

ONKO LIIKKUVA LAPSI HYVÄSSÄ SEURASSA?

Sinettiseurán ja ei-sinettiseurán motivaatioilmaston vertaileva tutkimus

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Syksy 2006

Maaria Kuutti

Lahden ammattikorkeakoulu

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

KUUTTI, MAARIA: Onko liikkuva lapsi hyvässä seurassa?
Sinettiseurauksen ja ei-sinettiseurauksen motivaatioilmaston
vertaileva tutkimus

Opinnäytetyö, 66 sivua, 3 liitesivua

Syksy 2006

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia Nuoren Suomen sinettiseurakriteerien vaikutusta urheiluseurojen motivaatioilmastoon. Tarkastelun kohteena on kaksi kriteeriä: kilpailullisuus ja toimintaperiaatteet käytännön ohjaustilanteessa. Tutkimuksessa selvitetään havainnoimalla, miten seuroissa toteutetaan näitä kriteereitä. Standardoidulla motivaatiokyselylomakkeella kartoitetaan valmentajien omaa tavoiteorientaatiota. Tutkimuksessa selvitetään myös, miten kriteerien toteutuminen vaikuttaa nuorten kokemaan motivaatioilmastoon. Tietoa lasten ja nuorten koetusta motivaatioilmastosta kerätään standardoidulla motivaatioilmasto-kyselyllä. Tutkimus on vertaileva tutkimus, joten vertailukohteena on ei-sinettiseura. Päämääränä on selvittää, motivoiko sinettiseuratoiminta enemmän urheilijaa kuin ei-sinettiseuratoiminta.

Kohderyhmä koostuu Lahden alueen kahdesta sinettiseurasta ja kahdesta ei-sinettiseurasta. Sekä sinettiseurasta että ei-sinettiseurasta mukana on yksilö- ja joukkuelajin urheilijat. Tutkittavat ovat iältään 10- ja 14-vuotiaita poikia. Yhteensä tutkittavia on 133. Mukana tutkimuksessa on myös tutkittavien valmentajat. Heitä on yhteensä 17.

Tutkimuksen tulokset kertovat, että kaikki valmentajat ovat erittäin merkittävästi tehtäväsuuntautuneita. Nuoret kokevat valmentajien luoman motivaatioilmaston erittäin merkittävästi tehtäväsuuntautuneeksi. Sinettiseurauksen valmentajat ovat tavoiteorientaatioltaan merkittävästi enemmän tehtäväsuuntautuneita kuin ei-sinettiseurauksen valmentajat. Sinettiseurojen urheilijat eivät kuitenkaan koe motivaatioilmastoa enemmän tehtäväsuuntautuneeksi kuin ei-sinettiseurauksen urheilijat. Eri ikäluokissa ja eri lajissa merkittäviä eroja ei ole sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen kesken. Yksilölajin harrastajat kokevat motivaatioilmaston merkittävästi kilpailusuuntautuneeksi ja joukkuelajin harrastajat merkittävästi tehtäväsuuntautuneeksi. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että valmentajan luoma motivaatioilmasto on yhteydessä lasten ja nuorten kokemaan motivaatioilmastoon. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan myös sanoa, että sinettiseuratoiminta ei motivoi urheilijaa enemmän kuin ei-sinettiseuratoiminta. Sinettiseuroilta tulisi panostaa suunnattomasti valmennustoimintaan, jos he haluavat erottua ei-sinettiseuroista. Ei-sinettiseurauksen urheilijat voivat olla myös hyvin motivoituneita ja tehtäväsuuntautuneita.

Avainsanat: sinettiseura, motivaatioilmasto, tavoiteorientaatio, kilpailu, ohjaustoiminta

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Sports and Leisure

KUUTTI, MAARIA Are children in good hands?
Comparison of an accredited and non-accredited
athletic club

Bachelor's thesis, 66 pages, 3 appendices

Autumn 2006

ABSTRACT

The objective of this research project was to explore the influence of an athletic club which has gained the nationally recognised 'Nuori Suomi' accreditation and operates under the 'Nuori Suomi' operating criteria or rules, and how these criteria impact to the athletic clubs motivation climate. Two criteria were examined: competitiveness and coaching practises. Coaching was observed, and coaching practises were compared to the written criteria. A standardised motivation questionnaire was used to assess coaches' individual goals. The project also analysed how having set club rules impacts the motivation of young members of the club. A second standardised motivation questionnaire was also used to assess how youth and child club members perceived motivation within the club. Another component of the project was a comparative study. A club with the 'Nuori Suomi' accreditation and operating within its criteria was compared with a non-accredited club. The objective was to determine whether an accredited club motivates young athletes more than a club with no accreditation.

The target group consisted of two accredited athletic clubs and two non-accredited athletic clubs from the Lahti area. Both individual and team athletes were chosen from all clubs. The child subjects were boys aged 10 and 14 years, of which there were a total of 133. A total of 17 coaches also participated in the study.

Results show that all of the coaches are very goal-orientated. The young subjects' results indicated that they perceived the coaches motivation to revolve around goals and results. Coaches from the accredited clubs were significantly more goal-oriented than the non-accredited clubs. The coaches were not, however, perceived significantly differently by the child subjects. No significant differences were found between the age groups and the types of clubs. Individual athletes experienced motivation to focus on competitiveness and team athletes on goals.

The conclusion of this research shows that coaches significantly impact the motivation experienced by young athletes. The result of this research shows that accredited clubs don't motivate young athletes more than non accredited clubs. Should the accredited clubs wish to stand out from the non-accredited clubs in terms of coaching and motivation, a lot more is required than just accreditation. At present, a young athlete of a non-accredited club can be just as motivated and goal-oriented as their accredited club counterpart.

Keywords: accredited athletic club, motivation, goal orientation, competition, coaching

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 2 URHEILUSEURATOIMINTA JA NUORTEN URHEILU | 3 |
| 2.1 Seuratoiminnan ja liikuntatoiminnan järjestäytyminen | 3 |
| 2.2 Sinettiseuratoiminta | 7 |
| 2.2.1 Sinettiseura ja sen kehitys | 7 |
| 2.2.2 Sinettiseurakriteerit | 8 |
| 2.3 Nuori urheiluseurassa | 10 |
| 2.3.1 Nuorten ohjaus- ja valmennustoiminta | 11 |
| 2.3.1.1 Kasvatus urheiluseurassa | 11 |
| 2.3.2 Kilpailu | 14 |
| 2.3.2.1 Kilpailu urheiluseurassa | 15 |
| 2.3.2.2 Drop out ja kilpailun suositukset | 16 |
| 3 MOTIVAATIO | 20 |
| 3.1 Tavoiteorientaatioteoria | 20 |
| 3.2 Motivaatioilmasto | 22 |
| 3.3 Aikaisemmat tutkimukset | 25 |
| 4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN | 27 |
| 4.1 Tutkimusongelmat ja kohderyhmä | 27 |
| 4.2 Tutkimusmenetelmät | 30 |
| 4.3 Tutkimuksen kulku | 32 |
| 4.4 Tutkimuksen luotettavuus | 32 |

| | |
|--|----|
| 5 TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTA | 37 |
| 5.1 Valmentajien tavoiteorientaatio | 37 |
| 5.2 Sinettiseuran ja ei-sinettiseuran valmentajien tavoiteorientaatio | 37 |
| 5.3 Joukkue- ja yksilölajin valmentajien tavoiteorientaatio | 38 |
| 5.4 10- ja 14-vuotiaiden valmentajien tavoiteorientaatio | 39 |
| 5.5 Eri sukupuolta edustavien valmentajien tavoiteorientaatio | 39 |
| 5.6 Harrastajien koettu motivaatioilmasto | 40 |
| 5.7 Sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen harrastajien koettu motivaatioilmasto | 41 |
| 5.8 Joukkue- ja yksilölajin harrastajien koettu motivaatioilmasto | 41 |
| 5.9 10- ja 14-vuotiaiden harrastajien koettu motivaatioilmasto | 42 |
| 5.10 10-vuotiaiden sinettiseurajoukkueen ja ei-sinettiseurajoukkueen harrastajien koettu motivaatioilmasto | 43 |
| 5.11 14-vuotiaiden sinettiseurajoukkueen ja ei-sinettiseurajoukkueen harrastajien koettu motivaatioilmasto | 44 |
| 5.12 Sinettiseuran ja ei-sinettiseuran joukkuelajin harrastajien koettu motivaatioilmasto | 45 |
| 5.13 Sinettiseuran ja ei-sinettiseuran yksilölajin harrastajien koettu motivaatioilmasto | 46 |
| 5.14 10-vuotiaiden sinettiseurajoukkueen ja ei-sinettiseurajoukkueen harjoitukset ja peli | 47 |
| 5.15 14-vuotiaiden sinettiseurajoukkueen ja ei-sinettiseurajoukkueen harjoitukset ja peli | 49 |
| 5.16 Yksilölajin 10- ja 14-vuotiaiden sinettiseuran ja 10-vuotiaiden ei-sinettiseuran harjoitukset | 51 |
| 5.17 Tulosten tulkinta | 53 |

| | |
|------------|----|
| 6 POHDINTA | 56 |
| LÄHTEET | 62 |
| LIITTEET | 67 |

1 JOHDANTO

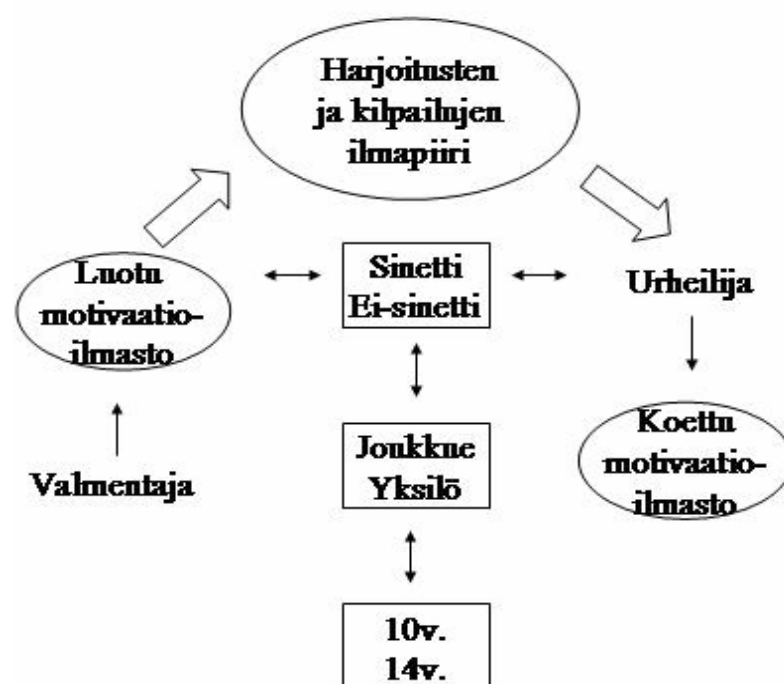
3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista 43 prosenttia liikkuu urheiluseurassa (Ajankohtaista 2006). Urheiluseurat ovat lasten ja nuorten suurimpia liikuttajia nykypäivänä. Ongelmana on ollut kuitenkin pitkään kilpailullisuuden korostuminen harjoituksissa. Auvinen (2004) on tehnyt tutkimuksen kilpailusta lasten ja nuorten urheilussa. Hän kertoo, että lajiliittojen kilpailujärjestelmät ovat melko kaukana kasvatuksellisesti hyvästä mallista. Kilpailujen tärkeys ja niiden korostaminen tulee useimmiten muualta kuin lapsilta ja nuorilta itseltään. Kasvatuksellisiin näkökulmiin lasten ja nuorten urheilussa on alettu kuitenkin herätä. Muun muassa Nuoren Suomen sinettiseura-idea on luotu vastaamaan tähän kilpailullisuuden ongelmaan.

Sinettiseuratoiminta on syntynyt kehittämään urheiluseuratoimintaa kasvatukselliseen suuntaan. Ajatuksena on saada lapset osallistumaan iloisin mielin monipuoliseen liikuntaan oman tason mukaan. Sinettiseura on Nuoren Suomen kehittämä nuorisourheilun laatuseura. Se on urheiluseura, joka täyttää tietynlaiset ennalta määrätyt kriteerit. Kriteerien sisällöt painottuvat kasvatukselliseen, monipuoliseen ja erilaiset harrastajat huomioivaan seuratoimintaan. Sinettiseuratoiminnan tavoitteena on edistää kokonaisvaltaisesti nuorten ja lasten liikuntamahdollisuuksia urheiluseuroissa. (Lehtonen 2006.) Sinettiseuroista ja ei-sinettiseuroista ei ole tehty vertailevia tutkimuksia aikaisemmin. Sinettiseuraidea on saanut alkunsa 90-luvulla, mutta aihetta ei ole vielä tutkittu juuri lainkaan. Nuori Suomi on verkkosivuillaan esittänyt toivomuksen, että tästä aiheesta tehtäisiin vertaileva tutkimus.

Tutkimukseni tarkoituksena on tutkia Nuoren Suomen sinettiseurakriteerien vaikutusta urheiluseurojen motivaatioilmastoon. Olen ottanut tarkastelun kohteeksi kaksi kriteeriä: kilpailullisuuden ja toimintaperiaatteet käytännön ohjaustilanteessa. Tutkin, kuinka sinettiseurassa valmentaja toteuttaa näitä sinettiseurakriteereitä ja kuinka urheilijat ne kokevat. Tutkin, miten kriteerien toteutuminen vaikuttaa siihen, kokeeko nuori harjoitusten ilmapiirin enemmän tehtävä- vai minäsuuntautuneeksi. Tämä on vertaileva tutkimus, joten vertailukohteena on ei-sinettiseura, jonka nuorista selvitan samat seikat. Vertailun kohteena

ovat myös joukkue- ja yksilölajin urheilijat sekä 10- ja 14-vuotiaat urheilijat. Päämääränä on selvittää, luovatko sinettiseurakriteerit sellaisen toimintatavan harjoituksiin, että lapsi kokee liikunnan motivoivaksi. Tutkimuksen viitekehys näkyy kuvioista 1.

KUVIO 1. Tutkimuksen viitekehys



2 URHEILUSEURATOIMINTA JA NUORTEN URHEILU

Liikunta ja urheilu muodostavat maamme suurimman kansalaisliikkeen. Liikunta kokoaa yhteen yli miljoona lasta, nuorta ja aikuista sekä yli 500 000 vapaaehtoista. (Heikkala, Honkanen, Pullinen, Laine & Ruuskanen-Himma 2006, 3.) Aikojen saatossa urheilu ja liikunta ovat muotoutuneet sekä urheiluseuratoiminta on kehittynyt. Ensimmäisestä urheiluseuran perustamisesta on tänä vuonna tullut kuluneeksi 150 vuotta. Nyt liikunta ja urheilu on monipuolisempaa ja moniarvoisempaa kuin kenties koskaan aikaisemmin.

Kuvaan ensimmäisessä alaluvussa Suomen seura- ja liikuntatoiminnan historiaa 1800-luvulta tähän päivään. Se valaisee urheilun eri vaiheiden kautta, mihin on päädytty urheilu- ja liikuntatoiminnassa. Tänä päivänä urheilu on monimuotoista ja moniarvoista erilaisille urheilijoille, harrastajille ja liikunnan parissa toimiville työntekijöille. Katsaus historiaan selvittää urheiluseurojen muotoutumista ja kehitystä sekä ihmisten käsitysten muotoutumista urheilusta. Käsitusten muuttuminen ja yhteiskunnan kehittyminen on johtanut lasten ja nuorten urheilutoiminnan eettisiin keskusteluihin. Kilpailua korostetaan liikaa. Toisessa alaluvussa kerron Nuoren Suomen sinettiseura hankkeesta, joka on luotu vastaamaan lasten ja nuorten tarpeisiin urheiluseurassa. Viimeisessä alaluvussa paneudun tarkemmin tutkimukseni aiheeseen eli nuorten ja lasten ohjaus- ja valmennustoiminnan periaatteisiin sekä kilpailullisuuteen.

2.1 Seuratoiminnan ja liikuntatoiminnan järjestäytyminen

Heikkala, Honkanen, Laine, Pullinen ja Ruuskanen-Himma (2006, 5) kirjoittavat, että urheilu alkoi järjestäytyä Suomessa 1800-luvulla. Kansanomaiset liikuntakulttuurin muodot alkoivat kukoistaa ja maassamme painotettiin terveyttä ja liikuntaa suosivaa elämäntapaa. Tuohon aikaan etenkin voimistelun merkitys korostui fyysisen kunnon ylläpitäjänä. Voimistelu oli aluksi miesten harrastus ja sen oli tarkoitus kohentaa sotakuntoa. (Heikkinen 1992, Meinander 1992.) Ruumiinkulttuuri nosti päätään ja urheilutapahtumista tuli osa kansan juhlatoimintaa.

Suomessa ensimmäiset urheiluseurat syntyivät pian 1800-luvun puolivälissä raittius- ja nuorisoseurojen, vapaapalokuntien ja työväenyhdistyksien kautta. Kaikki toiminta liittyi jo silloin vapaaehtoisuuteen. Ensimmäinen urheiluseura perustettiin Krimin sodan jälkeen vuonna 1856 Porissa. (Laine 1992, 108; 117). Uusien seurojen synnyttyä kilpaurheilu alkoi yleistyä. 1800-luvun lopulla ensimmäiset kilpaseurat syntyivät. 1880-luvulla syntyi paljon erikoisurheiluseuroja ja luvun lopulla urheiltiin jo 341 seurassa. Urheilun valtakunnallinen järjestäytyminen siirtyi 1900-luvun puolelle. Vuonna 1906 perustettiin SVUL eli Suomen Voimistelu- ja Urheiluliitto (Laine 1992, 121). SVUL:n vanavedessä syntyivät monet keskus- ja lajiliitot muun muassa Suomen Palloliitto.

Heikkala ym. (2006, 9) painottavat, että urheilu oli merkityksellistä myös kansainvälisesti. Urheilukisat olivat poliittisesti ja kansainvälisesti merkityksellisiä Suomen itsenäistymispyrkimyksille. Huippu-urheilun saavutuksilla katsottiin olevan merkittävä rooli kansallisen identiteetin rakentamisessa. Urheilussa pärjääminen koettiin kansainvälisen voimannäytön paikkana. Nuorella valtiolla oli selvä intressi liikuntaan ja urheiluun, liikuntakasvatukseen, sotakuntoon ja terveyteen. Laine (1992, 123) kertoo, että urheilujärjestöillä oli 1910-luvulla selvä käsitys siitä, että yhteiskunnalta pitäisi löytyä säännöllinen tuki vapaaehtoiselle urheilutoiminnalle. Näin Suomen valtio alkoi myöntää tukea urheilulle sodan jälkeen 1920-luvulla. Samalla perustettiin valtion urheilulautakunta.

1950-luvulla nuorisourheilu alkoi yleistyä. Nuoret ikäluokat olivat suuria ja se loi mahdollisuuden nuorisotoimintaan. Tästä oli seurauksena liikunnanohjaajien koulutuksen alkaminen valtion tuella. Koulutuksen alkamisella haluttiin vastata nuorisourheilun tarpeisiin. Urheilujärjestöissä aloitettiin panostamaan myös ohjaaja- ja valmennuskoulutukseen. (Heikkala ym. 2006, 11.)

1960-luvulle tultaessa työajat lyhenivät ja vapaa-aika lisääntyi. Yhteiskunnallisen murroksen johdosta siirryttiin viisipäiväiseen työviikkoon ja sitä kautta vapaa-aika lisääntyi. Vapaa-aikaa täytettiin viihteellä ja myös liikunnalla. Erilaisia liikuntamuotoja alkoi syntyä. Esimerkiksi kunto- ja luontoliikunta alkoivat kehittyä. (Vasara 1992, 369.) Myös kilpa- ja penkkiurheilu yleistyi. 1960-luku oli yhteiskuntapolitiikan ja yhteiskuntasuunnittelun kulta-aikaa. Yhteiskunnan ja

liikunnan suhteessa tapahtuneiden muutoksien takia suunnittelu liikunnassa lisääntyi. Näin valtio ja kunnat alkoivat kantaa vastuuta elämänalueista, jotka aiemmin oli jätetty perheiden ja vapaaehtoisten yhteisöjen hoidettaviksi. (Heikkala ym. 2006, 12.) Alettiin puhua niin sanotusta hyvinvointiyhteiskunnasta. Heikkala ym. (2006, 13) selventävät, että liikuntajärjestöt alkoivat matkia samaa hyvinvointiyhteiskunnan mallia ahmiessaan määrärahoja. Samalla liikuntaorganisaatiot kasvoivat ja ihmiset muuttivat maalta pois ja kaupungistuminen pääsi vauhtiin.

Heikkala ym. (2006, 13) kirjoittavat, että suuren tarjonnan myötä yltäkylläisyys lisääntyi. Ruumiillinen työ ja liikkuminen alkoivat vähentyä. Kuntoliikunnan merkitys korostui. Sen seurauksena poliittiset puolueet alkoivat tehdä liikuntapoliittisia tavoiteohjelmia. Suunnittelussa tehtiin lyhyen-, keskipitkän- ja pitkäkätäimen suunnitteluja. Urheilutoiminnan suunnitelmallisuuden lisääntyminen näyttäytyi lasten ja nuorten urheilun ohjelmointina. Tästä seurauksena oli leikkimielisyyden puuttuminen ja kilpailullisuuden korostaminen (Vasara 1992, 407).

Vuonna 1960 kuvattiin ensimmäiset urheilukisat. Urheilukisojen televisiointi korosti urheilun kaupallisuutta. Urheiluun alkoi syntyä kaupallisesti kiinnostavia markkinavetoisia lajeja. Kaupallisuus alkoi muutenkin näkyä liikunnassa. Liikuntajärjestöt sisäistivät markkinointiajattelua ja liikuntaa alettiin myydä kuin tuotetta. Liikuntalajien kirjo alkoi myös kasvaa ja tarjonta ja harrastamistavat monipuolistuivat. Alkoi niin sanottu eriytymisen kausi. Urheilulajeja oli laidasta laitaan ja oli mistä valita. Osa yleisseuroista muuttui erikoisseuroiksi. Tätä myötä osa huippu-urheilusta muuttui ammattuurheiluksi 1980-luvun alusta lähtien. Ensimmäiset dopingongelmat olivat nousseet jo pintaan 1960-luvulla. (Vasara 1992, 410; 445; 452–454) Eriytyminen pakotti urheilujärjestöjä keskustelemaan nuorisourheilun eettisistä lähtökohdista kuitenkin sillä ehdolla, että kilpaurheilu ei saanut jäädä kaiken tämän varjoon. Tästä seurauksena SVUL perusti Nuori Suomi-ohjelman, joka halusi muuttaa urheilun lapsilähtöisemmäksi. (Heikkala ym. 2006, 13–15.)

Kun Suomi liittyi Euroopan unioniin, alkoi laman jälkeen olla kysyntää kansanterveyden edistämiseksi ja työllisyyden tukemiseksi. Myös nuoret alkoivat muodostaa omaa kulttuuriaan liikunnassa. Nuori Suomi huomasi muutoksen ja alkoi kehittää toimintaansa. Ongelmana oli, että nuoret liikkuvat yhä vähemmän ja koululiikuntatunnit eivät enää riittäneet täyttämään päivittäistä liikunnan tarvetta. Oli terveystuotteen synnyn aika. Samalla markkinoille tuli kuntosaleja ja uusia urheilulajeja. Urheilumarkkinointi oli huipussaan. Verkkosivut yleistyivät, huippu-urheilu viihteellistyi ja urheilusta pyrittiin tekemään kaupallisesti kiinnostavaa ja kannattavaa ottamalla käyttöön markkinoinnin ajattelumallit ja työkalut. Liikuntajärjestöt ajautuivat tilanteeseen, jolle leimallista olivat mediallistuminen ja kaupallisuus. (Heikkala ym. 2006, 16–17.)

Heikkala ym. (2006, 18–19) valaisevat, että 2000-luvulle tultaessa liikunta on monipuolisempaa kuin ehkä koskaan aikaisemmin. Liikunnalla on monia erilaisia merkityksiä. Samalla yhteiskunta on yhä sirpaleisempi. Päätöksenteko on siirtynyt Euroopan unionille. Yhteiskunnalle ihmisten jaksaminen ja terveys on yhä tärkeämpää. Nykyään joka kolmas työssä käyvä on yli 50-vuotias. Nuorilla on oma kulttuuri ja työhön sitoutuminen on heillä erilaista. Samalla syntyy uusia arvoja ja kulttuurien moniarvoisuus lisääntyy. Kaiken muutoksen seurauksena yhä useamman nuoren on vaikea kiinnittyä yhteiskuntaan.

Liikunta ja urheilu on maamme suurin kansanliike, johon osallistuu yli miljoona suomalaista. Liikunnalla on merkittävä rooli ihmisten vapaa-ajassa. Puoli miljoonaa suomalaista toimii myös vapaa-aikaan esimerkiksi valmentajan tai tuomarin roolissa. Näin liikunnan eri merkitykset tulevat esille. Siitä haetaan muun muassa terveyttä, mielenrauhaa ja viihdettä. Liikunnalle on kysyntää enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Ja tarjontaa riittää maksukykyisille. Enemmistö kansasta ei kuitenkaan liiku terveytensä kannalta riittävästi. Arki ei ole fyysisesti aktiivista, eikä kehitystä parempaan päin ole näköpiirissä. Samalla vanhempien maksukyky vaikuttaa yhä enemmän lasten tasavertaisiin mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa. Urheiluseurat saavat toimeentulonsa vanhempien taskusta, varainhankinnalla ja yhteistyökumppanisopimuksilla. Kunnat tukevat pienellä summalla seuroja. (Heikkala ym. 2006, 19.)

Nyt maassamme on noin 7800 liikunta- ja urheiluseuraa. Liikunnan kansalaistoiminnan kenttä on monipuolisempi kuin kenties koskaan aikaisemmin. Vapaaehtoisia on seuroissa hieman enemmän kuin aikaisemmin. Samalla seurojen määrä ja tekemisen tarve on lisääntynyt. Pitkäjänteiset vastuunkantajat ovat vähenemässä ja vapaaehtoiset tarvitsisivat koulutusta. Tänä päivänä järjestäytynyt liikuntaa elää tilanteessa, jossa liikuntakulttuuri on moninaistunut. Siinä toimivat perheet, seurajohto, valmentajat, huippu-urheilijat ja managerit. Kiire ja kilpailu ovat kuitenkin vähentäneet yhteistyötä ja vuorovaikutusta urheiluyhteisössä. Tänä päivänä järjestöelämän yhteinen sävel tulisi olla kansalaistoiminta. Kansalaistoiminnan arvoja ovat toisten auttaminen, yhdessäolo ja keskustelut, toinen toisilleen tekeminen ja toisilta oppiminen, ihmisenä kasvu ja reilu peli. (Heikkala ym. 2006, 19–20.)

2.2 Sinettiseuratoiminta

1980-luvulla SVUL:iin perustettiin Nuori Suomi-ohjelma muuttamaan urheilua lapsilähtöisemmäksi. (Heikkala ym. 2006, 15). Tänä päivänä Nuori Suomi on sitoutumaton järjestö, jonka tehtävänä on lasten ja nuorten elämän ilon ja hyvinvoinnin lisääminen liikunnan avulla. Nuori Suomi ry on ottanut tehtäväkseen edistää kokonaisvaltaista nuorten ja lasten liikuntaa. He ovat lähteneet kehittämään urheiluseuratoimintaa kasvatuksellisempaan suuntaan. Tästä on saanut alkunsa sinettiseuratoiminta, joka vastaa lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnan epäkohtiin. Ajatuksena on saada lapset osallistumaan iloisin mielin monipuoliseen liikuntaan oman tason mukaan.

2.2.1 Sinettiseura ja sen kehitys

Sinettiseuraidea on saanut alkunsa vuonna 1992 Nuori Suomi ry:n aloitteesta. Sinettiseuratoiminnan yhtenä aloitussykäyksenä olivat lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnan epäkohdat, jotka ilmenivät muun muassa lasten ja nuorten epätasa-arvoisena kohteluna tai liiallisena kilpailun korostamisena. Tähän epäkohtaan haluttiin muutosta, jolloin Nuori Suomi otti tehtäväkseen edistää

kokonaisvaltaista nuorten ja lasten liikuntaa. Järjestön ajatusmaailman ja toimintasuunnitelman mukaisesti haluttiin lähteä kehittämään uudenlaista urheiluseuramuotoa kasvatuksellisempaan suuntaan. Ajatuksena oli saada lapset kokemaan liikkumisen riemua ja osallistumaan monipuoliseen liikuntaan. (Lehtonen 2006.)

Sinettiseura on Nuoren Suomen kehittämä nuorisourheilun laatuseura. Se on urheiluseura, joka täyttää tietynlaiset ennalta määrätyt kriteerit. Kriteerit laaditaan Nuori Suomi ry:n ja lajiliittojen sinettivastaavien kanssa. Kriteerien sisällöt painottuvat kasvatukselliseen, monipuoliseen ja erilaiset harrastajat huomioivaan seuratoimintaan. Sinettiseuratoiminnan tavoitteena on edistää kokonaisvaltaisesti nuorten ja lasten liikuntamahdollisuuksia urheiluseuroissa. (Lehtonen 2006.) Nuori Suomi vastaa toiminnasta yhdessä lajiliittojen ja urheiluseurojen kanssa. Liittojen nuorisotoiminnasta vastaavat henkilöt tekevät yleensä päätökset sinettiseurahankkeista. Sinetti on arvostettu ja näkyvä tunnus. Alussa sinettiseuroja oli 62. Nyt niitä on jo 385 (Lehtonen 2006, 6). Sinetti on konkreettinen sertifikaatti, jonka myöntää Nuori Suomi ry.

2.2.2 Sinettiseurakriteerit

Sinettiseurahanke on seuran sisäinen kehittämisprojekti. Hankkeen aloittaminen käynnistyy yksittäisen seuran halusta kehittää omaa toimintaansa tietynlaiseen suuntaan. Kriteerit ovat pysyneet samoina sen perustamisvuoden alusta asti. Vain sisältöpainotuksiin on tehty matkan varrella pieniä muutoksia.

Sinettiseurakriteerit vuonna 2006 ovat seuraavat:

1. Seuralla on kirjallinen toimintalinja seuran toimintaperiaatteista ja -tavoista. (Kriteerit astuvat voimaan 1.1.2006.)
2. Seura pitää huolta jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta.
3. Seuran toiminta on kasvatuksellista.
4. Seuran toiminta on monipuolista.
5. Seurassa ohjaajat ovat käyneet lasten ja nuorten ohjaamisen tarkoitetun koulutuksen.

6. Seurassa huolehditaan ohjaajien täydennys- ja jatkokoulutuksesta.
7. Seurassa kiitetään kaikkia seuratoimihenkilöitä heidän tekemästään arvokkaasta työstä.
8. Seuran alle 16 -vuotiaiden ryhmässä on sovittu pelisäännöt sekä lasten että lasten vanhempien kanssa. 16 - 18 -vuotiaiden ryhmissä pelisäännöt on sovittu nuorten ja valmentajien kesken.
9. Seurassa on nuorisotoiminnan organisoinnista vastaava henkilö.
(Sinettikriteerit 2006.)

Hakuprosessi etenee erilaisten vaiheiden kautta. Koko prosessi alkaa päätöksestä hakea sinettiä seuralle. Lajiliitto ja seuran nuorisovastaava keskustelevat asioista, mitä seuralalla on kehitettävää sinetin saamiseksi. Seuran täytyy verrata omaa toimintaansa sinettikriteereihin ja alkaa kehittää toimintaansa kriteerien mukaisesti. Seura voi pohtia myös omia lisäkriteereitä toiminnalleen. Tämän jälkeen seura tekee toimintasuunnitelman ja työskentelee kriteerien saavuttamiseksi. Tämä vaatii muun muassa pelisääntöjen tekemistä, nuorisovastaavan valitsemista seuralle ja mahdollisesti uusien harrastusryhmien perustamista.
(Lehtonen 2006, 8–9.)

Kehitystyön jälkeen lajiliiton edustaja tulee arvioimaan seuran toiminnan ja päätös sinetistä tulee lajiliiton edustajalta. Jos urheiluseura ansaitsee sinetin, on heidän järjestettävä merkin luovutustilaisuus. Tästä eteenpäin urheiluseuran on ylläpidettävä laadullista ja kriteerien omaista toimintaa sekä konsultoitava toiminnastaan lajiliiton ja seuran välillä. Nuori Suomi toimii sinettitoiminnan yleiskoordinaattorina, tekee yhteistyötä seurojen kanssa, pitää palavereita lajiliittojen kanssa ja tarjoaa seuroille erilaisia materiaaleja. Lajiliitollakin on oma sinettitoiminnan kehittämisryhmä. Sinetin saaminen kestää yleensä puolesta vuodesta kahteen vuoteen. (Lehtonen 2006.) Jos seuralle myönnetään sinetti, sinettiseuran laatutaso mitataan kahden vuoden välein (Laatukäsikirja 2005).

Sinetistä on myös hyötyä käytännössä. Sillä saa hyviä materiaalipalveluja osakseen sekä koulutuksellista ja toiminnallista tukea. Lajiliitot tarjoavat sinettiseuroille tiettyjä palveluja sinetin ansiosta. Ne maksavat vähintään yhden osallistujan sinettiseurojen valtakunnalliseen tapaamiseen ja järjestävät

tapaamisessa lajikohtaista ohjelmaa. Ne pitävät yhteyttä seuraan vähintään yhden kerran vuodessa valtakunnallisen tapaamisen lisäksi. He tarjoavat seuralle vähintään yhden koulutustilaisuuden joka vuosi joko kokonaan maksutta tai edullisemmin kuin muille seuroille. (Lajiliittojen palvelut 2006.)

Myös Nuori Suomi tarjoaa palveluja Sinettiseuroille. He tuottavat sinettiseuramateriaalin seuroille. He järjestävät alueellisia ja valtakunnallisia tapaamisia. Jokainen sinettiseura saa Sinettisanomat kaksi kertaa vuodessa ja muita tiedotteita. He lupaavat varmistaa Sinettiseurojen näkyvyyden. He tarjoavat viisi kappaletta Pro Nuori Suomi -kannusteita joka vuosi maksutta seuran käyttöön. Seuran yhdyshenkilö saa myös Liikkuva Lapsi -lehden maksutta. (Nuoren Suomen palvelut 2006.)

Mitä hyötyä sinetistä on? Yleisesti Nuori Suomi mainostaa, että Sinetistä on hyötyä sinettiseuroille syistä, että seura saa nuorisourheilun laatumerkin käyttöoikeuden ja samalla seuran imago paranee. Liiton tuki lisääntyy ja seura saa jatkuvaa huoltoa sekä uusia varainhankinta mahdollisuuksia. Tästä seurauksena seuran motivaatio lisääntyy, koska sinetti kannustaa liikkumaan ja toimimaan tavoitteellisesti urheiluseurassa.

2.3 Nuori urheiluseurassa

Kilpailu ja nuorten urheilu on noussut tärkeäksi keskustelun aiheeksi tämän päivän muuttuvassa yhteiskunnassa. Heikkala, Honkanen, Laine, Pullinen, ja Ruuskanen-Himma (2006, 13) kertovat, että 1960-luvulla urheilutoiminnan suunnitelmallisuuden lisääntyminen vei leikkimielisyyden pois urheilusta. Ongelmat ovat jatkuneet ja mitä lähemmäksi 2000-lukua tullaan sitä vähemmän nuoret liikkuvat ja ovat aktiivisia. Nuori Suomi on pyrkinyt sinettiseurakriteereissään tuomaan esille ohjeita käytännön ohjaustoimintaan. Niillä pyritään lisäämään lasten ja nuorten liikuntamotivaatiota ja sitä kautta auttamaan urheilijaa tai harrastajaa jatkamaan liikkumista.

Tässä kappaleessa käsittelen ohjaus- ja valmennustoiminnan periaatteita ja kilpailullisuutta. Määrittelen käytännön ohjaustoiminnan kolmen sinettiseurakriteerin mukaan: seura pitää huolta jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta, seuran toiminta on kasvatuksellista ja seuran toiminta on monipuolista. Ohjaus- ja valmennustoiminnan lisäksi tavoitteena on aina jossakin määrin myös kilpailuun tähtääminen. Määritellen tekstissäni mitä kilpailu on ja tarvitaanko sitä. Miten kilpailutilanteet tulisi järjestää, että se palvelisi kaikkia osapuolia parhaiten eikä lannistaisi motivaatiota?

2.3.1 Nuorten ohjaus- ja valmennustoiminta

Nuoren Suomen sinettiseurakriteerien mukaan käytännön ohjaustoimintaan kuuluu jokaisen lapsen ja nuoren huomioiminen, liikunnan monipuolisuus ja kasvatuksellisuus. Laatukäsikirja (2006, 6) määrittelee, huomioimisen siten, että jokainen lapsi on tasavertainen. Lapsi saa huomiota, kannustusta, opastusta ja palautetta taitotasosta riippumatta. Tavoitteena on, että kaikki pääsevät pelaamaan ja vilttiketju ongelmaa ei synny. Monipuolisuutta opetetaan liikunnan monipuolisuudessa perustaidoissa. Tämä tarkoittaa myös sitä, että muihinkin lapsen tai nuoren harrastuksiin suhtaudutaan positiivisesti. Monipuolisuus on viihtymistä urheiluseurassa ja myös leikkimistä (Laatukäsikirja 2006, 8.) Kaikki edellinen liittyy kasvatuksellisuuteen. Ohjaus- ja valmennustilanteet ovat kasvatustilanteita lapsen ja nuoren elämässä. Erilaisia liikuntatilanteita tulisi käyttää hyödyksi kasvatuksellisina välineinä. Aikuiset - niin valmentajat kuin vanhemmatkin - ovat myös esimerkkeinä. Yhteistyö kodin kanssa on tärkeää. (Laatukäsikirja 2006, 10.)

2.3.1.1 Kasvatus urheiluseurassa

Liukkonen (1990, 41) kirjoittaa, että urheiluseurojen kasvatusvastuu on lisääntynyt nykypäivänä. Yhteiskunnan kehittyessä kodin kasvatuspanos on koko ajan heikentynyt ja kasvatus on jätetty muille. Tänä päivänä kasvatustavoitteet ovat saaneet yhä tärkeämmän sijan myös urheiluseurojen tavoitteissa.

Urheilu on aktiivisista harrastuksista yleisin, jolloin se antaa hyvät mahdollisuudet lasten ja nuorten kasvattamiseen. Liikunta on oiva väline lapsen persoonallisuuden ja kokonaisvaltaisen kasvun tukemisessa. Puonti (1999, 113–114) tarkentaa, että liikunnassa opitaan löytämään omia rajoja, noudattamaan yleisiä pelisääntöjä sekä sietämään psyykkistä ja fyysistä rasitusta. Liikunnalla tuetaan terveitä elämäntapoja, opitaan pitkäjänteistä toimintaa, onnistutaan ja koetaan pätevyyttä, mikä on tärkeä liikuntamotivaation ylläpitämiseksi. Välillä myös harjoitellaan häviämistä.

Urheilukasvatuksella on kaksi eri tavoitetta. Urheiluun kasvatetaan tai sen avulla kasvatetaan. Tässä urheilukasvatuksella tarkoitetaan urheilijan kehittymistä yksilönä ja yhteisön jäsenenä. Lapsi tai nuori tulisi nähdä yksilönä, ei joukkueena tai kasvatustoimenpiteiden kohteena. Kasvatuksella tarkoitetaan tapahtumaa, jossa kasvattaja vaikuttaa kasvatettavaan ja saa aikaan käyttäytymisen tai ajattelun muutoksia. Näin valmentaja tai ohjaaja vaikuttaa fyysisten ominaisuuksien lisäksi moraaliseen ajatteluun, myötäelämisen kykyyn ja koko persoonallisuuden kehittymiseen. (Liukkonen 1990, 42.) Urheilun kasvatustavoitteet viittaavat kaikkeen muuhun lapsen käyttäytymiseen ja sen kehityksen ohjailuun, joka ei liity itse urheilusuoritusten tai suorituskykyisyyden parantamiseen. (Telama 1989, 87.)

Liikunta ei itsessään kasvata hyvään eikä pahaan (Telama 1989, 87; Liukkonen 1990, 41). Vaikutukset riippuvat siitä, miten urheilun vuorovaikutustilanteet ovat järjestetty ja miten lapsi ja hänen kehitystarpeensa otetaan huomioon. Erilaisiin liikuntatilanteisiin puuttuminen on oiva väline kasvattaa nuoria liikunnan avulla. Urheilu on hyvä kasvatuksenväline, koska urheilu on hyvin motivoitunutta sekä aktiivista toimintaa. Se on hyvin pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintaa. Myös urheilijan ja valmentajan välinen kiinteä vuorovaikutussuhde auttaa ottamaan huomioon kasvatukselliset asiat.

Telama (1989, 91) kirjoittaa, että kasvatuksen vaikutukset riippuvat siitä, millaisia opetus- ja valmennusmenetelmiä käytetään ja millaisia psykologisia oppimisen periaatteita sovelletaan. Voidaan siis sanoa, että opitaan mitä opetetaan. Käytännön ohjaustilanteissa olisi hyvä huomioida kasvatukselliset näkökulmat. Tärkeitä psykologisia mekanismeja kasvatustavoitteiden kannalta ovat mallit,

idolit ja sitä kautta samastuminen sekä palaute, opetuksen ja ohjauksen piilovaikutukset ja lapsiin kohdistuvat odotukset ja paineet sekä tavoitteiden asettaminen. (Liukkonen 1990, 49–50.)

Mallioppiminen on yksinkertaisin tapa oppia. Valmentajan tuleekin näyttää ulkoisella olemuksellaan ja käyttäytymisellään hyvää mallia. Valmentajan antama palaute on erityisen tärkeää lapsen motivaation ylläpitämiseksi. Palautetieto voidaan jakaa ohjeita antavaan ja arvostavaan eli motivoivaan palautteeseen. Arvostava palaute on käyttäytymisen vahvistamista. Oppimisen kannalta palautetta tulisi saada paljon ja sen tulisi olla yksilöllistä ja joissakin tilanteissa yksityistä palautetta niin, että muut eivät saa sitä tietoonsa. Palautteen anto vaikuttaa liikuntatilanteessa vallitsevaan ilmapiiriin. Tärkeitä ovat myös valmennus- ja ohjausmenetelmät. Tärkeintä on, miten opetetaan kuin mitä opetetaan. Erilaisia ohjaustapoja on muun muassa toiminnan kautta oppiminen, joustava erilaisten menetelmien käyttö, ohjattavien omatoimisuus ja sisäisen motivaation edistäminen. (Telama 1989, 91–92.)

Lintunen (2003, 41) kertoo, että pätevyyden- ja oppimisen kokemukset vaikuttavat liikuntaharrastuneisuuteen. Koko ajan varapelaajana oleminen saattaa murentaa itseluottamusta ja pätevyydenkokemus heikkenee. Motivaatio saattaa heikentyä. Miettinen (1999, 126) painottaa, että onnistumisen elämykset ovat tärkeitä. Onnistuminen antaa iloa ja vahvistaa uskoa omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Jokaisen on saatava liikkua oman tason mukaan ja kokea onnistumisen elämyksiä. Miettinen (1999, 130) jatkaa, että urheiluseuran on huolehdittava, että valmentajalla on valmiudet kohdata nuori ja kouluttaa häntä sen mukaan. Valmentajalla on oltava valmiudet ottaa huomioon kyseessä oleva ikäkausi ja edetä urheilijoiden ehdoilla. Painopiste on oltava pelaajien kehittämisessä. Kilpailua olisi vähennettävä ja ilmapiiri tulisi olla hyvä. Joka tarkoittaa myös sitä, että virheet ovat osa oppimista. Hyvä pelaajatyytyväisyys on todennäköisesti seurausta laadukkaasta valmennuksesta, avoimesta, kannustavasta ja innostavasta ilmapiiristä ja hyvästä yhteishengestä. (Miettinen 1999, 130.) Tähän vaikuttaa se, miten nuorten toiveet ja tavoitteet otetaan huomioon. Seuralla on hyvä olla yhteiset arvot sekä nuorelle on luotava harrastuksen jatkumisen mahdollisuus.

2.3.2 Kilpailu

Kilpailu on sosiaalinen vertailuprosessi (Kyöstiö 1986, 113; Passer 1989, 81). Se sisältää toimintoja, jotka tähtäävät johonkin tavoitteeseen tai standardiin, johon pyritään ja verrataan. Todelliseen kilpailuun kuuluu aina pyrkimys voittaa toinen, joten tuloksena on aina voitto tai tappio. Kilpailuun liittyy siis aina prosessi ja tulos. Tämä pätee sekä yksilö- että joukkueurheilussa. (Kyöstiö 1986, 113.)

Länsimaalainen urheilu on peräisin antiikin Kreikasta. Kyöstiö (1989, 113–115) kirjoittaa, että kreikkalaisessa urheilussa urheilulliseen kilpailuun liittyi tietynlaisia piirteitä esimerkiksi sankaruus, kunnia, kilpailu ja individualismi. Kilpailu liittyi alun perin sotaan, jossa kilpailtiin sankaruudesta ja kunniasta. Antiikin aikana kilpailut sisälsivät moraalisia vaatimuksia, mutta jo silloin ne sisälsivät instrumentaalisia piirteitä sekä viekkautta ja petoksen käyttöä voiton saavuttamiseksi. Myös aineellisia palkintoja oli saatavilla, eri muodossa saatuja palkintoja ja oikeuksia.

Kilpailu nykyajan ilmiönä ulottuu valtavasti laajemmalle kuin antiikin Kreikassa. Tavoitealueet ovat laajempia ja sekä osallistuva väestön määrä on suuri. Siinä ovat mukana laajat kansanjoukot, mihin länsimainen demokratia ja elintason nousu ovat suoneet mahdollisuuden. Toinen ajallemme tyypillinen ilmiö on joukkotiedotusvälineiden ja kaupallisuuden mukaantulo urheilutoimintaan. Kilpailun tuoma maine ja voittajien julkisuus on saavuttanut suuren huomion kansakunnalta. Maineen tavoittelu houkuttelee kilpailuun myös muilla aloilla kuin urheilussa. Kilpailusta on tullut useille itseisarvo ja elämäntapa. (Kyöstiö 1989, 116.)

2.3.2.1 Kilpailu urheiluseurassa

Usein sanotaan, että ei urheilua ilman kilpailua. Kyöstiö (1989, 123) väittää, että seurojen tarkoituksena on ensi sijassa löytää huippuja ja kehittää heitä kilpailuun. Kelpaako toisten voittaminen yleiseksi motivaatioperustaksi? Eikö se luo vain mahdollisuuksia muutamille? Onko ihminen luonnostaan kilpaileva olento? Mitä tulisi tehdä kilpailullisuuden vähentämiseksi?

Kyöstiö (1986, 124) selventää, että pienissä lapsissa ei ole kilpailuun viittaavia piirteitä. Kilpailuhenki alkaa lapsissa ilmetä vasta heidän jouduttuaan ryhmäkasvatuksen piiriin kouluiässä. Lapsella on luonnollinen tarve leikkiä, mutta tilanne kuitenkin muuttuu kouluun mentäessä. Koulussa leikki muuttuu kilpailuksi ja lapset alkavat vertailla itseänsä toisiin. Kriittinen vaihe on 6–10 vuoden ikä, jolloin ympäristöstä saadut vaikutteet ratkaisevat, että tuleeko lapsesta kilpailuhenkinen vai ei. Muita vaikutteita ovat esimerkiksi koti, kaverit, koulu, tiedotusvälineet sekä urheiluseurat. Vanhemmilla, opettajilla ja valmentajilla on siis suuri vastuu.

Urheiluvallmennuksen tavoitteena on mahdollisimman hyvien tulosten saavuttaminen. Ongelmana on se, miten lapsiurheilu voi palvella tätä tavoitetta. Tasokas kilpailujärjestelmä yllyttää valmentajia tulokselliseen urheiluun. Westergård (1990, 95) selventää, että liian aikainen erikoistuminen vie pohjaa motivaatiolta ja tehon lisääminen myöhemmässä vaiheessa on vaikeaa. Westergård (1990, 99) jatkaa, että pienenä liikunta pitäisi olla urheiluseurassa monipuolista, ei huipulle tähtäävää. Ei voida tietää, mihin lajiin lapsi haluaa myöhemmin erikoistua. Valmennus voidaan aloittaa, kun monipuolinen perusvalmennus on tehty.

Kilpailu voi olla myös hyvä asia. Karvinen, Hiltunen ja Jääskeläinen (1991, 32) kirjoittavat, että kilpailut tarjoavat mahdollisuuden oppia suhtautumaan voittoihin ja tappioihin oikealla tavalla. On opittava myös häviämään. Vaarana on, että voittojen tavoittelu saa liian korostuneen roolin. Karvinen ym. (1991, 32–33) jatkavat, että lasten urheilussa tulisi harjoittelun ja oppimisen olla etusijalla. Lapsen ja nuoren pitäisi sallia kehittyä yksilönä, eikä vertailla heidän suorituksiinsa keskenään.

Kasvatuksen kannalta tärkeisiin vuorovaikutussuhteisiin vaikuttaa urheiluseurassa kilpailujärjestelmän luonne. Lasten ja nuorten urheilun tärkeitä piirteitä ovat kilpailun taso, kilpailujen määrä, kilpailutilanteiden kesto ja kilpailuihin liittyvä palkitsemisjärjestelmä (Telama 1989, 95; Liukkonen 1990, 55). Kilpailujärjestelmän suurin merkitys kasvatuksen kannalta on se, että se säätelee harjoitustilanteiden luonnetta. Westergård (1990, 92) kirjoittaa, että valmentaja joutuu usein puun ja kuoren väliin. Valmentajan pitäisi täyttää myös vanhempien ja seuran odotukset.

2.3.2.2 Drop out ja kilpailun suositukset

Lintunen (2002, 41) kirjoittaa, että kolmentoista ikävuoden jälkeen vapaa-ajan liikuntaharrastuksessa tapahtuu voimakas lasku. Voimakkainta lasku on 12 ja 15 ikävuoden välillä. Yläasteiässä liikuntaharrastuksen lopettamisen taustalla on fyysinen kasvu, ajattelun kehitys, sosiaaliset suhteet ja ympäristöön liittyvät tekijät. Murrosiässä itsearvostus laskee, kun nuoret vertailevat itseänsä muihin ja kilpailu kovenee. Urheiluseuroistakin erotaan eniten yläaste ikäisinä (Kyöstiö 1986, 127). Esimerkiksi jalkapallossa poistuma on suurinta 13–15-vuotiaina. Aktiivisimpia ovat 10–12-vuotiaat jalkapalloilijat. (Kalliopuska, Miettinen & Nykänen 1995, 4.)

Kalliopuska ym. (1995, 1) miettivät kirjassaan, mikä saa nuoren valitsemaan urheilulajinsa ja miksi nuori lopettaa mieluisan urheiluharrastuksensa. Mikä tyrehdyttää motivaation? Tähän liittyy käsite drop out eli nuoren urheiluharrastuksen ennakoimaton lopettaminen, vaikka lajin viehätys nuoren mielessä säilyy. Nuoren vastentahtoinen urheiluharrastuksen lopettaminen on sananmukaisesti pelistä pois putoamista ja syrjäytymistä. Pelistä putoamisella on erittäin ratkaiseva merkitys siihen, miten nuori myöhemmin arvioi epäonnistumisestaan. (Kalliopuska ym. 1999, 1.)

Kaikki harrastuksen lopettamisen syyt eivät ole kuitenkaan yksilöstä kiinni. Syytä on monia. Lopettamisen syynä voi olla pitkät pelimatkat, porukkaa ei ole

tarpeeksi tai urheilija siirtyy kauden jälkeen vanhempaan joukkueeseen. Syynä voi olla myös se, että urheilijalla ja valmentajalla on eritasoiset tavoitteet, valmentaja kiinnittää huomion vain parhaisiin tai urheilu ei ole tarpeeksi monipuolista. (Kalliopuska ym. 1995, 4-8.) Lopettamiseen vaikuttaa niin valmentajan rooli kuin ulkoisetkin puitteet.

Jos urheilun kilpailuhenkeä halutaan vähentää, on urheilun luonnetta muutettava. Muutoksen edistämiseksi on kilpailujen järjestämistä kehitetty. Mukaan on tullut muun muassa sääntösovelluksia. Yksi esimerkki on, että vilttiketjuja ei sallita. Mukaan on tullut myös suuria kansallisia järjestöjä kehittämään lasten ja nuorten urheilua. Mukana on esimerkiksi Nuori Suomi ry, joka on kehittänyt Operaatio pelisäännöt ja sinettiseuratoiminnan vastaamaan nykypäivän kilpailun korostuneisuuden ongelmaan. Suomen Palloliitto on tullut kehittämiseen mukaan Kaikki pelaa -ideallaan.

Vaikka lasten ja nuorten liikkuminen ja aktiivisuus on vähentynyt, on vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus kasvanut vuodesta 1977. Nuorille on tehty terveystapatutkimuksia vuodesta 1977 asti. Pojista 40 prosenttia liikkuu liikunnan vähimmäissuosituksen verran. Tytöistä 27 prosenttia. Vähimmäissuositus on liikkuu neljä kertaa viikossa hikoillen ja hengästyen. Suomen sosiaali- ja terveysministeriön komiteamietinnössä vuonna 2001 kerrotaan, että liikunnan harrastamisen lisääntyminen selittyy pääosin urheiluseuroissa tapahtuvan liikunnan yleistymisellä. Lisäksi todettiin myös, että harrastajien kirjoon on tullut uusia lajeja ja harrastusmahdollisuudet ovat monipuolistuneet. Liikkumista on lisännyt myös urheiluseurojen liikuntatoiminnan muuttuminen enemmän ei-kilpailullisempaan suuntaan. (Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö 2001.)

Nuori Suomi ry on tehnyt teoksen kilpailun suosituksista eri-ikäisille lapsille ja nuorille. Teos käsittää myös huippu-urheiluun tähtäävän kilpailun. Japison ja Lilja (2004, 5) kirjoittavat, että kaikilla lapsilla ja nuorilla on oikeus kokea kilpailemisen riemu ja kilpailun mukana tuoma jännitys. Jokaisella on oikeus osallistua tai olla osallistumatta kilpailuun. Japison ja Lilja (2004, 5) jatkavat, että kisailu, kilvoittelu kilpaileminen ovat tärkeä osa lasten ja nuorten urheilua. Hyvin toteutettuna kilpaileminen tarjoaa turvallisia mahdollisuuksia itsetunnon

vahvistamiseen, sosiaalisten taitojen kehittämiseen, tunteiden käsittelyn harjoitteluun ja oman kehittymisen seuraamiseen. Korostuneen keskinäisen kilpailun sijasta urheilun tulee tarjota turvallinen ilmapiiri oppimiseen ja yrittämiseen sekä arvostaa henkilökohtaista edistymistä.

Nuori Suomi ja Olympiakomitea ovat yhdessä laatineet kilpailutoiminnan suositukset. Suositukset linjaavat minkälainen kilpailutoiminta sopii eri ikäryhmille. Jako ikäryhmiinkin on ohjeellinen, koska kehitystahti on yksilöllinen jokaisella lapsella ja nuorella. Suositukset ovat jaettu kolmeen aihealueeseen. Ensimmäinen aihealue suosittelee ottamaan kilpailutavassa huomioon osallistujan iän, kehitystason ja taitotason. Toinen suositus liittyy kannustavaan palautteen antamiseen suorituksista ja tulosten julkistamisesta. Kolmas kohta suosittelee kasvattaa kilpailujen tasoa, vaativuutta, määrää ja etäisyyttä kotoa iän myötä. (Japissón & Lilja 2004, 6.)

Kilpailutavan on otettava huomioon osallistujan ikä, kehitystaso ja taitotaso. Tähän liittyy kilpailujen säännöt, olosuhteet ja välineet. Ne tulee olla valittu sopiviksi ja edullisiksi urheilija iän mukaan. Esimerkiksi yleisurheilukilpailuissa on alle 13-vuotiaille lasten säännöt. (Japissón & Lilja 2004, 14–15.) Kilpailutoiminnan tulisi kehittää monipuolisesti lapsen liikkumisen taitoja sekä lajin perustaitoja, koska monipuolinen liikunta kehittää taito- ja kuntotekijöitä, jolloin on paremmat mahdollisuudet mielekkääseen liikuntaharrastukseen tai kilpaurheilussa kehittämiseen. 14-vuotiailla tavoitteelliseen kilpaurheiluun tähtäävillä urheilijoilla kilpailutoiminnan tulisi kehittää nuoren fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia sekä teknistä ja taktista osaamista. Ilmapiirin tulisi olla myös kannustava riippumatta taito- tai tavoitetasosta. Näin kilpailutarjonta vastaa sekä huippu-urheilijoiksi tähtäävien nuorten että muilla motiiveilla liikkuvien nuorten tarpeisiin. (Japissón & Lilja 2004, 16–17.)

Toinen kilpailutoiminnan suositus on kannustavan palautteen antaminen suorituksista ja tulosten julkistamistavassa. Kilpailuun osallistuvien 10–13-vuotiaiden lasten tulisi saada palautetta henkilökohtaisten taitojen kehittymisestä. Palautteen tulee olla sävyltään myönteinen. Kilpailumuodon pitää motivoida osallistumaan ja harjoittelemaan. 14–18-vuotiaiden kilpaurheiluun tähtäävien

urheilijoiden tulisi saada palautetta omasta kehittämisestään sekä osaamisestaan verrattuna muihin. Pyrkimys arvioinnissa on kuitenkin itsearviointiin. Valmentajalta tuleva palaute on realistista ja kannustavaa. (Japisson & Lilja 2004, 20–21.) Palkitsemista tulisi harjoittaa monenlaisin perustein, ei vain parhaasta tuloksesta. Ulkoinen palkitseminen innostaa lapsia ja nuoria. Palkitseminen voi olla myös kannustamista ja huomioimista. Tuloksien julkistamiseen tulee myös kiinnittää huomio. Tuloslistoja voi olla monenlaisia riippuen ikätasosta. Esimerkiksi kolme tai kuusi parasta urheilijaa julkistetaan paremmuusjärjestyksessä, jolloin loppuja ei laiteta järjestykseen, voidaan käyttää niin sanottuja sarjataulukkoita, pistepörssejä tai rankinglistoja. Monenlaiset listat kannustavat erilaisia yksilöitä. Harrastajan annetaan myös mahdollisuus osallistua ilman tulosta. (Japisson & Lilja 2004, 22–25.)

Kolmantena suositellaan kilpailutarjonnan, tasavertaisuuden, kilpailujen tason ja kilpailujen määrän kontrolloimista ikätason mukaan. Japisson ja Lilja (2004, 26) suosittelevat, että kaikille halukkaille luodaan mahdollisuus omien motiivien mukaiseen kilpailemiseen myös myöhemmin lajiin mukaan tulleille. Kaikilla tulisi olla tasapuolinen mahdollisuus osallistua kilpailuun, koska lapset kehittyvät eri tahtiin ja aikaisella karsinnalla suljetaan useilta kehittymisen polkuja. Kilpaurheiluun tähtäävillä kilpailuun osallistuminen tai joukkueeseen valinnan kriteereinä voi olla taitotaso, tulosraja, karsintakilpailu tai harjoitustavoite (Japisson & Lilja 2004, 29). Kilpailujen taso tulee olla ikäluokkaa ja vastaava. Esimerkiksi yleisurheilussa kilpailutoiminta laajenee iän myötä. 14-vuotiaista alkaen on SM-kilpailuja ja urheilija voi kilpailla valtakunnallisella tasolla. 17-vuotiaana alkaa kansainvälinen toiminta. Kilpailujen määrässä tulisi kiinnittää huomio siihen, että kilpailujen lisäksi jää aikaa harjoittelulle, koulun käynnille, vapaa-ajalle ja kavereille.

3 MOTIVAATIO

Motivaatio ohjaa toimintaa. Motivaatioon liittyy toiminnan syy ja peruste ryhtyä toimintaan. Motivaatio liittyy tavoitteeseen eli siihen, mitä toiminnalla pyritään saavuttamaan. Tarkastellessamme motiiveja ja motivaatiota etsimme syitä ihmisen käyttäytymiselle. Miksi ihminen käyttäytyy ja toimii tietyllä tavalla. Motivaatio on erittäin tärkeää liikunnassa ja urheilussa. Se antaa urheilijalle voimaa tähdätä parempiin suorituksiin ja auttaa harrastajaa jatkamaan harrastustaan. Motivaatio on arkielämässä varsin tuttu ilmiö, mutta tieteellisesti monimutkainen ja vaikeasti lähestyttävä psykologinen ilmiö. (Kuusinen 1995, 192.) Motivaatioteoriat yrittävät selvittää ihmisen tavoitteellista käyttäytymistä. Tavoiteorientaatioteoriaa on paljon käytetty liikunnan ja urheilun tutkimuksessa, koska se vastaa sisällöltään hyvin käytäntöä. Myös minä olen käyttänyt teoriaa tutkimuksessani.

3.1 Tavoiteorientaatioteoria

Jaakkola (2002, 140) kirjoittaa, että motivaatioteorioista tavoiteorientaatioteoria on muodostunut eniten käytetyksi viitekehikseksi liikunnanopetuksen psykologisessa tutkimuksessa, koska teoria on käytännönläheinen ja hyvin tutkimukseen sovellettavissa. Teoria kuuluu sosiaalis-kognitiivisiin motivaatioteorioihin (Roberts 2001, 6). Teoriassa yhdistyvät sekä persoonallisuuden piirteet eli tavoiteorientaatio, että tilanteelliset tekijät eli liikuntaharjoituksen motivaatioilmasto. Teorian mukaan liikuntamotivaatio syntyy näiden kahden tekijän vuorovaikutuksesta. Motivaatioilmasto ja tavoiteorientaatio vaikuttavat osallistujien toimintaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Nicholls 1989, Roberts 2001.)

Tavoiteorientaatioteorian mukaan liikuntamotivaation kulmakivi on koetun pätevyyden kokeminen ja osoittaminen. Ihmisellä on enemmän kuin yksi käsitys omasta kyvykkyydestä. Nichollsin (1989) mukaan tavoiteorientaatio voidaan jakaa tehtävä- tai minäsuuntautuneisuuteen. Ihmisen oma tavoitesuuntaus voi olla joko tehtäväsuuntautunut tai minäsuuntautunut. Näillä tarkoitetaan sitä, miten arvioimme pätevyyttämme ja määrittelemme menestyksen taitoa vaativien

tehtävien yhteydessä. Ames (1992, 162) selventää, että tehtäväsuuntautuneet ihmiset kokevat pätevyyttä, kun he ovat oppineet uuden tehtävän tai kehittyneet jossakin ominaisuudessa. Minäsuuntautuneille ihmisille on tärkeää pätevyyden ja paremmuuden osoittaminen verrattuna muihin. Minäsuuntautunut henkilö kokee menestyneensä, kun hän kykenee osoittamaan olevansa parempi kuin muut. (Ames 1992.)

Lavallee, Kremer, Moran ja Williams (2004, 62) kirjoittavat, että tehtäväsuuntautuneet ihmiset kehittävät itseään ja taitojaan jatkuvasti. He käyttäytyvät pitkäjänteisesti, yrittävät kovasti ja he pystyvät ottamaan palautetta vastaan. He valitsevat itselleen haasteellisia tehtäviä, eivätkä keskeytä yrittämistä. Pätevyyden kokeminen ei tällöin ole riippuvainen toisten suorituksista. Oma kehittyminen ja yrittäminen riittävät onnistumisen ja tyytyväisyyden kriteereiksi. Tehtäväsuuntautuneet ihmiset osallistuvat liikuntaan sen takia, että he voivat kehittää taitojaan sekä liikuntaa yhdistää ja kohottaa kuntoa. Ames (1992, 176) toteaa, että tehtäväsuuntautunut käyttäytyminen johtaa myönteisimpiin motivaatiomalleihin, koska motivaatio ei ole kiinni ulkoisista tekijöistä tai muista ihmisistä.

Lavallee ym. (2004, 62) kirjoittavat, että minäsuuntautuneet eli kilpailusuuntautuneet ihmiset kokevat pätevyyttä silloin, kun he pystyvät voittamaan toiset ja osoittavat paremmuuttansa muihin nähden tai saavuttavat hyvän lopputuloksen jonkin normitaulukon mukaan. Henkilöt valitsevat silloin yleensä todella vaikeita tehtäviä tai yrittävät välttää epäonnistumista. Lavallee ym. (2004, 63) jatkavat, että minäorientoituneet ihmiset osallistuvat liikuntaan sosiaalisen statuksen ja ulkoisen palautteen takia. Minäorientoituneet henkilöt haluavat osoittaa omia liikuntataitojaan ja haluavat suoriutua tehtävistä vähemmällä yrittämisellä kuin toiset. Minäsuuntautuneen ihmisen motivaatio on korkea niin kauan kuin ihminen on varma kyvyistään. Tämänkaltaisen motivaatio on kestoltaan lyhytaikaista ja varsin haavoittuvaa, sillä korkeat kyvykkyydenkokemukset ovat uhattuna koko ajan. (Ames 1992, Roberts 2001.)

Nichollsin (1989) mukaan minä- ja tehtäväsuuntautuneisuus ovat kaksi erillistä ominaisuutta, joita ihmisellä voi olla molempia, jompaakumpaa tai ei kumpaakaan. Molemmilla on halu kilpailla ja voittaa. Ratkaisevinta on kuitenkin se,

miten ihminen kokee kilpailun merkityksen ja yleensäkin kilpailemisen syyt. Roberts (1992) selventää, että minä- ja tehtäväsuuntautuneella ihmisellä on samankaltainen tarve tavoitella voittoa, mutta erilainen kyky kohdata tappio.

3.2 Motivaatioilmasto

Tavoiteorientaation lisäksi urheiluharjoitusten motivaatioilmasto vaikuttaa harrastajien liikuntamotivaatioon ja hyvinvointiin. Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan psykologista ilmapiiriä. Se ohjaa toiminnan tavoitteita, ja siinä voi korostua tehtävä- tai kilpailusuuntautuneisuus. Lavallee ym. (2004, 77) kirjoittavat, että valmentajat ja vanhemmat ovat vastuussa siitä minkälaisen motivaatioilmaston he luovat. Heillä on vaikutusvaltaa nuoren motivaatioon ja osallistumiseen liikuntaan. Valmentaja antaa opetuksen, mutta myös rohkaisee ja antaa palautetta ja sitä kautta luo motivaatioilmastoa harjoituksiin. Jos valmentaja on kilpailullinen, tulee myös motivaatioilmastosta helposti kilpailusuuntautunut. Ames (1992) tarkentaa vielä, että motivaatioilmasto koostuu siitä, kuinka ihmistä arvioidaan eri tilanteissa, erilaisten ryhmittelyjen toteutuksessa, tavoista, arviointikriteereistä ja palkitsemisen perusteista. Urheilijan ympärille rakentuva motivaatioilmasto voi olla siis joko tehtävä- tai minäsuuntautunut.

Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu oppilaiden keskinäinen sosiaalinen vertailu sekä suoritusten lopputulokset. Urheilija saa pätevyyden kokemuksia olemalla parempi kuin kanssa kilpailijansa. Valmentajan teettämät kilpailulliset leikit ja voittajien korostaminen luo kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa harjoituksiin. Kilpailuilmastossa korostuu ulkoinen motivaatio, alentunut kiinnostus, kilpailuorientaatio, ahdistuneisuus ja uskomukset, että liikunta ja urheilu parantavat sosiaalista statusta. Ulkoiset tekijät ja vertailu muihin muodostavat urheilijalle pätevyyden kokemuksia, mikä johtaa varsin usein huonommuuden kokemuksiin. (Roberts 1992.)

Tehtäväsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa pyritään urheilijan omien taitojen kehittämiseen. Urheilijaa kannustetaan yrittämään parhaansa ja tekemään parhaansa. Itse oppimisprosessi on tärkeämpi kuin suoritus. Oppimiseen

suuntatuvassa ilmapiirissä urheilija keskittyy tehtävien ja suoritusten huolelliseen tekemiseen ja tähtää koko ajan haasteellisimpiin tehtäviin (Duda 2001). Tämä johtaa siihen, että epäonnistumiset ovat osa oppimisprosessia. Riippuu valmentajan luomasta motivaatioilmastosta minkälainen motivaatio urheilijalle tai harrastajalle syntyy.

Taulukossa 1 on nähtävissä tehtävä- ja minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle tyypillisiä piirteitä. Tätä Target-mallia käyttämällä olen arvioinut tutkimuksessani mukana olleita valmentajia käytännön ohjaustilanteessa. Taulukossa on kuusi osaluuetta, jotka kuvaavat valmentajan toimintaa urheiluharjoituksissa. Nämä osaluuet ovat tehtävien muodostaminen, valmentajan vallankäyttö, ryhmittely, arvostus, arviointi ja ajankäyttö. Valmentajan voi luoda näillä osaluueilla joko tehtävä- tai minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa harjoituksiin.

TAULUKKO 1. Oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteitä Amessin (1992, 173) ja Epsteinin (1989, 261–270) mukaan.

| | Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto | Minäsuuntautunut motivaatioilmasto |
|---|--|--|
| Tehtävät: Toiminta harjoituksissa | Tehtävät eriytetty osallistujien edellytysten mukaisesti, valmentaja auttaa pelaajia asettamaan realistisia lyhyen tähtäimen tavoitteita | Samanlaiset kaikille |
| Vallankäyttö: Pelaajien osallistuminen ohjausprosessiin | Urheilijoiden vastuuta ja valinnan mahdollisuuksia korostava, yhteistyötä arvostetaan | Kontrolloiva, joukkueen sisäistä kilpailua rohkaiseva |
| Ryhmittely: Ohjattavien ryhmittely, työskentelytavat ja niiden toistuvuus | Joustavia ryhmittelytapoja, erilaisia ryhmityksiä | Kilpailullisiin tehtäviin perustuvaa |
| Arvostus: Syy tunnustuksen antamiseen, palkkiot, mahdollisuus palkkioihin | Huomioidaan ja arvostetaan yksilöllistä edistymistä ja suoritusten parantamista, kaikilla on mahdollisuus saada huomiota ja palautetta, yritystä arvostetaan | Kilpailumenestykseen perustuvaa |
| Arviointi: Suorituskriteerit, arvioiva palaute | Arvioinnin kriteereinä käytetään yksilöllistä edistymistä ja oppimista, ohjataan itsearviointiin, virheet osa oppimista | Huomio lopputuloksessa, julkista, normatiivista, virheistä rangaistaan |
| Ajankäyttö: Aikataulun joustavuus, oppimisvauhti, harjoitusten organisointi | Varataan aikaa kehittämiseen, autetaan laatimaan harjoitteluajatauluja | Rajattu suoritus aika |

3.3 Aikaisemmat tutkimukset

Interventiotutkimuksia, joissa tarkoituksena on ollut motivaatioilmaston muuttaminen tai edistäminen, on tehty useita. Motivaatiotutkimuksia on myös tehty kyselyillä urheilijoiden ja harrastajien motivaatiosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä tietyssä lajissa. Koululiikunta motivaatiosta on tehty myös tutkimuksia.

Liukkonen (1998) tutki 14-vuotiaiden jalkapalloa aktiivisesti harrastavien poikien viihtyvyyttä jalkapalloharjoituksissa käyttämällä Robertsin (1992) tavoiteorientaatiomallin muuttujia. Tutkimuksessa arvioitiin kyselyillä poikien tavoiteorientaatiota, motivaatioilmastoa, koettua fyysistä kyvykkyyttä ja viihtyvyyttä harjoituksissa. Tuloksena oli, että tehtäväsuuntautunut, itsevertailuun perustuva motivaatioilmasto oli voimakkaimmin yhteydessä lasten viihtymiseen. Vaikka joku koki alhaista fyysistä kyvykkyyttä, se ei ollut yhteydessä alhaiseen viihtyvyyteen, mikäli valmennustoiminnan motivaatioilmasto koettiin tehtäväsuuntautuneeksi. Tulokset osoittivat myös, että valmennuksen motivaatioilmastolla ei ollut vaikutusta pelaajien tavoiteorientaatioon. Sen sijaan pelaajien tavoiteorientaatio sääтели sitä, millaisena he kokivat valmennuksen motivaatioilmaston. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen on tärkeää nuorten valmennustoiminnassa, koska se vaikuttaa lasten viihtymiseen urheiluseurassa.

Dufvan (2004) tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Kaikki pelaa -ohjemaan osallistuvien 11–16-vuotiaiden juniorijalkapalloilijoiden sisäistä motivaatiota, tavoiteorientaatiota ja koettua motivaatioilmastoa kahden pelikauden aikana. Mukana tutkimuksessa oli myös tyttöjä sekä Nuoren Suomen sinettiseuroja. Tuloksena oli, että poikien sisäinen motivaatio laski alkumittauksesta ja tyttöjen pysyi ennallaan. 15-vuotiaiden sisäinen motivaatio oli heikompi kuin nuoremmilla ikäryhmillä. Tutkimuksen aikana 13-vuotiaiden sisäinen motivaatio laski merkittävästi. Pojat ja tytöt eivät eronneet tavoiteorientaatioltaan tutkimuksen aikana. 15-vuotiaiden tavoiteorientaatio oli minäsuuntautuneempi kuin nuoremmilla ikäluokilla. Tutkimuksen aikana poikien kokema tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto heikkeni ja koettu minäsuuntautunut motivaatioilmasto vahvistui. Päätelmä oli, että korkein sisäinen motivaatio oli ilmastossa, jossa

koettiin paljon tehtäväsuuntautuneisuutta ja vähän minäsuuntautuneisuutta. Korkein sisäinen motivaatio oli korkean tehtäväorientaation ja minäorientaation omaavilla junioreilla. Sinettiseurojen pelaajilla oli loppumittauksessa alhaisempi sisäinen motivaatio kuin tavallisten seurojen pelaajilla. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että valmentajan tulisi luoda valmennus- ja pelitilanteisiin tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, jossa on oikeassa suhteessa myös minäorientaatiota vahvistavia piirteitä, jotta sisäinen motivaatio jalkapallon harrastamista kohtaan säilyisi ja vahvistuisi.

Anttila ja Ruukonen (2004) ovat tehneet myös tutkimuksen liikuntamotivaatiosta ja sen tukemisesta. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia kuudesluokkalaisten oppilaiden ja heidän käsityksiä liikuntamotivaatiosta ja keinoja sen tukemiseen. Tuloksen oli, että sisäisen motivaation ja oppimisen kannalta on merkittävä asia, että suurin osa oppilaista oli tehtäväsuuntautuneita motivaatioiltaan. Pakkalan ja Piiraisen (1998) tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää menetelmiä liikuntatuntien motivaatioilmaston observoimiseen ja selvittää, miten observoitu motivaatioilmasto ja opettajan pedagoginen toiminta ovat yhteydessä oppilaiden koettuun motivaatioilmastoon. Tässäkin tutkimuksessa tuloksena oli, että tehtäväorientaatioilla ja tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla oli erittäin merkitsevä yhteys sisäiseen motivaatioon liikuntatunneilla. Sisäinen motivaatio oli voimakkainta liikuntatunneilla, joissa vallitsi korkea tehtäväilmasto ja matala minäilmasto. Oppilaat olivat tällöin enemmän innostuneita liikunnasta.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että useiden motivaatiota koskevien tutkimusten mukaan motivaatioilmastolla on vaikutusta lapsen ja nuoren motivaatioon ja viihtyvyyteen. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston korostaminen takaa viihtymisen seurassa ja sitä kautta lapset ja nuoret jatkavat harrastustaan. Tärkeää näyttäisi olevan mahdollisimman hyvän lopputuloksen saamiseksi tehtävä- ja minäsuuntautuneen motivaation sopiva suhde harjoituksissa.

4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

4.1 Tutkimusongelmat ja kohderyhmä

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää Nuoren Suomen sinettiseuratoiminnan vaikutusta urheiluseurojen motivaatioilmastoon. Olen ottanut tarkastelun kohteeksi kaksi kriteeriä Nuoren Suomen sinettiseurakriteereistä. Nämä kriteerit ovat toimintaperiaatteet käytännön ohjaustoiminnassa ja kilpailullisuus. Sinettiseurakriteerit on luotu vaikuttamaan käytännön ohjaustoimintaan ja sitä kautta lasten ja nuorten liikuntamotivaatioon, ja olen sen takia ottanut asian tarkastelun kohteeksi. Siihen tiivistyvät kaikki sinettiseurakriteerit ja toiminta muokkautuu näiden kriteerien kautta. Kilpailutilanne näyttää, onko kilpailullisuuden ongelmaan osattu vaikuttaa ja suhtaudutaanko siihen lasten ehdoilla.

Tutkimuksessa olen käyttänyt vertailukohteena ei-sinettiseuroja. Tutkin, kuinka seuroissa toteutetaan käytännön ohjaustoimintaa ja kuinka valmentajat käyttäytyvät kilpailutilanteissa. Tutkin, kokevatko nuoret harjoitusten ilmapiiriin enemmän tehtävä- vai minäsuuntautuneeksi. Päämääränä on selvittää luoko sinettiseurakriteerit sellaisen toimintatavan sinettiseurojen harjoituksiin, että lapsi kokee liikunnan motivoivaksi ja viihtyy seurassa. Olen vertaillut tutkimuksessani eri ikäluokkia, joukkue- että yksilö seuroja sekä sinettiseuroja ja ei-sinettiseuroja keskenään.

Tutkimuksen avulla pyrin saamaan vastauksen pääkysymykseen: motivoiko sinettiseuratoiminta enemmän urheilijaa kuin ei-sinettiseura toiminta?

Selvitän tätä kahden tutkimusongelman avulla:

Ongelma 1.

Valmentajien luoma motivaatioilmasto

1. Millä periaatteilla harjoittelu ja kilpaileminen toteutetaan sinettiseurassa ja ei-sinettiseurassa?

- Mikä on valmentajien keskimääräinen tavoiteorientaatio?

- Onko sinettiseuran valmentajien ja ei-sinettiseuran valmentajien tavoiteorientaatiossa eroja?
- Onko yksilö- ja joukkuelajin valmentajien tavoiteorientaatiossa eroja?
- Onko 10- ja 14-vuotiaiden urheilijoiden valmentajien tavoiteorientaatiossa eroja?
- Onko valmentajien sukupuolien välillä eroja tavoiteorientaatiossa?

Ongelma 2.

Harrastajien kokema motivaatioilmasto

2. Edistävätkö nämä toimintamallit tehtävä- vai minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa?

- Miten nuoret kokevat yleensä harjoitusten ilmapiirin?
- Miten sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen nuoret kokevat motivaatioilmaston?
- Miten yksilö- ja joukkuelajien nuoret kokevat motivaatioilmaston?
- Miten 10- ja 14-vuotiaat nuoret kokevat motivaatioilmaston?

Joukkueiden kokema motivaatioilmasto

- Miten 10-vuotiaat sinettiseurajoukkueen ja 10-vuotiaat ei-sinettiseurajoukkueen nuoret kokevat motivaatioilmaston?
- Miten 14-vuotiaat sinettiseurajoukkueen ja 14-vuotiaat ei-sinettiseurajoukkueen nuoret kokevat motivaatioilmaston?

Joukkueiden ja yksilölajinharrastajien kokema motivaatioilmasto

- Miten sinettiseurajoukkueen ja ei-sinettiseurajoukkueen nuoret kokevat motivaatioilmaston?
- Miten yksilölajin sinettiseuran ja yksilölajin ei-sinettiseuran nuoret kokevat motivaatioilmaston?

Kohderyhmä näkyy taulukosta 2. Kohderyhmäksi valitsin kaksi sinettiseuraa ja kaksi ei-sinettiseuraa Lahden alueelta. Sekä sinettiseurasta että ei-sinettiseurasta olen ottanut yksilö- ja joukkuelajin urheilijat tarkastelun kohteeksi. Tutkittavat ovat iältään 10- ja 14-vuotiaita poikia. Sinettiseurasta ja ei-sinettiseurasta mukana

tutkimuksessa ovat 10- ja 14-vuotiaiden poikien joukkueet. Yksilölajista mukana ovat 10-vuotiaat urheilijat sekä sinettiseurasta, että ei-sinettiseurasta. Yksilölajin sinettiseurasta mukana ovat myös 14-vuotiaat pojat. Yhteensä tutkittavia on 133 (n=133). Mukana tutkimuksessa on myös tutkittavien valmentajat. Heitä on yhteensä 17 (n=17). Mukana on kuusi (6) nais- ja yksitoista (11) miesvalmentajaa.

TAULUKKO 2. Kohderyhmä

| | Joukkuelaji | | | Yksilölaji | | |
|-------------------------|-------------|----|-------------|------------|----|---------------|
| | Ikä | N | valmentajat | Ikä | N | valmentajat |
| Sinetti-seura | 10 v. | 40 | 4 | 10 v. | 6 | 1 |
| | 14 v. | 37 | 2 | 14 v. | 10 | 1 |
| Ei-sinetti-seura | 10 v. | 20 | 3 | 10 v. | 11 | 6 (naisia) |
| | 14 v. | 9 | 1 | - | - | - |

Valitsin tutkimuksen koehenkilöiksi tarkoituksella 10- ja 14-vuotiaita poikia, että pystyn vertailemaan heitä. 10-vuotiailla harrastajilla on kilpailuissa sovelletut säännöt ja kilpailullisuus ei ole vielä korostunut tässä ikäluokassa. 14-vuotiaat ovat jo taidoiltaan etevämpiä ja he ymmärtävät kilpailun merkityksen. Pojat ovat myös tutkimuksien perusteella enemmän kilpailusuuntautuneempia kuin tytöt (Lavallee 2004, 63). Otin tutkimukseen mukaan sekä joukkuelajin, että yksilölajin vertailun vuoksi. Valmentajat ovat joukkueiden valmentajien ja en ole heitä tarkemmin valikoinut.

4.2 Tutkimusmenetelmät

Käytin tutkimuksessani määrällistä ja laadullista tutkimustapaa. Määrällisellä tutkimustavalla pyrin kartoittamaan olemassa olevaa tilannetta seuroissa numeerisesti. Koska määrällistä tutkimustapaa on usein haukuttu pinnallisuudesta, otin mukaan laadullisen tutkimustavan tukemaan määrällisiä tuloksia. Laadullisella aineistolla pystyin täydentämään määrällisen aineiston puutteita.

Laadullisena tutkimustapana käytin havainnointia urheiluharjoituksissa.

Observoin urheiluharjoitusten kulkua ja kilpailutilannetta. Näin sain todellista käytännön tietoa valmentajien ohjaustavasta. Määrällistä aineistoa keräsin standardoidulla motivaatioilmastokyselyllä (liitteet 1 ja 2) ja tavoiteorientaatiokyselylomakkeella (liite 3).

Motivaatioilmasto-kyselyyn on tiivistetty kuusi eri muuttuja motivaatioilmaston kokemisessa. Minä käytin kahta muuttujaa: tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuutta. Suoritin kyselyt strukturoiduilla kyselyillä, joihin on vastausvaihtoehdot määritelty valmiiksi. Kyselyiden vastausvaihtoehtoina ovat numerot yhdestä viiteen, joista yksi tarkoittaa, että vastaaja on täysin eri mieltä väitteen kanssa ja viisi tarkoittaa, että vastaaja on täysin samaa mieltä väitteen kanssa. Valli (2001, 101–102) kirjoittaa, että hyvä puoli kyselylomakkeella suoritettussa tutkimuksessa on esimerkiksi se, että tutkija ei voi vaikuttaa olemuksellaan tai läsnäolollaan vastauksiin. Kyselylomakkeessa voidaan myös esittää paljon kysymyksiä, etenkin jos lomakkeeseen on laadittu valmiit vastausvaihtoehdot. Luotettavuutta parantaa myös se, että kysymykset ovat kaikille samassa muodossa. Huonoja puolia ovat väärinymmärtämisen mahdollisuus, vastaamatta jättäminen ja huolimaton vastaaminen.

Määrällistä aineistoa analysoin Spss-ohjelman avulla. Aluksi koodasin kyselylomakkeiden vastaukset Excel-taulukkoon ja laskin keskiarvot kunkin tutkittavan tehtävä- ja minäsuuntautuneisuudesta. Sen jälkeen analysoin määrällisen aineiston t-testillä. T-testi on keskiarvotesti, joka mittaa kahden ryhmän keskiarvojen sattumanvaraisuutta. Käytin riippumattomien muuttujien t-testiä. Kahden toisistaan riippumattomien ryhmien t-testillä olen verrannut kahden

ryhmän keskiarvoja keskenään (Heikkilä 1998, 222). Parivertailua käytin silloin, kun molemmat muuttajat sisälsivät kaksi eri ryhmää.

Tulosten tulkinnassa olen ottanut huomioon ryhmäkoon (n), tulosten keskiarvon (ka), keskihajonnan (kha) ja keskiarvojen merkitsevyyden (p-arvo). Keskihajonta kuvaa sitä, kuinka hajallaan arvot ovat keskiarvon ympärillä (Heikkilä 1998, 84). Merkitsevyytaso kertoo, kuinka suuri riski on, että saatu ero johtuu sattumasta (Heikkilä 1998, 185). Samalla se mittaa tilastollista luotettavuutta. Eroa keskiarvojen välillä tai riippuvuutta muuttujien välillä voidaan sanoa olevan, jos näyttö on tarpeeksi vahvaa. Merkitsevyyttä ilmaistaan p-arvolla. Testatun eron tai riippuvuuden sanotaan olevan tilastollisesti erittäin merkitsevä, jos $p \leq 0,001$, tilastollisesti merkitsevä, jos $p \leq 0,01$ tai tilastollisesti melko merkitsevää, jos $p \leq 0,05$.

Havainnointi tapahtui ulkopuolisena havainnointina. Grönfors (2001, 127) kirjoittaa, että havainnointi kytkee saadun tiedon suoraan kontekstiin. Grönfors (2001, 129) kirjoittaa myös, että kyselyllä saadaan runko ilmiön tarkasteluun ja havainnoimalla voidaan siihen liittää ”lihat” ympärille. Olen tehnyt niin sanottua osallistumatonta havainnointia urheiluharjoituksissa ja kilpailuissa. Olen ollut passiivinen tarkkailija kentän laidalla. Tätä havainnointi tapaa on perusteltua käyttää silloin, kun osallistuminen ei tuo mitään merkittävää näkökulmaa esille tutkimukseen, tai kun tilanne on niin rajattu, että tutkija voidaan sijoittaa kutakuinkin häiritsemättä tilanteeseen (Grönfors 2001, 131). Havainnointitilanteessa kirjasin itselleni muistiinpanoja valmentajien toiminnasta.

Tarkkailin valmentajan ohjaus- ja valmennustoimintaa Target-mallin kautta (Taulukko 1). Pyrin observoimaan harjoitusten motivaatioilmastoa kaikkien kuuden Target-mallin osa-alueen kautta: tehtävät, vallankäyttö, ryhmittely, arvostus, arviointi ja ajankäyttö. Olen ryhmitellyt havaintoni kunkin joukkueen osalta näiden osa-alueiden avulla tehtävä- ja minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Ne kertovat minkälaista motivaatioilmastoa valmentajien toimintatavat luovat harjoituksiin.

4.3 Tutkimuksen kulku

Tähän tutkimuksen perusjoukkoon kuului 133 poikaa ja 17 valmentajaa. Perusjoukko koostui sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen harrastajista ja heidän valmentajistaan. Mukana oli sekä yksilö- että joukkuelajin harrastajia. Pojat olivat iältään 10–14-vuotiaita.

Otin yhteyttä seurojen johtohenkilöihin keväällä 2006. Kysyin heiltä olisivatko he valmiita yhteistyöhön ja löytyisikö heiltä sopiva kohderyhmä tutkimukseeni. Luvan saatuani seuran johtohenkilöt antoivat tarkemmat yhteystiedot tutkimukseeni osallistuvien joukkueiden valmentajista. Heidän kanssaan sovimme harjoituskerrat, mihin sain mennä observeeraamaan ja tekemään kyselyt. Otin myös selvää joukkueiden kilpailukalenterista milloin heillä oli peli. Kävin observeeraamassa kaikkien joukkueiden yhden harjoituksen huhti- ja toukokuun aikana 2006. Samalla tein kyselyt sekä pojille, että heidän valmentajilleen. Kävin myös observeeraamassa kunkin joukkueen yhden kilpailun touko- ja kesäkuun aikana 2006.

Pyrin observeeraamaan mahdollisimman luonnollista tilannetta harjoituksissa. Minun läsnäoloni ei saanut vaikuttaa harjoitusten kulkuun. Katsoin harjoituksia kentän laidalta ja pyrin olemaan mahdollisimman ei-huomiota herättävä. Samalla tein muistiinpanoja valmentajien ohjaustoiminnasta. Kyselyjen teko tapahtui harjoitusten päätteeksi. Pyrin tekemään kyselytilanteesta mahdollisimman samanlaisen kaikkien harjoitusten jälkeen. Harjoitusten loputtua pojat kokoontuivat kentän laidalle vastaamaan kyselyyn. Esittelin itseni ja kerroin, mihin tietoa tarvitsin. Korostin, että tutkimus tehdään nimettömänä ja tutkimuksessa ei tule koskaan esille tutkittavan nimeä. Kaikki harjoituksissa olevat pojat sekä heidän valmentajat vastasivat kyselyyn.

4.4 Tutkimuksen luotettavuus

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittauksen satunnaisvirheettömyyttä. Mittauksen reliabiliteetti kertoo tutkimuksen ei-sattumanvaraisista tuloksista eli tulosten tarkkuudesta. Sisäistä reliabiliteettia voi mitata teettämällä kysymykset uudelleen.

Jos mittauks tulokset ovat samoja kuin aikaisemmin, mittaus on reliabeeli. Ulkoinen reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että sama tutkimus on toistettavissa muissakin olosuhteissa. (Heikkilä 1998, 179.)

Tutkimuksen luotettavuutta eli reliabiliteettia olen analysoinut spss-ohjelman reliabiliteetti analyysillä. Analyysi kertoo, kuinka hyvin tutkimuskysymykset mittaavat tutkittavissa olevaa aihetta. Mittareiden reliabiliteettia olen tarkastellut eri osioiden sisäisen yhdenmukaisuuden avulla Pearsonin tulomomenttikertoimen Cronbachin alfa kertoimen avulla. Jos tutkimuskysymykset ovat luotettavia, Cronbachin alfa kerroin arvo saisi olla yli 0.7. (Heikkilä 1998, 179.) Pearsonin tulomomentti kertoimella lasketaan eri osioiden korrelaatioita.

Tavoiteorientaatio-kyselyä on käytetty muissakin tutkimuksissa ja se on osoittautunut sekä tehtävä-, että minäorientaatio osioiden osalta luotettavaksi. (Dufva 2004, Yli-Piipari 2005). Dufvan (2004, 46–47) tutkimuksessa minäorientaatio osion Cronbachin alfa on 0.88 ja tehtäväorientaatio osion Cronbachin alfa on 0.80.

Tutkimuksessa pyrin pitämään kyselyiden vastaustilanteet mahdollisimman samanlaisina, jotta se lisäisi tutkimuksen luotettavuutta. Ohjeet olivat myös kaikille samanlaiset. Tutkijalta oli myös mahdollisuus kysyä ohjeita, jos ei ymmärtänyt kysymyksiä tai vastausvaihtoehtoja. Olin varmistamassa kysymysten luotettavuutta olemalla itse paikalla kyselyjen täyttötilanteessa. Näin kukaan muu ei voinut täyttää kyselyä, kaverilta ei voinut katsoa ja apua sai jos ei ymmärtänyt kysymystä. Painotin, että kaikkiin kysymyksiin oli vastattava, mutta silti kysymyksistä jäi vastauksia pois. Olen täyttänyt puuttuvat vastaukset laskemalla kysymysten keskiarvot ja täydentämällä ne koodaustaulukkoon.

Taulukoissa 22–25 on kuvattu määrällisten mittareiden reliabiliteettia Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Taulukoiden osioiden kokonaiset tutkimuskysymykset ovat liitteissä 1–3. Taulukossa 22 on kuvattu tehtäväorientaatiomittarin reliabiliteetti Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Tehtäväorientaatiota mittaavien väittämien korrelaatiot vaihtelevat välillä -0.4-.75,

joten kaikki väittämät eivät ole tilastollisesti luotettavia. Cronbachin alfa-kerroin on .78, joten osiot mittaavat johdonmukaisesti samaa asiaa.

TAULUKKO 22. Valmentajien tehtäväorientaatiota mittaavien osioiden keskinäiset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

| Osio | Tehtäväorientaatio | | | | | |
|---------------------------|--------------------|-------|-------|-----|------|-----|
| | 3. | 4. | 7. | 8. | 10. | 11. |
| 3. Yritän kovasti | | | | | | |
| 4. Huomaan todella.. | .63** | | | | | |
| 7. Voitan vaikeudet | .67** | .73** | | | | |
| 8. Onnistun sellaisessa.. | .75** | .61** | .69** | | | |
| 10. Teen kaikkeni par.. | .29 | .04 | .12 | .02 | | |
| 11. Saavutan asettamani.. | .42 | .49* | .34 | .38 | -.04 | |

*** erittäin merkitsevä, ** merkitsevä, * melko merkitsevä

Taulukossa 23 on kuvattu kilpailuorientaatiomittarin reliabiliteetti Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Kilpailuorientaatiota mittaavien väittämien korrelaatiot vaihtelevat välillä .29-.79, joten kaikki eivät ole tilastollisesti luotettavia. Cronbachin alfa-kerroin on .79, joten osiot mittaavat johdonmukaisesti samaa asiaa.

TAULUKKO 23. Valmentajien kilpailuorientaatiota mittaavien osioiden keskinäiset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

| Osio | Kilpailuorientaatio | | | | | |
|------------------------------|---------------------|-------|------|-------|-------|-----|
| | 1. | 2. | 5. | 6. | 9. | 12. |
| 1. Voitan toiset | | | | | | |
| 2. Olen paras | .79** | | | | | |
| 5. Pärjään paremmin.. | .47 | .57* | | | | |
| 6. Näytän toisille olevani.. | .31 | .65** | .29 | | | |
| 9. Pärjään sellaisessa.. | .50* | .48 | .57* | .36 | | |
| 12. Olen selväsit toisia.. | .53* | .74** | .60* | .62** | .79** | |

Taulukossa 24 on kuvattu koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmasto mittarin reliabiliteetti Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Urheilijoiden koetun tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston väittämien korrelaatiot vaihtelevat välillä .10-.34. Kaikki vastaukset eivät korreloi luotettavasti kysymysten kanssa. Cronbachin alfa-kerroin on .61, joka ei ole hirveän luotettava tulos siitä, että osiot mittaisivat johdonmukaisesti samaa asiaa.

TAULUKKO 24. Urheilijoiden koettua tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa mittaavien osioiden keskinäiset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

| Osio | Koettu tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto | | | | |
|---------------------------------------|--|-------|-------|-----|-----|
| | 2. | 3. | 4. | 12. | 15. |
| 2. Pelaajille on tärkeää.. | | | | | |
| 3. Uuden oppiminen.. | .23** | | | | |
| 4. Pääasia on, että kehitysm- me.. | .19* | .32** | | | |
| 12. Pelaajille on tärkeää.. | .12 | .21* | .34** | | |
| 15. On tärkeä jatkaa yrittäm.. | .34** | .33** | .23** | .10 | |

Taulukossa 25 on kuvattu koetun kilpailusuuntautuneen motivaatioilmasto mittarin reliabiliteetti Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Urheilijoiden koetun kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston väittämien korrelaatiot vaihtelevat välillä .13-.38 (taulukko 25). Kysymysten vähydestä johtuen kaikki väittämät eivät ole tilastollisesti luotettavia. Cronbachin alfa-kerroin on 0.49, joka ei ole kovin luotettava tulos siitä että osiot mittaisivat johdonmukaisesti samaa asiaa.

TAULUKKO 25. Urheilijoiden koettua kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa mittaavien osioiden keskinäiset Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet

| Osio | Koettu kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto | | |
|---|---|-------|-----|
| | 7. | 10. | 21. |
| 7. Urheilijoille on tärkeää näyttää muille olevansa.. | | | |
| 10. Urheilijat vertaavat.. | .22* | | |
| 21. Harjoituksissa urheilijat kilpailevat.. | .13 | .38** | |

5 TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTA

5.1 Valmentajien tavoiteorientaatio

Taulukossa 3 on esitetty kaikkien valmentajien keskimääräinen tavoiteorientaatio. Valmentajat ovat erittäin merkitsevästi ($p=0.000$) enemmän tehtäväsuuntautuneita kuin kilpailusuuntautuneita.

TAULUKKO 3. Valmentajien tavoiteorientaation keskiarvot (Ka), keskihajonnat (Kha) sekä keskiarvoeron merkitsevyys (p-arvo).

| Muuttujat | Ka | N | Kha | p-arvo |
|--|------|----|------|--------|
| Kilpailus. | 2.43 | 17 | 0.81 | |
| Tehtävä. | 4.39 | 17 | 0.43 | |
| Kilpailusuuntautunut-tehtäväsuuntautunut | | | | .000 |

5.2 Sinettiseurun ja ei-sinettiseurun valmentajien tavoiteorientaatio

Taulukossa 4 on esitetty sekä sinettiseurun ja ei-sinettiseurun valmentajien tavoiteorientaatiot. Taulukosta näkyy, että sinettiseurun valmentajat ovat merkitsevästi ($p=0.007$) enemmän tehtäväsuuntautuneempia kuin ei-sinettiseurun valmentajat. Keskiarvon perusteella sinettiseurun valmentajat ovat myös vähemmän kilpailusuuntautuneempia ja ei-sinettiseurun valmentajat enemmän kilpailusuuntautuneempia. Tilastollista merkitsevyyttä ei kuitenkaan ole.

TAULUKKO 4. Sinettiseurain ja ei-sinettiseurain valmentajien tavoiteorientaation keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyydet.

| Muuttujat | Ka | N | Kha | p-arvo |
|----------------------|------|---|------|--------|
| Kilpailusuuntautunut | | | | |
| Sinetti | 2.17 | 8 | 0.55 | |
| Ei-sinetti | 2.67 | 9 | 0.96 | 0.21 |
| Tehtäväsuuntautunut | | | | |
| Sinetti | 4.67 | 8 | 0.33 | |
| Ei-sinetti | 4.15 | 9 | 0.36 | 0.007 |

5.3 Joukkue- ja yksilölajin valmentajien tavoiteorientaatio

Taulukossa 5 on verrattu joukkue- ja yksilölajin valmentajien tavoiteorientaatiota. Vertailuissa ei tullut esille merkittäviä ($p=0.78$ ja 0.80) eroja näiden ryhmien tavoiteorientaatioissa.

TAULUKKO 5. Joukkue- ja yksilölajin valmentajien tavoiteorientaation keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyydet.

| Muuttujat | Ka | N | Kha | p-arvo |
|----------------------|------|----|------|--------|
| Kilpailusuuntautunut | | | | |
| Joukkue | 2.38 | 10 | 0.86 | |
| Yksilö | 2.50 | 7 | 0.81 | 0.78 |
| Tehtäväsuuntautunut | | | | |
| Joukkue | 4.42 | 10 | 0.39 | |
| Yksilö | 4.36 | 7 | 0.50 | 0.80 |

5.4 10- ja 14-vuotiaiden valmentajien tavoiteorientaatio

Taulukossa 6 on verrattu 10- ja 14-vuotiaiden valmentajien tavoiteorientaatiota. Vertailuissa ei tullut esille merkittäviä ($p=0.69$ ja 0.85) eroja näiden ryhmien tavoiteorientaatiossa.

TAULUKKO 6. 10- ja 14-vuotiaiden valmentajien tavoiteorientaation keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyydet.

| Muuttujat | Ka | N | Kha | p-arvo |
|-----------------------------|------|----|------|--------|
| Kilpailusuuntautunut | | | | |
| 10 v. | 2.36 | 11 | 0.73 | |
| 14 v. | 2.56 | 6 | 1.01 | 0.69 |
| Tehtäväsuuntautunut | | | | |
| 10 v. | 4.41 | 11 | 0.40 | |
| 14 v. | 4.36 | 6 | 0.51 | 0.85 |

5.5 Eri sukupuolta edustavien valmentajien tavoiteorientaatio

Taulukossa 7 on verrattu eri sukupuolta edustavien valmentajien tavoiteorientaatiota. Vertailuissa ei tullut esille merkittäviä ($p=0.81$ ja 0.72) eroja näiden ryhmien tavoiteorientaatiossa.

TAULUKKO 7. Eri sukupuolta edustavien valmentajien tavoiteorientaation keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyydet.

| Muuttujat | Ka | N | Kha | p-arvo |
|----------------------|------|----|------|--------|
| Kilpailusuuntautunut | | | | |
| mies | 2.39 | 11 | 0.82 | |
| nainen | 2.50 | 6 | 0.88 | 0.81 |
| Tehtäväsuuntautunut | | | | |
| mies | 4.42 | 11 | 0.38 | |
| nainen | 4.33 | 6 | 0.55 | 0.72 |

5.6 Harrastajien koettu motivaatioilmasto

Taulukossa 8 on esitetty, miten kaikki harrastajien kokevat motivaatioilmaston yleensä. Harrastajat kokevat motivaatioilmaston erittäin merkitsevästi ($p=.000$) enemmän tehtäväsuuntautuneeksi kuin kilpailusuuntautuneeksi.

TAULUKKO 8. Harrastajien koetun motivaatioilmaston keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyys.

| Muuttujat | Ka | N | Kha | p-arvo |
|--|------|-----|------|--------|
| Kilpailus. | 2.81 | 133 | 0.98 | |
| Tehtäväs. | 4.56 | 133 | 0.49 | |
| Kilpailusuuntautunut-tehtäväsuuntautunut | | | | .000 |

5.7 Sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen harrastajien koettu motivaatioilmasto

Taulukossa 10 näkyy sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen harrastajien kokema motivaatioilmasto. Sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen harrastajien kesken koetussa motivaatioilmastossa ei ilmene merkittäviä ($p=0.40$ ja 0.75) eroja.

TAULUKKO 9. Sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen harrastajien koetun motivaatioilmaston keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyydet.

| Muuttujat | Ka | N | Kha | p-arvo |
|----------------------|------|----|------|--------|
| Kilpailusuuntautunut | | | | |
| Sinetti | 2.76 | 93 | 0.99 | |
| Ei-sinetti | 2.92 | 40 | 0.97 | 0.40 |
| Tehtäväsuuntautunut | | | | |
| Sinetti | 4.55 | 93 | 4.93 | |
| Ei-sinetti | 4.58 | 40 | 0.49 | 0.75 |

5.8 Joukkue- ja yksilölajin harrastajien koettu motivaatioilmasto

Joukkue- ja yksilölajin harrastajien koettu motivaatioilmasto on esitetty taulukossa 10. Joukkuelajin harrastajat kokivat motivaatioilmaston merkitsevästi ($p=0.002$) tehtäväsuuntautuneeksi. Ja yksilölajin harrastajat kokivat motivaatioilmaston merkitsevästi ($p=0.002$) kilpailusuuntautuneeksi.

TAULUKKO 10. Joukkue- ja yksilölajin harrastajien koetun motivaatioilmaston keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyydet.

| Muuttujat | Ka | N | Kha | p-arvo |
|-----------------------------|------|-----|------|--------|
| Kilpailusuuntautunut | | | | |
| Joukkue | 2.67 | 106 | 0.95 | |
| Yksilö | 3.33 | 27 | 0.95 | 0.002 |
| Tehtäväsuuntautunut | | | | |
| Joukkue | 4.64 | 106 | 0.44 | |
| Yksilö | 4.25 | 27 | 0.55 | 0.002 |

5.9 10- ja 14-vuotiaiden harrastajien koettu motivaatioilmasto

Taulukossa 11 on esitetty 10- ja 14 vuotiaiden harrastajien koettu motivaatioilmasto. Eri-ikäisten harrastajien koetussa motivaatioilmastossa ei ollut merkittäviä ($p=0.18$ ja 0.11) eroja.

TAULUKKO 11. 10- ja 14-vuotiaiden harrastajien koetun motivaatioilmaston keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyydet.

| Muuttujat | Ka | N | Kha | p-arvo |
|-----------------------------|------|----|------|--------|
| Kilpailusuuntautunut | | | | |
| 10 v. | 2.90 | 77 | 1.05 | |
| 14 v. | 2.68 | 56 | 0.88 | 0.18 |
| Tehtäväsuuntautunut | | | | |
| 10 v. | 4.62 | 77 | 0.43 | |
| 14 v. | 4.48 | 56 | 0.55 | 0.11 |

5.10 10-vuotiaiden sinettiseurajoukkueen ja ei-sinettiseurajoukkueen harrastajien koettu motivaatioilmasto

Taulukossa 12 on esitetty 10-vuotiaiden sinettiseurajoukkueen ja ei-sinettiseurajoukkueen harrastajien kokema motivaatioilmasto. 10-vuotiaat eivät kokeneen motivaatioilmastoa merkitsevästi ($p=0.89, 0.40$) erilaiseksi sinetti- tai ei-sinettiseurassa.

TAULUKKO 12. 10-vuotiaiden sinettiseurajoukkueen ja ei-sinettiseurajoukkueen harrastajien koetun motivaatioilmaston keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyydet.

| Muuttujat | Ka | N | Kha | p-arvo |
|----------------------|------|----|------|--------|
| Kilpailusuuntautunut | | | | |
| Sinetti 10 v. | 2.75 | 40 | 1.10 | |
| Ei-sinetti 10 v. | 2.72 | 20 | 0.93 | 0.89 |
| Tehtäväsuuntautunut | | | | |
| Sinetti 10 v. | 4.64 | 40 | 0.45 | |
| Ei-sinetti 10 v. | 4.74 | 20 | 0.42 | 0.40 |

5.11 14-vuotiaiden sinettiseurajoukkueen ja ei-sinettiseurajoukkueen harrastajien koettu motivaatioilmasto

Taulukossa 13 näkyy 14-vuotiaiden sinettiseurajoukkueen ja ei-sinettiseurajoukkueen harrastajien koettu motivaatioilmasto. Motivaatioilmaston kokemisessa ei ole tilastollisesti merkittäviä ($p=0.81$ ja 0.27) eroja.

TAULUKKO 13. 14-vuotiaiden sinettiseurajoukkueen ja ei-sinettiseurajoukkueen harrastajien koetun motivaatioilmaston keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyydet

| Muuttujat | Ka | N | Kha | p-arvo |
|----------------------|------|----|------|--------|
| Kilpailusuuntautunut | | | | |
| Sinetti 14 v. | 2.60 | 37 | 0.82 | |
| Ei-sinetti 14 v. | 2.52 | 9 | 0.88 | 0.81 |
| Tehtäväsuuntautunut | | | | |
| Sinetti 14 v. | 4.65 | 37 | 0.38 | |
| Ei-sinetti 14 v. | 4.38 | 9 | 0.66 | 0.27 |

5.12 Sinettiseurán ja ei-sinettiseurán joukkuelájin harrastájien koettu motivaatioilmasto

Taulukossa 14 tulee esille joukkuelájin sinettiseurán ja ei-sinettiseurán koettu motivaatioilmasto. Koetussa motivaatioilmastossa ei ole merkittäviä ($p=0.91$ ja 0.90) eroja.

TAULUKKO 14. Sinettiseurán ja ei-sinettiseurán joukkuelájien harrastájien koetun motivaatioilmaston keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyydet.

| Muuttujat | Ka | N | Kha | p-arvo |
|----------------------|------|----|------|--------|
| Kilpailusuuntautunut | | | | |
| Sinetti joukkue | 2.68 | 77 | 0.97 | |
| Ei-sinetti joukkue | 2.66 | 29 | 0.90 | 0.91 |
| Tehtäväsuuntautunut | | | | |
| Sinetti joukkue | 4.64 | 77 | 0.42 | |
| Ei-sinetti joukkue | 4.63 | 29 | 0.52 | 0.90 |

5.13 Sinettiseuran ja ei-sinettiseuran yksilölajin harrastajien koettu motivaatioilmasto

Sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen yksilölajin harrastajien koettu motivaatioilmasto on esitetty taulukossa 15. Merkitseviä eroja ei syntynyt. Tehtäväsuuntautuneisuuden keskiarvon perusteella ei-sinettiseuran yksilöharrastajat olisivat tehtäväsuuntautuneempia kuin sinettiseuran harrastajat. Tilastollista merkitsevyyttä ($p=0.20$ ja 0.09) ei kuitenkaan ihan ole.

TAULUKKO 15. Sinettiseuran ja ei-sinettiseuran yksilölajien harrastajien koetun motivaatioilmaston keskiarvot, keskihajonnat sekä keskiarvoeron merkitsevyydet.

| Muuttujat | Ka | N | Kha | p-arvo |
|----------------------|------|----|------|--------|
| Kilpailusuuntautunut | | | | |
| Sinetti yksilö | 3.15 | 16 | 1.01 | |
| Ei-sinetti yksilö | 3.61 | 11 | 0.81 | 0.20 |
| Tehtäväsuuntautunut | | | | |
| Sinetti yksilö | 4.11 | 16 | 0.61 | |
| Ei-sinetti yksilö | 4.45 | 11 | 0.39 | 0.09 |

5.14 10-vuotiaiden sinettiseurajoukkueen ja ei-sinettiseurajoukkueen harjoitukset ja peli

Taulukkoon 16 olen eritellyt 10-vuotiaiden sinetti- ja ei-sinettiseurajoukkueen harjoituksissa ja peleissä havainnoimiani tehtävä- ja minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle ominaisia piirteitä. 10-vuotiaiden sinettiseurajoukkueen harjoitukset sisälsivät tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteitä, mutta harjoituksissa tuli esille myös paljon minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle ominaisia piirteitä. Joukkueella oli neljä valmentajaa ja jokaisen erilainen valmennustyylit tuli esille. Harjoituksissa motivoitiin lapsia kehumalla ja antamalla sekä henkilökohtaista että yleistä palautetta. Jotkut valmentajista korostivat, ettei harjoituksessa ole tarkoitus kilpailla. Minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa edistettiin antamalla negatiivista palautetta virheistä, jolloin virheet eivät olleet osa oppimista. Eriyttäminen puuttui välillä kokonaan. Valmentajan antamat arvosanat lisäsivät kilpailua eräässä harjoituksessa. Pelitilanteessa valmentajat olivat aktiivisia ja lasten yritystä arvostettiin. Pelaajat saivat palautetta ja kannustusta. Vilttiketjuongelmaa ei syntynyt vaan kaikki saivat pelata tasapuolisesti. Vastapuolen tehdessä maalin valmentajat huutelivat negatiivista palautetta kentälle.

10-vuotiaiden ei-sinettiseurajoukkueella oli Kaikki pelaa -sääntö ja muita kilpaluissa helpottavia sääntöjä. Valmentajat olivat myös kouluttautuneet. Harjoituksissa arvostettiin yritystä ja pelaajia kannustettiin. Kilpailua ei korostettu. Valmentajan mukaan kaikki uudet pelaajat ovat tervetulleita seuraan. Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteitä tuli myös esille harjoituksissa. Eriyttäminen ja henkilökohtainen palaute puuttui melkein kokonaan. Valmentajan kertomuksen mukaan talvella harjoitellaan samaa lajia, jolloin harjoittelemine ei ole monipuolista. Kilpailutilanteessa kannustettiin jonkin verran ja yritystä arvostettiin. Kaikki saivat pelata tasapuolisesti. Valmentajat eivät olleet kuitenkaan kovin aktiivisia pelitilanteessa.

TAULUKKO 16. 10-vuotiaiden sinetti ja ei-sinettiseurajoukkueen observointi tehtävä- ja minäsuuntautuneesta motivaatioilmastosta harjoituksissa ja kilpailutilanteessa

| 10 v. sinetti, joukkuelaji | |
|---|--|
| Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto | Minäsuuntautunut motivaatioilmasto |
| <p><i>Harjoitukset:</i> Kehuja. Ryhmän kuunteleminen. Palautetta. Korostetaan ettei ole kilpailua. Ryhmien ja kokoonpanojen vaihtelu. Henkilökohtaista palautetta tuli.</p> <p><i>Peli:</i> Yritystä arvostettiin. Kannustusta tuli. Pelaajavaihdot tasapuolisia. Henkilökohtaista palautetta huudeltiin kentälle.</p> | <p><i>Harjoitukset:</i> Jonotusta yhdessä jonossa. Ei eriyttämistä. Palautetta negatiivisista asioista. Valmentaja antoi arvosanoja suorituksesta. Paljon palautetta virheistä. Ei palautetta ollenkaan. Valmentajan kommentti: yleensä pelataan niin, että heikot pelaa keskenään ja paremmat keskenään. Yleensä kaikki tekee samaa.</p> <p><i>Peli:</i> Negatiivinen palaute heti kun vastapuoli teki maalin. Myös henkilökohtaista negatiivista palautetta huudeltiin kentälle.</p> |
| 10 v. ei-sinetti, joukkuelaji | |
| <p><i>Harjoitukset:</i> Kannustusta tuli. Yritystä arvostettiin. Rakentava palaute. Ei korostettu kilpailua. Valmentajia koulutetaan. Kaikki pelaa -sääntö, muita kilpailuissa helpottavia sääntöjä. Joskus talvella muitakin harjoitteita kun lajia. Kaikki pääsee mukaan joukkueeseen, jos haluaa.</p> <p><i>Peli:</i> Tuli kannustusta. Yritystä arvostettiin. Kaikki saivat pelata. Vähän henkilökohtaista palautetta kentälle.</p> | <p><i>Harjoitukset:</i> Ei eriyttämistä. Ei henkilökohtaista palautetta. Talvella pelataan samaa lajia → ei monipuolista. Organisointiin meni paljon aikaa.</p> <p><i>Peli:</i> –</p> |

5.15 14-vuotiaiden sinettiseurajoukkueen ja ei-sinettiseurajoukkueen harjoitukset ja peli

Taulukkoon 17 olen eritellyt 14-vuotiaiden sinetti- ja ei-sinettiseurajoukkueen harjoituksissa ja peleissä havainnoimiani tehtävä- ja minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle ominaisia piirteitä. Sinettiseurajoukkueen harjoitukset oli järjestetty hyvin. Varsinkin toinen valmentajista oli erittäin aktiivinen ja antoi paljon korjaavaa palautetta yleisesti ja henkilökohtaisesti pelaajille. Yrityksiä myös arvostettiin. Pelaajat saivat vastuuta harjoituksissa. Seuran pelaajat olivat jaettu tasoryhmiin, jolloin kaikki saivat pelata oman tason mukaan. Eritasoiset harrastajat pelasivat välillä myös keskenään. Kehittyessään pystyi myös etenemään tasonsa mukaan vaativampaan joukkueeseen. Minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa edisti yksi kilpailullinen leikki, jossa haluttiin ehdottomasti voittaja. Toinen valmentajista ei ollut kovin aktiivinen. Hän ei antanut juurikaan palautetta. Pelitilanteessa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa vahvisti valmentajien antama henkilökohtainen palaute pelaajille. Välillä kuitenkin huudettiin epäonnistumisesta negatiivista palautetta kentälle. Yritystä arvostettiin ja kentällä ei saanut kiroilla, jolloin seuran pelisäännöt tulivat esille.

Ei-sinettiseurajoukkueen harjoituksissa valmentaja edisti tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa antamalla rakentavaa palautetta pelaajien pelityylistä. Valmentajan puheiden mukaan kaikki saavat pelata peleissä aina yhtä paljon ja mukaan harjoituksiin otetaan myös liikuntarajoitteisia. Talvella harjoittelu on monipuolista, jolloin harjoitellaan muutakin kuin itse lajia. Minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa edisti vähäinen palautteen anto ja eriyttämisen puuttuminen. Valmentaja ei ollut kovin aktiivinen harjoituksissa. Myöskään pelissä valmentaja ei ollut kovin aktiivinen. Valmentaja antoi positiivista palautetta jonkun verran pelaajille kentälle ja henkilökohtaista palautetta vaihtopelaajille. Pelaajat saivat pelata yhtä paljon ja vilttiketjuongelmaa ei syntynyt.

TAULUKKO 17. 14-vuotiaiden sinetti- ja ei-sinettiseurajoukkueen observointi tehtävä- ja minäsuuntautuneesta motivaatioilmastosta harjoituksissa ja kilpailutilanteessa

| 14 v. sinetti, joukkuelaji | |
|---|--|
| Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto | Minäsuuntautunut motivaatioilmasto |
| <p><i>Harjoitukset:</i> Paljon palautetta. Korjaavaa ja rakentavaa palautetta henkilökohtaisesti pelaajille. Yrityksistä palautetta. Pelaajat saivat vastuuta harjoitusten kulussa → venyttelyjen vetäminen. Vaihtelevia tehtäviä harjoitteissa. Seuralla eritasoiset joukkueet, missä pääsee etenemään tasonsa mukaan. Eritasoiset harrastajat harjoittelevat myös keskenään.</p> <p><i>Peli:</i> Henkilökohtaista kannustamista. Ei annettu puhua rumia → pelisäännöt. Yritystä arvostettiin.</p> | <p><i>Harjoitukset:</i> Yksi kilpailullinen leikki → haluttiin ehdottomasti voittaja. Toiselta valmentajalta ei paljon palautetta.</p> <p><i>Peli:</i> Henk.koht. negatiivinen palaute huudettiin kentälle.</p> |
| 14 v. ei-sinetti, joukkuelaji | |
| <p><i>Harjoitukset:</i> Valentajan kommentti: kaikki saa pelata yhtä paljon. Myös liikuntarajoitteiset otetaan mukaan. Talvella monipuolista harjoittelua → muutakin kun lajia. Rakentavaa palautetta pelityylistä.</p> <p><i>Peli:</i> Jonkin verran positiivista palautetta. Henkilökohtainen palaute vaihtopelaajille. Vaihtopelaajat vaihtoivat tasaisesti.</p> | <p><i>Harjoitukset:</i> Ei palautetta. Ei eriyttämistä.</p> <p><i>Peli:</i> Ei rakentavaa palautetta.</p> |

5.16 Yksilölajin 10- ja 14-vuotiaiden sinettiseurun ja 10-vuotiaiden ei-sinettiseurun harjoitukset

Taulukkoon 18 olen eritellyt 10 ja 14-vuotiaiden yksilölajin sinettiseurun ja 10-vuotiaiden yksilölajin ei-sinettiseurun harjoituksissa havainnoimiani tehtävä- ja minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle ominaisia piirteitä. 10-vuotiaiden yksilölajin sinettiseurun harjoituksissa kuunneltiin harrastajan toivetta, mitä tehdään alkuverryttelyksi. Harrastajat saivat henkilökohtaista palautetta ja kilpailua ei korostettu. Harrastajien ei ollut myöskään pakko käydä kilpailuissa. Valmentaja oli käynyt koulutuksissa ja ryhmä harjoitteli monipuolisesti talvella. Minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa edisti kilpailullinen leikki sekä eriyttämisen puuttuminen. Yksi harrastaja puhui puhelimesta harjoitusten aikana, jolloin tuli epäselvyys pelisäännöistä.

14-vuotiaiden sinettiseurun harjoituksissa osa sai henkilökohtaista palautetta. Suurin osa jäi ilman palautetta kokonaan. Eriyttämistä oli jonkun verran, mutta usein se puuttui kokonaan. Kilpailuissa käyminen ei ollut pakollista. Harjoituksissa oli paljon jonottelua ja odottelua. Vain osa sai kunnan ohjeita meneillään olevasta harjoituksesta. Osa ryhmästä kävi kilpailuissa. Muutamat ryhmästä eivät kilpailleet ollenkaan.

10-vuotiaiden ei-sinettiseurun harrastajat saivat rakentavaa ja positiivista palautetta yleisesti ja jonkun verran myös henkilökohtaisesti. Harjoittelu oli monipuolista ja kilpailua ei korostettu. Eriyttämistä oli jonkun verran. Minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa valmentaja edisti mittaamalla tuloksia ja julistamalla parhaan. Välillä harrastajat joutuivat jonottelemaan paljon.

TAULUKKO 18. 10- ja 14-vuotiaiden yksilölajin sinettiseurun ja 10-vuotiaiden yksilölajin ei-sinettiseurun observointi tehtävä- ja minäsuuntautuneesta motivaatioilmastosta harjoituksissa

| 10 v. sinetti, yksilölaji | |
|--|--|
| Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto | Minäsuuntautunut motivaatioilmasto |
| <i>Harjoitukset:</i> Harrastajan toive kuultiin alkuverryttelyssä. Henkilökohtaista palautetta. Korostettiin ettei ole kilpailua. Valmentaja on käynyt koulutuksessa. Talvella harjoittelee monipuolisesti. Ei ole pakko käydä kilpailuissa. | <i>Harjoitukset:</i> Ei kannustusta. Puhelimessa sai puhua harjoitusten aikana → pelisäännöt? Kilpailullinen leikki → syntyi kilpailua. Ei eriyttämistä. |
| 14 v. sinetti, yksilölaji | |
| <i>Harjoitukset:</i> Osalle henkilökohtaista palautetta. Jossakin harjoituksessa eriyttämistä. Saa käydä kilpailuissa jos haluaa. | <i>Harjoitukset:</i> Suurimmalle osalle ei palautetta. Paljon odottelua. Osalle vain kunnan ohjeita. Paljon jonottamista. Ei paljon eriyttämistä. |
| 10 v. ei-sinetti, yksilölaji | |
| <i>Harjoitukset:</i> Rakentavaa ja positiivista palautetta yleisesti. Monipuolista. Jonkun verran henkilökohtaista palautetta. Kannustusta jonkun verran. Osa eteni oman tason mukaan. Ei korostettu kilpailua. | <i>Harjoitukset:</i> Ei eriyttämistä. Välillä paljon jonottelua. Tuloksia mitattiin. Paras julistettiin. |

5.17 Tulosten tulkinta

Tulosten mukaan valmentajat ovat kaikki erittäin merkitsevästi enemmän tehtäväsuuntautuneita motivaatioiltaan. Näin oletan, että he luovat harjoituksiin enemmän tehtävä- kuin minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Myös Lavallee (2004, 77) on todennut, että valmentaja luo oman tavoiteorientaation mukaista motivaatioilmastoa harjoituksiin. Sinettiseurain valmentajat ovat merkitsevästi enemmän tehtäväsuuntautuneita motivaatioiltaan kuin ei-sinettiseurain valmentajat.

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto kannustaa harrastajaa ja urheilijaa tekemään parhaansa. Tällöin urheilija pyrkii omien taitojen kehittymiseen, jolloin oppimisprosessi on tärkeämpi kuin tulos. Motivaatio urheilemiseen tulee yksilöstä itsestä, ei ulkoisesta vertailusta. On positiivista huomata, että seurojen valmentajat ovat tehtäväsuuntautuneita ja luovat harjoitusten ilmapiiriä sen mukaan. Se motivoi nuoria liikkumaan ja jatkamaan harrastustaan. Sinettiseurat pyrkivät tehtäväsuuntautuneisuuden luomiseen sinettiseurakriteerien avulla.

Nuoret kokevat vastaavasti valmentajien luoman motivaatioilmaston erittäin merkitsevästi tehtäväsuuntautuneeksi. Nuoret ovat siis kaikissa seuroissa erittäin motivoituneita liikkumaan. Sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen harrastajien koetussa motivaatioilmastossa ei kuitenkaan ole eroja, vaikka sinettiseurain valmentajat ovat merkitsevästi enemmän tehtäväsuuntautuneita.

Nuorten kesken ei löydy koetussa motivaatioilmastossa eroja eri ikäluokissa tai eri-ikäluokkien sinetti tai ei-sinettiseurassa. Myöskään sinettiseurain ja ei-sinettiseurain yksilö- ja joukkuelajissa ei löydy eroja.

Mielenkiintoinen tulos on se, että joukkueurheilijat kokevat motivaatioilmaston merkitsevästi tehtäväsuuntautuneeksi ja yksilölajin urheilijat merkitsevästi kilpailusuuntautuneeksi. Yksilö- ja joukkuelajien valmentajien tavoiteorientaatioissa ei ole kuitenkaan merkittävää eroa. Tulos voi olla seurausta lajin yleisestä hengestä. Yksilölaji itsessään korostaa kilpailullisuuden merkitystä. Laji tarvitsee mukaansa kilpailullisimmat henkilöt, että seura ja yksilö menestyisivät.

Observointien perusteella ei voida sanoa, että valmentajat olisivat käyttäytyneet merkittävästi erilaisilla sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen harjoituksissa. Molemmissa, sinettiseurassa ja ei-sinettiseurassa, näkyi sekä tehtävä- että minäsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteitä. Riippui paljon persoonasta, minkälaiset harjoitukset valmentaja sai aikaan. Molemmilla seuramuodoilla on kuitenkin kehittämistä nuorten ja lasten ohjaus- ja valmennustoiminnassa. Muun muassa henkilökohtaista palautetta ei koskaan kuullut liikaa. Useimmiten eriyttäminen puuttui kokonaan.

Tutkimuksessani mukana olleet sinettiseurat ovat kooltaan isompia kuin vastaavat ei-sinettiseurat. Tehtäväsuuntautuneisuuden edistäminen näkyi sinettiseuroissa varsinkin joukkuelajissa laajempina organisointina. Organisointi oli laajempaa, mitä näkyi yhden joukkueen harjoituksista. Seuran resurssit ovat hyvät ja nuoren kehittyessä hän pääsee liikkumaan mm. tasoryhmästä toiseen. Pienissä ei-sinettiseuroissa toiminta on paljon intiimimpää.

Sinettiseuran ja ei-sinettiseuran valmentajien ohjausperiaatteet eivät myöskään muuttuneet radikaalisti kilpailutilanteissa. Sinettiseuran valmentajat olivat osallistuvampia pelin kulkuun, mutta voittaminen ei korostunut heilläkään. Kilpailuissa toimittiin aikalaila samoilla linjoilla kuin harjoituksissakin. Varsinkin 10-vuotiaiden peleissä yritystä arvostettiin. Voitto ei näyttänyt olevan valmentajille tärkein asia vaan peli oli oppimisen paikka. Välillä sinettiseurassa sorruttiin kuitenkin antamaan henkilökohtaista negatiivista palautetta kaikkien kuullen kentälle.

Näyttää siltä, että tutkimuksessani mukana olleissa seuroissa sinettiseuran valmentajat eivät motivoi harrastajiaan käytännön ohjaustoiminnallaan enemmän kuin ei-sinettiseuran valmentajat. Vaikka sinettiseurakriteerit siihen pyrkivät, sinettiseuran valmentajat eivät kuitenkaan saaneet luotua sinettiseuran harjoituksiin merkittävästi suurempaa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Vaikka sinettiseuroille on annettu kriteerit ja toimintatavat, se ei tarkoita sitä, että valmentaja käyttäisi niitä kentällä. Hän voi tietää miten tulisi toimia, mutta ei kuitenkaan toteuta näitä periaatteita käytännön ohjaustilanteessa.

Dufva (2004) on tutkinut sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen urheilijoiden tavoiteorientaation ja koetun motivaatioilmaston muutoksia kahden vuoden aikana. Alkumittauksessa sinettiseururan urheilijoilla oli melkein merkitsevästi alhaisempi minäorientaatio kuin ei-sinettiseururan urheilijoilla. Tehtävorientaatioissa ei ollut eroja. Sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen koetussa motivaatioilmastossa ei ilmennyt eroja. Loppumittauksessa sinettiseuroissa tapahtui melkein merkitsevää laskua tehtäväsuuntautuneisuudessa. Koetussa tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tapahtui myös melkein merkitsevä lasku sinettiseurojen pelaajilla.

6 POHDINTA

Työni tarkoituksena oli tutkia sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen harrastajien kokemaa motivaatioilmastoa urheiluharjoituksissa. Päämääränä oli selvittää, motivoiko sinettiseuratoiminta enemmän lapsia ja nuoria kuin ei-sinettiseuratoiminta. Selvitin, millä periaatteilla valmentajat toimivat käytännön ohjaus- ja valmennustilanteessa sekä kilpailutilanteessa eli minkälaista motivaatioilmastoa he loivat harjoituksiin. Selvitin urheilijoilta, että edistävätkö nämä toimintamallit tehtävä- vai minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa harjoituksissa. Tarkoituksena oli vertailla 10- ja 14-vuotiaita sekä yksilö- ja joukkuelajin sinetti- ja ei-sinettiseuran urheilijoita.

Tutkimuksen tulokset kertoivat, että kaikki valmentajat olivat erittäin merkittävästi tehtäväsuuntautuneita. Nuoret vastaavasti kokivat valmentajan luoman motivaatioilmaston erittäin merkittävästi tehtäväsuuntautuneeksi. Sinettiseuran valmentajat olivat merkittävästi enemmän tehtäväsuuntautuneita kuin ei-sinettiseuran valmentajat. Sinettiseurojen urheilijat eivät kuitenkaan kokeneet motivaatioilmastoa enemmän tehtäväsuuntautuneeksi kuin ei-sinettiseuran urheilijat. Eri ikäluokissa eroja ei syntynyt. Mielenkiintoinen tulos oli se, että yksilölajin harrastajat kokivat motivaatioilmaston merkittävästi kilpailusuuntautuneeksi ja joukkuelajin harrastajat merkittävästi tehtäväsuuntautuneeksi. Sinettiseuroilla ja ei-sinettiseuroilla ei tässä tilanteessa ollut eroja.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioin Pearsonin tulomomentti korrelaatiokertoimen ja Cronbachin alfa -kertoimen avulla. Koetun motivaatioilmaston mittari ei osoittautunut täysin luotettavaksi kaikilta osin. Koetun kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston kysymyksiä oli kolme. Koettua tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa mittasi viisi kysymystä. Koettua motivaatioilmastoa mittaavia kysymyksiä oli liian vähän. Luotettavuutta olisi parantanut mittarin parempi valitseminen ennen tutkimuksen suorittamista. Pearsonin korrelaatiokertoimet osoittivat, että eri osioiden vastaukset eivät korreloineet kaikilta osin luotettavasti keskenään. Huolimaton vastaaminen voi olla osa syy luotettavuuden puuttumiseen. Kyselyt on tehty harjoitusten jälkeen, jolloin kyselyyn vastaaminen on voitu tehdä hätköiden. Kyselyt olisi voitu teettää ennen harjoituksia tai harjoitusajalla,

jolloin vastaaminen olisi voinut olla rauhallisempaa ja huolellisempaa. Jokaisella vastaajalla on ollut kuitenkin omat motiivit kyselyn täyttämässä. Ohjeet ovat myös voineet olla epäselviä, mutta tutkittavilla oli mahdollisuus tarkentaviin kysymyksiin.

Valmentajien tavoiteorientaatiota mittasi 12 kysymystä. Puolet mittasi tehtäväsuuntautunutta tavoiteorientaatiota ja puolet kilpailusuuntautunutta tavoiteorientaatiota. Cronbachin alfa-kerroin oli molemmissa muuttujissa yli 0.7, mutta kysymykset ja niiden vastaukset eivät korreloineet kaikilta osin luotettavasti keskenään. Tässä osasy syy voi olla myös valmentajien huolimaton vastaaminen. Koehenkilöiden suhteellisen pieni määrä (n=17) on varmasti suurin syy luotettavuuden puuttumiseen. Kyselyiden täyttämistilanteessa vastauksien luotettavuutta on kuitenkin parantanut samanlaiset vastausolosuhteet. Tutkittavat vastasivat kyselyihin valvotuissa olosuhteissa ja antamani kyselyn täyttöohjeet olivat kaikille samanlaiset.

Tutkimuksen tuloksia ei voida mielestäni yleistää koskemaan kaikkia sinettiseuroja. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan kuitenkin sanoa, että sinettiseuratoiminta ei motivoi urheilijaa enemmän kuin ei-sinettiseuratoiminta. Tuloksien kautta voidaan pohtia sinettiseura-idean toimivuutta ja tarpeellisuutta. Voidaan pohtia, jos annetaan tietyt välineet toimia – tässä tapauksessa sinettiseura-rakriteerit – riittääkö se toiminnan muuttamiseen? Voisin väittää, että omiin valmennusmetodeihin vaikuttaa myös paljon se, mikä tausta valmentajalla itsellään on valmentamassaan lajissa ja mitkä ovat hänen omat kokemuksensa valmentamisesta. Vakiintuneita käsityksiä ja asenteita on myöhemmin vaikea muuttaa.

Sinettiseurojen ja ei-sinettiseurojen harrastajien välillä koetussa motivaatioilmastossa ei ollut eroja. Tärkeä tulos on kuitenkin se, että kaikki valmentajat ovat enemmän tehtäväsuuntautuneita kuin kilpailusuuntautuneita ja he osaavat välittää sen urheileville lapsille ja nuorille, koska tulokset kertovat, että he kokevat motivaatioilmaston erittäin merkittävästi tehtäväsuuntautuneeksi. Tämä näkyi myös konkreettisesti harjoituksissa. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa lapsen ja nuoren annetaan kehittyä omissa taidoissaan, heitä kannustetaan

yrittämään parhaansa ja oppimisprosessi on tärkeämpi kuin itse suoritus. Tästä seuraa se, että harrastajan motivaatio tulee sisältä päin ja motivaatio urheilemiseen on korkea. Sillon motivaatio on myös jatkuvaa. Jos valmentaja esimerkiksi pitää kilpailullisia leikkejä ja korostaa aina voittajaa, ilmapiiristä muodostuu kilpailuhenkinen ja harrastajat alkavat vertailla itseään toisiinsa. Se johtaa helposti huonommuuden kokemuksiin. Kilpailullista toimintaa näkyi seuraamieni urheiluseurojen harjoituksissa vähän. Yksilölajissa sitä näkyi enemmän.

Yksi tulos onkin, että yksilölajin urheilijat kokivat motivaatioilmaston enemmän kilpailusuuntautuneeksi ja joukkuelajin urheilijat enemmän tehtäväsuuntautuneeksi. Sinettiseuran ja ei-sinettiseuran välillä ei löytynyt eroja. Ero voi johtua yksilölajin luonteesta. Yksilölaji on luonteeltaan kilpailullisempi. Henkilö yksin vastaa omasta menestymisestään, jolloin muiden toiminnalla ei ole vaikutusta. Haastavaa onkin se, miten valmentaja kohtelee yksilöurheilijoita harjoituksissa: yksilöinä vai ryhmänä? Voisi kuvitella, että yksilöurheilijaa olisi helppo kohdella harjoituksissa myös yksilönä ja toimia henkilön tavoitteiden mukaan. Ryhmät ovat usein pieniä, jolloin henkilökohtainen ohjaaminen olisi mahdollista. Tulokset kertovat päinvastaisesta tilanteesta. Valmentajan olisikin tärkeä miettiä kenen tavoitteita harjoituksissa palvellaan: urheilijan, seuran vai kenties valmentajan tai vanhempien?

Sinettiseuratoiminnan yhtenä tarkoituksena on puuttua lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnan epäkohtiin, jotka ilmenevät muun muassa lasten ja nuorten epätasa-arvoisena kohteluna ja liiallisena kilpailun korostamisena. Seura, jolle on myönnetty sinetti, on laatuseura. Se täyttää ennalta määrätyt kriteerit, jolloin toiminta on laadukasta ja kasvatuksellista. Korostuneeseen kilpailullisuuteen on osattu sinettiseurassa puuttua ja näin sinettiseurakriteerit yrittävät lisätä tehtäväsuuntautunutta motivaatiota. Sinettiseurojen toiminta pitäisi siis erota ei-sinettiseurojen toiminnasta. Tulokset puhuvat kuitenkin toista. Vaikka vertailin tutkimuksessani sinettiseuroja ja ei-sinettiseuroja eri ikäluokissa ja eri lajeissa, lasten ja nuorten koetussa motivaatioilmastossa ei esiintynyt eroja näiden kahden seuramuodon välillä. Havaitsin harjoituksissa ja kilpaluissa, että sinettiseuran valmentajat olivat osallistuvampia toimintaan, mutta tehtäväsuuntautuneisuus ei korostunut toiminnassa silmään pistävästi. Sinettiseuran valmentajat osoittautuivat

kyselyjen perusteella kuitenkin merkitsevästi enemmän tehtäväsuuntautuneeksi. Riittävätkö annetut sinettiseurakriteerit toiminnan muuttamiseen?

Sinettiseura-idea on hyvä idea. Se herättää seurassa toimijoita lapsilähtöisyyteen sekä tehtäväsuuntauneen motivaatioilmaston luomiseen. Sinettiseura-idea pyrkii mahdollisesti myös madaltamaan lasten ja nuorten kynnystä liittyä urheiluseuraan omasta tasosta riippumatta. Urheiluseuroissa liikutaan nykyään eniten, mutta liikkumattomien lasten määrä on silti suuri. Luulen, että nykyään on silti vieläkin vaikeaa liittyä joukkueeseen myöhemmällä iällä, jos et ole lajia aikaisemmin harrastanut. Myös sosiaaliset paineet voivat vaikeuttaa seuraan liittymistä.

Voidaan myös pohtia urheilijoiden toista ääripäätä. Kilpailut ja kilpailemisen halu eivät ole hävinneet mihinkään. Miten käy niiden, jotka oikeasti haluavat kilpailla ja tähdätä huipulle? Miten ääripäitä voidaan palvella samassa joukkueessa? He, jotka haluavat kehittyä ja kilpailla, tarvitsevat sopivassa suhteessa sekä tehtävä-, että kilpailusuuntautunutta motivaatiota. Valmentajalta vaaditaan silloin kykyä luoda harjoituksiin näiden motivaatioilmastojen sopiva suhde. Duda (1997, 5–7) kirjoittaa artikkelissaan tyttöjen liikuntamotivaatiosta. Sama pätee myös poikiin. Hän kirjoittaa, että elämänkaarella tulee vastaan erilaisia motivaatiotekijöitä, jotka on otettava huomioon jos halutaan edistää jatkuvaa liikuntaharrastusta. Kuntoliikkujan tarpeet liikunnassa on liikuntataitojen kehittäminen ja kiinnostuksen herättäminen jatkuvaan liikuntaharrastukseen. Liikunnallisesti lahjakkaista osa on kiinnostunut myös fyysisten kykyjen maksimoimisesta.

Kilpailu on myös hyvä asia. Se motivoi ja sen kautta voi oppia uusia asioita. Tärkeintä on se, miten kilpailutilanteet on järjestetty ja kuinka valmentaja niihin suhtautuu. Se säätelee harjoitusten luonnetta. Nuori Suomi on yhdessä Olympiakomitean kanssa tehnyt kilpailun suositukset, mikä kattaa myös huippu-urheiluun tähtäävän urheilun. Tässä suosituksessa ikärajatkin ovat suuntaa antavia. Tämä tuo taas valmentajalle todellisen haasteen palvella erilaisten yksilöiden kilpailuvietejä.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että valmentajan luoma motivaatioilmasto on yhteydessä lasten ja nuorten kokemaan motivaatioilmastoon. Tehtäväsuuntautunut

motivaatio motivoi lasta ja nuorta pysymään harrastuksessaan. Hyviä elementtejä valmennuksessa ovat muun muassa se, että osataan antaa palautetta, urheilijat saavat onnistumisen kokemuksia, edistyvät oman tason mukaan ja heidän yrityksiä arvostetaan. Sinettiseurat pyrkivät siihen, että kaikki saisivat liikkua oman tason mukaan, monipuolisesti ja vaikka ilman kilpailua. Tulokset osoittavat, että sinettiseurojen valmentajien on hyvin haastavaa panostaa jokaisen pelaajan henkilökohtaisiin motiiveihin niin paljon, että he erottuisivat merkitsevästi ei-sinettiseurasta. Urheiluseurojen ongelmiin on kuitenkin herätty ja toiminta on kehittynyt monelta osin. Motivaatioilmastoon vaikuttavat monet tekijät, että jos sinettiseurat haluaisivat erottua joukosta, olisi heidän panostettava koulutukseen vielä syvällisemmin. Myös valmentajilta vaaditaan täydellistä panostamista oman joukkueensa toimintaan. Todellinen muutos vaatii resursseja, koska kenties seura joutuu perustamaan uusia joukkueita niille, jotka eivät halua kilpailla ollenkaan. Pieniltä seuroilta tällainen ei tulisi varmasti onnistumaan harrastajien vähyden takia.

Ongelmana sinettiseurassa voi olla myös jatkuvuuden pysähtyminen. Dufvan (2004) työssä sinettiseurojen urheilijoiden tehtäväorientaatio laski seurantatutkimuksen myötä. Kasvatuksellisuuteen kannattaa pyrkiä ja sinettiseura-idea vaalii hyviä arvoja ja asenteita. Mutta se ei välttämättä tarkoita sitä, etteivät ei-sinettiseurat voisi olla yhtä motivoivia. Monet seurat voivat olla mukana muiden järjestöjen hankkeissa ja myös muissa Nuoren Suomen hankkeissa mukana edistämässä nuorten hyvinvointia urheiluseuroissa. Samoin myös pienet seurat voivat korvata laadullisen ja suuren toiminnan intiimillä työskentelyllä. Dufva (2004, 53; 57) on verrannut tutkimuksessaan isojen ja pienien seurojen urheilijoiden tavoiteorientaatiota ja koettua motivaatioilmastoa. Isojen ja pienien seurojen välillä ei ilmennyt merkittäviä eroja. Tulos osoittaa, että pienet seurat pystyvät samaan kuin isommatkin seur.

Sinettiseurojen tulisi erottuakseen ei-sinettiseurasta panostaa syvällisemmin koulutukseen. Lasten ja nuorten tarpeisiin vastaaminen ja tietyn ikäluokan kehitystarpeiden ymmärtäminen on valmentajan vastuulla. Valmentajan on muokattava toimintaansa urheilijoiden ja harrastajien vaatimusten mukaan. Valmentajan ensisijaisena motiivina pitäisi olla positiivisten liikuntakokemusten

antaminen harrastajille. Kilpaileminen ja voittaminen eivät saa olla etusijalla. Sopivan motivaatioilmaston luominen on erittäin tärkeää lapsen ja nuoren liikuntamotivaation kannalta. Siihen koulutuksessa tulisi panostaa. Valmentajien tulisi tiedostaa aluksi oma valmennustyyli ja sen jälkeen lähteä kehittämään sitä. Target-mallia voitaisiin käyttää koulutuksen runkona, jonka kautta yritettäisiin löytää keinoja tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomiseksi. Samalla valmentajien koulutuksessa tulisi luoda valmiuksia kohdata ja huomioida eritasoiset liikkujat. Haasteena on myös toiminnan jatkuvuus. Tähän ongelmaan seuran johtohenkilöt voisivat miettiä valmentajien motivointikeinoja.

Tutkimukseni osoitti, että tiettyjen kriteerien antaminen ei välttämättä muuta toimintaa haluttuun suuntaan. Tutkimuksen tulokset kuitenkin kertovat seuroissa vallitsevasta hyvästä tilanteesta, joissa valmentajat ovat yleisesti ottaen tehtäväsuuntautuneita ja urheilijat kokevat heidän luoman motivaatioilmaston tehtäväsuuntautuneeksi. Tästä herääkin kysymys, että onko seuroissa jo hyvä tilanne? Kasvatuksellisiin asioihin on osattu kiinnittää huomioita ja se näkyy. Sinettiseuratoiminta perustuu perusarvoihin, jotka ovat kaikkien seurojen ymmärrettävissä. Sinettiseuratoiminta voisi kehittää ideoitua pidemmälle luomalla esimerkiksi kriteerejä valmentajille, jotka saa valmentaa. Vielä pidemmälle mentäessä laadukkaat sinettiseurojen valmentajat saataisiin liikunnan ammattilaisten joukosta.

Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista tarkastella tehtäväilmaston lisäämistä seuroissa ja sen vaikutuksia lasten ja nuorten liikuntamotivaatioon ja harrastuksen jatkumiseen seurassa. Mielenkiintoista olisi myös verrata sellaisia sinettiseuroja ja valmentajia keskenään, jotka ovat olleet sinettiseuratoiminnassa mukana eripituisia aikoja. Tällöin voitaisiin saada tietoa siitä, miten kauan kestää asenteiden ja toiminnan muuttuminen. Tarkoituksena olisi selvittää sinettiseuraidean toimivuutta. Jatkotutkimuksissa voitaisiin vertailla myös erilaisilla liikuntaan suhtautuvien nuorten motivaatiotekijöitä: muun muassa kilpailuhenkiset, liikunnallisesti passiiviset ja harrastelijat. Näin saataisiin tietoa erilaisia lapsia ja nuoria motivoivista tekijöistä ja sen kautta osattaisiin huomioida jokainen yksilönä.

LÄHTEET

Ames, C. 1992. Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. s. 161–176. Teoksessa Roberts, G. C., (toim.) 1992. Motivation in sport and exercise. Champaign, Illinois. Human kinetics.

Anttila, A., & Ruokonen, J. 2004. Liikuntamotivaatio ja sen tukeminen. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma.

Auvinen, P. 2004. Kilpailu lasten ja nuorten urheilussa: vertailututkimus 11 lajiliiton kilpailujärjestelmistä. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Duda, J. L. 1997. Motivaatioilmastoon voi vaikuttaa. Liikunta ja tiede 4/1997 s. 5-7.

Duda, J. L. 2001. Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. s. 129-182. Teoksessa Roberts, G. C., (toim.) 2001. Advances in motivation in sport and exercise. ISBN, USA.

Heikkinen, A., Pyykkönen, T., 1992. Suomi uskoi urheiluun. VAPK-kustannus, Helsinki.

Dufva, V-P. 2004. Juniorijalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio, tavoiteorientaatio ja koettu motivaatioilmasto kahden pelikauden aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus.

Eppstein, J. L. 1989. Family structures and student motivation: a developmental perspective. Teoksessa Ames, C., Ames, R., (toim.) 1989. Research on motivation in education volume 3. New york, academic press.

Grönfors, M. 2001. Havaintojen teko aineistokeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WS Bookwell Oy, Porvoo.

Heikkilä, T. 1998. Tilastollinen tutkimus. Oy Edita Ab, Helsinki.

Heikkinen, A. 1992. Voimistelun läpimurto. Teoksessa Pyykkönen, T., (toim.) 1992. Suomi uskoi urheiluun. VAPK-kustannus, Helsinki.

Itkonen, H., Westergård, J. (toim.) 1990. Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Sport-Offset, Turku.

Kalliopuska, M., Miettinen, P. & Nykänen, H. 1995. Putoanko pelistä? Mestarioffset Oy, Vantaa.

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset, Keuruu.

Kuusinen, J. (toim.) 1995. Kasvatuspsykologia. WSOY, Juva.

Kyöstiö O.K. (toim.) 1986. Ajatuksia aikamme kasvatuksesta. Kustannusosakeyhtiö Otava, Keuruu.

Laine, L. 1992. Urheilu valtaa mielet. Teoksessa Pyykkönen, T., (toim.) 1992. Suomi uskoi urheiluun. VAPK-kustannus, Helsinki.

Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. P., ja Williams, A. 2004. Sport psychology: Contemporary themes. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: a goal perspectives approach. Kopijyvä Oy.

Meinander, H. 1992. Warpaille y-lös, kyykkyy a-las. Teoksessa Pyykkönen, T., (toim.) 1992. Suomi uskoi urheiluun. VAPK-kustannus, Helsinki.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Nicholls, J. G. 1989. The competitive ethos and democratic education. Cambridge, ma: Harvard university press.

Nikander, A. 2002. Pelaajille vastuuta – interventiotutkimus 17–19 –vuotiaiden poikien jalkapallovalmennuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapsykologian liseniaatintutkimus.

Pakkala, P. & Piirainen, U., 1998. Koettu motivaatioilmasto koululiikunnassa ja sen yhteydet observoituun motivaatioilmastoon ja opettajan pedagogiseen toimintaan. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J. 1989. Liikkuvat lapset. Valtion Painatuskeskus, Helsinki.

Roberts, G. C. 1992. Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. s. 3-29. Teoksessa Roberts, G. C., (toim.) 1992. Motivation in sport and exercise. Champaign, Illinois. Human kinetics.

Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence on achievement goals on motivational processes. s. 1-50. Teoksessa Roberts, G. C., (toim.) 2001. Advances in motivation in sport and exercise. ISBN, USA.

Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Vasara, E. 1992. Toiminnan ja ohjauksen kilpajuoksu, Miljoonan suomalaisen liike, Liikunta sirpaloituu. Teoksessa Pyykkönen, T., (toim.) 1992. Suomi uskoi urheiluun. VAPK-kustannus, Helsinki.

Yli-Piipari, S. 2005. 12–16-vuotiaiden kilpatanssijoiden tavoiteorientaatio, liikuntamotivaatio, motivaatioilmasto ja viihtyminen vuoden pitkäkestävyyden aikana. Liikuntapedagogiikan pro gradu tutkielma, Jyväskylän yliopisto.

Verkkolähteet:

Heikkala, J., Honkanen, P., Laine, L., Pullinen, M. & Ruuskanen-Himma, E. Liikunnan ja urheilun tarina. Liikunnan ja urheilun maailman-verkkolehti 3/2003. [viitattu 6.7.2006]. Saatavissa: www.slu.fi/materiaalisalkku

Japissou, T., Lilja, K. (toim.) 2004. Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suosituksu. Nuori Suomi ry, 13.10.2004. [viitattu 30.8.2006]. Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/suosituksu_screen.pdf

Lehtonen, K. 2006. Sinettiseuratoiminnan arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 175. [viitattu 14.1.2006]. Saatavissa: <http://www.likes.fi/fi/tutkimus/pdf/linet175.pdf#search=%22sinettiseuratoiminnan%20arviointi%22>

Nuori Suomi ry. Ajankohtaista. [viitattu 2.10.2006]. Saatavissa: www.nuorisuomi.fi/ajankohtaista

Nuori Suomi ry. Sinettiseurakriteerit. [viitattu 14.1.2006]. Saatavissa: www.nuorisuomi.fi/sinettikriteerit

Nuori Suomi ry. Laatukäsikirja 9.12.2005. [viitattu 24.8.2006]. Saatavissa: www.nuorisuomi.fi/julkaisur

Nuori Suomi ry. Lajiliittojen palvelut. [viitattu 24.8.2006]. Saatavissa: <http://www.nuorisuomi.fi/lajiliittopalvelut>

Nuori Suomi ry. Nuoren Suomen palvelut. [viitattu 24.8.2006]. Saatavissa: <http://www.nuorisuomi.fi/NS-palvelut>

Nuori Suomi ry. Sinetikriteerit. [viitattu 24.8.2006]. Saatavissa:
<http://www.nuorisuomi.fi/sinettikriteerit>

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö 2001. [viitattu
23.8.2006] Saatavissa:
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/teli/luku5.htm>

LIITE 1

Yksilölajin (=X) motivaatioilmasto – kysely

Seuraavassa sinua pyydetään arvioimaan **X harjoituksiasi**.

Ympyröi numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi:

1 = Täysin eri mieltä ... 5 = Täysin samaa mieltä

-
- | | |
|---|-----------|
| 1. Pidän X harjoituksista..... | 1 2 3 4 5 |
| 2. Urheilijoille on tärkeä yrittää parhaansa X harjoituksissa..... | 1 2 3 4 5 |
| 3. Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän..... | 1 2 3 4 5 |
| 4. Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme..... | 1 2 3 4 5 |
| 5. X harjoituksissa on hauskaa..... | 1 2 3 4 5 |
| 6. Ryhmämme on yhtenäinen..... | 1 2 3 4 5 |
| 7. Urheilijoille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia X harjoituksissa kuin toiset..... | 1 2 3 4 5 |
| 8. Urheilijoilla on merkittävästi päätösvaltaa X harjoituksissa..... | 1 2 3 4 5 |
| 9. Ryhmämme on yhtenäinen toimiessaan X harjoituksissa..... | 1 2 3 4 5 |
| 10. Ryhmämme urheilijat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin..... | 1 2 3 4 5 |
| 11. Urheilijat todella toimivat yhtenä ryhmänä..... | 1 2 3 4 5 |
| 12. Urheilijoille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan..... | 1 2 3 4 5 |
| 13. Urheilijoilla on mahdollisuus vaikuttaa X toteutukseen..... | 1 2 3 4 5 |
| 14. Harjoituksissa urheilijat ”puhaltavat yhteen hileen”..... | 1 2 3 4 5 |
| 15. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä..... | 1 2 3 4 5 |
| 16. Otan yleensä itsestäni kaiken irti X harjoituksissa..... | 1 2 3 4 5 |
| 17. X harjoitukset tuovat minulle iloa..... | 1 2 3 4 5 |
| 18. Urheilijoille on tärkeää onnistua muita urheilijoita paremmin..... | 1 2 3 4 5 |
| 19. Nautin X harjoituksista..... | 1 2 3 4 5 |
| 20. Urheilijoilla on merkittävästi valinnan vapauksia harjoituksissa..... | 1 2 3 4 5 |
| 21. X harjoituksissa urheilijat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa..... | 1 2 3 4 5 |
| 22. Urheilijoilla on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan.. | 1 2 3 4 5 |
| 23. Urheilijat voivat vaikuttaa harjoitusten kulkuun | 1 2 3 4 5 |
| 24. Olen yksi aktiivisimmista yhdessä tehtävissä harjoitteissa..... | 1 2 3 4 5 |

LIITE 2

Joukkuelajin (=X) motivaatioilmasto – kysely

Seuraavassa sinua pyydetään arvioimaan **X harjoituksiasi**.

Ympyröi numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi:

1 = Täysin eri mieltä ... 5 = Täysin samaa mieltä

-
- | | |
|---|-----------|
| 1. Pidän X harjoituksista..... | 1 2 3 4 5 |
| 2. Pelaajille on tärkeä yrittää parhaansa harjoituksissa..... | 1 2 3 4 5 |
| 3. Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän..... | 1 2 3 4 5 |
| 4. Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme..... | 1 2 3 4 5 |
| 5. Harjoituksissa on hauskaa..... | 1 2 3 4 5 |
| 6. Ryhmämme on yhtenäinen..... | 1 2 3 4 5 |
| 7. Pelaajille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia harjoituksissa kuin toiset..... | 1 2 3 4 5 |
| 8. Pelaajilla on merkittävästi päätösvaltaa X harjoituksissa..... | 1 2 3 4 5 |
| 9. Ryhmämme on yhtenäinen toimiessaan X harjoituksissa..... | 1 2 3 4 5 |
| 10. Joukkueemme pelaajat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin..... | 1 2 3 4 5 |
| 11. Pelaajat todella toimivat yhtenä ryhmänä..... | 1 2 3 4 5 |
| 12. Pelaajille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan..... | 1 2 3 4 5 |
| 13. Pelaajilla on mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten toteutukseen..... | 1 2 3 4 5 |
| 14. Harjoituksissa pelaajat ”puhaltavat yhteen hiileen”..... | 1 2 3 4 5 |
| 15. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä..... | 1 2 3 4 5 |
| 16. Otan yleensä itsestäni kaiken irti X harjoituksissa..... | 1 2 3 4 5 |
| 17. X harjoitukset tuovat minulle iloa..... | 1 2 3 4 5 |
| 18. Pelaajille on tärkeää onnistua muita pelaajia paremmin..... | 1 2 3 4 5 |
| 19. Nautin X harjoituksista..... | 1 2 3 4 5 |
| 20. Pelaajilla on merkittävästi valinnan vapauksia harjoituksissa..... | 1 2 3 4 5 |
| 21. Jalkapalloharjoituksissa pelaajat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa..... | 1 2 3 4 5 |
| 22. Pelaajilla on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan..... | 1 2 3 4 5 |
| 23. Pelaajat voivat vaikuttaa X harjoitusten kulkuun | 1 2 3 4 5 |
| 24. Olen yksi aktiivisimmista X harjoituksissa..... | 1 2 3 4 5 |

LIITE 3

Motivaatiotutkimus – kyselylomake

Seura:

Joukkue: _____

Tehtävä joukkuees-

sa: _____

Seuraavassa sinulle esitetään kysymyksiä, joihin ei ole olemassa oikeita tai väriä vastauksia. Ympyröi numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi:

1 = täysin eri mieltä.... 5 = täysin samaa mieltä

KUN PELAAN, TUNNEN ITSENI ONNISTUNEIMMAKSI SILLOIN KUN:

1. Voitan toiset.....1 2 3 4 5
2. Olen paras.....1 2 3 4 5
3. Yritän kovasti.....1 2 3 4 5
4. Huomaan todella kehittyväni..... 1 2 3 4 5
5. Pärjään paremmin kuin toiset.....1 2 3 4 5
6. Näytän toisille olevani paras.....1 2 3 4 5
7. Voitan vaikeudet.....1 2 3 4 5
8. Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut.....1 2 3 4 5
9. Pärjään sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osaa.....1 2 3 4 5
10. Teen kaiken parhaan kykyeni mukaan.....1 2 3 4 5
11. Saavutan itselleni asettamani tavoitteet.....1 2 3 4 5
12. Olen selvästi toisia parempi.....1 2 3 4 5