

Drop off -ilmiö Suomen WU16 ja WU18 koripallo- maajoukkueissa

Mira-Maaret Sakselin



Tekijä Mira-Maaret Sakselin	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Drop off -ilmiö Suomen WU16 ja WU18 koripallomaajoukkueissa	Sivu- ja liitesivumäärä 67 + 18
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata eroavaisuuksia Suomen Koripalloliiton WU16- ja WU18-joukkueiden välillä pelaajien ominaisuuksista, jotka voisivat selittää tyttöjen koripallomaajoukkueiden välillä tapahtuvaa pelaajakatoa eli drop offia. Toisena pääongelmana oli selvittää motivaation, koetun motivaatioilmaston ja perustarpeiden täyttymisen yhteyksiä pelaajan maajoukkue-toimintaan sitoutumiselle ja siinä menestymiselle. Lisäksi ollessaan ensimmäinen tutkimus kyseisellä aihekentällä, tavoitteena oli myös laajasta aineistoista saatujen tulosten perusteella rajata ja ohjata tulevaisuuden lisätutkimuksia.</p> <p>Työn tarve lähti Suomen Koripalloliiton kymmeniä vuosia kestäneistä vaikeuksista muodostaa naisten U20- ja U22-maajoukkueita, sekä saada tarpeeksi taidollisesti lahjakkaita ja innokkaita pelaajia naisten A-maajoukkueeseen. Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat Suomen Koripalloliiton kesän 2015 tyttömaajoukkuepelaajat ikäluokissa U16 ja U18. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui suljettu kyselytutkimus, jossa hyödynnettiin jo olemassa olevia ja urheilun ympäristössä testattuja mittareita. Aineiston keruu järjestettiin kesän 2015 aikana joukkueiden maajoukkueleirien yhteydessä Kisakallion urheiluopiston Susi Training Centerissä.</p> <p>WU16-joukkueen pelaajat kokivat heikompaa itsevarmuutta ja koettua pätevyyttä kuin WU18-joukkueen pelaajat, sekä suurempaa loppuunpalamisen riskiä. Heikko itsevarmuus ja koettu pätevyys sekä suuremmat burn out -arvot ovat yhteydessä pelaamisen lopettamiseen. WU16-joukkueen paljon jännittävien pelaajien grit-ominaisuus on heikompi kuin WU18 pelaajien, ja mitä heikompi grit on, sitä todennäköisemmin pelaaja luovuttaa ja lopettaa toiminnan.</p> <p>Tulevaisuudessa WU16-maajoukkueen toiminnassa tulisi keskittyä enemmän pelaajien sitoutumisen takaamiseen vahvistamalla heidän koettua pätevyyttä, itsevarmuutta ja sisäistä motivaatiota, sekä edistämällä pelaajien grittymäisyyttä ja joukkueessa vallitsevaa tehtäväorientaatiota. Drop off -ilmiöstä selkeämmän kuvan saamiseksi tulee tutkimustyötä jatkaa, suunnata ja laajentaa, ennen kuin sitä voidaan rajata.</p>	
Asiasanat Urheiluvalmennus, valmentaminen, sitoutuminen, motivaatio, kyselytutkimus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Menestyvän urheilijan osatekijät.....	4
2.1	Urheilijan sitoutuminen.....	4
2.2	GRIT – Menestystekijä.....	6
3	Motivaatio.....	7
3.1	Itsemääräämisteoria.....	9
3.1.1	Motivaatiojatkumo	11
3.1.2	Sisäisen motivaation kulmakivet – Perustarpeet	14
3.2	Tavoiteorientaatioteoria.....	19
3.2.1	Tehtävä- ja minäorientaatio.....	19
3.2.2	Motivaatioilmasto	21
4	Tutkimusasetelma	27
4.1	Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset	29
4.2	Tutkimuksen kulku	30
4.3	Tutkimusmenetelmät.....	31
4.4	Aineistot.....	33
4.4.1	Urheilijan sitoutuneisuus	33
4.4.2	Urheilijan perustarpeiden täytyminen	35
4.4.3	Urheilijan motivaatio.....	36
4.5	Tilastolliset menetelmät.....	40
5	Tulokset	42
5.1	Urheilijan sitoutuneisuus	42
5.2	Urheilijan perustarpeiden täytyminen	44
5.3	Urheilijan motivaatio.....	45
5.4	Motivaation ja perustarpeiden täyttymisen yhteys pelaamisen jatkamiselle	51
6	Pohdinta.....	55
6.1	Keskeiset tulokset ja johtopäätökset	56
6.2	Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimukset	60
	Lähteet	63
	Liitteet.....	68
	Liite 1. Opinnäytetyötutkimuksen pohjana olleen aineiston kyselylomake.....	68
	Liite 2. Athlete Engagement Questionnaire (Lonsdale, Hodge & Jackson 2007)	76
	Liite 3. Athlete Burn Out Questionnaire (Raedeke & Smith 2002).....	77
	Liite 4. GRIT-S (Duckworth & Quinn 2009).....	77
	Liite 5. Need Satisfaction Scale (La Guardia ym. 2000).....	78
	Liite 6. Autonomy Support (Williams ym. 1996)	78
	Liite 7. Perceived Competence (McAuley ym. 1989)	78

Liite 8. Behavioral Regulation in Sport Questionnaire, BRSQ-6 (Lonsdale ym. 2008) .	79
Liite 9. Intrinsic Motivation Inventory (McAuley, Duncan & Tammen 1989).....	80
Liite 10. Perceptions of Success Questionnaire (Roberts, Treasure & Balague 1998) ja Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (Duda 1989)	80
Liite 11. Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (Walling, Duda & Chi 1993).....	81
Liite 12. WU16-joukkueen korrelaatiomatriisi.....	82
Liite 13. WU18-joukkueen korrelaatiomatriisi.....	84

1 Johdanto

Mikä tekee huippu-urheilijan? Miten menestymistä urheilusuorituksissa voidaan ennustaa? Riittääkö lahjakkuus vai ovatko muut asiat ratkaisevassa asemassa huippu-urheilun luodessa?

Nämä ovat usein mieleen heräävät kysymykset, kun puhutaan lahjakkaiden urheilijoiden etsimisestä ja tunnistamisesta. Lahjakkuus tarkoittaa yli keskitason olevaa kyvykkyyttä tai soveltuvuutta jossakin toiminnassa (Robinson 2015, 192). Tekijä, joka erottaa lahjakkaan urheilijan menestyvästä urheilijasta on hänen henkinen vahvuus. Koripallogenda Kareem Abdul-Jabbar toteamus: ”Mieli on se, joka saa kaiken muun toimimaan”, sekä tennisammattilainen Novak Djokovic havainto: ”100 parhaan pelaajan joukossa ei ole fyysisesti paljon eroavaisuuksia – erot tulevat henkisestä kyvystä käsitellä paineita ja pelata hyvin oikeilla hetkillä” tiivistivät hyvin urheilun vaatiman mentaalisen vahvuuden tärkeyden. (Afremow 2013, 5.)

Lahjakkuuden tunnistamisessa tavoitteena on luoda mahdollisimman tarkka ennuste urheilijoista, joilla on potentiaalia kilpailla kansainvälisellä tasolla (Robinson 2015, 192). Suomen Koripalloliitto hakee mukaan maajoukkueitoimintaansa pelaajia, joilla on vaadittavien pelitaitojen lisäksi henkistä vahvuutta, fyysistä lahjakkuutta sekä kova tahto harjoitella (Räikkä 17.6.2015). Tavoitteena on, että juniorimaajoukkueisiin valittaisiin ”oikeita” pelaajia – pelaajia, joilla on ominaisuuksia ja halua pysyä mukana toiminnassa koko Koripalloliiton sudenpolun ajan. Sudenpolku on Koripalloliiton kehittämä ajatus pelaajien opettamisesta ja sitouttamisesta maajoukkueen tavoille ja pelityylille aina alle 15-vuotiaiden sisääntulomaajoukkueesta aikuisten A-maajoukkueeseen asti.

Juniorimaajoukkueissa pelaajat edustavat vajaan neljän prosentin osuutta omasta ikäluokastaan, joten heidän erottamisensa koko potentiaalisesta pelaajamassasta ja oikeiden yksilöiden tunnistaminen voi olla haastavaa. Riskinä on, että juniorimaajoukkueisiin valittu pelaaja ei jatkakaan aikuisten maajoukkueeseen eikä silloin Koripalloliiton ajatus yhdenmukaisesta ja kehittyvästä sudenpolusta täyty. Naisten alle 16-vuotiaiden (Women Under 16, ”WU16”) maajoukkue on sisääntulomaajoukkueen jälkeen ensimmäinen virallinen Koripalloliiton maajoukkue, ja se näkyy myös pelaajien valintaprosessissa. Potentiaalisia ja joukkueeseen haluavia pelaajia olisi enemmän, kuin mitä joukkueeseen voidaan ottaa, joten valinnat on tehtävä harkiten. Seuraava maajoukkue on naisten alle 18-vuotiaat (Women Under 18, ”WU18”), johon ei ole saatu edes täyttä joukkueellista potentiaalisia ja haluavia pelaajia kasaan – WU18 joukkueessa oli kesällä 2015 18 pelaajaa.

Tyttöjen koripallomaajoukkueissa on vuosien ajan ollut ongelmana pelaajakato – 16-vuotiaana kaikkensa koripallolle panostavat tytöt eivät enää 18- ja 20-vuotiaana kiinnostu pelaamisesta kansallisella huipulla vaan siirtyvät pelaamaan alemmille sarjatasoille ja jättäytyvät pois maajoukkuetoiminnasta. Drop off -ilmiö selittää tätä muutosta eli pelaajien liikunta-aktiivisuuden vähenemistä (Aira ym. 2013, 13). Drop off -ilmiö selittää sitä, miksei-vät pelaajat enää aiempien vuosien tavoin ole valmiita panostamaan urheilulle tunteja jokapäiväisestä elämästään, vaan lopettavat kilpaurheilun ja siirtyvät harrasteryhmien pariin. Useammin käytetyllä termillä ”drop out” tarkoitetaan urheiluharrastuksen lopetta-mista (Aira ym. 2013, 13), mutta pelaajakatoa maajoukkueista selittää paremmin drop off. Drop off on johtanut muun muassa siihen, ettei Koripalloliitto ole saanut kokoon naisten U20-maajoukkuetta sitten vuoden 2006 eikä U22-maajoukkuetta vuoden 1996 jälkeen (Suomen Koripalloliitto 2016a). Tällaista samankaltaista pelaajakatoa ei ole huomattavis-sa poikien puolella.

Tämä opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Suomen Koripalloliiton kanssa. Heidän tar-peestaan lähteneen työn tavoitteena on tutkia tyttöjen maajoukkueikäluokkien välillä ta-pahtuvaa pelaajakatoa eli drop offia sekä selvittää pelaajakatoon liittyvät syyt. Mahdollisia selittäviä tekijöitä selvitetään tutkimalla joukkueiden välisiä eroavaisuuksia pelaajien sitou-tuneisuudessa, perustarpeiden täyttymisessä ja motivaatiossa. Tutkimus on ensimmäinen laatuaan Suomen Koripalloliiton maajoukkueympäristössä, joten opinnäytetyön tarkoituk-sena on myös rajata aiheen tutkimusaluetta tulevia jatko- ja pitkittäistutkimuksia varten.

Opinnäytetyö on osa laajempaa tutkimusta, jossa WU16- ja WU18- maajoukkueiden pe-laajat täyttivät laajat strukturoidut kyselylomakkeet mahdollisten pelaajakatoa selittävien tekijöiden löytämiseksi, sekä jokaista pelaajaa haastateltiin yksilöllisesti kyselyistä saatu-jen vastausten täydentämiseksi. Tässä opinnäytetyössä käytetty aineisto rajataan urheili-jan sitoutumiseen vaikuttavien tekijöiden kautta ja laajan tutkimuksen kyselylomakkeella (liite 1) saadusta aineistosta käsitellään reilu puolet.

Opinnäytetyön alussa käsitellään työn teoriapohja aiempiin tutkimuksiin ja todettuihin teo-rioihin pohjaten. Luvussa 2 puhutaan menestyvän urheilijan osatekijöistä – tekijöistä, jotka ennustavat menestymistä urheilu-uralla – sekä huippu-urheilu-uran asettamista vaatimuk-sista urheilijalle. Luvussa 3 käsitellään urheilijan motivaatio, mitä se on ja mistä se koos-tuu. Lisäksi esitellään kaksi urheilu ympäristössä yleisesti käytettyä motivaatioteoriaa; it-semääräämisteoriat, joka käsittelee motivaatiota yksilön sisäisen kasvun ja psykologisten tarpeiden täyttymisen tuloksena (Deci & Ryan 2000a, 68), sekä tavoiteorientaatioteoria, joka selittää motivaatiota koetun pätevyyden ja motiivien rakentumistavan kautta (Roberts

1992, 7). Opinnäytetyön lähtökohdat, tutkimuksen rakentaminen sekä työn kulku on kuvattu luvussa 4 ja tutkimustyöstä saadut tulokset on kirjattu lukuun 5.

2 Menestyvän urheilijan osatekijät

On tekijöitä, jotka vaikuttavat ja edesauttavat urheilijan menestymistä urallaan kohti ammattilaisurheilua. Muun muassa perimä ja muut taustatekijät, kuten ihmissuhteet, vaikuttavat onnistumiseen (Lampikoski & Miettinen 1999, 51), mutta urheilijan polun syntymisen ymmärtämiseksi on tärkeää selvittää ne avaintekijät, jotka jakavat urheilijamassan ammatilaisiin ja harrastajiin.

Urheilijan menestyksen tärkeimpiin osatekijöihin eli avaintekijöihin kuuluvat lahjakkuus, äly, uutteruus ja päämäärä (Lampikoski & Miettinen 1999, 52). Lahjakkuus, uutteruus ja tinkimätön työnteko korostuvat yhdessä päämäärätietoisuuden kanssa ja näiden tekijöiden on todettu yhdistävän menestyviä ammattilaisurheilijoita (Lampikoski & Miettinen 1999, 54–55). Yksi kaikkien aikojen menestyvimmistä suomalaisista urheilijoista, Teemu Selänne kertoo oman uransa avaintekijöiksi peräänantamattoman työskentelyn ja kunniamihon ohella henkisen vahvuuden, voitontahdon ja pitkäjänteisen harjoittelun (Kalliopuska, Nykänen & Miettinen 1996, 83). Yhtä kaikkien aikojen menestyvimmistä koripalloilijoista, Michael Jordania, on kuvattu uutteraksi harjoittelijaksi, joka aina kentällä ollessaan kehittää niin itseään kuin joukkueovereitaan (Lowe 1999, 28).

Urheilijan nuoruusvaiheessa korostuu määrällisen ja laadullisen harjoittelun tärkeys yhdessä ihmisenä ja urheilijana kasvamisen kanssa. Jotta yksilö jaksaa panostaa määrälliseen ja laadulliseen harjoitteluun, hänen on omattava suurta lajirakkautta ja korkeaa motivaatiota harjoittelua kohtaan. Kun nuori urheilija huomaa kehittymisensä ja kehittyi aikataulun mukaisesti, kasvattaa se motivaatiota, josta taas syntyy pohja perusitseluottamukselle tulevalle urheilururalle. (Forsman & Lampinen 2008, 120.) Nuoruudessa on ja kuuluu olla paljon muutakin kuin vain urheilu, mutta joitakin uhrauksia on tehtävä, jos haluaa olla huippu-urheilija. Tällöin jo alkaa erottumaan ketkä ovat valmiita panostamaan urheilulle tarpeeksi. (Mikko Koivu; Forsman & Lampinen 2008, 124 mukaan.) Päämäärätietoisuus kuvastaa kunnianhimoa, halua menestyä ja halua nähdä päivittäin vaivaa oman tavoitteensa saavuttamiselle. Pitkäjänteiselle harjoittelulle ja kovalle työntelulle uhrautumisista voidaan tutkia urheiluun sitoutumisena. Näitä molempia ominaisuuksia, päämäärätietoisuutta ja urheiluun sitoutumista yhdistää motivaatio. Menestymisen kannalta urheilijalle on tärkeää sitoutuminen ja motivoituminen (Forsman & Lampinen 2008, 235).

2.1 Urheilijan sitoutuminen

Tutkimuskirjallisuudessa on ollut käytössä kaksi englanninkielistä termiä, joilla on pyritty selittämään urheilijan sitoutumista harjoittelulle ja urheilu-uralleen. Ensimmäisenä on

Sport Commitment, urheiluun sitoutuminen. Sosiaalipsykologiassa sitoutumista kuvataan syillä, miksi yksilö pysyy parisuhteessa tai jatkaa osallistumista johonkin aktiviteettiin. Urheilun kentässä sitoutuminen tarkoittaa halua ja päättäväisyyttä jatkaa urheiluun osallistumista. (Scanlan & Simons 1992, 200.)

Urheiluun sitoutumisen asteen verran vahvempaa sitoutumista kuvaa termi Athlete Engagement, ”urheilulle kihlautuminen”. Koska suomenkielessä ei ole sopivaa termiä tälle intohimoiselle sitoutumisen tyyliille, käytetään tässä opinnäytetyössä athlete engagementistä kirjain lyhennettä AE. AE on pysyvä ja suhteellisen vakaa urheilukokemus, mikä viittaa yksilön urheilulajistaan saamaan yleiseen positiiviseen vaikutukseen ja kognitioihin. Se on jatkuva, positiivinen, kognitiivis-affektiivinen kokemus urheilussa, jolle on ominaista itsevarmuus (confidence), omistautuminen (dedication), innostus (enthusiasm) ja elinvoimaisuus (vigor). Itsevarmuus näkyy uskona yksilön kykyyn saavuttaa korkea suorituskyky ja halutut tavoitteet, kun taas omistautuminen selitetään haluna investoida vaivaa ja aikaa yksilölle tärkeiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Innostuksen tuntemiseen liittyy suuren urheilunautinnon saaminen ja elinvoimaisuus määritellään fyysisenä ja henkisenä eloisuutena. (Hodge, Lonsdale & Jackson 2009, 186–187.)

AE on tärkeässä osassa kun halutaan saavuttaa korkean suorituskyvyn tuloksia ja tavoitteita, mitkä vaativat myös emotionaalista hienosäätöä. Huippu-urheilijan suoritus on lopputulos pitkäaikaisesta sitoutumisesta ja spesifioidusta harjoittelusta. (Martins ym. 2014, 5.) Kun urheilija kokee intohimoa omien tavoitteidensa saavuttamiseksi, on urheilun eteen tehtävien uhrausten tekeminen ja tavoitteiden saavuttaminen helpompaa (Mero, Uusitalo, Hiiloskorpi, Nummela & Häkkinen 2012, 335). AE yhdessä motivaation kanssa selittävät yksilön energiaa ja innokkuutta harjoitella ja oppia uutta. Itsevarmuus omaan suorituskykyyn, omistautuneisuus ja uhrausten tekeminen harjoittelun vuoksi, urheilijan fyysinen, henkinen ja emotionaalinen energia sekä urheilusta nauttiminen ovat tekijöitä, jotka edesauttavat siirtymistä harrastelijasta ammattilaisurheilijaksi. (Martins ym. 2014, 5.)

Perustarpeiden – autonomian, pätevyyden ja ryhmään kuulumisen tunteiden – täyttyminen voi ennustaa suurempaa motivaatiota sitoutumiselle ja AE:lle (Hodge ym. 2009, 187). Näiden tarpeiden täyttyminen tai niiden täyttymättömyydestä johtuva turhautuneisuus määrittelevät sen, minkä asteen positiivisia (sitoutuneisuus, flow) tai negatiivisia vaikutuksia (ahdistuneisuus, burn-out) yksilö kokee (Hodge ym. 2009, 188). AE on burn outin käsitteellinen vastakohta ja sitoutumisen edistäminen on paras tapa ehkäistä uupumusta ja loppuunpalamista (Hodge ym. 2009, 187). Urheilijan burn out, loppuunpalaminen, tarkoittaa emotionaalisesta tai fyysisestä uupumuksesta johtuvaa psykologista oiretta, mikä vähentää saavutusten hakemista ja urheilun arvon alenemista. Loppuunpalaneelle urheilijal-

le urheilu merkitsee koko ajan vähemmän, eikä hän välitä enää yhtä paljoa harrastuksestaan, jolloin riski sitoutumisen lopettamiselle kasvaa. (Raedeke & Smith 2001, 283.)

Urheilijan sitoutumisen takana ovat yksilön kyseiselle aktiviteetille antamat merkitykset. Urheilukokemukset, jotka tuottavat nautintoa osallistujalleen ovat tärkeitä jatkuvan osallistumisen edistämiseksi mutta myös avaintekijöitä fyysisiä aktiviteettejä kohtaan luoduille positiivisille merkityksille. Urheilusta nauttiminen (sport enjoyment) määritellään positiivisena tunnevastauksena urheilukokemukselle, mikä näkyy tunteina kuten mielihyvä, pitäminen ja hauskuus. Urheilusta nauttiminen on eriytyneempi kuin globaali positiivinen vaikutus, mutta yleisempi kuin erityinen tunne, kuten jännitys. (Scanlan & Simons 1992, 202.)

Urheilu muodostaa yhden laaja-alaisimmista aktiviteeteista, johon ihmiset osallistuvat nautinnon vuoksi (Duda 1992, 71). Urheilunautinnon katsotaan olevan motivaation kulmakivi urheilussa. On tärkeää tietää, mikä tekee urheilukokemuksen nautinnolliseksi yksilölle, jotta voidaan ymmärtää ja parantaa motivaatiota. (Scanlan & Simons 1992, 204.) AE avulla voidaan paremmin ymmärtää yksilön monimutkaista käyttäytymistä urheilussa sekä edistää positiivisia urheilukokemuksia. AE ja urheiluun sitoutuminen on kiinnostuksen ylläpitämiseksi erityisen tärkeää huippu-urheilijoilla, jotka investoivat epätavallisen paljon aikaa ja vaivaa menestyäkseen. (Hodge ym. 2009, 187.)

Tehtäväorientaatio liittyy parempaan nautinnollisuuteen kuin minäorientaatio (Scanlan & Simons 1992, 207). Urheilusta nauttimista koetaan, kun osallistuminen tuottaa pätevyys- ja autonomian tunteita. Lisäksi pienemmät paineet vanhemmilta, toiminnan elementit, sosiaaliset suhteet ja ulkopuoliset palkinnot ennustavat suurempaa nautinnollisuutta. Urheilunautinnon lähteet vaihtelevat ja yksi tietty lähde voi olla tärkeämpi toiselle kuin toiselle urheilijalle. Motivaation ja sitoutumisen kannalta on tärkeämpää, että yksilö kokee urheilunautintoa, kuin se mitkä ovat nautinnon lähteet. (Scanlan & Simons 1992, 205; 207; 213–214.)

2.2 GRIT – Menestystekijä

Englannin kielisissä tutkimuksissa on käytössä termi ”Grit”, joka kuvastaa pitkäjänteisyyttä ja intohimoa pitkän aikavälin tavoitteita kohtaan. Se on sinnikästä työskentelyä kohti haasteita ja vuosien ajan kestävästä kiinnostuksen sekä vaivannäön ylläpitoa vastoinkäymisistä ja epäonnistumisista huolimatta. ”Grit” -ominaisuutta omaavan yksilön vahvuutena on kestävyys. Hän ei lannistu pettymyksistä, vaan ajattelee kehittyksensä olevan kuin maraton, jossa pitkän matkan kuljettuaan hän saavuttaa tavoitteensa. (Duckworth, Matthews, Kelly & Peterson 2007, 1087.) Grit -ominaisuus ennustaa menestystä haastavissa ympäristöis-

sä ja yli lahjakkuusrajoitteiden. Mitä enemmän henkilöllä on grit-ominaisuutta, sitä todennäköisemmin hän pystyy keskittymään ja näkemään vaivaa pitkäaikaisten tehtävien tai tavoitteiden toteuttamiseksi. Sitä vastoin, mitä vähemmän henkilöllä on grit-ominaisuutta, sitä todennäköisempää on hänen luovuttaminen ja toiminnasta pois jättäytyminen. (Duckworth & Quinn 2009, 166.)

Suomenkielessä ”Grit” on käännettävissä termiin Sisu. Suomalaisiin urheilijoihin useasti liitetty kuvaus tarkoittaa sitkeää, hellittämätöntä tahdonvoimaa, sinnikkyyttä ja lannistumattomuutta (Kielitoimiston sanakirja 2014). Sisukas urheilija, ei lannistu vastoinkäymisistä ja vaihda tavoitettaan tai suuntaansa vaan jatkaa sitkeästi työskentelyä haasteiden voittamiseksi (Duckworth ym. 2007, 1087). Kaiken pohjalla on rakkaus ja intohimo omaa tekemistään kohtaan. Jos intohimoa tekemiselle ei löydy, jäljelle jää vain suoritus. (Mero ym. 2012, 335.)

Urheilijalla on oltava selkeät päämäärät ja realistiset tavoitteet omalle urheilu-uralleen. Urheilu on koettava tärkeänä, sen on oltava riittävän haasteellista ja urheilijan on haluttava ottaa haasteita vastaan sekä pidettävä harjoittelusta ja urheilullisesta elämäntavasta. Motivaation kannalta olennaisinta ovat mahdollisuudet edetä uralla, niiden tiedostaminen ja niiden suhteen tavoitteiden asettaminen. Päämäärätietoisella urheilijalla urheilu kulkee käsi kädessä muun elämän kanssa, eikä se ole siitä erotettavissa. (Forsman & Lampinen 2008, 124.) Jotta urheilija voi olla päämääräsuuntautunut, hänen on ollut pakko selvittää tavoitteet toiminnalleen ja harjoitusohjelmalleen. Joukkueurheilussa on jokaisen joukkueen sisällä olevan yksilön sitouduttava henkilökohtaisesti yhteisen tavoitteen, esimerkiksi MM-kullan, toteuttamiseen. (Kalliopuska ym. 1996, 70.) Kilpaurheilussa voimakastahtoinen urheilija tai joukkue voittaa. Tahdonvoima on kykyä toimia rasittuneena ja häirittyinä sekä kyseisissä tilanteissa säilyttää omat suunnitelmat ja ajatukset. (Jansson 1982, 55.)

Urheilutilanteissa tahdonvoima näkyy urheilijan itseluottamuksena monimutkaisissa tilanteissa, kuten yllättävissä vastoinkäymisissä, ongelmassa tai vastustajan ylimieliseen käyttäytymiseen reagoimisessa. Voimakastahtoinen urheilija tiedostaa tavoitteensa ja sen saavuttamiseksi tekemänsä työn määrän. Hän ymmärtää harjoittelun merkityksen ja tahdonvoimansa avulla ei lannistu etukäteen tai menetä toivoaan, vaan noudattaa tunnollisesti harjoitusohjelmaansa ja saapuu ajoissa harjoituksiin. (Jansson 1982, 56.)

3 Motivaatio

Latinan kielessä movere-sana tarkoittaa liikettä. Siitä mukailtu sana motivaatio tarkoittaa liikettä, ponnisteluja johonkin tiettyyn suuntaan ja siihen liittyy tietty intensiteetti ja tunne.

(Forsell 2012, 197.) Motivaatio on toiminnan ärsyke, joka saa yksilön tavoittelemaan omia tai yhteisönsä tavoitteita (Jaakkola 2010, 117). Se on monimutkainen ja muuttuva persoonallisuustekijöiden, tiedon käsittelyn ja sosiaalisten muuttujien välinen prosessi. (Bandura, 1977, 39). Urheilussa motivaation rakenne ja syntymekanismi on erityisen tärkeää tiedostaa, sillä se tuottaa lopputuloksia – motivaation avulla syntyy tuloksia (Deci & Ryan 2000a, 69).

Motivaatio on urheilijan henkinen tila, joka virittää ja suuntaa hänen käyttäytymistään tavoitteen saavuttamiseksi ja antaa sille energiaa (Gould & Weinberg 2007, 52; Jaakkola 2010, 117; Jansson 1982, 175; Robinson 2015, 132). Toinen motivaation osatekijöistä, suuntaaminen tarkoittaa yksilön mielenkiinnon ja aktiivisen toiminnan kääntämistä johonkin kohteeseen (Blanz, Kalliokoski, Suonperä & Tomperi 1973, 17). Se ilmenee aktiviteettien ja tavoitteiden valinnassa (Robinson 2015, 132). Esimerkiksi jos urheilijan tavoitteena on ennätystulos, hänen tietoista ja suurta osaa tiedostamatonta käyttäytymistään ja hänen pyrkimyksiään kohti tavoitetta kannustaa hänen motivaationsa (Jansson 1982, 175). Se on syy, miksi urheilija uhraa tunteja harjoittelulleen ja miksi harjoittelu on suunnattu tietyn tyypistä (Jaakkola 2010, 117).

Motivaation toinen osatekijä on yksilön aktivaatiotaso, jolla tarkoitetaan yksilön vireyttä sekä toiminnan kokonaismäärää ja voimakkuutta. Yksilön vireystila selittää hänen toiminnalleen saamansa energian ja se saattaa vaihdella uneliaisuudesta äärimmäisen kiihottuneeseen tilaan. (Blanz ym., 1973, 17–18.) Vireystila ilmenee urheilijan toiminnalleen antamasta vaivannäöstä ja pysyvyydestä (Robinson 2015, 132). Kokonaismotivaatio on siis yksilön jonkin kohteen suuntaan virittyntä aktiivisuuden tilaa (Blanz ym., 1973, 17–18). Nämä kaksi motivaation osatekijää on hyvä tiedostaa, mutta normaalisti ihmisellä ne ovat tiukasti yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi urheilijat, jotka harvoin ovat poissa harjoituksista ja saapuvat aina ajoissa, yleensä myös osoittavat suurta vaivannäköä osallistuessaan, kun taas urheilijat, jotka ovat usein poissa tai saapuvat jatkuvasti myöhässä harjoituksiin, näkevät vähemmän vaivaa osallistuessaan harjoituksiin. (Gould & Weinberg 2007, 52.)

Motivaatio aiheuttaa toiminnan intensiteetin, pysyvyyden, tehtävien valinnan ja suorituksen, eli motivoitunut urheilija yrittää enemmän, pysyy toiminnassa pidempään, valitsee haastavampia tehtäviä, suoriutuu paremmin ja sitoutuu toimintaan intensiivisemmin (Jaakkola 2010, 117). Jotta nuori urheilija jaksaa harjoitella riittävästi, on motivaation syntyminen varhaisvaiheessa tärkeää. Se antaa käyttäytymiselle syyt, saa aikaan toimintaa ja tekemään valintoja. Motivaatio voi olla sisäinen yllyke, ajatus, tunne, halu, tarve tai pakko, joka saa urheilijan tarttumaan toimeen. Se voi myös olla toive, jonka odotetaan ja uskotaan toteutuvan, mutta joka vaatii odotusta, uskoa ja toimintaa toteutuakseen. Nuoruus-

vaiheessa tärkeintä onkin motivointi, ja nuorille tulisi kertoa mitä urheilulla voi saavuttaa. (Forsman & Lampinen 2008, 124.)

Urheilussa motivaatiosta puhuttaessa tarkoitetaan niitä syitä, motiiveja, jotka ohjaavat yksilön urheilutoimintaa (Pietiläinen, Liukkonen & Kukkonen 1986, 3). Motivaatio, toiminnan syntyminen, koostuu useista eri motiiveista, jotka voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia (Pietiläinen ym. 1986, 3; Jansson 1982, 175). Motiivien rakenne on muuttuva eli motivaatiotaso ei säily muuttumattomana, vaan sen voimakkuus vaihtelee sisäisten ja ulkoisten tekijöiden muuttuessa (Jansson 1982, 175). Motiivien, niiden synnyn ja järjestyksen, tutkiminen auttaa ymmärtämään urheilijan syitä uhrata vapaa-aikansa harjoittelulle (Pietiläinen ym. 1986, 3). Motiivit voivat olla joko henkilökohtaisista arvoista, tarpeesta, halusta, vietiä tai uskomuksesta lähteviä tai ne voivat liittyä ulkoiseen tuloksesta tulevaan palkitsemiseen tai rangaistukseen (Forssell 2012, 197). Esimerkiksi moni urheilija motivoituu vahvasti omasta kehittymisestään, mutta vastaavasti kehittymisen ja uuden oppimisen puutos on yksi suurimmista motivaatiota vähentävistä tekijöistä (Forssell 2012, 216).

Kokonaismotivaatio sisältää urheilijan hankittujen kokemusten lisäksi konkreettisen ja realistisen lyhyen ajan tavoitteen sekä pitkän ajan päätavoitteen. Optimaalinen motivaatiotaso tavoitteiden saavuttamiseksi ei synny tai säily automaattisesti, vaan motiiveja tulee järjestellä, suunnata ja kehittää. (Jansson 1982, 182.)

3.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria (Self-Determination theory) käsittelee motivaatiota jatkumona, jonka toisessa päässä on sisäinen motivaatio ja toisessa motivaation puuttuminen kokonaan eli amotivaatio (Jaakkola 2010, 118). Sisäisestä motivaatiosta puhutaan, kun toimintaan osallistutaan sen itsensä vuoksi eikä osallistumiseen tarvita erityistä syytä (Deci & Ryan 2000a, 71) – motivaatio toimintaan osallistumiselle syntyy oman halun ja mielenkiinnon tuloksena (Forssell 2012, 199). Sisäinen motivaatio on yhteydessä taitojen oppimista edistäviin tekijöihin, kuten parempaan viihtymiseen ja vähäiseen ahdistuksen tunteen kokemiseen (Jaakkola 2010, 119).

Sisäinen motivaatio kumpuaa yksilön sisältä ja on hänen synnynnäinen kykyjen harjoittamisen, uuden kokemisen, haasteiden hakemisen ja oppimisen vietti (Deci & Ryan 1985, 43; 2000a, 70). Mitä enemmän tätä sisäistä pyrkimystä vahvistetaan menestyksellä ja nautinnolla, sitä todennäköisemmin yksilö ylläpitää sitä. Toisaalta, mitä todennäköisemmin yksilö ylläpitää sisäisesti motivoitunutta toimintaa, sitä todennäköisemmin hän saavuttaa sille asettamansa tavoitteet. Sisäinen motivaatio on intohimoa ja rakkautta tekemistään

kohtaan ja sisäisesti motivoituneet ovat tyytyväisiä toimintaansa. (Cohen 2016, 50.) Ulkoisessa motivaatiossa toiminta on ulkoapäin ohjattua ja se saattaa olla ristiriidassa omien mieltymysten kanssa (Jaakkola 2010, 119).

Niin tiedostetut kuin tiedostamattomatkin motiivit voidaan jakaa kahteen ryhmään, sisäisiin eli luonnollisiin ja ulkoisiin eli keinotekoisiiin lähteisiin (Jansson 1982, 58). Sisäisiä motiiveja voivat olla ilo ja kokemukset, joita suoritus tuottaa (Jaakkola 2010, 118), ja ne syntyvät henkilön omista arvoista, tarpeista sekä kiinnostuksen ja innostuksen kohteista (Forssell 2012, 199). Yksilöllisten asenteiden, tapojen, toiveiden, sympatioiden ja antipatioiden ohella yksi urheilijan tärkeimmistä sisäisistä motiiveista on oikeanlainen tavoitteenasettelu (Jansson 1982, 175). Sisäinen palo urheilua kohtaan mahdollistaa unelmien luomisen, tavoitteiden mukaisen kehittymisen ja harjoittelusta nautinnon saamisen (Forssell 2012, 199). Urheilijan kykyjä ja suoritustasoa vastaavat tavoitteet edesauttavat pitkäjänteistä harjoittelua, kun taas liian korkealle asetetut tavoitteet tuntuvat saavuttamattomilta aiheuttaen epäonnistumisen tunteen, ja liian matalalle asetetut tavoitteet kyllästyttävät tappaen harjoittelunnon. (Jansson 1982, 175.)

Ulkoiset motivaatitekijät tulevat ulkoapäin ja ne ovat ympäristöstä riippuvaisia (Forssell 2012, 199). Niitä ovat osallistumiseen liittyvät pakotteet, kuten tunne kasvojen menettämisestä, ohjaajan paheksunta tai kielteinen palaute, ja osallistumisesta saatavat palkkiot, kuten kehu, matka, palkinnot tai sosiaalinen arvostus (Jansson 1982, 58; Jaakkola 2010, 118). Esimerkiksi maine, sosiaalinen arvostus ja taloudelliset edut ovat monen urheilijan tärkeimmät ulkoiset motiivit (Jansson 1982, 177). Ulkoiset motiivit voivat vahvistaa sisäistä motivaatiota, kuten urheilustipendi ulkomaille mahdollistaa omien tavoitteiden saavuttamisen, mutta ne eivät voi korvata sitä. Esimerkiksi julkisuus, raha ja suosio voivat nousta itse urheilua tärkeämmiksi motivaattoreiksi, jolloin ne voivat syödä urheilijan sisäisiä motiiveita. Tällöin urheilija unohtaa, miksi edes urheilee ja harjoittelu alkaa tuntumaan velvollisuudelta urheilusta nauttimisen sijaan. (Gould & Weinberg 2007, 139; Forssell 2012, 199–200.) Urheilijan kokema nautinto taas edistää hänen sisäistä motivaatiotaan ja sitoutumistaan (Scanlan & Simons 1992, 213–214).

Motiivit muuttuvat ulkoisista kohti sisäisiä, eli motivaatio sisäistyy, jos yksilö toimii ympäristössä, joka tyydyttää hänen autonomian, pätevyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksiin. Tämä hidaskokemus prosessi on riippuvainen pitkällä aikavälillä saaduista sisäistä motivaatiota tukevista kokemuksista ja se saattaa toimia myös päinvastoin, jos toimintaan osallistuvien perustarpeita ei tyydytetä tai sisäistä motivaatiota tueta. (Jaakkola ym. 2013, 153.) Huippusuoritusten edellytyksenä on vahva, sisäisiin motiiveihin ja itse suoritukseen perus-

tuva motivaatio, jolloin urheilijat tuovat itse esille mahdollisuuden itsensä ylittämiseen. (Jansson 1982, 58; 177.)

Sisäisen motivaation katsotaan olevan keskeisin tekijä oppimisen sekä toiminnassa viihtymisen ja pysymisen kannalta (Jaakkola 2010, 118). Hetkittäisesti ulkoinen motivaatio tai ulkoiset motiivit voivat olla tehokas kannustin toiminnalle, mutta pidemmällä aikavälillä ulkoiset motiivit kuluvat jatkuvassa käytössä eli menettävät yllykearvonsa ja ulkoisen motiivin poistuessa myös sen käyttäytymistä energisoiva vaikutus loppuu (Jaakkola 2010, 118–119; Jansson 1982, 58). Ulkoisen motivaation onkin todettu olevan yhteydessä muun muassa harrastuksen lopettamiseen, huonompien harjoittelustrategioiden valintaan ja koettuihin negatiivisiin tuntemuksiin. Toiminnassa tulisi alusta lähtien korostaa sisäisiä motiiveja osallistumiselle, jotta taataan urheilijan sitoutuneisuus. (Jaakkola 2010, 118–119.)

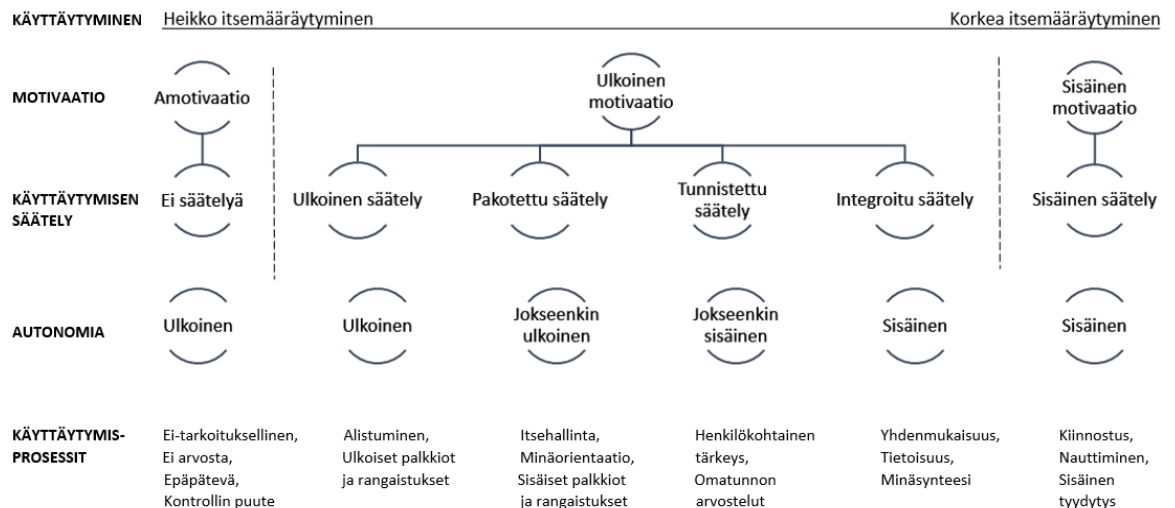
Vaikka ulkoisesti motivoituneella ja sisäisesti motivoituneella olisi koettu pätevyys ja itse-tietoisuus samalla tasolla, sisäisesti motivoituneiden on todettu olevan kiinnostuneempia, innostuneempia ja itsevarmempia toiminnassa, mikä taas näkyy parempana suorituksena, sisukkuutena, luovuutena, eloisuutena, itsetuntona ja kokonaisvaltaisena hyvinvointina (Deci & Ryan 2000a, 69). Useimmissa tapauksissa, ulkoinen ja sisäinen motivaatio toimivat kuitenkin yhteistyössä. Esimerkiksi maratontapahtumaan osallistuminen voi olla vahva lisämotivaattori, joka auttaa sitoutumaan harjoitteluun pitkäjänteisemmin sisäisen motivaation ohella. Maalin päästessä tuntuu, että olet voittanut itsesi, mutta sen lisäksi ympärillä oleva tapahtuma hehkuttaa saavutustasi palkinnoin, toisin kuin juostessasi sama matka omassa naapurustossa muuten vain. (Cohen 2016, 51.)

3.1.1 Motivaatiojatkumo

Itsemääräämisteoria on tunnistanut useita erityyppisiä motivaatioita, joissa kussakin on määriteltävissä erilaiset seuraukset oppimiselle, suorituskyvylle, henkilökohtaisille kokemuksille ja hyvinvoinnille (Deci & Ryan 2000a, 69). Motivaatiojatkumolla selitetään motivaation ilmenemistä asteittaisella skaalalla motivaation puuttumisesta sisäiseen motivaatioon, ja joiden välissä on neljä ulkoisen motivaation astetta; ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. (Deci & Ryan 2000a, 70–71; Jaakkola ym. 2013, 151.)

Motivaatiojatkumolla olevat ulkoisen motivaation tyylit eroavat toisistaan autonomialtaan (Deci & Ryan 2000a, 71; Jaakkola ym. 2013, 151). Yksilön autonomia motivaation säätelyssä kasvaa edetessä motivaation puutteesta kohti sisäistä motivaatiota (kuvio 1) (Jaak-

kola ym. 2013, 151). Esimerkiksi niin opiskelija, joka tekee kotiläksynsä, koska ymmärtää niiden tärkeyden tulevalle työuralleen, kuin opiskelija, joka tekee kotiläksynsä vain vanhempiansa vahtimisen alaisuudessa, ovat molemmat ulkoisesti motivoituneita. Molemmat tekevät läksynsä ulkoisesta ärsykkeestä ja tilanteet eroavat vain yksilön itsenäisestä toiminnasta – toisella läksyjen teko on vapaaehtoinen valinta, toiselle pakon sanelema. (Deci & Ryan 2000a, 71.) Kuvio 1 on nähtävissä kaikki motivaatiojatkumon motivaation tyylit: amotivaatio, ulkoinen motivaatio ja sisäinen motivaatio, sekä näiden alla olevien käyttäytymisen säätelyn osa-alueet ja konkreettisia käyttäytymismalleja.



Kuvio 1. Itsemääräämisteorian motivaatiojatkumo (mukaeltu Deci & Ryan 2000a, 72)

Amotivaatio ei ole ulkoista eikä sisäistä motivaatiota vaan se tarkoittaa motivaation puuttumista kokonaan ja se edustaa alhaisimman autonomian motivaatioluokkaa (Cohen 2016, 51; Jaakkola ym. 2013, 151). Motivaation puute johtuu toimintaa kohtaan olevasta arvostuksen, toiminnasta selviytymisen tai toivottujen lopputulosten saamisen uskomisen puutteesta – jos toimintaan osallistutaan, on se vain pakonomaista suorittamista (Deci & Ryan 2000b, 61; 2000a, 72). Amotivoituneen urheilijan toiminta on kokonaan ulkoapäin ohjattua ja kontrolloitua, eikä hän halua osallistua toimintaan tai koe mitään syytä ponnistella kohti tavoitteitaan. Motivoitumattomalla yksilöllä on sitoutumisen ja jopa kyvykkyyden puutteita eikä hänen osallistuminen tuota oppimistuloksia. (Cohen 2016, 51; Deci & Ryan 2000a, 61; 2000, 72; Jaakkola ym. 2013, 151.)

Toiseksi alhaisin motivaatioluokka on **ulkoinen motivaatio**, jolloin toiminta on ulkoapäin ohjattua ja siihen osallistutaan ulkoisten palkkioiden (esim. maine, kunnia, sosiaalinen arvostus, palkinnot) tai rangaistuksien pelon (esim. kasvojen menettäminen, vanhempien paheksunta, negatiivinen palaute suorituksesta) vuoksi (Jaakkola ym. 2013, 151). Ulkoisesti motivoituneen urheilijan toimintaa kuvaa esimerkiksi tilanne, jolloin hän osallistuu

harjoituksiin vain päästääkseen pelaamaan seuraavassa ottelussa – urheilija motivoituu valmentajan antamasta palkkiosta: sosiaalisesta tunnuksesta (Cohen 2016, 50). Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motiivit voivat toimia, mutta pidemmällä katsottaessa ne eivät ole tehokkaita, sillä ulkoisten motiivien poistuessa usein myös toiminta loppuu kokonaan. Mitä vahvemmin toimintaan osallistuminen on rakennettu ulkoisten motiivien varaan, sitä heikompi on urheilijan sitoutuminen ja menestyminen. (Jaakkola ym. 2013, 151.)

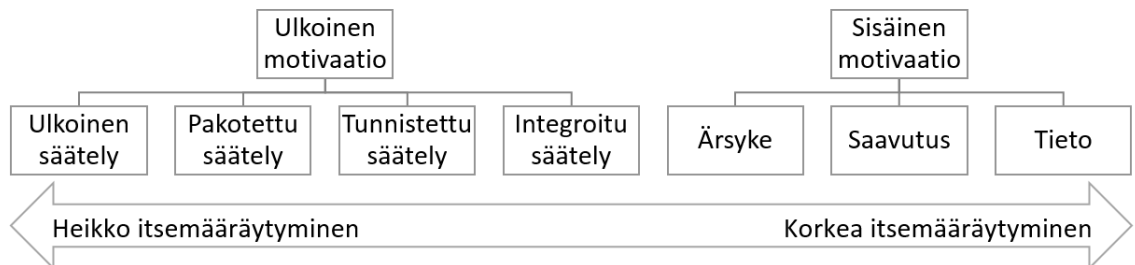
Pakotettu käyttäytymisen säätely (introjected regulation) on motivaatiojatkumolla astetta lähempänä autonomista motivaatiota kuin ulkoinen motivaatio, ja se tarkoittaa toimintaan osallistumista ilman vaihtoehtoja tai kun yksilö kokee toiminnan itsellensä tärkeäksi (Jaakkola ym. 2013; 151). Yksilöä motivoivat sisäiset paineet ja pakotteet, mutta itse toimintaa ohjaa ulkoiset vaikutteet (Gould & Weinberg 2007, 139). Urheilija ei osallistu harjoituksiin pelkästä tekemisen ilosta, vaan pikemminkin syyllisyyden tunteen välttämiseksi, jos ei tulisi harjoituksiin (Cohen 2016, 50; Jaakkola ym. 2013; 151). Esimerkiksi pakotettua säätelyä on kropan ulkonäön treenaaminen vastakkaista sukupuolta miellyttääkseen (Gould & Weinberg 2007, 139).

Tunnistettu käyttäytymisen säätely (identified regulation) tarkoittaa toimintaa, johon liittyy joitakin positiivisia arvoja ja on enemmän itsemääräytyntä. Harjoitteluun osallistuminen on urheilijalle tärkeää ja hänen itsensä valitsema vaihtoehto, koska se on korkealla hänen arvomaailmassaan eikä osallistuminen aiheuta enää paineita, vaikkei se ole kovin mieluistaakaan. Esimerkiksi urheilija osallistuu fysiikkaharjoituksiin, vaikka vihasi kuntosaliharjoittelua, mutta koska tietää sen edistävän hänen pelisuoritusta. (Cohen 2016, 50; Jaakkola ym. 2013, 151–152.)

Integroitu käyttäytymisen säätely (integrated regulation) on motivaatioluokka asteen sisäistä motivaatiota alempana, jolloin itse toiminnasta on jo tullut tärkeä osa urheilijan persoonallisuutta ja se syntyy yleensä vasta nuoruusiän loppuvaiheilla (Jaakkola ym. 2013, 152). Toiminta on jo pitkälti autonomista ja henkilön omiin arvoihin ja uskomuksiin perustuvaa, vaikkei urheilijalla ole edelleenkaan mahdollisuutta olla osallistumatta (Cohen 2016, 50; Jaakkola ym. 2013, 151–152). Esimerkiksi osallistumisen motiivina voi olla liikunnan kokeminen tärkeäksi osaksi terveellisiä elämäntapoja. (Jaakkola ym. 2013, 152.)

Yleinen **sisäinen motivaatio** on motivaatiojatkumon autonomisin luokka, jolloin toimintaan osallistutaan sen itsensä vuoksi ja osallistumisen motiiveina voivat olla esimerkiksi rakkaus lajia kohtaan, ylpeys, ilo ja myönteiset kokemukset (Gould & Weinberg 2007, 139; Jaakkola ym. 2013, 152). Sisäisesti motivoitunut urheilija nauttii kilpailusta, toiminnasta ja jännityksestä, mutta keskittyy pitämään hauskaa ja oppimaan uusia taitoja (Gould &

Weinberg 2007, 139). Kun urheilija on motivoitunut sisäisesti, hän pyrkii luontaisesti olemaan pätevä (Gould & Weinberg 2007, 139) ja hänen itsemääräämisen tunteensa on huijussa, eikä hän koe, että kukaan kontrolloisi hänen toimintaansa. Sisäisesti motivoitunut jaksaa harjoitella vastoinkäymisistä huolimatta ja tekee kaikessa toiminnassaan harjoitteluaan tukevia valintoja (Jaakkola ym. 2013, 152).



Kuvio 2. Ulkoisen ja sisäisen motivaation jatkumo (mukaeltu Gould & Weinberg 2007, 140)

Sisäinen motivaatio voidaan ulkoisen motivaation tavoin jakaa pienempiin osiin (kuvio 2). Näitä ovat ärsyke (stimulation), jossa yksilö sitoutuu toimintaa kokeakseen miellyttäviä tunteita kuten hauskuutta, innostusta tai esteettistä mielihyvää, saavutus (accomplishment) eli yksilön sitoutuminen toimintaan vaikean taidon oppimisen tai uuden luomisen tuoman mielihyvän ja tyydytyksen takia, sekä tieto (knowledge), eli yksilö sitoutuu toimintaan uuden asian oppimisesta, tutkimisesta tai ymmärtämisestä saamasta mielihyvästä. Esimerkiksi vuoren päälle kiipeämisestä syntyvä esteettinen mielihyvä, uuden hypyn hallitsemisesta pitkän harjoittelun jälkeen saatu tyydytyksen tunne, tai uuden puolustustaktiikan oppimisesta saatu mielihyvä kuuluvat kaikki sisäiseen motivaatioon. (Gould & Weinberg 2007, 139.)

Kaikki kolme sisäisen motivaation tyyliä sekä integroitu säättely ja tunnistettu säättely kuvastavat enemmän yksilön halua kuin velvollisuutta osallistua toimintaan, ja ne ovat positiivisessa yhteydessä tunteisiin, oppimiseen ja käyttäytymiseen liittyviin tuloksiin (Kuvio 1.). Tämän vuoksi autonomian siirtyminen ulkoisesta sisäisesti hallittuun tapahtuu tunnistetun säättelyn kohdalla, kuten kuvio 1 näkyy. (Gould & Weinberg 2007, 139.)

3.1.2 Sisäisen motivaation kulmakivet – Perustarpeet

Maslowin tarvehierarkian (1943) mukaan ihmisillä on taustatekijöinä fysiologisia ja turvallisuuden tunteen tarpeita, joiden tulee urheilijalla olla kunnossa, jotta hän pystyy hyvään suoritukseen. Lisäksi valmentautumisessa ja kilpailussa on tärkeämpiä sosiaalisia, arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeita, joiden täytyminen edesauttaa menestystä urheili-

jana. Maslowin sosiaaliset tarpeet liittyvät solmittuihin ihmissuhteisiin, jotka ovat keskeisessä osassa erityisesti joukkueurheilussa ja tärkeä syy monen harrastamiselle. Kilpaurheilussa arvostuksen tarve ilmenee haluna menestyä, se on itsensä tuntemista kyvykkääksi ja omien kykyjen mittaamista muita vastaan. Itsensä toteuttamisen tarve on halua toteuttaa omia näkemyksiä ja hakea omia rajojaan. (Forsman & Lampinen 2008, 335.)

Itsemääräämisteorian tavoitteena on tutkia ihmisen luontaisen sisäisen kasvun taipumuksia ja synnyttämiä psykologisia tarpeita, jotka ovat yksilön motivaation ja persoonallisuuden perusta. Empiirisillä tutkimuksilla on pystytty tunnistamaan kolme psykologista perustarvetta, jotka ovat välttämättömiä sosiaaliselle kehitykselle ja yksilön hyvinvoinnille, kuten myös kasvuun ja integraatioon luontaisen taipumuksen optimoimiselle. Nämä tarpeet ovat autonomian ja pätevyyden kokeminen sekä yhteenkuuluvuuden tunteminen. (Deci & Ryan 2000a, 68.)

Koettu autonomia eli valinnan vapaus tarkoittaa yksilön tarvetta vaikuttaa häntä koskevaan päätöksen tekoon tai jopa tehdä päätökset itse (Cohen 2016, 51; Gould & Weinberg 2007, 141). Luontainen autonomian tarve täyttyy, kun yksilö kokee olevansa liittyvien valintojen ja päätösten herra, ja kun hän saa käyttäytyä oman omantunnon mukaan (Adia, Duda & Ntoumanis 2006, 2), eli kun hän saa vaikuttaa oman toimintaansa ja säädellä sitä (Deci & Ryan 1985). Autonomian tarve on verrattavissa Maslowin itsensä toteuttamisen tarpeeseen. Urheilussa yksilön autonomiaa tukevia tilanteita voivat olla esimerkiksi erilaisten tavoitteiden, harjoitteiden, taitojen ja toimintatapojen valitseminen (Jaakkola 2010, 119). Autonomian kokemukset ovat erittäin tärkeitä, sillä ne ratkaisevat kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi (Jaakkola ym. 2013, 148).

Niin itsemääräämisteoriassa kuin tarpeiden täyttymisessä kaiken lähtökohtana on yksilön autonomia, sillä voimakkaat autonomian kokemukset ovat olleet yhteydessä sisäiseen motivaatioon oppimista kohtaan, koettuun fyysiseen pätevyyteen ja liikunta-aktiivisuuteen (Jaakkola ym. 2013, 148). Valinnanvapaus, tunteiden ymmärtäminen ja mahdollisuudet itseohjautuvuuteen voivat vahvistaa sisäistä motivaatiota, koska ne mahdollistavat ihmisille paremman autonomian tunteen (Deci & Ryan 2000a, 70).

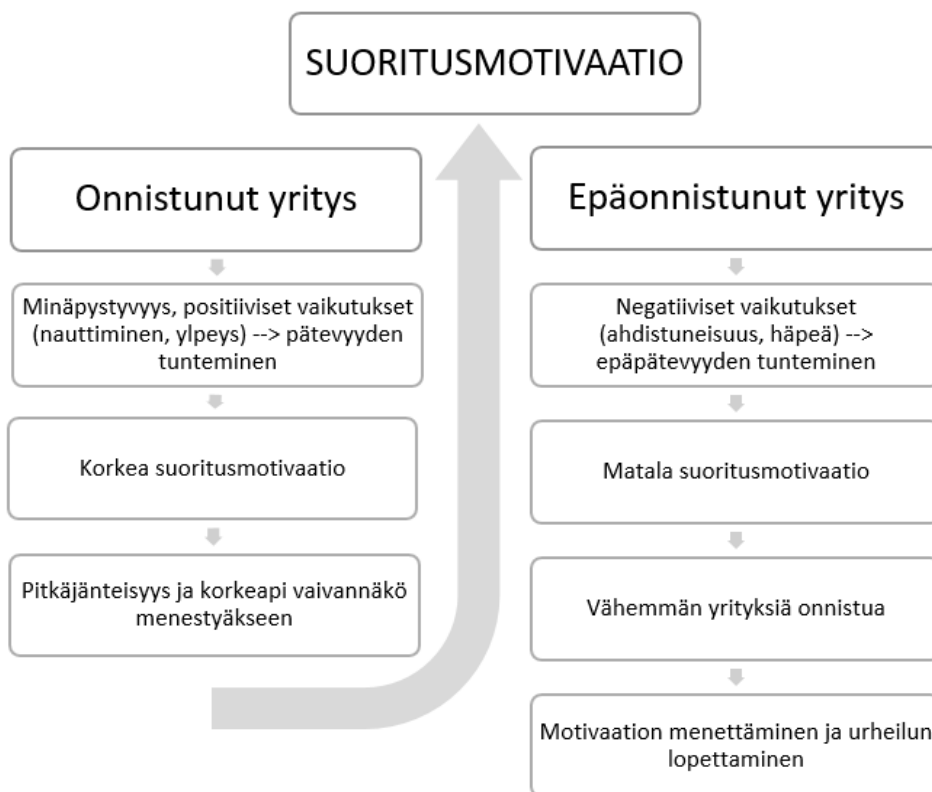
Koettu pätevyys eli hankittu kyvykkyys suoriutua hyvin on yksilön tarvetta tuntea itsevarmuutta ja minäpystyvyyttä suoriutua annetuista tehtävistä (Cohen 2016, 51; Gould & Weinberg 2007, 140). Se on uskoa omaan kykyihin tehtävien suorittamisessa (Jaakkola 2010, 119) – itsevarmuus mahdollistaa kehityksen (Lowe 1999, 191). Urheilussa koettua pätevyyttä voidaan tukea valitsemalla yksilön omalle taitotasolle soveltuvia tehtäviä, taakamalla onnistumisia sekä antamalla positiivista ja kannustavaa palautetta (Jaakkola

2010, 119). Koetun kyvykkyyden tarve on verrattavissa Maslowin hierarkian arvostuksen tarpeeseen.

Koettu pätevyys on toinen tärkeä avaintekijä liikunnallisten elämäntapojen ja urheilumisen ylläpitämisessä – kukapa jaksaisi ylläpitää jotain, jossa kokee olevansa huono (Jaakkola ym. 2013, 150). Kun urheilija kohtaa harjoitteen, joka vastaa hänen taitotasoaan ja hän tiedostaa pystyvänsä siihen, on hän sisäisesti motivoitunut suorittamaan harjoitteen ilman ulkoisia ärsykeitä. Mutta jos harjoite on selkeästi urheilijan taitotasoa hankalampi eikä hän välttämättä koe itseään päteväksi suorittamaan tehtävää, voi tilanne johtaa turhautumiseen tai jopa luovuttamiseen. Haastavan harjoitteen pilkkominen osiin voi helpottaa harjoitteen suorittamista tukemalla urheilijan pätevyyden kokemuksia sekä estämällä tilanteeseen liittyvät negatiiviset tunteet, jotka voivat olla kriittisiä sisäiselle motivaatiolle. Myös suorituksesta saatu palaute vaikuttaa motivaation kehittymiseen sisäiseksi tai ulkoiseksi – urheilija voi kokea ulkoisen palkkion kontrolloivan häntä, tai urheilija voi kokea ulkoisen palkkion informoivaksi ja kannustavaksi, jolloin se tukee hänen pätevyyden ja itsemääräämisentunnetta. (Cohen 2016, 52.)

Urheiluharjoittelussa valmentajan antama suoritusta korjaava palaute tukee koettua fyysistä pätevyyttä (Liimatainen 2000, 35). Valmennuksen tavoitteena on kehittää urheilijan perusitsemistä ja uskoa omaan tekemiseen. Tämä tavoite täyttyy, kun päivittäisessä harjoitus- ja kilpailutoiminnassa valmentaja osoittaa urheilijalle konkreettisesti hänen kehityksensä, esimerkiksi kehittyneinä tuloksina tai uuden taidon tai roolin hallitsemisena. Urheilija kokee itsevarmuutta pelitilanteessa, kun hän huomaa hallitsevansa suorituksen, ehtivänsä tilanteisiin ja jaksavansa loppuun asti. (Forsman & Lampinen 2008, 19.) Koetun pätevyyden on todettu olevan yhteydessä sisäiseen motivaatioon liikuntatunneilla, fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla ja liikuntatunneilla sekä koulun ulkopuolisiin liikuntaharrastuksiin osallistumiseen (Jaakkola ym. 2013, 150).

Pätevyysmotivaatioteoriassa (Competence Motivation theory, Harter 1978), koettu kyvykkyyden on moniulotteinen motiivi, joka ohjaa yksilön tiedollisia, sosiaalisia ja fyysisiä alueita. Yksilön läheiset arvioivat hänen onnistumisestaan tai epäonnistumisestaan näillä osa-alueilla. Onnistumisesta saadun luontaisen ilon ja koetun pätevyyden katsotaan kasvattavan ponnisteluja kohti saavutuksia (achievement striving), kun taas koetun epätietoisyyden ja tyytymättömyyden oletetaan aiheuttavan ahdistusta ja vähentävän ponnisteluja kohti saavutuksia (kuviot 3) (Roberts 1992, 13.)



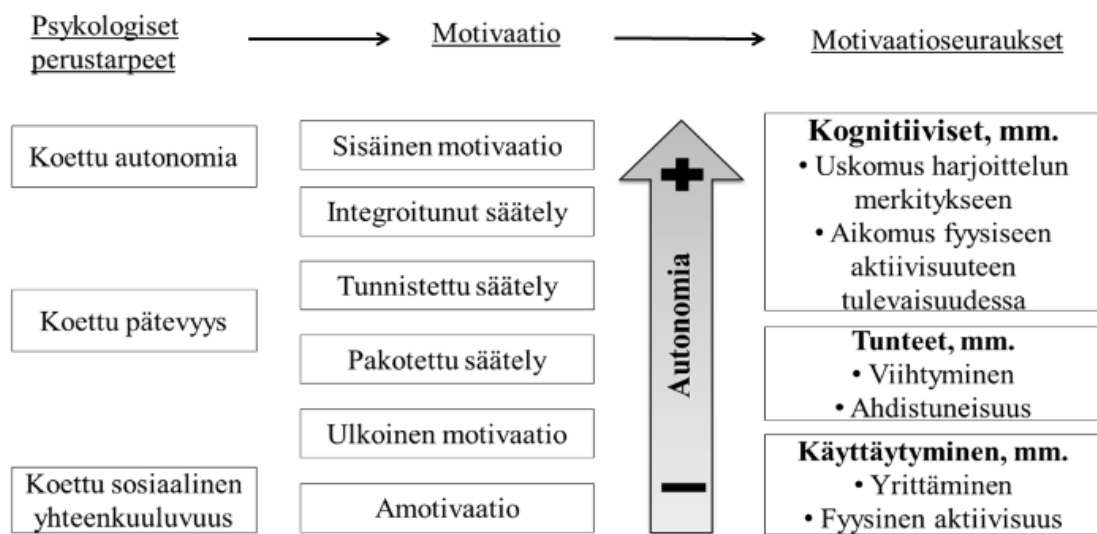
Kuvio 3. Pätevyysmotivaatioteorian malli (mukaeltu Roberts 1992, 15).

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteminen on ihmisen tarvetta välittää muista ja kokea, että muut välittävät hänestä (Gould & Weinberg 2007, 141). Se on tarvetta kuulua kiinteäksi osaksi jotakin ryhmää, saada muilta arvostusta (Adie ym. 2006, 2), tulla toimeen muiden kanssa ja saada jakaa kokemuksia (Cohen 2016, 51). Esimerkiksi urheilujoukkueessa yhteenkuuluvuuden tunne vetää pelaajaa puoleensa, saa hänet osallistumaan yhdessä ja auttamaan joukkuekavereita, sekä kavereista huolehtiminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta (Jaakkola 2010, 120).

Yhteenkuuluvuuden tarve ilmenee yksilön pyrkimyksenä etsiä kiintymyksen, läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita sekä tarpeena saada positiivisia kokemuksia ryhmässä toimimisesta. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat myös suuri motivaation lähde, sillä ryhmässä, jonka jäsenet toimivat hyvin yhteen, on innostavaa olla ja toimia. (Jaakkola ym. 2013, 148.) Näitä yhteenkuuluvuuden positiivisia kokemuksia ovat muun muassa ryhmässä henkilökohtaisten asioiden jakaminen, ryhmätehtäviin osallistuminen sekä itsensä ymmärretyksi ja arvostetuksi tunteminen. Yhteen nitoutuneessa ryhmässä sen jäsenet osallistuvat ryhmän toimintaan mielellään, viettävät yhdessä vapaa-aikaa ja välttävät toimintaa, kuten itsekkyyttä ja epävarmuutta, joka saattaa etäännyttää ryhmän jäseniä toisistaan. (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan 2000, 422.)

Yhteenkuuluvuuden tarpeen toteutuminen on yhteydessä parempaan sisäiseen motivaatioon, kun taas puutteet ko. tarpeen täyttymisessä vähentävät sisäistä motivaatiota. Tutkimuksissa esimerkiksi oppilaan suhde opettajaan vaikuttaa motivaation rakenteeseen – välittävän ja lämminhenkisen opettajan oppilaat olivat vahvemmin sisäisesti motivoituneita ja innokkaampia osallistumaan, kun etäisen ja välinpitämättömän opettajan. Myös kavereiden ja vanhempien seurassa koettu yhteenkuuluvuus on ollut yhteydessä lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Jaakkola ym. 2013, 148–149.)

Ihmisen psykologiset perustarpeet vaikuttavat hänen motivaation rakenteeseen, sillä itsensä määräämisteoriat selittää motivaatiota yksilön hallitseman autonomian muutoksilla ja sen vaikutuksella sisäiseen motivaatioon. Jos uskoo, että ympäristöllä ja muilla ihmisillä on enemmän vaikutusvaltaa omiin tekoihin kuin itsellä, todennäköisyys sisäiselle motivaatiolla on selvästi heikompi. (Cohen 2016, 51). Autonomia, koettu pätevyys ja yhteenkuuluvuus ovat sisäisen motivaation kulmakiviä – tarpeiden täyttymisen painottaminen toiminnassa lisää sisäistä motivaatiota ja niiden puuttuminen toiminnasta tarkoittaa, että se on todennäköisesti ulkoisesti ohjattua (kuvio 4) (Jaakkola 2010, 119).



Kuvio 4. Itsemääräämisteorian viitekehys (mukaeltu Deci & Ryan 2000a, 68)

Ihmisen psykologisten perustarpeiden täytyminen parantaa henkistä ja fyysistä hyvinvointia, mutta puutteet näissä laskevat yksilön motivaatiota ja mielenterveyttä (Adie ym. 2006, 2; Deci & Ryan 2000a, 68). Kun vallitseva ympäristö tukee urheilijan perustarpeiden täyttymistä, hänen sitoutuminen harjoittelulle automatisoituu ja pitkittyy (Quested ym. 2013, 403). Tarpeiden täyttymisen kautta saavutettu sisäinen motivaatio taas ilmenee esimerkiksi lisääntyneinä kyvykkyyden kokemuksina, yrittämisenä ja viihtymisenä (Kuvio 4). Jos urheilija kokee tilanteita, jotka eivät tyydytä autonomian, pätevyuden ja yhteenkuuluvuu-

den tarpeita, hänen motivaatio toimintaa kohtaan muodostuu ulkoiseksi ja seurauksena voi olla jopa motivaation täydellinen puuttuminen. Tällöin urheilija ei yritä, hän ahdistuu, eikä näe syitä harjoittelun jatkamiselle. (Jaakkola ym. 2013, 147.)

3.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria (Need Achievement theory) on itsemääräämisteorian rinnalla toinen paljon urheilussa käytetty motivaatioteoria, jonka perusideana on ajatus, että kaikessa toiminnassa pääasiallinen toiminnan motiivi on yksilön koetun pätevyyden osoittaminen (Nicholls 1989, 82). Teorian keskeisenä rakenteena ovat toiminnalle energiaa antavat motiivit – motiivit saavuttaa menestystä ja välttää epäonnistumista – ja yksilöiden erilaiset ajatusmallit kohdatessa näitä tilanteita. Korkean tai matalan tavoiteorientaation omaavat ajattelevat eri tavalla onnistumisesta ja epäonnistumisesta. (Roberts 1992, 7–9.)

Saavutuskäyttäytyminen (achievement behaviour), jota motivaatioteoriat selittävät, on määritelty käyttäytymisen intensiteettinä (yrittää kovaa), sinnikkyutenä (jatkaa kovaa yrittämistä), toiminnan valinnan mahdollisuutena, ja itse suorituksena (tulokset). Urheilussa saavutuskäyttäytyminen näkyy kun urheilijat yrittävät kovemmin, keskittyvät enemmän, jatkavat kauemmin, kiinnittävät enemmän huomiota, suoriutuvat paremmin, päättävät harjoitella pidempään ja liittyvät tai jättäytyvät pois urheilutoiminnasta. Kyseisistä ominaisuuksista puhutaan, kun määritellään onko yksilö motivoitunut vai ei. (Roberts 1992, 6.)

Suoritustilanteissa on kaksi erilaista tavoiteperspektiiviä, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus, joiden avulla voidaan osoittaa pätevyyttä ja tuntee onnistuneensa, eli voidaan vaikuttaa omaan motivaatioon ja suoriutumiseen (Jaakkola 2010, 120; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 153; Nicholls 1989, 84). Nämä tavoiteperspektiivit selittävät yksilön tulkinnan omasta pätevyydestään tietyssä tilanteessa (Duda 1992, 58). Oikea tavoitteiden asettelu ja tavoiteorientaatio voi helpottaa motivoitumista, joka on urheilussa menestymiseen vaadittavan käyttäytymistyylin valinnan kulmakivi (Cohen 2016, 50).

3.2.1 Tehtävä- ja minäorientaatio

Tehtäväorientoituneelle urheilijalle pätevyyden tunne syntyy oman suorituksen ja sen parantamisen kautta, eli omasta kehitymisestä ja yrittämisestä. Hän keskittyy enemmän yrittämiseen, oppimiseen ja kehittymiseen, kuin oman suorituksen vertailuun suhteessa muihin – tärkeintä on oppiminen ja oman suorituksen parantaminen, kuin muiden tulosten päihittäminen. Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee onnistumisia, kun hän kehittyy omissa taidoissaan, yrittää kovasti, tekee yhteistyötä tai oppii uuden suoritustekniikan. Hän valitsee haastavia tehtäviä eikä lannistu kohdatessaan epäonnistumisia ja turhautumia mat-

kallaan kohti uusien taitojen oppimista, oman suorituksen parantamista ja omien ajatusten pohjalle rakennettujen tavoitteiden saavuttamista. Virheet nähdään tärkeinä oppimiskemuksina, joiden avulla voidaan suunnata harjoittelua kohti tavoitteita. (Jaakkola 2010, 120; Jaakkola ym. 2013, 153–154.)

Tehtäväsuuntautuneisuuden vastakohtana on minäsuuntautuneisuus, jossa pätevyiden kokeminen syntyy voittamalla toiset tai vertailemalla itseään suhteessa muihin tai annettuihin normeihin. Minäorientoitunut urheilija keskittyy kilpailulliseen lopputulokseen ja koettu pätevyys on yhteydessä suoritukseen tai sen vaatiman ponnistelun sosiaaliseen vertailuun. Itse suorituksen laadulla ei ole väliä, vaan hän on tyytyväinen suoritukseen, kun pärjää muita paremmin tai saavuttaa pienemmällä vaivannäöllä saman tuloksen kuin joku toinen. (Jaakkola 2010, 120; Jaakkola ym. 2013, 154.) Minäorientaatiossa oma kyvykkyys perustuu muita paremmin suoriutumiseen, jolloin esillä on jatkuvasti omien kykyjen epäily ja tällöin myös riski kokea epäpätevyiden tunteita on korkea. (Duda 1992, 69.)

Tehtäväorientaatio on ollut johdonmukaisesti yhteydessä lisääntyneeseen osallistumismotivaatioon, viihtymiseen ja koettuun fyysiseen pätevyyteen (Jaakkola ym. 2013, 156). Koetusta pätevyydestä huolimatta, tehtäväsuuntautuneisuus on yhteydessä haastavien tehtävien valintaan, vaivannäön osoittamiseen, tehtävästä kiinnostumiseen, paranneltuun suoritukseen ja sinnikkyyteen, erityisesti epäonnistumisen jälkeen (Duda 1992, 59–60). Myös minäsuuntautunut urheilija voi saavuttaa näitä haluttuja käyttäytymismalleja, mikäli hänellä on korkea itsevarmuus omien kykyjensä suhteen. Tämä oman kyvykkyiden havainnoinnin uskotaan kuitenkin olevan hyvin herkkä minäorientaatiossa, jolloin omiin kykyihin luottamisen puuttuessa myös käyttäytymismallit kääntyvät negatiivisiksi. (Duda 1992, 60.)

Minäsuuntautuneisuus yhdistettynä heikkoon koettuun pätevyyteen lisää riskiä suoriutua tehtävistä omia kykyjään heikommin – jos urheilija ei menesty muita paremmin, valitsee hän joko liian helppoja tai vaikeita tehtäviä varmistaakseen onnistumisen tai selittääkseen epäonnistumista etukäteen, jolloin yrittämisen halu ja mielenkiinto suoritusta kohtaan laskevat. Mahdollisuudet toistuviin epäonnistumisiin taas heikentävät urheilijan sitoutuneisuutta ja hän lopettaa helposti toiminnan. (Duda 1992, 60; Jaakkola 2010, 120; Jaakkola ym. 2013, 154.)

Tehtävä- ja minäorientaatio kulkevat käsi kädessä, jokaisessa on piirteitä molemmista suuntautuneisuustyylistä (Jaakkola ym. 2013, 154). Tavalliseen kuntoilijaan verrattuna urheilijoilla on suhteessa vahvempi minäsuuntautuneisuus, joka ilmenee arkikielessä termillä ”kilpailuhenki”. Tämä kilpailuhenki, halu voittaa ja pärjätä paremmin kuin muut, on varmasti välttämättömyys menestyvälle urheilijalle, mutta vallitsevana tavoiteorientaationa

voivat minäsuuntauneisuuden negatiiviset puolet ottaa vallan, jolloin urheilija ei hävitiesään koe pätevyyttä vaikka olisi suoriutunut henkilökohtaisesti paremmin kuin viimeksi. Vahva minäsuuntautuneisuus yhdessä heikon koetun kyvykkyyden kanssa johtaa motivaation laskuun ja sitä kautta urheilijan sitoutuminen lajille on vaarassa. Ongelmia ei synny niin kauan, kun tehtäväsuuntautuneisuus on riittävän vahva minäsuuntautuneisuuden rinnalla (Jaakkola ym. 2013, 154).

Taitojen oppimisen kannalta tehtäväsuuntautuneisuus on tarpeellinen ominaisuus, sillä se suuntaa ajatukset ja toiminnan kohti oppimista ja harjoittelun laatua, toisin kuin minäsuuntautuneisuus, joka suuntaa toiminnan kohti lopputulosta ja muita paremmin menestymistä, eikä kohti itse suoritusta tai sen kehittämistä (Jaakkola 2010, 120–121). Lisäksi tehtäväorientaatio kasvattaa sisäistä kiinnostusta toimintaa kohtaan, kun taas minäorientaation on todettu olevan yhteydessä vähenevään sisäiseen motivaatioon (Duda 1992, 71).

Tavoiteorientaatio vaikuttaa siihen, miten kukin yksilö tulkitsee saavutuksiaan ja reagoi niihin. Tavoiteorientaatio vaikuttaa omien kykyjen, vaivannäön, menestymisten ja epäonnistumisten itsearviointiin. Urheilijan itsearviointi sen sijaan on yhteydessä saavutuksiin liittyviin strategioihin sekä valittuihin käyttäytymismalleihin suorituksessa, tehtävien valinnassa ja sisukkuudessa. (Duda 1992, 59.) Eryyisen vahva minäsuuntautuneisuus on ollut yhteydessä heikkoon viihtymiseen, sisäiseen motivaatioon ja itseluottamukseen. Lisäksi minäorientaatio on yhteydessä vähäiseen toimintaan sitoutumiseen ja yrittämiseen sekä ahdistuneisuuteen. (Jaakkola ym. 2013, 156.) Tuloksiin keskittyminen laskee urheilijan sisäistä motivaatiota toimintaa kohtaan ja mielenkiintoa työnteolle tehtävän itsensä vuoksi (Duda 1992, 71).

3.2.2 Motivaatioilmasto

Yksilön motivaatio syntyy yksilöllisten ominaisuuksien, kuten koetun pätevyyden ja tavoiteorientaation, sekä sosiaalisen ympäristön, kuten joukkuekavereiden ja valmentajasuhteen, yhteisvaikutuksesta. Eryyisesti lasten ja nuorten motivaation syntymisen kannalta sosiaalisen ympäristön vaikutus on suuri. (Jaakkola ym. 2013, 298.) Koetulla sosioemotionaalilla ilmapiirillä, motivaatioilmastolla, tarkoitetaan tätä sosiaalisessa ympäristössä vallitsevaa, tilannesidonnaista tehtävä- ja minäorientaatiota (Jaakkola ym. 2013 299; Mero ym. 2007, 226). Lapset ja nuoret altistuvat aikuisten asettamalle ilmapiirille ja tavoiteorientaatiolle, mitkä toisaalta vaikuttavat osallistujien itsearviointeihin sekä suoritusarviointeihin (Roberts 1992, 18). Motivaatioilmastolla on vaikutusta kongnitiivisiin motivaatiotekijöihin (esim. suhtautuminen onnistumisiin ja epäonnistumisiin), kyvykkyyden kokemiseen, arvostuksen tuntemiseen, tunteisiin (esim. viihtyminen ja ahdistuksen kokeminen) ja käyttäyty-

miseen liittyviin motivaatiotekijöihin (esim. liikuntaharrastukset, yrittäminen, prososiaalinen käyttäytyminen) (Jaakkola ym. 2013, 299).

Motivaatioilmasto vaikuttaa yksilön motivaatioon ja tavoiteorientaatioon. Tehtäväsuuntautuneessa ulottuvuudessa osallistujat omaksuvat suoritustavoitteita sekä itsevertailua, ja minäsuuntautuneessa ulottuvuudessa he omaksuvat tulostavoitteita sekä normatiivista vertailua. (Gould & Weinberg 2007, 67; Jaakkola ym. 2013, 299.) Valmentajalla on näin tärkeä rooli luoda motivaatioilmasto, joka tukee yksilön motivaatiota. (Gould & Weinberg 2007, 67.) Valmentaja voi vaikuttaa urheilijoiden kokemaan tavoiteorientaatioon harjoitteluympäristössä muun muassa valmentaja-pelaaja-suhteella ja annettujen tunnistusten tyyllillä sekä valitsemillaan palautteella, tehtävällä ja huomion keskipisteillä (Gould & Weinberg 2007, 67; Jaakkola ym. 2013, 154). Nämä valmentajan tekemät valinnat määrittävät hyvin pitkälti sen, millainen on toiminnassa vallitseva motivaatioilmasto (Roberts 1992, 18).

Tehtävä- ja minäorientaatioiden ulottuvuudet harjoitteluympäristössä eivät ole toistensa vastakohtia, vaan tilanteen mukaan voi toinen ilmastotyyppi korostua. Helposti, jos valmentaja itse on kilpailullinen, myös motivaatioilmastosta muodostuu minäsuuntautunut, ellei hän kiinnitä erityistä huomiota tehtäväsuuntautuneisuuden muodostamiseksi. Myös urheilijat vaikuttavat motivaatioilmaston muodostumiseen, sillä jos suurin osa osallistuvista urheilijoista on esimerkiksi tehtäväsuuntautuneita, myös vallitsevasta ilmastosta muodostuu tehtäväsuuntautunut. (Jaakkola ym. 2013, 300.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostetaan osallistujien autonomiaa, yhdessä tekemistä, uuden oppimista, parhaansa yrittämistä, henkilökohtaista kehittymistä ja yrittämisen jatkamista myös virheiden jälkeen (Jaakkola ym. 2013, 300). Tutkimuksissa on todettu, että tehtäväorientoitunut motivaatioilmasto tukee adaptiivisia motivaatiomalleja, kuten positiivisia asenteita, korkeampaa vaivannäköä ja tehokkaampia oppimisstrategioita (Gould & Weinberg 2007, 67). Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on myönteisiä vaikutuksia motivaatioon muun muassa viihtyvyyden, toimintaan sitoutumisen, haasteellisten tehtävien valinnan, joukkuetta kohtaa olevan positiivisen asenteen, alhaisimpien suorituspainneiden, korkean koetun pätevyyden ja kovaa yrittämiseen uskomisen kautta (Mero ym. 2007, 226).

Tehtäväsuuntautuneisuutta voi edistää tarjoamalla urheilijoille pätevyyden kokemuksia korostamalla yksilön henkilökohtaista edistymistä, itsevertailua, uusien taitojen oppimista, maksimaalista työntekoa, laadukkaita suorituksia ja jatkuvaa osallistumista (Jaakkola ym. 2013, 154). Kova työnteko on avaintekijä pitkäjänteisyyden pohjalla, mikä taas on urheilun

kontekstissa motivaatioon vaikuttava tärkeä muuttuja. Urheilijat, jotka saivat suoritukseen liittyvää palautetta, olivat pitkäjänteisimpiä, nauttivat enemmän ja suoriutuivat paremmin, kuin urheilijat, jotka saivat palautetta lahjakkuuteen liittyen. (Gould & Weinberg 2007, 131.)

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuvat osallistujien keskinäinen kilpailu, muita paremmin suoriutuminen ja suorituksien vertailu muihin sekä vallitseviin normeihin. Virheet nähdään pahoina, vältettävänä asioina ja yhdessä toimiminen on vähäistä. (Jaakkola ym. 2013, 300.) Minäorientoitunut motivaatioilmasto on yhteydessä motivaation kanalta kielteisiin tekijöihin, kuten minäsuuntautuneisuuteen, ulkoiseen motivaatioon, huonoon viihtymiseen, kiinnostuksen vähenemiseen ja ahdistuskokemuksiin sekä heikompaan pitkäjänteisyyteen, vähäiseen vaivannäköön ja epäonnistumiseen (Jaakkola ym. 2013, 300; Gould & Weinberg 2007, 67). Koska aina suorituksen lopputulos ei ole urheilijasta riippuvainen, tulisi valmentajan keskittyä positiivisten vaikutusten aikaansaamiseksi nimenomaan urheilijan suoritukseen, ei lopputulokseen. (Gould & Weinberg 2007, 130.) Taulukkoon 1 on kirjattu tehtävä- ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston keskeisimmät erot.

Taulukko 1. Tehtävä- ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston eroavaisuudet

TEHTÄVÄILMASTO	MINÄILMASTO
Oman parhaansa yrittäminen	Muita paremmin suoriutuminen
Itsensä ylittäminen	Kilpailu
Suorituksen vertailu omiin aiempiin suorituksiin	Suorituksen vertailu muihin ja normeihin
Tehtäväorientaatio	Minäorientaatio
Ryhmässä tekeminen	Yksin suorittaminen
Sisäinen motivaatio	Ulkoinen motivaatio
Pitkäjänteinen työnteko	Vähäinen vaivannäkö
Vahvempi sitoutuneisuus	Riski lopettaa harjoittelu

Positiivinen harjoitteluympäristö ja johdonmukainen, säännöllinen positiivinen palaute ovat keinoja vahvistaa urheilijan itseluottamusta, jolloin hänen usko omiin kykyihin säilyy vahvana myös vaativissa ja stressialttiissa pelitilanteissa. Urheilija suoriutuu vaativista tilanteista oman taitotasonsa mukaisesti toisin kuin urheilija, jonka harjoituksissa korostetaan virheitä ja palaute annetaan huutamalla. Negatiivisessa harjoitteluympäristössä urheilijan itseluottamus ei pääse vahvistumaan, eikä hän stressitilanteissa suoriudu taitotasonsa mukaisesti. Normaalisti urheilijan tekemät virheet johtavat hermostuneisuuteen, ahdistuneisuuteen ja huomion kiinnittymiseen muualle, jolloin myös itse suoritus kärsii. Korostamalla positiivista ja rakentavaa suhtautumista virheisiin ja häviöihin sekä virheiden näkeminen ponnahduslautoina kohti onnistumista voi vähentää ahdistuneisuutta ja parantaa suorituksen johdonmukaisuutta. (Gould & Weinberg 2007,97.)

Tehtäväorientoitunut ilmapiiri voi tutkimusten mukaan kohentaa sisäistä motivaatiota ja itsetuntoa (Gould & Weinberg 2007, 128). Tukemalla urheilijan sisäistä motivaatiota, valmentaja voi luoda heille positiivisia tunnekokemuksia ja vähentää suorituksiin liittyvien negatiivisten kokemusten määrää (Jaakkola 2010, 119). Motivoitaessa urheilijaa voidaan käyttää erilaisia motivointikeinoja, joiden avulla pyritään kohottamaan urheilijan aktiivisuustasoa. Tällaisia motivointikeinoja voivat olla esimerkiksi kiittäminen, palkitseminen, oikea tavoitteenasettelu ja joskus moitteet sekä rankaisut, joilla on oikein käytettyinä motivaatiota suuntaava ja sitä kohottava sekä säilyttävä vaikutus. (Blanz ym. 1973, 18.) Motivoinnin kannalta on tärkeää ymmärtää, ettei valmentaja pysty suoraan vaikuttamaan osallistuvan urheilijan motivaatioon, mutta hän voi päätöksillään ja luomallaan ilmapiirillä edistää sisäisen motivaation kehittymistä (Jaakkola ym. 2013, 301).

TARGET-malli (Epstein 1989) on luotu helpottamaan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomista. TARGET tulee englannin kielen sanoista 1. Tasks (tehtävät), 2. Authority (auktoriteetti), 3. Reward (palaute), 4. Grouping (ryhmittely), 5. Evaluation (arviointi) ja 6. Timing (ajoitus) (Gould & Weinberg 2007, 128; Jaakkola ym. 2013, 301). Taulukosta 2 on nähtävissä TARGET-mallin vaikuttamiskeinot eriteltyinä.

Tehtäväorientoituneessa motivaatioilmastossa ohjaajan tulisi suosia tehtäviä, jotka keskittyvät taidon oppimiseen ja yksilön suoritukseen, sekä jotka minimoivat kilpailullisuuden ja sosiaalisen vertailun (1.). Valmentajan/ohjaajan rooli tulisi niin sanotusti nostaa alas pallilta, eli urheilijoita tulisi ottaa mukaan päätöksen tekoon (2., esim. ideoita pelaajilta uusiin drilleihin) ja urheilijoiden välistä yhteistyötä ja kommunikointia tulisi korostaa (4., esim. tehtävänratkaisutehtävien tekeminen ryhmänä). Tehtäväsuuntautuneessa harjoitteluympäristössä tunnistukset annetaan yksilöllisten suoritusten perusteella, huolimatta siitä miten yksilö suoriutui verrattuna muihin (3.), ja arviointien tulisi tapahtua useiden eri perusteiden perusteella, kuten kehittyminen ja oppiminen, eikä vain lopputuloksen arviointia (5.). Jotta nämä edeltävät vaiheet onnistuvat tehokkaasti, tulee tilanneajoituksen olla oikea (6.). Esimerkiksi positiivinen ja korjaava palaute tulee antaa välittömästi suorituksen jälkeen ja tehtävien suoritukseen, oppimiseen tulee antaa riittäväksi aikaa. (Gould & Weinberg 2007, 128).

Taulukko 2. TARGET-mallin motivaatioilmastoon vaikuttavat tekijät, ja konkreettiset vaikutuskeinot

1. Tehtävät	<ul style="list-style-type: none"> – taidon oppiminen – yksilön henkilökohtainen suoritus ja sen parantaminen
2. Auktoriteetti	<ul style="list-style-type: none"> – urheilijat osaksi päätöksentekoa – kysymysten kysyminen, urheilijan autonomian tukeminen
3. Palautteen anto	<ul style="list-style-type: none"> – henkilökohtaisesti urheilijalle – ei vertailua muihin
4. Ryhmittely	<ul style="list-style-type: none"> – urheilijoiden keskeinen kommunikointi – ryhmäytymistehtävät, joukkuehengen tukeminen
5. Arviointi	<ul style="list-style-type: none"> – yksilön suoritukseen perustuvaa – kehittymisen arviointia
6. Ajoitus	<ul style="list-style-type: none"> – riittävästi tehtäviin suoritusaikaa – palautteen anto välittömästi suorituksen jälkeen

Harjoituksien ilmapiiri voi olla tehtävä- tai minäorientoitunut riippuen sen sosiaalisesta ympäristöstä (valmentajat, vanhemmat, joukkuekaverit yms.) ja sosiaalisen ympäristön toimintatavoista. Tärkeintä kuitenkin on vallitsevan motivaatioilmaston johdonmukaisuus – valmentajien tulee pyrkiä luomaan yksilöiden tavoitesuuntautuneisuutta tukeva motivaatioilmasto. Kun motivaatioilmasto on ristiriidassa toiminnan tavoitteen kanssa, osallistujien käyttäytyminen suhteessa tavoitteeseen voi olla ristiriidassa valmentajan odotusten kanssa. (Roberts 1992, 19–20.) Dudan (2001) tutkimuksen mukaan urheilijat, joilla oli tehtävääorientoitunut valmentaja, kokivat enemmän nautintoa, positiivisemmän kehonkuvan ja korkeamman itsetunnon, toisin kuin urheilijat, joiden valmentajat olivat vahvemmin minäsuuntautuneita, kokivat todennäköisemmin stressiä ja suorituspainetta (Cohen 2016, 158).

Kilpailut ja sosiaalinen sekä normatiivinen vertailu kuuluvat oleellisena osana urheiluun, mutta kaikkien osallistujien motivaation ja toiminnassa pysymisen kannalta on tärkeää, että toiminta tarjoaa muitakin itsensä hyväksi ja päteväksi kokemisen tilanteita kuin vain kilpailulliset lopputulokset (Jaakkola ym. 2013, 305). Ihmisen kilpailullisuus tai kilpailuvietti, syntyy yksilön tarpeesta kokea kyvykkyyttä heidän arvomaailmassaan korkealle asetuissa asioissa ja jokainen pyrkii kasvattamaan omaa koettua pätevyyttään yksilöllisesti, normatiivisen vertailun ja itsevertailun kautta. Ei ole olemassa minkäänlaista biologiaan perustuvaa kilpailuviettä, vaan se on yksilön kokemien sosiaalisten kokemusten summa – jo lapsilla on erilaisia kokemuksia kilpailuista ja heidän lähipiiriin tavasta reagoida niihin. Ei siis ole perusteita sen enempää kilpailun kieltämiselle kuin suosimisellekaan, vaan mo-

tivaation näkökulmasta kyseessä on yksilöllinen prosessi, jossa samat toimintatavat eivät tuota samanlaisia lopputuloksia kaikille. (Jaakkola ym. 2013, 155.)

Riittävän tehtäväsuuntautuneisuuden varmistaminen urheiluympäristössä on valmentajan yksi tärkeimmistä tehtävistä. Kilpailulla ei ole motivaation kannalta niin kauan merkitystä, kun toiminnassa on mukana riittävästi oppimiseen ja itse suoritukseen keskittymistä. Vahvan motivaation edistämisen kannalta, tärkeintä on ymmärtää urheilijan tehtävä- ja mi-
näsuuntautuneisuuden suhde, jota valmentaja voi valitsemallaan motivaatioilmastolla suunnata. (Jaakkola 2010, 121; Jaakkola ym. 2013, 154.)

4 Tutkimusasetelma

Suomen Koripalloliiton toiminnan tarkoituksena on toimia suomalaisten koripalloilua järjestävien yhdistysten liittona ja edustaa jäseniään kansainvälisessä koripalloliitossa, FIBA:ssa, sekä järjestää monipuolista koripallotoimintaa kaikille harrastajille ja olla osana suomalaista liikuntakulttuuria. Tarkoitustaan Koripalloliitto toteuttaa muun muassa järjestämällä kilpailu-, harrastus- ja koulutustoimintaa kansallisella tasolla sekä osallistumalla kansainvälisen tason toimintaan FIBA:n jäsenenä. (Suomen Koripalloliitto 2016b.) Yhtenä osana liiton visiosta vuosille 2012–2015 on ollut vahvistaa Suomen asemaa kansainvälisessä koripallossa – strategisena tavoitteena oli vuonna 2015 olla 16 parhaan maan joukkossa Euroopassa (Walldén 2012, 3–4). Kansainvälisen koripalloliiton rankingjärjestelmän perusteella nämä tavoitteet oli saavutettu vuodelle 2016 miesten puolella joukkueen ollessa sijalla 12 Euroopan maiden koripallorankingissa (FIBA 2016).

Suomalainen koripallo on tehnyt historiaa viime vuosina kansainvälisillä pelikentillä, kun miesten maajoukkue pelasi maailmanmestaruuskilpailussa ensimmäistä kertaa ikinä vuoden 2014 ”Villi kortti” -valinnan avulla. Tyttöjen ja naisten puolella menestys ja nousujohteisuus eivät kuitenkaan ole olleet samalla tasolla, sillä naisten A-maajoukkue ei ole selvitänyt tietään edes EM-karsintojen läpi sitten vuoden 1987. (Suomen Koripalloliitto 2016a.) Tämä on huomioitu myös Koripalloliiton käytännön toimenpiteissä vuoden 2015 vision saavuttamiseksi: ”Naisten maajoukkue toiminnan saattaminen samalle tasolle kuin miesten maajoukkueen” (Walldén 2012, 6).

Naisten maajoukkueen huonon menestyksen takana on muun muassa tosiasia, ettei Koripalloliiton ajatus pelaajan sudenpolusta, urheilijan koulutusjärjestelmästä kohti A-maajoukkuetta ole tyttöjen ja naisten puolella toiminut yhtä tehokkaasti kuin pojilla ja miehillä. Miesten U20-joukkueen ollessa aktiivinen kansainvälisillä kentillä, ei naisten puolella ole saatu kasaan saman ikäluokan maajoukkuetta viimeiseen kymmeneen vuoteen (Suomen Koripalloliitto 2016a). Käytännössä tämä näkyy haasteena – suurena harppauksena juniorimaajoukkueista heti A-maajoukkueeseen, ja pelaajakatona – kaikkensa 16-vuotiaana koripallolle antaneet urheilijat eivät pelaa enää 18- tai 20-vuotiaina kilpakoripalloa. Drop off -ilmiö, eli kilpaurheilun vaihtaminen pelkkään harrasteluun, on suuri rasite koripalloliiton tyttö- ja naismaajoukkue toiminnalle, ja sen takana piilevät syyt olisi tärkeää rajata ja ehkäistä, jotta liiton visio samantasoisista, kansainvälisillä kentillä menestyvistä miesten ja naisten maajoukkueista voi toteutua.

Drop off -ilmiön takana voivat olla niin kulttuurilliset kuin pelaajien henkilökohtaiset syyt. Kun samaa kilpaurheilun lopettamisilmiötä ei näy poikien puolella, olisi lähtökohtaisesti

hyvä selvittää pätevätkö samat maajoukkuepelaajan valintakriteerit niin poikien kuin tyttöjenkin puolelle. Kun kulttuuriin vaikuttaminen vaatii vuosien ajan, voidaan joukkueissa mukana olevia tutkimalla selvittää valintakriteerien pätevyys – omaavatko jo valitut pelaajat kaikki vaadittavat ominaisuudet, jotka ennustavat menestyvää huippu-urheilu-uraa – ja näin tehdä välittömiä muutoksia drop offin ehkäisemiseksi. Kun tutkimusjoukkona toimii maajoukkue toimintaan mukaan valittuja nuoria urheilijoita, täyttävät he jo todennäköisesti lahjakkuuden, yhden menestyvän urheilijan tärkeimmän avaintekijän, tuntomerkit. WU16-joukkueessa oli tutkimuksen teko hetkellä 22 pelaajaa, neljä pelaajaa vuonna 2000 ja 18 pelaajaa vuonna 1999 syntyneitä. WU18-joukkueessa 18 pelaajaa, joista viisi oli vuonna 1998 ja 13 vuonna 1997 syntyneitä.

Kaudella 2014–2015 lisenssipelaajia oli vuonna 2000-syntyneissä 327 kappaletta ja vuonna 1999-syntyneissä 290 pelaajaa, jolloin WU16-maajoukkueisiin valitut edustivat 3,6 % osuutta ikäluokistaan. Prosenttiosuus oli vielä pienempi nuoremmilla, vuonna 2000 syntyneillä, sen ollessa vain 1,2 % kaikista samana vuonna syntyneistä pelaajista. WU18-joukkueella nämä prosenttiosuudet olivat samansuuntaiset, kun 3,8 % kaikista pelaajista kuului ikäluokkansa maajoukkueeseen ja nuoremmasta ikäluokasta vain 1,8 % (1998-syntyneitä tyttöpelaajia 283 ja 1997-syntyneitä 185). (Karvonen, 4.2.2016.)

Drop out -ilmiö, eli urheilun lopettaminen kokonaan teini-iässä on nähtävissä myös Koripalloliiton pelaajatilastoista, kun kaudella 2014–2015 pelasi yhteensä 327 14-vuotiasta ja vain 185 18-vuotiasta tyttöä. Drop outin ohella vuosittain aloittavien pienempien junioripelelääjien määrän kasvu on syy pelaajamäärän vähenemiselle iän kasvaessa – nuoremmilla ikäluokissa on jo lähtökohtaisesti enemmän pelaajia drop outin vaikuttaessa samalla tavalla kaikkiin ikäluokkiin. Maaliskuussa 2016 Koripalloliiton pelaajalisenssejä oli yhteensä jo yli 18 000 kappaletta, viime ennätyksen (17 106) ollessa kaudelta 1998–1999 (Suomen Koripalloliitto 2016c).

Kyseiset prosenttiosuudet antavat mielikuvaa myös tämän selvityksen tärkeydestä. Kun juniorimaajoukkueisiin voidaan valita vain vajaa 4 % kaikista joukkueen ikäjakaumaan sopivista tyttökoripalloilijoista, on ns. ”oikeiden pelaajien” löytäminen erityisen tärkeää. Juniorimaajoukkueiden yhtenä tarkoituksena on kasvattaa pelaajia aikuismaajoukkueen käyttöön, jolloin juniorimaajoukkueisiin onnistuneesti valitut pelaajat eivät tuhlaa maajoukkueaustajoukkojen aikaa, vaan pitkäjänteinen työ kohti tulevaisuuden menestystä voidaan aloittaa. Tämän tutkimuksen avulla voidaan pohtia tuon kriittisen valintaprosessin onnistumista näiden ”oikeiden pelaajien” tunnistamisessa.

4.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Murrosikäisen urheiluharrastuksen lopettamisen, eli drop outin, syiksi on todettu muun muassa rajoittunut suhde valmentajaan ja itsensä merkityksettömäksi kokeminen (Tiirikainen & Konu 2013, 39). Lisäksi tutkimuksissa on löydetty yhteys urheiluseuratoiminnassa mukana olevien murrosikäisten vähäisemmälle liikunta-aktiivisuuden vähentymiselle kuin urheiluseuraan kuulumattomilla (Aira ym. 2013, 24), mutta vielä ei ole spesifiä tutkimustietoa kansallisen tason huipulla urheilevien nuorten drop off -ilmiöstä. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää tuota aiemmalta tutkimustyöltä pimennossa ollutta kenttää ja selvittää, miksi WU16-maajoukkueessa pelanneet eivät välttämättä jatka WU18- tai WU20-joukkueisiin, miksi lajinsa parhaimmiston kuuluvat urheilijat siirtyvät pelaamaan alemmille sarjatasoille, ja miksi he vaihtavat menestyvän alkuvaiheen urheilu-uran ”urheiluhengailuun”.

Tämä opinnäytetyö on osa laajempaa tutkimusta (liite 1) kesän 2015 WU16- ja WU18-joukkueista, jolla pyrittiin selvittämään drop off -ilmiön selittäviä tekijöitä mahdollisimman laaja-alaisesti tutkimalla pelaajien ajatuksia, kokemuksia ja suunnitelmia kaikilla ulottuvuuksilla: yksilön sisäinen taso ja ulkoinen taso sekä vallitsevat normit. Opinnäytetyön rajauksen vuoksi ulkoiset tasot jätettiin työn ulkopuolelle ja keskityttiin kerätystä aineistosta saatuihin tietoihin urheilijan sitoutumista selittävien tekijöiden kautta. Keskittymällä pelaajien yksilöllisellä tasolla oleviin tekijöihin, voidaan tehdä tulosten mukaisia välittömiä toimintamuutoksia drop off-ilmiön vähentämiseksi ja estämiseksi.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata eroavaisuuksia WU16- ja WU18-joukkueiden pelaajien välillä ominaisuuksista, jotka voisivat selittää drop offia. Lisäksi ollessaan ensimmäinen tutkimus kyseisellä aihekentällä, tavoitteena oli myös laajasta aineistoista saatujen tulosten perusteella rajata tulevaisuuden lisätutkimuksia ja ohjata tulevia pitkäaikaistutkimuksia, jolloin tulevaisuudessa saadaan yhä spesifimpää tietoa tyttökoripallomaajoukkueiden drop off -ilmiöstä.

Tutkimuskysymyksiä oli tutkimuksen pohjalla neljä kappaletta:

1. Onko pelaajien sitoutumisessa maajoukkuetoimintaan eroja WU16- ja WU18-joukkueiden välillä?
2. Onko pelaajien perustarpeiden täyttymisessä eroja WU16- ja WU18-joukkueiden välillä?
3. Onko pelaajien motivaatiossa eroja WU16- ja WU18-joukkueiden välillä?
4. Onko pelaajan motivaation rakenne tai perustarpeiden täytyminen yhteydessä hänen sitoutumiseen ja/tai menestymiseen urheilijana?

Ensimmäisten kolmen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli mahdollisimman laaja-alaisesti rajata kaikista menestyvää urheilu-uraa ennustavista tekijöistä ne osa-alueet, joilla on

selkeitä eroavaisuuksia ikäluokkien välillä ja näin voisivat selittää drop off -ilmiötä. Eli toisaalta arvioitiin valintakriteerien toimivuutta – onko onnistuttu valitsemaan jo heti nuorempaan ikäluokkaan menestyvän urheilijan osatekijät täyttäviä pelaajia vai onko nuoremassa joukkueessa pelaajia, jotka eivät vaadittavia ominaisuuksia täytä ja täten eroavat vanhemman joukkueen pelaajista ja ovat riskiryhmässä jättäytyä pois maajoukkue-toiminnasta. Tutkimuksen neljännen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää motivaation, koetun motivaatioilmaston ja perustarpeiden täyttymisen yhteyksiä pelaajan maajoukkue-toimintaan sitoutumiselle ja siinä menestymiselle.

4.2 Tutkimuksen kulku

Opinnäytetyöprojekti aloitettiin kesäkuun 2015 alussa tapaamisella Koripalloliiton edustajien kanssa Kisakallion Susi Training Centerissä. Kun alkutapaamisessa saatiin projektin rajaamisesta ja työn etenemisestä sovittua, päätettiin aloittaa itse tutkimuksen tekeminen. Seuraavana etappina oli nopea teoriapuristus kyselypohjan rakentamiseksi, jonka tavoitteena oli tutkimusongelmien tarkentaminen, menetelmien valitseminen ja tiedon keruu. Yhteistyökumppanin tapaamiseen jälkeen seuraava vaihe, aineistojen keruu maajoukkueleirien yhteydessä, alkoi heti kahden viikon kuluttua. Ensimmäisenä oli WU18-joukkueen maajoukkueleiri ja tästä viikon kuluttua oli nuoremman ikäluokan, WU16 joukkueen leiri.

Kyselyt pidettiin pelaajien kesän 2015 ensimmäisen maajoukkueleirin yhteydessä kesäkuun lopussa ja heinäkuun alussa. Kyselyiden pitoon varattiin aikaa noin puolitoista tuntia, johon sisältyi niin opinnäytetyön tekijän kuin itse kyselyn esittely. Lisäksi leirien yhteydessä pidettiin jokaiselle pelaajalle kymmenen minuutin yksilöhaastattelu kyselyn vastausten syventämiseksi, mutta opinnäytetyön rajaamiseksi haastattelut ja osa kyselyn tulkinna jätettiin opinnäytetyön ulkopuolelle ja raportointi Koripalloliitolle suoritetaan muita opintopisteitä vastaan. Aineiston keruun jälkeen aiempaan teoria- ja tutkimustietoon perehtymiseen käytettiin runsaasti aikaa.

Kyselyiden pitämisen jälkeen alkoi kahden kuukauden mittainen kirjallisuuskatsauksen koonti. Teoriakatsauksen jälkeen suoritettiin vielä viimeinen opinnäytetyön rajaaminen, jolloin työn ulkopuolelle rajattiin osa tutkimuksen aineistosta. Prosessin neljännessä vaiheessa, suunnittelun, aineiston keruun ja teoriapohjan kirjoittamisen jälkeen, alkoi tulosten tilastollinen tulkinta SPSS-tilastointiohjelman avulla sekä itse kirjoittamisvaihe. Teoriapohjan lisäkartoittaminen ja sisäistäminen kulki koko ajan kirjoittamisvaiheen ohella, vaikka suuri teoriapohja oli hankittu jo etukäteen.

Kuviosta 5 on nähtävissä kaikki tutkimuksen vaiheet ja ajankohdat. Ajankäyttö jakautui niin, että suunnitteluun ja aineiston keruuseen käytettiin yhteensä noin 20 %, teoritiedon keräämiseen noin 50 % ja itse kirjoittamiseen noin 30 % koko opinnäytetyöhön käytetystä ajasta. Teoritiedon hankkiminen kulki tiiviisti läpi kaikki prosessin vaiheet myös tulosten tilastollisen tulkinnan aloittamisen jälkeen, ja oli täten vallitseva toimenpide läpi työn etenemisen.



Kuvio 5. Opinnäytetyötutkimuksen eteneminen

4.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat Suomen Koripalloliiton tyttömaajoukkuepelaajat ikäluokissa U16 ja U18. WU16 joukkueessa oli tutkimuksen tekohetkellä, kesällä 2015, 22 pelaajaa ja WU18 joukkueessa oli 18 pelaajaa. Nämä pelaajat edustivat vajaata 4 % koko ikäluokkiensa pelaajamassasta ja ovat täten jo todennäköisesti ikäluokkansa taidollisesti lahjakkaimpia yksilöitä. Edetessä yhä vanhempiin pelaajiin, fyysisen lahjakkuuden ohella alkaa korostua pelaajien yksilölliset ja henkiset ominaisuudet, jotka joko edesauttavat tai estävät etenemistä kohti huippu-urheilua. Menestyvän urheilijan haluttuja ominaisuuksia ovat lahjakkuuden lisäksi tinkimätön työnteko, päämäärätietoisuus ja henkinen vahvuus (Lampikoski & Miettinen 1999, 52). Tutkimalla löytyykö toisen joukkueen pelaajilta näitä vaadittavia ominaisuuksia eri määrin suhteessa toiseen joukkueeseen, voidaan teh-

dä johtopäätöksiä pelaajien soveltuvuudesta maajoukkueeseen ja mahdollisesta riskistä jättäytyä pois maajoukkueesta.

Selitettävänä muuttujana tutkimuksessa oli tutkimusongelman mukaisesti maajoukkueessa jatkaminen ja selittävinä tekijöinä ovat kaikki tutkitut, jatkamista ennustavat tekijät: sitoutuminen, grittymäisyys, perustarpeiden täyttyminen ja kaikki motivaation ulottuvuudet. Selittävien tekijöiden tutkimiseksi valittiin tutkimusmenetelmäksi suljettu kyselytutkimus, jossa hyödynnettiin jo olemassa olevia mittareita. Kvantitatiivinen tutkimus vaatii, että tutkittavat käsitteet (esimerkiksi urheilijan sitoutuminen) määritellään analyyttisiksi ja mitattaviksi käsitteiksi. Täältä operationalisoinnilta vältyttiin, kun käytettiin jo valmiiksi urheilijoille ja urheiluympäristöön suunniteltuja ja testattuja mittareita. Näin myös tutkimuksen validiteetti vahvistui. (Menetelmätietovaranto 2008.)

Lisäksi suljettu kyselytutkimus oli paras vaihtoehto tutkimusmenetelmäksi, koska se mahdollisti tutkimuksen järjestämisen lyhyellä varoitusajalla jo valmiiksi ohjelmaa täynnä olevilla maajoukkueleireillä. Tehokkaana menetelmänä kysely säästää tutkijan aikaa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193) ja mahdollistaa tutkimuksen pidon koko tutkimusjoukolle yhtä aikaa (Valli 2007, 107). Kyselyn pitoon koko joukkueelle ei kulunut kuin reilu tunti aikaa, ja se pystyttiin järjestämään pelaajien välipalatauon yhteydessä. Myös tulevaisuuden jatkotutkimuksia ajatellen kvantitatiivinen menetelmä olisi paras vaihtoehto – validi kysely ei ole riippuvainen sen järjestäjästä tai tutkittavasta joukosta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193), vaan saadut tulokset ovat vertailtavissa taustatekijöiden muutoksista huolimatta. Eli tutkimuksen toistettavuus vuodelta ja joukkueelta toiselle säilyy paremmin, jolloin myös tuloksista saadaan toistettuina yleistettävämpiä.

Tutkimuksen kysely on koottu niin, että se selvittää pelaajien valmiuksia huippu-urheiluuraan yksilöllisten menestystä ennustavien ominaisuuksien, kuten uutteruus, motivaatio, sitoutuminen ja päämäärätietoisuus, mukaan. Kysely on koottu urheilun kentälle suunnitelluista mittareista niin, että kutakin osa-aluetta tutkittiin vähintään kahdella eri mittarilla. Näin kun mittareiden antamat tulokset ovat samansuuntaiset ja ne korreloivat keskenään, voidaan tulosten todeta olevan päteviä ja virhemahdollisuuksien pienet.

Käytetyt mittarit ovat alkuperäisin olleet englanninkielisiä, mutta suurimmasta osasta löytyi myös suomenkielelle käännettyjä versioita, joita käyttämällä pystyttiin minimoimaan tutkijan aiheuttamat käännösvirheet. Tarkistamalla jo aiemmin käytössä olleen suomenkielisen käännöksen pätevyys ja muokkaamalla sitä koripallon ja maajoukkueen ympäristöön sopivaksi, pienennettiin mahdollisten tutkijan ja tutkimusjoukon välisten väärinymmärrysten riskiä. Näin myös käytetyn mittarin luotettavuus säilyi. (Taanila 30.4.2014.)

Koska kysely koostettiin aiemmin päteviksi todetuista mittareista, oli tarpeen yhtenäistää myös vastaustyyli. Tämä ensinnäkin helpotti vastaajan vastausvaihtoehtojen omaksumista ja kyselyyn vastaamista, mikä taas minimoi virhevastaukset, sekä toiseksi mahdollisti mittareiden vertailun keskenään. Skaalaan perustuvassa vastaustyyllissä annetaan vastaajalle mahdollisuus valita, kuinka voimakkaasti hän on samaa tai eri mieltä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 200). Käyttämällä jo tiedeyhteisön omaksumia ja päteväksi todettuja vastauskaaloja vahvistetaan tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia (Menetelmätietovaranto 2010). Koska suurimmassa osassa valituista mittareista oli käytössä Likert 5 -asteikon sanallinen vastauskaala ja niitä vastaavat numerovaihtoehdot, valittiin se myös kyselyn yhtenäiseksi vastausasteikoksi. Näin jokaiseen väitteeseen vastattiin Likert 5 -asteikolla, jossa 1 on ”Ei pidä lainkaan paikkaansa”, 2: ”Ei jokseenkin pidä paikkaansa”, 3: ”Osin pitää, osin ei pidä paikkaansa”, 4: ”Jokseenkin pitää paikkaansa” ja 5: ”Pitää täysin paikkaansa”.

4.4 Aineistot

4.4.1 Urheilijan sitoutuneisuus

Pelaajien sitoutumista koripalloseuralle ja harjoittelulle mitattiin Athlete Engagement Questionnaire -mittarin (AEQ, liite 2) avulla, jossa urheiluun sitoutumista mitattiin neljän osa-alueen avulla: itsevarmuus, omistautuneisuus, innostuneisuus ja elinvoimaisuus. Kussakin osa-alueessa oli neljä väittämää, joiden paikkaansa pitävyyttä omalla kohdallaan pelaajat arvioivat asteikolla yhdestä viiteen (1–5), viiden ollessa positiivisin arvo väittämälle. (Lonsdale, Hodge & Jackson 2007, 472.)

Taulukko 3. AEQ -mittarin osa-alueet ja kysymykset eriteltyinä

Itsevarmuus	Innostuneisuus
Uskon, että olen kyvykäs saavuttamaan tavoitteeni koripallossa	Olen innoissani koripallosta
Olen kykenevä menestymään koripallossa	Tunnen intoa koripalloa kohtaan
Uskon, että minulla on menestymiseen vaadittavat taidot koripallossa	Nautin koripallosta
Olen itsevarma taidoistani	Minulla on hauskaa pelatessani
Omistautuneisuus	Elinvoimaisuus
Olen omistautunut koripallotavoitteideni saavuttamiselle	Saan pelaamisesta energiaa
Olen määrätietoinen koripallotavoitteideni saavuttamisessa	Tunnen itseni energiseksi pelatessani
Olen vannoutunut koripalloseuralle	Tunnen olevani ”elossa” kun pelaan koripalloa
Haluan tehdä paljon töitä tavoitteideni saavuttamiseksi	Olen valppaana pelatessani koripalloa

Sitoutumisen vastakohtaa, urheilijan loppuunpalamista selvitettiin Raedeke & Smithin (2002) kehittämän Athlete Burnout Questionnaire -mittarin (ABQ) avulla. ABQ mittari (liite 3) käsittelee urheilijan loppuunpalamista kolmiulotteisena ilmiönä – emotionaalinen/fyysinen uupumus, saavutuksen tunteen väheneminen ja arvostuksen laskeminen. Kustakin ilmiöstä on viisi (5) kysymystä, joihin yksilö vastaa mahdollisimman rehellisesti sen hetkisten tuntemusten mukaisesti. Taulukosta 4 on nähtävissä mittarin kaikki kysymykset osa-alueittain ja liitteestä 3 väitteet kyselyssä olleessa järjestyksessä. ABQ:n 15 väitettä ovat pääsääntöisesti negatiivissävytteisiä, kuten ”Tunnen itseni uupuneeksi harjoittelusta” tai ”En saavuta paljon koripallon pelaamisella”, mutta kaksi väittämistä on positiivissävytteisiä; ”Saavutan monia hyödyllisiä asioita pelaamisen kautta” ja ”Tunnen menestyväni koripalloilijana”. (Raedeke & Smith 2002, 288–289).

Taulukko 4. ABQ-mittarin osa-alueet ja kysymykset eriteltyinä (Raedeke & Smith 2002, 289)

Emotionaalinen/fyysinen uupumus	Lajiarvostuksen väheneminen
Olen niin väsynyt korisharjoitusteni takia, että minun on vaikea löytää energiaa muiden asioiden tekemiseen	Voisin käyttää hyödyllisemmin muihin asioihin sen työn, mitä teen koripallon eteen
Tunnen itseni liian väsyneeksi harjoitteluni takia	En välitä suorituksistani kentällä yhtä paljon kuin ennen
Tunnen itseni uupuneeksi harjoittelusta	En ole innostunut koripalloharjoittelusta yhtä paljon kuin ennen
Olen fyysisesti näännyksissä	En enää välitä yhtä paljon kuin ennen menestyksestäni urheilussa
Olen uupunut koripallon fyysisten ja psyykkisten vaatimusten takia	Minulla on negatiivisia tunteita koripalloilua kohtaan
Saavutuksen tunteen väheneminen	
Saavutan monia hyödyllisiä asioita pelaamisen kautta	Tuntuu, että mitä tahansa teen, en suoriudu siitä niin hyvin kuin pitäisi
En saavuta paljoa koripallon pelaamisella	Tunnen menestyväni koripalloilijana
En suoriudu harjoittelusta niin hyvin kuin kykyäni edellyttäisivät	

Lisäksi päämäärätietoisuutta ja urheilu-uran vaatimaa tahdonvoimaa tutkittiin kahdeksan kysymyksen ”8-item Grit Scale” (GRIT-S) mittariston avulla. Lyhemmän version GRIT-S (liite 4) on todettu olevan tieteellisesti pätevämpi kuin alkuperäisen version, kahdentoista (12) kysymyksen GRIT -mittari. (Duckworth & Quinn 2009, 174). Grit-ominaisuus ennustaa menestystä haastavissa ympäristöissä ja yli lahjakkuusrajoitteiden – mitä ”grittympi” pelaaja on, sitä todennäköisemmin hän on sitoutunut urheilu-uralleen pitkäaikaisesti. Grit-ominaisuus jaetaan kahteen osa-alueeseen; kiinnostumisen johdonmukaisuus ja työskentelyn pitkäjänteisyys/periksiantamattomuus. Kiinnostuksen johdonmukaisuuden väitteet on muotoiltu negatiivissävytteisesti ja työskentelyn pitkäjänteisyyttä koskevat väitteet positiiv-

vissävytteisesti (taulukko 5). (Duckworth & Quinn 2009, 166). Näin vastaajalta vaaditaan tarkempaa keskittymistä ja ajatuksella täyttämistä, minkä johdosta myös vastausten mahdolliset virhevaihtelut pienenevät. Liitteestä 4 on nähtävissä väitteiden järjestys pidetyssä kyselyssä.

Taulukko 5. GRIT-S -mittarin väitteet lauseelle ”Tämä on tyypillistä minulla ja kuvaa toimintaani” eriteltynä osa-alueittain (Duckworth & Quinn 2009, 167)

Kiinnostuksen johdonmukaisuus	Työskentelyn pitkäjänteisyys
Uudet ideat ja projektit joskus kiinnittävät huomioni pois aiemmista projekteistani	Vastoinkäymiset eivät lannista minua. Pääsen yli pettymyksistä nopeammin kuin useimmat ihmiset
Olen ollut pakkomieltainen jonkun asian suhteen lyhyen ajan, mutta myöhemmin se ei ole enää kiinnostanut	Olen kova tekemään työtä
Usein asetan itselleni tavoitteen, mutta päättänkin vaihtaa sitä myöhemmin	Saatan loppuun sen, minkä aloitan
Minulla on vaikeuksia ylläpitää kiinnostusta projekteja kohtaan, jotka kestävät kauemmin kuin pari kuukautta	Olen tunnollinen ja huolellinen

4.4.2 Urheilijan perustarpeiden täytyminen

Pelaajien perustarpeiden täyttymistä maajoukkueympäristössä mitattiin Need Satisfaction Scale (NSS, liite 5) -perustarvemittarilla (La Guardia ym. 2000, 373) sekä autonomian tuki, Autonomy Support; AS (Williams ym. 1996, liite 6) ja koetun pätevyyden, Perceived Competence; PC (Lonsdale ym. 2008, liite 7) mittareilla. Koetun autonomian tunteen täyttymistä selvitettiin yhteensä kymmenen väittämän avulla, koettua pätevyyttä kahdeksan väitteen avulla ja yhteenkuuluvuuden tarvetta kolmen väittämän avulla. Urheilijan perustarpeiden täyttymisestä koskevia väitteitä oli yhteensä siis 21. Väittämistä neljä oli muotoiltu käänteisesti, ja ne on kursivoitu taulukkoon 6. Kukin väittäjä jatkoi lausetta ”Kun olen maajoukkueessa” ja pelaajia kehoitettiin vastaamaan mahdollisimman rehellisesti miettien juuri maajoukkueympäristöä eikä niinkään sitä tavallisempaa tilannetta seurajoukkueissa.

Taulukko 6. Perustarpeiden täyttymistä selvittävät mittarit (NSS, AS ja PC) osa-alueittain.

KOETTU AUTONOMIAN TUNNE		KOETTU PÄTEVYYS	
Voin olla vapaasti oma itseni	NSS	Tunnen olevani pätevä ja osaava	NSS
Minulla on sananvaltaa tapahtumiin ja minua kuunnellaan	NSS	Tunnen itseni kyvykkääksi ja vaikutusvaltaiseksi	NSS
<i>Minua kontrolloidaan ja painostetaan olemaan tietynlainen</i>	NSS	<i>Tunnen usein itseni riittämättömäksi ja kyvyttömäksi</i>	NSS
Tunnen, että valmentajani antavat minulle valintamahdollisuuksia ja vaihtoehtoja	AS	Arvelen olevani varsin hyvä koripalloilija	PC
Voin olla avoin valmentajieni kanssa koripalloon liittyvissä asioissa	AS	Olen tyytyväinen pelaamiseen	PC
Valmentajani pitävät huolen, että ymmärrän tavoitteeni ja mitä minun tarvitsee tehdä	AS	Tunnen itseni varsin päteväksi harjoiteltuani uutta asiaa vain vähän aikaa	PC
Valmentajani kannustavat minua kysymään kysymyksiä	AS	Olen melko taitava koripalloilija	PC
Valmentajani vastaavat kysymyksiini täysin ja huolellisesti	AS	<i>En osaa pelata kovin hyvin</i>	PC
Valmentajani kuuntelevat, miten minä haluaisin tehdä asiat	AS		
Valmentajani yrittävät ymmärtää, miten minä näen asiat, ennen kuin he ehdottavat uutta tapaa toimia	AS		
SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS			
Tunnen, että minusta välitetään			NSS
Tunnen läheisyyttä ja tiiviyyttä			NSS
<i>Tunnen usein etäisyyttä joukkuekavereihin tai valmentajiin</i>			NSS

4.4.3 Urheilijan motivaatio

Pelaajien yksilöllistä motivaatiota mitattiin itsemääräämisteorian motivaatiojatkumon mukaisesti käyttäytymisen säätelyn mittarilla (The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire; BRSQ), joka selvittää yksilön sisäistä ja ulkoista motivaatiota sekä mahdollista motivoitumattomuutta nimenomaan kilpaurheiluympäristössä. Mittarista käytettiin toista, kehitettyä versiota BRSQ-6 -kyselyä (liite 8), joka sisältää yhteensä kuusi osamittaria motivaatiojatkumon mukaisesti; amotivaatio, ulkoinen motivaatio, pakotettu käyttäytymisen säätely, tunnistettu säätely, integroitu säätely ja yleinen sisäinen motivaatio. Kuten Taulukosta 6 ilmenee, BRSQ-6 -kyselyn kussakin osamittarissa on neljä kysymystä, jotka alkavat lauseella ”Pelaan koripalloa...”. (Lonsdale, Hodge & Rose 2008, 331–348.)

Taulukko 6. BRSQ-6 -mittarin väittämät motivaatiotyylin osa-alueittain (Lonsdale ym.2008, 348)

Amotivaatio	Tunnistettu säätely
... mutta en osaa sanoa enää miksi	... koska pelaamisesta saamani hyöty on tärkeää minulle
... mutta mietin miksi	... koska se opettaa minulle itsekuria
... mutta kysyn miksi jatkan sitä	... koska arvostan pelaamisesta saamaani hyötyä
... mutta kysyn itseltäni, miksi teen tätä	... koska tämä on hyvä tapa oppia asioita, joista voi olla hyötyä tulevaisuudessa
Ulkoinen motivaatio	Integroitu säätely
... sillä jos en pelaisi, muut ihmiset olisivat tyytymättömiä minuun	... koska se on osa minua
... koska tunnen, että muut ihmiset painostavat minua pelaamaan	... koska se antaa minulle mahdollisuuden olla juuri se kuka olen
... koska ihmiset vaativat minua pelaamaan	... koska koripallo ilmaisee kuka minä olen
... miellyttääkseni ihmisiä, jotka haluavat minun pelaavan	... koska se mahdollistaa minun elää arvojeni mukaan
Pakotettu säätely	Yleinen sisäinen motivaatio
... koska tuntisin häpeää jos lopettaisin	... koska nautin siitä
... koska tuntisin epäonnistuneeni, jos lopettaisin	... koska pidän siitä
... koska tunnen olevani velvollinen jatka-	... koska se on hauskaa
... koska tuntisin syyllisyyttä, jos lopettaisin	... koska se on mielestäni nautinnollista

Lisäksi urheilijoiden sisäistä motivaatiota ja sen laatua tutkittiin tarkemmin The Intrinsic Motivation Inventory -kyselyn (IMI; liite 9) avulla. Sisäisen motivaation inventaario sisältää 14 kysymystä neljästä eri ulottuvuudesta: kiinnostus–nauttiminen (interest–enjoyment), koettu kyvykkyys (perceived competence), vaivannäkö–tärkeys (effort–importance) ja jännitys–paineet (tension–pressure). (McAuley ym. 1989, 50–53.)

Kiinnostus–nauttiminen ja jännitys–paineet ulottuvuuksista maksimipistemäärät olivat 15, mutta jännitys-paineet ulottuvuudessa pienempi luku tarkoitti vähempiä paineita ja täten parempaa sisäistä motivaatiota. Vaivannäkö–tärkeys ja koettu kyvykkyys osa-alueissa maksimipistemäärä oli 20. Osa IMI:n väittämistä oli kysytty käänteisesti verrattuna ulottuvuuden yleiseen suuntaan, taulukkoon 7 nämä käänteiset väittämät on kursivoitu.

Taulukko 7. IMI -mittariston (McAuley ym. 1989, 53) väittämät osa-alueittain

Kiinnostus – Nauttiminen	Jännitys – Paineet
Nautin pelaamisesta todella paljon	Pelatessani tunnen suorituspaineita
Pelaaminen on mielestäni hauskaa	Pelatessani tunnen itseni levottomaksi
Kuvailisin lajia todella kiinnostavaksi	<i>Olen rentoutunut pelatessani</i>
Vaivannäkö – Tärkeys	Koettu Kyvykkyys
Pelatessani otan kaiken irti itsestäni	Olen mielestäni melko hyvä koripallossa
Minulle on tärkeää onnistua hyvin peleissä	Olen tyytyväinen suorituksiini peleissä
Yritän erittäin kovin pelatessani	Olen melko taitava pelaaja
<i>Yritän melko vähän pelatessani</i>	Peleissä olen melko hyvä

Lisäksi motivaatiota selittävän tavoiteorientaatioteorian mukaisesti mitattiin pelaajien yksilöllinen motivaatiosuuntautuneisuus Perceptions of Success Questionnaire; POSQ (Roberts, Treasure & Balague 1998; liite 10) ja The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire; TEOSQ (Duda 1989; liite 10) -kyselyiden avulla. Motivaatiosuuntautuneisuuden lisäksi tavoiteorientaatioteoria selittää menestymishakuisuutta koetulla motivaatioilmastolla, ja sitä tutkittiin The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire; PMCSQ (Walling, Duda & Chi 1993; liite 12) mittarin avulla. Näin pystyttiin selvittämään, ensinnäkin a) onko pelaajilla optimaalinen tavoiteorientaatio sisäisen motivaation ylläpitämiseksi ja sitoutumisen vahvistamiseksi sekä b) tukeeko maajoukkueympäristössä koettu motivaatioilmasto pelaajien motivaatiosuuntautuneisuutta.

POSQ-mittari sisältää yhteensä 12 väitettä eli kuusi kummallekin tavoiteorientaatiolle. TEOSQ-mittari sisältää yhteensä 10 väitettä eli viisi kummallekin tavoiteorientaatiolle. POSQ:n ja TEOSQ:n väitettä yhdisteltiin niin, että väite, joka esiintyi kummassakin mittarissa, kirjattiin vain kerran pidettyyn kyselyyn (taulukko 8). Molemmat mittarit kuitenkin tulkittiin niiden ohjeiden mukaisesti muutoksia tekemättä. Niin POSQ- kuin TEOSQ-mittareiden väitteet jatkoivat lausetta ”Kun pelaan koripalloa, tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin, kun”.

Taulukko 8. POSQ- ja TEOSQ-mittareiden väittämät osa-alueittain

Tehtäväorientaatio		Minäorientaatio	
Väite	Mittari	Väite	Mittari
Yritän kovasti	POSQ, TEOSQ	Voitan toiset	POSQ
Huomaan todella kehittyväni	POSQ	Olen paras	POSQ, TEOSQ
Voitan vaikeudet	POSQ	Pärjään paremmin kuin toiset	POSQ, TEOSQ
Onnistun sellaisessa, jota en ole aiemmin osannut	POSQ	Näytän toisille olevani paras	POSQ
Teen kaiken parhaan kykyni mukaan	POSQ, TEOSQ	Pärjään sellaisessa, jota muut eivät osaa	POSQ
Saavutan itselleni asettamat tavoitteet	POSQ	Olen selvästi toisia parempi	POSQ
Opin uuden taidon ja se saa minut harjoittelemaan enemmän	TEOSQ	Muut epäonnistuvat ja itse onnistun	TEOSQ
Opin uuden taidon kovan yrittämisen jälkeen	TEOSQ	Teen eniten pisteitä	TEOSQ
Oppimani taito tuntuu hyvältä	TEOSQ	Olen ainoa, joka osaa tietyn taidon tai pelin	TEOSQ

Maajoukkueissa vallitsevaa motivaatioilmastoa selvitettiin PMCSQ-mittarin avulla, jossa oli 10 väitettä minäorientoituneelle ja 13 väitettä tehtäväorientoituneelle motivaatioilmastolle (taulukko 9).

Taulukko 9. PMCSQ-mittarin väittämät osa-alueittain

Tehtäväorientaatio	Minäorientaatio
Valmentajalle on tärkeintä, että kehitymme jatkuvasti	Ainoa asia, joka on tärkeä joukkueen pelaajille, on voittaminen
Kova yrittäminen palkitaan	Pelaajat saavat peliaikaa vain lahjakkuuden perusteella
Valmentajat huolehtivat, että pelaajat kehittyvät taidoissa, joissa he eivät ole hyviä	Pelaajille on tärkeää pelata paremmin kuin joukkueoverit
Pääasia on, että kehitymme jokaisessa ottelussa	Valmentaja jakaa eniten huomiota ”tähtipelaajille”
Pelaajia kannustetaan, kun he ovat yrittäneet kovasti	Pelaajille on tärkeää onnistua muita joukkuekavereita paremmin
Vaikka häviäisimme, valmentaja on tyytyväinen, jos pelaamme taitojemme mukaisesti	Valmentaja suosii joitakin pelaajia toisten kustannuksella
Pelaajat harjoittelevat kovasti, koska he haluavat oppia uusia taitoja	Jokainen pelaaja haluaa tehdä eniten pisteitä
Pelaajia rohkaistaan tekemään työtä heikkouksiensa eteen	Valmentaja huomioi vain parhaita pelaajia
Jokainen tuntee, että hänellä on tärkeä rooli joukkueen jäsenenä	Joukkuekaverit kilpailevat toisiaan vastaan peliajasta
Valmentaja haluaa meidän yrittävän uusia taitoja	On tärkeää osoittaa valmentajalle, että on parempi kuin muut
Joukkueessamme nähdään virheet osana oppimista	
Suurin osa pelaajista pääsee pelaamaan jokaisessa ottelussa	
On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka on tehnyt virheitä	

4.5 Tilastolliset menetelmät

Tulosten tilastollinen analysointi suoritettiin hyödyntäen IBM SPSS Statistics -ohjelmaa. Vastauksista laskettiin joukkuekohtaisten keskiarvojen ja keskihajontojen lisäksi joukkueiden välisten erojen tilastollinen merkitsevyys mittarikohtaisesti. Keskiarvo (ka) on nimensä mukaisesti joukkueen keskimääräinen arvo. Keskihajonta (sd) kuvaa keskimääräistä poikkeamaa keskiarvosta – mitä suurempi keskihajonta, sitä laajemmalle alueelle kaikki tulokset ovat ryhmittäytyneet suhteessa keskiarvoon eli sitä suurempaa on vastauksien vaihtelu. (Opetushallitus 2016.) Joukkueiden keskihajonnan lisäksi tarkasteltiin myös joukkueen viiden luvun yhteenvetoa, millä selvitettiin mahdollisen suuren hajonnan syytä. Viiden luvun yhteenvedon avulla vaihteluväli jaetaan neljään osaan; pienimmän arvon ja alaneljänneksen välinen, alaneljänneksen ja mediaanin, mediaanin ja yläneljänneksen sekä yläneljänneksen ja suurimman arvon välinen osa. Kukin osa kattaa 25 % vastauksis-

ta, ja näiden yhteenveto antaa kattavamman kuvan vastausarvojen vaihteluista. (Taanila 30.11.2015.)

Joukkueiden välinen vertailu tehtiin keskiarvojen perusteella kaksisuuntaisen T-testin avulla, jonka tuloksena saatiin tilastollista merkitsevyyttä osoittava p-arvo. Mikäli p-arvo on pienempi kuin 0.05, ero joukkueiden välillä on tilastollisesti merkitsevä 5 prosentin luottamustasolla eikä vain sattuman tulos. Jos p-arvo on 0.05 tai suurempi, ero voi olla sattumanvarainen eikä täten ole tilastollisesti merkitsevä. (Taanila 25.10.2013.)

Joukkueiden mittarikohtaisen keskinäisen vertailun ohella suoritettiin neljännen tutkimusongelman mukaisesti muuttujien välisten yhteyksien, eli korrelaatioiden, laskeminen. Aineistossa käytetty Likert 5 -asteikko on järjestysasteikko (Taanila 29.3.2015), joten mitta-reiden välisen yhteyden tutkimisen menetelmäksi valikoitui Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin (Metsämuuronen 2000, 40). Korrelaatiokerroin arvo vaihtelee välillä -1 – 1, ja mitä lähempänä saatu arvo on nollaa, sitä vähemmän on yhteyttä muuttujien välillä. Korrelaation ollessa positiivinen, ensimmäisen muuttujan arvojen ollessa korkeat myös toisen muuttujan arvot ovat korkeat. Toisaalta korrelaation ollessa negatiivinen, ensimmäisen muuttujan arvojen ollessa korkeat, toisen muuttujan arvot ovat pieniä. (Metsämuuronen 2000, 38–45.)

Muuttujien välisen korrelaation, eli korrelaatiokertoimen ero nollasta, tilastollinen merkitsevyys on riippuvainen otoksesta (Metsämuuronen 2000, 45). Tässä tutkimuksessa vertailtavien joukkojen koot eroavat toisistaan (WU16 n=22, WU18 n=18), joten korrelaatiokertoimien vertailun sijaan tärkeämpää on korrelaatioiden suunta, tilastollinen merkitsevyys ja merkitsevyyden vahvuus. Korrelaation tilastollista merkitsevyyttä arvioitiin IBM SPSS Statistics -ohjelmalla Spearmanin järjestyskorrelaation yhteydessä kaksisuuntaisella T-testillä. Yhteys muuttujien välillä on tilastollisesti merkitsevä, jos $p < 0.05$ ja tilastollisesti erittäin merkitsevä, jos $p < 0.01$.

5 Tulokset

5.1 Urheilijan sitoutuneisuus

Pelaajien sitoutumista maajoukkuetoimintaan mitattiin AEQ -mittarin avulla, missä sitoutuneisuuden vahvuutta tutkittiin neljän osa-alueen kautta: itsevarmuus, omistautuneisuus, innostuneisuus ja elinvoimaisuus (Lonsdale, Hodge & Jackson 2007). Jokaisesta sitoutumisen osa-alueesta oli neljä kysymystä, joita arvioitiin asteikoilla 1–5. Sitoutumisen korkein mahdollinen tulos oli 80 pistettä, ja jokaisen osa-alueen korkein mahdollinen tulos oli 20 pistettä. Taulukosta 10 on nähtävissä sitoutumiselle sekä sen kullekin osa-alueelle joukkueiden WU16 ja WU18 keskiarvo (ka) ja keskihajonta (sd) sekä joukkueiden välisen eron tilastollinen merkitsevyys p-arvolla.

Taulukko 10. AEQ -mittarin keskiarvot, keskihajonnat ja p-arvo joukkueittain sekä osa-alueittain (WU16 n=22, WU18 n=18)

	ka ± sd WU16	ka ± sd WU18	p-arvo
SITOUTUMINEN	68,82 ± 6,00	69,06 ± 8,44	.921
Itsevarmuus	15,64 ± 2,68	16,78 ± 2,92	.211
Omistautuneisuus	17,27 ± 2,43	16,50 ± 2,79	.363
Innostuneisuus	18,59 ± 1,44	18,39 ± 2,20	.740
Elinvoimaisuus	17,32 ± 1,73	17,39 ± 1,65	.896

Tilastollista merkitsevyyttä ($p < 0,05$) ei AEQ-mittarin avulla joukkueiden välille saatu, mutta WU16-joukkueen saama arvo itsevarmuudelle on keskimäärin heikko, keskiarvon ollessa vain 15,64/20. Lisäksi sitoutumista ennustavien osa-alueiden keskihajonnat ovat pääsääntöisesti korkealla, keskihajonnan ollessa lähemmäs lukuarvoa kolme (taulukko 10). Suurta keskihajontaa selittää esimerkiksi itsevarmuusosiossa WU16-joukkueen pelaajien vastauksien sijoittuminen pistevälille 9–20 ja WU18-joukkueen pelaajien välille 11–20 (taulukko 11). WU18 joukkueessa keskihajonta oli samanlainen omistautuneisuus osiossa, arvojen vaihdella pistevälillä 11–20 välillä. WU18 joukkueella vaihteluiden suuruudesta huolimatta arvot olivat levittäytyneet tasaisesti koko vaihteluvälille, toisin kuin WU16-joukkueen arvot itsevarmuusosiossa – WU16-joukkueesta 75 % prosenttia sijoittui pistearvon 16,75/20 alle kun vastaavan pistemäärän alle WU18-joukkueesta sijoittui vain vajaa 50 %, mediaanin ollessa 17,50 pisteessä (taulukko 11).

Taulukko 11. AEQ -mittarin viiden luvun yhteenveto joukkueittain (WU16 n=22, WU18 n=18)

		Pienin arvo	Alaneljännes	Mediaani	Yläneljännes	Suurin arvo
Itsevarmuus	WU16	9	14,25	16	16,75	20
	WU18	11	15	17,50	19	20
Omistautuneisuus	WU16	12	15,25	17	20	20
	WU18	11	14,5	17	18	20
Innostuneisuus	WU16	13	16	17,50	19	20
	WU18	15	16	18	18,75	20
Elinvoimaisuus	WU16	16	18	19	20	20
	WU18	13	17,50	19	20	20

Urheilijan sitoutumisen lisäksi testattiin myös sen vastakohtaa, urheilijan loppuunpalamista (Athlete Burnout Questionnaire, ABQ). ABQ -mittari testaa urheilijan riskiä burn-outille kolmiulotteisena ilmiönä, ja osa-alueiden yhteenlasketusta summasta saadaan pelaajan burn-out arvo asteikolle 15–75. Mitä lähempänä burn-out arvo on lukua 75, sitä todennäköisempää on pelaajan loppuunpalaminen ja urheilun arvon menettäminen. WU16-joukkueen saama keskiarvo 25,77 on pari pistettä korkeammalla kuin vanhemman ikäluokan keskiarvo 23,00, tilastollisen merkitsevyyden jäädessä kuitenkin puuttumaan ($p=.142$) (taulukko 12).

Taulukko 12. ABQ-mittarin tulokset (WU16 n=22, WU18 n=18)

	ka ± sd	Pienin arvo	Alaneljännes	Mediaani	Yläneljännes	Suurin arvo
WU16	25,77 ± 7,00	17	20	25	30,50	43
WU18	23,00 ± 4,63	16	20	21,5	24,75	34

WU16-joukkueen suuri arvo keskihajonnalle ($sd=7$) selittyy pelaajien saamien burn out -arvojen suurella vaihteluvälillä, pienimmän arvon ollessa 17 ja suurimman 43. Suurin arvo WU18-joukkueessa oli 9 pistettä alempana, ennustaen näin selkeästi lievempää riskiä pelaajan loppuunpalamiselle (taulukko 12). 75 % WU18-joukkueen pelaajista sijoittui burn out-arvon 24,75 alle, kun arvon 25 alle WU16-joukkueesta sijoittui vain 50 % pelaajista.

Urheilijan päämäärätietoista tahdonvoimaa ja sisukkuutta testattiin GRIT-S -mittarin (Duckworth & Quinn 2009) avulla. Kyselyssä pelaajat vastasivat kahdeksaan väittämään omasta tyypillisestä toiminnastaan yleisesti. Puolet kysymyksistä oli käänteisiä, joten niiden tulokset tuli kääntää ennen lopullista tilastollista tulkintaa. Vastausten pistemäärät

laskettiin yhteen ja jaettiin kahdeksalla, jolloin saatiin kunkin pelaajan grit-arvo. Arvo esiintyy välillä 1–5, ja mitä lähempänä se on lukua viisi, sitä ”grittympi” kyseinen henkilö on.

Taulukosta 13 on nähtävissä WU16 ja WU18 joukkueiden grit-arvojen keskiarvot, keskihajonnat sekä viiden luvun yhteenveto. WU16 joukkueen sisällä oli selkeästi suurempi hajovaisuus pelaajien ”grittymäisyydessä”, kun pienin arvo oli 2,63 ja suurin 4,5. Vastaavat grit-arvot WU18 joukkueessa oli 3,25 ja 4,38. Tilastollista merkitsevyyttä ($p = .154$) ei kuitenkaan joukkueiden välille pitkäjänteisessä työskentelyssä ja johdonmukaisessa kiinnostumisessa syntynyt.

Taulukko 13. GRIT-S -mittarin tulokset (WU16 $n=22$, WU18 $n=18$)

	ka ± sd	Pienin arvo	Alaneljännes	Mediaani	Yläneljännes	Suurin arvo
WU16	3,62 ± 0,49	2,63	3,53	3,75	3,84	4,50
WU18	3,81 ± 0,35	3,25	3,63	3,81	4,09	4,38

5.2 Urheilijan perustarpeiden täyttyminen

Pelaajien kokemaa perustarpeiden täyttymistä mitattiin kolmella eri testillä. NSS-mittarilla, joka selvitti kaikkien kolmen perustarpeen (autonomia, pätevyys, yhteenkuuluvuus) täyttymistä. Lisäksi autonomian tarpeen täyttymistä mitattiin myös AS-mittarilla ja koettua pätevyyttä PC-kyselyllä. NSS-mittari maksimiyhteispistemäärä oli 45, ja kussakin mittarin osa-alueessa maksimipistemäärä oli 15, kun käänteisesti esitettyjen väitteiden tulokset käännettiin niin, että 1=5, 2=4, 3=3 ja niin edelleen. Autonomian tuki -mittarilla optimaalinen tulos oli 35 ja koetun pätevyyden -mittarilla 25.

Taulukko 14. Perustarpeiden täyttymistä mittaavien aineistojen tulokset osa-alueittain (WU16 $n=22$, WU18 $n=18$)

	ka ± sd WU16	ka ± sd WU18	p-arvo
NSS – Yhteispisteet	36,05 ± 3,17	35,78 ± 3,90	.816
NSS – Koettu autonomia	12,46 ± 1,30	12,06 ± 1,26	.332
NSS – Koettu pätevyys	10,46 ± 1,65	11,11 ± 1,64	.218
NSS – Yhteenkuuluvuus	13,14 ± 1,26	12,61 ± 1,82	.306
AS – Koettu autonomia	28,96 ± 3,62	27,89 ± 3,60	.359
PC – Koettu pätevyys	18,27 ± 3,74	19,89 ± 2,47	.111

Vaikka mikään käytetty mittari ei tuottanut tilastollisesti merkitseviä ($p < .05$) eroja joukkueiden keskiarvojen vertailussa (taulukko 14), samaa asiaa mittaavien mittareiden tulokset olivat samansuuntaiset, kun NSS- ja AS-testin tuloksista ilmeni, että WU18-joukkueen

pelaajat kokevat heikompaa autonomian tunnetta kuin WU16 pelaajat (NSS WU18ka=12,06 ja WU18ka=12,46, AS WU18ka=27,89 ja WU16ka=28,96). Koetun pätevyden osalta sen sijaan WU18-joukkueen pelaajat menestyivät paremmin, saadessaan suuremman keskiarvon niin NSS- kuin PC-mittarin tuloksissa. NSS-testillä WU16-joukkueen alin arvo oli 6/15 ja PC-mittarilla 7/25 samojen lukujen ollessa WU18-joukkueella 8/15 ja 12/25 (taulukko 15). Joukkueiden väliset erot koetussa pätevydessä PC-mittarin mukaan tasoittuivat viimeistään yläneljänneksellä, jolloin molemmista joukkueista 25 % sai arvon 21 tai enemmän.

Taulukko 15. Perustarvemittareiden viiden luvun yhteenveto (WU16 n=22, WU18 n=18)

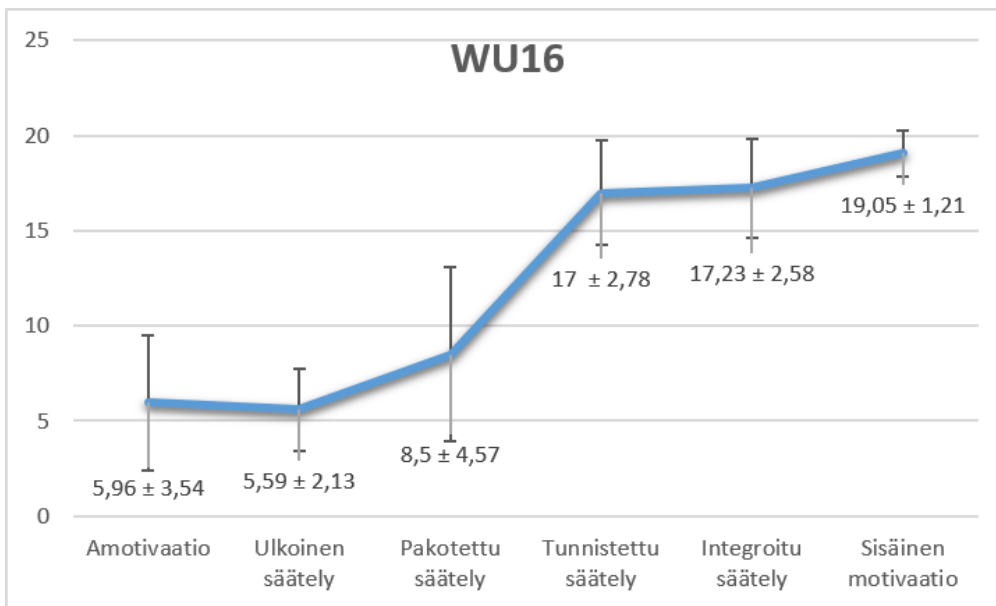
		Pienin arvo	Alaneljännes	Mediaani	Yläneljännes	Suurin arvo
NSS –	WU16	9	12	12,5	13	15
Koettu autonomia	WU18	8	11,75	12	13	13
NSS –	WU16	6	10	11	11,25	13
Koettu pätevyys	WU18	8	10	11	12	14
NSS –	WU16	11	12,75	13	14	15
Yhteenkuuluvuus	WU18	8	11	13	14	15
AS –	WU16	22	26	29,5	32	35
Koettu autonomia	WU18	23	24,75	27	32	34
PC –	WU16	7	17	19	21	24
Koettu pätevyys	WU18	12	19	20	21	24

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttymistä mitattiin Need Satisfaction skaalalla, jonka avulla ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia joukkueiden välillä. WU16-joukkueen pelaajien kokemukset yhteenkuuluvuudesta olivat kuitenkin positiivisempia, sillä WU18-joukkueen pelaajista 25 % sai ≤ 11 pistettä yhteenkuuluvuudelle WU16-joukkueen alimman arvon ollessa 11 (taulukko 15).

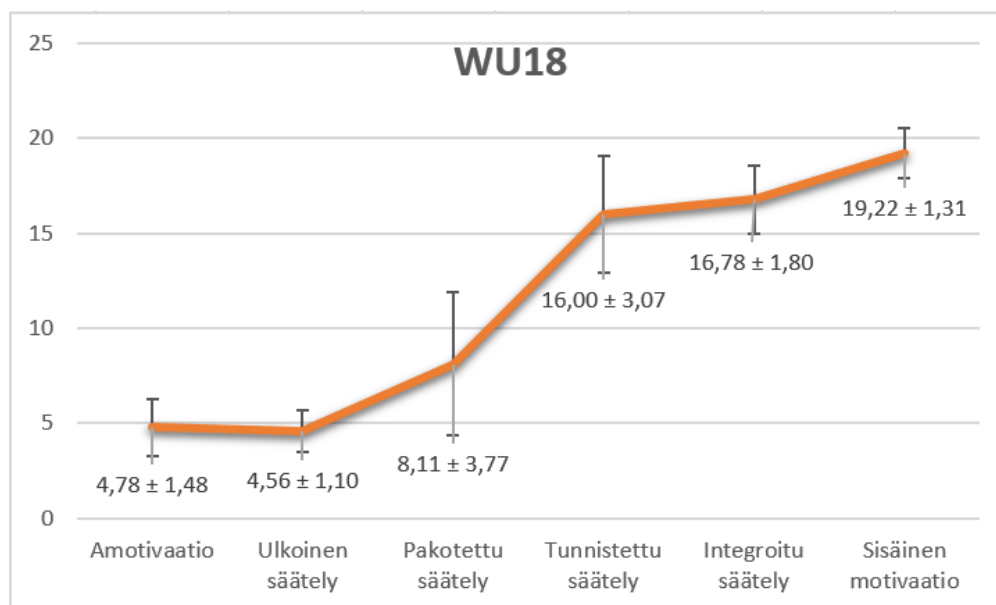
5.3 Urheilijan motivaatio

Pelaajien kokemaa motivaatiota koripallon pelaamiselle mitattiin itsemääräämisteorian mukaisesti BRSQ-6-mittarilla, jolla pelaajien motivaatio pilkottiin motivaatiojatkumon mukaisesti motivoimattomuuteen sekä ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Kunkin mittarin osa-alueen maksimipistemäärä oli 20. Molempien joukkueiden motivaatiojatkumon kuvaaja muodostui positiiviseksi ja se nousi amotivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota (kuvio 6a ja 6b). Molemmilla joukkueilla oli nähtävissä motivaation jyrkempi nousu pakotetun säätelyn ja tunnistetun säätelyn välillä – kohdassa, jossa siirrytään ulkoisesta autonomiasta

kohti sisäistä autonomiaa. WU16-joukkueen keskiarvo hyppää pakotetun säätelyn arvosta 8,5 tunnistetun säätelyn arvoon 17 ja WU18-joukkueella pakotetun säätelyn arvosta 8,11 tunnistetun säätelyn arvoon 16.



Kuvio 6a. WU16-joukkueen BRSQ-6-mittarin keskiarvot ± keskihajonnat osa-alueittain (WU16 n=22)



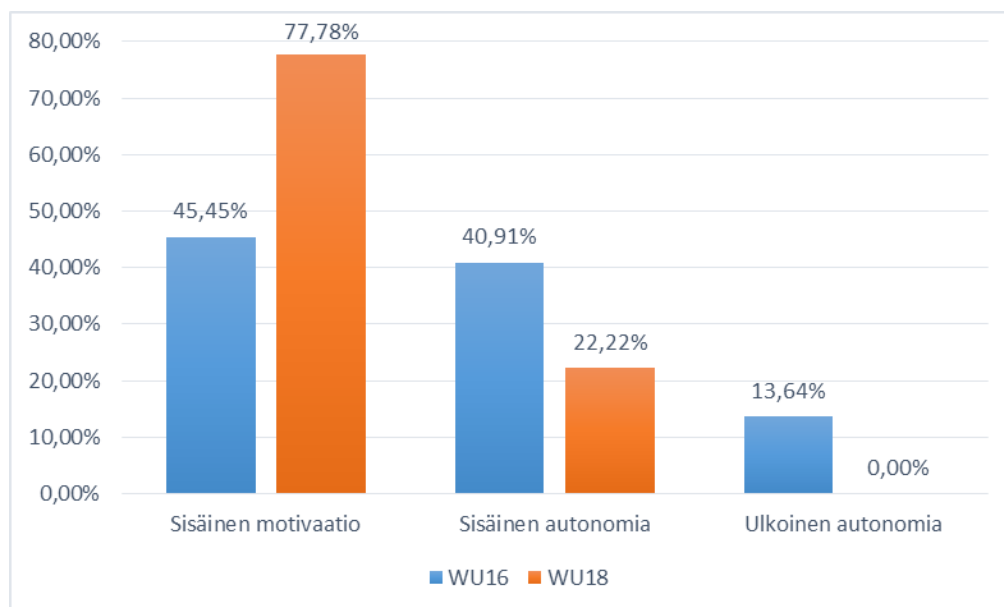
Kuvio 6b. WU18-joukkueen BRSQ-6-mittarin keskiarvot ja keskihajonnat osa-alueittain (WU18 n=18)

WU16- ja WU18- joukkueiden välillä ei BRSQ-6 tuottanut keskiarvojen vertailussa tilastollista merkitsevyyttä ($p < .05$) missään mittarin osa-alueella, mutta ulkoisen säätelyn tuottama p-arvo ($p = .06$) oli tilastollista melkein merkitseä. Muiden BRSQ-6-mittarin muuttujien

p-arvot olivat seuraavat: amotivaatio $p = .17$, pakotettu säätely $p = .77$, tunnistettu säätely $p = .29$, integroitu säätely $p = .52$ ja sisäinen motivaatio $p = .66$.

WU16-joukkueen sisällä keskihajonnat olivat pääsääntöisesti suuremmat kuin WU18-joukkueella. WU16-joukkueen tuloksista yli kolmen keskihajonnan saivat amotivaatio ($sd=3,54$) sekä pakotettu säätely ($sd=4,57$), ja yli kahden keskihajonta-arvon pääsivät myös ulkoinen säätely ($sd=2,13$), tunnistettu säätely ($sd=2,78$) sekä integroitu säätely ($sd=2,58$). WU18-joukkueella suurimmat keskihajonnat esiintyivät pakotetun säätelyn motivaatiotyylillä ($sd=3,77$) ja tunnistetulla säätelyllä ($sd=3,07$). Muutoin WU18-joukkueen keskihajonnat olivat pieniä ($sd < 2$).

WU16-joukkueen suuret keskihajonnat ilmenivät myös, kun pelaajien vallitsevista motivaatiotyyleistä muodostettiin joukkueiden sisäinen prosenttijakauma. Pelaajien vallitseva motivaatio näyttäytyi muodostuvan joko puhtaasti yhdestä motivaatiotyylisestä, tai kahden tai useamman tyylin yhdistelmästä. Näiden perusteella joukkueiden pelaajat jaoteltiin kolmeen ryhmään; a) täysin ja pelkästään sisäisesti motivoituneet, b) tunnistetun ja integroidun säätelyn tyyleillä tai niiden ja sisäisen motivaation yhdistelmillä motivoituneet (sisäinen autonomia), ja c) ulkoisen autonomian alaisilla tyyleillä (amotivaatio, ulkoinen ja pakotettu säätely) motivoituneet (kuvio 7).



Kuvio 7. Pelaajien vallitsevien motivaatiotyyliden jakauma joukkueittain BRSQ-6-mittarin mukaan (WU16 $n=22$, WU18 $n=18$)

WU18-joukkueesta 77,78 % pelaajista vallitsevana motivaationa toimi yksilön sisäinen motivaatio, kun WU16 pelaajista vahvimmin sisäisesti motivoituihin kuuluivat vain 45,45 %. Kuten suuret keskihajonnatkin vihjasivat, WU16 pelaajien motivaatio ei syntynyt niin

puhtaasti yhden motivaatiotyylin ansiosta, vaan se oli useamman tyylin yhdistelmä. WU16-joukkueesta 40,91 % saivat motivaationsa sisäisen autonomian motivaatiotyyleistä tai niiden yhdistelmistä sisäisen motivaation kanssa. WU18-joukkueesta loput 22,22 %, jotka eivät lukeutuneet puhtaasti sisäisesti motivoituviin kuuluivat kuitenkin sisäisen autonomian motivaatiotyyleihin. Toisin kuin WU16-joukkueessa, jossa reilun kymmenesosan, kolmen pelaajan, vahvin motivaation lähde syntyi ulkoisesta säätelystä. Näistä yksi sijoittui puhtaasti ulkoisen motivaation pakotetun säätelyn alle, kun kahdella muulla pakotetun säätelyn kanssa saman pistemäärän sai myös sisäinen motivaatio.

Pelaajien sisäisen motivaation vahvuutta ja rakentumista mitattiin lisäksi sisäisen motivaation IMI-mittarilla, jonka maksimi yhteispistemäärä on 65. Mittarin kiinnostus-nauttiminen osa-alueen optimaalinen pistemäärä oli 15 ja kyvykkyyden sekä vaivannäkö-tärkeys-osion 20. Muista poiketen, jännitys-paineet osa-alueella tavoiteltiin mahdollisimman pientä pistemäärää, alimman mahdollisen tuloksen ollessa 3 pistettä. WU18-joukkueen pelaajat kokivat vahvempaa sisäistä motivaatiota ($ka=57,56$) kuin WU16-joukkueen pelaajat (ka 54,10)

Jännitys-paineet muuttujalla saatiin WU16- ja WU18-joukkueiden välille tilastollisesti merkitsevä ero ($p= .001$, taulukko 16). WU18-joukkueesta saavutettiin jännitys-paineet-osion optimaalisin pistemäärä 3, mutta WU16-joukkueesta tähän ei yltänyt yksikään pelaaja (taulukko 17). Lisäksi WU16 pelaajista 25 % jännitti tai koki paineita vahvasti (osiopisteet $\geq 10/15$), kun WU18-joukkueen pelaajista kukaan ei saanut yli 10 pisteen tulosta kyseisestä osiosta.

Taulukko 16. IMI-mittarin tulokset (WU16 $n=22$, WU18 $n=18$)

	ka ± sd WU16	ka ± sd WU18	p-arvo
Sisäinen motivaatio (yhteispisteet)	54,10 ± 4,00	57,56 ± 5,26	<u>.028</u>
Kiinnostus – Nauttiminen	14,27 ± 0,88	14,28 ± 1,13	.988
Koettu Kyvykkyys	14,77 ± 2,29	16,33 ± 2,52	.050
Vaivannäkö – Tärkeys	18,82 ± 1,68	18,78 ± 1,26	.931
Jännitys – Paineet	8,77 ± 1,77	6,83 ± 1,58	<u>.001</u>

Koetun kyvykkyyden muuttujan keskiarvojen ero oli verrattain suuri ja tilastollisesti melkein merkitsevä ($p= .05$), muttei kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä ($p < .05$). Kyvykkyys-osion keskihajonnat olivat suuret muihin osioihin verrattuna, eli pelaajien kokemukset omasta kyvykkyydestään joukkueen sisällä vaihtelivat enemmän kuin esimerkiksi pelaajien näke-

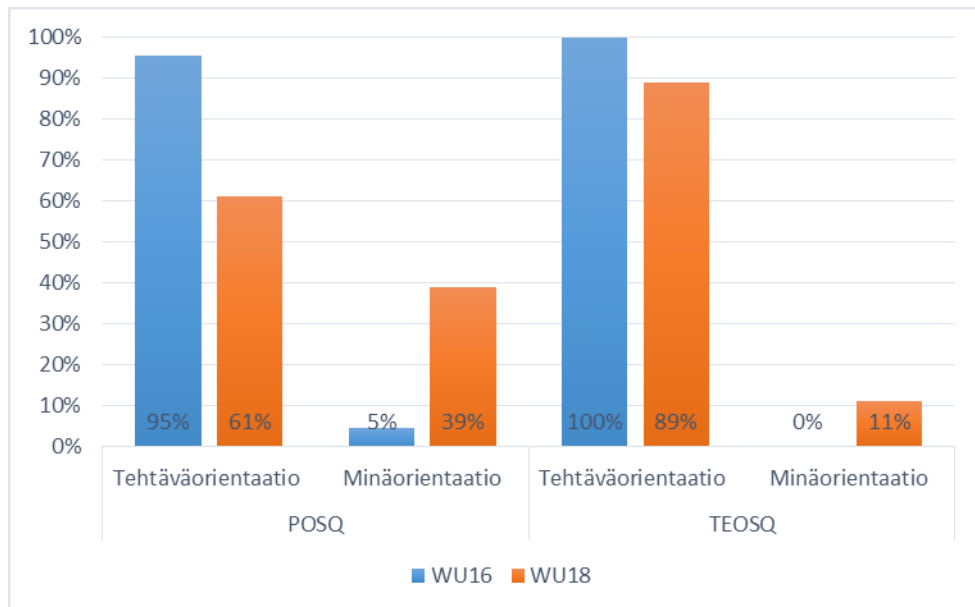
mykset vaivannäkö-tärkeys-osiossa. Joukkueiden välillä ei kuitenkaan ollut suuria eroja vastausten jakautumisessa (taulukko 17).

Taulukko 17. IMI-mittarin viiden luvun yhteenveto osa-alueittain (WU16 n=22, WU18 n=18)

		Pienin arvo	Alaneljännes	Mediaani	Yläneljännes	Suurin arvo
Kiinnostus –	WU16	12	14	14,50	15	15
Nauttiminen	WU18	11	13,75	15	15	15
Kyvykkyys	WU16	9	13	15	16	19
	WU18	9	15	16,50	18	20
Vaivannäkö –	WU16	13	18	19	20	20
Tärkeys	WU18	15	18	19	20	20
Jännitys –	WU16	5	8	8	10	12
Paineet	WU18	3	6	7	8	9

Viimeisinä motivaation osamittareina käytettiin tavoiteorientaatioteorian mukaisesti POSQ- ja TEOSQ-mittareita pelaajien kokeman motivaatiosuuntautuneisuuden sekä PMCSQ-mittaria maajoukkueissa vallitsevan motivaatioilmaston selvittämiseksi. POSQ:n maksimipistemäärä kussakin tavoiteorientaatiossa oli 30 ja TEOSQ:n 25. Molemmilla mittareilla saadut tulokset olivat samansuuntaiset, kun mittareiden tulokset korreloivat erittäin vahvasti keskenään. Minäorientoituneen motivaatioilmaston korrelaatiokerroin (r) oli WU16-joukkueella $r = .790$ ($p = .000$) ja WU18-joukkueella $r = .930$ ($p = .000$). Tehtäväilmaston korrelaatiot mittareiden välillä olivat samansuuntaiset: WU16-joukkueen $r = .668$ ($p = .001$) ja WU18-joukkueen $r = .809$ ($p = .000$).

Molempien mittareiden mukaan vallitsevana tavoiteorientaationa molemmissa joukkueissa oli tehtäväsuuntautuneisuus (kuviokuva 8). POSQ-mittarin mukaan vain 5 %, eli yksi pelaaja, WU16-joukkueesta oli minäsuuntautunut. TEOSQ-mittarin mukaan kaikki WU16 pelaajat olivat tehtäväsuuntautuneita. WU18 pelaajista minäorientoituneita oli POSQ:n mukaan jopa 39 % eli seitsemän pelaajaa. TEOSQ:n tulokset olivat samansuuntaiset, joskin neutraalimmat, sillä minäsuuntautuneita ei löytynyt kuin 11 % eli kaksi pelaajaa WU18-joukkueen 18 pelaajasta.



Kuvio 8. Pelaajien tavoiteorientaatio POSQ- ja TEOSQ-mittareiden mukaan (WU16 n=22, WU18 n=18)

WU18 pelaajien vahvempi minäsuuntautuneisuus verrattuna nuorempiin kollegoihinsa oli TEOSQ-mittarin mukaan tilastollisesti merkitsevä, kun $p = .011$ (taulukko 18). Myös POSQ-mittarin mukaan ero oli melkein merkitsevä ($p = .052$). Niin POSQ- kuin TEOSQ-mittarit antoivat suurempia keskihajontoja pelaajien kokemalle minäorientaatiolle ($sd > 4$) kuin pelaajien tehtäväorientaatiolle ($sd < 3,3$).

Taulukko 18. POSQ- ja TEOSQ-mittareiden tulokset osa-alueittain (WU16 n=22, WU18 n=18)

	ka ± sd WU16	ka ± sd WU18	p-arvo
POSQ – Minäorientaatio	20,59 ± 5,41	24,11 ± 5,60	0,052
TEOSQ – Minäorientaatio	14,00 ± 4,12	17,56 ± 4,25	<u>0,011</u>
POSQ – Tehtäväorientaatio	28,05 ± 2,26	27,83 ± 3,29	0,818
TEOSQ – Tehtäväorientaatio	22,96 ± 1,65	23,22 ± 1,66	0,614

Motivaatiosuuntautuneisuutta tutkittaessa tärkeäksi nousee vallitsevan motivaatioilmaston selvittäminen. Tässä tutkimuksessa sitä mitattiin PMCSQ-mittarin avulla. PMCSQ-mittarissa oli 10 väitettä minäorientoituneelle ja 13 väitettä tehtäväsuuntautuneelle motivaatioilmastolle. Jotta ilmastotyylejä voitiin verrata toisiinsa ja ne kulkisi samalla mittaasteikolla, kerrottiin tehtäväilmaston pisteet ennen tulosten tulkintaa kertoimella 0,77. Näin kummankin motivaatioilmastotyylin maksimipistemääräksi saatiin 50.

Pääsääntöisesti kaikki pelaajat kokivat maajoukkueissa vallitsevaksi motivaatioilmastoksi tehtäväsuuntautuneen ilmaston, kun tehtäväilmasto sai WU16-joukkueessa keskimäärin 17,53 (sd=±6,41) pistettä ja WU18-joukkueessa keskimäärin 13,94 (sd=±7,27) pistettä paremmat arvot kuin minäilmasto. Tilastollinen merkitsevyys löytyi joukkueiden väliltä pelaajien kokemasta tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta ($p = .003$). WU16 pelaajat kokivat joukkueessaan vallitsevan tehtäväorientoituneen ilmaston vahvemmassi ($ka=45,40/50$) kuin WU18-joukkueen pelaajat ($ka=42,05/50$). WU16-joukkueen pelaajat kokivat myös minäilmaston heikommaksi kuin WU18-joukkueen pelaajat, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p = .877$, taulukko 19).

Taulukko 19. PMCSQ-mittarin tulokset koetulle motivaatioilmastolle (WU16 $n=22$, WU18 $n=18$)

	ka ± sd WU16	ka ± sd WU18	p-arvo
Minäorientoitunut	27,86 ± 5,84	28,11 ± 4,21	0,877
Tehtäväorientoitunut	45,40 ± 2,44	42,05 ± 3,83	<u>0,003</u>

Keskihajonnat olivat molemmilla joukkueilla minäorientoituneen motivaatioilmaston kokemisessa suhteellisen suuret, mutta WU16 pelaajien mielipiteet vallitsevasta minäilmastosta vaihtelivat vielä enemmän (sd=5,84). WU16-joukkueella pienin arvo oli 16 ja suurin 38, kun WU18-joukkueella samat arvot olivat 21 ja 34 (taulukko 20). Pelaajien kokemassa tehtäväorientoituneessa motivaatioilmastossa oli jonkin verran eroja joukkueiden välillä. WU18 pelaajista 50 % antoivat vähemmän kuin 41,20 ja WU16 pelaajista kukaan ei antanut alle 41,58 pistettä koetulle tehtäväilmastolle.

Taulukko 20. PMCSQ-mittarin viiden luvun yhteenveto (WU16 $n=22$, WU18 $n=18$)

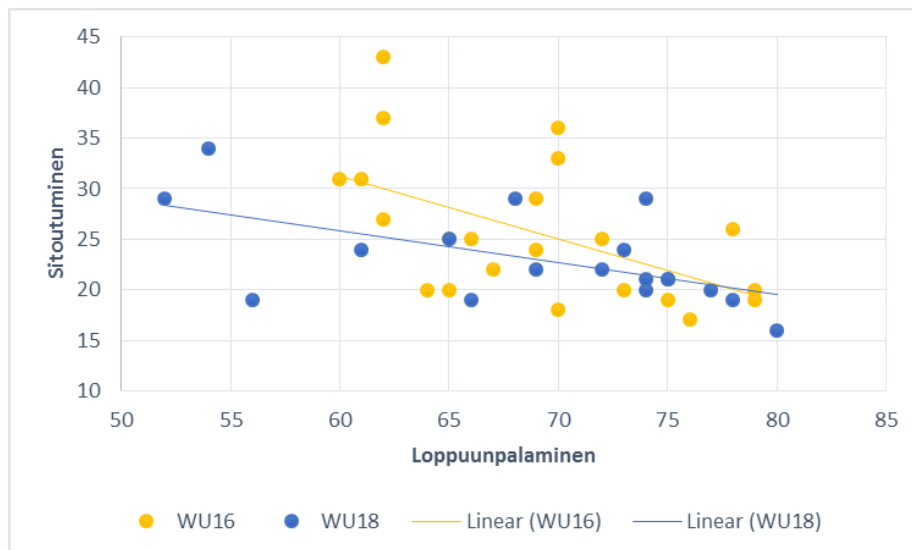
		Pienin arvo	Alaneljännes	Mediaani	Yläneljännes	Suurin arvo
Minäorientoitunut	WU16	16	22,75	28,50	31,50	38
	WU18	21	24	29	30,75	34
Tehtäväorientoitunut	WU16	41,58	43,70	45,05	47,74	50
	WU18	37,73	38,50	41,20	44,85	50

5.4 Motivaation ja perustarpeiden täyttymisen yhteys pelaamisen jatkamiselle

Käytettyinä mittareina toimivat motivaation kannalta BRSQ-6, POSQ, TEOSQ ja PMCSQ, sekä perustarpeiden tyydyttymisestä AS, PC ja NSS mittarit. Urheilijan maajoukkueoiminnassa jatkamisen ennustamiseen käytettiin IMI, AEQ, ABQ ja GRIT-S mittareita. IMI, NSS ja AEQ mittareista käytettiin yhteyksien arvioimisessa muuttujan yhteispistemääriä osa-aluekohtaisten pisteiden sijaan.

Muuttujien väliset korrelaatiot ovat joko tilastollisesti merkitseviä ($p < .05$), jolloin korrelaatiokerroin (r) on merkattu yhdellä tähdellä (*), tai tilastollisesti erittäin merkitseviä ($p < .01$), jolloin korrelaatiokerroin on merkattu kahdella tähdellä (**). Liitteestä 12 on nähtävissä WU16-joukkueen ja liitteestä 13 WU18-joukkueen korrelaatiomatriisit

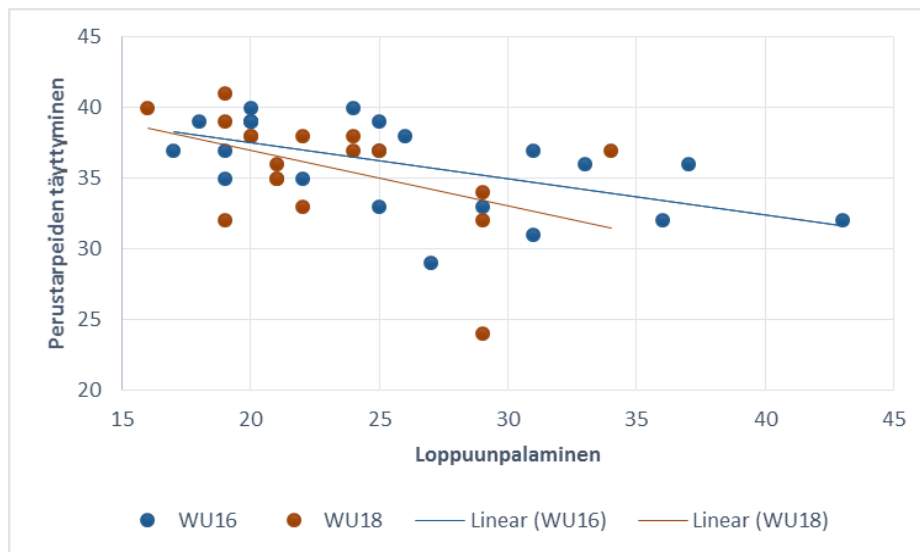
Urheilijan sitoutuminen maajoukkuetoimintaan oli niin WU16- kuin WU18-joukkueilla positiivisesti yhteydessä koettuun pätevyyteen (WU16 $r = .456^*$ $p = .033$, WU18 $r = .513^*$ $p = .029$) ja integroidun säätelyn motivaatiotyylisiin (WU16 $r = .529^*$ $p = .011$, WU18 $r = .838^{**}$ $p = .000$), sekä negatiivisesti yhteydessä burn out-riskiin (WU16 $r = -.565^{**}$ $p = .006$, WU18 $r = -.557^*$ $p = .016$). WU16 pelaajien korrelaatio sitoutumisen ja loppuunpalamisen välillä oli selkeästi isompi kuin WU18 pelaajien, WU16 korrelaation ollessa tilastollisesti erittäin merkitsevä (kuvio 9). WU18-joukkueella sitoutuminen korreloi tilastollisesti merkitsevästi kaikkien sisäisen autonomian motivaatiotyylien (tunnistettu ja integroitu säätely, sisäinen motivaatio) kanssa, kun WU16-joukkue korreloi vain integroidun säätelyn kanssa.



Kuvio 9. AEQ yhteispisteiden ja ABQ:n välinen korrelaatio joukkueissa (WU16 $n = 22$, WU18 $n = 18$)

Pelaajien loppuunpalamista ennustava ABQ korreloi molemmilla joukkueilla negatiivisesti perustarpeiden täyttymisen kanssa, mutta WU16-joukkueen korrelaatio oli selkeästi vahvempi (WU16 $r = -.564^{**}$ $p = .006$, WU18 $r = -.520^*$ $p = .027$, kuvio 11). WU18-joukkueella burn out oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä myös sisäiseen motivaatioon (IMI yhteispisteet), kun $r = -.578^*$, $p = .012$. WU16 pelaajilla loppuunpalamisen riski korreloi negatiivisesti menestymistä ennustavan grit-ominaisuuden kanssa ($r = -.500$, $p = .018$). Lisäksi WU16 joukkueella grit oli negatiivisesti yhteydessä ulkoisen säätelyn ($r = -.430^*$, $p = .046$) ja pakotetun säätelyn ($r = -.545^{**}$, $p = .009$) motivaatiotyyliin, sekä sisäistä motivaatiota

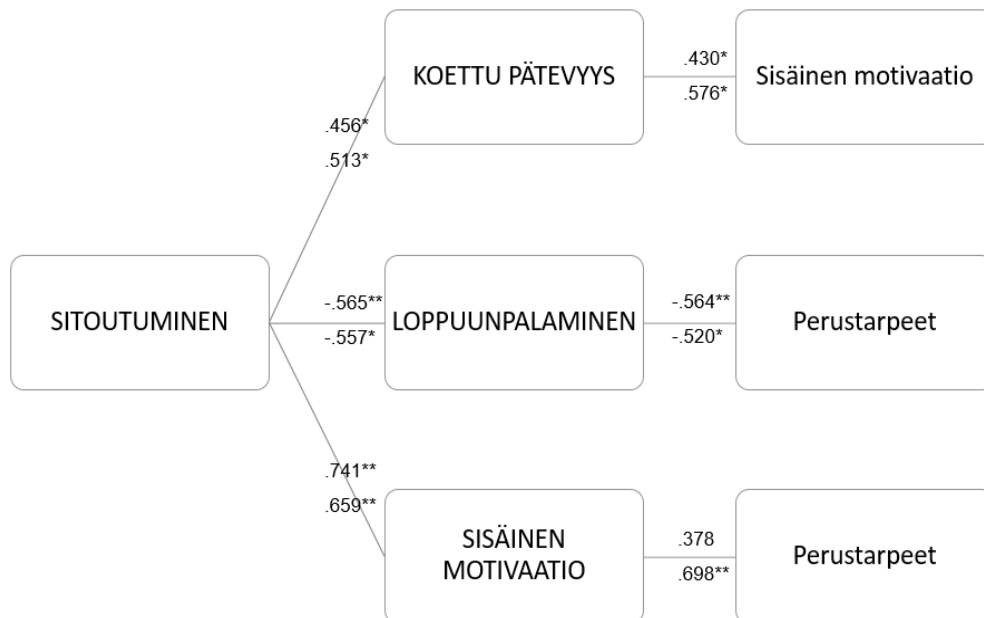
syövään jännittämiseen ja paineiden kokemiseen ($r = -.595^{**}$ $p = .003$). WU18 pelaajilla grit oli negatiivisesti yhteydessä molempien tehtäväorientaatiomittareiden mukaan minäorientaatioon (POSQ $r = -.497^*$ $p = .036$, TEOSQ $r = -.538^*$ $p = .021$) ja PMCSQ-mittarin mukaiseen minäilmastoon ($r = -.499^*$, $p = .035$).



Kuvio 11. NSS yhteispisteiden ja ABQ:n välinen korrelaatio joukkueissa (WU16 $n=22$, WU18 $n=18$)

Pelaajien sisäinen motivaatio (IMI yhteispisteet) oli molemmissa joukkueissa yhteydessä koettuun pätevyteen molemmilla mitatuilla mittareilla; NSS ja PC). Molempien mittareiden tulosten mukaan koettu pätevyys korreloi sisäisen motivaation kanssa vahvemmin WU18 pelaajilla (NSS $r = .655^{**}$ $p = .003$, PC $r = .576^*$ $p = .012$) kuin WU16 pelaajilla (NSS $r = .490^*$ $p = .021$, PC $r = .430^*$ $p = .046$). Sisäinen motivaatio korreloi koetun pätevyden lisäksi myös perustarpeiden täytymisen kokonaisuuden kanssa erityisesti WU18 joukkueella ($r = .698^{**}$, $p = .001$), mutta WU16 joukkueenkin korrelaatio oli suuntaa antava ($r = .378$, $p = .083$). Lisäksi WU18-joukkueella sisäinen motivaatio oli yhteydessä minäsuuntautuneisuuteen POSQ ($r = .535^*$ $p = .022$) ja TEOSQ ($r = .521^*$ $p = .027$) mittareiden mukaan.

Kuviosta 12 on nähtävissä kaikki pelaajien sitoutumiseen liittyvät korrelaatiot havainnollistettuna niin, että merkatuista korrelaatiokertoimista ylempi kuvaa WU16-joukkueen ja alempi WU18-joukkueen samaa korrelaatiota kahden kyseessä olevan muuttujan välillä.



Kuvio 12. Joukkueiden korrelaatiot sitoutumisen ja motivaation sekä tarpeiden täyttymisen kesken. Ylempi korrelaatiokerroin on WU16-joukkueen ja alempi WU18-joukkueen (WU16 n=22, WU18 n=18)

6 Pohdinta

Tutkimuksen validiteetti varmistettiin käyttämällä valmiita ja urheiluympäristössä testattuja mittareita sekä yleisesti tunnettua vastausasteikkoa. Validiteetilla eli tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan mittareiden pätevyyttä ja hyvyttä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata (Menetelmätietovaranto 2008). Valmiit mittarit on testattu suurilla joukoilla, jolloin niiden luotettavuus on tutkittu ja todettu vahvaksi. Lisäksi niiden tulokset on vertailukelpoisia muiden samalla mittarilla saatujen tulosten kanssa. (Metsämuuronen 2000, 10.) Yksittäisten mittareiden hyvä validiteetti on välttämätöntä myös tutkimuksen kokonaisvaliditeetin kannalta (Menetelmätietovaranto 2008).

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta, eli sitä, saadaanko samoilla menetelmillä tehdyllä toisella mittauskerralla samat tulokset. Reliabiliteettiin vaikuttavat mittaustilanteessa sattuneet satunnaiset virheet, kuten vastaajien kysymysten väärinymmärtäminen, vastaajien rehellisyys ja vastausten väärin kirjaaminen (Taanila 30.4.2014). Vastaajien, ja erityisesti nuoremman ikäluokan, rehellisyyteen on voinut vaikuttaa tutkimuksen toteuttaminen maajoukkueleirien yhteydessä, sillä WU16-joukkueella oli vielä edessä karsinnat EM-turnaukseen mukaan pääsevistä pelaajista. Vaikka tutkimushetkellä painotettiin pelaajien anonyyminä pysymistä, ovat osa WU16 pelaajista saattaneet silotella tai jopa muuttaa vastauksiaan positiivisemmiksi koskien maajoukkueympäristöä, jotta ne eivät vaikuttaisi EM-kisajoukkueeseen mukaan pääsemiseen.

Vaikka käyttämällä jo tiedeyhteisön omaksumia ja päteväksi todettuja vastauskaaloja vahvistetaan tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia (Menetelmätietovaranto 2010), tutkimuksen toistettavuus saattaa jonkin verran kärsiä käytetystä Likert 5 -asteikosta. Sanoiksi puettu vastauskaala voi viedä vastausvaihtoehdot kauaksi ihmismielelle tavanomaisesta ajattelutavasta (Menetelmätietovaranto 2010), ja eri henkilöt voivat mieltää esimerkiksi vastausvaihtoehdon ”jokseenkin samaa mieltä” eri tavalla. Likert 5 on järjestyslukuasteikko, mutta ihmismielen mukaan lukuarvosta yksi lukuarvoon kaksi ei välttämättä ole yhtä pitkä matka kuin vaihtoehdosta ”täysin eri mieltä” vaihtoehtoon ”jokseenkin eri mieltä” (Menetelmätietovaranto 2010). Kaikissa mittareissa, yhteensä reilussa sadassa väittämässä, käytettiin kuitenkin samaa vastauskaalaa, joten asteikko muodostui vastaajille tutuksi ja näin vastausten vaihtelu mahdollisten vastauskertojen välillä on epätodennäköistä ja tutkimuksen reliabiliteetti hyvä.

Viimeisenä tekijänä tutkimuksen reliabiliteettiin on voinut vaikuttaa tulosten kirjaamisessa tapahtuneet virheet. Kysely oli pitkä, yhteensä 190 väittämää, joiden paikkaansa pitävyyttä pelaajat arvoivat asteikolla 1–5. Pitkä, taulukonomainen kyselylomake on voinut aiheut-

taa sen, että vastaaja on vahingossa kirjannut tuloksen väärälle riville, eli väärälle väittämälle. Pelaajien täyttämien kyselylomakkeiden kirjaaminen sähköiseen muotoon tapahtui tutkimuksen tekijän toimesta. Tämä vaihe oli toinen riski vastausten kirjaamisessa tapahtuville virheille, mutta noudattamalla erityistä huolellisuutta ja järjestelmällisyyttä kirjausvirheet pyrittiin minimoimaan. Vastausten kirjaamisessa tapahtuvilla satunnaisilla virheillä ei yleensä ole sanottavaa vaikutusta tutkimuksen tuloksiin (Taanila 30.4.2014), ja näin tutkimuksen reliabiliteetti säilyi hyvänä

6.1 Keskeiset tulokset ja johtopäätökset

Urheilijan sitoutumista päivittäiselle harjoittelulle selittävät muun muassa hänen urheilusta saamansa nautinto, päämäärätietoisuus ja tahdonvoima sekä motivaatio. Urheilijan motivaatio taas koostuu sisäisistä ja ulkoisista motiiveista, psykologisten perustarpeiden tyydyttymisestä, saavutuksiin pyrkimisestä ja koetusta sosiaalisesta harjoitteluilmapiiiristä. Nämä kaikki tekijät ovat kytköksissä toisiinsa ja selittävät urheilijan käyttäytymistä. Esimerkiksi urheilija sitoutuu harjoitteluun, kun hän nauttii siitä. Urheilija nauttii harjoittelusta, kun hänen autonomian tarpeensa tyydytetään ja kun hän kokee itsensä päteväksi ja kyvykkääksi.

Itsevarmuus on pelaajan uskomista omaan kykyihinsä saavuttaa toivottu suoritustaso ja tavoitteet (Hodge ym. 2009, 186), ja se on tärkeä sitoutumiseen vaikuttava tekijä. Nuoremman maajoukkueen pelaajat saattaisivat kaivata vahvemmin tukea oman itsevarmuuden vahvistamiselle, sillä kaikista sitoutumisen muuttujista WU16 pelaajat saivat heikoimmat pisteet juuri itsevarmuudesta. Heikomman itsevarmuuden lisäksi WU16 pelaajat saivat heikkoja pisteitä myös koetusta pätevydestä, eron ollessa WU18 joukkueeseen verrattuna tilastollisesti suuntaa antava (PC-mittari, $p = .11$).

Pelaajien sitoutuneisuudesta saadut tulokset kulkivat linjassa Hodge ym. (2009, 187) ajatuksen kanssa siitä, että pelaajien harjoittelulle sitoutuminen on negatiivisessa yhteydessä loppuunpalamiselle. Kun pelaaja on vahvasti sitoutunut, on epätodennäköistä, että hän palaisi loppuun, menettäisi urheilulle antaman merkityksen ja lopettaisi toiminnan kokonaan (Raedeke & Smith 2001, 283). Pelaajien sitoutuminen oli burn outin ohella positiivisessa yhteydessä koettuun pätevyteen, jolloin koetun pätevyden vahvistuessa myös pelaajan sitoutuminen toiminnalle vahvistuu. Myös pelaajien burn out oli yhteydessä heidän kokemalle perustarpeiden täyttymiselle. Korrelaatio oli negatiivinen, eli mitä vahvemmin pelaajan perustarpeet tyydyttyivät, sitä epätodennäköisempää oli hänen ajautuminen burn outiin.

WU16 pelaajien WU18 pelaajia heikompi itsevarmuus ja pätevyyden kokeminen yhdistetynä suurempaan burn out -riskiin voivat olla yhteydessä drop off -ilmiöön, sillä heikko itsevarmuus ja koettu pätevyys sekä suuremmat burn out-arvot ovat yhteydessä pelaamisen lopettamiseen. Toisaalta korkea itsevarmuus ja koettu pätevyys edistävät toiminnassa mukana pysymistä. Itsevarmuus omaan tekemiseen edistää korkeaa suorituskkyä, tavoitteiden saavuttamista (Hodge ym. 2009, 186) ja mahdollistaa kehittymisen (Lowe 1999, 191). Koettu pätevyys on avaintekijä urheilun jatkamisessa, sillä harva jaksaa ylläpitää toimintaa, jossa kokee olevansa huono (Jaakkola ym. 2013, 150).

Paras keino estää urheilijan loppuunpalamista on edistää hänen sitoutumista (Hodge ym. 2009, 187). Itsevarmuutta ja sitoutumista voi parantaa nautinnollisuuden lisäämisellä, eli tehtävällisellä, vähemmällä paineiden antamisella ja jännittävien tilanteiden käsittelemisen harjoittelulla sekä positiivisilla sosiaalisilla suhteilla (Scanlan & Simons 1992, 205). Koettua fyysistä pätevyyttä voidaan parantaa muun muassa antamalla suorituksista täsmällistä korjaavaa palautetta (Liimatainen 2000, 35) ja valitsemalla yksilön omalle taitotasolle soveltuvia tehtäviä, joilla varmistetaan onnistumisenkokemukset (Jaakkola 2010, 119).

Tulosten mukaan pelaajien sitoutuminen oli lisäksi yhteydessä vahvempaan sisäiseen motivaatioon. Nämä tulokset kulkivat käsi kädessä aiemman teorian kanssa, sillä urheilulle sitoutuminen yhdessä motivaation kanssa selittävät pelaajan halua ja energiaa harjoitella, ja itsevarmuus, omistautuneisuus, elinvoimaisuus ja pelaamisen nautinnollisuus ovat tekijöitä, jotka edesauttavat siirtymistä harrastelijasta ammattilaisurheilijaksi (Martins ym. 2014, 5). WU18-joukkueella myös burn out korreloi sisäisen motivaation kanssa. WU18 pelaajien vahva sisäinen motivaatio pelaamista kohtaan ennusti vähäisempää riskiä pelaajan loppuunpalamiselle, mikä toisaalta selittää sen, että WU18-joukkueen burn out riski oli heikompi kuin WU16-joukkueen.

Molemmilla joukkueilla sisäinen motivaatio oli pääasiallinen toimintaan osallistumisen syy, mutta WU16-joukkueella oli havaittavissa enemmän ulkoisen autonomian säätelyä. WU16-joukkueen keskihajonnat motivaatiotyyleille olivat pääsääntöisesti suuremmat kuin WU18-joukkueella, kertoen suuremmista vastausarvojen vaihteluista eli motivaatiotyyliden suuremmasta jakaumasta WU16 pelaajilla. Sisäinen motivaatio koettiin WU18-joukkueessa vahvemmaksi ($p = .028$) ja ulkoisen autonomian säätelykeinot heikommaksi kuin nuoremmalla joukkueella. WU16-joukkueesta osa pelaajista koki vallitsevaksi motivaatioksi ulkoisen autonomian motivaatiotyylit, jolloin myös ulkoisten motiivien vähentyessä tai niiden menettäessä arvonsa kyseinen ulkoinen motiivi lakkaa motivoivasta ja syyt toimintaan osallistumiselle loppuu. Ulkoisten motiivien vallitessa riski ajautua drop offiin on

suuri ja todellinen.

Erityisesti eroja syntyi sisäistä motivaatiota vähentävässä jännittämisessä ja paineiden kokemisessa ($p = .001$), kun WU16 joukkueesta 75 % koki paineita pelaamisessa ja 25 % koki erittäin paljon paineita ja jännittämistä. Jännittäminen yhdessä ulkoisen ja pakotetun käyttäytymisen säätelyn kanssa korreloi negatiivisesti WU16 pelaajien grit-ominaisuuden kanssa. Grit ennustaa menestymistä yli lahjakkuusrajojen ja mitä enemmän urheilijalla on grit-ominaisuutta, sitä todennäköisemmin hän saavuttaa tavoitteensa (Duckworth & Quinn 2009, 166). Saatujen tulosten mukaan WU16-pelaajien korkea grittymäisyys oli yhteydessä heikompaan ulkoisen autonomian motivaatiotyyleihin ja jännittämiseen. Eli toisaalta, WU16-joukkueen paljon jännittävien pelaajien grit-ominaisuus saattaa olla heikompi, ja mitä heikompi grit on, sitä todennäköisemmin pelaaja luovuttaa ja lopettaa toiminnan (Duckworth & Quinn 2009, 166).

WU16-joukkue sai pienemmän keskimääräisen grit-arvon ($ka=3,75$) kuin WU18-joukkue ($ka=3,81$), ja heidän pienimmät arvot (2,63) olivat selkeästi pienemmät kuin vanhemmalla ikäluokalla (3,25). Osa tästä voi selittyä juuri joukkueiden välisellä ikäerolla – nuoremmat eivät välttämättä osaa vielä ajatella yhtä kauaskantoisesti kuin heidän vanhemmat toverinsa – ja osa pelaajien grittymäisyydestä on luontaista halua ottaa haasteita vastaan ja synnynnäistä urheilullista elämäntapaa, mutta grittymäisyyttä voidaan myös tukea ja parantaa henkisen valmentamisen kautta. Muun muassa urheilijalle selkeiden päämäärien selventäminen sekä realististen tavoitteiden ja haasteellisen harjoitusympäristön luominen (Forsman & Lampinen 2008, 124) edistää pitkäjänteistä ja sinnikästä työtä pitkän aikavälin tavoitteita kohtaan (Duckworth ym. 2007, 1087).

Olenneista on kuitenkin mahdollisuudet edetä urheilu-uralla, näiden mahdollisuuksien tiedostaminen ja niiden eteen tavoitteellinen työskentely päivittäin (Forsman & Lampinen 2008, 124). Selventämällä pelaajille juniori-ikästä asti urheilu-uran tuomat mahdollisuudet ja niiden eteen nähtävän vaivan, voidaan vahvistaa pelaajan päämäärätietoisuutta ja sinnikkyyttä tavoitteiden saavuttamiseksi. Jotta urheilu-uran mahdollisuuksista voidaan tarpeeksi ajoissa tiedottaa, ja jotta sen tuomiin vaatimuksiin voidaan tarpeeksi ajoissa varautua, on urheilun mahdollisuuksien valistamistyöhön osalistettava maajoukkueympäristön lisäksi kaikki juniorikoripalloseurat. Myös pelkällä maajoukkueympäristön tehokkaammalla urheilu-uran valitsemista tukevalla työllä saadaan lyhyellä aikavälillä selkeitä muutoksia pelaajien tavoitteellisuuteen. Sillä jos pelaaja ei tiedä, mitä hän voi urheilulla saavuttaa, ei hän osaa sitä tavoitella.

Kun valintaprosessissa keskityttäisiin pelaajien fyysisten ominaisuuksien lisäksi muun muassa korkean grit-ominaisuuden omaamiseen, taataisiin se, että urheilija oikeasti haluaa saavuttaa pelaamisella jotain eikä se ole vain harrastus, jossa sattuu olemaan lahjakas. Jos valintaprosessi keskittyy liikaa nuorien pelaajien fyysisten ominaisuuksien arviointiin, tulisi joko tukea toiminnassa fyysisesti lahjakkaiden henkisten ominaisuuksien kasvua kohti huippu-urheilijan mindsettiä, tai valintaprosessissa huomioida myös henkisten valmiuksien arviointi. Koska huippu-urheilijan huippusuoritusten takana ei ole vain heidän fyysinen lahjakkuus tai pelitaidot, vaan heidän henkiset ominaisuutensa.

Tulosten mukaan kaikissa pelaajissa on tehtäväsuuntautuneisuutta ja se on vahva, sillä joukkueiden keskiarvot olivat korkeat ja keskihajonnat pienet eli pelaajien välillä ei ollut suurta vaihtelua. Minäorientaation vahvuus sen sijaan jakautui epätasaisemmin pelaajien kesken, osan kokiessa todella vahvaa ja osan todella heikkoa minäorientaatiota ($sd > 5$). WU18-joukkueen pelaajat kokivat vahvempaa minäorientaatiota kuin WU16-joukkueen pelaajat (TEOSQ $p = .011$; POSQ $p = .052$), ja se oli WU18 pelaajilla positiivisesti yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Vaikka minäorientaation on yleisesti todettu olevan yhteydessä negatiivisiin lopputuloksiin, ei se tuota ongelmia niin kauan kun se on yhteydessä tarpeeksi korkeaan tehtäväorientaatioon (Jaakkola ym. 2013, 154) ja korkeaan koettuun pätevyYTEEN (Duda 1992, 60). WU18-joukkueen pelaajilla kaikilla oli vahva tehtäväorientaatio, ja heistä 75 % koki pätevyytensä erittäin korkeaksi, jolloin tutkimuksessa esiin noussut pelaajien minäorientaatio ilmenee käytännössä todennäköisesti vain urheilijan kilpailullisena persoonana ja täten sisäisen motivaation lähteenä. Pelaajien kokemaa vahvaa minäsuuntautuneisuutta ei voida kuitenkaan poissulkea, sillä kun oma pätevyys perustuu muita paremmin suoriutumiseen, on epäonnistumistilanteessa korkea riski kokea epäpätevyyden tunteita (Duda 1992, 69). Ja kun toistuvista epäonnistumista johtuva heikko koettu pätevyys yhdistetään minäorientaatioon, syntyy riski harrastuksen lopettamiselle (Jaakkola ym. 2013, 154).

Pelaajien maajoukkueissa kokemassa motivaatioilmastossa ilmeni sama ilmiö, kuin pelaajien tavoiteorientaatioissa. Kaikki kokivat tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston vahvaksi, myös pelaajat, jotka kokivat minäorientaation vallitsevaksi ilmastotyyliseksi. Minäilmastosta pelaajat eivät kuitenkaan olleet samalla tavalla yhtä mieltä kummassakaan joukkueessa, keskihajontojen kasvaessa suuremmaksi. Esimerkiksi WU16-joukkueesta osa kokee, ettei joukkueessa vallitseva ilmasto ole lainkaan minäorientoitunut, ja osan mielestä minäorientaatio ja kilpailu ovat melko vahvassa asemassa joukkueessa (suurin arvo 38/50). WU18 joukkueen antamat suuremmat arvot minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle selittyy pelaajien minäsuuntautuneisuudella, sillä kun pelaajat ovat minäsuuntauneita, helposti myös vallitsevasta ilmastosta muodostuu heidän näköisensä.

WU16-joukkueessa sen sijaan vahva minäorientoitunut motivaatioilmasto voi olla riski, sillä minäorientoitunut motivaatioilmasto on yhteydessä motivaation ja sitoutumisen kannalta kielteisiin tekijöihin, kuten kiinnostuksen vähenemiseen, heikompaan pitkäjänteisyyteen ja epäonnistumiseen (Jaakkola ym. 2013, 300; Gould & Weinberg 2007, 67). Riittävän tehtäväsuuntautuneisuuden varmistamisella valmentaja voi vaikuttaa pelaajien kokemaan sisäiseen motivaatioon, korkeaan koettuun pätevyYTEEN, viihtymiseen ja toiminnassa mukana pysymiseen (Mero ym. 2007, 226). Tehtäväorientaatiota valmentaja voi tuoda harjoitteluympäristöön muun muassa TARGET-mallin (Epstein 1989) avulla, sekä tutkilla omaa tavoiteorientaatiota. Minäsuuntautuneiden valmentajien alaisuudessa olevat urheilijat kokevat todennäköisemmin stressiä ja suorituspaineita (Cohen 2016, 158).

6.2 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimukset

Onnistunut lahjakkuuksien tunnistaminen on osa menestymistä pitkällä aikavälillä. Lahjakkuuksien tunnistamisen tarkoituksena on löytää kehitettävissä oleva pelaaja, joka omaa erityisiä lajitaitoja. (Cohen 2016, 125.) Fyysinen kyvykkyys ja lajitaidot harvoin kuitenkaan yksinään johtavat ylivoimaisuuteen urheilusuorituksessa, vaan todellisen potentiaalin saavuttamiseksi urheilijalta vaaditaan myös henkisiä vahvuuksia (Afremow 2013, 5).

Selittäviä tekijöitä maajoukkuepelaajien drop offille voi löytyä pelaajien henkilökohtaisella tasolla tapahtuvista ilmiöistä, kuten yksilön perusluonteesta, motivaatiosta ja perustarpeiden täyttymisestä, sekä ulkoiselta tasolta, kuten pelaajien suhteesta valmentajaan ja pelaajakollegoihin sekä pelaajien viihtymisestä maajoukkueympäristössä. Tässä tutkimuksessa pureuduttiin yksilön sisäisellä tasolla tapahtuviin ilmiöihin, mitkä voivat vaikuttaa pelaamisen jatkamiseen maajoukkueessa. Saatujen tulosten valossa, tulisi WU16 maajoukkueen toiminnassa keskittyä pelaajien sitoutumisen takaamiseen vahvistamalla heidän koettua pätevyyttä, itsevarmuutta ja sisäistä motivaatiota, sekä edistämällä pelaajien grittymäisyyttä ja joukkueessa vallitsevaa tehtäväorientaatiota. Käytännössä nämä tarkoittavat pieniä muutoksia maajoukkuevalmentajien ja muiden toimihenkilöiden toiminnassa, mutta suuria vaikutuksia pelaajien sitoutuneisuudelle ja urheilu-ura-suuntautuneisuudelle.

Lisäksi yhtenä suurena vaikuttavana tekijänä nuoren urheilijan matkalla kohti huippu-urheilua ovat vallitsevat kulttuuri ja normit sekä ammattilaisurheilun mahdollisuudet ja rajoitteet. On mahdollista, että kun Suomen rajojen sisäpuolella ei naiskoripalloilijalla ole mahdollisuutta ammattilaisurheiluun, siirtyy potentiaalinen nuori urheilija helposti miettimään muita mahdollisuuksia, kuten opiskelua, tulevaisuutensa varalle. Tämän vuoksi myös tiedottaminen ammattilaiskoripalloilijan mahdollisuuksista sekä sen saavuttamisen

keinoista on erityisen tärkeää lapsuusvaiheesta asti. Jotta viesti suomalaisen naiskoripalloilijan mahdollisuuksista saataisiin pelaajien koteihin asti, tulisi tähän tiedottamiseen osallistua maajoukkueiden ja koripalloliiton lisäksi myös koripalloseurojen toimihenkilöt ja valmentajat. Ajattelutapojen muutos on pitkä prosessi, mutta se on tietoisesti aloitettava, jotta tuloksia voidaan saavuttaa.

Kun juniorimaajoukkueisiin voidaan valita vain vajaa 4 % kaikista maajoukkueen ikäkaumaan sopivista tyttökoripalloilijoista, on valintakriteereiden merkitys todella tärkeä. Vaikka ikäluokkiensa taidollisesti lahjakkaimmat yksilöt olisi helppo tunnistaa, tulisi huomiota kiinnittää myös pelaajan henkisiin valmiuksiin ja erityisesti päämäärätietoisuuteen ja ututteraan työntekoon, jotta sudenpolulle valitut pelaajat pysyvät toiminnassa mukana mahdollisimman pitkään. Kun jo junioripelaaja tietää, mihin urheilu-urallaan tähtää ja on valmis panostamaan harjoittelulle, on todennäköisempää että uratavoitteet täyttyvät ja pelaaja pysyy kansallisen tason huipulla pelaajauransa loppuun asti. Tällöin myös Koripalloliiton tavoitteet pitkäjänteisestä maajoukkuepelaajatyöstä ja tulevaisuuden menestyksestä täyttyvät.

Tulevaisuuden jatkotutkimuksista ei mielestäni vielä tämän työn perusteella voida rajata yhtäkään maajoukkue toiminnassa mukana jatkamisen ennustavaa muuttujaa pois. Mutta esimerkiksi pelaajien tehtäväorientaation arvioimiseen voidaan jatkossa käyttää vain "Perceptions of Success in Sport Questionnaire; POSQ" mittaria, sillä tutkimuksessa saadut tulokset korreloivat POSQ ja TEOSQ mittareiden välillä (minäorientaatio $r = .930^{**}$ $p = .000$, tehtäväorientaatio $r = .809^{**}$ $p = .000$). Lisäksi joistakin muuttujista olisi hyvä tulevaisuudessa tehdä lisäselvityksiä, jotta voidaan päätellä tulosten antamien arvojen ja suuntien todellinen merkitsevyys. Esimerkiksi vaikka erot omistautuneisuuden pisteissä eivät olleet isoja ($p = .363$), tulisi drop off -ilmiön kannalta tehdä lisäselvityksiä siitä, miksi vanhemman ikäluokan pisteet olivat heikommat kuin nuoremman joukkueen. WU18 ikäluokassa olevat pelaajat ovat kriittisessä vaiheessa, kun lukiosta valmistumisen jälkeen tulee valita joko huippu-urheiluun panostaminen tai opiskelu. Tämä isojen päätösten tekemisen vaihe voi selittää heikot omistautuneisuuspisteet, minkä vuoksi myös pelaajan lajilleen omistautuneisuutta vahvistavaan ja tukevaan työhön maajoukkueympäristössä tulisi kiinnittää suurempaa huomiota.

Tulevaisuuden tutkimustyötä voidaan suunnata vielä spesifimmin motivaation ja perustarpeiden täytymisen yhteyksiin sitoutuneisuuteen ja erityisesti tulevaisuuden pelaamiseen. Lisäksi tutkimukseen tulee ottaa mukaan yksilön ulkoinen ulottuvuus, eli esimerkiksi Suomen Koripalloliiton sarjarakenteen ja ammattilaiskoripalloiluuden, sekä kulttuurin naisurheilulle esittämien erityiskysymyksien vaikutukset pelaajien ajatusmaailmalle. Myös vertai-

lemalle tyttöjen ja poikien, sekä naisten ja miesten eroavaisuuksia kokemuksistaan ja ajatuksistaan koripalloliiton maajoukkueitoiminnasta voidaan saada tarkempaa tietoa siitä, miksi drop off -ilmiö vaivaa nimenomaan vain tyttöjen ja naisten maajoukkueita. Onko liiton maajoukkueissa jotain sellaista, mikä ei tue naisurheilijan kehittymistä tai tarpeita urheilijana.

Suomen Koripalloliitolle toteutettu tutkimus oli todella ajankohtainen, sillä liiton ”samantasoiset miesten ja naisten A-maajoukkueet”-vision (Walldén 2012, 6) saavuttamiseksi on tehtävä käytännössä konkreettisia toimenpiteitä erityisesti nyt, kun miesten maajoukkue on viimeisen parin vuoden aikana saavuttanut ennennäkemätöntä menestystä. Vaikka työ oli ajankohtainen, on muistettava, että maajoukkueiden drop offia selvittävä tutkimus oli ensimmäinen laatuaan suomalaisen koripallon lisäksi myös suomalaisessa urheilussa, sekä ilmeisesti myös ensimmäisten joukossa maailmanlaajuisesti. Täten, vaikka saadut tulokset olivat merkittäviä ja niiden pohjalta voidaan suositella käytännön toimenpidemuutoksia, niin tulokset eivät ole yleistettävissä olevia. Tutkimus on kuvaus kesän 2015 joukkueiden tilanteesta, mutta todellisten drop offin syiden selvittämiseksi tulisi työtä jatkaa vuosittain toistettavaksi pitkittäistutkimukseksi. Pitkäistutkimukset tulisi tulevaisuudessa myös laajentaa niin, että joukkueiden pelaajien ominaisuuksien vertailun lisäksi tutkimusjoukkoon otettaisiin mukaan todelliset drop offiin päätyneet pelaajat. Vertailemalla drop offin tehneen pelaajan tuloksia hänen aiempiin tuloksiin ajalta, kun hän oli yhä mukana maajoukkueessa, voidaan mahdollisten tulosten muutosten perusteella tehdä todellisia johtopäätöksiä drop offin syistä. Drop off -ilmiöstä selkeämmän kuvan saamiseksi tulee tutkimustyötä jatkaa, suunnata ja laajentaa, ennen kuin sitä voidaan rajata.

Lähteet

- Adia, J.W., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. 2006. *Autonomy Supports, Basic Need Satisfaction and the Optimal Functioning of Adult Male and Female Sport Participants: A Test of Basic Needs Theory*. University of Birmingham. Birmingham, UK.
- Afremow, J. 2013. *The Champion's Mind: How great athletes think, train and thrive*. Rodale. New York, USA.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? 3.
- Bandura, A. 1977. *Social learning theory*. Stanford University.
- Blanz, F., Kalliokoski, A., Suonperä, M. & Tomperi, K. 1973. *Urheiluvalmennuksen psykologiaa*. Suomen Valtakunnan Urheiluliitto ry. Heinola.
- Cohen, R. 2016. *Sport Psychology: The basics. Optimizing human performance*. Bloomsbury Publishing Plc. London, UK.
- Deci, E.L. & Ryan, M.R. 1985. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. Plenum Press. New York, USA.
- Deci, E.L. & Ryan, M.R. 2000a. Self-Determination Theory and Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 1, s. 68-78.
- Deci, E.L. & Ryan, M.R. 2000b. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, s. 54–67.
- Duckworth, A.L. & Quinn, P.D. 2009. Development and validation of the Short Grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91, 2, s.166–174.
- Duckworth, A.L., Matthews, M.D., Kelly, D.R. & Peterson, C. 2007. Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 6.
- Duda, J.L. 1989. The relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 318–335.

Duda, J.L. 1992. Motivation in Sport Settings: A Goal Perspective Approach. Teoksessa Roberts. G.C. (toim.). Motivation in Sport and Exercise, s.57–93. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois.

Fiba 2016. Fiba World Ranking. Luettavissa:

http://www.fiba.com/rankingmen#|tab=fiba_europe. Luettu: 13.3.2016.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Forssel, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanoma Oy. Tallinna.

Gould, D. & Weinberg, R.S. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology, fourth edition. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, IL, USA

Harter, S. 1978. Effectance Motivation Reconsidered. Toward a Developmental Model. Human Development, 21, 1, 34–64.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.

Hodge, K., Lonsdale, C. & Jackson, S.A. 2009. Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. The Sport Psychologist, 23, 186–202.

Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hove, A., Mercé, J., Hall, H.K., Zourbanos, N. & Duda, J.L. 2013. Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 4, 395–407. Routledge. New York.

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

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Bookwell Oy. Juva.

Jansson, L. 1982. Urheilijan psyykinen valmennus. Kustannusosakeyhtiö Otava Oy. Keuruu.

Kalliopuska, M., Nykänen, H. & Miettinen, P. 1996. Voittoon, huipulle! Nordmanin Kirjapaino Oy. Forssa.

Karvonen, T. 4.2.2016. Kenttäpäällikkö. Suomen Koripalloliitto ry. Sähköposti.

Kielitoimiston sanakirjan verkkoversio. Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen verkkojulkaisu 35. Luettavissa: <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>.
Luettu: 7.3.2016.

La Guardia, J.G., Ryan, R.M., Couchman, C.E. & Deci, E.L. 2000. Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, s.367–384.

Lampikoski, T. & Miettinen, P. 1999. *Voitto: taito ja tahto*. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Lonsdale, C., Hodge, K. & Jackson, S.A. 2007. Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 4, s.471–492.

Lonsdale, C., Hodge, K. & Rose, E.A. 2008. The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument Development and Initial Validity Evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, s.323–355. Human Kinetics, Inc.

Lowe, J. 1999. *Michael Jordan speaks: lessons from the world's greatest champion*. John Wiley & Sons, Inc. United States of America.

Martins, P., Rosado, A., Ferreira, V. & Biscaia, R. 2014. Examining the validity of the Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) in a Portuguese sport setting. *Motriz, Rio Claro*, 20, 1, s.1–7.

Menetelmätietovaranto 2008. Mittaaminen: Mittarin luotettavuus. Luettavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html>. Luettu: 5.4.2016.

Menetelmätietovaranto 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Luettavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html#rakennevaihtoehdot>.
Luettu: 5.4.2016.

Mero, A., Uusitalo, A., Hiiloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. 2012. *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Metsämuuronen, J. 2000. *Tilastollisen kuvauksen perusteet. Metodologia – sarja 2*. International Methelp. Helsinki.

Nicholls, J.G. 1989. *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University press. Cambridge, MA.

- Opetushallitus 2016. Tilastollisia menetelmiä – tunnusluvut. Luettavissa:
http://www03.edu.fi/oppi-materiaalit/tilastomatikka/haj_5.html. Luettu: 18.3.2016.
- Pietiläinen, R., Liukkonen, J. & Kukkonen, J. 1986. Urheilutoiminnan motivointi. Työväen Urheiluliiton koulutusaineistoa.
- Raedeke, T.D. & Smith, A.L. 2001. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 4, s.281–306.
- Reis, H.T., Sheldon, K.M, Gable, S.L., Roscoe J. & Ryan, R.M. 2000. Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 4, 419–435
- Roberts, G.C. 1992. Motivation in Sport and Exercise: Conceptual Constraints and Convergence. Teoksessa Roberts. G.C. (toim.). *Motivation in Sport and Exercise*, s.3–30. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C. & Balague, G. 1998. Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 16, 4, 337–347.
- Robinson, P.E. 2015. *Foundations of Sports Coaching*. Routledge. New York.
- Räikkä, J. 17.06.2015. Nuorten Olympiavalmentaja. Suomen Koripalloliitto ry. Sähköposti.
- Scanlan, T.K. & Simons, J.P. 1992. The Construct of Sport Enjoyment. Teoksessa Roberts. G.C. (toim.). *Motivation in Sport and Exercise*, s.199–216. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois.
- Suomen Koripalloliitto 2016a. Maajoukkueet. Luettavissa:
<http://www.basket.fi/maajoukkueet/jouk-kueet/>. Luettu: 13.3.2016.
- Suomen Koripalloliitto 2016b. Suomen Koripalloliitto pähkinänkuoressa & päätöksenteko. Luettavissa: <http://www.basket.fi/asiakaspalvelu/liittoesittely/>. Luettu: 13.3.2016.
- Suomen Koripalloliitto 2016c. Koripallo ensi kertaa yli 18 000 lisenssin. Luettavissa:
http://www.basket.fi/uutiset/etusivun_uutiset2/?x33156=37999775. Luettu: 12.3.2016.
- Taanila, A. 25.10.2013. P-arvo. Akin menetelmäblogi. Luettavissa:
<https://tilastoapu.wordpress.com/2012/02/14/p-arvo/>. Luettu: 18.3.2016.
- Taanila, A. 30.4.2014. Mittaamisen luotettavuus. Akin menetelmäblogi. Luettavissa:
<https://tilastoapu.wordpress.com/2012/03/14/mittaamisen-luotettavuus/>. Luettu: 5.4.2016.

Taanila, A. 29.3.2015. Tiekartat. Akin menetelmäblogi. Luettavissa:
<https://tilastoapu.wordpress.com/tag/korrelaatio/>. Luettu: 11.4.2016.

Taanila, A. 30.11.2015. Tunnuslukuja. Akin menetelmäblogi. Luettavissa:
<https://tilastoapu.wordpress.com/2011/10/19/tunnuslukuja/>. Luettu: 6.4.2016.

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Lopettamisaikeisiin yhteydessä olevia tekijöitä. Teoksessa Valtion Liikunta-
neuvoston julkaisuja. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? 3.

Valli, R. 2007. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita
tutkimusmetodeihin 1. 2. korjattu ja täydennetty painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Walldén, V. 2012. Suomen Koripalloliitto. Koripalloliiton strategia 2012–15. Luettavissa:
http://www.basket.fi/@Bin/4066258/SKL-strategia_netti.pdf. Luettu: 13.3.2016.

Walling, M.D., Duda, J.L. & Chi, L. 1993. The Perceived Motivational Climate in Sport
Questionnaire: Construct and Predictive Validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 172–183.

Liitteet

Liite 1. Opinnäytetyötutkimuksen pohjana olleen aineiston kyselylomake

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää Naarassudenpolkua; pelaajien motivaatiota ja tavoitteita urheilijauralleen. Kysely toteutetaan opinnäytetyönä yhteistyössä Koripalloliiton ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opiskelijan kanssa.

Kyselyn jälkeen pidetään kunkin pelaajan kanssa lyhyet yksilöhaastattelut lomakkeessa esiin tulleiden asioiden syventämiseksi. Tämän vuoksi myös nimi tulee kirjata kyselylomakkeeseen, jotta lomaketta voidaan hyödyntää haastattelussa. Materiaali kuitenkin työstetään kokonaisuutena, ryhmittäin, jolloin yksilön nimi poistetaan työstövaiheessa. Yksittäisen pelaajan henkilöllisyys ei tule paljastumaan vastauksista eikä yksittäisiä vastauksia yhdistetä kehenkään yksilöön

Kysymykset voivat liittyä sinuun itseesi urheilijana, sinun ajatuksiisi, maajoukkue toimintaan tai urheiluseurasi toimintaan. Luethan jokaisen kysymyksen ajatuksella ja vastaat omien, henkilökohtaisten ja tämänhetkisten tuntemuksiesi mukaan. Ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Olethan rehellinen.

TAUSTATIEDOT

1. NIMI: _____ 2. JOUKKUE: WU16 WU18
3. SYNTYMÄVUOSI: 2000 1999 1998 1997
4. HARRASTANUT KORIPALLOA: 1-3v. 4-6v. 7-9v. 10-13v. >14v.
5. VUODET MAAJOUKKUEESSA: ≤1v. 2v. 3v. 4v. ≥5v.
6. KORKEIN SARJATASO KAUDELLA 14-15: B-DIV. B-SM A-DIV. A-SM 1-2DIV.
KORISLIIGA
7. HARRASTAN TOISTA LAJIA URHEILUSEURASSA TAI MUUSSA OHJATUSSA RYHMÄSSÄ: Kyllä
En

JOS KYLLÄ, NIIN MITÄ LAJIA: _____

8. LAJIT, JOITA OLEN AIEMMIN HARRASTANUT (väh. vuoden ajan) URHEILUSEURASSA TAI MUUSSA OHJATUSSA RYHMÄSSÄ (Kirjoita laji ja harrastusvuodet):

9. KORIPALLO ON PÄÄLAJINI: Kyllä Ei

10. KUINKA MONTA TUNTIA/YÖ NUKUT KESKIMÄÄRIN: ≤6h 7-8h ≥9h

11. KUINKA MONTA TUNTIA/VRK KÄYTÄT TIETOKONEEN/TELEVISION(PC, pelikonsolit, TV, DVD...) ÄÄRESSÄ KESKIMÄÄRIN: ≤1h 2h 3h ≥4h

HARJOITTELU

1. ARVIOI HARJOITTELUASI KAUDEN 2014-2015 AIKANA:

- A) Lajiharjoitukset (valmentajan ohjaamat harjoitteet) n. _____ krt/vko
n. _____ h/vrk
- B) Oheisharjoitukset (valmentajan ohjaamat harjoitteet) n. _____ krt/vko
n. _____ h/vrk
- C) Omatoimiset harjoitukset (itsenäisesti toteutetut harjoitteet) n. _____ krt/vko
n. _____ h/vrk
- D) Muiden lajien harjoitukset (muut lajit/yleinen liikunta) n. _____ krt/vko
n. _____ h/vrk

2. HARJOITTELEN MIELESTÄNI TARPEEKSI KEHITTYÄKSENI...

PER VKO: Kyllä En

PER VRK: Kyllä En

3. ARVIONI SIITÄ, PALJONKO TULISI HARJOITELLA AMMATTILAISURHEILIJANA:

n. _____ krt/vko

n. _____ h/

vrk

4. OLEN KORIPALLON PARISSA VIIMEISEN 12 KUUKAUDEN AIKANA...

LOUKKAANTUNUT: 0krt 1-2krt ≥3krt , SAANUT RASITUSVAMMAN: 0krt 1-2krt ≥3krt

5. VIIMEISEN 12 KUUKAUDEN AIKANA HARJOITTELUUN KÄYTTÄMÄÄNI AIKAA ON VÄHENTÄNYT...	EI LAIN- KAAN	EI JUURI- KAAN	EN OSAA SANOA	JONKIN VERRAN	ERITTÄIN PALJON
Sairaus / Loukkaantuminen	1	2	3	4	5
Opintoihin panostaminen	1	2	3	4	5
Harrastusmaksut	1	2	3	4	5
Heikot harjoitteluolosuhteet asuinpaikkakunnalla	1	2	3	4	5
Muutto uudelle paikkakunnalle	1	2	3	4	5
Kaverien lopettaminen	1	2	3	4	5
Halu harrastaa jotakin muuta lajia	1	2	3	4	5
Kyllästyminen koripalloon	1	2	3	4	5
Seurustelu	1	2	3	4	5
Hidas kehittyminen tai sen puuttuminen kokonaan	1	2	3	4	5
Vanhempani eivät haluaisi minun jatkavan	1	2	3	4	5

Heikko valmennuksen taso	1	2	3	4	5
Harjoittelu on ollut liian rasittavaa	1	2	3	4	5
Erimielisyydet valmentajan kanssa	1	2	3	4	5
Huono ilmapiiri seurani harjoitteluympäristössä/joukkueessa	1	2	3	4	5
Huono ilmapiiri maajoukkueen harjoitteluympäristössä/joukkueessa	1	2	3	4	5
Muiden odotukset	1	2	3	4	5

KYSELY

Merkitse alla oleviin kyselytaulukoihin, miten hyvin seuraavat väittämät sopivat sinuun ja tuntemuksiisi koripallon suhteen. Mikäli ei toisin mainita, mieti tuntemuksiasi maajoukkueympäristössä. Lue kunkin taulukon pääkysymys ja väittämät huolella. Kysymystaulukossa on 190 monivalintakysymystä, joihin kaikkiin vastataan ympyröimällä sopivin numero asteikolla 1-5 (Kts. alla)

Arvioi asteikolla 1-5, jossa 1=EI pidä lainkaan paikkaansa, 2=EI pidä osittain paikkaansa, 3=Osin pitää, osin ei pidä paikkaansa, 4=Pitää osittain paikkaansa, 5=Pitää täysin paikkaansa.

PELAAN KORIPALLOA,	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PITÄÄ, OSIN EI PIDÄ	PITÄÄ OSIT- TAIN PAIK-	PITÄÄ TÄY- SIN PAIK-
1. koska nautin siitä	1	2	3	4	5
2. koska se on osa minua	1	2	3	4	5
3. koska se antaa minulle mahdollisuuden olla juuri se kuka olen	1	2	3	4	5
4. koska tuntisin häpeää jos lopettaisin	1	2	3	4	5
5. mutta en osaa sanoa enää miksi	1	2	3	4	5
6. koska tuntisin epäonnistuneeni, jos lopettaisin	1	2	3	4	5
7. mutta mietin miksi	1	2	3	4	5
8. koska koripallo ilmaisee, kuka minä olen	1	2	3	4	5
9. koska pelaamisesta saamani hyöty on tärkeää minulle	1	2	3	4	5
10. sillä jos en pelaisi, muut ihmiset olisivat tyytymättömiä minuun	1	2	3	4	5
11. koska pidän siitä	1	2	3	4	5
12. koska tunnen olevani velvollinen jatkamaan	1	2	3	4	5
13. mutta kysyn miksi jatkan sitä	1	2	3	4	5
14. koska tunnen, että muut ihmiset painostavat minua pelaamaan	1	2	3	4	5
15. koska ihmiset vaativat minua pelaamaan	1	2	3	4	5
16. koska se on hauskaa	1	2	3	4	5
17. koska se opettaa minulle itseuria	1	2	3	4	5
18. koska tuntisin syyllisyyttä jos lopettaisin	1	2	3	4	5
19. koska se on mielestäni nautinnollista	1	2	3	4	5
20. koska arvostan pelaamisesta saamaani hyötyä	1	2	3	4	5
21. mutta kysyn itseltäni, miksi teen tätä	1	2	3	4	5
22. koska tämä on hyvä tapa oppi asioita, joista voi olla hyötyä tulevaisuudessa	1	2	3	4	5
23. miellyttääkseni ihmisiä, jotka haluavat minun pelaavan	1	2	3	4	5
24. koska se mahdollistaa minun elää arvojeni mukaan	1	2	3	4	5

TUNTEMUKSIANI KORIPALLOA KOHTAAN YLEISESTI	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PITÄÄ, OSIN EI PIDÄ	PITÄÄ OSIT- TAIN PAIK-	PITÄÄ TÄY- SIN PAIK-
25. Nautin pelaamisesta todella paljon	1	2	3	4	5
26. Olen mielestäni melko hyvä koripallossa	1	2	3	4	5
27. Pelatessani otan kaiken irti itsestäni	1	2	3	4	5
28. Minulle on tärkeää onnistua hyvin peleissä	1	2	3	4	5
29. Yritän erittäin kovin pelatessani	1	2	3	4	5
30. Pelaaminen on mielestäni hauskaa	1	2	3	4	5
31. Kuvailisin lajia todella kiinnostavaksi	1	2	3	4	5
32. Olen tyytyväinen suorituksiini peleissä	1	2	3	4	5
33. Pelatessani tunnen suorituspainetta	1	2	3	4	5
34. Pelatessani tunnen itseni levottomaksi	1	2	3	4	5
35. Yritän melko vähän pelatessani	1	2	3	4	5
36. Olen rentoutunut pelatessani	1	2	3	4	5
37. Olen melko taitava pelaaja	1	2	3	4	5
38. Peleissä olen melko hyvä	1	2	3	4	5
KUN PELAAN KORIPALLOA, TUNNEN ITSENI ONNISTUNEIMMAKSI SILLOIN KUN..	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PITÄÄ, OSIN EI PIDÄ	PITÄÄ OSIT- TAIN PAIK-	PITÄÄ TÄY- SIN PAIK-
39. voitan toiset	1	2	3	4	5
40. olen paras	1	2	3	4	5
41. yritän kovasti	1	2	3	4	5
42. huomaan todella kehittyväni	1	2	3	4	5
43. pärjään paremmin kuin toiset	1	2	3	4	5
44. näytän toisille olevani paras	1	2	3	4	5
45. voitan vaikeudet	1	2	3	4	5
46. onnistun sellaisessa, jota en ole aiemmin osannut	1	2	3	4	5
47. pärjään sellaisessa asiassa, jota muut eivät osaa	1	2	3	4	5
48. teen kaiken parhaan kykyni mukaan	1	2	3	4	5
49. saavutan itselleni asettamani tavoitteet	1	2	3	4	5
50. olen selvästi toisia parempi	1	2	3	4	5
51. opin uuden taidon ja se saa minut harjoittelemaan enemmän	1	2	3	4	5
52. opin uuden taidon kovan yrittämisen jälkeen	1	2	3	4	5
53. muut epäonnistuvat ja itse onnistun	1	2	3	4	5
54. oppimani taito tuntuu hyvältä	1	2	3	4	5
55. teen eniten pisteitä	1	2	3	4	5
56. olen ainoa, joka osaa tietyn taidon tai pelin	1	2	3	4	5

TÄMÄ ON TYYPILLISTÄ MINULLE JA KUVAA TOIMINTAANI..	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PITÄÄ, OSIN EI PIDÄ	PITÄÄ OSIT- TAIN PAIK-	PITÄÄ TÄY- SIN PAIK-
57. Uudet ideat ja projektit joskus kiinnittävät huomioni pois aiem- mista projekteistani	1	2	3	4	5
58. Vastoinkäymiset eivät lannista minua. Pääsen yli pettymyksistä nopeammin kuin useimmat ihmiset	1	2	3	4	5
59. Olen ollut pakkomieltainen jonkun asian suhteen lyhyen ajan, mutta myöhemmin se ei ole enää kiinnostanut	1	2	3	4	5
60. Olen kova tekemään työtä	1	2	3	4	5
61. Usein asetan itselleni tavoitteen, mutta päätänkin vaihtaa sitä myöhemmin	1	2	3	4	5
62. Minulla on vaikeuksia ylläpitää kiinnostusta projekteja kohtaan, jotka kestävät kauemmin kuin pari kuukautta	1	2	3	4	5
63. Saatan loppuun sen, minkä aloitan	1	2	3	4	5
64. Olen tunnollinen ja huolellinen	1	2	3	4	5
MAAJOUKKUEESSA...	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PITÄÄ, OSIN EI PIDÄ	PITÄÄ OSIT- TAIN PAIK-	PITÄÄ TÄY- SIN PAIK-
65. Valmentajallemme on tärkeintä, että kehitymme jatkuvasti	1	2	3	4	5
66. Kova yrittäminen palkitaan	1	2	3	4	5
67. Valmentajat huolehtivat, että pelaajat kehittyvät taidoissa, joissa he eivät ole hyviä	1	2	3	4	5
68. Ainoa asia, joka on tärkeä joukkueen pelaajille, on voittaminen	1	2	3	4	5
69. Pelaajat saavat peliaikaa vain lahjakkuuden perusteella	1	2	3	4	5
70. Pääasia on, että kehitymme jokaisessa ottelussa	1	2	3	4	5
71. Pelaajia kannustetaan, kun he ovat yrittäneet kovasti	1	2	3	4	5
72. Pelaajille on tärkeää pelata paremmin kuin joukkueoverit	1	2	3	4	5
73. Valmentaja jakaa eniten huomiota ”tähtipelaajille”	1	2	3	4	5
74. Vaikka häviäisimme, valmentaja on tyytyväinen, jos pelaamme taitojemme mukaisesti	1	2	3	4	5
75. Pelaajille on tärkeää onnistua muita joukkuekavereita paremmin	1	2	3	4	5
76. Valmentaja suosii joitakin pelaajia toisten kustannuksella	1	2	3	4	5
77. Pelaajat harjoittelevat kovasti, koska he haluavat oppia uusia taitoja	1	2	3	4	5
78. Jokainen pelaaja haluaa tehdä eniten pisteitä	1	2	3	4	5
79. Pelaajia rohkaistaan tekemään työtä heikkouksiensa eteen	1	2	3	4	5
80. Jokainen tuntee, että hänellä on tärkeä rooli joukkueen jäsenenä	1	2	3	4	5
81. Valmentaja haluaa meidän yrittävän uusia taitoja	1	2	3	4	5
82. Joukkueessamme nähdään virheet osana oppimista	1	2	3	4	5
83. Valmentaja huomioi vain parhaita pelaajia	1	2	3	4	5
84. Suurin osa pelaajista pääsee pelaamaan jokaisessa ottelussa	1	2	3	4	5
85. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka on tehnyt virheitä	1	2	3	4	5
86. Joukkueoverit kilpailevat toisiaan vastaan peliajasta	1	2	3	4	5
87. On tärkeää osoittaa valmentajalle, että on parempi kuin muut	1	2	3	4	5
88. Voin olla vapaasti oma itseni	1	2	3	4	5

89. Tunnen olevani pätevä ja osaava	1	2	3	4	5
90. Tunnen, että minusta välitetään	1	2	3	4	5
91. Tunnen usein itseni riittämättömäksi ja kyvyttömäksi	1	2	3	4	5
92. Minulla on sananvalta tapahtumiin ja minua kuunnellaan	1	2	3	4	5
93. Tunnen usein etäisyyttä joukkuekavereihin tai valmentajiin	1	2	3	4	5
94. Tunnen itseni kyvykkääksi ja vaikutusvaltaiseksi	1	2	3	4	5
95. Tunnen läheisyyttä ja tiiviyyttä	1	2	3	4	5
96. Minua kontrolloidaan ja painostetaan olemaan tietynlainen	1	2	3	4	5
97. En nauti osallistumisesta tämän ryhmän yhdessäoloon	1	2	3	4	5
98. Harjoitteet ovat mielestäni kivoja	1	2	3	4	5
99. Harjoitteiden toteuttamistavat eivät ole mielestäni onnistuneita	1	2	3	4	5
100. Tämä ryhmä on minulle yksi tärkeimmistä ryhmistä, johon kuulun	1	2	3	4	5
101. Minulla on hyviä ystäviä tässä ryhmässä	1	2	3	4	5
102. Tämä ryhmä antaa minulle hyvät mahdollisuudet kehittää taitojani	1	2	3	4	5
103. Ryhmässämme arvostetaan kaikkien mielipiteitä	1	2	3	4	5
104. Joukkueemme on yhtenäinen tehtävää suorittaessaan	1	2	3	4	5
105. Joukkueemme jäsenillä on ristiriitaisia toiveita siitä, mitä tehdään ja millä tavalla	1	2	3	4	5
106. Joukkueemme jäsenet viettävät vapaa-aikaa yhdessä	1	2	3	4	5
107. Kannamme yhdessä vastuuta tehtävän suorittamisen sujuvuudesta	1	2	3	4	5
108. Joukkueemme jäsenet eivät viihdy hyvin yhdessä	1	2	3	4	5
109. Viihdyn tämän joukkueen tapahtumissa hyvin	1	2	3	4	5
110. Osallistun maajoukkueen tapahtumiin mielelläni	1	2	3	4	5
111. Odotan maajoukkuetapahtumia	1	2	3	4	5
112. Mielestäni maajoukkueessa oleminen on hyödyllistä minulle	1	2	3	4	5
113. Tunnen, että valmentajani antavat minulle valintamahdollisuuksia ja vaihtoehtoja	1	2	3	4	5
114. Voin olla avoin valmentajieni kanssa koripalloon liittyvissä asioissa	1	2	3	4	5
115. Valmentajani pitävät huolen, että ymmärrän tavoitteeni ja mitä minun tarvitsee tehdä	1	2	3	4	5
116. Valmentajani kannustavat minua kysymään kysymyksiä	1	2	3	4	5
117. Valmentajani vastaavat kysymyksiini täysin ja huolellisesti	1	2	3	4	5
118. Valmentajani kuuntelevat, miten minä haluaisin tehdä asiat	1	2	3	4	5
119. Valmentajani yrittävät ymmärtää, miten minä näen asiat, ennen kuin he ehdottavat uutta tapaa toimia	1	2	3	4	5
120. Valmentajani vaikutus urheilu-uraani on positiivinen	1	2	3	4	5
121. Olen pitänyt valmentajastani	1	2	3	4	5
122. Olen luottanut valmentajaani	1	2	3	4	5
123. Olen kunnioittanut valmentajaani	1	2	3	4	5
124. Oloni on ollut rento valmentajani seurassa	1	2	3	4	5
125. Valmentajani ovat saaneet minut tuntemaan itseni riittämättömältä	1	2	3	4	5
126. Suhde valmentajiini on tuntunut etäiseltä	1	2	3	4	5
127. Valmentajani ovat saaneet minut tuntemaan itseni osaavaksi	1	2	3	4	5
128. Valmentajani ovat kontrolloineet ja painostaneet minua	1	2	3	4	5

HENKILÖKOHTAISESTI TÄLLÄ HETKELLÄ...	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PITÄÄ, OSIN EI PIDÄ	PITÄÄ OSIT- TAIN PAIK-	PITÄÄ TÄY- SIN PAIK-
129. Arvelen olevani varsin hyvä koripalloilija	1	2	3	4	5
130. Olen tyytyväinen pelaamiseen	1	2	3	4	5
131. Tunnen itseni varsin päteväksi, harjoiteltuani uutta asiaa vain vähän aikaa	1	2	3	4	5
132. Olen melko taitava koripalloilija	1	2	3	4	5
133. En osaa pelata kovin hyvin	1	2	3	4	5
134. Tunnen olevani ainakin yhtä pystyvä ja taitava kuin muutkin	1	2	3	4	5
135. Minusta tuntuu, että minulla on monia hyviä ominaisuuksia	1	2	3	4	5
136. Tunnen itseni usein epäonnistuneeksi	1	2	3	4	5
137. Pystyn suoriutumaan asioista yhtä hyvin kuin muutkin	1	2	3	4	5
138. Tunnen, että kelpaan	1	2	3	4	5
139. Olen tyytyväinen itseeni	1	2	3	4	5
140. Tunnen itseni toisinaan kerta kaikkiaan hyödyttömäksi	1	2	3	4	5
141. Toisinaan ajattelen, ettei minusta ole mihinkään	1	2	3	4	5
142. Jos todella yritän, kykenen tekemään lähes mitä vain	1	2	3	4	5
143. Voin olla monesta asiasta ylpeä itsessäni	1	2	3	4	5
144. Saavutan monia hyödyllisiä asioita pelaamisen kautta	1	2	3	4	5
145. Olen niin väsynyt korisharjoitusteni takia, että minun on vaikea löytää energiaa muiden asioiden tekemiseen	1	2	3	4	5
146. Voisin käyttää hyödyllisemmin muihin asioihin sen työn, mitä teen koripallon eteen	1	2	3	4	5
147. Tunnen itseni liian väsyneeksi harjoitteluni takia	1	2	3	4	5
148. En saavuta paljoa koripallon pelaamisella	1	2	3	4	5
149. En välitä suorituksistani kentällä yhtä paljon kuin ennen	1	2	3	4	5
150. En suoriudu harjoittelusta niin hyvin kuin kykyni edellyttäisivät	1	2	3	4	5
151. Tunnen itseni uupuneeksi harjoittelusta	1	2	3	4	5
152. En ole innostunut koripalloharjoittelusta yhtä paljon kuin ennen	1	2	3	4	5
153. Olen fyysisesti näännyksissä	1	2	3	4	5
154. En enää välitä yhtä paljon kuin ennen menestyksestäni urheilussa	1	2	3	4	5
155. Olen uupunut koripallon fyysisten ja psyykkisten vaatimusten takia	1	2	3	4	5
156. Tuntuu, että mitä tahansa teen, en suoriudu siitä niin hyvin kuin pitäisi	1	2	3	4	5

157. Tunnen menestyväni koripalloilijana	1	2	3	4	5
158. Minulla on negatiivisia tunteita koripalloilua kohtaan	1	2	3	4	5
159. Uskon, että olen kyvykäs saavuttamaan tavoitteeni koripallossa	1	2	3	4	5
160. Olen kykenevä menestymään koripallossa	1	2	3	4	5
161. Uskon, että minulla on menestymiseen vaadittavat taidot koripallossa	1	2	3	4	5
162. Olen itsevarma taidoistani	1	2	3	4	5
163. Olen omistautunut koripallotavoitteideni saavuttamiselle	1	2	3	4	5
164. Olen määrätietoinen koripallotavoitteideni saavuttamisessa	1	2	3	4	5
165. Olen vannoutunut koripallolle	1	2	3	4	5
166. Haluan tehdä paljon töitä tavoitteideni saavuttamiseksi	1	2	3	4	5

167. Saan pelaamisesta energiaa	1	2	3	4	5
168. Tunnen itseni energiseksi pelatessani	1	2	3	4	5
169. Tunnen olevani todella ”elossa” kun pelaan koripalloa	1	2	3	4	5
170. Olen valppaana pelatessani koripalloa	1	2	3	4	5
171. Olen innoissani koripallosta	1	2	3	4	5
172. Tunnen intoa koripalloa kohtaan	1	2	3	4	5
173. Nautin koripallosta	1	2	3	4	5
174. Minulla on hauskaa pelatessani	1	2	3	4	5
175. Olen viimeisen vuoden aikana miettinyt koripallon lopettamista	1	2	3	4	5
176. Uskon, että pelaamisen jatkamisesta on hyötyä tulevaisuudessani	1	2	3	4	5
177. Olen asettanut itselleni kehitystavoitteita urheilijana	1	2	3	4	5
178. Tavoittelen elämässä opiskeltua ammattia ja varmaa toimeentuloa	1	2	3	4	5
179. Tavoitteenani on ura huippu-urheilijana	1	2	3	4	5
180. Olen valmis panostamaan täysillä urheiluun, vaikka se tarkoittaisi menetyksiä muilla elämän osa-alueilla (suhteet, koulutus..)	1	2	3	4	5
181. Arvostan opiskelua enemmän kuin urheilua	1	2	3	4	5
182. Perheen perustaminen menee mielestäni urheilemisen edelle	1	2	3	4	5
183. Olen jo saavuttanut tarpeeksi urheilijana	1	2	3	4	5
184. Suomalainen naiskoripalloilija voi menestyä ulkomaan kentillä	1	2	3	4	5
185. Mielestäni urheilu-ura on tarkoitettu miehille	1	2	3	4	5
186. Haluaisin kokea, onko minusta pelaaman ulkomaan kentillä, jos vain harjoittelen tarpeeksi	1	2	3	4	5
187. Uskon, että pelaan vielä 3 vuoden kuluttua koripalloa, mutta vain harrastusmielessä	1	2	3	4	5
188. Uskon, että pelaan vielä 3 vuoden kuluttua kilpakoripalloa	1	2	3	4	5
189. Uskon, että pelaan vielä 5 vuoden kuluttua koripalloa, mutta vain harrastusmielessä	1	2	3	4	5
190. Uskon, että pelaan vielä 5 vuoden kuluttua kilpakoripalloa	1	2	3	4	5

TULEVAISUUS:

1. URHEILIJAN POLKUNI (Mihin olet matkalla urheilijana? Kirjaa mahdolliset kehitystavoitteet, päämäärät ja saavutukset, jotka haluaisit saavuttaa):

2. TULEVAISUUDESSA HALUAN OLLA:

- Ammattiurheilija
 Kilpaurheilija
 Harrastaja
 Valmentaja
 Liikunnanopettaja tai -ohjaaja
 En mikään näistä

KIITOS VASTAUKSISTASI !

Liite 2. Athlete Engagement Questionnaire (Lonsdale, Hodge & Jackson 2007)

HENKILÖKOHTAISESTI TÄLLÄ HETKELLÄ...	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PITÄÄ, OSIN EI PIDÄ	PITÄÄ OSIT- TAIN PAIK-	PITÄÄ TÄY- SIN PAIK-
159. Uskon, että olen kyvykäs saavuttamaan tavoitteeni koripallossa	1	2	3	4	5
160. Olen kykenevä menestymään koripallossa	1	2	3	4	5
161. Uskon, että minulla on menestymiseen vaadittavat taidot koripallossa	1	2	3	4	5
162. Olen itsevarma taidoistani	1	2	3	4	5
163. Olen omistautunut koripallotavoitteideni saavuttamiselle	1	2	3	4	5
164. Olen määrätietoinen koripallotavoitteideni saavuttamisessa	1	2	3	4	5
165. Olen vannoutunut koripalloseuralle	1	2	3	4	5
166. Haluan tehdä paljon töitä tavoitteideni saavuttamiseksi	1	2	3	4	5
167. Saan pelaamisesta energiaa	1	2	3	4	5
168. Tunnen itseni energiseksi pelatessani	1	2	3	4	5
169. Tunnen olevani todella "elossa" kun pelaan koripalloa	1	2	3	4	5
170. Olen valppaana pelatessani koripalloa	1	2	3	4	5
171. Olen innoissani koripallosta	1	2	3	4	5
172. Tunnen intoa koripalloa kohtaan	1	2	3	4	5
173. Nautin koripallosta	1	2	3	4	5
174. Minulla on hauskaa pelatessani	1	2	3	4	5

Liite 3. Athlete Burn Out Questionnaire (Raedeke & Smith 2002)

HENKILÖKOHTAISESTI TÄLLÄ HETKELLÄ...	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PITÄÄ, OSIN EI PIDÄ	PITÄÄ OSIT- TAIN PAIK-	PITÄÄ TÄY- SIN PAIK-
144. Saavutan monia hyödyllisiä asioita pelaamisen kautta	1	2	3	4	5
145. Olen niin väsynyt korisharjoitusteni takia, että minun on vaikea löytää energiaa muiden asioiden tekemiseen	1	2	3	4	5
146. Voisin käyttää hyödyllisemmin muihin asioihin sen työn, mitä teen koripallon eteen	1	2	3	4	5
147. Tunnen itseni liian väsyneeksi harjoitteluni takia	1	2	3	4	5
148. En saavuta paljoa koripallon pelaamisella	1	2	3	4	5
149. En välitä suorituksistani kentällä yhtä paljon kuin ennen	1	2	3	4	5
150. En suoriudu harjoittelusta niin hyvin kuin kykyni edellyttäsivät	1	2	3	4	5
151. Tunnen itseni uupuneeksi harjoittelusta	1	2	3	4	5
152. En ole innostunut koripalloharjoittelusta yhtä paljon kuin ennen	1	2	3	4	5
153. Olen fyysisesti näännyksissä	1	2	3	4	5
154. En enää välitä yhtä paljon kuin ennen menestyksestäni urheilussa	1	2	3	4	5
155. Olen uupunut koripallon fyysisten ja psyykkisten vaatimusten takia	1	2	3	4	5
156. Tuntuu, että mitä tahansa teen, en suoriudu siitä niin hyvin kuin pitäisi	1	2	3	4	5
157. Tunnen menestyväni koripalloilijana	1	2	3	4	5
158. Minulla on negatiivisia tunteita koripalloilua kohtaan	1	2	3	4	5

Liite 4. GRIT-S (Duckworth & Quinn 2009)

TÄMÄ ON TYYPILLISTÄ MINULLE JA KUVAA TOIMINTAANI..	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PI- TÄÄ, OSIN	PITÄÄ OSITTAIN	PITÄÄ TÄYSIN
57. Uudet ideat ja projektit joskus kiinnittävät huomioni pois aiemmista projekteistani	1	2	3	4	5
58. Vastoinkäymiset eivät lannista minua. Pääsen yli pettymyksistä nopeammin kuin useimmat ihmiset	1	2	3	4	5
59. Olen ollut pakkomielteinen jonkun asian suhteen lyhyen ajan, mutta myöhemmin se ei ole enää kiinnostanut	1	2	3	4	5
60. Olen kova tekemään työtä	1	2	3	4	5
61. Usein asetan itselleni tavoitteen, mutta päätänkin vaihtaa sitä myöhemmin	1	2	3	4	5
62. Minulla on vaikeuksia ylläpitää kiinnostusta projekteja kohtaan, jotka kestävät kauemmin kuin pari kuukautta	1	2	3	4	5
63. Saatan loppuun sen, minkä aloitan	1	2	3	4	5
64. Olen tunnollinen ja huolellinen	1	2	3	4	5

Liite 5. Need Satisfaction Scale (La Guardia ym. 2000)

MAAJOUKKUEESSA...	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PITÄÄ, OSIN EI PIDÄ	PITÄÄ OSIT- TAIN PAIK-	PITÄÄ TÄY- SIN PAIK-
88. Voin olla vapaasti oma itseni	1	2	3	4	5
89. Tunnen olevani pätevä ja osaava	1	2	3	4	5
90. Tunnen, että minusta välitetään	1	2	3	4	5
91. Tunnen usein itseni riittämättömäksi ja kyvyttömäksi	1	2	3	4	5
92. Minulla on sananvalta tapahtumiin ja minua kuunnellaan	1	2	3	4	5
93. Tunnen usein etäisyyttä joukkuekavereihin tai valmentajiin	1	2	3	4	5
94. Tunnen itseni kyvykkääksi ja vaikutusvaltaiseksi	1	2	3	4	5
95. Tunnen läheisyyttä ja tiiviyyttä	1	2	3	4	5
96. Minua kontrolloidaan ja painostetaan olemaan tietynlainen	1	2	3	4	5

Liite 6. Autonomy Support (Williams ym. 1996)

MAAJOUKKUEESSA...	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PITÄÄ, OSIN EI PIDÄ	PITÄÄ OSIT- TAIN PAIK-	PITÄÄ TÄY- SIN PAIK-
113. Tunnen, että valmentajani antavat minulle valintamahdollisuuksia ja vaihtoehtoja	1	2	3	4	5
114. Voin olla avoin valmentajieni kanssa koripalloon liittyvissä asioissa	1	2	3	4	5
115. Valmentajani pitävät huolen, että ymmärrän tavoitteeni ja mitä minun tarvitsee tehdä	1	2	3	4	5
116. Valmentajani kannustavat minua kysymään kysymyksiä	1	2	3	4	5
117. Valmentajani vastaavat kysymyksiini täysin ja huolellisesti	1	2	3	4	5
118. Valmentajani kuuntelevat, miten minä haluaisin tehdä asiat	1	2	3	4	5
119. Valmentajani yrittävät ymmärtää, miten minä näen asiat, ennen kuin he ehdottavat uutta tapaa toimia	1	2	3	4	5

Liite 7. Perceived Competence (McAuley ym. 1989)

HENKILÖKOHTAISESTI TÄLLÄ HETKELLÄ...	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PI- TÄÄ, OSIN	PITÄÄ OSITTAIN	PITÄÄ TÄYSIN
129. Arvelen olevani varsin hyvä koripalloilija	1	2	3	4	5
130. Olen tyytyväinen pelaamiseeni	1	2	3	4	5
131. Tunnen itseni varsin päteväksi, harjoiteltuani uutta asiaa vain vähän aikaa	1	2	3	4	5
132. Olen melko taitava koripalloilija	1	2	3	4	5
133. En osaa pelata kovin hyvin	1	2	3	4	5

Liite 8. Behavioral Regulation in Sport Questionnaire, BRSQ-6 (Lonsdale ym. 2008)

PELAAN KORIPALLOA,	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PI- TÄÄ, OSIN OSITTAIN	PITÄÄ OSITTAIN	PITÄÄ TÄYSIN
1. koska nautin siitä	1	2	3	4	5
2. koska se on osa minua	1	2	3	4	5
3. koska se antaa minulle mahdollisuuden olla juuri se kuka olen	1	2	3	4	5
4. koska tuntisin häpeää jos lopettaisin	1	2	3	4	5
5. mutta en osaa sanoa enää miksi	1	2	3	4	5
6. koska tuntisin epäonnistuneeni, jos lopettaisin	1	2	3	4	5
7. mutta mietin miksi	1	2	3	4	5
8. koska koripallo ilmaisee, kuka minä olen	1	2	3	4	5
9. koska pelaamisesta saamani hyöty on tärkeää minulle	1	2	3	4	5
10. sillä jos en pelaisi, muut ihmiset olisivat tyytymättömiä minuun	1	2	3	4	5
11. koska pidän siitä	1	2	3	4	5
12. koska tunnen olevani velvollinen jatkamaan	1	2	3	4	5
13. mutta kysyn miksi jatkan sitä	1	2	3	4	5
14. koska tunnen, että muut ihmiset painostavat minua pelaamaan	1	2	3	4	5
15. koska ihmiset vaativat minua pelaamaan	1	2	3	4	5
16. koska se on hauskaa	1	2	3	4	5
17. koska se opettaa minulle itsekuria	1	2	3	4	5
18. koska tuntisin syyllisyyttä jos lopettaisin	1	2	3	4	5
19. koska se on mielestäni nautinnollista	1	2	3	4	5
20. koska arvostan pelaamisesta saamaani hyötyä	1	2	3	4	5
21. mutta kysyn itseltäni, miksi teen tätä	1	2	3	4	5
22. koska tämä on hyvä tapa oppi asioita, joista voi olla hyötyä tulevaisuudessa	1	2	3	4	5
23. miellyttääkseni ihmisiä, jotka haluavat minun pelaavan	1	2	3	4	5
24. koska se mahdollistaa minun elää arvojeni mukaan	1	2	3	4	5

Liite 9. Intrinsic Motivation Inventory (McAuley, Duncan & Tammen 1989)

TUNTEMUKSIANI KORIPALLOA KOHTAAN YLEISESTI	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PITÄÄ, OSIN EI PIDÄ	PITÄÄ OSIT- TAIN PAIK-	PITÄÄ TÄY- SIN PAIK-
25. Nautin pelaamisesta todella paljon	1	2	3	4	5
26. Olen mielestäni melko hyvä koripallossa	1	2	3	4	5
27. Pelatessani otan kaiken irti itsestäni	1	2	3	4	5
28. Minulle on tärkeää onnistua hyvin peleissä	1	2	3	4	5
29. Yritän erittäin kovin pelatessani	1	2	3	4	5
30. Pelaaminen on mielestäni hauskaa	1	2	3	4	5
31. Kuvailisin lajia todella kiinnostavaksi	1	2	3	4	5
32. Olen tyytyväinen suorituksiini peleissä	1	2	3	4	5
33. Pelatessani tunnen suorituspainetta	1	2	3	4	5
34. Pelatessani tunnen itseni levottomaksi	1	2	3	4	5
35. Yritän melko vähän pelatessani	1	2	3	4	5
36. Olen rentoutunut pelatessani	1	2	3	4	5
37. Olen melko taitava pelaaja	1	2	3	4	5
38. Peleissä olen melko hyvä	1	2	3	4	5

**Liite 10. Perceptions of Success Questionnaire (Roberts, Treasure & Balague 1998)
ja Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (Duda 1989)**

KUN PELAAN KORIPALLOA, TUNNEN ITSENI ONNISTUNEIMMAKSI SILLOIN KUN..	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PITÄÄ, OSIN EI PIDÄ	PITÄÄ OSIT- TAIN PAIK-	PITÄÄ TÄY- SIN PAIK-
39. voitan toiset	1	2	3	4	5
40. olen paras	1	2	3	4	5
41. yritän kovasti	1	2	3	4	5
42. huomaan todella kehittyväni	1	2	3	4	5
43. pärjään paremmin kuin toiset	1	2	3	4	5
44. näytän toisille olevani paras	1	2	3	4	5
45. voitan vaikeudet	1	2	3	4	5
46. onnistun sellaisessa, jota en ole aiemmin osannut	1	2	3	4	5
47. pärjään sellaisessa asiassa, jota muut eivät osaa	1	2	3	4	5
48. teen kaiken parhaan kykyeni mukaan	1	2	3	4	5
49. saavutan itselleni asettamani tavoitteet	1	2	3	4	5
50. olen selvästi toisia parempi	1	2	3	4	5
51. opin uuden taidon ja se saa minut harjoittelemaan enemmän	1	2	3	4	5
52. opin uuden taidon kovan yrittämisen jälkeen	1	2	3	4	5
53. muut epäonnistuvat ja itse onnistun	1	2	3	4	5
54. oppimani taito tuntuu hyvältä	1	2	3	4	5
55. teen eniten pisteitä	1	2	3	4	5
56. olen ainoa, joka osaa tietyn taidon tai pelin	1	2	3	4	5

Liite 11. Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (Walling, Duda & Chi 1993)

MAAJOUKKUEESSA...	EI PIDÄ LAINKAAN	EI PIDÄ OSITTAIN	OSIN PITÄÄ, OSIN EI PIDÄ	PITÄÄ OSIT- TAIN PAIK-	PITÄÄ TÄY- SIN PAIK-
65. Valmentajallemme on tärkeintä, että kehitymme jatkuvasti	1	2	3	4	5
66. Kova yrittäminen palkitaan	1	2	3	4	5
67. Valmentajat huolehtivat, että pelaajat kehittyvät taidoissa, joissa he eivät ole hyviä	1	2	3	4	5
68. Ainoa asia, joka on tärkeä joukkueen pelaajille, on voittaminen	1	2	3	4	5
69. Pelaajat saavat peliaikaa vain lahjakkuuden perusteella	1	2	3	4	5
70. Pääasia on, että kehitymme jokaisessa ottelussa	1	2	3	4	5
71. Pelaajia kannustetaan, kun he ovat yrittäneet kovasti	1	2	3	4	5
72. Pelaajille on tärkeää pelata paremmin kuin joukkueoverit	1	2	3	4	5
73. Valmentaja jakaa eniten huomiota ”tähtipelaajille”	1	2	3	4	5
74. Vaikka häviäisimme, valmentaja on tyytyväinen, jos pelaamme taitojemme mukaisesti	1	2	3	4	5
75. Pelaajille on tärkeää onnistua muita joukkuekavereita paremmin	1	2	3	4	5
76. Valmentaja suosii joitakin pelaajia toisten kustannuksella	1	2	3	4	5
77. Pelaajat harjoittelevat kovasti, koska he haluavat oppia uusia taitoja	1	2	3	4	5
78. Jokainen pelaaja haluaa tehdä eniten pisteitä	1	2	3	4	5
79. Pelaajia rohkaistaan tekemään työtä heikkouksiensa eteen	1	2	3	4	5
80. Jokainen tuntee, että hänellä on tärkeä rooli joukkueen jäsenenä	1	2	3	4	5
81. Valmentaja haluaa meidän yrittävän uusia taitoja	1	2	3	4	5
82. Joukkueessamme nähdään virheet osana oppimista	1	2	3	4	5
83. Valmentaja huomioi vain parhaita pelaajia	1	2	3	4	5
84. Suurin osa pelaajista pääsee pelaamaan jokaisessa ottelussa	1	2	3	4	5
85. On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka on tehnyt virheitä	1	2	3	4	5
86. Joukkueoverit kilpailevat toisiaan vastaan peliajasta	1	2	3	4	5
87. On tärkeää osoittaa valmentajalle, että on parempi kuin muut	1	2	3	4	5

Liite 12. WU16-joukkueen korrelaatiomatriisi

			AEQ	ABQ	GRIT-S	IMItotal
AEQ	Sitoutuminen	Korrelaatio		-.565**	.299	.741**
		p-arvo		.006	.177	.000
ABQ	Burn-Out	Korrelaatio	-.565**		-.500*	-.384
		p-arvo	.006		.018	.078
GRIT-S	Grit	Korrelaatio	.299	-.500*		.362
		p-arvo	.177	.018		.098
NSS	Koettu autonomia	Korrelaatio	.121	-.562**	.206	.166
		p-arvo	.592	.007	.358	.461
	Koettu pätevyys	Korrelaatio	.343	-.384	.241	.490*
		p-arvo	.118	.078	.279	.021
NSS	Yhteenkuuluvuus	Korrelaatio	.009	-.348	.114	.024
		p-arvo	.968	.112	.614	.917
NSS	Total	Korrelaatio	.239	-.564**	.305	.378
		p-arvo	.283	.006	.168	.083
AS	Autonomian tuki	Korrelaatio	.379	-.416	.223	.214
		p-arvo	.082	.054	.319	.339
PC	Pätevyys	Korrelaatio	.456*	-.348	.055	.430*
		p-arvo	.033	.112	.810	.046
BRSQ-6	Amotivaatio	Korrelaatio	-.546**	.569**	-.389	-.447*
		p-arvo	.009	.006	.074	.037
	Ulkoisen säätely	Korrelaatio	-.217	.409	-.430*	.007
		p-arvo	.332	.059	.046	.975
	Pakotettu säätely	Korrelaatio	-.106	.425*	-.545**	.013
		p-arvo	.640	.049	.009	.954
	Tunnistettu säätely	Korrelaatio	.408	-.389	.186	.437*
p-arvo		.059	.073	.408	.042	
Integroitu säätely	Korrelaatio	.529*	-.354	.365	.643**	
	p-arvo	.011	.106	.095	.001	
Sisäinen motivaatio	Korrelaatio	.273	-.211	.502*	.397	
	p-arvo	.219	.346	.017	.067	
IMI	Kiinnostus-Nauttiminen	Korrelaatio	-.028	.269	.094	
		p-arvo	.900	.226	.677	
	Kyvykkyys	Korrelaatio	.453*	-.066	-.132	
		p-arvo	.034	.771	.557	
	Vaivannäkö-Tärkeys	Korrelaatio	.546**	-.254	.213	
p-arvo		.009	.254	.341		
Jännitys-Paineet	Korrelaatio	-.442*	.521*	-.595**		
	p-arvo	.039	.013	.003		
IMItotal	Sisäinen motivaatio	Korrelaatio	.741**	-.384	.362	
		p-arvo	.000	.078	.098	
POSQ	Minäorientaatio	Korrelaatio	.245	-.223	.215	.162
		p-arvo	.271	.318	.337	.472
	Tehtävääorientaatio	Korrelaatio	.433*	-.399	.169	.259
		p-arvo	.044	.066	.451	.245
TEOSQ	Minäorientaatio	Korrelaatio	.029	-.009	.285	.067
		p-arvo	.897	.968	.199	.767
	Tehtävääorientaatio	Korrelaatio	.058	-.043	.013	.084
		p-arvo	.797	.849	.954	.711

PMCSQ	Minäilmasto	Korrelaatio	.012	.038	-.064	-.014
		p-arvo	.959	.867	.778	.951
	Tehtäväilmasto	Korrelaatio	.315	-.506*	.234	.134
		p-arvo	.153	.016	.296	.553

Liite 13. WU18-joukkueen korrelaatiomatriisi

			AEQ	ABQ	GRIT-S	IMI
AEQ	Sitoutuminen	Korrelaatio p-arvo		-.557* .016	.401 .099	.659** .003
ABQ	Burn-Out	Korrelaatio p-arvo	-.557* .016		-.340 .168	-.578* .012
GRIT-S	Grit	Korrelaatio p-arvo	.401* .099	-.340 .168		-.040 .874
NSS	Koettu autonomia	Korrelaatio p-arvo	.456 .057	-.600** .008	-.046 .856	.540* .021
	Koettu pätevyys	Korrelaatio p-arvo	.351 .153	-.401 .099	-.125 .620	.655** .003
	Yhteenkuuluvuus	Korrelaatio p-arvo	.318 .198	-.197 .434	-.018 .944	.433 .072
NSS	Total	Korrelaatio p-arvo	.411 .090	-.520* .027	-.112 .658	.698** .001
AS	Autonomian tuki	Korrelaatio p-arvo	.612** .007	-.384 .116	-.004 .987	.351 .153
PC	Pätevyys	Korrelaatio p-arvo	.513* .029	-.108 .670	-.384 .116	.576* .012
BRSQ-6	Amotivaatio	Korrelaatio p-arvo	-.137 .587	.142 .573	-.050 .843	-.321 .194
	Ulkoinen säätely	Korrelaatio p-arvo	-.005 .984	.239 .340	.016 .948	-.039 .878
	Pakotettu säätely	Korrelaatio p-arvo	.126 .617	.024 .924	-.270 .279	.283 .254
	Tunnistettu säätely	Korrelaatio p-arvo	.568* .014	-.478* .045	-.241 .335	.730** .001
	Integroitu säätely	Korrelaatio p-arvo	.838** .000	-.473* .048	.174 .489	.551* .018
	Sisäinen motivaatio	Korrelaatio p-arvo	.655** .003	-.463 .053	-.084 .741	.810** .000
IMI	Kiinnostus-Nauttiminen	Korrelaatio p-arvo	.739** .000	-.496* .036	-.057 .822	
	Kyvykkyys	Korrelaatio p-arvo	.730** .001	-.533* .023	-.089 .726	
	Vaivannäkö-Tärkeys	Korrelaatio p-arvo	.250 .317	-.001 .997	.271 .277	
	Jännitys-Paineet	Korrelaatio p-arvo	-.128 .613	.379 .121	.222 .376	
IMItotal	Sisäinen motivaatio	Korrelaatio p-arvo	.659** .003	-.578* .012	-.040 .874	
POSQ	Minäorientaatio	Korrelaatio p-arvo	.365 .136	-.128 .613	-.497* .036	.535* .022
	Tehtäväorientaatio	Korrelaatio p-arvo	.440 .067	-.207 .409	.330 .182	.289 .245
TEOSQ	Minäorientaatio	Korrelaatio p-arvo	.291 .242	-.035 .890	-.538* .021	.521* .027
	Tehtäväorientaatio	Korrelaatio p-arvo	.381 .119	-.157 .534	.344 .162	.210 .403

PMCSQ	Minäilmasto	Korrelaatio	-.045	.407	-.499*	.014
		p-arvo	.860	.094	.035	.957
	Tehtäväilmasto	Korrelaatio	.381	-.265	-.060	.437
		p-arvo	.119	.287	.814	.070