



Lasten ja nuorten motivaatio jalkapalloharrastusta kohtaan

(FC Reipas seurakysely)

Ilari Koljonen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2023

Tiivistelmä

Tekijä Ilari Koljonen
Tutkinto Liikunnanohjaaja (AMK)
Raportin/Opinnäytetyön nimi Lasten ja nuorten motivaatio jalkapalloharrastusta kohtaan (FC Reipas seurakysely)
Sivu- ja liitesivumäärä 28 + 1
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää seurakyselyiden avulla mikä motivoi lapsia ja nuoria harrastamaan jalkapalloa. Tutkimuksessa selvitettiin motivaatiolähteiden lisäksi FC Reippaan junioreiden mielipiteitä harjoitustapahtumista ja niiden sisällöstä. Työn toimeksiantajana toimi FC Reipas. Seurakysely luotiin syksyllä 2022 ja opinnäytetyön toteutus tapahtui keväällä 2023.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimus oli kvantitatiivinen eli määrällinen ja aineiston hankinta tapahtui kyselylomakkeen avulla. Tutkimukseen luotiin kolme eri kyselyä, joissa pyrittiin ottamaan huomioon vastaajan ikä. Kyselyt jaettiin kolmeen eri ikäryhmään: 2002–2008- , 2009–2012- ja 2013–2015 syntyneet. Kaikissa kyselyissä käsiteltiin samoja aiheita, ja ne sisälsivät monivalintakysymyksiä, asteikolla arviointia sekä avoimia kysymyksiä. Kyselylomake löytyi FC Reippaan nettisivuilta ja kyselyt olivat auki kaksi viikkoa. Vanhemmille ohjeistettiin, että lapset ja nuoret vastaisivat kyselyyn omatoimisesti. Kolmeen kyselyyn vastasi yhteensä 233 pelaajaa, joka tarkoittaa 32 % koko seuran pelaajista.</p> <p>Tutkimuksista selvisi, että FC Reippaan juniorit harrastavat jalkapalloa lähtökohtaisesti siksi, koska he itse tykkäävät harjoitella, pelata sekä kehittyä mahdollisimman hyvin. Harrastaminen tapahtuu siis suurimmaksi osaksi sisäisen motivaation takia. Seuran pelaajat viihtyivät harjoituksissa erittäin hyvin ja tutkimuksessa selvisi, että joukkuekaverit ovat tärkeä osa jalkapalloharrastusta. Vastanneiden mielestä valmentajien toiminta oli kiitettävällä tasolla. Valmentajat antavat positiivista palautetta, kuuntelevat ja ovat helposti lähestyttäviä. Tämä takaa laadukkaan ja turvallisen ympäristön seuran harjoitustoiminnalle.</p> <p>FC Reipas järjestää vuosittain seurakyselyn toiminnassa mukana oleville. Joka toisena vuotena vastaajat ovat vanhemmat, joka toisena vuotena pelaajat. Tämän opinnäytetyön tuotosta voidaan hyödyntää ja jalostaa tulevissa seurakyselyissä, jotka suuntautuvat pelaajille. Tutkimuksen tuloksia on mahdollista hyödyntää myös välittömästi, sillä niiden avulla saadaan selville, mikä lapsille on mieluisaa harjoitustapahtumissa.</p>
Asiasanat Lapset, motivaatio, seuratoiminta, jalkapallo

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Motivaatio urheilussa.....	2
2.1	Liikuntamotivaatio	2
2.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekä amotivaatio.....	2
2.3	Liikuntamotiivit.....	4
2.4	Itsemääräämisteoria.....	4
2.4.1	Koettu autonomia.....	4
2.4.2	Koettu pätevyys	4
2.4.3	Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus	5
3	Urheilijan polku.....	6
4	FC Reipas	8
4.1	Seuran tarkoitus	8
5	Tutkimuksen tavoite ja menetelmät	10
5.1	Tavoite	10
5.2	Menetelmät	10
6	Tulokset.....	11
6.1	2013–2015 syntyneiden tulokset	12
6.2	2009–2012-syntyneiden tulokset	15
6.3	2002–2008-syntyneiden tulokset	19
7	Pohdinta.....	23
	Lähteet.....	25
	Liitteet	29
	Liite 1. 2013–2015- syntyneiden kyselylomake.....	29
	Liite 2. 2009–2012- syntyneiden kyselylomake.....	29
	Liite 3. 2002–2008-syntyneiden kyselylomake.....	29

1 Johdanto

Nuorten motivaatio jalkapalloharrastusta kohtaan on tärkeä ja monitahoinen aihealue, joka on herättänyt kiinnostusta sekä käytännön että tutkimuksen piirissä (Vallerand ym., 2007; Deci ja Ryan, 2008). Jalkapallo on yksi maailman suosituimmista urheilulajeista, ja se houkuttelee miljoonia nuoria ympäri maailmaa. Nuorten motivaatiolla on suuri merkitys heidän osallistumisessaan ja sitoutumisessaan jalkapalloharrastukseen. Ymmärtämällä nuorten motivaation taustalla olevia tekijöitä voidaan kehittää parempia toimenpiteitä, jotka edistävät heidän innostustaan ja osallistumistaan harrastuksen parissa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella nuorten motivaatiota jalkapalloharrastusta kohtaan tieteellisiä lähteitä hyödyntäen. Opinnäytetyössä käsitellään erilaisia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa nuorten motivaatioon jalkapalloharrastuksessa, kuten sisäiset ja ulkoiset motivaatiotekijät, ikäkausien vaikutus ja ympäristötekijät (Gagné ja Deci, 2005).

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää FC Reippaan junioripelaajien motiiveja harrastaa jalkapalloa sekä tutkia, miten pelaajat viihtyvät seuran harjoituksissa. Tutkimuksessa pyrittiin ymmärtämään, millaiset tekijät motivoivat pelaajia sitoutumaan ja suoriutumaan jalkapalloharjoituksista ja -otteluista. Tutkimuksen tavoitteena oli tarjota kyselyn avulla tietoa, miten joukkueet voivat tukea ja edistää junioripelaajien motivaatiota ja sitoutumista, sekä tarjota käytännön suosituksia valmentajille ja muille toimihenkilöille pelaajien motivoimiseksi ja kehittämiseksi.

Opinnäytetyön tulokset voivat olla hyödyllisiä jalkapallovalmentajille, seuroille, kasvattajille ja muille alan ammattilaisille, jotka työskentelevät nuorten parissa. Tulokset voivat myös tarjota pohjaa jatkotutkimukselle ja kehittämistoimenpiteille, joiden avulla voidaan edistää nuorten motivaatiota jalkapalloharrastuksen parissa ja siten lisätä heidän osallistumistaan ja sitoutumistaan harrastukseen.

2 Motivaatio urheilussa

2.1 Liikuntamotivaatio

Motivaatio toimii yhdistävänä tekijänä persoonallisuuden, minuuden, oppimisen ja älykkyyden vuorovaikutuksessa. Se käynnistää, ohjaa ja ylläpitää toimintaa. Motivaatio vaikuttaa yksilön päätöksiin eri toiminta- ja käyttäytymismallien välillä, ja se määrittää myös sen, miten määrätietoisesti, intensiivisesti ja sinnikkäästi yksilö keskittyy toimintaan. Motivaatio vaikuttaa myös siihen, mitä ajatuksia ja tunteita yksilö kokee tehtävän suorittamisen aikana. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 177–178.)

Motivaatiolla on vaikutusta suorituksen intensiivisyyteen ja motivaation taso vaikuttaa siihen, kuinka keskittyneesti ihminen sitoutuu tehtäväänsä. Kaikki eivät kuitenkaan innostu samanlaisista tehtävistä, sillä eri ihmisille eri asiat herättävät motivaatiota. Toiselle henkilölle tietty tehtävä voi olla motivoiva ja inspiroiva, kun taas toiselle se voi olla vaikeaa saada tehtyä, vaikka yrittäisi kovasti. (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 177.)

Motivaatio voidaan nykyäsitelyn mukaan jakaa kahteen eri tyyppiin sen syntyperän perusteella, sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio on luontaista ja esimerkiksi harjoittelu tapahtuu omasta tahdosta perustuen mielenkiintoon ja nautintoon. Urheilija osallistuu toimintaan siis omasta halustaan. Ulkoinen motivaatio taas liittyy useasti ulkoisiin seurauksiin, kuten palkkioihin tai pakotteisiin, jolloin toiminta on voimakkaasti ulkoapäin kontrolloitua (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017).

2.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekä amotivaatio

Sisäinen motivaatio liittyy siihen, että henkilö osallistuu tiettyyn toimintaan tai tehtävään omasta halustaan tai kiinnostuksestaan käsin, eikä niinkään ulkoisten palkkioiden tai pakon vuoksi. Sisäisesti motivoituneet henkilöt kokevat usein tyydytystä ja iloa itse toiminnasta ja sen tuloksista, mikä voi lisätä heidän autonomia- ja hyvinvointitunnettaan. Kun henkilöllä on korkea sisäinen motivaatio, hän on taipuvainen harjoittelemaan ahkerasti ja kestävästi vastoin käymisiä, kuten loukkaantumisia. (Liukkonen & Jaakkola 2020.) Tämä johtuu siitä, että sisäisesti motivoituneet henkilöt kokevat, että he pystyvät itse määrittelemään käyttäytymistään ja tavoitteitaan, mikä mahdollistaa myös positiivisten "flow"-tilojen kokemisen. (Deci & Ryan 1985, 34.) Sisäinen motivaatio ilmenee myös kestäväksi ja kehittäväksi toimintana, jossa henkilö on halukas kohtaamaan haasteita ja tekemään laadukasta työtä. (Liukkonen 2017a, 41.)

Thogersen-Ntoumani ja Ntoumanis (2006) väittävät, että sisäinen motivaatio on erittäin tärkeää urheilussa silloin, kun tehtävä ei ole itsessään miellyttävä. Tämä tarkoittaa sitä, että vaikka tehtävä olisi epämiellyttävä, sen tärkeys ja hyöty ymmärretään, sillä tehtävän suorittamisesta voi olla hyötyä pidemmällä aikavälillä. Erityisesti urheilussa sisäinen motivaatio on tärkeää, koska se mahdollistaa oman taitotason kokeilemisen ja pätevyyden tunteen kehittämisen, mikä taas vahvistaa sisäistä motivaatiota. Urheilussa esiintyvät ulkopuoliset odotukset ja paineet voivat kuitenkin aiheuttaa ahdistusta ja kontrolloimista, jotka voivat alentaa sisäistä motivaatiota.

Ulkoisessa motivaatiossa toiminnan syyt eivät perustu sisäisiin oppimisen ja kehittymisen tarpeisiin, vaan ne ovat riippuvaisia ainoastaan ulkoisista tekijöistä. (Standage & Treasure 2002.) Ulkoinen motivaatio perustuu ulkoapäin tuleviin motivaattoreihin, kuten palkkioihin, arvosanoihin, kunniaan tai kiitokseen (Aunola 2002). Myös syyllisyyden tunteet osallistumattomuudesta ja henkilön omat ulkoiset tavoitteet voivat olla ulkoisen motivaation lähteitä. Ulkoinen motivaatio voi perustua myös toisten ihmisten miellyttämiseen tai haluun matkia heitä. (Ryan & Deci 2000.)

Mikäli ihmisen perustarpeet eivät tyydyty, voi se pahimmassa tapauksessa johtaa amotivaatioon, jossa henkilö ei tunne minkäänlaista motivaatiota toimintaansa kohtaan. Tällöin usein koetaan, että omilla toimilla ja ponnisteluilla ei ole yhteyttä toiminnan lopputulokseen. Tämä voi tarkoittaa, että ihminen kokee omat tekonsa täysin ulkoapäin ohjatuksi ja kontrolloiduksi, eikä tunne kykenevänsä hallitsemaan oman toimintansa tuloksia. (Liukkonen ym. 2002; 31, 110.)

Käyttäytyminen	ei itsemäärättyä					itsemäärättyä
Motivaatio	amotivaatio	ulkoinen motivaatio				sisäinen motivaatio
Säätelyn tyyppi	ei säätelyä	ulkoinen	pakotettu	tunnistettu	integroitu	sisäinen säätely
Toiminnan aiheuttaja	persoonaton	ulkoinen	osittain ulkoinen	osittain sisäinen	sisäinen	sisäinen

Taulukko 1. Motivaatiojatkumo (Deci & Ryan 2000, 237)

2.3 Liikuntamotiivit

Urheilun ja liikunnan harrastamisen motiiveja on tutkittu laajasti. Liikunnan harrastamiseen liittyy erilaisia motiiveja, jotka voivat johtaa siihen, että henkilö harrastaa liikuntaa. Motiivit voivat olla yhteydessä itse liikuntaan tai ne voi olla tavoitettavissa liikunnan avulla. (Ingledeu ja Markland 2008.) Lehtisen, Kuusisen & Vauraksen (2007, 179) mukaan ihmisten motiiveihin liittyy usein lähestymis- ja välttämistapa. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmiset pyrkivät lähestymään asioita, jotka tuottavat heille positiivisia kokemuksia ja välttämään niitä asioita, joista he kokevat negatiivisia tunteita. Tämä voi vaikuttaa siihen, mitä asioita ihmiset valitsevat tehdä ja millaisiin tavoitteisiin he pyrkivät.

2.4 Itsemääräämisteoria

Decin ja Ryanin (2017, 10) mukaan itsemääräämisteoria perustuu kolmeen psykologiseen perustarpeeseen, jotka ovat autonomia, pätevyyden kokemus ja yhteenkuuluvuuden tunne. Nämä perustarpeet pyritään täyttämään päivittäin erilaisissa tilanteissa ja toimintaympäristöissä. Kun psykologiset perustarpeet täyttyvät, edistää se sisäistä motivaatiota. Toisaalta, jos perustarpeet eivät täyty, motivaatio voi muuttua sisäisestä ulkoiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 147.)

2.4.1 Koettu autonomia

Itsemääräämisteoriassa autonomia on yksi kolmesta perustarpeesta, kun puhutaan motivaation ylläpitämisestä. Kun ihminen saa valita itse, miten ja millä tavalla hän suorittaa tietyn tehtävän, paneutuu hän tehtävään paljon motivoituneemmin ja omistautuneemmin kuin silloin, kun tehtävä on annettu hänelle muiden toimesta. (Liukkonen 2017, 47; Ryan & Deci 2017, 97; Ryan & Deci 2020, 2.) Urheilukentällä valmentaja, joka hyödyntää autonomiaa tukevia toimintatapoja, voi edistää urheilijoiden sisäistä motivaatiota. Autonomian on koettu lisäävän urheilijoiden kiinnostusta harjoitteluun ja kilpailumiseen. (Liukkonen ym. 2007, 159). Valmentaja voi tukea urheilijoiden autonomian tunnetta kuuntelemalla heidän ehdotuksiaan ja ideoitaan aitoa kiinnostusta osoittaen (Jaakkola 2015a, 113). Tällä tavoin urheilijat tuntevat, että he ovat tärkeä osa ryhmää.

2.4.2 Koettu pätevyys

Ihminen kokee pätevyyden tunnetta silloin, kun hän uskoo omiin kykyihinsä ja tuntee olevansa hyvä siinä, mitä tekee. Koettua pätevyyttä voidaan lisätä sopivasti haasteellisilla tehtävillä, myönteisellä palautteella ja antamalla mahdollisuus kehittyä. (Liukkonen 2017, 46; Ryan & Deci 2020, 2.) Urheilijan kokema pätevyys voi olla peräisin itse toiminnasta tai sen sosiaalisesta ympäristöstä. (Liukkonen ym. 2007, 161.) Decin ja Ryanin (2000b, 234) mukaan positiivinen palaute on yhteydessä sisäisen motivaation lisääntymiseen, kun taas negatiivinen palaute voi vähentää sitä.

Valmentajan antama kannustava ja positiivinen palaute on yksi tavoista lisätä urheilijan kokemaa pätevyyttä.

2.4.3 Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus viittaa ihmisen luonnolliseen tarpeeseen olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja tuntea osallisuutta ryhmään tai yhteisöön. Tämä tarve kumpuaa ihmisen halusta kokea läheisyyttä, kiintymystä ja yhteisöllisyyttä muiden ihmisten kanssa. (Deci & Ryan, 2000.) On tutkittu, että sosiaalinen yhteenkuuluvuus lisää yksilön motivaatiota osallistua toimintaan, johon liittyy läheisiä ja samanhenkisiä ihmisiä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että läheisten ihmisten sisäisesti motivoitunut toiminnalla on vaikutus yksilön omaan toimintaan. Kun läheiset ovat innostuneita toiminnasta, yksilö saattaa omaksua samanlaisen innostuksen, mikä kehittää hänen omaa sisäistä motivaatiotaan. (Ryan & Deci, 2006; Vasalampi, 2017.)

3 Urheilijan polku

Kansainvälisen urheilumenestyksen tavoittelun vuoksi eri maat ovat kehittäneet urheilujärjestelmiään ja lisänneet resursseja huippu-urheiluun. Tärkeä menestystekijä on urheilijan tukeminen eri kehitysvaiheissa, minkä seurauksena on luotu erilaisia malleja, joita kutsutaan urheilijan poluiksi. (Barker ym. 2018, 217.) Urheilijan polku kuvastaa matkaa lapsuudesta aikuisiän huippu-urheiluun, mutta sitä tulisi nähdä useampana yksilöllisenä verkostona eikä yhtenä ennalta määriteltynä polkuna, kuten Mononen (2016, 29) on todennut.

Côtén kehittämää DMSP-mallia (Developmental Model of Sport Participation) käytetään usein kuvaamaan urheilijoiden urapolun kehitystä lapsuudesta aikuisuuteen. Mallissa on jaettu kolme urapolkutyyppeä, joista kaksi voi johtaa huippu-urheilumaailmaan. (Aarresola & Konttinen 2012, 16.)

Ensimmäisessä urapolkutyypissä urakehitys jaetaan karkeasti kolmeen vaiheeseen: kokeiluvaiheeseen, erikoistumisvaiheeseen ja panostamisvaiheeseen. Kokeiluvaiheessa (noin 6–13-vuotiaana) pääpaino on liikunnan hauskuudessa ja urheiluharrastus on leikkimielistä. Erikoistumisvaiheessa (noin 13–15-vuotiaana) harrastaminen muuttuu tavoitteellisemmaksi ja harrastettavia lajeja on vähemmän. Panostamisvaiheessa (15-vuotiaasta eteenpäin) keskitytään vahvasti valitun lajin harjoitteluun ja tavoitteelliseen kehittymiseen. (Aarresola & Konttinen 2012, 16–17). Tämä monen lajin kokeilun kautta kehittynyt uramalli on saavuttanut suosiota maailmalla, koska se edistää urheilijoiden henkistä hyvinvointia ja urheilusta nauttimista paremmin kuin varhainen erikoistuminen, mahdollistaen kuitenkin huippu-urheilu-uran (Côté, Baker & Abernethy, 2007).

Toisessa urapolkutyypissä urheilijan tie huipulle etenee aikaisen erikoistumisen kautta. Tässä mallissa urheilija valikoituu tiettyyn urheilulajiin jo varhaisessa iässä, jopa kuusivuotiaana. Aikaisen erikoistumisen tunnusomaisia piirteitä ovat lajiin keskittynyt harjoittelu heti valinnan jälkeen sekä suuri määrä päämäärätietoista harjoittelua. Vaikka aikainen erikoistuminen voi mahdollistaa huippu-urheilu-uran, siitä on myös esitetty kritiikkiä, koska se voi johtaa alentuneeseen psyykkiseen terveyteen ja vähentyneeseen nautintoon urheilusta. (Côté, Baker & Abernethy, 2007.)

Kolmannessa urapolkutyypissä kokeillaan lapsuusvaiheessa monia eri lajeja, mutta teinivuosina ei tapahdu erityistä erikoistumisvaihetta, jossa vähennettäisiin harrastettavien lajien määrää ja alettaisiin tehdä tehostetumpia harjoitteita. Sen sijaan urheilu pysyy koko ajan harrastetasolla ja keskittyminen on enemmänkin kunto- ja terveystieteiden kehittämisessä ja sosiaalisessa kanssakäymisessä urheilun muodossa. Tällainen vapaamuotoisempi urheilullinen elämäntapa ei tuota huippu-urheilijoita, mutta tuottaa liikkujalle kohonnuttua psyykkistä terveyttä ja nautintoa sekä vapaampaa osallistumista urheiluun. (Côté, Baker & Abernethy, 2007.)

Jalkapallossa on tehty useita tutkimuksia, jotka käsittelevät ammattilaispelaajien lapsuuden urheilun harrastamista ja sen vaikutusta heidän kehitykseensä. Fordin ja Williamsin (2012), Haugaasen, Toeringin ja Jordetin (2014a, 2014b) sekä Hornigin, Austin ja Güllichin (2016) tutkimukset ovat osoittaneet, että korkeammalla tasolla pelaavat ammattilaiset ovat aloittaneet tavoitteellisen lajiharjoittelun aikaisemmin ja harjoitelleet enemmän kuin alemmalla tasolla pelaavat pelaajat. Tämä viittaa siihen, että harjoittelun määrä ja intensiteetti ovat tärkeitä tekijöitä menestyksen saavuttamisessa jalkapallossa. Tutkimustulokset osoittavat myös, että korkealla tasolla pelaavat jalkapalloilijat ovat harrastaneet lapsuudessaan muita lajeja jalkapallon lisäksi. Monipuolinen harrastaminen eri lajeissa on siis nähty hyödylliseksi jalkapalloilijoiden kehityksessä.

Huippu-urheilussa menestyminen edellyttää jonkinasteista lahjakkuutta, joka voi olla synnynnäistä tai opittua. Gagnen (2004) DMGT-malli (Differentiated Model of Giftedness and Talent) kuvaa lahjakkuuden ilmenemistä. Synnynnäisellä lahjakkuudella viitataan henkilön geneettisiin ominaisuuksiin, jotka helpottavat uusien taitojen oppimista. Opittu lahjakkuus puolestaan kehittyy yksilön sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vuorovaikutuksessa, kun yksilön kyvyt kehittyvät poikkeukselliselle tasolle. Sisäiset tekijät voivat sisältää yksilön fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet, kun taas ulkoiset tekijät voivat liittyä esimerkiksi perheeseen, harjoitusolosuhteisiin sekä yhteiskunnan normeihin ja järjestelmiin. Kehitysprosessissa on myös sattumalla osuutensa, sillä se voi vaikuttaa lahjakkuuden potentiaaliin.

4 FC Reipas

Reipas on yksi vanhimmista ja menestyneimmistä urheiluseuroista Suomessa. Reippaan juuret ulottuvat vuoteen 1891 Viipurissa, jolloin perustettiin Viipurin Reipas. Seura evakuoitiin sotien aikana Lahteen. Vuonna 1962 Viipurin Reippaan jalkapallo-, jääpallo- ja jääkiekkojaostot eriytyivät omiksi seuroikseen, jolloin yleisseurana toiminut Viipurin Reipas muuttui Lahden Reippaaksi. Vuonna 1996 perustettiin FC PalloReipas -96, joka nimettiin yksinkertaisemmin FC Reippaaksi vuonna 2001. Tänä päivänä jalkapallojuniorit pelaavat FC Reippaassa ja Lahden Reipas keskittyy pääasiassa miesten edustusjoukkueen toimintaan.

4.1 Seuran tarkoitus

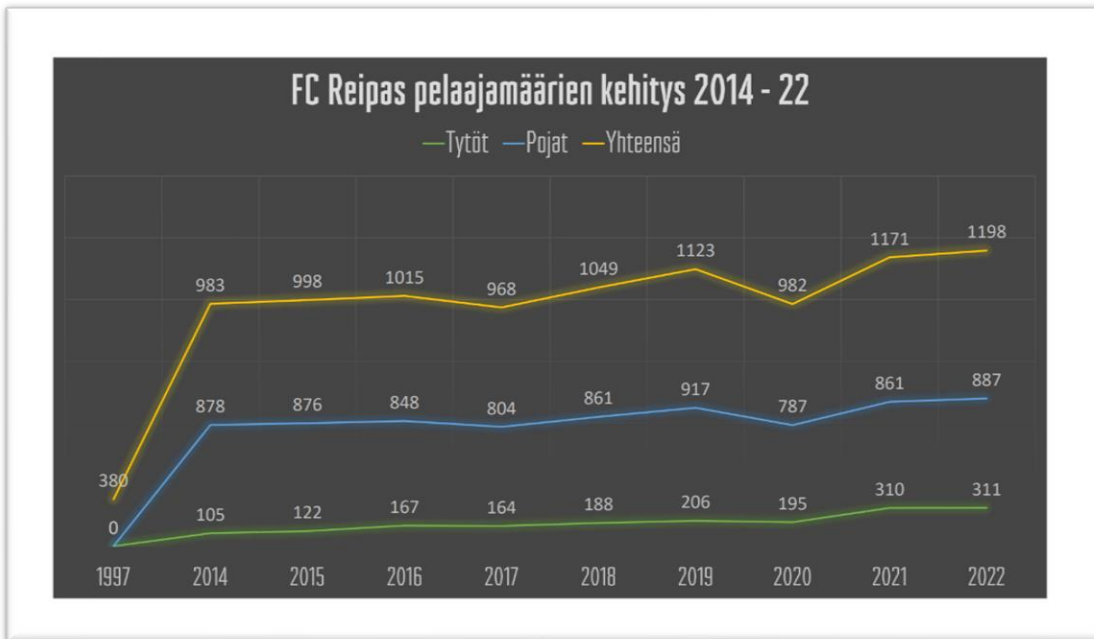
FC Reipas päivitti strategian kauden 2022 aikana.

Seuran missiona on toimia jalkapalloyhteisönä, joka tarjoaa jalkapalloa jokaiselle. FC Reipas haluaa tarjota iloa, innostumista ja intohimoa jalkapallon toimintaympäristössä aina lapsesta aikuisen asti. Seura haluaa luoda tapahtumiin kannustavan ilmapiirin, jossa mahdollistetaan tuki lasten kasvulle sekä vahvistetaan kasvua kohti liikunnallista elämäntapaa.

FC Reippaan visiona on toimia jalkapalloseurana Suomen huipulla. Yhteisö on ammattimainen kaikilla sen toiminnan tasoilla. Seura mahdollistaa jalkapalloharrastuksen sekä auttaa lapsia ja nuoria saavuttamaan oman huipputasonsa. Seuran visiossa mainitaan, että laadukas valmennus ja johtaminen näkyy kaikessa toiminnassa.

Seuran uudessa strategiassa arvoina mainitaan iloisuus, luotettavuus, avoimuus, menestys sekä yhteisöllisyys. Iloisuus esiintyy hyvänä ilmapiirinä, onnistumisina ja kehittymisenä sekä hyvien tapojen mukaan toimimisena. Luotettavuus toteutuu lupauksen ja sovittujen asioiden hoitamisena, rehellisyytenä, oikeudenmukaisuutena ja yhteisten sääntöjen noudattamisena. Avoimuus näkyy avoimena keskustelukulttuurina, ennakkoluulottomana suhtautumisena uusiin asioihin ja suvaitsevaisuutena. Menestys ilmenee yhteisten tavoitteiden saavuttamisena, omalle huipulle pyrkimisellä ja itsensä voittamisena, sekä suunnitelmallisena pelaajakehityksenä. Yhteisöllisyys on toisista huolehtimista, laaja-alaista yhteistyötä, muiden tukemista ja kannustamista, sekä yhdessä tekemistä. (FC Reipas strategia 2027.)

FC Reipas linjasi strategisiksi päävalinoikseen valmennuksen laadun, olosuhteiden kehittämisen, seuran pelaajista ja joukkueista huolehtimisen sekä pelaajamäärän kasvattamisen. Näillä viidelle osa-alueelle on jokaiseen nimetty työryhmät, joissa työskentelevät seuran hallituksen jäsenet sekä seuran päätoimiset työntekijät. (FC Reipas strategia 2027.)



Kuvio 1. FC Reippaan pelaajamäärän kehitys vuosina 2014–2022.

5 Tutkimuksen tavoite ja menetelmät

5.1 Tavoite

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää FC Reippaan junioripelaajien motiiveja harrastaa jalkapalloa sekä tutkia, miten pelaajat viihtyvät seuran harjoituksissa. Tutkimuksessa pyrittiin ymmärtämään, millaiset tekijät motivoivat pelaajia sitoutumaan ja suoriutumaan jalkapalloharjoituksista ja -otteiluista. Tutkimuksen tavoitteena oli tarjota kyselyn avulla tietoa, miten joukkueet voivat tukea ja edistää junioripelaajien motivaatiota ja sitoutumista, sekä tarjota käytännön suosituksia valmentajille ja muille toimihenkilöille pelaajien motivoimiseksi ja kehittämiseksi

5.2 Menetelmät

Tutkimusongelman muotoilu oli tämän tutkimuksen ensimmäinen vaihe. Tutkimusongelman tulee olla tarkasti rajattu, jotta tutkija pystyy muodostamaan sen pohjalta tutkimuskysymykset. Nämä kysymykset yhdessä tutkimusongelman kanssa toimivat tutkimuksen perustana (Vilka, 2015). Päädyin valitsemaan tutkimukseeni kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimusmenetelmän. Kun tutkimusasetelma ja tutkimusongelmat selkeytyivät, oli luonnollista valita juuri tämä menetelmä. Määrällisen tutkimusmenetelmän avulla pystytään vastaamaan esimerkiksi kysymyksiin mikä, missä, paljonko ja kuinka usein. (Heikkilä, 2014, 7). Tässä tutkimuksessa tutkimusongelma koskee FC Reippaan junioreiden liikuntamotivaatiota ja -käyttäytymistä. Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat tutkimusongelman ja aiheen rajauksen perusteella seuraavat kysymykset:

- Mitkä ovat seuran pelaajien motiivit harrastaa jalkapalloa?
- Miksi seuran pelaajat kokevat viihtyvänsä joukkueessa?
- Toteutuuko itsemääräämisteorian kolme psykologista perustarvetta seuran harjoitustapahtumissa?

Ennen kyselyn luontia mietimme toimeksiantajan kanssa, olisiko hyödyllistä muodostaa useampi kysely ja muodostaa kysymykset ja vastausvaihtoehdot sen mukaan, että kyseinen ikäryhmä osaa siihen vastata omatoimisesti. Päädyimme jakamaan juniorijoukkueet kolmeen ryhmään siten, että 2013–2015-syntyneet (Liite 1.), 2009–2012- syntyneet (Liite 2.) ja 2002–2008-syntyneet (Liite 3.) saivat omat kyselyt. Kyselyt olivat samankaltaisia sisältäen monivalintoja, asteikolla arviointeja sekä avoimia kysymyksiä. Nuorin ikäryhmä vastasi asteikolla 1–5 ja kaksi vanhempaa ikäryhmää asteikolla 4–10. Vastaukset tapahtuivat nimettömänä. Kyselyt luotiin Jopox- palvelulla ja julkaistiin FC Reippaan internet-sivuille. Jokainen toimihenkilö sai sähköpostiin viestin, jossa heitä toivottiin muistuttamaan oman joukkueen pelaajia vastaamaan kyselyyn.

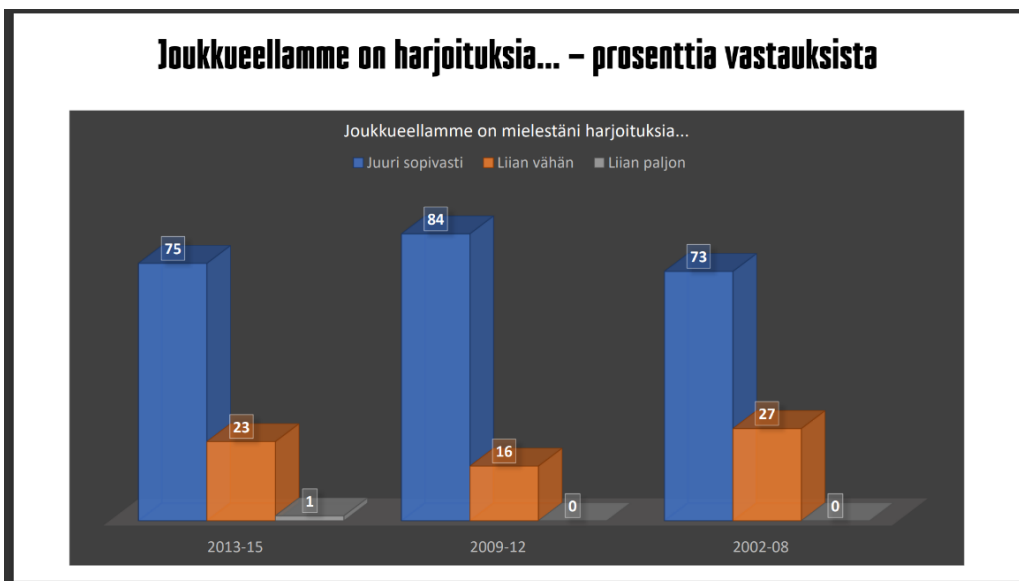
6 Tulokset

Tässä luvussa esitellään FC Reippaan seurakyselyjen tulokset. Kyselyt julkaistiin FC Reippaan internetsivuille 7.10.2022 ja vastausaika päättyi 23.10.2022.

Kolmeen kyselyyn vastasi yhteensä 233 pelaajaa, joka tarkoittaa 32 % koko seuran pelaajista. 2013–2015- syntyneiden kyselyyn vastauksia tuli 69, 2009–2012- syntyneiden kyselyyn 93 ja vanhimman ikäluokan (2002–2008) kyselyyn 71.

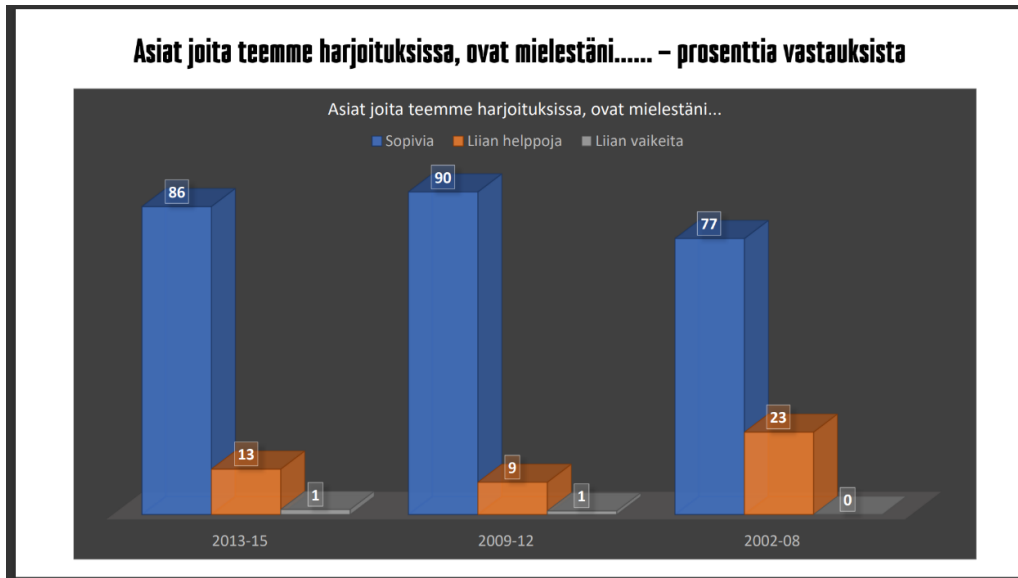
2013–2015-syntyneet vastasivat suljettuihin kysymyksiin tähdillä asteikolla 1–5. Kouluarvosanoin 4–10 vastattiin sekä 2009–2012- että 2002–2008-syntyneiden suljetuissa kysymyksissä.

Harjoitusmäärien suhteen suuri määrä pelaajista oli sitä mieltä, että joukkueet järjestävät tapahtumia juuri sopivan määrän. Vain yksi kyselyyn vastannut pelaaja oli sitä mieltä, että harjoituksia on liian paljon. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Ikäluokkien vastaukset harjoitusmääriin.

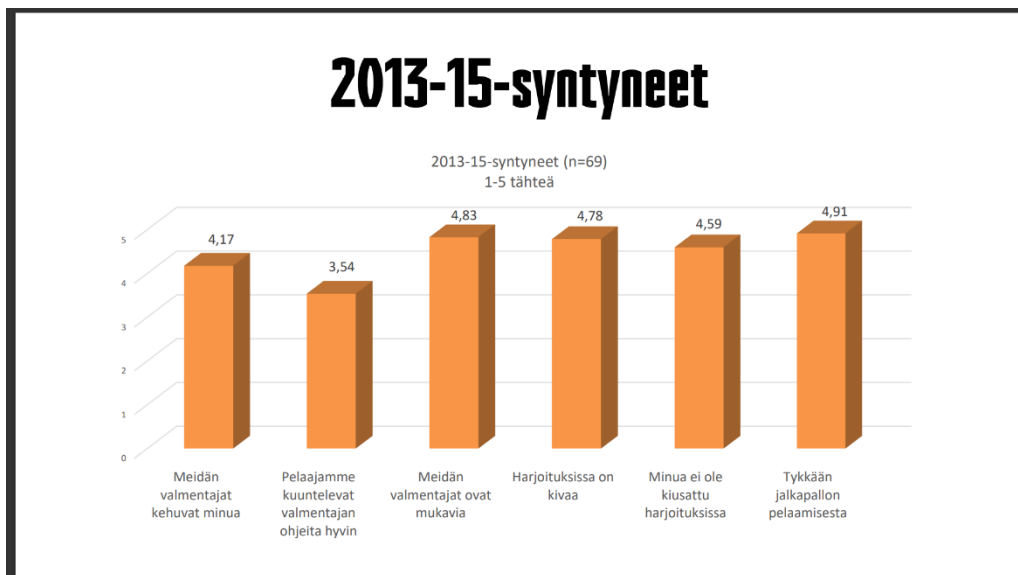
Suurimman osan mielestä seuran harjoituksissa tehtävät harjoitteet ovat juuri sopivia. 2002–2008-syntyneiden vastauksissa oli suurin hajonta ja 23% vastaajista oli sitä mieltä, että harjoiteltavat asiat ovat liian helppoja. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Ikäluokkien vastaukset harjoiteltaviin asioihin vaikeuteen jalkapalloharjoituksissa.

6.1 2013–2015 syntyneiden tulokset

Suurin osa 2013–2015-syntyneistä antoi viisi tähteä väitteeseen ”tykkään pelata jalkapalloa”. Lisäksi väite ”harjoituksissa on kivaa” sai myös korkean arvosanan (4,78). Pelaajat olivat huomioineet, ettei valmentajien ohjeita kuunnella aina tarkasti. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. 2013–2015- syntyneiden vastaukset suljettuihin kysymyksiin oman joukkueen jalkapallotahtumiin liittyen.

Vuonna 2013–2015-syntyneet pelaajat toivoivat harjoituksiin lisää pelaamista (57,4 %). Myös taito-harjoittelua, kuten syöttämistä ja pallon kuljetusta toivottiin lisää (21,3 %). (Kuvio 5.)



Kuvio 5. 2013–2015- syntyneiden vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mitä harjoituksissa pitäisi olla enemmän”.

Lähes puolet vastanneista eivät osanneet sanoa tai eivät haluaisi muuttaa nykyisten harjoitusten sisältöä. Jonossa seisomista ja oman vuoron odottamista 14,3 % vastanneista halusi vähemmän. Edellisessä Kuviossa 21,3 % vastanneista toivoi taitoharjoittelua lisää, mutta 7,1 % vastanneista haluaisi harjoitetta taitoa vähemmän. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. 2013–2015- syntyneiden vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mitä harjoituksissa pitäisi olla vähemmän.”

Vastausten perusteella jalkapalloharrastuksessa parasta on pelaaminen (61,7 %). (Kuvio 7.)



Kuvio 7. 2013–2015- syntyneiden vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mikä on jalkapalloharrastuksessa parasta”.

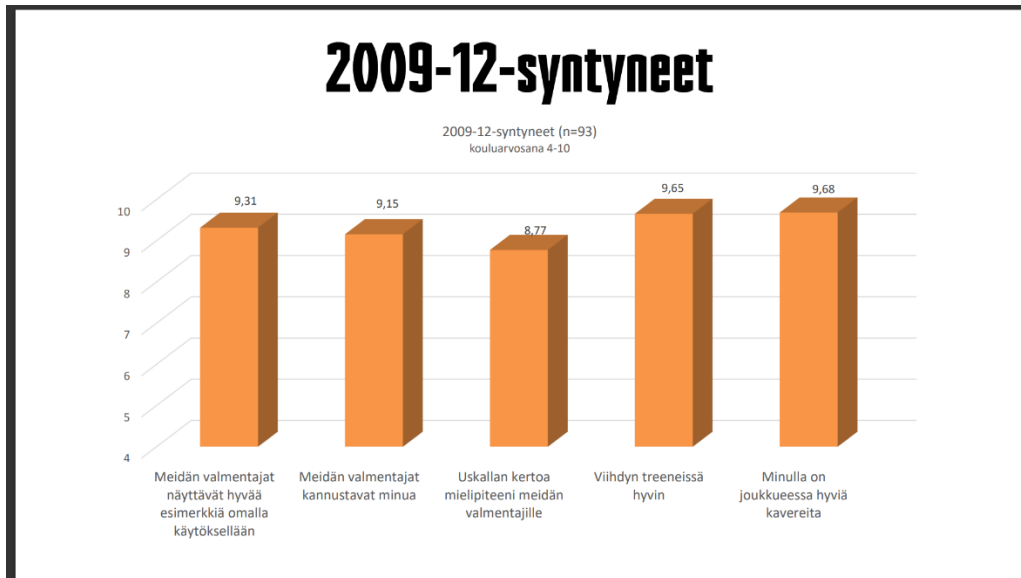
Vastanneista 41,8 % eivät osanneet sanoa, mikä on tylsintä jalkapalloharrastuksessa. Alku- ja loppuverryttelyt sekä jo aikaisemmin mainitut odottaminen ja taitoharjoittelu nousivat vastatuimmiksi asioiksi, mikä on jalkapalloharrastuksessa tylsintä. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. 2013–2015- syntyneiden vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mikä on jalkapalloharrastuksessa tylsintä”.

6.2 2009–2012-syntyneiden tulokset

2009–2012-syntyneiden suljetuissa kysymyksissä väitteet ”viihdyn treeneissä hyvin (9,65) sekä ”minulla on joukkueessa hyviä kavereita” (9,68) saivat korkeimmat arvosanat. Matalimman arvostuksen tässä osiossa sai väite, jossa kysyttiin rohkeudesta kertoa oma mielipide valmentajalle. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. 2009–2012- syntyneiden vastaukset suljettuihin kysymyksiin oman joukkueen jalkapallota-pahtumiin liittyen.

Vastanneista 35,5 % toivoi harjoituksiin lisää pelaamista. Seuraavaksi suosituimpia vastauksia oli-
vat taitoharjoittelu (15,8 %) sekä laukaisuharjoittelu (13,2 %) (Kuvio 10.)



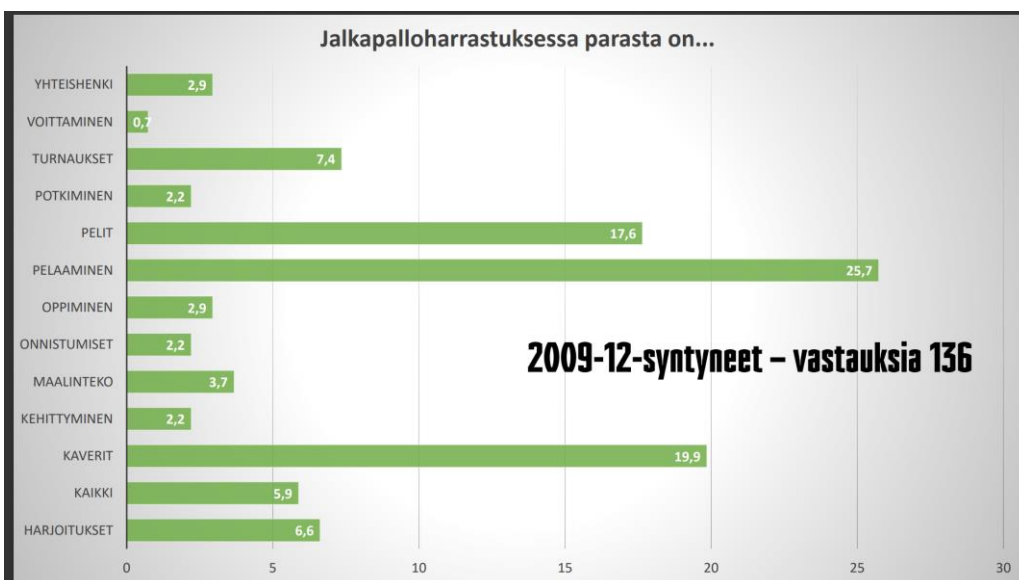
Kuvio 10. 2009–2012- syntyneiden vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mitä harjoituksissa pitäisi olla enemmän”.

Pelaajista 53,7 % eivät osanneet nimetä, mitä harjoitussisällöstä tulisi poistaa. Nimetyistä asioista kehonhallinta- ja fysiikkaharjoituksia toivottiin vähemmän. Lisäksi 9,8 % vastanneista oli sitä mieltä, huonoa käytöstä pitäisi saada karsittua pois harjoituksista. (Kuvio 11.)



Kuvio 11. 2009–2012- syntyneiden vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mitä harjoituksissa pitäisi olla vähemmän”.

Pelaaminen (25,7 %), kaverit (19,9 %) ja pelit (17,6 %) olivat 2009–2012-syntyneiden mielestä parhaimpia asioita jalkapalloharrastuksessa. (Kuvio 12.)



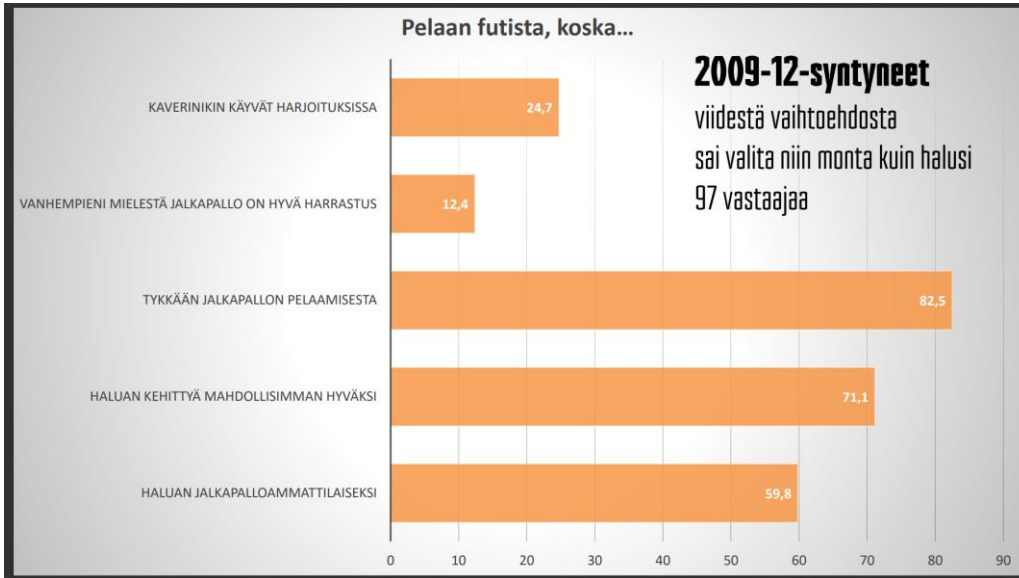
Kuvio 12. 2009–2012- syntyneiden vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mikä on jalkapalloharrastuksessa parasta”.

Vastanneista 27,7 % eivät tieneet mikä on jalkapalloharrastuksessa tylsintä. Nimetyistä asioista alku- ja loppuverryttelyt sekä taitoharjoittelu eivät olleet vastaajien mieleen. (Kuvio 13.)



Kuvio 13. 2009–2012- syntyneiden vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mikä on jalkapalloharrastuksessa tylsintä”.

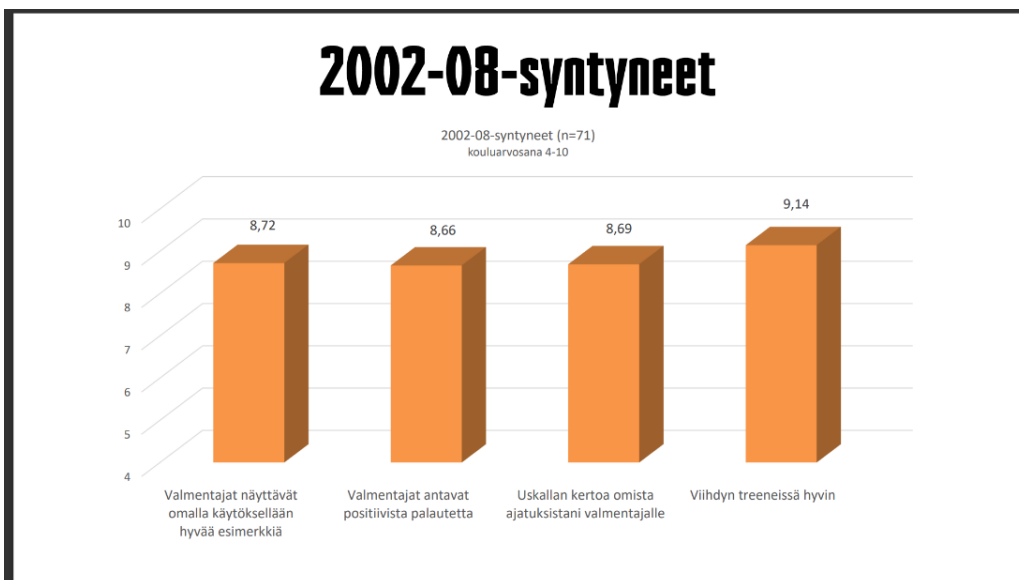
Vastaajista 82,5 % pelaa jalkapalloa sen takia, koska pitävät siitä. Yli puolet vastanneista haluaisivat jalkapalloharrastuksesta myös ammatin. Kysymykseen sai valita viidestä vaihtoehdosta niin monta kuin halusi, joten vastausten perusteella on mahdotonta sanoa, montako prosenttia harrastaa jalkapalloa vain siksi, että se on vanhempien mielestä hyvä harrastus. (Kuvio 14.)



Kuvio 14. 2009–2012- syntyneiden vastaukset suljettuun kysymykseen ”Miksi pelaan jalkapalloa?”.

6.3 2002–2008-syntyneiden tulokset

2002–2008-syntyneet vastasivat viihtyvänsä harjoituksissa kiitettävästi (9,14). Valmentajien käytös sekä positiivisen palautteen antaminen olivat pelaajien mielestä hyvällä tasolla. (Kuvio 15.)



Kuvio 15. 2002–2008- syntyneiden vastaukset suljettuihin kysymyksiin oman joukkueen jalkapallo-tapahtumiin liittyen.

Vastanneista 18 % mielestä harjoituksissa pitäisi olla enemmän taitoharjoittelua ja 16 % oli sitä mieltä, että maalintekoharjoituksia tulisi olla lisää. (Kuvio 16.)



Kuvio 16. 2002–2008- syntyneiden vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mitä harjoituksissa pitäisi olla enemmän”.

Vastanneista 24 % ei osannut nimetä mitä pitäisi harjoituksissa olla vähemmän. Nimetyistä asioista kehonhallinta- ja fysiikkaharjoituksia (16 %) ja taitoharjoittelua (12%) pitäisi vähentää. (Kuvio 17.)



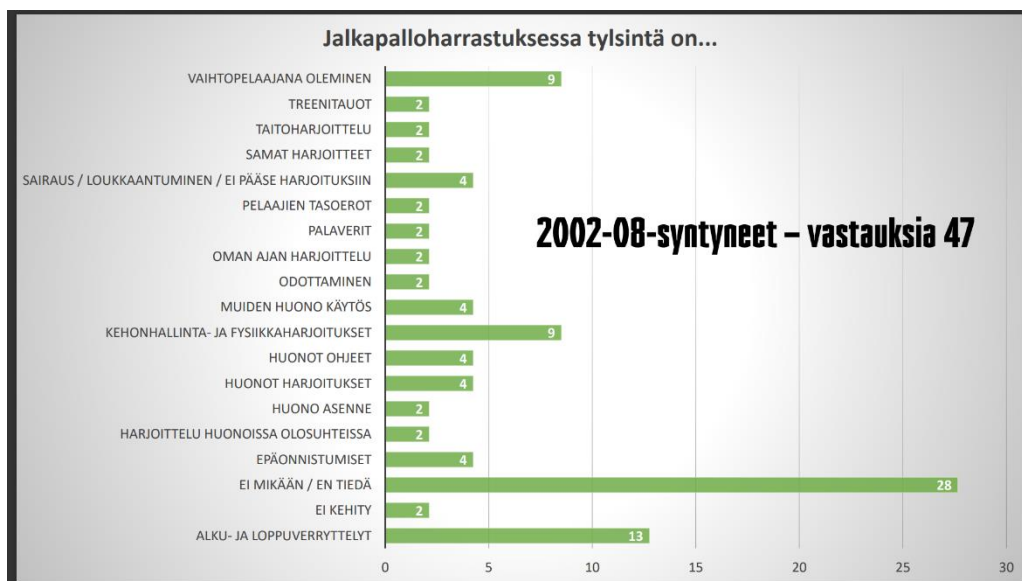
Kuvio 17. 2002–2008- syntyneiden vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mitä harjoituksissa pitäisi olla vähemmän”.

Myös 2002–2008-syntyneiden mielestä pelaaminen (26 %), pelit (13 %) ja kaverit (13 %) olivat parhaimmat asiat jalkapallossa. (Kuvio 18.)



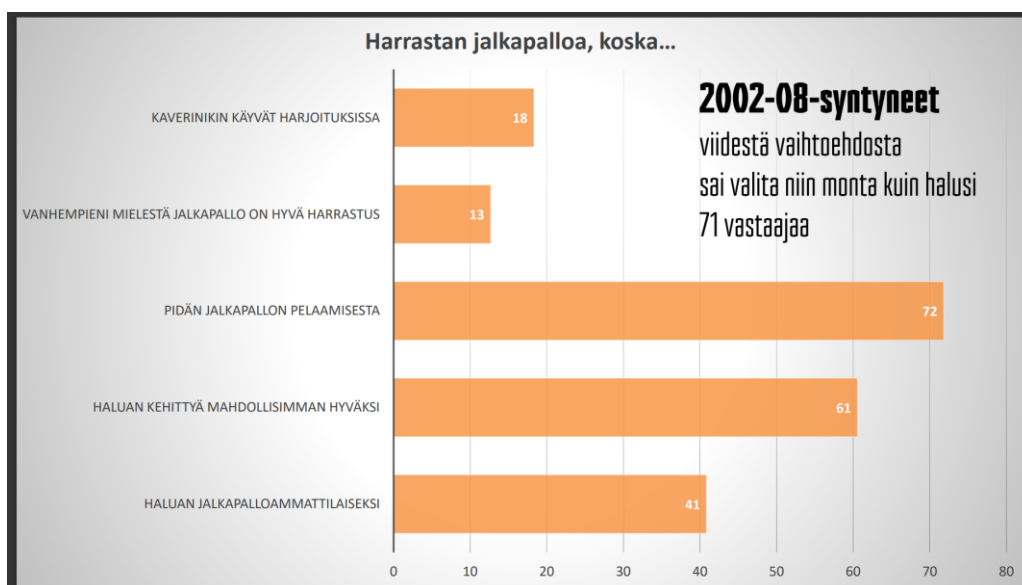
Kuvio 18. 2002–2008- syntyneiden vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mikä on jalkapalloharrastuksessa parasta”.

Vastanneista 28 % ei osannut nimetä tylsintä asiaa jalkapallon harrastamisessa. Nimetyistä asioista alku- ja loppuverryttelyt (13 %), vaihtopelaajana oleminen (9 %) ja kehonhallinta- ja fysiikka-harjoitukset (9 %) saivat eniten mainintoja. (Kuvio 19.)



Kuvio 19. 2002–2008- syntyneiden vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mikä on jalkapalloharrastuksessa tylsintä”.

Vastaajista 72 % harrastaa jalkapalloa koska pitää siitä. 61 % haluaa kehittyä mahdollisimman hyväksi ja 41 % toivoo saavansa jalkapallosta ammatin. Vastaajat saivat valita useita vastausvaihtoehtoja, joten on mahdoton sanoa kuinka moni vastaaja harrastaa jalkapalloa vain, koska vanhempien mielestä se on hyvä harrastus. (Kuvio 20.)



Kuvio 20. 2002–2008- syntyneiden vastaukset suljettuun kysymykseen ”Miksi harrastan jalkapalloa?”.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää FC Reippaan junioreiden motiiveja harrastaa jalkapalloa sekä selvittää, miten he viihtyvät seuran jalkapallotapahtumissa. Pelaajille suunnattu seurakysely tarjoaa arvokasta informaatiota seuran valmentajille, toimihenkilöille sekä pelaajien vanhemmille. Kyselyn avulla seuralla on mahdollisuus luoda vielä laadukkaampi toimintaympäristö joukkueille.

Tutkimuksen uskottavuus rakentuu validiteetin ja reliabiliteetin perustalle. Validiteetti heijastaa kyselyn kysymysten onnistunutta vastaavuutta tutkimusongelmaan, kun taas reliabiliteetti mittaa kykyä saada toistettavia ja ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen kokonaisluotettavuuden varmistamiseksi on tärkeää, että kysymykset kattavat tutkimusongelman, vastausprosentti on riittävän korkea ja otanta on riittävän suuri. (Heikkilä, 2014, 176–178). Seurakyselyyn vastasi yhteensä 233 pelaajaa, joka vastaa 32 % seuran pelaajista. Vastausprosentin olisi toivonut olevan suurempi, jotta tutkimus olisi vieläkin luotettavampi. Yksi vastausprosenttiin vaikuttava asia on valmentajien ja vanhempien aktiivisuus välittää tietoa seurakyselystä lapsille sekä nuorille. Myös kyselyn ajankohta voi vaikuttaa aktiivisuuteen, sillä seurakysely järjestettiin kauden 2022 jälkeen, jolloin harjoituksia ei järjestetty.

Seurakyselyyn vastanneista suurin osa oli sitä mieltä, että harjoitustapahtumia joukkueella on sopivasti. Vastauksia ei ole eritelty esimerkiksi kilpa – ja harrastejoukkueiden kesken. Kun ajattelee asiaa kilpajalkapallon näkökulmasta, seurassa harjoitellaan määrällisesti liian vähän. Seuran näkökulmasta varsinkaan talviolosuhteet eivät mahdollista Lahdessa riittävää määrää jalkapalloharjoitteluun. Harjoitustapahtumissa tehtävistä harjoitteista suurin osa oli sitä mieltä, että ne ovat juuri sopiva. Tämä kertoo, että kappaleessa 2.4.2. esitelty pätevyiden kokeminen on mahdollista seuran harjoituksissa. Pelaajat kokevat, että harjoitustapahtumat tuovat sekä onnistumisen tunnetta että haastetta.

Itsemääräämisteorian kolmen perustarpeen kohdalla sosiaalinen yhteenkuuluvuus toteutuu seurakyselyn mukaan hyvin seuran harjoitustapahtumissa, sillä suurin osa arvioi korkeimmalla arvostamalla kohdan ”viihdyn treeneissä hyvin”. Harjoituksissa viihtyminen on erittäin tärkeä osa lasten ja nuorten jalkapalloharrastusta. Kun harjoitukset ovat hauskoja ja mukaansatempaavia, pelaajat viihtyvät paremmin ja haluavat tulla harjoituksiin uudelleen. Tämä taas edistää pelaajien kehittymistä ja innostumista lajia kohtaan. Varsinkin nuorimpien joukkueiden kanssa on koettu hyväksi edistää jalkapallotaitoja erilaisten leikkien avulla, joihin voi olla liitettynä esimerkiksi jalkapallon teknistä harjoittelua.

Tutkimusten mukaan nuorten motivaatiota jalkapalloharrastusta kohtaan lisäävät erityisesti sosiaaliset tekijät, kuten joukkuekaverit ja valmentajat. Kun pelaajat kokevat olevansa osa yhtenäistä ja

kannustavaa joukkuetta, he haluavat harjoitella ahkerammin ja kehittyä lajissa. FC Reippaan seurakyselyssä selvisi, että jokaisen ikäluokan mielestä hauskin jalkapallossa oli heti pelaamisen jälkeen kaverit. Jokainen ikäluokka myös kertoi viihtyvänsä hyvin seuran harjoituksissa. Nämä vastaukset kertovat siitä, että Reippaassa on onnistuttu luomaan laadukas ja kaikki yksilöt huomioiva ilmapiiri, jossa jokainen voi olla oma itsensä.

Myös pelaajan oma sisäinen motivaatio vaikuttaa merkittävästi jalkapallon harrastamiseen. Kun pelaaja kokee itsestään innostusta ja halua oppia lisää lajista, hän panostaa omaan kehitykseensä ja harjoittelee ahkerasti. Tämä voi johtaa siihen, että pelaaja menestyy paremmin kentällä ja saa lisää itseluottamusta. Seurakyselyn perusteella suuri osa seuran harrastajista käy harjoituksissa sen takia, että pitävät jalkapallon pelaamisesta eli he omaavat ainakin osittain sisäisen motivaation jalkapalloharrastukseen. Mikäli pelaaja on tavoitteellinen ja motivoitunut harjoittelemaan, on hänellä mahdollisuus edetä FC Reippaassa kohti huippu-urheilijan uraa. Luvussa 3 käsiteltyä Côtén kehittämää DMSP-mallia ja sen ensimmäistä urapolkutyyppejä mukaillaan FC Reippaan urheilijan polussa. On koettu toimivaksi, että yhdessä naapuriseura FC Kuusysin kanssa kokeiluvaiheessa juniorijoukkueet harjoittelevat omissa seuroissaan ja monilajisuus on mahdollista. Noin 13-vuotiaana erikoistumisvaiheessa tavoitteellisimmat pelaajat valitaan FC Lahti akatemiajoukkueeseen, jolloin toiminta muuttuu entistä kilpailullisemmaksi ja tavoitteena on monella ammattilaisura. Mielestäni alueen tavoitteellisimmille pelaajille voisi aikaisemmin kehittää vielä laadukkaamman harjoitusympäristön esimerkiksi muodostamalla kahden seuran kesken harjoitusryhmiä, jotka kokoontuisivat tasaisin väliajoin. Tämä takaisi kahden eri seuran pelaajille entistä kovempia harjoituksia ja lisäksi valmentajat pystyisivät oppimaan ja opettamaan toinen toistaan.

FC Reipas järjestää seurakyselyn joka vuosi. Joka toinen vuosi vastaajana ovat junioreiden vanhemmat, joka toinen vuosi pelaajat. Tätä tutkimusta on mahdollisuus hyödyntää tulevien vuosien seurakyselyitä muodostaessa. Olisi hyödyllistä, että kysymykset olisivat samantyyppisiä seuraavina vuosina, jotta vertailua menneisiin vuosiin olisi mahdollista hyödyntää sekä tehdä jatkotoimenpiteitä. Tulevina vuosina seurakyselyn ajankohtaa tulee kuitenkin miettiä uudestaan, jotta vastausprosentit saataisiin kasvamaan.

Opinnäytetyön kirjoittaminen oli opettavainen kokemus ja opittuja taitoja pystyy varmasti hyödyntämään tulevaisuudessa. Aloittaminen tuntui haastavalta, mutta yhdessä opinnäytetyöohjaajan ja toimiksiantajan kanssa saimme projektin käyntiin. Varsinkin kyselyjen vastausten analysointi oli viihdyttävää, sillä lapset ja nuoret olivat vastanneet kyselyihin mielenkiintoisia vastauksia. Vastausten avulla pääsi vielä paremmin perille siitä, mitä lapset ja nuoret oikeasti ajattelevat.

Lähteet

Aarresola, O., Aira, T., Itkonen, H., Kokko, S., Pihlaja, T., & Konttinen, N. (2015). Joukkuelajeja harrastavien nuorten urheilupolut. *Nuorisotutkimus*, 33(1), 3–17. Luettavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57277/final%20draftjoukkuelajeja%20harrastavien%20nuortenurheilupolut.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 11.4.2023

Aunola, K. 2002. Motivaation kehitys ja merkitys kouluiässä. Teoksessa K. SalmelaAro & J-E. Nurmi. (toim.) Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 105–126.

Barker-Ruchti, N., Schubring, A., Aarresola, O., Kerr, R., Grahn, K., & McMahon, J. 2018. Producing success: A critical analysis of athlete development governance in six countries. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 10,2, s. 215–234. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/322131146_Producing_success_a_critical_analysis_of_athlete_development_governance_in_six_countries Luettu 11.4.2023

Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: Gummerus, 25–39.

Côté, J.; Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Teoksessa R. Eklund & G. Tenenbaum (toim.) *Handbook of Sport Psychology*. 3.painos. Hoboken, NJ: Wiley, 184–202. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Jean_Cote3/publication/37627422_From_play_to_practice_A_developmental_framework_for_the_acquisition_of_expertise_in_team_sport/links/55b7811708aed621de046459/From-play-to-practice-A-developmental-framework-for-the-acquisition-of-expertise-in-team-sport.pdf Luettu: 12.4.2023

Deci, E. L., & Richard M. Ryan. 2008. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/228639379_Self-Determination_Theory_A_Macrotheory_of_Human_Motivation_Development_and_Health Luettu: 4.4.2023

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior. Plenum. Yhdysvallat.

FC Reipas strategia 2027. Luettavissa: <https://www.fcreipas.fi/api/documents/download/24021> Luettu: 18.3.2023

Ford, P. R., & Williams, A. M. 2012. The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of Sport & Exercise*, 13(3), 349-352. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/251678752_The_developmental_activities_engaged_in_by_elite_youth_soccer_players_who_progressed_to_professional_status_compared_to_those_who_did_not Luettu: 4.4.2023

Gagné, M. & Deci, E. L. 2005. Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*. Vol 26. 331-362. Luettavissa: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2005_GagneDeci_JOB_SDTtheory.pdf Luettu: 5.4.2023

Gagné, F. 2004. Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies*, vol. 15 (2), 119–147. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/233627762_Transforming_gifts_into_talents_The_DMGT_as_a_developmental_theory Luettu: 3.4.2023

Haugaasen, M., Toering, T., & Jordet, G. 2014a. From childhood to senior professional football: A multi-level approach to elite youth football players' engagement in football-specific activities. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 336-344. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/260521156_From_childhood_to_senior_professional_football_A_multi-level_approach_to_elite_youth_football_players_engagement_in_football-specific_activities Luettu: 7.4.2023

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. painos. Edita Publishing Oy.

Hornig, M., Aust, F., & Güllich, A. 2016. Practice and play in the development of german toplevel professional football players. *European Journal of Sport Science*, 16(1), 96-105. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/269097430_Practice_and_play_in_the_development_of_German_top-level_professional_football_players Luettu: 4.4.2023

Ingledeu DK, Markland D, Strömmer ST. Elucidating the roles of motives and gains in exercise participation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 2014;3:116–131.

Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/263923722_Elucidating_the_Roles_of_Motives_and_Gains_in_Exercise_Participation Luettu: 3.4.2023

Lehtinen, Eero, Jorma Kuusinen, and Marja Vauras. *Kasvatuspsykologia*. WSOY Oppimateriaalit Oy, 2007. Helsinki.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2020. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & RoosSalmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 48–67. Liikuntatieteellinen seura ry. Helsinki.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. 2017. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Liukkonen, J. 2017. Psyykkinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–162.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) & T. Huovinen Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: Werner Söderström Oy, 159–163.

Liukkonen, J. Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Likes-työelämäpalvelut Oy. Jyväskylä.

Lähtitie, M. 2013. Vuonna 1995- syntyneiden jalkapallon maajoukkuepelaajien lahjakkuudenarviointi kuntotekijöiden sekä harjoitus- ja perhetaustan pohjalta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.

Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s.29-34. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2020. Intrinsic and extrinsic motivation from a selfdetermination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary Educational Psychology Vol. 61. 1-4. Luettavissa: https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2020/04/2020_RyanDeci_CEP_PrePrint.pdf Luettu: 2.4.2023

Ryan, R. & Deci, E. 2017. Self-Determination Theory. New York: The Guilford Press. Yhdysvallat.

Ryan, R. & Deci, E. 2006. Self-Regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? Journal of personality 74 (6), 1557–1586. Luettavissa: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2006_RyanDeci_Self-RegulationProblemofHumanAutonomy.pdf Luettu: 2.4.2023

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 1 (25), 54–67. Luettavissa: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_IntExtDefs.pdf Luettu: 3.4.2023
- Standage, M. & Treasure, D. C. 2002. Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Education Psychology* 1 (72), 87–103. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/11449083_Relationship_among_achievement_goal_orientations_and_multidimensional_situational_motivation_in_physical_education Luettu: 6.4.2023
- Thogersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N. 2006. The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24 (4), 393–404. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/7283880_The_role_of_self-determined_motivation_in_the_understanding_of_exercise-related_behaviours_cognitions_and_physical_self-evaluations Luettu: 3.4.2023
- Vallerand, R J. 2007. Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity: A review and look at the future. Luettavissa: <https://psycnet.apa.org/record/2007-01666-011> Luettu: 4.4.2023
- Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa J.-E. Nurmi, & K. Salmela-Aro (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. 3., täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–65.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liitteet

Liite 1. 2013–2015- syntyneiden kyselylomake

<https://www.fc-reipas.fi/lomakkeet/6572/fc-reipas-2022-seurakysely-2013-15-syntyneet?key=1baa797a-5f56-47fe-b0fa-d2c143b03eef>

Liite 2. 2009–2012- syntyneiden kyselylomake

<https://www.fc-reipas.fi/lomakkeet/6573/fc-reipas-2022-seurakysely-2009-12-syntyneet?key=1baa797a-5f56-47fe-b0fa-d2c143b03eef>

Liite 3. 2002–2008-syntyneiden kyselylomake

<https://www.fc-reipas.fi/lomakkeet/6584/fc-reipas-2022-seurakysely-2002-08-syntyneet?key=1baa797a-5f56-47fe-b0fa-d2c143b03eef>