksi. Näiden lisäksi urheilijoilla voidaan teettää tehtäviä, joissa heidän tulee arvioida omia urheiluun liittyviä vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan niin fyysisten kuin psyykkisten ominaisuuksien kautta. Näitä kyselyjä ja harjoitteita on myös tehtävä uudestaan tarpeeksi usein, sillä kuten urheilijoiden tarinat osoittavat, eri motivaatiotekijöiden merkitys muuttuu urapolun edetessä, jolloin niihin on kyettävä myös reagoimaan, jotta urheilijaa voitaisiin tukea mahdollisimman tehokkaasti.

Laadulliset tutkimukset ovat aina tapaustutkimuksia, joiden kautta tehdyt päätelmät eivät ole yleistettävissä samalla tavalla kuin tilastollisissa tutkimuksissa. Tärkeämpänä pidetään sitä, että aineisto muodostaa itsessään kokonaisuuden. (Sulkunen & Kekäläinen 1992, 11.) Tämänkään tutkimuksen tuloksia ei voi yleistää kovin laajasti, koska kyse on urheilijoiden yksilöllisistä kokemuksista ja henkilökohtaisista tarinoista. Tutkimuksen kohderyhmänä toimi kuusi yksilölajin edustajaa, mikä rajaa tutkimusaineistoa merkittävästi. Näin ollen tuloksia ei voida yleistää esimerkiksi joukkueurheilun tasolle. Koemme, että resurssit eivät olisi riittäneet laajempaan, joukkuelajit huomioon ottavaan, tutkimukseen, mutta se olisi mielenkiintoinen jatkotutkimuskohde. Toisaalta tiukka rajaus kolmeen eri yksilölajiin ja kuuden urheilijan näkemyksiin voidaan nähdä myös tutkimuksen vahvuutena. Sitä kautta pääsimme paneutumaan syvälle aiheeseen ja urheilijoiden kokemuksiin, mihin määrällinen tutkimus ei olisi tarjonnut mahdollisuuksia.

Pohdittaessa tutkimusta jälkikäteen, tekisimme joitakin muutoksia ja lisäyksiä haastattelukysymyksiin. Tarinoiden kokoamisvaiheessa esiin nousi mielenkiintoisia kysymyksiä, joista olisi ollut kiinnostavaa tietää lisää näkökulmien syventämiseksi. Lisäkysymysten tarvetta oli kuitenkin vaikea ennakoida etukäteen tarinoiden yksilöllisyyden takia. Lisäksi kysymykset olisi tarinoiden kirjoittamisen helpottamiseksi kannattanut laittaa

kronologiseen järjestykseen. Aikajärjestyksen sijaan meidän kysymyksemme olivat koottu eri teemojen mukaan motivaatioteorioiden pohjalta, mikä aiheutti lisähaasteita vastausten kokoamisessa.

Tutkimusta voitaisiin laajentaa jatkossa myös joukkuelajeihin ja selvittää sitä kautta eroja yksilö- ja joukkuelajien huippu-urheilijoiden motivaation taustatekijöissä. Myös urheilijapolun eri vaiheiden merkitystä olisi mielenkiintoista tutkia lisää. Millä tavoin Huippu-urheilun muutostyöryhmän (2012) ajatuksia on pystytty toteuttamaan käytännössä urheilijoiden uraa tukevalla tavalla?

Toivomme, että meidän tutkimuksemme tarinoiden ja niistä saatujen tulosten ja havaintojen kautta urheilijat sekä erilaiset toimijat ja valmentajat saavat lisää ymmärrystä huippu-urheilijoiden tarpeista, elämästä ja vaatimuksista. Menestynyt koripalloilija Kobe Bryant kiteyttää tämän ajatuksen hienosti yhteen lauseeseen: “There is power in understanding the journey of others to help create your own”. (Kobe Bryant)

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg J. & Kokko S. 2003 Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2003: 3. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?, 13.
- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 6.painos Tampere: Vastapaino 2007.
- Ames, C. 1992. Achievement goal, motivational climate and motivational processes. Teoksessa Roberts, G. (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 161–176.
- Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta 2012. Viitattu 25.5.2016. <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>.
- Aunola, K. 2002. Motivaation kehitys ja merkitys kouluiässä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J.-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologianperusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 105–126.
- Biddle, S., Soos, I. & Chatzisarantis, N. 1999. Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: a study of Hungarian youth. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports 9.
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Opetus 2000. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy, 25–41.
- Carlsson, R. 1988. The socialization of elite tennis players in Sweden: an analysis of the player's backgrounds and development. Sociology of Sport Journal 5 (3), 241–256.
- Corbillon, F., Crossman, J. & Jamieson, J. 2008. Injured Athletes' Perceptions of Social Support Provided by Their Coaches and Teammates During Rehabilitation. Journal of Sport Behavior 31 (2), 93-107.
- Cote, J., Young, B., North, J. & Duffy, P. 2007. Towards a definition of excellence in sport coaching. International Journal of Coaching Science 1 (1), 3-17.

- Côte, J. 1999. The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sport Psychologist* 13 (4), 395–417.
- Deci, E., Koestner, R. & Ryan, R. 1999. A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin* 125, 627–668.
- Deci, E. & Ryan, R. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci E. & Ryan R. 1985. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality* 19, University of Rochester, 109–134.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, No 4, 227-268.
- Deci, E. & Ryan, R. 2002. *Handbook of Self-Determination Research*. The University of Rochester Press. New York, USA, 7–11.
- Duda, J. L. 1989. Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of sport and exercise psychology*. 11, 318– 335.
- Epstein, J. 1989. Family structures and student motivation: A development perspective. Teoksessa Ames, C. & Ames, R. (toim.) *Research on motivation in education*. New York: Academic Press, 259-295.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 7. painos. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Festinger, L. 1954. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations* 7:117, 138.
- Frederick –Recascino, C. 2002. Self –Determination theory and participation motivation research in the sport and exercise. Teoksessa Deci, E. & Ryan, R. (toim.) *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester Press.
- Gråsten, A., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Tammelin, T. 2014. *Finnish Report Card 2014 on Physical Activity for Children and Youth*. University of Jyväskylä. LIKES. Jyväskylä: Jyväskylä Printing House.

- Hagger, M. S. 2014. The Trans-Contextual Model of Motivation. An Integrated Multi-Theory Model to Explain the Processes of Motivational Transfer across Contexts. The Faculty of Sport and Health Sciences of the University of Jyväskylä.
- Heinilä, K. 2001. Terve sielu terveessä ruumiissa? Kopijyvä Oy. Jyväskylä
- Heino, S. 2000, Valmentautumisen psykologia: Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.
- Heikkinen, H. 2010. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Juva. Bookwell Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki Gaudeamus University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.painos Helsinki: Tammi.
- Hodge, K., Allen, J. & Smellie, L. 2008. Motivation in Masters Sport: Achievement and social goals, *Psychology of sport and exercise* 9 (2), 157-176.
- Huippu-urheilutyöryhmän muistio. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2004:22. Helsinki: Opetusministeriö.
- Ilmanen, K. 2004. Pelit ja kentät kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto
- Jaakkola, T. 2002. Changes in students motivation, goal orientation, and sport competence and result on modifications in school physical education teaching practices. *Research Reports on Sport and Health* 131. Jyväskylä: Likes Research Center for Sport and Health Sciences.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Konu A. & Tiirikainen M. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2003: 3 Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?, 40.
- Koski, P. & Hiekkala, J. 1998. Suomalaisten urheiluorganisaatioiden muutos. Jyväskylän yliopisto Liikunnan sosiaalitieteiden laitos tutkimuksia No. 63/1998.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde -liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät -kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän Yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteenlaitos. Tutkimuksia 3/2004. Tampere: Domus Offset.

- Lehtonen, K. 2017. Muuttuvat rakenteet – Staattiset Verkostot. Suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän rakenteelliset muutokset 2008-2015. LIKES –tutkimuskeskus. Jyväskylä, 1.
- Lepola, J. & Vauras, M. 2002. Oppiminen ja motivaation kehittyminen. Teoksessa Lehtinen E. & Hiltunen T. (toim.) Oppiminen ja opettajuus. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja B: 71, 13 -38.
- Liikuntatoimi tilastojen valossa. Perustilastot vuodelta 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2015:1
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittämisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi: Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?: liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Painoporras Oy, 82-85.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2002. Mitä tarkoitamme puhuessamme motivaatiosta? Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Jyväskylä: Jyvässeudun paino Oy, 13-16.
- Liukkonen, J. 2004. Urheilupsykologia. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. VK-kustannus. Jyväskylä 223–225.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169, 48–67.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. Opetus 2000. Jyväskylä: Bookwell Oy, 144–157.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry. SLU –paino, 4-7.
- McClelland, D. C. 1961. The achieving society. Princeton: D. van Nostrand. Company, inc. Princeton, New Jersey, New York, London, Harvard University, 38–39.
- Martens, R. 1976. Competition: in need of a theory. Teoksessa: Landers, D. M. (toim.) Social problems in athletics. Urbana: University of Illinois Press.
- Martens, R. 1975. Social psychology and physical activity. New York: Harper and Row.

- McCarthy, P., Jones, M. & Clark-Carter, D. 2008. Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise* 9 (2), 142-156.
- McPherson, B.D., Curtis, J. E. & Loy, J.W. 1989. *The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport.* Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Metsämuuronen J. 2005. *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä.* 3. painos. Helsinki: Inter- national Metholp Ky.
- Miettinen, P. 1995. *Yhteistyöllä huipulle – miten rakennan menestyvän joukkueen?* Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki M. 2014. *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö.* KIHUn julkaisusarja nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. *Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013.* Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisoasiainneuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura ja tekijät. Kopijyvä. ISSN 2341-5568 (verkkojulkaisu), nro 49, 79–81.
- Mäenpää, P. 2010. *Mikä motivoi lapsia urheiluun? Mikä on esikuvien rooli?* Viitattu 20.3.2013. <http://verkkolehti.nuorisuomi.fi/uutinen?lehti=4&uutinen=16723185>
- Nicholls, J. G. 1989. *The competitive ethos and democratic education.* Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nipuli, S. 2011. *Hallinnon taso.* Teoksessa: Huhta, H. & Nipuli, S. *Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun – katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin.* Helsinki: Nuori Suomi & Nuorisotutkimusverkosto, 14-15.
- Nummenmaa T., Konttinen R., Kuusinen J. & Leskinen E. 1997. *Tutkimus aineiston analyysi.* WSOY Kirjapainoyksikkö, Porvoo
- Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. 2016. *Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018.* KIHUN julkaisuja nro 51. Jyväskylä, 6–18.
- Ojanen, M. 2001. *Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille.* Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. Tampere: Tammer -Paino Oy.

- Opetusministeriö 2004. Huippu-urheilu pohjoismaissa: Selvitys Suomen, Ruotsin, Norjan ja Tanskan liikuntapolitiikasta, huippu-urheilujärjestelmästä sekä urheilun rahoituksesta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2004: 21. Helsinki: Opetusministeriö.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 26.2.2016
<http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/huippu-urheilu/?lang=fi>
- Paavolainen, L., Mononen, K., Aarresola, O., Nummela, A. & Viitasalo, J. 2013. Tutkimuksesta käytäntöön ja päinvastoin: Tutkimus- ja kehittämistoiminta suomalaisen huippu-urheilumenestyksen vahvistajana 2013-2016. 2013. Helsinki Planeetta 10, 26.
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio: Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Keuruu: Otava.
- Peterson L. & Renström P. 1987. Urheiluvammat hoito ja ennaltaehkäisy. Jyväskylä. Gummerus Oy.
- Renström P., Peterson L., Koistinen J., Read M., Mattson J., Keurulainen J. & Airaksinen O. 1998. Urheiluvammat ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.
- Rigauer B., 2007. Top-level sport and "achievement" teoksessa: Alan Tomlinson, The sport studies reader by Routledge, London and New York, 20–22.
- Roberts, G. C. 1992. Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. Teoksessa Roberts, G. (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–29.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1–50.
- Robbinson, S. & Judge, T. 2015. Essentials of Organizational Behavior, Global Edition. Pearson Education M.U.A. Verkkojulkaisu, 132-133.
- Roos-Salmi, M. 2014. Siirtymät urheilussa. Teoksessa: Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Ryan, R & Deci, E. 2000. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions

- and new directions. *Contemporary educational psychology* 25, 54–67.
- Ryan R., Heather P., Deci E. & Geoffrey G. 2008. Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *The European health psychologist*, volume 10. University of Rochester, USA.
- Ryan, R. M., Vallerand, R. J. & Deci, E. L. 1984. Intrinsic motivation in sport: A cognitive evaluation theory interpretation. Teoksessa W. F. Straub & J. M. Williams (toim.) *Cognitive Sport Psychology*. Lansing, New York: Sport Science Associates. 231–240.
- Saarinen, K., Tast, L. & Finni, J. 2014. Suomalaisten huippu-urheilijoiden polkuja valinta vaiheessa. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki M. *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. KIHUn julkaisusarja nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006. Jyväskylän yliopisto. Chydenius-Instituutti – Kokkolan yliopistokeskus. Kokkola.
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämäntilanne. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- ”Sanoista teoiksi” Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:13. Helsinki: Opetusministeriö.
- Seppänen, P. 1985. Urheilun merkitys lasten ja nuorten sosiaalistamisessa. *Liikunta ja Tiede* 22 (3), 104–111.
- Sherif, C. W. 1976. The social context of competition. Teoksessa: Landers, D. M. (toim.) *Social problems in athletics*. Urbana: University of Illinois Press, 18–19.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sulkunen & Kekäläinen 1992. 11. Teoksessa Eskola J. & Suoranta J. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 2008. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Suomalaisen huippu-urheilun muutos. 2012. Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti. Suomen Olympiakomitea 2012. Printix Oy.
- Suomalaisen huippu-urheilun muutos 2012. Huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportti. Suomen Olympiakomitea. Printix Oy. Viitattu 28.02.2016

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjUvMTJfND-VfMjJfNzcxX0h1TXVfbG9wcHVyYXBvcnR0aV93d3cucGRmIl1d/HuMu_loppuraportti_www.pdf 8.2.2014

- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–175.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7. painos. Helsinki: Tammi. 2011
- Vallerand, R. 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa Roberts, G. (toim.), Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–319.
- Vallerand R.J. 2004 Intrinsic and extrinsic motivation in sport. Encyclopedia of applied psychology, Volume 2. University of Quebec. Montreal Canada.
- Vuori I. 2005. Liikunnan vaikutukset ja niiden tutkiminen. Teoksessa Liikuntalääketiede. Hämeenlinna. Karisto Oy.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2007. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics, 104–106.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 2011. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics Publishers, Illinois.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

Yksilölajien edustajien subjektiiviset kokemukset huippu-urheilu-uran taustalla vaikuttaneista motivaatiotekijöistä

Tutkijat: Suominen Jenna-Emilia Ja Urvikko Annika

Pro Gradu –tutkimus, Teemahaastattelu

Taustatiedot

Laji

Sukupuoli

Ikä

Milloin olet aloittanut lajin harjoittamisen?

Mikä sai sinut aloittamaan lajin harjoittamisen?

Kuinka kauan olet harjoitellut tavoitteellisesti?

Millä tasolla kilpailet? (esim. kansallinen, kansainvälinen, maajoukkue-taso)

Parhaimmat saavutuksesi?

Kuinka paljon harjoittelet viikossa/päivässä? Tuntimäärä.

Oletko ammattuurheilija?

Itsemääräämisteoria

Koettu pätevyys

- Miten koet, että olet pärjännyt muihin lajin harrastajiin verrattuna? (oma ryhmä / ikätoverit). Millä tavoin se on vaikuttanut harjoittelumotivaatioosi?
- Onko oma kokemus lajissa pärjäämisessä vahvistunut jossain vaiheessa urheilu-uraasi? Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet tähän?

- Arvioi pätevyyden kokemisen merkitystä harjoittelussa sekä kilpailuissa? Onko harjoittelumotivaatioosi kannalta merkitystä sillä, koetko pätevyyttä harjoituksissa vai kilpailutilanteissa? Perustele. (Millä tavalla pätevyyden kokeminen näkyy harjoitus- ja kilpailutilanteissa?)

Koettu autonomia

- Kuka vastaa ja on vastannut harjoittelusi suunnittelusta? Minkä verran saat itse vaikuttaa harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen? (Harjoituksen sisältö, määrä, pidemmän ajan suunnitelmat, kilpailut)
- Koetko tärkeäksi, että saat vaikuttaa oman harjoittelusi suunnitteluun? Kuvaile, millainen vaikutus sillä on harjoittelumotivaatioosi?
- Haluaisitko vaikuttaa enemmän oman harjoittelusi suunnitteluun? Millä tavalla?

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus (+motivaatioilmasto)

- Oletko harjoitellut pääosin yksin vai ryhmässä?
- Arvioi, minkälainen merkitys ryhmätuella, kannustuksella ja kavereilla on harjoittelumotivaatioosi.
- Millainen suhde sinulla on valmentajaasi/valmentajiisi? Kuvaile?
- Arvioi, onko valmentajallasi tai jollakin läheiselläsi (ystävät, perhe ym.) ollut vaikutusta urasi jatkumiseen? Minkälaisessa tilanteessa?

Tavoiteorientaatioteoria

Tehtäväsuuntautuneisuus & minäsuuntautuneisuus

- Arvioi vertaatko itseäsi helposti muihin? Miten muiden voittaminen vaikuttaa harjoittelumotivaatioosi?
- Kuinka tärkeänä pidät omaa kehittymistäsi motivaation säilymisen kannalta?
- Kuinka tärkeänä pidät muiden voittamista motivaation säilymisen kannalta?
 - ➔ Kumpaa pidät tärkeämpänä motivaation kannalta katsottuna: muiden voittamista vai omaa kehittymistäsi? Ovatko ne tasavertaisia keskenään vai onko kummallakaan ollut kovin suurta merkitystä harjoittelumotivaatiollesi?

Ulkoiset ja sisäiset motivaatiot

- Pohdi mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, että olet jatkanut urheilu-uraasi aikuisiällä asti? Voit pohtia tekijöitä harjoituksissa tai treenikentän ulkopuolella.
- terveys
- talous (rahalliset tuet, voitot, sponsorit?)
- kannustusjoukot (perhe, ystävät...)
- treeniolosuhteet (etäisyys ja välineet / tilat)
- tukiverkosto (liitto, seurat...)
- Lajin mielekkyys
- Tavoitteiden asettelu
- Menestys
- Elämä harjoituskentän ulkopuolella
- Opiskelu / työ (samaa aikaa kun urheilu?)