

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Saarinen, Milla; Ryba, Tatiana V.; Aunola, Kaisa; Tolvanen, Asko; Selänne, Harri

**Title:** Valmennustyyleillä ja sukupuolella keskeinen rooli urheilijan kaksoisuramotivaatiossa

**Year:** 2021

**Version:** Accepted version (Final draft)

**Copyright:** © Kirjoittajat & Suomen Valmentajat ry, 2021

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Saarinen, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Tolvanen, A., & Selänne, H. (2021). Valmennustyyleillä ja sukupuolella keskeinen rooli urheilijan kaksoisuramotivaatiossa. *Valmentaja*, 25(4), 14.

## **Valmennustyyeillä ja sukupuolella keskeinen rooli urheilijan kaksoisuramotivaatiossa**

**Milla Saarinen, Tatiana V. Ryba, Kaisa Aunola, Asko Tolvanen, & Harri Selänne**

Valmentajien tiedetään olevan keskeisiä nuorten urheilijoiden kehitykseen ja urheilumotivaatioon vaikuttavia henkilöitä. Nykyään lähes kaikki nuoret urheilijat opiskelevat urheilu-uransa ohella luoden näin niin kutsuttua kaksoisuraa. Nykyaikainen näkökulma valmennukseen sekä kaksoisuran asettamat haasteet painottavat kokonaisvaltaisen lähestymistavan omaksumista valmennuksessa siten, että se huomioi urheilijan kehityksen urheilun lisäksi myös elämän muilla osa-alueilla. Kaksoisuran näkökulmasta erityisen tärkeää on ymmärtää, minkälainen rooli valmentajalla on urheilijan opiskelutavoitteiden suhteen. Viimeaikainen tutkimus on havainnut, että sukupuoleen liittyvät kulttuuriset odotukset vaikuttavat urheilijoiden kaksoisurilla tekemiin valintoihin. On esimerkiksi havaittu, että miesurheilijat saattavat tyypillisemmin keskittyä ammattimaisen urheilu-uran rakentamiseen, kun taas naisurheilijoille tavallisempaa on luoda kaksoisuraa läpi koko urheilu-uran. Tutkimuksessamme selvitimme nuorten mies- ja naisurheilijoiden välisiä sukupuolieroja heidän urheilu- sekä opiskelumotivaatiossaan lukiovuosien läpi, sekä valmennustyylien yhteyttä näihin eroihin. Lisäksi tarkastelimme valmentajan sukupuolen, urheilijan sukupuolen sekä näiden yhteisvaikutuksen roolia valmennustyyeissä. Tutkimus on osa Jyväskylän yliopistossa toteutettavaa, vuonna 2015 alkanutta suomalaista kaksoisurien pitkittäistutkimusta. Aineisto kerättiin 248:lta urheilulukiolaiselta, jotka täyttivät kyselylomakkeen lukion ensimmäisen vuoden alussa sekä kolmannen vuoden lopussa. Valmennustyyejä koskevissa kysymyksissä urheilijoita pyydettiin vastaamaan sen mukaan, miten hyvin kysymysten väitteet kuvasivat heille itselleen tärkeintä valmentajaa.

Tutkimuksessa naisurheilijoiden havaittiin olevan miesurheilijoita tehtäväsuuntautuneemmin motivoituneita sekä urheilu- että opiskelutavoitteissaan sekä lukion alussa että lopussa. Tämä tarkoittaa, että naisurheilijat saattavat olla miesurheilijoita motivoituneempia ja sitoutuneempia kaksoisuran tavoitteisiin. Tärkeää on huomata, että naisurheilijoilla on miesurheilijoita merkittävästi vähemmän mahdollisuuksia ammattimaisen urheilu-uran luomiseen, jolloin kaksoisurataavoitteisiin keskittyminen voi olla heille välttämätöntä. Valmentajan lämpimän valmennustyylin havaittiin olevan yhteydessä miesurheilijoiden tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioon urheilutavoitteita kohtaan lukion lopussa. Lämmin valmennustyyli tarkoittaa myönteisen suhteen luomista urheiliijaan, aidon kiinnostuksen osoittamista, sekä urheilijan elämänvalintojen tukemista myös urheilun ulkopuolella. Näyttää

siis siltä, että perinteisen sukupuoliodotusten mukaisesti miesurheilijat ovat aikaisemmissa valmennussuhteissaan saattaneet saada kannustusta nimenomaa suorituskeskeisestä näkökulmasta, ja siksi erityisesti hyötyvät valmentajiensa lämpimyydestä lukioaikana. Mikä tärkeää, valmentajien lämpimän valmennustyylin havaittiin tässä tutkimuksessa olevan yhteydessä sekä mies- että naisurheilijoiden tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioon opiskelutavoitteita kohtaan lukion lopussa. Tämä tarkoittaa, että valmentajat voivat omalla toiminnallaan mahdollisesti vaikuttaa urheilijoiden opiskelumotivaatioon, ja että heidän roolinsa on keskeinen myös urheilijoiden opiskelutavoitteiden kannalta. Näyttääkin siltä, että lämpimällä valmennustyyllillä valmentajat voivat tukea urheilijoidensa koulunkäyntiä ja näin vastata niihin haasteisiin, joita nykyaikaiselle urheiluvalmennukselle kaksoisuraa tekevien urheilijoiden parissa asetetaan.

Valmennustyyliissä havaittiin eroja mies- ja naisvalmentajien välillä: vaikka urheilulukiolaisten valmentajista vain pieni osa oli naisia, kokivat urheilijat heidän olevan miesvalmentajia useammin lämpimämpiä valmennustyyliältään. Valmennus on perinteisesti ollut hyvin maskuliinisena pidetty ammatti, jossa valtaosa etenkin huippu-urheilun parissa toimivista päävalmentajista on miehiä. Tämän tutkimuksen mukaan naisvalmentajien tapa valmentaa saattaa huomioida urheilijoiden kokonaisvaltaisen kehityksen tarpeet paremmin, ollen näin toimivampi urheilijoiden kaksoisurataavoitteiden tukemisessa. Olisi hienoa, jos tämä havainto rohkaisisi myös naisia tulevaisuudessa hakeutumaan huippu-urheilun valmennustehtäviin.

#### Lähteet:

Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. 2007. Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise* 8(5), 654-670.

Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J. E. 2016. A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology* 3(1), 1142412.

Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Douglas, K., & Aunola, K. 2021. Implications of the identity position for dual career construction: Gendering the pathways to (Dis) continuation. *Psychology of Sport and Exercise* 53, 101844.

Saarinen, M., Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Rintala, H., & Aunola, K. 2020. 'I was excited to train, so I didn't have problems with the coach': dual career athletes' experiences of (dis) empowering motivational climates. *Sport in Society* 23 (4), 629-644.

Stambulova, N. B., & Wylleman, P. 2019. Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise* 42, 74-88.