

YKSINLUISTELIJOIDEN KOKEMUS AUTONOMIAN  
TOTEUTUMISESTA

Ahola Alina

Opinnäytetyö  
Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja

2021

Liikunta- ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Alina Ahola	Vuosi	2021
<b>Ohjaaja(t)</b>	Heikki Hannola		
<b>Toimeksiantaja</b>	Suomen Taitoluisteluliitto		
<b>Työn nimi</b>	Yksinluistelijoiden toteutumisesta	kokemus	autonomian
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	48 + 6		

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää junioreikäisten yksinluistelijoiden kokemuksia autonomian toteutumisesta eli kuulluksi tulemisesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa sekä ohjautua omaan toimintaan. Tavoitteena oli kehittää suomalaista taitoluistelun valmennusosaamista tuottamalla tietoa luistelijoiden kokemasta autonomian tunteen toteutumisesta. Tavoitteen avulla voidaan suunnata taitoluistelun valmennusta enemmän luistelijakeskeiseen suuntaan ja näin luoda motivoiva, turvallinen ja hyvinvoiva harjoitusilmapiiri.

Tutkimuksessa käytettiin määrällistä tutkimusmenetelmää, mutta se sisälsi piirteitä myös laadullisesta tutkimusmenetelmästä. Aineisto kerättiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella keväällä 2021. Kyselytutkimus lähetettiin Kansallisen ja SM-junioritason yksinluistelijaille, johon vastasi 59 luistelijaa.

Tutkimustulokset osoittivat, että pääosin Kansallisen ja SM-junioritason yksinluistelijat kokevat autonomiaa. Autonomian tunnetta erityisesti tuki kokemus itseohjautuvuudesta. Suurin osa vastaajista kokee myös, että he saavat mahdollisuuden esittää mielipiteensä, heitä kuunnellaan sekä heille tarjotaan valintoja ja vastuuta harjoitteluun liittyen. Autonomian tunnetta heikensi syyllisyyden kokemukset omasta tekemisestä harjoituksissa ja kilpailuissa sekä puutteellinen vuorovaikutus valmentajan kanssa.

Johtopäätöksenä voidaan todeta suomalaisen taitoluistelun valmennuskulttuurin olevan pääasiassa motivaatiota edistävää luistelijakeskeistä toimintaa. Luistelijoiden kokemusten perusteella autonomiaa tukevassa valmentajien toiminnassa näyttää kuitenkin olevan eroavaisuuksia.

Sports and Leisure Management  
Bachelor of Sports Studies

---

---

<b>Author</b>	Alina Ahola	Year	2021
<b>Supervisor</b>	Heikki Hannola		
<b>Commissioned by</b>	Finnish Figure Skating Association		
<b>Subject of thesis</b>	Figure skaters' experience of autonomy		
<b>Number of pages</b>	48 + 6		

---

The purpose of this thesis was to find out the experiences of junior-aged figure skater's fruition of autonomy so being heard and the opportunity to influence and be guided in one's own activities. The aim of the thesis was to develop Finnish coaching culture by sharing information about the fruition of the autonomy of figure skaters. The aim was to develop figure skating coaching more to the athlete-centered direction and thus to create a motivational, safe and well-being training environment.

The research method of this study was quantitative which contained also features of the qualitative research method. The data was collected with a semi-structured questionnaire in spring 2021. The survey was sent to National and Finnish Championship junior level figure skaters. A total amount of 59 figure skaters participated in the research.

The results showed that mainly National and Finnish Championship junior level figure skaters experience autonomy. The experience of self-direction was supported in especially the sense of autonomy. Most answerers also feel that they are given the opportunity to express their opinions, they are listened to and they are offered choices and responsibilities related to the training. The experiences of guilt from one's own actions in practice and competitions and lack of interaction with the coach weakened the sense of autonomy.

In conclusion, the Finnish figure skating coaching is mainly a skater-centric activity that supports motivation. However, based on the experience of skaters there seems to be a division in the work of coaches that support autonomy.

Key words

figure skating, autonomy, motivation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TAITOLUISTELU .....	7
2.1	Lajin historia .....	7
2.2	Yksinluistelu lajina.....	8
2.3	Juniori-ikäisen harjoittelun vaatimukset .....	10
2.4	Nuoren henkisen kasvun vaikutus valmentamiseen.....	11
3	MOTIVAATIO .....	13
3.1	Motivaatio käsitteenä .....	13
3.2	Itsemääräämisteoria .....	14
3.2.1	Motivaatiojatkumo.....	14
3.2.2	Psykologiset perustarpeet.....	17
4	AUTONOMIAA TUKEVA VALMENNUS.....	20
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	24
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	24
5.2	Tutkimusmenetelmä.....	24
5.3	Aineiston keruu .....	25
5.4	Aineiston analysointi ja esittäminen .....	27
6	TULOKSET .....	29
6.1	Taustatiedot.....	29
6.2	Autonomiasa tukevan harjoitusilmapiirin luominen.....	30
6.3	Mahdollisuuksien luominen.....	32
6.4	Itseohjautuvuuteen tukeminen.....	34
6.5	Harjoitustoiminta ja -ilmapiiri.....	36
7	POHDINTA .....	38
7.1	Tutkimustulosten tarkastelu .....	38
7.2	Työn eettisyys ja luotettavuus .....	41
7.3	Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusmahdollisuudet .....	43
	LÄHTEET .....	45
	LIITTEET .....	49

## 1 JOHDANTO

Suomen valmennuskulttuuri on viime vuosien aikana kehittynyt entistä enemmän urheilijakeskeisempään suuntaan, jossa itse urheilijaa osallistetaan mukaan toimintaan. Aiempi toimintakulttuuri on pohjautunut pitkälti autoritääriiseen johtamiseen eli valmentajajohtoiseen toimintaan. Tämä valmennuskulttuurin murros liittyy syvempään ihmis- ja oppimiskäsitysten ymmärtämiseen, minkä kautta ollaan huomattu parempia tapoja saada esiin ihmisten maksimaalinen potentiaali. Toiminnan keskiössä ollut behavioristinen ja mekanistinen ihmiskäsitys on muuttunut humanistiseen ihmiskäsitykseen, jossa otetaan huomioon urheilijan ajatukset ja hyvinvointi. (Westerlund 2019.)

Taitoluistelun valmennustyyli on perinteisesti mielletty hyvin autoritääriiseksi. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää juniiori-ikäisten yksinluistelijoiden kokemuksia autonomian toteutumisesta eli kuulluksi tulemisesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa sekä ohjautua omaan toimintaan. Tutkimuksen tavoitteena oli kehittää suomalaista taitoluistelun valmennusosaamista tuottamalla tietoa luistelijoiden autonomian toteutumisesta. Sen myötä voidaan viedä taitoluistelun valmennusta enemmän luistelijakeskeiseen suuntaan ja näin luoda motivoiva, turvallinen ja hyvinvoiva harjoitusilmapiiri. Suomen Taitoluisteluliiton (2021b) mission tavoitteena on tukea elämänmittaista liikuntaharrastusta, jonka perustana on ilo, kannustus, turvallisuus ja tavoitteellisuus. Tämä tutkimus auttaa mahdollisesti valmentajia huomioimaan urheilijan autonomian toteutumista eli motivaatiota edistävää valmentamista.

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena, joka sisälsi myös laadullisen tutkimusmenetelmän piirteitä. Kohderyhmä rajattiin juniiori-ikäisiin yksinluistelijoihin, jotka kilpailevat Kansallisella tai SM-tasolla. Silloin harjoitusmäärät ovat lähes samalla tai samalla tasolla kuin luisteliijoilla huipulla (Haarala, Horttana & Valto 2011). Harjoittelu on aktiivista ja määrätietoista, joten olisi hyvä ottaa huomioon kokonaiskuormitukseen vaikuttavat tekijät sekä kehittää molemmiin puolista vuorovaikutusta osana kokonaisvaltaista valmennusta.

Työn teoreettisessa viitekehyksessä esitellään taitoluistelu lajina ja juniori-ikäisen yksinluistelijan harjoittelun vaatimukset. Lisäksi käsitellään motivaatiota itsemääräämisteorian pohjalta sekä syvennyttään tarkemmin autonomiaa tukevaan valmennukseen. Työn toimeksiantajana toimii Suomen Taitoluisteluliitto.

## 2 TAITOLUISTELU

### 2.1 Lajin historia

Luistelun nähdään lähteneen hollantilaisten tavasta luistella kylästä kylään 1200-luvulla. Sieltä se levisi pian Englantiin, mihin perustettiin ensimmäisiä seuroja ja keinotekoiset jääkentät. Vuonna 1850 luistelu kehittyi amerikkalaisten myötä, kun Edward Bushnell esitteli monimutkaisiin liikkeisiin ja käännöksiin mahdollistavat luistimet. Tämän jälkeen 1860-luvulla Jackson Haines lisäsi baletin ja tanssin ominaisuuksia luisteluun, josta kehittyi taitoluistelu. (International Olympic Committee 2021.) Taitoluistelu on olympialaisten talvilajeista vanhin. Se on ollut kilpailujen ohjelmistossa jo vuonna 1908 Lontoon olympialaisissa. (Suomen Olympiakomitea 2021.)

Suomeen taitoluistelun toi Jackson Hainesin vuonna 1875, kun hän vieraili ympäri Eurooppaa luomassa omaa uraansa. Hänen kiertueensa kuitenkin päättyi Suomeen, sillä hän kuoli Kokkolassa samana vuonna. (Skate Guard 2015; Suomen Taitoluisteluliitto 2021c.) Vuonna 1908 perustettiin Suomen Luisteluliitto, johon kuului taitoluistelijoiden lisäksi pikaluistelijat. 1960-luvulla perustettiin Suomen kaunoluisteluliitto, joka muuttui nykyiseen nimeensä Suomen Taitoluisteluliitto vuonna 1968. (Suomen Taitoluisteluliitto 2021c.)

Taitoluistelu koostuu neljästä eri lajista, joita ovat yksinluistelu, muodostelmaluistelu, jäätanssi ja pariluistelu (Suomen Taitoluisteluliitto 2021d). Suomessa toimii tällä hetkellä noin 80 Suomen Taitoluisteluliiton jäsenseuraa (Suomen Taitoluisteluliitto 2021c). Suomalainen valmennusjärjestelmä pohjautuu seuratoimintakulttuuriin. Päätoimisia taitoluisteluvalmentajia on yhteensä noin 118, joiden johdolla mahdollistuu seurojen valmennustoiminta. (Haarala & Valto 2016, 334.) Puskan, Lämsän ja Potinkaran (2017) mukaan taitoluistelu on jalkapallon, jääkiekon ja tenniksen jälkeen eniten päätoimisia ammattivalmentajia työllistävä laji vuonna 2016 tehdyn tutkimuksen mukaan.

## 2.2 Yksinluistelu lajina

Yksinluistelu luokitellaan taitolajiksi, jossa yhdistyy kiinnostavasti sekä urheilu että taiteellisuus. Urheilullisuutensa laji peittää taitavasti, sillä suorituksen täytyy näyttää mahdollisimman vaivattomalta ja esteettiseltä kokonaisuudelta. (Haarala & Valto 2016, 334–338; Hines 2011, 25.) Taitojen kehittäminen aloitetaan alle kouluikäisenä säännöllisellä harjoittelulla. Kilpailutoimintaan suuntaavat luistelijat harjoittelevat nuorena jo useana päivänä viikossa, jotta hypyt, piruetit ja muut luistelutaidot pääsevät karrtumaan ajoissa lajin varhaisen erikoistumisen vuoksi. (Poe 2002; Suomen Taitoluisteluliitto 2021d.) Taitoluistelussa lapset harjoittelevat usein enemmän ja intensiivisemmin kuin muissa urheilulajeissa (Monsma 2008).

Lajitaitoa harjoitetaan jäällä, mutta myös maalla kuivaharjoittelun muodossa. Maalla pystytään tukemaan ja vahvistamaan jäällä tarvittavia teknisiä ominaisuuksia kuten rotaatiota. (Poe 2002.) Lajitaidon harjoittamisen lisäksi lajin oheisharjoitteluun sisältyy monipuolisesti eri fyysisten ominaisuuksien kehittäminen, jotka ovat edellytys laadukkaalle, vaativalle ja näyttävälle lajisuoritukselle. Taitoluistelija tarvitsee kestävyyttä, voimaa sekä nopeutta. (Haarala & Valto 2016, 334; Hines 2011, 25; Poe 2002.) Lisäksi oheisharjoitteluun kuuluu liikkuvuusharjoittelua ja tanssitunteja. Tanssi on olennainen osa harjoittelua, sillä lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien lisäksi luistelijan tulee osata käyttää omaa kehoaan musiikin tulkitsemisessä sekä eri rytmien tahdissa. (Suomen Taitoluisteluliitto 2021d.)

Kilpailusuoritus koostuu lyhyt- ja vapaaohjelmasta (Haarala & Valto 2016, 335). Yksinluistelussa arvioidaan teknisten elementtien vaikeutta ja laatua. Näitä ovat hypyt, piruetit ja askeleet. Hyppyjä on kuusi, jotka jaetaan kaari- ja kärkihyppyihin. Kaarihyppy ponnistetaan yhdeltä jalalla kaaren avulla. Kärkihyppy taas ponnistetaan toisen jalan avustuksella kärkihiikkejä käyttämällä. Hyppy-yhdistelmäksi kutsutaan kahden tai kolmen hypyn yhdistämistä toisiinsa. (Suomen Taitoluisteluliitto 2016.)



Piruetit voidaan jaotella kolmeen perusasentoon, joita ovat seisoma-, istuma- ja vaaka-asento. Erilaisilla variaatioasunnoilla saadaan lisättyä perusasentoihin vaikeutta ja näyttävyttä. Piruetti voi olla yhden asennon ja jalan piruetti tai siihen voidaan yhdistää muita asentoja sekä vaihtaa jalkaa kesken piruetin pyörimisen. Lisäksi piruetti voidaan aloittaa hypyllä, josta laskeudutaan suoraan pyörimisasentoon, jolloin sitä kutsutaan hyppypiruetiksi. (Lehtolainen & Viitanen 2010, 61.)

Hyppyjen ja piruettien lisäksi askelsarja sisältyy teknisiin elementteihin. Askelsarja muodostuu erilaisista kaarista, käännöksistä ja askeleista sekä monipuolisesta vartalon käytöstä. Taitoluistelijan on hallittava laadukasta ja helpon näköistä terän käyttöä, joka edellyttää taitavaa vartalon hallintaa, koordinaatiota ja tasapainoa. (Lehtolainen & Viitanen 2010, 63–64.)

Teknisten elementtien lisäksi arviointi koostuu komponenttipisteistä. Komponenttipisteissä arvioidaan peruluistelutaitoa, siirtymisiä elementistä toiseen, esiintymistä, koreografiaa ja musiikin tulkintaa. (Suomen Taitoluisteluliitto 2016.) Yksinluistelussa tarvitaan siis tunteiden kontrollointikykyä, kun esiintymisen rinnalla tekniset elementit vaativat vahvaa keskittymistä (Haarala & Valto 2016, 338). Urheiluasuoritukset rakentuu useista eri tekijöistä, jotka voidaan jakaa psykologisiin ja sosiaalisiin, teknisiin, taktisiin sekä fysiologisiin osa-alueisiin (McHugh, Bangsbo & Lexell, 2003, 212).

Yksinluistelussa tulee vahvasti esiin intohimo omaan lajiin. Luistelijalta odotetaan jo nuoresta iästä huolimatta kokonaisvaltaista sitoutumista lajiin. Hänellä pitää olla näkemys ja ymmärrys kehittävästä harjoittelusta sekä sen vaatimista elämäntavoista. Luistelijan tulee nauttia pitkäjänteisestä ja runsaasta harjoittelusta. Keskittymiskyky sekä taito ottaa vastaan ja omaksua uusia asioita ovat tärkeitä tekijöitä. Taitolajina kinesteettinen aisti on suuressa osassa lajitaidon kehittämisessä. Taidot karttuvat niin sisäisen kuin ulkoisen palautteen avulla eli luistelijan ja valmentajan avoin vuorovaikutussuhde on merkittävää edistymisen kannalta. (Haarala & Valto 2016, 338–339.)

Yksinluistelun tekninen taso on kehittynyt valtavasti eteenpäin viime vuosien aikana. 2000-luvun arvokilpailu mitalistien ohjelmat eivät saavuttaisi enää tämän päivän huippuluistelijoiden ohjelmien teknistä tasoa (Haarala & Valto 2016, 334.) Taitoluistelu on varhaisen erikoistumisen laji, joten lajitaidon systemaattinen kehittäminen täytyy aloittaa jo varhaisessa iässä, sillä tietyt tekniset taidot tulee oppia jo ennen murrosikää (Monsma 2008). Kansainväliselle tasolle yltäneet huippuvaiheen taitoluistelijat ovat vasta 16–18-vuotiaita. Suomalaiset ovat huipulla keskimäärin 20-vuotiaana eli jonkin verran kansainvälistä ikäjakaumaa myöhemmin. (Haarala & Valto 2016, 334–341.)

### 2.3 Juniori-ikäisen harjoittelun vaatimukset

Suomen Taitoluisteluliiton (2021a) kilpailusääntöjen mukaan Kansallisessa ja SM-juniorit sarjoissa luistelijat saavat olla noin 13–19-vuotiaita. Kansallisten juniorien nuorimmat kilpailijat voivat olla 13-vuotiaita, jos he ovat syntyneet 1.7. jälkeen. SM-juniorit sarjassa ei ole alaikärajaa, mutta molempien sarjojen yläikäraja on 19-vuotta. (Suomen Taitoluisteluliitto 2021a.) Eli Kansallisen ja SM-juniori -sarjojen luisteliijoilla voi olla keskenään iso ikäjakauma.

Suomen Taitoluisteluliitto on julkaissut taitoluistelijan urapolun, joka on työstetty ammattimaisen ja tavoitteellisen valmennuksen näkökulmasta. Laaditun urapolun mukaan 14–15-vuotiaana ollaan kansainväliselle tasolle tähtääviä kilpaluisteliijoita. Ohjattua harjoittelua jäällä tulisi olla noin 11–12 kertaa viikossa ja oheisharjoittelua maalla 5–6 kertaa viikossa. Lisäksi omatoimista harjoittelua kertyy alku- ja loppuverryttelyistä viisi tuntia viikossa. (Haarala, Horttana & Valto 2011.) Tämä on tärkeä ikävaihe harjoittelun ja kehittymisen vuoksi. Luistelija kehittyy samaan aikaan niin fyysisesti kuin psyykkisesti. (Haarala & Valto 2016, 338; Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 292.) Harjoitusmäärät ja vaatimukset kasvavat lähelle huippuvaiheen tasoa. Yleensä tällöin opitaan ne hypyt, jotka uran aikana tullaan loppujen lopuksi oppimaan. (Haarala & Valto 2016, 338.) Taitoluistelijan urapolulla 16-vuotiaasta eteenpäin pyritään olemaan kansainvälisen tason kilpaluistelija, jolloin jääharjoittelua on 11–13 kertaa viikossa ja oheisharjoittelua kuusi kertaa viikossa. Alku- ja loppuverryttelyistä kertyy noin kuusi tuntia viikossa. (Haarala ym. 2011.)

Harjoittelusuunnitelmat luodaan tukemaan yksilöitä, vaikka harjoittelu tapahtuukin ryhmissä. Luistelijalle opetetaan omien liikkeiden analysointia ja heitä ohjataan ottamaan vastuuta omasta harjoittelustaan. Osa oheisharjoittelusta tehdään omatoimisesti valmentajan ohjeistuksen mukaan. (Valto & Kokkonen 2009, 449–451.)

#### 2.4 Nuoren henkisen kasvun vaikutus valmentamiseen

Kun urheilijat ovat yläkouluikäisiä ja lukiolaisia, vuorovaikutussuhde valmentajan kanssa korostuu. Erityisesti tytöt vaativat paljon huomiota. He haluavat jakaa valmentajille omia tärkeitä asioitaan sekä vaativat vastauksia mahdollisiin kysymyksiinsä. Asia voi liittyä niin luistelullisiin asioihin kuin sen ulkopuolisiin asioihin tai murheiden selvittämiseen. He luottavat pitkälti valmentajan näkemykseen ja mielipiteeseen koskien heidän asiaansa. Valmentajan auktoriteettia pidetään usein vahvempana kuin heidän omien vanhempiansa. (Horttana 2012, 363.)

Murrosikäiset nuoret käyvät läpi sosiaalista ja emotionaalista kehitystä. Sen tarkoituksena on oman identiteetin löytäminen. Silloin kokeillaan paljon, kerätään tietoa ja kokemuksia, mutta tarvitaan myös itsenäisyyttä. (Virta & Lounassalo 2017.) Mielialat ja tunnetilat voivat vaihdella voimakkaastikin hormonaalisten muutosten vuoksi. Tämän lisäksi murrosikä tuo muutoksia kehoon. Silloin luistelijalla voi olla menossa tärkeä herkkyykskausi tai vaihe muun muassa kolmoishyppyjen opettelussa. Näiden myötä valmentaja saattaa kohdata urheilijoilla voimakkaitakin tunteita harjoituksissa, kuten ärtyneisyyttä tai alakuloisuutta. Yleensä urheilija odottaa valmentajan aloitetta ikävien asioiden selvittämiseen, esimerkiksi kysymyksellä ”onko jokin vialla?” (Horttana 2012, 363.) Positiivinen vuorovaikutus joka päiväisessä valmennustilanteessa on tärkeä tekijä tukemaan luistelijan harjoittelua psyykkisestä näkökulmasta (Valto & Kokkonen 2009, 451).

Kun murrosikävaihe alkaa ohittumaan, valmentajan rooli hieman muuttuu. Luistelija ottaa enemmän vastuuta omasta harjoittelustaan. Valmentajasta

muuttuu harjoittelua ohjaava asiantuntija, joka tukee itseohjautuvan luistelijan harjoittelua. (Horttana 2012, 363.)

Harjoitusten lisäksi kuormitusta lisää muun muassa opiskelut, joten kokonaiskuormitusta täytyy seurata. Jaksamisen kannalta tärkeitä tekijöitä ovat uni, lepo ja ravinto. (Valto & Kokkonen 2009, 451.) Valmentajan tulee säädellä luistelijan kokonaiskuormitusta huomioiden hänen iän, harjoitustaustan sekä sen hetkisen fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn mukaan (Nikander 2009, 123). Luistelijoita opetetaan myös itse tarkkailemaan omaa jaksamistaan ja palautumistaan (Valto & Kokkonen 2009, 450).

Liiallinen luokittelu, seulominen ja kilpailuttaminen vaikuttavat heikentävästi psyykkiseen hyvinvointiin. Kilpaileminen kuuluu kuitenkin nuorten urheilemiseen. Tarkoituksenmukaisella urheilulla vaikutetaan monipuolisesti nuoren kehon ja mielen hyvinvointiin sekä opitaan erilaisia taitoja. (Nikander 2009, 122–123.) Itsevertailun ja kehittymisen painottaminen harjoituksissa ja kilpailuissa normatiivisen eli kilpailullisen vertailun sijaan vaikuttaa positiivisesti urheilijan hyvinvointiin ja suoriutumiseen (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50).

### 3 MOTIVAATIO

#### 3.1 Motivaatio käsitteenä

Motivaatio käsittää energiaa, joka tuottaa aktivoitumista ja aikomuksia. Se antaa meille energiaa toimia tietyllä tavalla, esimerkiksi urheilijan lähtemään harjoituksiin tai tekemään raskaan harjoituksen loppuun asti. Motivaatio auttaa meitä myös suuntaamaan käyttäytymistämme kehittävämpään suuntaan, esimerkiksi halutun tavoitteen saavuttamiseksi. Mitä suurempi motivaatio on, sitä enemmän on yrittämistä, sitoutumista, keskittymistä sekä laadukkaampaa suoriutumista. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48; Jaakkola 2010, 117–118; Ryan & Deci 2000, 69.) Motivoitunut toimija kokee enemmän pystyvyyttä. Hän kokeilee haastavampia tehtäviä ja onnistuu myös paremmin. (Jaakkola 2010, 118.)

Jaakkolan (2010, 118) mukaan motivaation tarkastelussa perustana on kysymys *miksi*. Salmela-Aro ja Nurmi (2017, 10) näkevät, että motivaatiota pystytään selventämään *miksi*-kysymyksen lisäksi kysymyksillä *mitä* ja *miten*. Kysymyksellä *miksi* pyritään löytämään syitä motivaatiolle kuten yksilön arvot, hallinnan tunne tai psykologiset perustarpeet. *Mitä*-kysymys vastaa yksilön motivaation kohteeseen eli mitä yksilö haluaa tai mihin hän pyrkii. Sen kautta saadaan tietoon tavoitteet, pyrkimykset, intohimot tai huolenaiheet. Kysymyksellä *miten* viitataan siihen, millä tavalla toteutetaan motiiveja, tarpeita tai tavoitteita. Tähän kuuluu esimerkiksi toiminnan suunnittelu, toimintatavat ja itsesääteily. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 10.)

Motivaatio muodostuu persoonallisuuden ja sosiaalisen ympäristön yhteydestä. Valmentaja voi luoda toiminnallaan joko motivaatiota tukevan tai haittaavan psykologisen ilmaston, joka vaikuttaa urheilijan persoonallisuuteen ja huippusuorituksissa tarvittavien tekijöiden kehittymiseen. Urheilun lopettamisen eli drop-out ilmiön vaikuttavin tekijä on viihtyvyys, joka vaikuttaa vahvasti motivaation kehittymiseen. Motivaatiota heikentää myös liian korkeat vaatimukset ja tavoitteet, kun ne koetaan omia kykyjä suuremmiksi. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48–50.)

### 3.2 Itsemääräämisteoria

Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin itsemääräämisteoria (*Self-determination theory*) vuodelta 1985 on tutkituimpia ja tunnetuimpia motivaatiota selittäviä teorioita. Teoria pohjautuu ihmisen psykologisiin perustarpeisiin ja luontaisiin tapoihin toimia sekä ulkoisten ja biologisten tekijöiden vaikuttavuuteen motivaatiossa ja hyvinvoinnissa. Oletetaan, että ihminen on itsessään aktiivinen, motivoituva ja itseohjautuva. Ihmisellä on tarve suoriutua mahdollisista haasteista sekä asettaa itselleen tavoitteita. Esimerkiksi lapsissa luontainen motivaatio näkyy selvästi, sillä he uteliaasti kokeilevat eri asioita, ratkaisevat ongelmia ja näin kehittyvät sekä oppivat uusia taitoja. (Arajärvi & Thesleff 2020, 299–300; Ryan & Deci 2017, 19–21; Vasalampi 2017, 54.)

Itsemääräämisteorian mukaan motivaation kehittymiseen vaikuttaa sosiaalinen ympäristö. Ihminen kehittyy ja kasvaa psykologisesti vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Sosiaalinen ympäristö joko tukee tai estää luontaisen motivaation kehittymistä. Itsemääräämisteoria jakaantuu kuuteen miniteoriaan. Tässä käyn läpi miniteorioista motivaatiojatkumon (*Organismic intergration theory*) ja psykologiset perustarpeet (*Basic psychological needs theory*). (Arajärvi & Thesleff 2020, 299–300; Ryan & Deci 2017, 19–21; Vasalampi 2017, 54.)

#### 3.2.1 Motivaatiojatkumo

Motivaatioon vaikuttavat siis toimintaan liittyvät sisäiset sekä ulkoiset tekijät. Toimintaan osallistumisen syy kuvaa motivaation tilaa, jota voidaan tarkastella itsemääräämisteorian mukaan motivaatiojatkumossa. Sen mukaan motivaatiota ei nähdä vain kaksijakoisena eli sisäisenä ja ulkoisena motivaationa, vaan se jakaantuu useampaan tasoon, jotka ohjaavat ihmisen käyttäytymistä. Motivaatiojatkumon vasemmassa päässä on amotivaatio, joka tarkoittaa, ettei ole aikomusta tai syytä toimia. Silloin ei toimita lainkaan tai toimitaan tarkoituksetta. Jatkumon oikeassa päässä on sisäinen motivaatio, joka on amotivaation vastakohta eli toimitaan omasta tahdosta ja koetaan siitä tyydytystä. Näiden väliin jää ulkoinen motivaatio, joka jakaantuu jatkumossa neljään tasoon sen mukaan,

kuinka itsemäärättyä eli autonomista tai ulkoisten tekijöiden ohjaamaa eli kontrolloitua toiminta on. (Arajärvi & Thesleff 2020, 295–296; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 136; Ryan & Deci 2017, 14; Ryan & Deci 2000, 72.)

Ulkoisen motivaation neljä tasoa ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 136; Ryan & Deci 2017, 14–16). Amotivaatiosta seuraava taso on ulkoinen motivaatio. Se tarkoittaa, että toimintaa ohjataan ulkoapäin ja se on kontrolloitua. Toimintaan osallistutaan palkkioiden tai pakotteiden eli rangaistusten takia. Palkkio voi olla esimerkiksi arvostuksen lisääntyminen, kehuminen, arvosana tai raha. Rangaistus voi olla paheksuntaa, maineen menettämistä tai kielteistä palautetta toiminnasta. Ulkoisesti motivoituneen sitoutuminen toimintaan on todella heikkoa, mutta motivointikeinot voi olla tehokkaita hetkellisesti. (Jaakkola 2010, 118; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 136.) Se voi kuitenkin tuottaa ongelmia pidemmän päälle, sillä se johtaa herkästi toiminnasta luopumiseen kohdattaessa haasteita. (Vasalampi 2017, 55).

Ulkoisesta motivaatiosta seuraava taso on pakotettu säätely, joka on edelleen kontrolloitua. Pakotetusta säätelystä puhutaan, kun toimitaan annettujen sääntöjen mukaan ilman vaihtoehtoja. Toimintaa ei hyväksytä aivan täysin, mutta se koetaan jo hieman enemmän tärkeäksi. Toimintaa suoritetaan vielä palkkioiden saavuttamiseksi sekä rangaistuksien välttämiseksi. Esimerkiksi toiminnasta ei koeta täysin iloa tai tyydytystä, vaan siihen osallistutaan syyllisyyden välttämiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 136; Ryan & Deci 2000, 72.)

Motivaatiojatkumoa edetessä tunnistettu säätely on jo lähempänä itsemääräytynyttä eli autonomista toimintaa kuin pakotettu säätely. Tekemiseen liittyy itselle tärkeitä arvoja ja se hyväksytään, vaikka se ei olisi itselle aivan mieluisinta. Osallistumiseen ei liitetä enää syyllisyyttä, vaan koetaan jonkin verran itselle tärkeäksi toiminnaksi. Esimerkiksi urheilija ei pidä tietystä harjoitteesta, mutta harjoittelee sitä, koska pitää urheilua tärkeänä. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 137; Ryan & Deci 2000, 72.)

Viimeinen ulkoisen motivaation taso ennen sisäistä motivaatiota on integroitunut säätely. Siinä on jo paljon samoja ominaisuuksia kuin sisäisessä motivaatiossa. Se tarkoittaa, että toiminnasta on tullut tärkeää ja osa yksilön tavoitteita. Integroitunut säätely on autonomista ja sitoutunutta toimintaa, mutta silti siihen on osallistuttava ilman vaihtoehtoja, vaikka se ei tuottaisikaan tyydytystä. Toiminta koetaan kuitenkin omien arvojen mukaiseksi ja tavoitteita edistäväksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 137; Ryan & Deci 2000,73.)

Sisäinen motivaatio tarkoittaa täysin autonomista toimintaa, jolloin toimitaan kokonaan itsensä takia. Sisäinen motivaatio kehittyy, kun omat vahvuudet, kiinnostuksen kohteet ja arvot vastaavat toimintaa. Näin toimintaan ryhtymisen eteen ei tarvitse ponnistella, vaan motivaatio kehittyy kuin itsestään. Tällöin autonomian tunne on vahva eli yksilö on todella motivoitunut. Koetaan, ettei kukaan kontrolloi omaa toimintaa. Motiivina ovat ilo, nautinto ja positiiviset kokemukset, joita saadaan kokea tekemisen kautta. (Jaakkola 2010, 118; Liukkonen & Jaakkola 2012, 50; Salmela-Aro & Nurmi 2017, 107.) Sisäinen motivaatio kehittää positiivisia kokemuksia oppimista kohtaan, sinnikkyyttä, luovuutta ja syvempää ymmärtämistä, joten se on oppimisen kannalta paljon hyödyllisempää (Vasalampi 2017, 55).

Vallerand (2007, 60) on jakanut sisäisen motivaation kolmeen osaan, jotka ovat 1) motivaatio tietää, 2) motivaatio saavuttaa ja 3) motivaatio kokea. Motivaatio tietää tarkoittaa, että nautitaan taitojen kehittämisestä sekä uuden oppimisesta ja ymmärtämisestä, koska se koetaan mielenkiintoiseksi ja palkitsevaksi. Motivaatio saavuttaa käsittää, että nautitaan prosessista haluttuun päämäärään. Uuden luominen, yrittäminen ja itsensä ylittäminen koetaan kehittäväksi. Motivaatio kokea tarkoittaa toiminnan nauttimista kehollisen kokemuksen kautta, esimerkiksi urheilija kokee toiminnan tuoman liikkeen nautinnolliseksi. (Vallerand 2007, 60.)

Toiminnassa voi esiintyä samanaikaisesti eri motivaation tasoja eli sekä autonomista että kontrolloitua motivaatiota. Se voi myös vaihdella tasolta toiselle eli ne eivät poissulje toisiaan kokonaan pois. Ulkoinen motivaatio ei välttämättä ole silloin haitallista, kun yksilö kokee kuitenkin toiminnan tärkeäksi ja itse valituksi. Suomalaisia joukkueurheilijoita tutkittaessa on esimerkiksi havaittu, että



ne urheilijat kokivat eniten kyvykkyyttä, harjoittelivat runsaimmin sekä kokivat eniten iloa toiminnastaan, joiden motivaatio oli sekä kontrolloitua että vahvasti itsemääräytynyttä eli autonomista. Johtopäätöksenä ajatellaan, että tavoitteellinen harjoittelu vaatii toisinaan ulkoista motivaatiota, jotta jaksetaan harjoitella intensiivisesti myös vähemmän mielekkäistä harjoituksista huolimatta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 297; Vasalampi 2017, 58–59.)

### 3.2.2 Psykologiset perustarpeet

Itsemääräämisteorian mukaan on olemassa psykologisia perustarpeita, jotka sosiaalisen ympäristön täytyy tyydyttää kiinnostuksen, kehityksen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Nämä psykologiset perustarpeet ovat autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus. Näiden tarpeiden täyttymisen puute tai estäminen johtaa hyvinvoinnin heikkenemiseen ja ulkoiseen motivaatioon tai amotivaatioon. Niiden tukeminen ja tyydyttäminen taas edistää hyvinvointia ja johtaa vahvasti motivoivaan käyttäytymiseen, energisyyteen sekä itseohjautuvuuteen. Nämä edistävät yksilön sinnikkyyttä, luovuutta ja hyvää suoriutumista. (Deci & Ryan 2017, 10–12; Vasalampi 2017, 59.)

Autonomia tarkoittaa, että tuntee omistajuutta omassa toiminnassaan (Ryan & Deci 2020, 3). Kirjaimellisesti se viittaa itsensä säätelyyn, jonka vastakohtana pidetään kontrolloitua säätelyä (Ryan & Deci 2006, 1557). Yksilö kokee, että on mahdollisuus valita, osallistua päätöksentekoon sekä vaikuttaa omaan tekemiseen. Kukaan ulkopuolinen ei säätele, painosta tai pakota, vaan hän tuntee omaa tahtoa ja vapaaehtoisuutta osallistua toimintaan. (Deci & Ryan 2017, 11; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 133; Vasalampi 2017, 59.) Autonomia on kokemus itseohjautuvuudesta ja oma-aloitteisuudesta. Se ei kuitenkaan tarkoita itsenäisyyttä tai riippumattomuutta muista ihmisistä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 299.) Yksilö voi kokea autonomiaa, vaikka olisi riippuvainen toisista ihmisistä. (Deci & Ryan 2017, 98).

Toiminnan tulee olla yhdenmukaista omien arvojen ja etujen kanssa (Deci & Ryan 2017, 11). Mielenkiintoiset ja arvokkaat kokemukset tukevat autonomiaa, kun taas ulkoinen kontrolli, palkkiot ja rangaistukset heikentävät (Ryan & Deci 2020,

3). Tilanne, missä urheilijat liikkuvat omatoimisesti ilman valmentajan ohjeistusta kuvastaa voimakasta autonomiaa, sillä toiminta lähtee heistä itsestään (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 133). Autonomia on tärkeä osa psykologisia perustarpeita, sillä sen avulla pystytään toteuttamaan myös pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta (Ryan & Deci 2017, 97).

Pätevyydellä kuvataan tunnetta omasta osaamisesta ja pystyvyydestä selviytyä toiminnasta. Yksilö tuntee pätevyyttä, kun hän kokee hallitsevansa tehtävän ja on hyvä siinä. Tunnetta heikentää negatiivinen palaute, kritiikki, sosiaalinen vertailu ja yksilölle liian vaikeat haasteet. (Deci & Ryan 2017, 11; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134; Vasalampi 2017, 59.)

Pätevyys voidaan jakaa koettuun sosiaaliseen pätevyyteen, tunnepätevyyteen, tiedolliseen pätevyyteen ja fyysiseen pätevyyteen. Nämä kuvaavat esimerkiksi sitä, että kokee kyvykkyyttä toimia toisten kanssa, ymmärtää ja hallitsee tunteita, menestyy opinnoissa ja osaa toimia elämässään sekä tyytyväisyys omaan kehoon ja fyysisiin taitoihin. Liikunnalla pystytään hyvin tukemaan lapsen ja nuoren pätevyyden tunnetta harjoittamalla eri taitoja ja fyysistä kuntoa, mikä nostaa omaa itsearvostusta. Pätevyyden kokemusta edistää toiminnasta saatu palaute sekä tehtävästä suoriutuminen, kun yksilö saa kokea onnistumisen kokemuksia. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134–135.)

Yhteenkuuluvuus tarkoittaa tunnetta kuulumisesta johonkin ryhmään sekä merkityksellisyyden tunnetta muiden silmissä. Yksilö kokee turvallisuutta ja hyväksyntää toimiessaan ryhmässä. Tämä pohjautuu luontaiseen tarpeeseen etsiä läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sen vuoksi ihmiset suuntaavat usein käyttäytymistä siihen suuntaan, että he kokisivat hyväksyntää. (Deci & Ryan 2017, 96; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134.) Toiminnan auktoriteetti pystyy tukea yhteenkuuluvuuden tunnetta olemalla avoin ja välittävä toimijoita kohtaan, kun taas etäinen ja välinpitämätön asenne heikentää tätä tunnetta. Yhteenkuuluvuuden tunteen on todettu olevan yhteydessä parempaan yrittämiseen liikuntatunneilla (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134).

Itsemääräämisteoria huomioi siis sosiaalisen näkökulman eli motivaatioilmaston sekä kognitiivisen näkökulman eli autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset. Näiden pohjalta syntyy motivaatio toiminnalle. Motivaatioprosessi lähtee kehittymään sosiaalisesta ilmapiiristä. Tämä tarkoittaa, että valmentajan luoma motivaatioilmasto voi tyydyttää tai estää psykologisten perustarpeiden muodostumista. Kun nämä perustarpeet tyydyttyvät, urheilijan itsemääräämisestä tulee positiivista eli hän toimii omasta tahdostaan (Liukkonen 2016, 219) ja harjoittelu kehittyy sisäiseksi motivaatioksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 200).

#### 4 AUTONOMIAA TUKEVA VALMENNUS

Autonomiasia tukeva valmennus tarkoittaa, että auktoriteettiasemassa oleva valmentaja ottaa huomioon urheilijan näkökulman ja tunteet sekä tarjoaa tietoa ja mahdollisuuksia urheilijan omiin valintoihin eli hän tukee urheilijan autonomiasia. Paineet ja vaatimukset pyritään minimoimaan. Urheilijoita pidetään yksilöinä, joiden oma-aloitteisuutta, valintoja, ongelmanratkaisukykyä sekä osallistumista päätöksentekoon arvostetaan. (Mageau & Vallerand 2003, 883–886.) Kun urheilija saa autonomiasia kokemuksia eli vastuuta, mahdollisuuden toimia itseohjautuvasti ja vapautta valita, hän sitoutuu paremmin toimintaan. (Hakkarainen 2015, 84; Ramsey & Hall 2016, 5.) Nuorilla urheilijoilla on myös halu olla autonomiasia (Hakkarainen 2015, 84).

Mageaun ja Vallerandin (2003) tutkimuksessa autonomiasia tukeva valmennus on jaettu valmentajan seitsemään käyttäytymismalliin. Tutkimus käsittelee valmentajan autonomiasia tukevaa käyttäytymistä, joka pohjautuu Decin ja Ryanin itsemääräämisteoriaan. Nämä seitsemän valmentajan käyttäytymismallia, miten hän voi tukea autonomiasia toteutumista ovat: 1) tarjota niin paljon kuin mahdollista valintoja tiettyjen rajojen ja sääntöjen sisällä, 2) tarjota perusteluja tehtäville, rajoille ja säännöille, 3) kysyä ja tunnistaa toisten tunteet ja näkökulmat, 4) tarjota mahdollisuuden oma-aloitteellisuudelle ja itsenäiselle työskentelylle, 5) tarjota kontrolloimatonta pätevyyttä edistävää palautetta, 6) välttää julkista kontrollointia, syyllisyyttä aiheuttavaa kritiikkiä, kontrolloivia lausuntoja tai toteamuksia sekä konkreettisia palkkioita ja 7) estää minäkeskeisyyden toteutumista. (Mageau & Vallerand 2003, 883–887.)

Valintojen tarjoamisella ja mahdollistamisella on vahva yhteys urheilijan sisäiseen motivaatioon. Valintojen tekeminen lisää autonomia tunnetta, jonka myötä sitoutuminen toimintaa kohtaan kasvaa (Mageau & Vallerand 2003, 887–888; Perlman & Webster 2011, 981.) Valmennustoiminnassa tätä voidaan tukea ottamalla urheilija mukaan suunnitteluun ja päätöksentekoon häntä koskevissa asioissa. Harjoitusten sisällä valinnanvapauksia voidaan toteuttaa harjoitteiden suhteen, jolloin urheilijat saavat valita tehtävät oman mielenkiinnon mukaan. Näin

he pystyvät kokemaan päätösvaltaa myös päivittäisissä harjoituksissa. (Liukkonen 2016, 219.)

Autonomian tukemiseksi valmentajien tulee antaa perusteluja vaadituille tehtäville, rajoituksille tai säännöille. Täytyy osata vastata, miksi on tärkeää tehdä juuri pyydetyllä tavalla. Perustelujen myötä toimintaan sitoudutaan paremmin, kun sisäistetään taustalla olevat syyt. (Mageau & Vallerand 2003, 888; Perlman & Webster 2011, 48.) Voidaan puhua informaatioisisältöisestä palautteesta silloin, kun se tukee autonomiaa. Palautteessa on tietoa ja selityksiä, miksi niin tehdään ja mitä hyötyä siitä on. Se antaa urheilijalle pystyvyyden kokemusta ja tietoa, miten toiminta edesauttaa ja kehittää häntä tavoitteen saavuttamiseksi. Tämä tukee urheilijan itseohjautuvuutta ja vahvistaa sisäistä motivaatiota. (Arajärvi & Thesleff 2020, 317.)

Tehtävien tai sääntöjen asettamisen yhteydessä valmentajan tulisi ottaa huomioon urheilijoiden tunteet. Vaikka valmentaja antaa perustelut toiminnalle, hänen on tärkeää kuunnella myös urheilijoita ja tarkastella asiaa heidän näkökulmastaan. Näin urheilijat kokevat, että heidän tarpeet huomioidaan ja tunteet hyväksytään, vaikka ne olisivat negatiivisiakin. (Kusurkar, Groiset & Ten Cate 2011, 980; Mageau & Vallerand 2003, 888–889.) Autonomiaa tukeva valmentaja huomaa myös toiminnan aikaisen negatiivisen käyttäytymisen. Hän ottaa sen huomioon kysymällä ja sallimalla urheilijan tunteet. (Perlman & Webster 2011, 48.) Positiivinen ja avoin ilmapiiri luo turvallisen olon ilmaista omia mielipiteitä, kysymyksiä ja tunteita. Tämä edistää vuorovaikutusta, jonka myötä kiinnostus toimintaa kohtaan kasvaa, sillä ilmapiirin luoma yhteisöllisyyden tunne vahvistaa sisäistä motivaatiota. (Kusurkar ym. 2011, 980.)

Urheilijoille tulee tarjota mahdollisuuksia oma-aloitteiselle ja itsenäiselle harjoittelulle. Se tukee heidän luovuuttaan ja edistää itseohjautuvuutta. Autonomiaa tukevassa ympäristössä koetaan parempaa suoriutumista, kun saadaan päättää oma toimintatapa suoriutua tehtävästä. (Mageau & Vallerand 2003, 889.) Vastuun ottaminen omasta oppimisesta on myös yhteydessä sisäiseen motivaatioon (Kusurkar ym. 2011, 979).

Myönteinen palaute on tärkeä tekijä autonomiaa tukevassa ilmapiirissä. Se edistää yksilön sisäistä motivaatiota, mutta myös ulkoisen motivaation sisäistymistä. Kun myönteinen palaute tarjoaa yksilölle tunnetta onnistumisesta, siitä seuraa autonomian ja pätevyyden kokemuksia. Kielteinen ja kontrolloitu palaute vastaavasti vähentää autonomian tunnetta, mistä voi seurata motivoitumattomuutta. Kontrolloiva palaute voi olla esimerkiksi ”teit juuri kuten pitikin”. (Vasalampi 2017,60.) Kontrolloiva palaute, jossa käytetään sanoja *pakko* tai *pitää* heikentää suorituskykyä ja motivaatiota. Palautteensaaja kokee, että hänen toimintaa ohjailtaan ulkopuolelta, mikä vahvistaa ulkoista motivaatiota. Toisin kuin autonomiaa tukeva myönteinen palaute tuottaa enemmän viihtyvyyttä, yritystä ja parempaa suoriutumista. Myönteiseen palautteeseen sen sijaan olisi hyvä sisällyttää esimerkiksi sanat *voida* tai *pystyä*. Silloin koetaan, että kontrolli on omissa käsissä ja pystytään kehittämään omaa suoritusta. Toiminta tukee itseohjautuvuutta. (Arajärvi & Thesleff 2020, 316–318; Kusrkar ym. 2011, 981.)

Autonomiaa tukevassa sosiaalisessa ilmapiirissä jokaisen näkökulmat huomioidaan, koetaan jossain määrin valinnanvapautta sekä vältetään kontrolloivaa puhetta. Sen toteutumista heikentää liiallinen kontrollointi, missä painostetaan ja houkutellaan toimimaan, ajattelemaan tai tuntemaan jollain halutulla tavalla. Tämä vähentää urheilijan autonomiaa eli itsemääräämisoikeuden tunnetta. (Mageau & Vallerand 2003, 890; Vasalampi 2017, 60.) Valmentajan kontrolloiva käyttäytyminen vaikuttaa heikentävästi urheilijan itsetuntoon sekä urheilijan ja valmentajan väliseen suhteeseen. Valmentaja voi ohjata urheilijan toimintaa niin paljon, että hänellä ei ole vaihtoehtoja toimia toisella tavalla. (Mageau & Vallerand 2003, 890.) Autonomian tukeminen edistää molemmin puolista läheisyyttä ja kiintymystä (Ryan & Deci 2006, 1564). Esimerkiksi työympäristöissä on todettu, että päästään parempiin tuloksiin, kun tuetaan autonomista ilmapiiriä eikä käytetä kontrolloitua johtamista (Vasalampi 2017, 60). Lisäksi vanhempien painostamisella on haitallisia vaikutuksia urheilijoiden sisäiseen motivaatioon (Mageau & Vallerand 2003, 890).

Urheilijoilta voi kuitenkin vaatia laadukasta harjoittelua, mutta urheilijan liiallinen kontrollointi on asia, joka laskee hänen autonomian kokemusta (Hakkarainen

2015, 84). Urheilija voi olla itsenäinen toimija sekä riippuvainen auktoriteetista. Hän voi arvostaa valmentajan osaamista niin paljon, että antaa valmentajalle päätöksentekovaltaa, mutta voi silti tuntea itsemääräämisoikeutta päätöksenteossa. (Mageau & Vallerand 2003, 892.)

Minäkeskeisyyden toteutumista edistää kilpailullisuus, ulkoiset paineet ja palkinnot. Urheilija kokee, että hänen tulee voittaa saavuttaakseen hyväksyntää ja mainetta tai ulkoisen palkkion. Harjoittelu rajoittuu keskittymään vain lopputulokseen eli toimintaa ohjaa ulkoinen motivaatio. Se on hetkellisesti todella motivoivaa, koska se lisää toiminnan merkityksellisyyden tunnetta. Myöhemmin se voi kuitenkin johtaa jopa uupumukseen, kun urheilijan psyykkinen kuorma kasvaa liikaa. Minäkeskeisyys vaikuttaa heikentävästi autonomian tunteeseen ja itsetuntoon, joten sen toteutumista tulisi estää. (Ryan & Deci 2017, 486–490; Ryan & Deci 2006, 1566–1567; Mageau & Vallerand 2003, 891.)

Autonomiata tukeva valmennus tukee myös muiden psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Kun valmentaja tukee toiminnassaan autonomiata, se vaikuttaa urheilijan pätevyyden sekä yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntymiseen. Lisäksi se on yhteydessä muihinkin motivaatiota edistäviin tekijöihin, kuten sisäiseen motivaatioon, viihtyvyyteen ja yrittämiseen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 316; Ryan & Deci 2017, 247; Liukkonen 2016, 219; Mageau & Vallerand 2003, 893.) Toiminta koetaan itsemäärätyksi, tärkeäksi ja iloa tuovaksi. Näiden myötä toiminta jatkuu pidempään, kestää haasteet sekä tukee hyvinvointia. (Arajärvi & Thesleff 2020, 316.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää juniori-ikäisten yksinluistelijoiden kokemuksia autonomian toteutumisesta. Tavoitteena oli kehittää suomalaista taitoluistelun valmennusosaamista tuottamalla tietoa luistelijoiden kokemasta autonomian tunteen toteutumisesta. Tavoitteen avulla voidaan suunnata taitoluistelun valmennusta enemmän luistelijakeskeiseen suuntaan ja näin luoda turvallinen, motivoiva sekä hyvinvoiva harjoitusilmapiiri.

Tutkimusongelmat olivat seuraavat:

- Kuinka paljon luistelijat kokevat autonomian tunnetta?
  - Kuinka paljon autonomiaa tukeva harjoitusilmapiiri vaikuttaa autonomian tunteen toteutumiseen?
  - Kuinka paljon valmentajan luomat mahdollisuudet vaikuttavat autonomian tunteen toteutumiseen?
  - Kuinka paljon valmentajan tukema itseohjautuvuus vaikuttaa autonomian tunteen toteutumiseen?
- Kuinka moni luistelija haluaa muuttaa harjoitustoimintaa?
- Kuinka moni luistelija haluaa muuttaa harjoitusilmapiiriä?

### 5.2 Tutkimusmenetelmä

Määrällisellä eli kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä saadaan kartoitettua yleinen kuvaus tutkittavasta asiasta esittämällä tulokset numeerisessa muodossa (Heikkilä 2014, 15; Vilkka 200, 23). Sillä ei kuitenkaan saada täysin tietoon asioiden tai ilmiöiden taustalla olevia syitä (Heikkilä 2014, 15). Tyypillistä menetelmälle on mittaaminen, tulosten esittäminen numeroin, vastaajien suuri lukumäärä, objektiivisuus eli tutkijan puolueettomuus sekä tiedon strukturointi. Strukturointi tarkoittaa, että tutkittava asia muodostetaan tutkittaville helposti ymmärrettäväksi sekä kaikilta samalla tavalla kysyttäväksi. Määrällinen



tutkimusmenetelmä vastaa kysymyksiin *kuinka paljon, kuinka moni* tai *kuinka usein*. (Vilkkä 2007,13–17.) Tutkimuksessani lähdettiin hakemaan vastausta kysymyksiin: kuinka paljon luistelijat kokevat autonomian tunnetta sekä kuinka moni haluaisi muuttaa harjoitustoimintaa tai -ilmapiiriä.

Työn tutkimusmenetelmäksi valikoitui määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä, mutta se sisälsi piirteitä myös laadullisesta eli kvalitatiivisen tutkimusmenetelmästä. Tutkimuksessa on mahdollista käyttää molempia tutkimusmenetelmiä monipuolistamaan ja täydentämään toisiaan (Heikkilä 2014, 14–15). Pääasiallisena tarkoituksena oli saada selville tämän hetkinen tilanne luistelijoiden kokemasta autonomian tunteesta, eikä keskittyä taustalla oleviin tekijöihin tai syiden selvittämiseen. Kun kyselylomakkeessa käytetään laadullisen tutkimuksen piirteitä eli avoimia kysymyksiä, on mahdollista saada paremmin ymmärrystä ja täydennystä määrällisen tutkimusmenetelmän piirteiden mukaisten eli suljettujen kysymyksiin.

### 5.3 Aineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin Webropolin kyselylomakkeella keväällä 2021. Internetissä lähetetty kyselylomake toimii hyvin suurelle ja hajallaan olevalle tutkimusjoukkoille (Vilkkä 2007, 28). Tutkimuksen perusjoukkona toimi kaikki Kansallisen ja SM-junioritason yksinluistelijat ympäri Suomea eli 167 luistelijaa. Kyselylomake lähetettiin sähköpostilla Suomen Taitoluisteluliiton passirekisteristä saatujen tietojen mukaan sovitulle kohderyhmälle.

Kyselylomakkeen kysymykset koostin tutkimusongelmien, hankitun teorian ja oman kokemuksen pohjalta luistelijana sekä valmentajana. Yritin hakea selkeää teoreettista jakoa, mistä autonomia koostuu, mutta en kuitenkaan löytänyt yksiselitteistä jakoa aiheesta. Päädyin koostamaan kyselylomakkeen Mageaun & Vallerandin (2003) tutkimuksen pohjalta, joka käsitteli autonomiaa tukevaa valmennusta seitsemän valmentajan käyttäytymismallin kautta. Sen pohjalta jaoin kyselylomakkeen väittämät kolmeen kokonaisuuteen, jotka olivat autonomiaa tukeva harjoitusympäristö, mahdollisuuksien luominen ja itseohjautuvuuden tukeminen.

Tutkimus toteutettiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella. Kyselylomakkeen kysymyksissä 1–4 kysyttiin taustatietoja osallistujien tutkimusluvasta, iästä, kilpailusarjasta sekä kuinka kauan on ollut sen hetkisen valmentajan valmennuksessa. Kysymykset 5–7 koostuivat kolmesta aiemmin mainitusta kokonaisuudesta, jotka sisälsivät suljettuja eli strukturoituja kysymyksiä mielipideväittämien muodossa. Näiden kysymyksiä 5–7 mittarina käytin 5-portaista Likertin asteikkoa. Kahden ensimmäisen kokonaisuuden väittämiin vastattiin asteikolla 1 = täysin eri mieltä... 5 = täysin samaa mieltä. Kolmanteen kokonaisuuteen vastattiin asteikolla 1 = en koskaan... 5 = usein. (Liite1.)

Kyselylomakkeen lopussa kysymykset 8–11 sisälsivät muutaman suljetun sekä avoimen kysymyksen syventämään suljettujen mielipideväittämien vastauksia. Avoimilla kysymyksillä voidaan saada tietoon syitä tai taustoja suljettujen kysymysten vastauksiin sekä mahdollisia kehittämissuhteita ja perusteltuja mielipiteitä (Heikkilä 2014, 48; Valli 2015). Näissä kysymyksissä selvitin luistelijoiden omaa kokemusta tämän hetkisestä harjoitustoiminnasta ja -ilmapiiristä. (Liite 1.)

Kyselylomake pilotoitiin paikallisen seuran junioritason muodostelmaluistelujoukkueella. Vastajat jättivät tyhjäksi ne kohdat, joita eivät ymmärtäneet. Pilotoinnin avulla testattiin kysymysten selkeyttä, kyselylomakkeen vastausvaihtoehtojen toimivuutta sekä vastaamiseen käytettyä aikaa (Vilka 2021). Näin saatiin kyselylomakkeen kysymyksistä mahdollisimman selkeitä luistelijoiden näkökulmasta katsottuna. Pilotoinnin jälkeen muotoiltiin muutamia kysymyksiä vielä tarkemmaksi ja pilkottiin isommat kysymyskokonaisuudet pienempiin kysymyksiin. Kyselylomakkeen kokonaisuuksiin lisättiin myös lyhyitä selvennyksiä helpottamaan kysymyksiä ymmärtämistä ja niihin vastaamista. Lisäksi jätettiin taustatiedoista pois kysymys, mihin seuraan kuuluu, sillä kyselyyn vastaaminen ei olisi ollut tarpeeksi anonyymia.

#### 5.4 Aineiston analysointi ja esittäminen

Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen tulokset tulee käsitellä analysoitavaksi. Määrällisessä tutkimuksessa siihen sisältyy kolme vaihetta, joita ovat lomakkeen tarkistus, aineiston muuttaminen numeraaliseen muotoon sekä sen tarkistus. Lomakkeen tarkistusvaiheessa arvioidaan täytettyjen lomakkeiden laatu ja poistetaan virheelliset tai puutteelliset lomakkeet. Määrällisessä tutkimuksessa tulee aina huomioida tutkimuksen kato, joka tarkoittaa puuttuvien tietojen määrää. (Vilkkä 2007, 105.) Webropol muutti tutkimusaineiston suoraan numeraaliseen muotoon, josta sain tallennettua raportit suoraan itselleni analysoitavaksi.

Analyysitapa riippuu siitä, että tutkitaanko yhtä vai useampaa muuttujaa ja niiden välisiä riippuvuuksia tai poikkeavuuksia. Tässä työssä tutkittiin yksittäisten muuttujien jakaumaa eikä niiden välisiä riippuvaisuuksia tai poikkeavuuksia. Kun tavoitteena on analysoida yhden muuttujan jakaumaa, käytetään sijaintilukuja eli moodia, mediaania, keskiarvoa tai fraktiilia. (Vilkkä 2007, 119.) Tässä työssä käytetään moodia ja keskiarvoa. Moodilla kuvataan sitä muuttujien arvoa, jossa on eniten havaintoja tai havainto esiintyy siinä useimmiten. Keskiarvo tarkoittaa havaintojen keskimääräistä suuruutta, joka saadaan laskemalla havaintoarvot yhteen ja jakamalla niiden laskettu tulos havaintojen lukumäärällä. (Vilkkä 2007, 121–122.)

Määrällisen tutkimuksen tulokset tulee esittää numeraalisesti, graafisesti ja sanallisesti. Raportit tarkistettiin ja niiden pohjalta luotiin kuvioita Word -ohjelmistossa. Kuvioden avulla pystytään havainnollistamaan paremmin sanallista selvitystä tuloksista, joka lisää tulosten selkeyttä ja ymmärtämistä (Vilkkä 2007, 135–148; Valli 2015.)

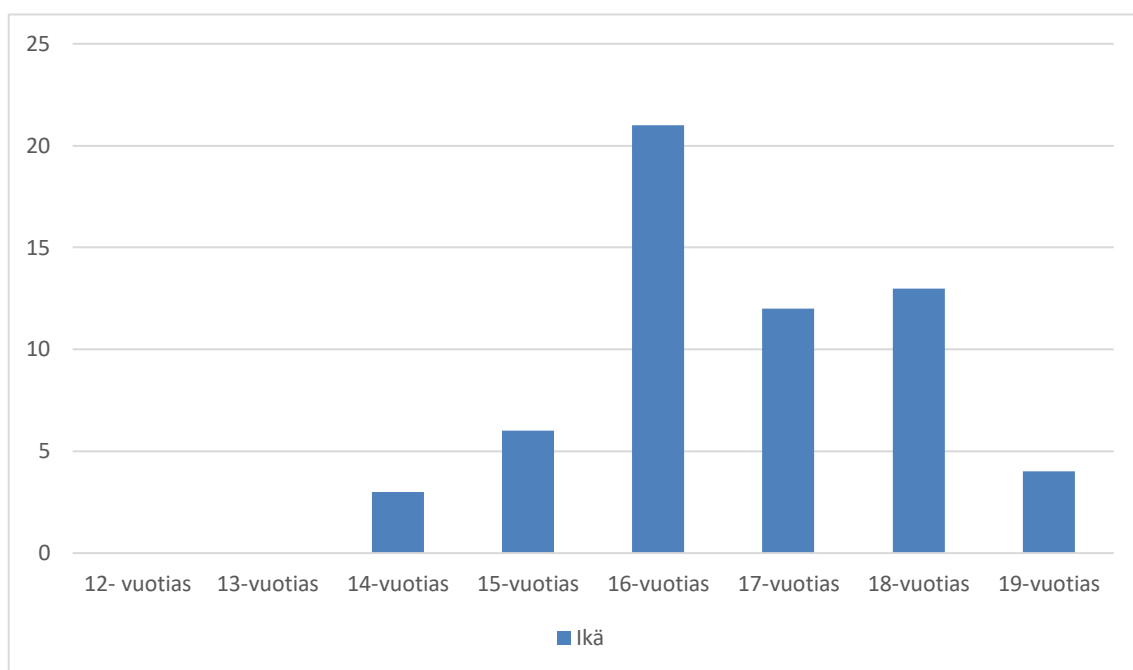
Määrällisessä tutkimuksessa käytettyjen avoimien kysymysten analysoinnissa tulee tehdä sisällönanalyysi. Tutkimuksen vastaukset strukturoidaan eli ryhmitellään asiasisältöjen mukaan. Sen jälkeen niistä muodostetaan muuttujia, jotta ne ovat analysoitavissa määrällisesti. (Vilkkä 2007, 68.) Harjoittelutoimintaan liittyvän avoimen kysymyksen vastaukset luokiteltiin

kolmeen ryhmään samantapaisten sisältöjen mukaan. Ryhmät ovat yksilöllisyyden huomioiminen, harjoitteluun vaikuttaminen ja itseohjautuvuuteen tukeminen. Harjoitteluilmapäirin avoimen kysymyksen vastaukset luokiteltiin neljään ryhmään. Ne ovat ryhmän yhteishenki, valmentajien vuorovaikutustaidot, luistelijan iän ja taitotason huomioiminen sekä hyväksyntä.

## 6 TULOKSET

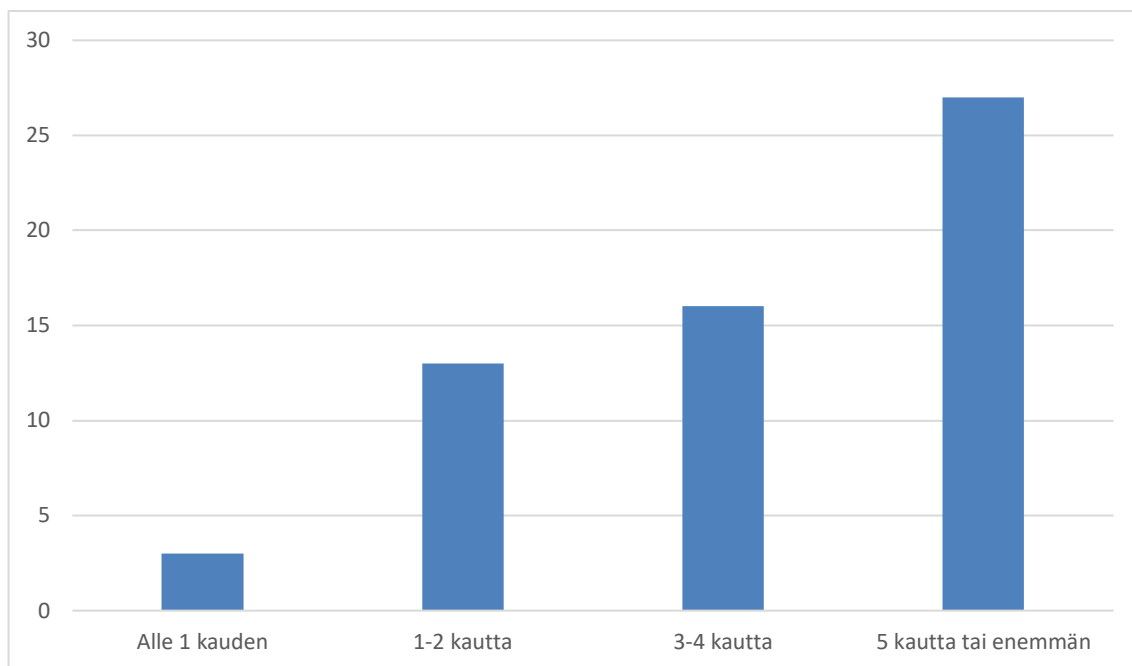
### 6.1 Taustatiedot

Tutkimuksen osallistui 59 vastaajaa eli vastausprosentti oli 35 %. Kyselyyn vastanneet olivat iältään 14–19-vuotiaita, joista suurin osa oli 16–18-vuotiaita (16-vuotiaita 36 %, 17-vuotiaita oli 20 % ja 18-vuotiaita oli 22 %). Vastaajista 14-vuotiaita oli vain 5 % sekä 15-vuotiaita 10 % ja 19-vuotiaita 7 % (Kuvio 1). Vastaajista 75 % kilpaili Kansallisissa junioreissa ja 25 % kilpaili SM-junioreissa.



Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma

Kyselyyn vastanneista 46 % eli lähes puolet ovat olleet sen hetkisen valmentajan valmennuksessa 5 kautta tai enemmän. Vastaajista 27 % oli ollut 3–4 kautta ja 22 % oli ollut 1–2 kautta. Vain viisi prosenttia oli ollut alle yhden kauden sen hetkisen valmentajan valmennuksessa (Kuvio 2).



Kuvio 2. Harjoituskaudet sen hetkisen valmentajan valmistuksessa

## 6.2 Autonomiaa tukevan harjoitusilmapiirin luominen

Väittämien havaintoarvot ovat 5 = täysin samaa mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä ja 1 = täysin eri mieltä (Kuvio 3).

Väittämään valmentajani kysyy kuulumisiani vastasi 41 % täysin samaa mieltä. Jokseenkin samaa mieltä vastasi 27 %, ei samaa eikä eri mieltä 15 %, jokseenkin eri mieltä 15 % ja täysin eri mieltä 2 %. Keskiarvo ja moodi oli 4 (Kuvio 3).

Väittämään valmentajani kannustaa minua vastasi 46 % täysin samaa mieltä ja 44 % jokseenkin samaa mieltä. Vain 7 % vastasi ei samaa eikä eri mieltä, 2 % jokseenkin eri mieltä ja nolla prosenttia täysin eri mieltä. Keskiarvo oli 4 ja moodi 5 (Kuvio 3).

Vastaaajista 44 % oli täysin samaa mieltä, että pystyy olemaan useimmiten oma itsensä harjoituksissa. Jokseenkin samaa mieltä vastasi 39 %, ei samaa eikä eri mieltä 15 %, jokseenkin eri mieltä 2 % ja täysin eri mieltä nolla prosenttia. Keskiarvo oli 4 ja moodi oli 5 (Kuvio 3).

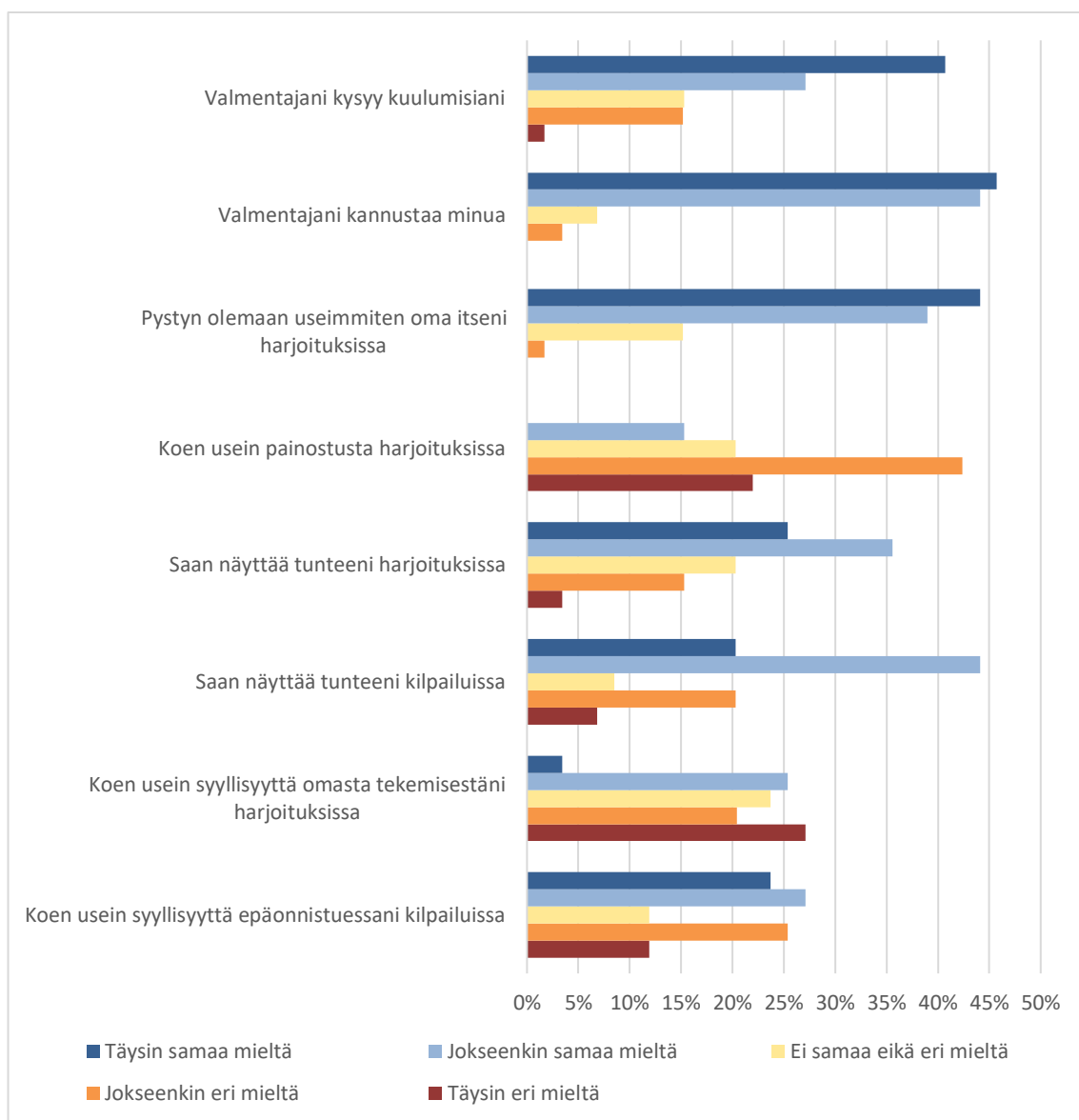
Vastaajista nolla prosenttia oli täysin samaa mieltä, että kokee usein painostusta harjoituksissa. Jokseenkin samaa mieltä oli 15 %, ei samaa eikä eri mieltä 20 %, jokseenkin eri mieltä 42 % ja täysin eri mieltä 22 %. Keskiarvo ja moodi oli 2 (Kuvio 3).

Vastaajista 25 % oli täysin samaa mieltä, että saa näyttää tunteensa harjoituksissa. Jokseenkin samaa mieltä vastasi 36 %, ei samaa eikä eri mieltä 20 %, jokseenkin eri mieltä 15 % ja täysin eri mieltä 3 %. Keskiarvo ja moodi oli 4 (Kuvio 3).

Vastaajista 20 % oli täysin samaa mieltä, että saa näyttää tunteensa kilpailuissa. Jokseenkin samaa mieltä oli 44 %, ei samaa eikä eri mieltä 9 %, jokseenkin eri mieltä 20 % ja täysin eri mieltä 7 %. Keskiarvo ja moodi oli 4 (Kuvio 3).

Täysin samaa mieltä oli 3 % vastaajista, että kokevat usein syyllisyyttä omasta tekemisestään harjoituksissa. Jokseenkin samaa mieltä vastasi 25 %, ei samaa eikä eri mieltä 24 %, jokseenkin eri mieltä 20 % ja täysin eri mieltä 27 %. Keskiarvo oli 3 ja moodi oli 1 (Kuvio 3).

Täysin samaa mieltä oli 24 % vastaajista, että kokevat usein syyllisyyttä epäonnistuessaan kilpailuissa. Jokseenkin samaa mieltä vastasi 27 %, ei samaa eikä eri mieltä 12 %, jokseenkin eri mieltä 25 % ja täysin eri mieltä 12 %. Keskiarvo oli 3 ja moodi oli 4 (Kuvio 3).



Kuvio 3. Autonomiaa tukevan harjoitusilmapiirin luominen

### 6.3 Mahdollisuuksien luominen

Väittämien havaintoarvot ovat 5 = täysin samaa mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä ja 1 = täysin eri mieltä (Kuvio 4).

Vastaajista 27 % oli täysin samaa mieltä, että saavat sanoa mielipiteensä harjoituksissa. Vastaajista 36 % oli jokseenkin samaa mieltä, 17 % ei samaa eikä eri mieltä, 15 % jokseenkin eri mieltä ja 5 % täysin eri mieltä. Keskiarvo ja moodi oli 4 (Kuvio 4).



Vastaajista 41 % oli täysin samaa mieltä, että valmentaja kuuntelee heitä. Jokseenkin samaa mieltä oli 36 %, ei samaa eikä eri mieltä 14 %, jokseenkin eri mieltä 9 % ja täysin eri mieltä 2 %. Keskiarvo oli 4 ja moodi oli 5 (Kuvio 4).

Väittämään saan tehdä valintoja harjoituksen sisällä vastasi 31 % täysin samaa mieltä ja 39 % jokseenkin samaa mieltä. Ei samaa eikä eri mieltä oli 10 %, jokseenkin eri mieltä 15 % ja täysin eri mieltä 5 %. Keskiarvo ja moodi oli 4 (Kuvio 4).

Täysin samaa mieltä oli 58 % vastaajista, että heillä on vastuuta omasta harjoittelusta. Jokseenkin samaa mieltä oli 36 %, ei samaa eikä eri mieltä 5 %, jokseenkin eri mieltä 2 % ja täysin eri mieltä nolla prosenttia. Keskiarvo ja moodi oli 5 (Kuvio 4).

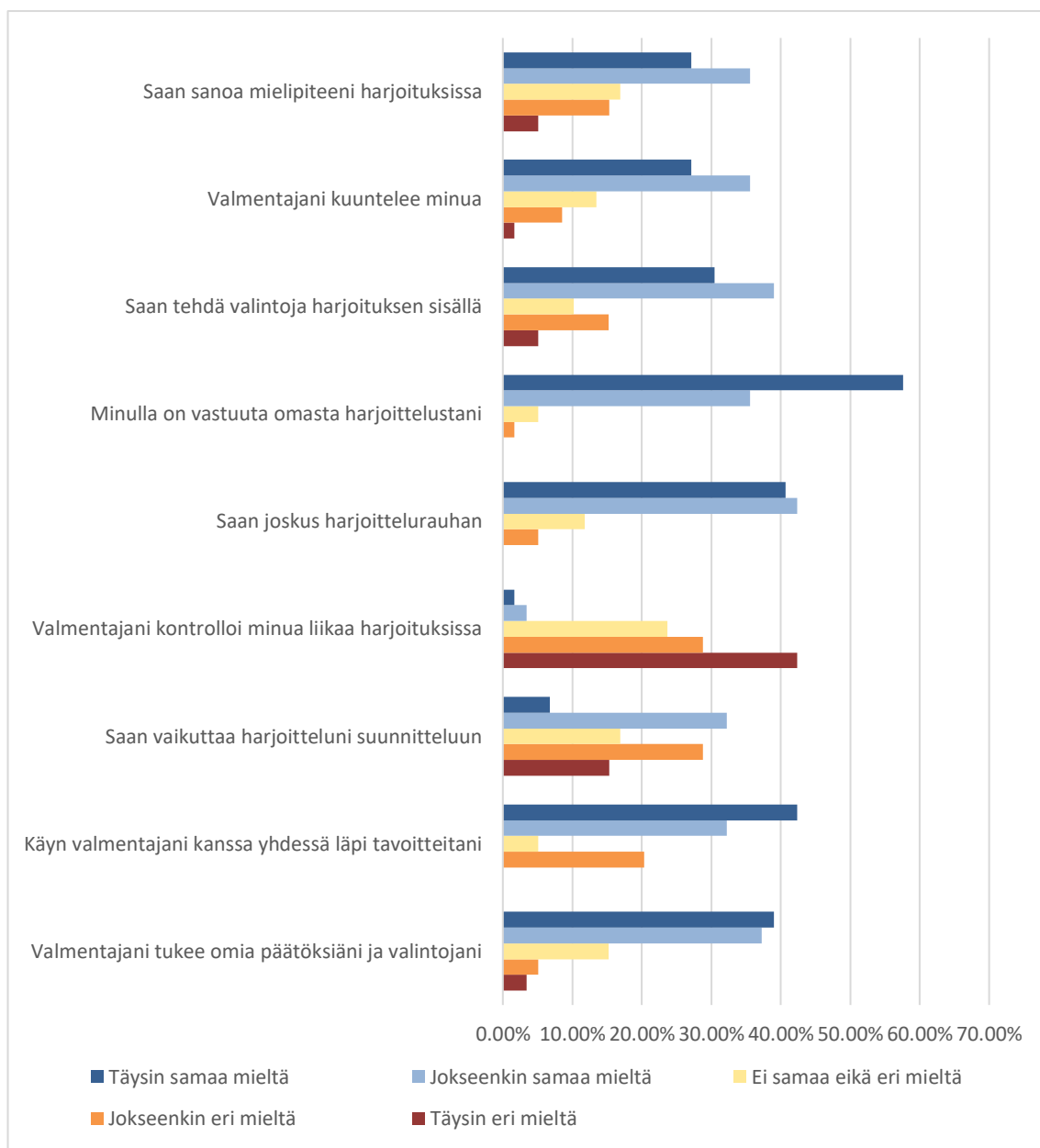
Vastaajista 41 % oli täysin samaa mieltä ja 42 % jokseenkin samaa mieltä, että saavat joskus harjoittelurauhan. Ei samaa eikä eri mieltä vastasi 12 %, jokseenkin eri mieltä 5 % ja täysin eri mieltä nolla prosenttia. Keskiarvo ja moodi oli 4 (Kuvio 4).

Väittämään valmentajani kontrolloi minua liikaa harjoituksissa vastasi 2 % täysin samaa mieltä ja 3 % jokseenkin samaa mieltä. Ei samaa eikä eri mieltä vastasi 24 %, jokseenkin eri mieltä 29 % ja täysin eri mieltä 42 %. Keskiarvo oli 2 ja moodi oli 1 (Kuvio 4).

Vastaajista 7 % oli täysin samaa mieltä, että saavat vaikuttaa harjoittelunsa suunnitteluun. Jokseenkin samaa mieltä oli 32 %, ei samaa eikä eri mieltä 17 %, jokseenkin eri mieltä 29 % ja täysin eri mieltä 15 %. Keskiarvo oli 3 ja moodi oli 4 (Kuvio 4).

Täysin samaa mieltä oli 42 % ja jokseenkin samaa mieltä 32 % vastaajista, että he käyvät tavoitteitaan läpi yhdessä valmentajansa kanssa. Ei samaa eikä eri mieltä vastasi 5 %, jokseenkin eri mieltä 20 % ja täysin eri mieltä nolla prosenttia. Keskiarvo oli 4 ja moodi oli 5 (Kuvio 4).

Vastaajista 39 % oli täysin samaa mieltä, että valmentaja tukee heidän omia päätöksiään ja valintojaan. Jokseenkin samaa mieltä oli 37 %, ei samaa eikä eri mieltä 15 %, jokseenkin eri mieltä 5 % ja täysin eri mieltä 3 %. Keskiarvo oli 4 ja moodi oli 5 (Kuvio 4).



Kuvio 4. Mahdollisuuksien luominen

#### 6.4 Itseohjautuvuuteen tukeminen

Väittämien havaintoarvot ovat 5 = usein, 4 = melko usein, 3 = en osaa sanoa, 2 = harvoin ja 1 = ei koskaan (Kuvio 5).

Vastaajista 24 % kokevat, että saavat usein kehittävää palautetta suorituksestaan. Melko usein kokevat 61 %, en osaa sanoa vastasi 7 %, harvoin 9 % ja ei koskaan nolla prosenttia. Keskiarvo ja moodi oli 4 (Kuvio 5).

Vastaajista 31 % oli sitä mieltä, että valmentaja kertoo usein, mihin harjoituksella pyritään. Melko usein vastasi 42 %, en osaa sanoa 9 %, harvoin 19 % ja ei koskaan nolla prosenttia. Keskiarvo ja moodi oli 4 (Kuvio 5).

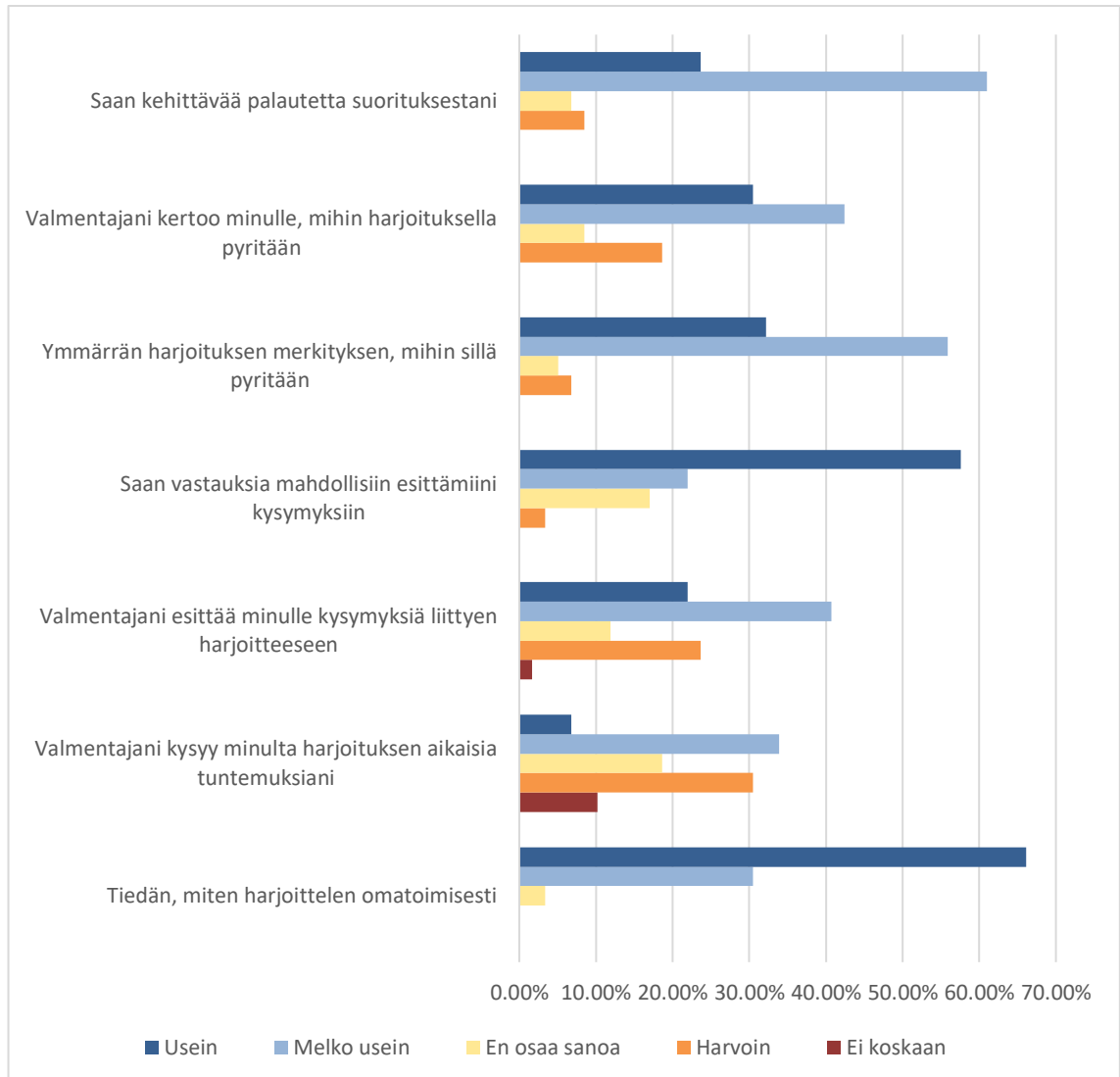
Vastaajista 32 % kokevat, että ymmärtävät usein harjoituksen merkityksen, mihin sillä pyritään. Melko usein kokevat 56 %, en osaa sanoa vastasi 5 %, harvoin 7 % ja ei koskaan nolla prosenttia. Keskiarvo ja moodi oli 4 (Kuvio 5).

Vastaajista 58 % oli sitä mieltä, että saavat usein vastauksia mahdollisiin kysymyksiinsä. Vastaajista 22 % vastasi melko usein, 17 % en osaa sanoa, 3 % harvoin ja nolla prosenttia ei koskaan. Keskiarvo oli 4 ja moodi oli 5 (Kuvio 5).

Väittämään valmentajani esittää minulle kysymyksiä liittyen harjoitteeseen vastasi 22 % usein. Vastaajista 41 % vastasi melko usein, 12 % en osaa sanoa, 24 % harvoin ja 2 % ei koskaan. Keskiarvo ja moodi oli 4 (Kuvio 5).

Väittämään valmentajani kysyy minulta harjoituksen aikaisia tuntemuksiani vastasi 7 % usein. Vastaajista 34 % vastasi melko usein, 19 % en osaa sanoa, 31 % harvoin ja 10 % ei koskaan. Keskiarvo oli 3 ja moodi oli 4 (Kuvio 5).

Vastaajista 66 % tietävät usein ja 31 % melko usein, miten harjoittelevat omatoimisesti. Vastaajista 3 % ei osannut sanoa. Harvoin ja ei koskaan vastasi nolla prosenttia. Keskiarvo ja moodi oli 5 (Kuvio 5).



Kuvio 5. Itseohjautuvuuteen tukeminen

## 6.5 Harjoitustoiminta ja -ilmapiiri

Vastaajista 42 % oli sitä mieltä, että haluaisivat muutosta harjoitustoimintaan. Vastaajista 58 % vastasi, että eivät haluaisi. Avoimien kysymysten vastausten ryhmittely esiteltiin luvussa 5.4. Harjoitustoimintaan muutosta kaipaavista vastaajista yhdeksän toivoi enemmän yksilöllisyyden huomioimista harjoitustoiminnassa. Valmentajalta toivottiin enemmän yksilöllistä vuorovaikutusta sekä yksilöllisempää harjoittelutoimintaa. Se sisälsi luistelijan tunteiden, mielipiteiden ja tarpeiden, kuten taitotason ja iän huomioimista harjoittelussa. Vastaajista kahdeksan halusi enemmän mahdollisuutta vaikuttaa harjoitteluun. Siihen toivottiin enemmän vaihtelua sekä erilaista sisältöä. Sisältöön haluttiin voimaharjoittelua, kehonhuoltoa, enemmän jääharjoittelua,

yksilöllistä valmennusta, lajinomaista harjoittelua sekä omien tavoitteiden suuntaista harjoittelua. Vastaajista kuusi toivoi enemmän tukea itseohjautuvuuteen, joka tarkoitti palautteen saamista sekä tietoa ja perusteluja harjoittelun tarkoituksesta.

Vastaajista 37 % oli sitä mieltä, että haluaisivat muutosta harjoitusilmapiiriin. Vastaajista 63 % vastasi, että eivät haluaisi. Harjoitusilmapiiriin muutosta kaipaavista vastaajista yhdeksän toivoisi parempaa ryhmän yhteishenkeä, joka tarkoitti kannustavampaa, yhtenäisempää ja rauhallisempaa ilmapiiriä sekä vähemmän keskinäistä kilpailua ja porukan ulkopuolelle jättämistä. Vastaajista seitsemän haluaisi muutosta valmentajan vuorovaikutustaitoihin. Tämä sisälsi enemmän positiivisuutta, kommunikointia ja palautetta tuomitsemisen sekä kritiikin sijaan. Näiden lisäksi valmentajan mieliala koettiin negatiiviseksi. Vastaajista neljä toivoisi luistelijoiden iän ja taitotason huomioimista, mikä pohjautui pääasiassa toiveeseen ryhmäjakojen muuttamisesta. Yksi vastaajista haluaisi hyväksyntää omana itsenään, ettei aina tarvitsi olla miellyttävä.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää juniori-ikäisten yksinluistelijoiden autonomian kokemuksia. Keskiarvoltaan tulokset osoittivat, että pääosin tutkimukseen vastanneet luistelijat kokevat autonomiaa. Siitä voidaan päätellä suomalaisen taitoluistelun valmennuskulttuurin suunnan olevan oikea. Valmennus on pääasiassa motivaatiota edistävää urheilijakeskeistä toimintaa, jossa otetaan huomioon luistelija sekä hänen toiveet ja tarpeet.

Valmentajat ovat suurimmaksi osaksi onnistuneet autonomiaa tukevan harjoitusilmapiirin luomisessa. Luistelijoiden autonomian kokemuksen parantamiseksi valmentajien tulisi kuitenkin keskittyä huomioimaan, tunnistamaan ja hyväksymään luistelijoiden tunteet. Näin he kokevat tulevansa nähdyksi ja kuulluksi. Keskiarvoltaan vastaajat olivat jokseenkin samaa mieltä, että saavat näyttää tunteensa niin harjoituksissa kuin kilpailuissa. Kolme prosenttia oli kuitenkin täysin eri mieltä, että saavat näyttää tunteensa harjoituksissa sekä seitsemän prosenttia, että eivät saa näyttää tunteitansa kilpailuissa. Omien tunteiden näyttäminen ja hyväksyminen lisäisi luistelijan valmennus- ja vuorovaikutussuhdetta valmentajan kanssa. Avoimien kysymyksien kautta selvisi, että yhdeksän luistelijaa kaipaa juurikin enemmän yksilöllisyyden huomioimista, joka sisälsi vuorovaikutuksen valmentajan kanssa ja seitsemän luistelijaa muutosta valmentajan vuorovaikutustaitoihin, kuten valmentajan positiivisuutta ja palautetta kritiikin ja tuomitsemisen sijaan.

Luisteliijoista 27 % oli jokseenkin samaa mieltä, että kokevat syyllisyyttä epäonnistuessaan kilpailuissa sekä 25 % oli myös jokseenkin samaa mieltä, että kokevat syyllisyyttä omasta tekemisestään harjoituksissa. Voidaan ajatella, että näiden luistelijoiden tekemistä ohjaa mahdollisesti minäkeskeisyys. Epäonnistumisesta koetaan syyllisyyttä, kun pelätään hyväksynnän, maineen tai ulkoisen palkkion menettämistä. Valmentaja, vanhemmat tai muu ulkopuolinen henkilö on voinut toiminnallaan luoda luistelijalle ulkoisia paineita. Valmentajan tulisi ennemmin estää toiminnallaan minäkeskeisyyden toteutumista ja näin

vahvistaa luistelijan itsetuntoa. Se edesauttaisi suorituskyvyn kehittymistä ja tukisi luistelijan autonomian tunnetta.

Tulosten perusteella nähdään, että valmentajat ovat onnistuneet hyvin luomaan luistelijalle mahdollisuuksia autonomian tunteen tyydyttämiseksi. Suurin osa luisteliijoista kokevat, että he saavat sanoa mielipiteensä, heitä kuunnellaan ja heille tarjotaan valintoja sekä vastuuta harjoitteluunsa liittyen. Luisteliijoista 15 % on kuitenkin täysin eri mieltä, että saavat vaikuttaa harjoittelun suunnitteluun. He silti kokevat, että käyvät läpi tavoitteitaan valmentajan kanssa, joka on osa heidän harjoittelun suunnittelua. Avoimista vastauksista selvisi, että he haluaisivat vaikuttaa harjoittelun sisältöön nimenomaan harjoituksen yksilöllistämällä muun muassa iän tai taitotason mukaan. Luistelijat toivoivat esimerkiksi enemmän omien tavoitteiden suuntaista harjoittelua, voimaharjoittelua tai lajinomaista harjoittelua.

Valmentajilla saattaa usein olla haasteena suunnitella harjoitukset sopimaan ryhmälle, joka sisältää mahdollisesti suuren ikäjakauman keskenään, mikä onkin usein tyypillistä taitoluistelussa. Esimerkiksi osa ryhmän luisteliijoista voi tarvita iän perusteella jo systemaattista voimaharjoittelua, kun toinen osa on vasta kasvupyrähdyksen kynnyksellä. Tällöin voisi ajatella, että ryhmä jaetaan fyysisten ominaisuuksien oheisharjoittelussa iän perusteella eri ryhmiin, vaikka taitotason mukaan he olisivat jäällä yhdessä. Ryhmäjako haasteet selvisivät myös vastauksista, kun neljä luisteliijoista toivoi niihin muutosta. Haasteeseen olisi hyvä pohtia erilaisia ratkaisua kuuntelemalla luistelijoiden mielipiteitä ja ehdotuksia. Vaikka luistelijoiden ehdotukset eivät toteutuisi, he kokevat tulleensa kuulluksi, kun asiasta keskustellaan ja ratkaisut perustellaan. Näin saadaan myös tuettua luistelijan autonomian tunnetta.

Kokonaisuudessaan tulokset osoittivat, että luistelijoiden autonomian tunnetta tuki erityisesti kokemus itseohjautuvuudesta. Valmentajat ovat onnistuneet kasvattamaan luisteliijoita hyvin itseohjautuviksi urheilijoiksi. Lähes kaikki tutkimuksen luistelijat tietävät usein tai melko usein, miten harjoittelevat omatoimisesti. Tämä johtuu luultavasti taitoluistelun lajikulttuurista, joka ohjaa luisteliijoita jo hyvin nuorena omatoimiseksi. Kouluikään mennessä usein

vaaditaan muun muassa, että osataan sitoa omat luistimet ja vanhemmat pysyisivät pois pukukopeista etenkin kilpailuissa. Harjoituskauden ollessa tauolla annetaan omatoiminen harjoitusohjelma kesän ajalle. Jääharjoitusta ennen ja jälkeen tehtävä verryttely opetellaan tekemään myös itsenäisesti. Laji kasvattaa siis hyvin itseohjautuvia urheilijoita. Sen avulla edistetään mahdollisesti jopa elämänmittaista liikuntaharrastusta.

Tulosten mukaan suurin osa valmentajista tuo esille harjoitusten merkityksen sekä luistelijat kokevat melko usein ymmärtävänsä sen, mikä tukee heitä itseohjautuvuuteen. Vastaajista 24 % kokevat, että valmentaja esittää harvoin kuitenkaan kysymyksiä luisteliijoille liittyen harjoitteeseen sekä 31 % mukaan valmentaja kysyy harvoin harjoitusten aikaisia tuntemuksia. Harjoitusten aikaisien tuntemuksien analysointi kehittää luistelijan sisäistä eli kinesteettistä palautetta ja näin hän oppii paremmin analysoimaan omaa suoritustaan. Kun valmentaja ei anna suoraa vastausta, luistelijan joutuu itse prosessoimaan asiaa. Vastuu oppimisesta annetaan luistelijalle, mikä tukee hänen suorituksen kehittymistä, motivaatiota ja edistymistä itseohjautuvuuteen.

Tutkimuksen perusteella nähdään, että valmentajan autoritääriinen valmennustyyli alkaa olla historiaa myös suomalaisessa taitoluistelussa. Valmennuskulttuurin kehittymisen myötä arvostetaan toimintatapaa, jossa urheilijaa pidetään toiminnan keskiössä. Valmennusmurroksesta huolimatta voidaan tuloksista päätellä, kuinka joidenkin valmentajien toiminnassa näkyy vielä jonkin verran liiallista tarvetta pitää toiminta täysin omassa hallussaan. Mahdollisesti pelätään, ettei saavuteta haluttuja tuloksia, jos vähennetään omaa kontrollointia toiminnasta.

Luistelijoiden mukaan on tarvetta kommunikoinnin kehittämiseksi oman valmentajan kanssa. Vaikka tutkimukseen osallistujista suurin osa oli ollut sen hetkisen valmentajan valmennuksessa viisi kautta tai enemmän, valmentajan ja urheilijan vuorovaikutussuhteessa oli kehittämisen varaa. Tämä on yhtenäinen myös Suomen Taitoluisteluliiton lajikulttuurikyselyn (2019) tuloksiin. Sen mukaan luistelijat kokivat vaikeaksi keskustella ja olla eri mieltä valmentajan kanssa. (Suomen Taitoluisteluliitto 2019.)



Toimivan vuorovaikutussuhteen myötä pystytään tukemaan luistelijan autonomiaa. Se lisää molemmin puolista luottamusta ja tyytyväisyyttä toimintaan. Kommunikoinnin myötä yksilöllisten tarpeiden tunnistaminen mahdollistuu. Valmentaja oppii paremmin tuntemaan luistelijan sekä tunnistamaan hänen tunteitaan ja tarpeitaan. Sen avulla voidaan välttyä väärinkäsityksiltä ja muilta ongelmilta. Esimerkiksi luistelijan uupumuksen tai motivaation puutteen taustalla voi olla kommunikoinnin puute, ettei hänen hyvinvointinsa ja jaksamisensa ole tullut kuulluksi. Luistelijan autonomian lisääminen toiminnassa turvaa siis hänen hyvinvointiaan ja kehittää sisäistä motivaatiota. Sen avulla pystytään mahdollisesti jopa edistämään pidempää luistelu-uraa.

Luistelijan autonomian lisääminen ei kuitenkaan tarkoita, ettei valmentaja voisi olla vaativa. Tavoitteellinen urheilu tarvitsee myös vaativaa ja tiukkaa otetta silloin, kun halutaan kehittää suorituskykyä. Se onnistuu toimivan vuorovaikutussuhteen ja molemmin puolisen luottamuksen myötä. Tällöin luistelijat voivat toisinaan myös itse haluta valmentajalta autoritääristä otetta kehittääkseen suorituskykyään.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus on julkaissut tutkimuksen suomalaisen taitoluistelun nykytilasta, jonka tavoitteena oli selvittää Suomen Taitoluisteluliiton valmennusjärjestelmän vahvuuksia, heikkouksia ja tulevaisuuden suuntaviivoja. Tuloksien mukaan valmennusosaamisen toivottiin menevän vielä enemmän nykyaikaiseen suuntaa, mikä tarkoitti urheilijakeskeisen toiminnan ja motivoivan harjoitteluilmapiirin kehittämistä. (Oksanen 2021.) Taitoluistelun lajikulttuuri ja valmennusosaaminen on ollut vahvasti esillä viime vuosien aikana, joka on tärkeä osa lajin kehittymistä. Lajin parissa toimivat luistelijat, valmentajat ja muut toimihenkilöt selvästi haluavat tukea lajin tavoitteellista kuin myös turvallista ja motivoivaa valmennusosaamista.

## 7.2 Työn eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkija on vastuussa tutkimuksesta ja sen kulusta sekä puolueeton tutkimustuloksista. Tutkimuksen eettisyys otettiin

huomioon aineistonkeruuvaiheessa. Saatekirjeessä kerrottiin osallistumisen olevan vapaaehtoista sekä anonyymia. Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite kerrottiin avoimesti. Tuloksissa ei nostettu esiin yksittäisiä henkilöitä, vaan ne käsiteltiin yhtenä kokonaisuutena. Kyselylomakkeesta poistettiin taustatiedot, joista olisi voinut tunnistaa tutkittavien henkilöllisyyden. Lisäksi huomioitiin eettisyys välttämällä epäkunnioittavaa tai halveksuvaa tyyliä tutkimustulosten esittämisessä.

Validiteetti tarkoittaa, että tutkimuksella mitataan, mitä oli tarkoituskin. Tätä pyrittiin tukemaan huolellisella kyselylomakkeen suunnittelulla, jonka perustana käytettiin tutkimusongelmia ja teoreettista viitekehystä. Kysymykset muotoiltiin yksiselitteisesti ja helposti ymmärrettäväksi, jotka varmistettiin käsitteiden selvennyksillä. Tutkimukseen osallistuneilla oli täysin samat kysymykset samassa järjestyksessä. Lisäksi kyselylomake pilotoitiin ennen varsinaista tutkimusta. Mielestäni saatiin tutkittua, mitä oli tarkoituskin eli tuotettua ajankohtaista tietoa juniori-ikäisten autonomian kokemuksesta. Kyselyn lopussa olevien avoimien kysymysten validiteetti ei ollut niin korkea, sillä vastausten perusteella oli mahdollista, että kysymykset ymmärrettiin hieman eri tavalla. Ne olivat kuitenkin tuomassa vain mahdollista lisäarvoa kyselylomakkeen pääasiallisten kokonaisuuksien rinnalle, joiden avulla saatiin syvennettyä väittämien monivalintavastauksia.

Työn reliabiliteettia eli tarkkuutta ja toistettavuutta pyrittiin takaamaan olemalla mahdollisimman tarkka tulosten käsittelemisen aikana. Tulosten luotettavuuteen vaikutti tutkimuksen kato eli vastaajaprosentti jäi hieman alhaiseksi (35 %). Sen takia tutkimustulokset eivät ole kovin luotettavia edustamaan koko perusjoukkoa. Lisäksi tulokset ovat luistelijoiden sen hetkisiä omia kokemuksia. Alueellista jakaumaa pyrittiin kuitenkin estämään, sillä otos koostui eri seuroista ympäri Suomea. Tulosten reliabiliteettia olisi lisännyt SPSS -tilasto-ohjelman käyttö, jonka avulla voidaan laskea tilastollisia merkityksiä. Näin ollen tämän tutkimuksen tulosten reliabiliteetti ja merkittävyys jäi hieman pinnalliseksi eikä ole niin yleistettävissä.

Teoreettinen viitekehys rajattiin tutkimusta ajatellen oleelliseen tietoon. Lähteet arvioitiin kriittisesti ja näin pyrittiin löytämään mahdollisimman uutta ja laadukasta tieteellisesti tutkittua tietoa. Viitekehystä kirjoittaessa kunnioitettiin tiedon alkuperää plagioimatta tekstiä sekä kirjaamalla lähteet tarkasti lähdeluetteloon luotettavuuden takaamiseksi.

### 7.3 Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Opinnäytetyöprosessi lähti pääsääntöisesti käyntiin vuoden 2021 alusta, kun aihe valikoitui pitkän pohdinnan jälkeen. Koko ajan oli kuitenkin selvää, että työ tulee liittymään taitoluisteluun. Olin opinnäytetyön aiheesta yhteydessä Suomen Taitoluisteluliittoon, joka lupautui lähteä toimeksiantajaksi.

Kevään aikana hain tietoa aiheesta ja aloitin työstämään teoreettista viitekehystä sekä tutkimuksen kyselylomaketta. Kyselylomake lähetettiin kohderyhmälle huhtikuussa 2021, sillä halusin sen eteenpäin ennen seurojen kauden loppua. Luistelijat tuntuivat ottavan tutkimuksen hyvin vastaan, eivätkä pelänneet kertoa kokemuksistaan, joten tutkimuksen tuloksien tarkastelu oli hyvin mielenkiintoista. Tämä kertoo varmasti siitä, että he toivovat muutosta mahdollisiin kokemuksiinsa epäkohtiin. Näin saadaan myös kehitettyä lajikulttuuria toivottuun suuntaan.

Kesän aikana muiden opintojen päätyttyä oli hyvin aikaa työstää opinnäytetyö loppuun. Työn edistyminen sujui siis suunnitelmien mukaan. Kun aloitin tekemisen ajoissa ja etenin suunnitelmieni mukaan, eteeni ei tullut mitään suurempia ongelmia. Mahdollisia haasteita pystyi ratkomaan rauhassa. Pidín päätöksestäni tehdä työn yksin, mutta toisaalta kaipasin välillä myös muiden mielipiteitä. Sen takia opin sietämään omaa epävarmuuttani sekä päätöksentekokykyni vahvistui.

Opinnäytetyön tekeminen oli hyvin motivoivaa ja kehittäväää, sillä aihe oli mielenkiintoinen. Kehitin osaamistani niin aiheen teoreettisessa osaamisessa kuin tutkimusosaamisessa. Erityisesti oma teoreettinen tietämykseni kehittyi autonomiaa tukevasta valmennuksesta, kuinka laajasi siihen pystytään vaikuttamaan. Prosessin myötä olen saanut tärkeää ja pitkäjänteistä kokemusta

tutkimuksen tekemisestä, suunnittelusta toteutukseen sekä sen arviointiin. Lisäksi kirjoittamisen myötä opin perustelemaan enemmän omia ajatuksiani.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää juniori-ikäisten yksinluistelijoiden kokemuksia autonomian toteutumisesta eli kuulluksi tulemisesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa sekä ohjautua omaan toimintaan. Tämän pohjalta asetettiin tutkimuskysymykset. Kyselylomakkeen avulla saaduilla tutkimustuloksilla saatiin vastaukset tutkimusongelmiin, joten onnistuttiin täyttämään tutkimukselle määritetty tarkoitus. Myöhemmin on kuitenkin noussut ajatuksia liittyen lomakkeen kysymyksiin. Vaikka tulokset vastasivat siihen mitä haettiin, jälkeenpäin ajateltuna kyselylomakkeen tekemiseen olisi voinut käyttää enemmänkin aikaa vielä tarkemman tiedon saamiseksi. Siinä vaiheessa aikataulu oli kuitenkin tiukka, sillä seurojen kausi oli päättymässä.

Tavoitteena oli kehittää suomalaista taitoluistelun valmennusosaamista tuottamalla tietoa luistelijoiden kokemasta autonomian tunteen toteutumisesta. Sen myötä voidaan viedä taitoluistelun valmennusta enemmän luistelijakeskeiseen suuntaan, jonka avulla luodaan hyvinvoiva, turvallinen sekä motivoiva harjoitusympäristö. Tulosten myötä pystytään kehittämään valmennusosaamista tukemalla luistelijoiden kokemaa autonomiaa eli tutkimuksen tavoitetta voidaan pitää onnistuneena. Tutkimuksen avulla valmentajat voivat tarkastella omaa valmennustoimintaansa ja kiinnittää huomiota omien luistelijoiden autonomian toteutumiseen. Tämän työn kautta he voivat saada uutta tietoa, mihin valmentajana pystyvät vaikuttamaan luistelijan autonomian tukemiseksi. Lisäksi tuloksia voidaan hyödyntää valmentajakoulutuksien sisällössä.

Luistelijoiden autonomian toteutumisesta laajemman ja luotettavamman tiedon saamiseksi tulisi tutkia isompaa joukkoa niin eri tasoisia kuin eri-ikäisiä luistelijoita. Laadullisella tutkimusmenetelmällä voitaisiin saada vielä tarkempaa tietoa autonomian toteutumisesta sekä selvitettyä syy-seuraussuhteita. Mielenkiintoista olisi myös vertailla keskenään valmentajan ja urheilijan tai eri lajien kokemuksia autonomiasta.

## LÄHTEET

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Haarala, S. & Valto, R. 2016. Taitoluistelun lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen. (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Haarala, S., Horttana, V. & Valto R. 2011. Taitoluistelijan urapolku. Suomen Taitoluisteluliitto. Viitattu 18.5.2020 <https://www.stll.fi/2011/10/12/taitoluistelijan-urapolku-julkistettu/>.

Hakkarainen, H. 2015. Urheilijaksi kehittyminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Bookwell Oy.

Hines, J. R. 2011. Historical dictionary of figure skating. Scarecrow Press.

Horttana, V. 2012. Taitoluistelijatyttöjen ja -naisten valmentamisesta. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

International Olympic Committee. 2021. History of figure skating. Viitattu 22.7.2021 <https://olympics.com/en/sports/figure-skating/>.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kusurkar, R. A., Groiset, G. & Ten Cate, TH. J. 2011. Twelve tips to stimulate intrinsic motivation in students through autonomy-supportive classroom teaching derived from self-determination theory. *Medical Teacher* 33(12): 978–82. Viitattu 26.7.2021 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/0142159X.2011.599896>.

Lehtolainen, L. & Viitanen, K. 2010. Taitoluistelun lumo. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Liukkonen, J. 2016. Psyykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy.
- Mageau, G. & Vallerand, R. 2003. The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 2003, 21, 883–904. Viitattu 8.6.2021 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0264041031000140374>.
- Monsma, E. V. 2008. Puberty and physical self-perceptions of competitive female figure skaters II: Maturational timing, skating context, and ability status. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 79(3):411–416. Viitattu 20.8.2021 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.2008.10599506>.
- McHugh, M., Bangsbo, J. & Lexell, J. 2003. Principles of rehabilitation following sports injuries. Sports-specific performance testing. Teoksessa Kjaer, M. (toim.) *Textbook of sports medicine: Basic science and clinical aspects of sports injury and physical activity*.
- Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Oksanen, J. 2021. Suomen Taitoluisteluliiton yksinluistelun huippu-urheilustrateiatyö. Nykytila-analyysin raportti. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. PDF-tiedosto.
- Perlman, D. & Webster, C. A. 2011. Supporting student autonomy in physical education. *Journal of physical education recreation & dance* 82(5):1–60. Viitattu 26.7.2021 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07303084.2011.10598628>.
- Poe, Carl M. 2002. *Conditioning for figure skating. Off-ice techniques for on-ice performance*. USA: Contemporary Books.
- Puska, M., Lämsä, J. & Potinkara, P. 2017. Valmentaminen ammattina Suomessa 2016. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä 2017. Viitattu 13.8.2021 [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2017\\_pus\\_valmentami\\_sel\\_15\\_30962.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2017_pus_valmentami_sel_15_30962.pdf).
- Ramsey, M. L. & Hall, E. E. 2016. Autonomy mediates the relationship between personality and physical activity: An application of self-determination theory. *Sports* 2016, 4, 25. Viitattu 31.8.2021 <https://www.mdpi.com/2075-4663/4/2/25/htm>.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2020. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*. Viitattu 16.6.2021  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0361476X20300254?via%3Dihub>.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. *Self-Determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2006. Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? University of Rochester. Viitattu 31.8.2021  
[https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2006\\_RyanDeci\\_Self-RegulationProblemofHumanAutonomy.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2006_RyanDeci_Self-RegulationProblemofHumanAutonomy.pdf).

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, Social development, and well-being. *American Psychologist*. Vol. 55, No, 1, 68–78. Viitattu 16.6.2021  
<https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.1.68>.

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. *Huippu-urheilijan elämänkulku. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa*. Helsinki: Unigrafia.

Skate guard. 2015. Jackson Haines: The Definitive Biography. Viitattu 22.7.2021 <http://skateguard1.blogspot.com/2015/08/jackson-haines-definitive-biography.html>.

Suomen Olympiakomitea. 2021. Taitoluistelu. Viitattu 13.8.2021  
<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheilutietoa/olympialajit/talvilajit/taitoluistelu/>.

Suomen Taitoluisteluliitto. 2021a. Ikäraajat kaudella 2021-2022. Kilpailusäännöt. Viitattu 18.5.2021  
<https://www.stll.fi/materiaalipankki/kilpailuasiat/kilpailusaannot/>.

Suomen Taitoluisteluliitto. 2021b. Liitto. Viitattu 28.6.2021  
<https://www.stll.fi/liitto/>.

Suomen Taitoluisteluliitto. 2021c. Taitoluistelun historiaa. Viitattu 22.7.2021  
<https://www.stll.fi/liitto/historia/taitoluistelun-historiaa/>.

Suomen Taitoluisteluliitto. 2021d. Yksinluistelu. Lajiesittely. Viitattu 18.5.2020  
<https://www.stll.fi/lajiesittely/lajiesittelyt/>.

Suomen Taitoluisteluliitto. 2019. Lajikulttuurikysely 2019. Tutkimusraportti. Taloustutkimus Oy. Viitattu 19.8.2021 [https://www.stll.fi/wp-content/uploads/sites/4/2019/09/Taitoluistelu\\_Lajikulttuuritutkimus\\_2019.pdf](https://www.stll.fi/wp-content/uploads/sites/4/2019/09/Taitoluistelu_Lajikulttuuritutkimus_2019.pdf).

Suomen Taitoluisteluliitto. 2016. Tätä on taitoluistelu. Viitattu 7.6.2021  
<https://helsinki2017.fi/fi/faneille/tata-taitoluistelu.html>.

Vallerand, R. J. 2007. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. A review and a look at the future. Viitattu 16.8.2021  
<https://millieparkinsonmymarathonjourney.files.wordpress.com/2018/03/motivation.pdf>.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valto, R. & Kokkonen, M. 2009. Taitoluistelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Vasalampi, K. 2017. Itsemäärämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. Viitattu 17.5.2021 <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>.

Virta, J. & Lounassalo, I. 2017. Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Westerlund, E. 2019. Westerlund: Uudella valmennuskulttuurilla arvostusta urheilulle. Suomen valmentajat. Viitattu 28.6.2021  
<https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/westerlund-uudella-valmennuskulttuurilla-arvostusta-urheilulle/>.



## LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

## Liite 1 Kyselylomake 1(5)

**Kyselytutkimus kansallisen ja SM-junioritason yksinluistelijoille**

Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Hei!

Opiskelen kolmatta vuotta liikunnanohjaajaksi Lapin Ammattikorkeakoulussa. Teen kyselytutkimusta liittyen opinnäytetyöhöni yhteistyössä Suomen Taitoluisteluliiton kanssa. Tutkin yksinluistelijoiden kokemusta autonomian tunteesta eli luistelijan kuulluksi tulemisesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa sekä ohjautua omaan toimintaan.

Kysely on lähetetty kansallisen ja SM-junioritason yksinluistelijoille Suomen Taitoluisteluliiton passirekisterin tietojen mukaan. Voisiko huoltajat ystävällisesti välittää linkin huollettavilleen? Vastaukset ovat anonyymeja eli vastaajien henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa esille ja vastaukset käsitellään yhtenä kokonaisuutena. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistumalla kyselyyn annat luvan käyttää vastauksiasi opinnäytetöissäni.

Kyselylinkki on avoinna ensi viikon sunnuntaihin 2.5.2021 asti. Vastaaminen vie aikaa noin 5-10 minuuttia. Toivon juuri sinun täyttävän tämän kyselyn! Kiitos jo etukäteen osallistumisesta kyselyyn. :)

**Taustatiedot****1. Osallistumislupa \***

Olen yli 18-vuotias

Olen alle 18-vuotias, mutta minulla on huoltajan lupa osallistua kyselyyn

**2. Ikä \***

12 -vuotias

13 -vuotias

14 -vuotias

## Liite 1 Kyselylomake 2(5)

- 15 -vuotias
- 16 -vuotias
- 17 -vuotias
- 18 -vuotias
- 19 -vuotias

### 3. Kilpailusarja \*

- Kansalliset juniorit
- SM-juniorit

### 4. Kuinka kauan olet ollut tämän hetkisen valmentajan valmennuksessa? \*

- alle 1 kauden
- 1-2 kautta
- 3-4 kautta
- 5 kautta tai enemmän

Lue kysymykset rauhassa ja vastaa mahdollisimman rehellisesti oman mielipiteesi mukaan! Mieti vastauksesi tämän hetkisen valmennustilanteesi pohjalta.

Seuraavien kysymysten vastausvaihtoehdot ovat:

- 1=Täysin eri mieltä
- 2=Jokseenkin eri mieltä
- 3=Ei samaa eikä eri mieltä
- 4=Jokseenkin samaa mieltä
- 5=Täysin samaa mieltä

### 5. Autonomiia tukevan harjoitusympäristön luominen \*

Autonomia tarkoittaa itsemäärämisoikeutta eli sinulla on vapaus olla oma itsesi, sinua kuunnellaan ja pystyt vaikuttaa sinua koskeviin asioihin sekä omaan harjoitteluusi. Seuraavat kysymykset liittyvät tekijöihin sinun harjoitusympäristössäsi, mitkä tukevat sinun autonomiasi toteutumista.

## Liite 1 Kyselylomake 3(5)

	1= Täysin eri mieltä	2= Jokseenkin eri mieltä	3= Ei samaa eikä eri mieltä	4= Jokseenkin samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
Valmentajani kysyy kuulumisiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani kannustaa minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn olemaan useimmiten oma itseni harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen usein painostusta harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan näyttää tunteeni harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan näyttää tunteeni kilpailuissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen usein syyllisyyttä omasta tekemisestäni harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen usein syyllisyyttä epäonnistuessani kilpailuissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavien kysymysten vastausvaihtoehdot ovat:

1=Täysin eri mieltä

2=Jokseenkin eri mieltä

3=Ei samaa eikä eri mieltä

4=Jokseenkin samaa mieltä

5=Täysin samaa mieltä

## 6. Mahdollisuuksien luominen \*

Seuraavat kysymykset liittyvät siihen, että sinulla on mahdollisuus toteuttaa itseäsi eli sinun mielipiteitä ja ajatuksia kuunnellaan sekä sinulle annetaan mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua harjoittelusi suunnitteluun.

	1= Täysin eri mieltä	2= Jokseenkin eri mieltä	3= Ei samaa eikä eri mieltä	4= Jokseenkin samaa mieltä	5= Täysin samaa mieltä
Saan sanoa mielipiteeni harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani kuuntelee minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan tehdä valintoja harjoituksen sisällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on vastuuta omasta harjoittelustani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Liite 1 Kyselylomake 4(5)

	1= Täysin eri mieltä	2= Jokseenkin eri mieltä	3= Ei samaa eikä eri mieltä	4= Jokseenkin samaa mieltä	5= Täysin samaa mieltä
Saan joskus harjoittelurauhan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani kontrolloi minua liikaa harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan vaikuttaa harjoitteluni suunnitteluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käyn valmentajani kanssa yhdessä läpi tavoitteitani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani tukee omia päätöksiäni ja valintojani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavien kysymysten vastausvaihtoehdot ovat:

- 1=Ei koskaan
- 2=Harvoin
- 3=En osaa sanoa
- 4=Melko usein
- 5=Usein

### 7. Itseohjautuvuuteen tukeminen \*

Itseohjautuvuus tarkoittaa, että osaat toimia itsenäisesti ja tehdä omia päätöksiä toiminnan suhteen. Harjoittelun kannalta se tarkoittaa, että osaat harjoitella omatoimisesti ja ottaa siitä vastuuta. Seuraavat kysymykset liittyvät sinun itseohjautuvuuden toteutumista tukeviin toimintoihin.

	1= Ei koskaan	2= Harvoin	3= En osaa sanoa	4= Melko usein	5= Usein
Saan kehittävää palautetta suorituksistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani kertoo minulle, mihin harjoituksella pyritään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ymmärrän harjoituksen merkityksen, mihin sillä pyritään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan vastauksia mahdollisiin esittämiini kysymyksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani esittää minulle kysymyksiä liittyen harjoitteeseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Liite 1 Kyselylomake 5(5)

	1= Ei koskaan	2= Harvoin	3= En osaa sanoa	4= Melko usein	5= Usein
Valmentajani kysyy minulta harjoituksen aikaisia tunteksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän, miten harjoittelen omatoimisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**8. Haluaisitko muutosta harjoittelutoimintaasi? \***

Harjoitustoiminta tarkoittaa tapaa, miten harjoittelet ja miten sinua valmennetaan.

- Kyllä  
 En

**9. Jos vastasit edelliseen kyllä, kerro omin sanoin miten haluaisit muuttaa harjoittelutoiminnassasi?**


**10. Haluaisitko muutosta harjoitteluilmapiiriisi? \***

- Kyllä  
 En

**11. Jos vastasit edelliseen kyllä, kerro omin sanoin miten haluaisit muuttaa harjoitteluilmapiirissäsi?**
