

# TASORYHMÄJAKAMINEN JA KUULUVUUDEN TUNNE JÄÄKIEKKOJUNIOREIDEN HARRASTUSTOIMINNASSA

Lahtinen Teppo  
Partanen Mikko

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2019

Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

---

<b>Tekijät</b>	Teppo Lahtinen	Vuosi	2019
	Mikko Partanen		
<b>Ohjaaja</b>	Jouko Lukkarila		
<b>Toimeksiantaja</b>	Rovaniemen Kiekko		
<b>Työn nimi</b>	Tasoryhmiin jakaminen ja kuuluvuuden tunne jääkiekk junioreiden harrastustoiminnassa		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	60 + 10		

---

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksena toimeksiantajalle. Tutkimus toteutettiin määrällisenä tapaustutkimuksena. Kohderyhmänä toimivat paikallisen jääkiekkoseuran 12–13-vuotiaiden joukkueen pelaajat sekä heidän vanhempansa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää tasoryhmäjakamista ilmiönä sekä tutkia sen vaikutuksia pelaajiin. Tavoitteena oli selvittää, miten tasoryhmäjakaminen vaikuttaa pelaajien koettuun kuuluvuuden tunteeseen joukkueessa.

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin verkkokyselynä. Tutkimuslomake lähetettiin sähköpostitse tutkittavan joukkueen vanhemmille (N=21). Pelaajat vastasivat kyselyssä omaan osuuteensa, sekä vanhemmat vastasivat pelaajien osuuden jälkeä heille tarkoitettuihin kysymyksiin. Tutkimusosuus toteutettiin kesän 2019 aikana.

Tutkimuksesta saatiin selkeitä ja mielenkiintoisia tuloksia. Kyselylomakkeiden vastaukset poikkesivat paljon alkuperäisistä hypoteeseista. Tärkeimpänä tutkimustuloksena kävi ilmi, että tasoryhmäjakamisella ei ole suurta vaikutusta joukkueen tai yksilön koettuun sosiaaliseen koheesioon. Sen perusteella myös koettu kuuluvuuden tunne on yksilöllä vahva joukkueen suhteen. Kuitenkin tehtäväkoheesio tulosten perusteella tutkimustulokset antavat viitteitä kuuluvuuden tunteen huonosta siirtymisestä käytäntöön. Tutkimustulosten perusteella tasoryhmäjakamisella voi olla vaikutusta tehtäväkoheesio heikkenemiseen joukkueurheilussa.

Tapaustutkimuksen piirteiden mukaisesti tämän tutkimuksen tuloksista voidaan saada yleismaailmallisia viitteitä. Tuloksia ei kuitenkaan voida yleistää suoraan muihin vastaaviin ympäristöihin, sillä kyseessä ovat yhden joukkueen pelaajien kokemukset ja mielipiteet. Tutkimus voidaan toistaa eri ympäristössä, mutta tutkimustulokset voivat vaihdella.

**Avainsanat** itsemääräämisteoriat, joukkueurheilu, koheesio, kuuluvuuden tunne, lapsuusvaihe, tasoryhmäjakaminen

Degree Programme in Sports and  
Leisure Management  
Bachelor of Sports Studies

---

<b>Authors</b>	Teppo Lahtinen Mikko Partanen	Year	2019
<b>Supervisor</b>	Jouko Lukkarila		
<b>Commissioned by</b>	Rovaniemen Kiekko		
<b>Subject of thesis</b>	Ability Grouping and Relatedness among Junior Ice Hockey Players		
<b>Number of pages</b>	60 + 10		

---

This thesis was a quantitative study for the commissioner. The study was conducted as a case study, which focused on the players and the parents of a local junior ice hockey team for 12- to 13-year-olds. The purpose of the study was to understand and to examine the effects of the underlying phenomenon of ability grouping. The goal was to investigate how ability grouping affects junior ice hockey players' intrinsic motivation and their sense of relatedness in the team.

The study was conducted as an online questionnaire. The questionnaire form was sent to the players' parents via email. First, the players of the team answered questions directed at them, after which the parents had a chance to answer questions of their own. The questionnaire forms were sent during the summer of 2019.

The results of the study were interesting and differed from the original hypotheses. The single most important result of the study revealed that ability grouping did not have major effects on the group's social cohesion. Even though the sense of relatedness was strong amongst the players, it hardly correlated with the individual's and the team's task cohesion. In other words, the players' strong relatedness in the team failed to manifest in practice. The results thus indicate that ability grouping may have a negative effect on junior ice hockey players' task cohesion.

This case study gives directional results but since it is based on the experiences and opinions of only one group, the results of this study cannot be generalized. This study can be replicated in different environments, but the results may vary.

**Key words** ability grouping, self-determination theory, relatedness, cohesion, group sports

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	7
2	TUTKIMUKSEN TAUSTATEKIJÄT .....	10
2.1	Suomalaisen valmennusosaamisen malli .....	10
2.2	Drop out -ilmiö .....	12
2.3	Tasoryhmäjakaminen ilmiönä .....	12
2.4	Tasoryhmäjakamisen näkökulma opinnäytetyössä.....	13
3	MOTIVAATIO.....	14
3.1	Motivaatio toiminnan ohjaajana .....	14
3.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	15
3.3	Toiminnan säätelyn asteet.....	17
3.4	Innostuksesta intohimoon .....	18
4	ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA .....	20
4.1	Itsemääräämisteorian historia.....	20
4.2	Itsemääräämisteorian psykologiset perustarpeet.....	20
4.3	Kuuluvuuden tunne.....	22
4.3.1	Merkitys yksilön sisäiseen motivaatioon.....	22
4.3.2	Kuuluvuuden tunteen merkitys joukkueurheilussa.....	23
4.3.3	Kuuluvuuden tunteen vahvistaminen.....	25
4.4	Koheesio.....	26
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	28
5.1	Aiemmin tutkittu tieto.....	28
5.2	Tutkimusasetelma.....	29
5.3	Tutkimusmenetelmä.....	30
5.4	Hypoteesit.....	31
5.5	Kyselylomakkeen laatiminen.....	31
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	34
6.1	Vastaajien määrä .....	34
6.2	Yksilön sosiaalinen koheesio .....	34
6.3	Ryhmän sosiaalinen koheesio .....	36

6.4	Tehtäväkoheesio .....	38
6.5	Vanhemman ikäluokan mukana pelaaminen .....	41
6.6	Pelaajien ja vanhempien tulosten eroavaisuudet.....	43
7	POHDINTA .....	45
7.1	Kokemuksen ja toiminnan eroavaisuudet .....	45
7.2	Monilajisuus .....	46
7.3	Kyselyn onnistuminen .....	47
7.4	Luotettavuus ja eettisyys.....	48
7.5	Tutkimuksen kehittämisideat.....	50
7.6	Jatkotutkimusehdotukset .....	51
7.7	Opinnäytetyöprosessi ja osaamisen kehittyminen .....	52
	LÄHTEET .....	55
	LIITTEET .....	61

## KÄYTETYT LYHENTEET

ATGS	Individual Attractions to the Group-Social, yksilön koheesio sosiaalinen koheesio (Whitton & Fletcher 2014, 69).
ATGT	Individual Attractions to the Group-Task, yksilön koheesio tehtäväkoheesio (Whitton & Fletcher 2014, 69).
GEQ	Group Environmental Questionnaire, ryhmän sosiaalisen ympäristön tutkimuslomake (Whitton & Fletcher 2014, 68).
GIS	Group Integration-Social, ryhmän sosiaalinen koheesio (Whitton & Fletcher 2014, 69).
GIT	Group Integration-Task, ryhmän tehtäväkoheesio (Whitton & Fletcher 2014, 69).
SDT	Self-determination Theory, itsemääräämisteoria (Deci, Olafsen & Ryan 2017, 19).

## 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten harrastustoiminnassa yksi tärkeimpiä tekijöitä on harrastajien sisäinen motivaatio. Sillä tarkoitetaan luontaista taipumusta hakeutua tekemään niitä asioita, jotka ovat mielenkiintoisia ja tuottavat lapsille nautintoa. Sisäistä motivaatiota ruokkivista aktiviteeteista lapsi saa elämyksiä sekä positiivisia kokemuksia, jotka lisäävät mielenkiintoa harrastusta kohtaan. Sisäinen motivaatio perustuu autonomian, koetun pätevyyden sekä kuuluvuuden tunteen toteutumiseen. Lajissa menestymiseen ja huipulle pääsemiseen vaaditaan erittäin vahvaa sisäisen motivaation tilaa sekä intohimoa. (Konttinen 2014, 19.) Kuitenkin jo pelkkä lajin parissa pysyminen vaatii sisäisen motivaation ruokkimista. Jokaisella yhdistyksenä toimivalla urheiluseuralla on aatteellinen tarkoitus. Tällöin lapset ja nuoret ovat tärkein kohderyhmä urheiluseuroille, joten seurojen tärkein tavoite pitäisi olla lasten ja nuorten pitäminen seuratoiminnassa. (Lämsä & Mäenpää 2014, 75.)

Lapsuusvaiheen seuratoiminnassa on haasteellista toteuttaa sisäistä motivaatiota ruokkivia keinoja. Urheilijan polulla kasvaessa kohti valintavaihetta lasten mielenkiinto ja motivaation lähteet harrastamisen suhteen alkavat muuttua. Valintavaiheessa samassa harrastusryhmässä saattaa olla urheilijoita, joilla on tavoitteena ammattilaisuus, samalla kun toinen urheilija pohtii vakavasti harrastuksen lopettamista. (Lämsä & Mäenpää 2014, 79.) Tämän takia on tärkeää vaikuttaa harrastajien sisäiseen motivaatioon lapsuusvaiheessa, jotta mahdolliset motivaatioperustaiset eroavaisuudet olisivat mahdollisimman pieniä harrastuksen kehittyessä vakavammalle asteelle.

Joukkueurheilussa yhtenä keinona lapsuusvaiheen ja valintavaiheen eriyttämiseen käytetään tasoryhmäjakamista. Tarkoituksena on antaa yksilöille oman kyvykkyytensä mukaisia ärsykeitä. Tällöin yksilöt pystyvät toimimaan sopivalla haastavuusalueella saavuttaen onnistumisen kokemuksia, kuitenkin kokien toiminnan myös riittävän haastavaksi. Yleensä joukkueurheilussa tasoryhmäjako tapahtuu joukkueen sisäisenä jakamisena. (Matthews, Ritchotte & McBee 2013, 82.) Sen perusteella kehittyneemmän kyvykkyyden yksilöt jaetaan yleensä

kilpajoukkueeseen ja muut yksilöt saavat omalle kehitysasteellensa sopivia haasteita haastaja- tai nimetyissä farmijoukkueissa.

Tämän työn lähtökohtana oli kokemus tutkitun tiedon ja yleisten toimintatapojen ristiriidasta. Tasoryhmäjakaminen ilmiönä on laajasti käytetty tapa riittävien haasteiden takaamiseksi lapsuuden ja nuoruuden harrastustoiminnassa. Sen käyttö liittyy useammin olettamuksiin kuin tutkitun tiedon perusteluihin. Useasti tasoryhmäjakamista perustellaan riittävien haasteiden takaamiseksi kehittyneemmille yksilöille. Tässä opinnäytetyössä haluttiin kuitenkin tutkia tasoryhmäjakamisen vaikutuksia yksilön sisäiseen motivaatioon. Monesti tasoryhmäjakamista toteuttaessa haastajajoukkueessa olevat yksilöt saattavat jäädä vähemmälle huomiolle ja heidän pätevyiden tunteensa sekä kuuluvuuden tunteensa saattaa kärsiä. Tämä johtaa monesti mielenkiinnon hiipumiseen lajia kohtaa ja lajin parista poistumiseen.

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan tasoryhmäjakamisen vaikutuksia yksilöiden sisäiseen motivaatioon. Työn rajauksessa sisäisen motivaation alueista tutkimuksen kohteeksi valittiin kuuluvuuden tunne. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tasoryhmäjakamisen taustalla olevaa ilmiötä sekä tutkia sen vaikutusta yksilöihin. Työn tavoitteena oli selvittää, miten tasoryhmäjakaminen vaikuttaa yksilöiden kuuluvuuden tunteeseen joukkueurheilussa.

Tutkimusmenetelmä muodostui teoriaosan tiedonhaun perusteella. Taustalla olevaa ilmiötä eli tasoryhmäjakamista selvitettiin sekä tiedonhakua tehtiin sisäisestä motivaatiosta ja Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin luomasta itsemääräämisteorianta. Tutkimus toteutettiin määrällisenä tapaustutkimuksena. Aiheen rajauksen ja tutkittavan ryhmän iän perusteella päädyimme määrälliseen tutkimukseen. Tutkimus toteutettiin verkkokyselynä ja siihen vastasivat tutkittavan jääkiekkoukkueen pelaajat sekä heidän vanhempansa. Kyselypohjassa hyödynnettiin Carronin, Widmeyerin ja Brawleyn vuonna 1985 kehittälemää Group Environmental Questionnaire -pohjaa ryhmän koheesion selvittämiseksi (Eys, Carron, Bray & Brawley 2007, 395). Kuuluvuuden tunnetta tutkittiin ryhmän ja yksilön koheesion avulla.



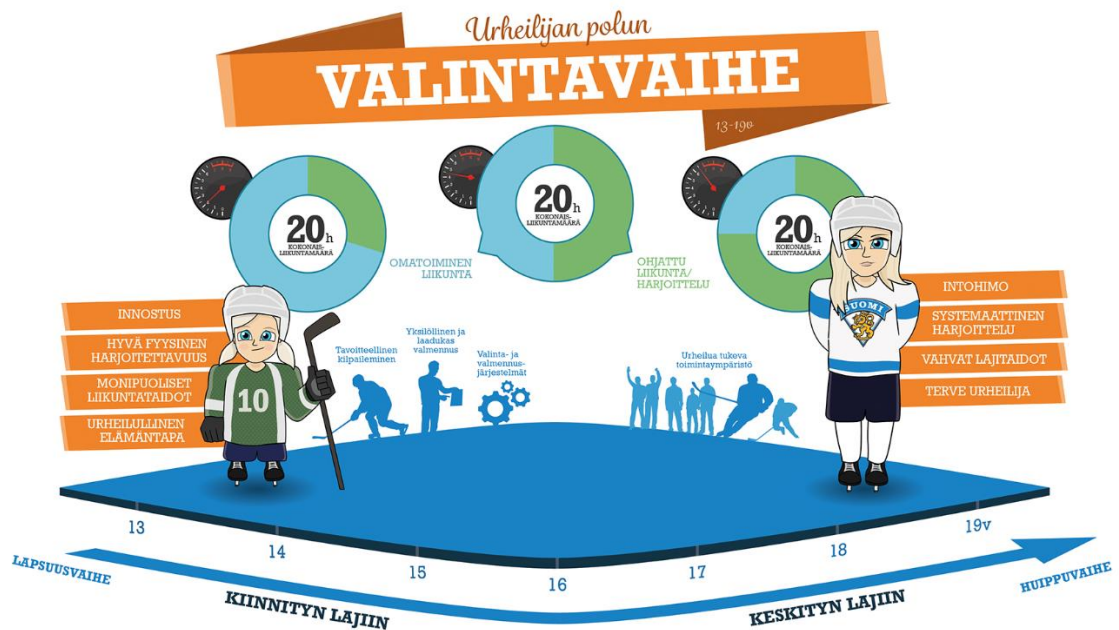
Molemmat opinnäytetyön tekijöistä toimivat tutkittavan joukkueen valmentajina. Tämän takia työssä on otettu huomioon valmentajien valmennusfilosofioiden vaikutus tutkittavaan aiheeseen sekä hypoteesien asetteluun. Molempien valmentajien valmennusfilosofiat ovat hyvin samantyylliset. Ne edustavat nykyaikaista ajattelumallia urheilijälähtöisestä valmennuksesta. Valmennusfilosofioiden pohjat perustuvat muun muassa ajatukseen itsemääräämisteorian merkityksestä valmennuksessa, vuorovaikutuksesta valmennettavien kanssa sekä urheilijan polun tukemisesta.

Valmennusfilosofiat vaikuttivat myös paljon tutkimuksen hypoteeseihin. Ne muodostuivat pääasiassa tutkijoiden kokemuksista valmennuksen parissa sekä aiemmin tutkitusta tiedosta aiheeseen liittyen. Tutkimusosio on kuitenkin toteutettu objektiivisesti hyvää tutkimuskäytäntöä noudattaen, ja tutkijat yrittivät parhaansa mukaan sulkea itsensä tutkimusosuudessa pois valmentajan roolista.

## 2 TUTKIMUKSEN TAUSTATEKIJÄT

### 2.1 Suomalaisen valmennusosaamisen malli

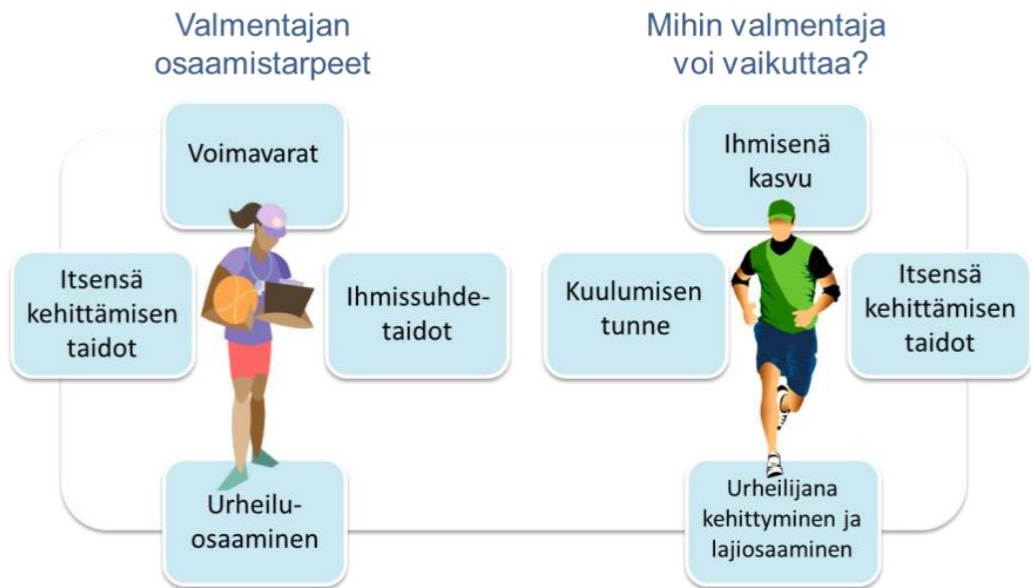
Tämän opinnäytetyön taustalla on suomalaisen valmennusosaamisen malli. Malli koostuu kahdesta osasta, jotka ovat valmentajan osaamistarpeet sekä mihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa (Hämäläinen 2015, 21). Tämä opinnäytetyö tutkii mallia kahdesta näkökulmasta. Ensimmäisenä ja tärkeimpänä näkökulmana lähtökohtana työ tutkii lapsuusvaiheessa olevien 12–13-vuotiaiden kuulumisen tunteen kokemusta jääkiekkoharrastuksessa. Kuviossa 1 selvennetään lapsuusvaiheen ajoittumista suhteessa valintavaiheeseen. Työ pyrkii selvittämään kuulumisen tunteen merkitystä lapsen tai nuoren sisäiseen motivaatioon joukkueharrastuksessa.



Kuvio 1. Lapsuusvaiheen sijoittuminen suomalaisen urheilun urheilijan polulla (Aarresola 2018)

Valmentajan osaamistarpeista toiseksi näkökulmaksi muodostuivat ihmissuhdetaidot (Kuvio 2). Opinnäytetyö pyrkii tutkimaan, miten valmentaja voi toiminnallaan vaikuttaa lasten ja nuorten kuulumisen tunteeseen lajin tai harrastuksen parissa. Näiden keinojen puolestaan toivotaan auttavan lasten ja nuorten harrastuksen parissa pysymiseen sekä heidän sisäisen motivaationsa ruokkimiseen.

Valmentajien osaamistarpeiden merkitystä voidaan myös korostaa drop out- ja drop off -ilmiöiden ehkäisyn tärkeydessä.



Kuvio 2. Suomalaisen valmennusosaamisen malli (Hämäläinen 2015, 21)

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin toimintaympäristökuvauksen (Kuvio 3) näkökulmasta tämä opinnäytetyö sijoittuu tutkimaan lapsuus- ja nuoruusvaihetta harraste- ja kilpaurheilun puolelta. Työ ei pyri selvittämään vastaavia ongelmia huippu-urheilun puolelta, mutta viitteellisiä vaikutuksia voidaan olettaa olevan.



Kuvio 3. Suomalaisen valmennusosaamisen mallin valmentajan toimintaympäristö (Hämäläinen 2015, 22)

## 2.2 Drop out -ilmiö

Nuorilla liikunnan harrastaminen vähentyy ja fyysinen kunto alkaa heiketä yleisesti 14 vuoden ikäisenä. Urheilussa tästä ilmiöstä puhutaan drop out -ilmiönä. Useimmiten jalkoihin jäävät nuoret, joiden tavoitteena ei ole huippu-urheilu ja jotka usein mieltävät urheilun enemmän harrastuksena. Tässä iässä harjoittelun kasvava määrä ja kilpailullisen tavoitteellisuuden liiallisuus muodostuvat esteeksi harrastamisen jatkumiselle seuratasolla. (Lehtonen 2007, 5.)

Urheilussa tapahtuvaa drop out -ilmiötä on tutkittu paljon niin kansallisesti kuin kansainvälisesti. Tutkimuksissa on löydetty useita syitä ilmiön muodostumiselle. Nämä intressit voivat olla erilaisia, esimerkiksi urheilemisen tuottaman nautinnon puute, alhainen pätevyden tunne tai kilpailullisuuden tuoma liiallinen vaatimustaso. Minäsuuntautuneen motivaatioympäristön ja pätevyden tunteen perusteella voidaan ennustaa drop out -ilmiön syntymistä urheilussa. (Cervelló, Escarti & Guzmán 2007, 65–68.) Esimerkiksi suomalaisen valmennusosaamisen malli pyrkii monin eri keinoin ehkäisemään drop out -ilmiötä Suomessa. Myös tämän opinnäytetyön yhtenä lähtökohtana on huoli kasvavasta drop out -ilmiöstä. Työssä haluttiin tutkia ilmiöön vaikuttavia tekijöitä.

## 2.3 Tasoryhmäjakaminen ilmiönä

Tasoryhmäjakaminen voidaan luokitella kahdella eri tavalla joko erillisiin ryhmiin jakamiseksi tai ryhmän sisäiseksi jakamiseksi. Puhuttaessa erillisiin ryhmiin jakamisesta ryhmälle määritellään jokin kyvykkyyden taso, ja tämän määritelmän mukaan osallistujat jaetaan ryhmiin. Ryhmän sisäisessä jakamisessa yksittäinen ryhmä jaetaan pienempiin ryhmiin määritetyn kyvykkyyden tason mukaisesti. (Matthews ym. 2013, 82.) Tässä opinnäytetyössä tutkittavan joukkueen tasoryhmäjakaminen on toteutettu ryhmän sisäisenä jakamisena kauden aikana pelatuissa otteluissa.

Tasoryhmäjakamisen tarkoituksena on tehostaa osallistujien oppimista vähentämällä ryhmän kyvykkyyden eroa. Tällä pyritään helpottamaan ohjaajan mahdollisuutta tarjota ohjausta, joka on jokaiselle osallistujalle tarpeeksi haastavaa. Ajatuksena on, että ohjaaja pystyy nopeuttamaan harjoittelussa etenemistä sekä

nostamaan vaatimustasoa kehittyneemmillä yksilöillä. Ohjaaja pystyy myös antamaan enemmän yksilöllistä huomiota, toistoja sekä yksilöllistä palautetta matalammin kehittyneille yksilöille. Tasoryhmäjakamisen haittana pidetään sen luomaa pienempiin ryhmiin jakautumista joukkueen sisällä. Tämä johtaa vähemmän kehittyneiden pelaajien jäämiseen ilman kehittyneemmilta pelaajilta saatavia ärsykyitä, sekä kehittyneempien yksilöiden tarjoamaa esimerkkiä. (Zenič, Trajkovski & Tomljanovič 2011, 53.)

#### 2.4 Tasoryhmäjakamisen näkökulma opinnäytetyössä

Tässä opinnäytetyössä tasoryhmäjakamista tutkitaan kahdesta eri näkökulmasta. Tutkittavan joukkueen pelaajat jaettiin kauden aikana pelatuissa peleissä kahteen joukkueeseen eritasoisin sarjoihin. Joukkueet eivät olleet pysyviä koko kauden ajan, jolloin pelaajat saattoivat pelata sekalaisesti ylemmän sarjan ja alemman sarjan pelejä. Ylemmän sarjan joukkueessa oli kuitenkin tietty joukko vakio pelaajia, jotka pelasivat vain ylemmän sarjan pelejä.

Tämän opinnäytetyön näkökulmana tasoryhmäjakamiseen otettiin huomioon kyvykkyyden mukaan jaetut joukkueet sekä vanhemman ikäluokan mukana pelaaminen. Kyvykkyyttä ei määritelty pelkästään pelaajan lajitaitojen tai asennoitumisen perusteella. Siinä otettiin myös huomioon esimerkiksi pelaajan fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet. Tasoryhmäjakaminen koski pelattuja otteluita, joihin tutkittava ryhmä osallistui kauden aikana. Harjoittelussa tasoryhmäjakamista ei suoritettu, vaan harjoitukset toteutettiin yhtenä joukkueena.

### 3 MOTIVAATIO

#### 3.1 Motivaatio toiminnan ohjaajana

Motivaatiolla katsotaan olevan kaksi eri tehtävää ihmisen toiminnassa. Se suuntaa käyttäytymistä sekä antaa energiaa tekemiselle. Esimerkiksi jokaisella urheilijalla on olemassa tavoitteita. Motivaatio ohjaa käyttäytymistä ja tekemistä kohti näitä tavoitteita. Se myös määrittelee ihmisen käyttäytymistä neljällä eri tavalla vaikuttaen tekemisen laatuun, valittuun haasteellisuuteen, yrittämisen tasoon ja tärkeimpänä pysyvyyteen. Vahvasti motivoitunut urheilija suoriutuu tehtävistään paremmin ja laadukkaammin, sitoutuu tekemiseen sekä keskittyy suoritukseensa syvemmin huonon motivaation omaavaan urheilijaan nähden. (Jaakkola 2015, 109.)

Calen (2004, 20) mukaan motivaatio koostuu kahdesta tekijästä, jotka ovat tahto ja itseluottamus. Hänen mukaansa voi olla yhtä hankalaa saada motivoitumaan pelaaja, jolta puuttuu halu suoriutua, kuin pelaaja, jolta puuttuu itseluottamusta. Jos pelaajan tai joukkueen motivaatio on alhainen tai motivaation lähde ei ole selvillä, voidaan sitä selvittää kahdella kysymyksellä. Pelaajan halua saadaan selvitettyä kysymällä seuraavaa: "Kuinka korkea tahtosi on suoriutua?" Itseluottamusta puolestaan voidaan selvittää kysymällä seuraavaa: "Kuinka luottavainen olet siitä, että saavutat tavoitteesi?"

Ymmärtääkseen monimuotoisia ja muuttuvia motivaation prosesseja on tärkeää ymmärtää ihmisen käyttäytymistä. Motivaatio pohjautuu yksilön persoonallisuuteen, sosiaalisiin muuttujiin ja tiedollisiin käyttäytymismalleihin. Nämä tulevat selkeästi esille tilanteissa, joissa yksilö joutuu kilpailemaan muita vastaan, pyrkii suoriutumaan tai häntä arvioidaan. Toisin sanoen motivaation voi tulkita olevan polte, joka ajaa yksilöitä tekemään aloitteita, ohjaa tekemistä ja luo pysyvyyttä ihmisten käytökseen. (Kingston, Thomas & Mitchell 2008, 29.)

Motivaatiota ei tule sekoittaa urheilijan psyykkaamiseen. Osa urheilijoista voi olla hiljaisia ennen kilpailua tai suoritusta. He voivat olla erittäin motivoituneita omaan suoritukseensa, mutta tarvitsevat aikaa keskittyäkseen omaan tekemiseensä.

Jos urheilijaa psyykataan liikaa motivaation nostamisen tarkoituksessa, voi siitä olla jopa enemmän haittaa suorituksen kannalta. Helpottaakseen urheilijaa saavuttamaan parhaan motivaation kilpailutilanteeseen valmentajan tulee ymmärtää pelaajia yksilöinä sekä löytää parhaat keinot jokaisen yksilön motivoimiseen. (Cale 2004, 20–21.)

Urheilulla on vapaaehtoinen luonne, sillä yleensä urheiluun tai harrastuksiin osallistuvat ovat siellä vapaaehtoisesti ja omasta tahdostaan. Vapaaehtoisesti mukana olemisesta saaduista kokemuksista voi olla joko osallistumista tukeva tai sen lopettava vaikutus. Urheilussa on mukana myös yksilöitä, joita pakottaa joku tai jokin osallistumaan. Yleisesti yksilöt kuitenkin osallistuvat urheilun pariin, koska he itse haluavat olla paikalla. Jos urheilija ei koe osallistumisen tuottavan mielihyvää, hän poistuu lajin parista ja etsii itselleen jotakin muuta tekemistä. (Kidman & Lombardo 2010, 11.)

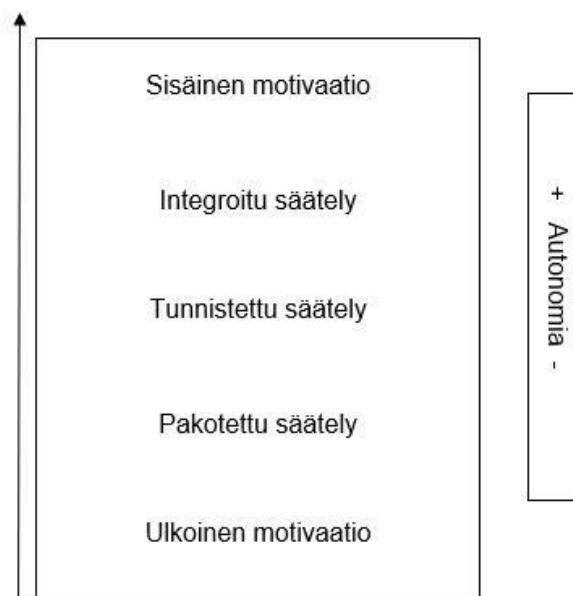
### 3.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatiota käsittelevä kirjallisuus on nykyään laajentanut motivaation lajittelua, mutta perinteisesti se on jaettu sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Kun puhutaan yksilön toimintaan osallistumisesta hänen itsensä vuoksi, voidaan se käsitellä sisäiseksi motivaatioksi. Tällöin yksilön motiiveina osallistumiseen ovat aiemmat positiiviset kokemukset osallistumisesta. (Jaakkola 2015, 111.) Lapsilla on syntymästään lähtien selkeä sisäinen motivaatio liikkumiseen. Myöhemmissä kehitysvaiheissa, useimmin murrosiän kynnyksellä 12–13-vuotiaana, ulkoiset motivaatiot alkavat vaikuttaa yksilön toimintaan osallistumiseen. Tällaisia ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi vertailu muihin ikäluokan lajin harrastajiin, pelko häviämisestä ja palkinnot. Tätä seuraa vaihe, jossa monet nuoret jättäytyvät pois lajin parista, sillä ulkoiset motivaatiot muodostavat liian kovaa painetta koetulle osaa miselle. Tällöin sisäinen motivaatio unohtuu ulkoisten motivaatioiden alle. (Jaakkola 2009, 333.)

Parhaiten sisäistä motivaatiota kuvailee urheilijan flow -tila eli täydellisen sisäisen motivaation löytäminen suoritukseen. Tällöin urheilija on keskittynyt erittäin kovasti kilpailutilanteeseen unohtaen kaiken muun, eikä pysty suorituksen jälkeen

kertomaan suorituksestaan. Tällä tilalla on todettu olevan äärimmäisen positiivisia vaikutuksia urheilusuoritukseen ja urheilijaan. (Jaakkola 2009, 333.) Jaakkola (2015, 111) mainitsee myös myöhemmin julkaistuissa teksteissään sisäisen motivaation ajavan urheilijan tekemistä ilman, että kukaan kontrolloi hänen toimintaansa. Tällöin urheilija pystyy itse vaikuttamaan kaikkeen tekemiseensä. Tämä myös vaikuttaa positiivisesti urheilijan vastoinkäymisten, epäonnistumisten ja loukkaantumisten sietokykyyn, jolloin urheilija jaksaa harjoitella niistä huolimatta.

Ulkoinen motivaatio määritellään osallistumiseksi jonkin sellaisen asian saavuttamiseksi, mikä ei itsessään liity toimintaan. Monet urheilu- ja liikuntatoiminnat ovat ulkoisesti motivoivia, mutta keskimäärin sitä esiintyy enemmän liikunnan kuin urheilun parissa. (Ryan, Williams, Patrick & Deci 2009, 111.) Myös Jaakkola (2015, 112) toteaa ulkoisen motivaation olevan erittäin kontrolloitu tahdon muoto (Kuvio 4).



Kuvio 4. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio autonomiajatkumolla (mukaillen Jaakkola 2015, 111)

Tällaisessa tilanteessa toimintaan osallistutaan puhtaasti esimerkiksi jonkin pakkotteen tai siitä saatavan palkkion vuoksi. Usein ulkoisesti motivoitunut yksilö on ristiriidassa hänen oman ajatusmaailmansa ja ulkoisten motivaation lähteiden kanssa. Ulkoisen motivaation lähteiden vaikutukset häviävät ajan kanssa, ja tämä



johtaa urheilijan suoritusten heikkenemiseen. Esimerkiksi harjoituksissa valmentajan antama uhkaus voi toimia hyvin tilapäisesti. Valmentajan poistuessa paikalta uhkauksen vaikutus kuitenkin häviää ja urheilija palaa edelliseen käyttäytymiseensä. Jaakkola (2015, 112) toteaa myös tutkimusten osoittavan selkeästi, että ulkoisella motivaatiolla on vaikutuksia urheilijan henkiseen valmiuteen aiheuttaen ahdistusta ja negatiivisia tunteita.

### 3.3 Toiminnan säätelyn asteet

Toiminnan säätelyn asteilla tarkoitetaan ulkoisen motivaation asteita. Ulkoisella motivaatiolla on monta eri muotoa, joita esiintyy varsinkin lasten ja nuorten harjoitusten parissa (Jaakkola 2015, 111). Nämä muodot ovat integroitu säätely, tunnistettu säätely, pakotettu säätely sekä ulkoinen motivaatio. Näistä kaikilla muodoilla ei ole välttämättä negatiivisia vaikutuksia tekemiseen, mutta ne eivät yllä kuitenkaan sisäisen motivaation tarjoamaan polteeseen. (Standage & Valleurand 2007, 181.) Seuraavissa kappaleissa käsitellään ulkoisen motivaation eri asteiden merkityksiä yksilön toimintaan.

Ulkoisen motivaation muodoista eniten autonomiaa tukeva muoto on integroitu säätely. Sen tunnuspiirteenä on urheilun muodostuminen osaksi yksilön persoonaa, eli yksilö ei koe muuta mahdollisuutta kuin osallistua toimintaan. Tällöin osallistumiseen kuitenkin on perimmäinen syy, esimerkiksi terveyden tavoittelu urheilun kautta. Integroitu säätely on nuorille aikuisille hyvin yleistä, mutta lapsilla ja nuorilla sitä ei juuri muodostu. Vaikka integroitu säätely onkin ulkoisen motivaation muoto, on sillä erittäin positiivisia vaikutuksia motivaation lisäämiseen ja pysyvyyteen. (Jaakkola 2015, 111.)

Autonomiajatkumolla tunnistettu säätely on integroidun säätelyn jälkeen seuraavaksi eniten autonomiaa tukeva motivaation muoto. Sen lähtökohtana on ajatus siitä, että urheilu ei aiheuta yksilölle negatiivisia kokemuksia, vaikka hän ei koe nautintoa osallistumisesta. Tunnuksomaista tunnistetulle säätelylle on urheilun perustaminen oman arvomaailman pohjalle. Yksilö voi esimerkiksi kokea arvoisensa liikkumisen tärkeyden korkeaksi, minkä vuoksi hän osallistuu urheilu- tai liikuntatoimintaan. (Jaakkola 2015, 111–112.)



Myös Forsman ja Lampinen (2008, 38) toteavat lasten urheiluharrastusten tärkeimmäksi tavoitteeksi saada lapsi rakastumaan lapsuusvaiheessa urheiluun ja liikuntaan. Sisäisen motivaation säilyminen nuoruusikään asti mahdollistaa tarpeellisen määrän ja laadun harjoittelun. Hyvällä motivaatiolla mukana oleva lapsi tai nuori ymmärtää paremmin, miksi ja minkä takia asioita harjoituksissa ja kilpailutilanteissa tehdään. Vahvimpia keinoja motivaation lisäämiseen ovat onnistumisen tunteet, elämykset, mukana olemisen tunne, sekä hyvä ilmapiiri. (Forsman & Lampinen 2008, 123.)

Monesti lapsen tai nuoren hyvää sisäistä motivaatiota liikunnan tarpeeseen tuhoaan liian vaativalla ja aikuisten tasoisella toiminnalla nuoruusiästä lähtien. Monet nuoret ja lapset kokevat, ettei toiminta ole ollut tarpeeksi urheilijälähtöistä, minkä takia he saattavat jättäytyä pois liikunnan ja urheilun parista. (Jaakkola 2015, 109.) Tämän takia suomalaisen valmennusosaamisen malli ohjaa valmentajia urheilijälähtöiseen valmentamiseen. Malli ohjaa valmentajaa ottamaan huomioon jokaisen urheilijan yksilönä sekä tukemaan heidän henkilökohtaisia tavoitteitaan kohti huippu-urheilua tai aktiivista liikunnallista elämäntapaa. (Hämäläinen 2015, 22.)

Voimakas intohimo lajia kohtaan on oleellista taitojen ja ominaisuuksien kehittymisen kannalta. Kun lapsi kokee onnistuneensa lajin parissa ensimmäisestä kerrasta lähtien, on todennäköisempää olettaa hänen palaavan lajin pariin uudelleen kerran. Tällöin lapsi innostuu lajista ja luo itselleen pohjan lajille omistautumiseen. (Konttinen 2016, 35.)

## 4 ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA

### 4.1 Itsemääräämisteorian historia

Self-determination theory (SDT) eli itsemääräämisteoria käsittelee ihmisen sisäistä ja ulkoista motivaatiota. Richard M. Ryan ja Edward L. Deci ovat tutkineet ja muokanneet teoriaa yli kolmen vuosikymmenen ajan. Se pohjautuu kuuteen psykologian miniteoriaan, jotka on yhdistetty Ryanin ja Decin toimesta yhdeksi teoriaksi perustuen heidän seuraaviin aiempiin tutkimuksiinsa:

- Cognitive Evaluation Theory, part 1 & 2
- Organismic Integration Theory
- Causality Orientations Theory
- Basic Psychological Needs Theory
- Goal Contents Theory
- Relationships Motivation Theory. (Ryan & Deci 2017, 123.)

Itsemääräämisteorian pohjalla vaikuttavat tutkimukset muuttuneesta yhteiskunnasta (Ryan ym. 2009, 107). Lisääntynyt paikallaan istuminen, ruutuaika ja virtuaalisten viihteiden määrä aiheuttavat liikunnan vähenemistä. Nämä trendit johtavat väistämättä muutoksiin modernin ihmisen kehossa, mikä näkyy muun muassa lasten ylipainossa. Epidemia näkyy myös World Health Organisaation ja Yhdistyneiden kansakuntien tutkimusten mukaan esimerkiksi useissa Euroopan maissa, Kiinassa, Brasiliassa ja jopa Saharan eteläpuolisissa Afrikan maissa. (Ryan ym. 2009, 108.)

### 4.2 Itsemääräämisteorian psykologiset perustarpeet

Itsemääräämisteoria pyrkii tarjoamaan liikkumattomuuden ongelmaan ratkaisun ihmisen kolmen perustarpeen kautta. Käsitteenä perustarpeet ovat tuttuja biologian tutkimuskentältä. Ne selittävät organismin, esimerkiksi tämän opinnäytetyön tapauksessa ihmisen psyykkistä rakennetta sekä selviytymistä ja lisääntymistä. Tutkimuksissa on todettu jokaisella yksilöllisellä organismilla olevan tietyt vaateet

eli perustarpeet, jotka tulee täyttää. Näiden vaatimusten puutteellinen toteutuminen johtaa ongelmiin ja terveydelle haitallisiin vaikutuksiin. (Ryan & Deci 2017, 81.)

Itsemääräämisteorian mukaan nämä perustarpeet ovat itseohjautuvuus, pätevyyden tunne sekä yhteenkuuluvuuden tunne. Nykyään mukaan luetaan myös merkityksellisyys, joka on noussut viimeisimpänä esille. (Mallet & Hanrahan 2004, 184.) Ryan kollegoineen (2009, 107) toteavat artikkelissaan autonomian, pätevyyden ja kuuluvuuden tunteen tukevan ihmisen sisäistä motivaatiota. Näiden perustarpeiden estyessä tai jäädessä vajaaksi ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille aiheutuu huomattavaa haittaa (Deci & Ryan 2017, 81). Tämän opinnäytetyön tutkimuksen rajauksessa tarkasteltavaksi osa-alueeksi valittiin yhteenkuuluvuuden tunne.

Sisäisen motivaation lisääminen saa ihmisen myös pysymään pidempään liikunnan parissa. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen sisäisellä motivaatiolla on taipumus muokkautua aktiivisuuden mukaan. Erilaiset pelit, leikit, tutkiminen sekä asioihin vaikuttaminen lisäävät osaamista ja valmiuksia. Nämä johtavat ihmisten tietoiseen ja emotionaaliseen kehittymiseen sekä vaikuttavat suoritusten laatuun ja henkiseen hyvinvointiin. (Ryan & Deci 2017, 123.)

Kulttuurien välillä on eroja tavoitteissa ja arvoissa sekä tarjottavissa mahdollisuuksissa kehittyville yksilöille. Itsemääräämisteorian päämääränä on luoda yhteys näiden muuttujien psykologisille tarpeille. Vaihtelevat kulttuuriset arvot ja tavoitteet tyydyttävät enemmän tai vähemmän luontaisia psykologisia tarpeita. Nämä ovat kuitenkin riippuvaisia tasosta, jolla yksilöt pystyvät yhdistämään arvot ja tavoitteet omaan itsetuntemukseensa. (Deci & Ryan 2000, 247.)

Eri kulttuurit ja kulttuurien alaryhmät, esimerkiksi tässä työssä jääkiekkjoukkue, tarjoavat työkalut, harjoitukset ja arvot. Nämä mahdollistavat ihmisten tyydyttää perustarpeensa tunteakseen vapaata tahtoa sekä mahdollisuutta koheesioon ja yhteenkuuluvuuteen. Kun edellä mainitut asiat toteutuvat, terveys ja hyvinvointi paranevat. Jos arvot ja tavoitteet eivät ole hyvin yhdistyneet, esimerkiksi joukkueen konteksti on kaoottinen ja painostava enemmän kuin sopivasti haastava ja

tukeva, uskotaan löytyvän merkkejä vähemmästä hyvinvoinnista. Tällöin joukkue on myös itsestään vähemmän vakaa ja enemmän jakaantunut. (Deci & Ryan 2000, 247.)

### 4.3 Kuuluvuuden tunne

#### 4.3.1 Merkitys yksilön sisäiseen motivaatioon

Tämä opinnäytetyö tutkii joukkuetta, jolloin sisäistä toimintaa voidaan tarkastella esimerkiksi ryhmärakenteen tai ryhmädynamiikan kautta. Tässä työssä aihetta tutkitaan ryhmädynamiikan kautta. Siihen kuuluvat joukkueen jäsenten käyttäytyminen ryhmässä, sosiaalinen koheesio, tehtävään liittyvä koheesio ja vuorovaikutus. (Kaski 2006, 161.)

Nykypäivän perusoletus on, että käyttäytyminen määräytyy sosiaalisten kontekstien perusteella. Tällä tarkoitetaan yksilön sosiaalisten yhteyksien, yhteisöjen ja piirien vaikutusta käyttäytymiseen sekä toimintaan. Syvemmin katsomalla ihmiset tarvitsevat muiden apua, tukea ja elämiseen tarvittavia apukeinoja selviytyäkseen ja sopeutuakseen. Fyysisillä tai aineellisilla avustuksilla ei niinkään ole merkitystä ihmisten lähentämiseksi, vaan suurempi merkitys on kuulumisen sekä merkityksellisuuden tunteella. (Ryan & Deci 2017, 96.)

Autonomialla ja pätevyyden tunteella on havaittu olevan suurin vaikutus sisäisen motivaation syntymiseen. Tästä huolimatta teoriat ja tutkimukset viittaavat yhteenkuuluvuudella olevan myös vaikutuksensa sisäisen motivaation ylläpitämiseen, vaikkakin sen vaikutus on etäisempi. (Deci & Ryan 2000, 235.) Tästä saatiin näyttöä esimerkiksi Andersonin, Manoogian ja Reznickin (1976, 915) tutkimuksessa, jossa lapset työskentelivät mielekkään aktiviteetin parissa. Tutkimuksessa läsnä ollut vanhempi esti lapsia olemasta vuorovaikutuksessa keskenään, mikä näyttäytyi hyvin alhaisena sisäisen motivaation tasona.

Ryan ja Grolnick (1986, 550), sekä Ryan, Stiller, ja Lynch (1994, 226) havaitsivat suurempaa sisäistä motivaatiota oppilaissa, jotka kokivat opettajansa lämminhenkiseksi ja huolehtivaksi. Tästä huolimatta Deci ja Ryan (2000, 236) uskovat

olevan tilanteita, joissa yhteenkuuluvuuden tunne on vähemmän keskiössä kuin autonomia ja pätevyyden tunne, kun puhutaan sisäisen motivaation syntyisestä. Useasti ihmiset ylläpitävät luonnostaan motivoitunutta käytöstä esimerkiksi vaeltaessa tai maalatessa, vaikka toimivat yksin. Tämä antaa ymmärtää, ettei vertaisen tuki ole välttämättä keskeinen tekijä ylläpitämään sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan 2000, 235.)

Yksilön kuuluvuuden kokemuksella sekä molemminpuolisella hyväksynnällä on havaittu olevan yhteys ilmapiirin turvallisuuteen, luottamukseen ja arvostuksen kokemiseen. Hyväksynnän kokeminen turvallisessa ilmapiirissä ilmenee innostuneisuuden lisääntymisenä ja sitä kautta energian lisääntymisenä, mikä auttaa haasteellisissa ja riskin ottoa vaativissa tilanteissa. Yrittämisen halun kasvamisella taas on yhteys tervetulleeksi kokemiseen. (Lintunen, Salmi & Rovio 2009, 115.) Vaikka joukkueen jäsenen tulee kokea ymmärrystä ja hyväksyntää viihtyäkseen sekä antaakseen panoksensa yhteiseen päämäärään, on mahdollista, etteivät kaikki pidä kaikista. Emotionaalinen kiintymys ei ole välttämätöntä ryhmän toimivuuden kannalta, vaan ryhmällä on mahdollisuus menestyä ilman voimakkaita kiintymyssuhteita. (Rovio 2012, 315.)

#### 4.3.2 Kuuluvuuden tunteen merkitys joukkueurheilussa

Toimivan joukkueen edellytyksenä on joukkueen yhteisen päämäärän ja pelaajien henkilökohtaisten tavoitteiden yhteneväisyys joukkueen tavoitteiden kanssa. Pelaajilla on joukkueessa mahdollisesti erilaisia rooleja, mutta ne ovat yhtä arvokkaita. Jokaisen pelaajan tulee tuntea hänen panoksensa olevan yhtä tärkeä, ja että hänet hyväksytään osaksi joukkuetta sellaisena, kuin hän on. (Kaski 2006, 182.)

Joukkueen sisällä voi havaita erilaisia tunteita, kuten yksilöiden henkilökohtaiset tunteet, yksilöiden heijastamien olettamusten myötä muodostuneet tunteet ja joukkueen yhteiset tunteet. Näissä tunteissa on samoja elementtejä, mutta joukkueen yhteinen tunne on hyvin voimakas ja se voi hallita koko joukkuetta. Joukkueen jäsenet pyrkivät löytämään paikkansa ja identiteettinsä joukkueessa, ja

tämä herättää tunteita pelaajassa ja vastatunteita muissa joukkueen pelaajissa. (Kaski 2006, 175.)

Kilpaurheilu sisältää nimensä mukaisesti kilpailua. Kun kilpaillaan jostain asiasta, syntyy myös vahvoja tunteita kuten kateutta, iloa, riemua, vahingoniloa, jännitystä, vihaa ja pettymystä. Kilpailun on kuitenkin mahdollista siirtyä myös joukkueen sisälle. Tämän voi huomata pelipaikoista kilpailemisena, valmentajan huomion saamisesta kilpailemisena tai pelaajien välisestä paremmuudesta kilpailemisena. Tämä saattaa synnyttää kateellisuutta toisia pelaajia kohtaan tai pettymystä itseensä, jos ei pärjää yhtä hyvin kuin toiset pelaajat. Kateuden hyvä puoli on, että sillä saattaa olla kehittävä vaikutus pelaajan taitoihin, sillä pelaaja pyrkii kehittämään itseään paremmaksi pelaajaksi. Toisaalta kateuden kieltäminen tai sen tunnistamattomuus voi lamaannuttaa pelaajan tai estää muidenkin pelaajien kehityksen. Tällöin hyvät pelaajat sallittaisiin joukkueessa, mutta kukaan ei saisi olla parempi kuin muut. Tällaisessa tilanteessa joukkue ei pääsisi kehittymään. (Kaski 2006, 175–177.)

Suotuisalla motivaatioilmastolla voidaan edistää ryhmän muodostumista tiiviiksi riippumatta esimerkiksi urheilijoiden koosta tai taitotasosta. Tällä tavoin on mahdollista saada vähennettyä sosiaalista vertailua ryhmässä ja samalla tuetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Urheilijoiden taitotason mukaan muodostetuissa ryhmissä syntyy helposti sosiaalista vertailua. Näin urheilijoille tulee myös näkyviin selkeästi, ketkä kuuluvat niin sanottuihin taidoiltaan kehittyneempiin ja ketkä vähemmän kehittyneempiin. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 295.) Onkin syytä olettaa, että jatkuvalla yksilöiden keskinäisellä vertailulla yhdistettynä minäsuuntautuneeseen motivaatioilmapiiriin on vaikeaa vahvistaa pelaajien sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta (Vazou, Duda & Ntoumanis 2005, 503).

Joukkueurheilussa kuuluvuuden tunteen saavuttaminen muodostaa tukevan vertaisen ilmapiirin, joka näkyy selvästi edistävänä ja helpottavana tunteena kuulua osaksi ryhmää. Tuen tunne muodostuu kolmesta osa-alueesta, joita ovat joukkuekavereihin kohdistuvat tekijät, tunne yhtenäisyydestä ja ystävällinen ilmapiiri joukkueen sisällä. Joukkuekavereihin kohdistuvia kuuluvutta tukevia tekijöitä ovat



moraalinen tuki, huolehtiminen, usko ja luottamus joukkuekavereihin. Yhtenäisyyden tunnetta voidaan havaita, kun lapset antavat ymmärtää heidän joukkuekavereidensa saavan heidät tuntemaan itsensä enemmän osana joukkuetta, kuin yksilöinä. Ystävällisen ilmapiirin olemassaolon tuntemisella joukkueessa saattaa olla positiivinen vaikutus urheilijoiden motivaation tunteeseen joukkueessa. (Vazou ym. 2005, 512.) Susan Harterin (2006, 430) mukaan joillakin lapsilla ja murrosikäisillä tunne omasta fyysisestä ulkomuodosta, urheilullisesta pätevydestä ja vertaisten hyväksynnästä yhdistettynä vertaisten tuen tasoon enteilee itsetunnon tasosta. Toisin sanoen kuuluvuuden tunteella voidaan nähdä olevan vaikutusta myös itsetunnon rakentumiseen.

#### 4.3.3 Kuuluvuuden tunteen vahvistaminen

Harjoitteilla ja peleillä on tarkoitus saada pelaaja tuntemaan onnistumisen ja kehittymisen tunnetta hänen omilla kehitys- ja vahvuusalueillaan. Valmentajan onkin hyvin tärkeää huomioida tämä ja ilmaista se pelaajalle selkeästi. Valmentajan ilmaisemalla tunnistamisella ja hyväksymisellä on todettu olevan vaikutusta pelaajan itseluottamuksen kasvuun, omasta suorituksesta vastuunottamiseen ja tiiviiden ystävyysuhteiden kehittymiseen joukkuekavereiden kanssa. Tämä johtaa lisääntyneeseen kannustamiseen joukkuekavereita kohtaan. (Arvaja & Haapea 2013, 41.)

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin jääkiekkoilijoiden pro- ja epäsosiaalista käytöstä, huomattiin joukkuekavereiden kontrolloivalla käyttäytymisellä olevan suuri negatiivinen vaikutus perustarpeiden tyydyttymiseen. Tämä vaikutus oli suurempi verrattuna valmentajan kontrolloivaan käyttäytymiseen, jolla oli myös negatiivinen vaikutus. Negatiivinen vaikutus näkyi voimakkaampina ristiriitoina joukkuekavereiden välillä verrattuna valmentajaan. Näiden tulosten todettiin vahvistavan näkemystä, jonka mukaan joukkuekavereiden ja valmentajan kontrolloivalla käyttäytymisellä on negatiivinen vaikutus kuuluvuuden, autonomian ja pätevyyden tunteeseen. (Gilchrist 2012, 59.) Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand & Provencher (2009, 549) havaitsivat tutkimuksessaan valmentajan kontrolloivan tyylin vaikuttavan negatiivisesti autonomiaan, mutta ei kuuluvuuden ja pätevyyden tunteeseen.

#### 4.4 Koheesio

Yleisesti koheesio jaetaan tutkimuksissa kahteen osaan, jotka ovat tehtäväkoheesio sekä sosiaalinen koheesio. Tehtäväkoheesio pyrkii selittämään, kuinka yhtenäisesti ja kollektiivisesti esimerkiksi urheilujoukkue toimii kohti yhteistä tavoitetta kilpailuissa. Sosiaalinen koheesio puolestaan selittää, kuinka yksilöt tulevat toimeen sekä pysyvät yhdessä urheilun parissa ja sen ulkopuolella. (Martin, Carron, Eys & Loughed 2013, 106.) Koheesiolla pystytään myös tutkimaan, kuinka hyvin yksilö kokee kuuluvansa ryhmään. Tässä opinnäytetyössä edellä mainittuja asioita on hyödynnetty tutkimalla sekä yksilön että ryhmän koheesiota. Martin kollegoineen (2013, 106) toteaa myös tutkimuksessaan koheesiolla olevan positiivisia vaikutuksia yksilöiden kollektiiviseen onnistumisen tunteeseen, urheilijan tyytyväisyyteen sekä sitoutumiseen.

Jokaiseen joukkueeseen syntyy jonkinasteinen yhtenäisyyden tunne. Yksi osa sitä on ryhmään kuulumisen tunne. Joukkueen yhteenkuuluvuus, kiinteys eli koheesio voi olla sosiaalista koheesiota tai tehtäväkoheesiota. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ilmenee kaveruutena, ystävytenä ja henkilökemiana. Pelaajalle on helpompaa ja mukavampaa osallistua joukkueen harjoituksiin, peleihin ja muihin tapahtumiin, kun hän tuntee olevansa pidetty joukkueen sisällä ja tuntee pelikaverit muutenkin kuin pelipaikalta. Sosiaalinen koheesio on tärkeää ja se osaltaan rakentaa joukkuetta läheisemmäksi ja turvallisemmaksi. Yhteenkuuluvuuden tunne ei ole itsestänselvyys, vaan se vaatii kasvaakseen paljon työtä ja vaivannäköä koko joukkueelta. (Kaski 2006, 170–172.)

Yhteenkuuluvuuden tarjoama voimavarojen mukautuva jakaminen, keskinäinen turva sekä tarve yhteenkuuluvuuden tunteesta mahdollistavat motivaatioperustan sisällyttämisen. Tällä varmistetaan vaikuttavan tietotaidon tehokkaampi siirtyminen ryhmältä yksilölle, jolloin ryhmän koheesio paranee. Voidaan siis todeta mukautuvalla yhteenkuuluvuudella olevan selviä hyötyjä yksilötasolla kehittyessä. Se saattaa myös olla merkittävä tekijä ryhmätason mukautumisessa ja selviytymisessä. (Deci & Ryan 2000, 253.)

Yhteiseen tavoitteeseen motivoituminen vaatii yksilöltä tunnetta siitä, että hänen panoksensa tehtävään on auttava ja sen avulla voidaan saavuttaa tärkeänä pidetty tavoite. Jos joukkueen yhteinen tavoite ei tunnu yksilöstä tärkeältä tai merkitykselliseltä, on hyvin epätodennäköistä, että hän on valmis tekemään kovasti töitä joukkueensa kanssa. Yksilön motivaatioon vaikuttavat havaittu tunne oman suorituksen ja joukkueen suorituksen välillä, tunne ryhmän suorituksen ja tuloksen välillä sekä tunne ryhmän tulosten ja omien tulosten välillä. Kun yksilö saavuttaa tunteen siitä, että hänen tekemisillään on merkitystä ja niiden avulla saavutetaan onnistumisia, saavutetaan myös motivaation kasvua ja sosiaalista koheesiota. Kun yksilön ja joukkueen tavoitteet ja tunteet suorituksesta ovat samansuuntaiset, joukkueen koheesio kehittyy. Tämä synnyttää yksilössä kuuluvuuden tunnetta. (Cotterill 2012, 80–81.) Tämän takia kuuluvuuden tunnetta voidaan tutkia koheesioita kautta.

Blanchard kumppaneineen (2009, 549) testasi tutkimuksessaan, miten joukkueen koheesio vaikutti yhteenkuuluvuuteen, autonomiaan ja pätevyyden tunteeseen kontrolloivassa valmennuksessa. Koheesio vaikutti positiivisesti kaikkiin muuttujiin, mutta erityisen voimakas oli sen vaikutus yhteenkuuluvuuteen. Koheesio vaikutti myös autonomiaan ja pätevyyteen, mutta vaikutukset eivät olleet merkittäviä näiden muuttujien kohdalla. Analyysi paljasti merkittävät suhteet koskien kaikkia kolmea muuttujaa ja niiden yhteyden sisäiseen motivaatioon, joka näytettiin positiivisina tyytyväisyyden tunteina urheilua kohtaan.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Aiemmin tutkittu tieto

McDonough ja Crocker (2006, 193) tutkivat kuuluvuuden tunteen vaikutusta motivaatioon. Heidän näkökulmanaan tutkimuksessa oli fyysinen aktiivisuus, käyttäytyminen ja voimakastunteiset kokemukset itsemääräämisteoria parissa. Tutkittavana ryhmänä oli 75 lohikäärmemelontajoukkuetta. Tutkimus tehtiin kyselynä, jonka vastauksista saatiin yhteenkuuluvuuden tunnetta ennustavia sosiaalisten suhteiden elementtejä. Näitä olivat vertaisten hyväksyntä (tunne hyväksynnästä ja tunne joukkueen jäsenenä olemisesta), sosiaalisen tuen määrä (missä määrin toiset tarjoavat apua ja tukea), ystävyys-suhteiden positiivinen laatu (missä määrin tunne yhtenä läheisimpänä ystävänä joukkueessa, ominaisina piirteinä tukeva, parantunut itsetunto, lojaalisuus, tuttavallisuus, näkee asiat yhteisinä ja ystävyys), sekä sosiaalisen tukiverkoston koko (sosiaalista tukea antavien ihmisten määrä). Näiden tutkimuksessa esiin tulleiden elementtien perusteella voidaan olettaa erilaisten sosiaalisten suhteiden näkökulmien edistävän yhteenkuuluvuuden tunnetta tai aitoa tunnetta sosiaalisesta yhteydestä muihin joukkueen jäseniin. (McDonough & Crocker 2006, 193–194.)

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin 9–12-vuotiaiden koheesion tunnetta urheilujoukkueessa, saatiin vahvistusta yksilön kuuluvuuden tunteen tärkeydestä koheesion saavuttamiseksi lasten urheilussa. Lisäksi tutkimus osoitti kuulumisen tunteen, sekä muiden sosiaalisten rakenteiden vaikuttavan lapsen ryhmään sopeutumiseen. (Martin, Carron & Loughed 2011, 11.)

Joukkueurheilun parissa olevia 9–12-vuotiaita käsittelevistä tutkimuksista saatiin selville, että suurimpina syinä joukkueeseen liittymisenä lapsilla olivat hauskanpito, liikunnan lisääminen ja harjoituksen saaminen, vanhempien paine, halu tehdä jotakin mistä pitää ja ystävien kanssa oleminen. Joukkueessa pysymisen syiksi lapset mainitsivat hauskanpidon, halun tehdä jotakin mistä pitävät, liikunnan lisääminen ja harjoituksen saaminen, ystävien kanssa oleminen, sekä kehiti-

tyminen ja uusien taitojen oppiminen. Joukkueesta poisjäämisen syiksi lapset listasivat ajan vähyyden, loukkaantumiset, valmentajan, konfliktit ihmissuhteissa, tylsistymisen, hauskuuden vähyyden ja paineen kasvun. (Martin ym. 2011, 20.)

## 5.2 Tutkimusasetelma

Tämän opinnäytetyön taustalla oli ilmiö jääkiekon tasoryhmäjakamisesta, sekä siihen liittyen Ryanin ja Decin itsemääräämisteoriat nuorten harrastusten parissa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää erään jääkiekkoseuran 12–13-vuotiaiden jääkiekkojuniorien kokemuksia siitä, miten tasoryhmiin jakaminen harrastuksen parissa vaikuttaa heidän yhteenkuuluvuutensa kokemukseen. Taustailmiö ja tutkimuksen kohderyhmä vaikuttivat tutkimusmenetelmään rajaamalla sen määrälliseksi tapaustutkimukseksi. Työn teoriaosassa on perusteltu taustalla oleva ilmiö, sekä avattu esiyymmärrystä ilmiötä selittävästä teoriasta.

Tutkimustavaksi muodostuneen tapaustutkimuksen tarkoituksena on tutkia pientä joukkoa, jotakin ilmiötä tai yhtä tapausta. Tapaustutkimuksen toteutukseen voidaan kuitenkin käyttää eri menetelmiä. Ajatuksena tapaustutkimuksen pohjalla on muodostaa tarkka yksityiskohtainen kuvaus esimerkiksi tietystä organisatiosta, yhteisöstä tai valtiosta. (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 9–10.) Tapaustutkimuksen tarkoituksena ei ole muuttaa asioita, vaan pyrkiä ymmärtämään ongelmaa tai taustalla olevaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Yleensä tutkija on tutkittavaan kohderyhmään nähden ulkopuolinen. (Kananen 2015a, 60.) Kuitenkin tämän tutkimustyön tapauksessa tutkijat toimivat objektiivisesti, vaikka olivatkin mukana kyseisen joukkueen valmennustiimissä.

Suurimpana ongelmana tapaustutkimukselle on todettu olevan sen tutkimustulosten yleistettävyyden. Sen takia yleensä tapaustutkimusta tehdessä painotetaan enemmän tapauksen ymmärtämistä, kuin tulosten yleistettävyyttä. On tärkeää tulkita tutkimuksesta tehtäviä johtopäätöksiä huolellisesti. Hyvin perusteltu suunnittelu ja onnistunut toteutus antavat mahdollisuuden tulosten yleistämiselle. (Leino 2007, 214.)

Tutkittavan ilmiön ja aineiston pohjalta valittiin tutkimuskysymykset sekä vastausasteikko, joilla pyrittiin löytämään tietoa tutkimusongelmaan (Kananen 2015b, 73). Tutkimusmenetelmän valinta perustui siihen, että tämän tutkimuksen tuloksista ei voi tehdä yleismaailmallisia johtopäätöksiä, vaan ne koskevat vain tätä tutkimuskohdetta. Tutkimuksen kohderyhmä rajautui yhdeksi kokonaisuudeksi, jolloin tutkimuksessa saatiin yksityiskohtaista ja tarkkaa tietoa erityisesti tästä tapauksesta. Tutkimuskysymys, tutkimusasetelma ja aineiston analyysi pohjautuivat erityisesti tämän tutkittavan tapauksen käsittelyyn. Tutkimusasetelma oli mielenkiintoinen, sillä tutkijoiden toimiessa mukana valmennuksessa tutkimuksessa jouduttiin ottamaan mukaan myös valmentajien vaikutus tuloksiin. Tutkimuksessa käytettiin tapaus tutkimukselle tyypillistä aineiston keräystapaa eli määrällistä kyselytutkimusta. (Eriksson & Koistinen 2014, 1.)

### 5.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmän valinta määräytyi tutkittavan kohderyhmän takia määrälliseksi tutkimukseksi. Yleisesti määrällisessä tutkimuksessa pyritään hyödyntämään määriä, joista tehdään tulkintoja. Usein määrät ja niiden muutokset analysoidaan ja tulkintoja tehdään niiden perusteella. Menetelmän hyödyt näkyvät varsinkin suurten joukkojen tutkimuksissa, jolloin sattumanvaraisuus pienenee. Määrällisen menetelmän idea perustuu paljon tulkinnallisuuteen tutkittavan ilmiön ja kysymysten välillä. Tällöin tulosten analyysi jää paljon loogisen päättelyn vaaraan. (Ronkainen, Mertala & Karjalainen 2008, 19.)

Määrällinen tutkimus vaatii paljon kärsivällisyyttä, mielikuvitusta, ja kurinalaisuutta suunnitteluvaiheessa. Suunnitteluvaiheen laiminlyönti voi johtaa tutkimusvaiheessa teknisiin ongelmiin. Määrällisen menetelmän tulosten kirjaaminen ja tutkiminen ei kuitenkaan hyvin suunniteltuna ole monimutkaista. (Davies 2007, 26.) Määrällisen tutkimuksen analyysi perustuu jo määriteltyyn perustaan ja vastausten merkitys pitäisi olla jokaiselle havaintoyksikölle eli vastaajalle sama (Ronkainen ym. 2008, 17). Edellä mainitut asiat painottuivat tässä tutkimuksessa ratkaisevaksi määrällisen tutkimusmenetelmän valinnalle tutkimusryhmän nuoren iän takia.

Määrällinen tutkimus vaatii aina taustalleen ilmiön. Tällöin pyritään selittämään ja hyödyntämään taustalla olevan ilmiön teorioita. Ilmiön pohjalle muodostuu tutkimusongelma, jota lähdetään selvittämään tutkimuskysymyksen avulla. Ilmiön ymmärtämisen ja tutkimuskysymyksen asettamisen jälkeen voidaan muodostaa tutkimuslomake, joka on yleisin määrällisen tutkimuksen aineiston keräystapa. Tutkimuslomakkeiden kysymyksillä pyritään löytämään tietoa alkuperäiseen tutkimuskysymykseen. (Kananen 2015b, 197.) Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykseksi muodostui: miten tasoryhmäjako vaikuttaa yksilön kuuluvuuden tunteeseen?

#### 5.4 Hypoteesit

Tutkimuksessa hypoteeseja oli kaksi kappaletta. Tutkimuksesta oletettiin saata- van selville tasoryhmäjakamisella olevan selkeä heikentävä vaikutus yksilön kuuluvuuden tunteeseen joukkueessa. Toinen hypoteesi tutkimukselle koski harrastamisen vakavuutta lapsuusiässä. Hypoteesina oli, että liiallinen kilpailu heikentää yhteenkuuluvuuden tunnetta joukkueen yksilöissä. Yksilön heikentyneen kuuluvuuden tunteen oletettiin myös vaikuttavan negatiivisesti joukkueen yhtenäisyyteen.

Hypoteesit perustuvat pitkälti tutkijoiden kokemuksiin aiheesta. Kokemusten perusteella joukkueessa oli nähtävissä pelaajien kesken paljon erimielisyyksiä ja kilpailua kyvykkyydestä. Tämä johti myös joukkueen sisällä selkeään pelaajien keskinäiseen paremmuusasetteluun sekä arvosteluun toisten pelaajien ja toisen joukkueen suorituksista. Hypoteesien asettamisessa on hyödynnetty myös aiheen aikaisempien tutkimusten tuloksia, sekä nykyaikaisen valmentamisen ajattelumallia.

#### 5.5 Kyselylomakkeen laatiminen

Tutkimuksen toteutus tapahtui verkkokyselynä. Kyselyn toteutuksessa käytettiin ohjelmaa nimeltä Webropol. Kysymyslomake lähetettiin tutkittavalle ryhmälle sähköpostilla. Sähköpostin yhteydessä lähetettiin vanhemmille suunnattu saatekirje (Liite 1). Saatekirjeellä pyrittiin vastaamaan sähköpostin takia mahdollisesti herääviin kysymyksiin lyhyesti ja ytimekkäästi. Sillä myös pyrittiin selittämään,

kuka tutkimusta tekee, mikä tutkimuksen tavoite on, miten tutkimukseen vastataan, sekä mitä tutkimuslomakkeille tehdään kyselyn jälkeen. Tutkimukseen vastattiin anonymisti, mikä myös selitettiin saatekirjeessä osallistujille. Saatekirje toimi samalla myös suostumuksena. Kirjeen lukemalla ja kyselyyn vastaamalla vanhemmat tai huoltajat hyväksyivät heidän vastaustensa käytön tutkimukseen. Samalla he myös hyväksyivät lastensa osallistumisen tutkimukseen.

Tutkimuskysymysten (Liite 2) pohjalla hyödynnettiin Carronin, Widmeyerin ja Brawleyn vuonna 1985 kehittälemää kyselypohjaa ryhmän sosiaalisen ympäristön toiminnan selvittämiseksi. Group Environment Questionnaire on lupaava omaan aikaansa sopiva menetelmä etsimään vastausta moniin tutkimusongelmiin nuorten harrastusten parissa. Itse tutkijoiden mukaan kyselyn reliabiliteetin, validiteetin ja yleisen luotettavuuden määrittely on vielä keskeneräinen prosessi, mutta kyselypohjalla on silti saatu hyviä tuloksia aikaiseksi. (Eys, Carron, Bray & Brawley 2007, 395.) Tutkimuksen kysymyksillä pyrittiin selvittämään neljää osa-aluetta:

- yksilön sosiaalinen koheesio (ATGS = Individual Attractions to the Group-social)
- yksilön tehtäväkoheesio (ATGT = Individual Attractions to the Group-Task)
- ryhmän sosiaalinen koheesio (GIS = Group Integration-Social)
- ryhmän tehtäväkoheesio (GIT = Group Integration-Task). (Eys ym. 2007, 395–396.)

Tutkimuksen kannalta merkityksellisimpiä olivat yksilön ja ryhmän sosiaaliset koheesiot. Yksilön ja ryhmän tehtäväkoheesioita tutkimalla saimme tietoa joukkueen yhtenäisyydestä tehtävää kohtaan. Yksilön sosiaalista koheesiota tutkittiin tutkimuksen kysymyksillä 4, 6, 8, 10 ja 13 (Liite 2). Ryhmän sosiaalista koheesiota puolestaan tutkittiin kysymyksillä 15, 17, 18 ja 20.

Vastausasteikon muodosti seitsemänportainen Likertin asteikko eli yksi välimatka-asteikon malli. Asteikko valittiin vastaajien nuoren iän takia, jolloin tutkimustuloksista saatiin enemmän tietoa. Välimatka-asteikko toimi tutkimuksen tarkoitukseen hyvin, sekä kynnys vastaamiseen on erittäin pieni, ottaen huomioon



vastaajien iän. Asteikko muodostui seitsemänportaiseksi, sillä viisiportaisen asteikon heikkous on pieni keskihajonta. (Kananen 2015b, 247.) Ongelmaksi asteikossa muodostui “ei osaa sanoa, ei halua sanoa” -dilemma. Varsinkin nuorten kanssa tehdessä tutkimusta neutraali vaihtoehto on liian houkutteleva ja helppo valinta. Tämän takia neutraaliksi vaihtoehdoksi muodostui “*en samaa, enkä eri mieltä*” jolloin vastauksessa kuitenkin kerrotaan mielipiteestä. Tässä tapauksessa vastauksesta ei siirretä vastuuta, kuten vaihtoehdolla “en osaa sanoa” tai “en tiedä”. (Kananen 2008, 24.)

Aineiston läpikäyminen aloitettiin tarkastelemalla yksittäiset vastaukset läpi. Vastauksista käytiin läpi mahdolliset epäkohdat, joita ei löytynyt yhdestäkään vastauksesta. Tarkastelun perusteella kaikki vastaukset hyväksyttiin ja otettiin huomioon tulosten käydessä tuloksia läpi. Kyselyn aineisto oli määrällistä. Viimeisenä kysymyksenä oli vapaaehtoinen laadullinen kysymyskenttä, johon sai avata omia ajatuksia kyselystä. Määrällisissä vastauksissa käsiteltiin usein vastausten positiivisia tai negatiivisia määriä yhdistelemällä vastauksia, kuten “täysin samaa mieltä” sekä “paljon samaa mieltä” (Valli 2015, 250). Tutkimustuloksia tutkittiin pääasiassa prosenttijakaumina. Luettavuuden helpottamiseksi prosenttilukemat pyöristettiin tasalukuihin ja tulokset esitetään sekä taulukoituna että pylväsdiagrammeina.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 6.1 Vastaajien määrä

Opinnäytetyön tutkimuksen kyselylomake lähetettiin 21 perheelle. Kyselyyn saatiin 19 vastausta. Vastauksista yhdessä oli vastattu vain vanhempien osuuteen ja yhdessä vain kontrollikysymyksiin. Vastausprosentti kyselyyn oli noin 90, joka oli tutkimuksen toteutuksen kannalta erittäin hyvä.

Kyselylomakkeessa oli taustakysymyksinä kolme kysymystä, joilla heräteltiin vastaajia virallisiin tutkimuskysymyksiin. Taustakysymykset käsittelivät urheilijan joukkuetta, vanhemman ikäluokan mukana pelaamista, sekä heidän näkemystään siitä, millä tasolla he tulevat myöhemmin urallaan pelaamaan. Taustakysymyksiä käytettiin myös kyselyn kontrollikysymyksinä. Kysymykset 4–20 oli suunnattu pelkästään pelaajille. Vanhemmat puolestaan vastasivat kysymyksiin 21–38. Vanhempien kysymyksillä pyrittiin tutkimaan heidän mielipidettään pelaajien kokemuksista.

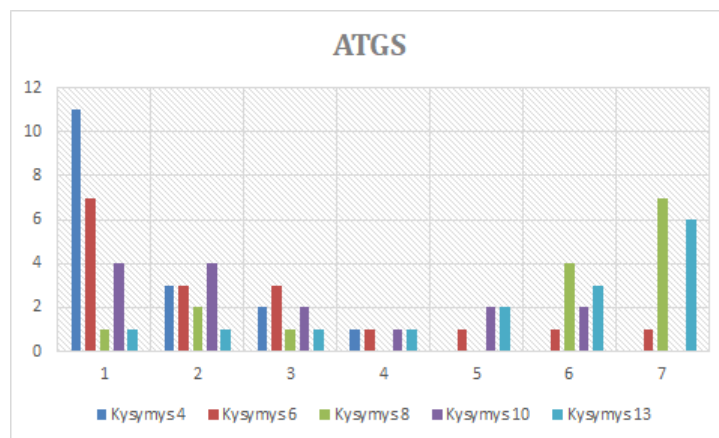
### 6.2 Yksilön sosiaalinen koheesio

Kysymyksillä 4, 6, 8, 10 ja 13 (Taulukko 2) pyrittiin selvittämään yksilön sosiaalista koheesiota joukkueen sisällä (ATGS). Yksilön koheesiolla oli suuri merkitys tutkittaessa koettua kuuluvuuden tunnetta. Vastauksista kävi selkeästi ilmi suurimman osan joukkueesta (84 %) kokevan joukkueen tärkeimmäksi tai yhdeksi tärkeimmistä kaveriporukoista, johon he kuuluvat. He myös pitivät joukkueen tapahtumista, sekä kokivat tulevansa toimeen joukkuekavereiden kanssa.

Taulukko 2. Yksilön sosiaalisen koheesion (ATGS) kysymysten tulokset taulukoituna

	Täysin eri mieltä	Paljon eri mieltä	Hieman eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Hieman samaa mieltä	Paljon samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Vastaajien määrä (N)
4. En pidä joukkueen kanssa vietetyistä yhteisistä tapahtumista (esimerkiksi harjoitukset, pelit, turnaukset, leirit)	11(65%)	3(18%)	2(12%)	1(6%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	17(89%)
6. En kaipaa joukkuekavereitani, kun kausi loppuu	7(41%)	3(18%)	3(18%)	1(6%)	1(6%)	1(6%)	1(6%)	17(89%)
8. Osa parhaista kavereistani pelaa samassa joukkueessa	1(7%)	2(13%)	1(7%)	0(0%)	0(0%)	4(27%)	7(47%)	15(79%)
10. Viihdyn paremmin muiden kavereiden seurassa, kuin tässä joukkueessa olevien kavereiden seurassa	4(27%)	4(27%)	2(13%)	1(7%)	2(13%)	2(13%)	0(0%)	15(79%)
13. Minulle tämä joukkue on yksi tärkeimmistä kaveriporukoista, johon kuulun	1(7%)	1(7%)	1(7%)	1(7%)	2(13%)	3(20%)	6(40%)	15(79%)

Positiivisesti yksilön koheesiota tutkiviin kysymyksiin vastanneiden voidaan todeta olevan linjassa joukkueen yhteisöllisyyden kanssa. Heidän kohdallaan voidaan todeta, ettei tasoryhmäjakamisella ole vaikutusta kuuluvuuden tunteeseen (Kuvio 5).



Kuvio 5. Pelaajien sosiaalisen koheesion (ATGS) kysymysten vastausten jakautuminen pylväskaaviona

Vastaajista kymmenen (71 %) mielestä jääkiekon harrastaminen on kivaa, kun kilpailua ei ole liikaa kavereiden kesken. Näistä vastaajista myös yhdeksän eli 90 prosenttia koki heidän parhaiden kavereidensa olevan samassa joukkueessa. Suurimmalla osalla kilpailullisuus peliajasta tai joukkueesta ei vaikuttanut heidän sosiaaliseen koheesioonsa joukkueen suhteen. Lisäksi vastaajista kaksi (20 %) totesi, ettei joukkue ole heille tärkeimpiä kaveriporukoita tai että heidän parhaat kaverinsa ovat muualla. Myös he kokivat harrastamisen kivaksi, kun kilpailua ei ollut liikaa. Heidän kohdallaan sosiaalinen yhteenkuuluvuus ei kohtaa joukkueen yhteisöllisyyden kanssa.

Suurin osa vastaajista kokee liiallisen kilpailullisuuden vaikuttavan harrastuksen mukavuuteen. Kuitenkaan sillä ei ole suurta vaikutusta yksilön sosiaaliseen koheesioon joukkueen suhteen, sillä suurin osa tulee hyvin toimeen joukkueen kanssa. Kahden yksilön kohdalla kuitenkin voidaan arvella liiallisen kilpailullisuuden vaikuttavan heidän sosiaaliseen koheesioonsa. He selkeästi eroavat muusta joukkueesta kokemalla joukkueen etäisemmäksi, kuin muiden kavereidensa.

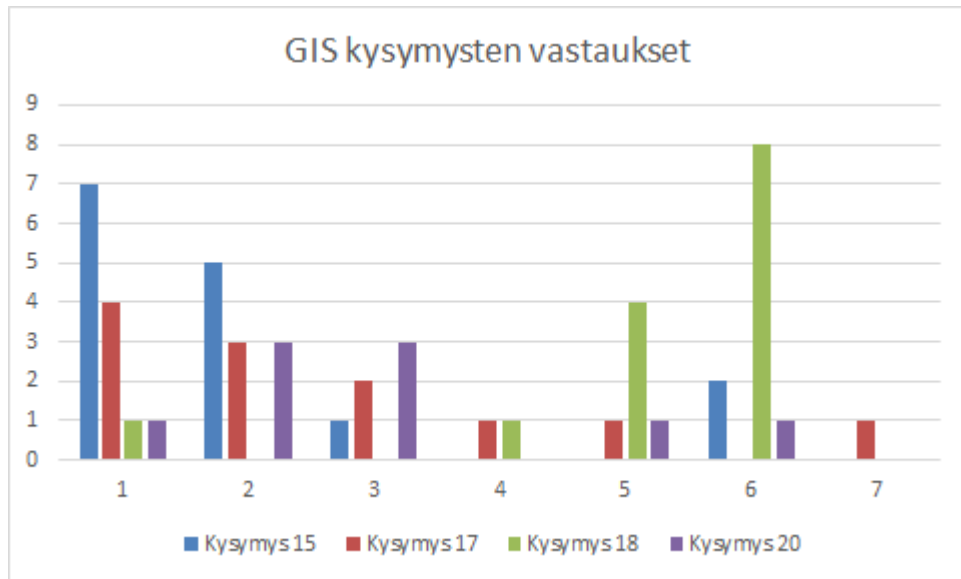
### 6.3 Ryhmän sosiaalinen koheesio

Koko joukkueen yhteistä sosiaalista koheesiota tutkittavissa kysymyksissä 15, 17, 18 ja 20 (Taulukko 3) vastaukset olivat suurimmalta osin positiivisia. Vain yhden vastaajan mielestä joukkueen pelaajat eivät halua viettää kausien välistä aikaa keskenään. Lisäksi kahden vastaajaan mielestä joukkue ei vietä tarpeeksi vapaa-aikaa joukkueen kesken. Joukkueen sosiaalista koheesiota tutkivien kysymysten vastauksista voidaan päätellä kuitenkin joukkueen tulevan hyvin toimeen keskenään. Vastausten jakaantuminen oli kahta vastaajaa lukuun ottamatta tasainen. Suurin osa (87 %) joukkueesta siis kokee ryhmän toimivan hyvin yhdessä sekä joukkueen tapahtumissa ja tapahtumien ulkopuolella

Taulukko 3. Ryhmän koheesiota (GIS) tutkivien kysymysten taulukointi

GIS	Täysin eri mieltä	Paljon eri mieltä	Hieman eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Hieman samaa mieltä	Paljon samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Vastaajien määrä (N)
15. Joukkueemme pelaajat viettävät pelireissuilla ja turnauksissa olevan vapaa-ajan mieluummin yksinään kuin yhdessä joukkueena	7(47%)	5(33%)	1(7%)	0(0%)	0(0%)	2(13%)	0(0%)	15(79%)
17. Joukkueemme pelaajat viettävät harvoin vapaa-aikaa yhdessä	4(33%)	3(25%)	2(17%)	1(8%)	1(8%)	0(0%)	1(8%)	12(63%)
18. Joukkueemme pelaajat haluavat viettää aikaa yhdessä kausien välissä olevilla tauoilla	1(7%)	0(0%)	0(0%)	1(7%)	4(29%)	8(57%)	0(0%)	14(74%)
20. Joukkueemme pelaajat eivät ole mielestäni tarpeeksi yhdessä harjoitusten ja pelien ulkopuolella	1(11%)	3(33%)	3(33%)	0(0%)	1(11%)	1(11%)	0(0%)	9(47%)

Yhteinen sosiaalinen koheesio toteutuu joukkueen yhteisissä tapahtumissa sekä vapaa-ajalla. Joukkueen sisäisellä kilpailulla tai tasoryhmäjakamisella ei siis ole tässä tapauksessa selkeää vaikutusta ryhmän sosiaaliseen koheesioon. Kuviosta 6 nähdään vastausten jakautuminen pylväskaaviossa.



Kuvio 6. Ryhmän sosiaalisen koheesion (GIS) jakautuminen pylväskaaviona

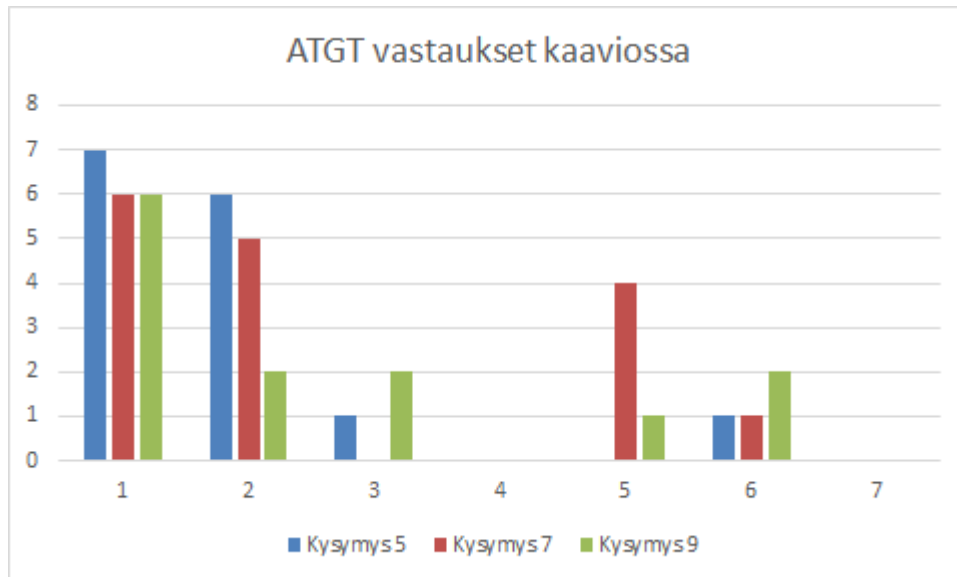
#### 6.4 Tehtäväkoheesio

Yksilön tehtäväkoheesion tunnetta (ATGT) ja ryhmän tehtäväkoheesion tunnetta (GIT) käsittelevistä kysymyksistä saatiin tuloksia, jotka vihaavat joukkueen jakautuneen minäsuuntautuneisiin ja tehtäväsuuntautuneisiin pelaajiin. Kuitenkin tehtäväsuuntautuneet näyttäisivät olevan vastausten perusteella joukkueessa enemmistönä (Taulukko 4).

Taulukko 4. Yksilön tehtäväkoheesiota (ATGT) käsittelevien vastausten jakautuminen

ATGT	Täysin eri mieltä	Paljon eri mieltä	Hieman eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Hieman samaa mieltä	Paljon samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Vastaajien määrä (N)
5. En ole tyytyväinen peliaikaani, jota saan	7(47%)	6(40%)	1(7%)	0(0%)	0(0%)	1(7%)	0(0%)	15(79%)
7. Olen tyytymätön joukkueeni voitontahtoon, eli joukkueeni ei halua voittoa tarpeeksi	6(38%)	5(26%)	0(0%)	0(0%)	4(25%)	1(6%)	0(0%)	16(84%)
9. En pääse tässä joukkueessa näyttämään tarpeeksi omia taitojani	6(46%)	2(15%)	2(25%)	0(0%)	1(8%)	2(15%)	0(0%)	13(69%)

Kun vertailuun nostetaan yksilön tunne pelaajastaan, voidaan huomata lähes kaikkien (93 %) pelaajien olevan tyytyväisiä saamaansa peliaikaan (Kuvio 7). Tämä tulos oli odotettu, koska joukkueessa peluutus oli pyritty pitämään mahdollisimman tasaisena pelaajien välillä (Taulukko 4).



Kuvio 7. Yksilön tehtäväkoheesion (ATGT) vastausten jakautuminen kaaviossa

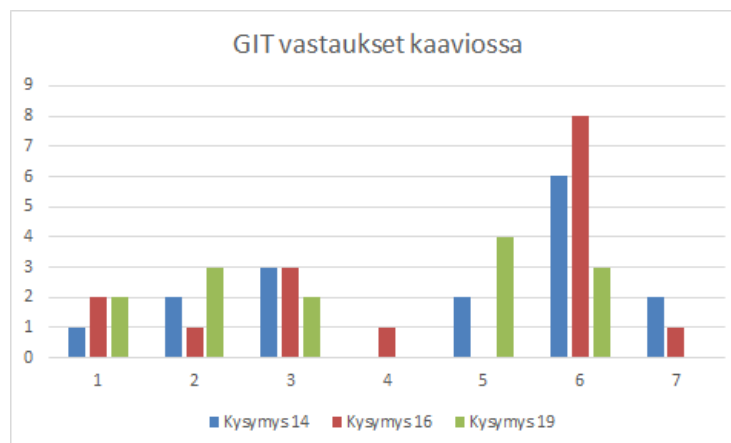
Vastauksista huomattiin koetun tunteen pelaajasta olevan yhteydessä koettuun tunteeseen taitojen näyttämistä. Vastausten perusteella vain 23 prosenttia pelaajista oli tyytymättömiä saatuihin mahdollisuuksiin taitojensa näyttämistä. Tämä voi olla signaali minäsuuntautuneisuudesta. Kuitenkin se voi olla myös signaali siitä, ettei valmentajien ulosanti ole kohdannut pelaajaa oikealla tavalla ja pelaajalle on jäänyt tunne hänen taitojensa huomiotta jättämisestä. Selkeästi viitteitä joukkueen jakautumisesta minäsuuntautuneisiin ja tehtäväsuuntautuneisiin yksilöihin saatiin kysymyksillä 7 ja 12. Suurin osa vastauksista (70 %) viittasi selkeästi tehtäväsuuntautuneisuuteen. Loput vastauksista (30 %) viittasivat selkeästi minäsuuntautuneisuuteen.

Kun tarkastellaan joukkueen tunnetta tehtäväkoheesiosta (GIT), voidaan havaita myös vastausten selkeää jakautumista (Taulukko 5). Vastaukset yksilön tunteesta yhdistettynä tehtäväkoheesioon voidaan tulkita siten, että joukkueessa on selvää jakautumista.

Taulukko 5. Ryhmän tehtäväkoheesiota (GIT) käsittelevien tulosten jakautumisen

GIT	Täysin eri mieltä	Paljon eri mieltä	Hieman eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Hieman samaa mieltä	Paljon samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Vastaajien määrä (N)
14. Joukkueemme on yhtenäinen eli kaikki tekevät töitä yhdessä, pyrkiessämme saavuttamaan yhteiset tavoitteemme	1(6%)	2(13%)	3(19%)	0(0%)	2(13%)	6(36%)	2(13%)	16(84%)
16. Me kaikki otamme vastuuta joukkueemme häviöstä tai huonosta suorituksesta	2(13%)	1(6%)	3(19%)	1(6%)	0(0%)	8(50%)	1(6%)	16(84%)
19. Jos joukkueemme pelaajalla on vaikeuksia harjoituksissa, jokainen haluaa auttaa häntä, jotta saisimme harjoituksen onnistumaan yhdessä	2(14%)	3(21%)	2(14%)	0(0%)	4(29%)	3(21%)	0(0%)	14(74%)

Vastauksilla saadaan tukea valmennuksen aikana saaduille havainnolle joukkueen jakautumisesta. Tulosten perusteella ei voida kuitenkaan päätellä pelaajien minäsuuntautuneisuuden olevan syynä joukkueen jakautumiseen tehtäväkoheesio- tion tunnetta tutkittaessa (Kuvio 8).



Kuvio 8. Ryhmän tehtäväkoheesio- tion (GIT) vastausten jakautuminen kaaviossa



Sosiaalista koheesiota tutkivien kysymysten vastauksista kävi selkeästi ilmi yksilöiden ja ryhmän vahva kuuluvuuden tunne. Tehtäväkoheesion vastaukset antavat kuitenkin vahvasti viitteitä siitä, ettei joukkue ole toiminnaltaan yhtä vahva, kuin sosiaalinen koheesio ja pelaajien kuuluvuus joukkueeseen. Tulosten perusteella tunne kuuluvuudesta ja joukkueen yhtenäisyydestä on vahva. Kuitenkaan tämä tunne ei vastaa joukkueen toimia käytännössä.

## 6.5 Vanhemman ikäluokan mukana pelaaminen

Yhtenä kontrollikysymyksenä tutkimuksessa tutkittiin vanhemman ikäluokan mukana pelaamista. Sitä voidaan tutkia yhtenä tasoryhmäjakamisen osa-alueena. Vastausten perusteella kymmenen pelaajaa (53 %) oli pelannut tutkittavan kauden aikana vanhemman ikäluokan mukana (Taulukko 6).

Taulukko 6. Vanhemman ikäluokan mukana pelaamisen vastaukset taulukossa

	Ei	En tiedä	Kyllä	Vastanneet (N)
2. Olen pelannut pelejä vanhemman ikäluokan (-05) syntyneet mukana	6(35%)	1(6%)	10(53%)	17(89%)

Vanhemman ikäluokan mukana pelanneiden osuus muodostui suureksi joukkueessa. Negatiivisesti kysymykseen vastanneiden pelaajien määrä jäi suhteellisen pieneksi, mikä vaikeuttaa tuloksien tulkintaa. Taulukossa 7 on kuvattuna kysymysten 11 ja 12 vastausten prosenttiosuudet. Kysymyksillä tutkittiin harrastamisen hauskuutta kilpailun suhteen sekä peleissä menestymisen painetta.

Taulukko 7. Kysymysten 11 ja 12 vastausten jakautuminen taulukossa

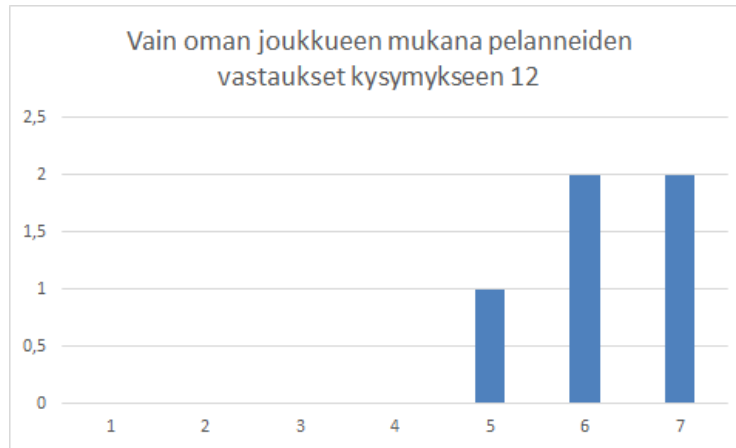
	Täysin eri mieltä	Paljon eri mieltä	Hieman eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Hieman samaa mieltä	Paljon samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Vastaajien määrä (N)
11. Mielestäni peleissä menestyminen on liian tärkeää joukkueessamme	2(15%)	2(15%)	2(15%)	4(31%)	1(8%)	1(8%)	1(8%)	13(68%)
12. Jääkiekon harrastaminen on hauskaa, kun pelaajien välistä kilpailua ei ole liikaa	0(0%)	2(14%)	2(14%)	0(0%)	1(7%)	4(29%)	5(36%)	14(74%)

Kauden aikana vanhemman ikäluokan mukana pelanneista kuitenkin neljä (40 %) vastasi jääkiekon harrastamisen olevan mukavaa, vaikka kilpailua on paljon (Kuvio 9). Samalla myös neljä (40 %) heistä vastasi jääkiekon harrastamisen olevan mukavaa, kun kilpailua ei ole liikaa harrastuksen parissa. Kaksi vanhemman ikäluokan mukana pelannutta jätti vastaamatta kysymykseen. Vastausten perusteella vanhemman ikäluokan kanssa pelanneet eivät välttämättä pidä liiallisesta kilpailusta harrastuksen parissa, vaikka heidät voidaan laskea ikäluokan kehittyneimpiin pelaajiin. Tästä voidaan päätellä harrastuksen parissa olevan tärkeää myös muut seikat kuin menestyminen.



Kuvio 9. Vanhemman ikäluokan mukana pelanneiden vastaukset harrastamisen mukavuudesta ilman liiallista kilpailua

Tutkimuksen tuloksissa kuusi pelaajaa (32 %) vastasi, etteivät he olleet saaneet mahdollisuutta pelata vanhemman ikäluokan mukana. Näistä kuudesta pelaajasta viisi vastasi myös kysymykseen 12, joka käsitteli harrastuksen mukavuutta ilman liiallista kilpailua. Huomioitavaa on, että kaikki viisi (100 %) pelaajaa vastasi harrastamisen olevan mukavaa, kun kilpailua ei ole liikaa (Kuvio 10). Tulosten perusteella liiallinen kilpailu harrastuksen parissa ei ole mukavaa heille, joiden kyvykkyyks ei ole joukkueen kärkipäässä. Tasoryhmäjakamisella voi siis olla haitallisia vaikutuksia niiden pelaajien sisäiseen motivaatioon, jotka ovat kehitystasultaan joukkueen loppupäässä.



Kuvio 10. Oman joukkueen mukana pelanneiden vastaukset harrastuksen mukavuuteen ilman liallista kilpailua

## 6.6 Pelaajien ja vanhempien tulosten eroavaisuudet

Vertailtaessa pelaajien vastauksia vanhempien vastauksiin voidaan todeta jokaisen neljän osa-alueen (ATGS, ATGT, GIS & GIT) vastauksien laskettujen keskiarvojen vaihteluiden jäävän välille 0,2–0,5. Vastausten mahdolliset arvot ovat asteikolla välillä 1–7. Keskiarvojen yhtenäisyyden perusteella voidaan päätellä pelaajien vastausten olevan hyvinkin samansuuntaisia vanhempien kanssa.

Pelaajan ja vanhemman vastauksissa huomataan suuriakin eroavaisuuksia, kun tarkastellaan vastauksia yksilötasolla. Nämä eroavaisuudet ovat kuitenkin huomattavissa vain yksittäisissä kysymyksissä. Tämän takia niiden perusteella ei voida tehdä päätelmiä. Yksittäisten kysymysten keskiarvoja tarkastellessa pystytään huomaamaan isompia eroavaisuuksia pelaajien ja vanhempien välillä. On kuitenkin huomioitava, että eroavaisuudet kumoutuvat tarkastellessa osa-alueen muita kysymyksiä ja niistä muodostuvia keskiarvoja.

Tutkimuksen kannalta vanhemmilta saadut vastaukset antavat tuen sille, että pelaajilta saatiin todellisia vastauksia kyselyyn. Kokonaisuutena vanhempien vastausten merkitys tutkimukselle jää kuitenkin pieneksi, eikä vastauksia ole käytetty pelaajien vastauksien analysoinnissa. Vanhempien vastauksia käytettiin vain vahvistuksena vastausten luotettavuudesta.

Vanhemmille oli annettu myös mahdollisuus vapaaseen kommentointiin kyselyn lopussa. Kommentteja tuli suhteessa vähän vastaajien määrään. Vanhempien

kommenteissa nousivat esiin esimerkiksi tasoryhmäjakamisen tärkeys, yksilön huomioon ottaminen, hauskan pitäminen ja kiusaaminen. Kommenttien vähäisyyden takia ei ollut mahdollisuutta luoda selkeää kuvaa niiden pohjalta. Kommentit olivat kuitenkin linjassa kyselyssä saatujen tulosten kanssa.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Kokemuksen ja toiminnan eroavaisuudet

Tutkimusten tulosten perusteella tasoryhmäjakamisella ei ollut heikentävää vaikutusta yksilön tai ryhmän sosiaaliseen koheesioon. Tuloksista erottui kuitenkin pari yksilöä, joiden voidaan tulkita olevan erillään muusta ryhmästä. Tehtäväkoheesio osalta havaittiin enemmän jakautumista. Tuloksista kävi ilmi joukkueeseen olevan selkeästi jakautunut minäsuuntautuneisiin ja tehtäväsuuntautuneisiin pelaajiin.

Tulosten perusteella joukkueen pelaajat tulevat pääasiassa hyvin toimeen. Joukkueen ja yksilöiden sosiaalinen koheesio on vahvalla pohjalla, mikä johtaa yksilöissä vahvaan kuulumisuuden tunteeseen. Samalla se ei kuitenkaan johda hyvään tehtäväkoheesioon. Tämä voi johtua esimerkiksi liiallisesta kilpailullisuudesta, joka ajaa pelaajien ajatusmaailma kohti minäsuuntautuneisuutta. Tällöin esimerkiksi pelaajien tuki toisia kohtaan voi heikentyä, mikä automaattisesti heikentää joukkueen yhteistä tehtäväkoheesiota.

Alkuperäisiin hypoteeseihin verrattuna tutkimustulokset antoivat erilaisen kuvan joukkueen toiminnasta. Hypoteesien mukaan tasoryhmäjakamisella oletettiin olevan negatiivinen vaikutus yksilön kuulumisuuden tunteeseen. Näin ei kuitenkaan ollut, vaan ryhmän sekä yksilöiden koheesio muodostui päinvastaisesti vahvaksi osa-alueeksi. Tämän perusteella yksilöillä oli vahva kuulumisuuden tunne joukkueeseen. Kilpailullisella ympäristöllä oli kuitenkin selkeä negatiivinen vaikutus yksilöiden toimintaan joukkueen sisällä. Tämä ilmeni hajaantuneista vastauksista tehtäväkoheesio osalta. Toinen hypoteesi käsitteli liiallisen kilpailun heikentävää vaikutusta kuulumisuuden tunteeseen, mistä ei saatu tutkimustulosten perusteella viitteitä. Liiallisella kilpailulla huomattiin kuitenkin olevan suurimmalle osalle pelaajista heikentävä vaikutus harrastamisen mukavuuteen.

Juniorijääkiekkjoukkueissa tehtäväkoheesio osalta voidaan ajatella tärkeimmäksi ydintehtäväksi kehittymistä jääkiekossa. Tämän periaatteen pohjalta on

mielestämme tärkeää, että hyvä kuuluvuuden tunne ja sosiaalinen koheesio tukisivat tehtäväkoheesiota. Pelaajien kehityksen kannalta oleellista on joukkueen pelaajien toiminta yhdessä kohti ydintehtävää, eli kehittymistä. Tällöin saadaan lisättyä pelaajien vertaistukea ja päästään askel lähemmäs urheilijalähtöistä valmentamista.

## 7.2 Monilajisuus

Kun tavoitteena on kehittää pelaajien ominaisuuksia mahdollisimman laajasti ja jokaiselle pelaajalle sopivalla tavalla, yhtenä vaihtoehtona tasoryhmäjakamiselle on monilajisuuden edistäminen. On helppoa tukeutua käytettävään järjestelmään, kun joku aikaisen erikoistumisen polun kulkeneista nousee huipulle. Näissä tapauksissa on suoraviivaista tehdä päätelmiä järjestelmän toimivuudesta, vaikka todellisuus voi olla muuta. Järjestelmää ei kuitenkaan välttämättä tarkastella kriittisesti tai perustella tutkitulla tiedolla. Tasoryhmäjakamiseen liittyy riskejä, jotka toteutuessaan saattavat jopa päättää lapsen urheilamisen. Onkin hyvä pohtia muitakin vaihtoehtoja, joilla voisimme saavuttaa halutut tavoitteet.

Hornig, Aust & Güllich (2016, 96) vertailivat tutkimuksessaan 52:a Saksan Bundesliigan jalkapalloammattilaista, joista 18 kuului maajoukkueeseen. Heitä verrattiin 50 amatöörijalkapalloilijaan neljännessä kuudenteen divisioonaan. Tutkimuksessa selvitettiin pelaajien peli- ja harjoitushistoriaa lapsuudesta aikuisuuteen. Tutkimuksessa ilmeni, että maajoukkuepelaajat olivat harjoitelleet enemmän organisoidun toiminnan ulkopuolella lapsuusvaiheessa. He olivat myös sitoutuneempia muihin lajeihin murrosiässä, erikoistuneet myöhemmin ja organisoidun jalkapallon harjoittelu alkoi hallitsevana vasta 22 ikävuoden jälkeen, verrattuna tutkimuksen amatöörijalkapalloilijoiden ryhmään.

Toisessa tutkimuksessa tutkittiin kansainvälisen tason huippu-urheilijoita, joista 83 oli saavuttanut mitalin kansainvälisissä kisoissa. Tämä joukko sisälsi myös 38 urheilijaa, jotka olivat voittaneet olympiakultaa tai maailmanmestaruuden. Vertailuryhmänä toimi 83 urheilijaa, jotka eivät olleet saavuttaneet mitaleja. Tutkimuksessa kävi ilmi, että mitalistit olivat aloittaneet päälajinsa harjoittelun myöhemmällä iällä ja harjoittelivat hieman vähemmän. He myös harjoittelivat sel-

keästi vähemmän päälajiaan lapsuusvaiheessa ja murrosiässä. Mitalistit kuitenkin osallistuivat enemmän muiden lajien harjoituksiin, erityisesti ennen kuin he aloittivat varsinaisen lajinsa. Lisäksi mitalistit pitivät kehittymistä yllä muissa lajeissa useita vuosia ja erikoistuivat myöhemmin, kuin ei mitalia saaneet urheilijat. Tutkimuksen perusteella ei ollut merkitystä, olivatko muut lajit samantapaisia päälajin kanssa. (Güllich 2017, 2281.)

Tutkimuksestamme saatujen tulosten lisäksi olisikin hyvä pohtia, edistetäänkö aikaista erikoistumista juurikin tasoryhmäjakamisella ja vaikutetaanko sillä heikentävästi siirtovaikutusten toteutumiseen. Siirtovaikutus on yksi suurimmista hyödyistä monilajisuudessa. Näitä hyödyllisiä vaikutuksia tukevat myös edellä mainitut tutkimukset. Vaikka tutkimuksissa puhutaan huippu-urheilijoista, on syytä muistaa, että tutkimuksessamme puhutaan lapsuusvaiheesta. Tällöin tavoitteiden tulisi olla urheilijaksi kasvamisessa huippu-urheilijaksi kasvamisen sijaan. Usein tasoryhmäjakamisen ajatuksen taustalla piilee pyrkimys kehittää tulevaisuuden huippu-urheilijoita. Mielestämme monilajisuuden edistämällä saavutettaisiin samat tavoitteet, kuin mihin tasoryhmäjakamisella pyritään. Haittavaikutukset jäisivät kuitenkin pienemmiksi ja tästä syystä sen painottamista olisi syytä harkita.

Aikaisempien tutkimusten, tutkitun tiedon ja tästä tutkimuksesta saadun tiedon perusteella olisi syytä pohtia, ovatko tasoryhmäjakamisella saavutetut hyödyt riittäviä suhteessa siitä koituviin mahdollisiin haittoihin. Lisäksi mielestämme tulisi tarkkaan harkita, onko tämä ikävaihe oikea aika tasoryhmäjakamiseen siirtymiseen. Voidaan myös miettiä, saataisiinko jakamisesta syntyviä haittoja väheneeseen. Esimerkiksi tasoryhmäjakamista voitaisiin toteuttaa myöhemmällä iällä, jolloin pelaajien psyykinen ja fyysinen valmius on astetta pidemmällä. Silloin myös useasti pelaajien kyvykkyystasot pienenevät ja tasoerot eivät ole yhtä valtavat joukkueen sisällä.

### 7.3 Kyselyn onnistuminen

Tutkimuksella saavutettiin selkeä kuva yksilön ja joukkueen sosiaalisen koheesion sekä tehtäväkoheesion näkökulmasta. Tutkimuksella saatiin tavoitteiden mukaisia tutkimustuloksia kohderyhmästä ja tärkeää tietoa tasoryhmäjakamisen

vaikutuksista. Toimeksiantaja sekä valmentajat pystyvät käyttämään saatuja tuloksia jatkossa suunnitellessaan tasoryhmäjakamista ja toimiessaan kyseisissä tilanteissa.

Tutkimuksessa käytetty kysely toteutettiin verkkokyselynä. Verkkokysely onnistui hyvin eikä ongelmia ilmennyt kyselyn aikana. Kyselyn vastausaikaa pidennettiin muutamalla viikolla, minkä ansiosta vastaajamäärää saatiin hieman kohotettua. Lisäksi kyselystä muistutettiin vanhempia ja pelaajia, mikä osaltaan auttoi vastausprosentin nousuun. Myös anonymiteetti vaikutti osaltaan positiivisesti vastausprosenttiin. Varsinkin lasten ja nuorten kohdalla on helpompaa vastata kyselyyn, kun vastauksista ei tiedetä pelaajan nimeä. Kyselystä informoimisessa jouduttiin käyttämään välikäsiä, koska kumpikaan tutkijoista ei ollut enää kyselyn auki ollessa mukana joukkueen toiminnassa. Lisääjasta ilmoitettaessa toinen tutkijoista kuitenkin kävi henkilökohtaisesti muistuttamassa pelaajia kyselystä, millä on varmasti ollut myös positiivinen vaikutus vastausprosenttiin.

Jos kysely olisi toteutettu esimerkiksi harjoitusten yhteydessä, olisi se mahdollisesti nostanut vastausprosenttia vieläkin korkeammaksi. Tämä ajatus kuitenkin hylättiin, koska verkkokyselyn nähtiin antavan vastaajalle omaa rauhaa vastata kyselyyn ja se antoi myös selkeän päätäntävällän vastaajalle kyselyyn osallistumisesta.

Tutkimusta tehdessä vastausten osalta pelkäsimme kysymysten olevan liian haastavia kohderyhmälle. Ajattelimme valmennuksesta tulleiden kokemusten perusteella keskimmäisen, eli mielipiteettömän vastausvaihtoehdon painottuvan liian paljon vastauksissa. Toinen pelko kysymyslomakkeeseen vastaamisen suhteen oli pelaajien mielenkiinto vastaamista kohtaan. Näiden asioiden takia varauduimme kyselyä valmistellessa varmentamaan vastauksia vanhempien kysymyksillä. Jälkikäteen tuloksia tarkastellessa huomasimme kuitenkin pelaajien vastanneen kysymyksiin hyvin ja totuudenmukaisesti. Tämän perusteella olisimme voineet jättää vanhempien kysymykset kyselylomakkeesta pois.

#### 7.4 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimustulokset muodostavat yhden ryhmän kokemuksen tutkitusta asiasta, eli saatuja tuloksia ei voida suoraan yleistää muihin vastaaviin tapauksiin. Tuloksia



voidaan kuitenkin pitää suuntaa antavina, kun pohditaan tasoryhmäjakamisen käyttöä. Lisäksi kyselyä pystyy hyödyntämään jatkossa kyseisen joukkueen kohdalla, sekä muilla vastaavilla ryhmillä.

Tutkitun ryhmän osalta kysely onnistui mielestämme hyvin, mistä kertoo myös korkea vastausprosentti. Kuitenkin osaan kysymyksistä ei saatu vastauksia kaikilta kyselyyn osallistuneilta, mitä voidaan pitää luotettavuutta laskevana tekijänä. Vaikka vastausprosenttia voidaan pitää korkeana, täytyy ottaa huomioon tutkitun ryhmän kokonaismäärän pienuus. Voimme pitää pienenä epäonnistumisena sitä, ettemme saaneet kaikkia pelaajia osallistumaan kyselyyn. Vanhemmilta kerätyillä vastauksilla pystyttiin vertailun avulla varmistamaan pelaajien vastausten todenperäisyyttä, vaikka muutamissa vastauksissa oli suuriakin heittoja. Vaikka vanhempien vastauksia ei käytetty suoraan itse tutkimuksessa, koimme vastauksista saadun tiedon hyödyttäneen meitä luodessamme kokonaiskuvaa tutkimustuloksista.

Kysymyksiä muodostaessa pyrimme huomioimaan vastaajien iän. Kysymykset muotoiltiin mahdollisimman selkeiksi, jotta vastauksista saatiin halutut asiat esiin. Kysymysten muodostamisessa onnistuimme mielestämme hyvin ja kysymykset saatiin selkeään muotoon. Näin kysymykset myös vastasivat sisällöltään alkupe räisiä GEQ:n tutkijoiden luomia kysymyksiä. Emme voi kuitenkaan täysin sulkea pois sen mahdollisuutta, että vastaajat ovat ymmärtäneet kysymyksiä väärin. Kysymyksien määrä oli mielestämme riittävä luotettavan kokonaiskuvan saamiseksi. Vastaajat olisivat voineet turhautua liiallisista kysymyksistä, mikä olisi voinut osaltaan vaikuttaa vastausten luotettavuuteen. Toisaalta myös kysymysten vähentämisellä kyselyn luotettavuus olisi kärsinyt jättämällä tutkimuksen liian pinnalliseksi.

Tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjetta vuodelta 2012, jonka perusteella tehtiin tutkimuksen eettinen ennakoarviointi. Tutkimuksessa kerättiin aineistoa kyselyn avulla. Alaikäisten kyselyyn osallistuneiden vanhemmille lähetettiin saatekirje, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta (Liite 1). Tämän lisäksi kyselyyn vastaaminen oli kaikille osapuolille vapaaehtoista. Kyselyn toteuttamiseen kysyttiin

lupa organisaatiolta, jonka ympäristössä tutkittava toiminta tapahtuu. Opinnäytetyössä ei kerätty tai käsitelty arkaluonteisia henkilöihin liittyviä tietoja. Tutkimuksessa kunnioitettiin tutkittavien itsemääräämisoikeutta, yksityisyyttä ja tietosuojaa. Opinnäytetyö on toteutettu ilman ulkopuolista rahoitusta, sekä sen tekemisessä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012) ja tietosuojalakia (Tietosuojalaki 1050/2018). Tutkimuksen toteuttamisen jälkeen 1.10.2019 voimaan astunut Tutkimuseettisen toimikunnan ohje 2019 on huomioitu tutkimuksen jälkeen varmistaen, että tutkimuksen eettiset periaatteet ovat toteutuneet myös uuden ohjeistuksen mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019).

## 7.5 Tutkimuksen kehittämissideat

Tutkimustulosten perusteella toimeksiantajalle tärkein näkökulma opinnäytetyöstä nousi tehtäväkoheesio puolelta. Tutkittavan joukkueen osalta olisi mielestämme hyvä lähteä miettimään, kuinka tehtäväkoheesiota saadaan parannettua käytännössä. Hyvänä lähtökohtana olisi tutkia, mitkä ovat suurimmat syyt huonolle tehtäväkoheesiolle sekä miten hyvää sosiaalista koheesiota voidaan hyödyntää tilanteen parantamiseksi. Toimeksiantajana toimiva seura voisi myös hyödyntää tutkimusta muissa ikäluokissa, joissa peleihin osallistuminen tapahtuu tasoryhmissä. Tällöin tuloksia voitaisiin vertailla joukkueiden kesken. Esimerkiksi jos jossain joukkueessa on hyvän sosiaalisen kuuluvuuden lisäksi vahva tehtäväkoheesio, voitaisiin miettiä millä tekijöillä tässä on onnistuttu. Tällöin tietoa voitaisiin hyödyntää muiden joukkueiden toiminnan kehittämiseksi.

Tasoryhmäjakamisen ajatuksena on antaa kaikille mahdollisuus saada omaa kyvykkyystasoa vastaavia ärsykeitä sekä mahdollistaa kaikille tarpeeksi haasteita ja onnistumisen kokemuksia. Tämän työn tutkimuksessa tapauksessa jakaminen toteutettiin joukkueen sisällä, mikä tekee tilanteesta haastavan valmentajalle. Tasoryhmäjakamisen takia toinen pelaaja saattaa tuntea itsensä vähemmän tärkeäksi kuin toinen. Tämä voi johtua siitä, että pelaajat luokitellaan kyvyiltään sillä hetkellä eri tasoiksi. Valmentajan vastuu onkin saada molemmat pelaajat tuntemaan itsensä tärkeäksi joukkueelleen ja vakuuttaa molemmat yksilöt kehityksen ensiarvoisesta tärkeydestä.

Tutkitussa tapauksessa jakaminen käsitti pelkästään otteluita. Harjoitukset toteutettiin ilman tasoryhmäjakamista. Tällä on mielestämme positiivinen vaikutus pelaajien suhtautumisessa tasoryhmäjakamiseen. Sillä on myös varmasti positiivinen vaikutus joukkueen sosiaaliseen koheesioon verrattuna siihen, jos jako olisi toteutettu myös harjoituksissa. Vastauksista voidaan tulkita osan pelaajista kokevan ympäristön kilpailulliseksi, vaikka tasoryhmäjakaminen oli rajattu vain otteluihin. Tästä saadaan viittaus kysymyksen 12 vastauksissa.

Usein tasoryhmäjakamista lähestytään ajatuksella siitä, että kyvykkäämmille yksilöille saadaan tarpeeksi kehitystä tukevia haasteita. Kuten tutkimuksessamme ilmeni, selvin jakaantumisen tuloksissa näkyi tehtäväkoheesiossa, joka voidaan yhdistää itse tekemiseen eli harjoituksiin ja peleihin. Valmentajan on ensiarvoisen tärkeää pyrkiä ulosannillaan ja teoillaan saamaan pelaaja vakuuttuneeksi tarkoituksestaan kehittää pelaajasta mahdollisimman hyvä. Pelaajan tulee ymmärtää, ettei sillä ole merkitystä, kumpaan ryhmään hän milläkin hetkellä kuuluu. Toisin sanoen molemmilla tasoryhmillä on sama tavoite, joka on yksilön mahdollisimman kokonaisvaltainen kehittyminen. Kuitenkin polut päämäärään saattavat erota.

Sosiaalinen koheesio oli tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella hyvällä tasolla. Tätä voidaan pitää tasoryhmäjakamisen onnistumisen kannalta tärkeänä. Vastauksista ilmeni joukossa olevan kuitenkin myös sellaisia yksilöitä, jotka eivät tunne vahvaa koheesio tunnetta joukkueeseen. Olisikin tärkeää havaita hyvissä ajoin nämä pelaajat, jotka tuntevat mahdollisesti jäävänsä ryhmän ulkopuolelle. Tällöin heikentävää vaikutusta pelaajan kuulumisen tunteeseen voitaisiin ehkäistä ja vaikuttaa myös mahdollisesti mielenkiintoon koko harrastusta kohtaan. Erityisessä vaarassa ovat ne pelaajat, jotka ovat vähemmän kyvykkäiden ryhmässä. Tunne heikommasta kyvykkyydestä verrattuna muihin pelaajiin yhdessä vähäisen kuulumisen tunteen kanssa lisäävät huomattavasti riskiä drop out - ilmiön toteutumiseen jo ennen ilmiön yhdistettyjä haastavia ikäkausia.

## 7.6 Jatkotutkimusehdotukset

Nyt toteutetussa tutkimuksessamme tutkittiin yhden kauden aikana yhden ryhmän kokemia tuntemuksia. Koska tutkimuksen kohderyhmä oli varsin suppea,

eikä tutkimuksessa käytetty kontrolliryhmää, olisi seuraava askel laajentaa tutkimusta. Jatkotutkimuksessa tutkittaisiin vähintään kahta joukkuetta kahden kauden ajan. Ensimmäisen tutkimuskauden aikana molemmat joukkueet toimisivat yhtenäisten tavoitteiden mukaisesti ilman minkäänlaista tasoryhmäjakamista. Tämän jälkeen molempien joukkueiden sosiaalisesta koheesiosta ja tehtäväkoheesiosta suoritettaisiin kysely. Toisella kaudella toisessa joukkueessa tehtäisiin sisäinen tasoryhmäjakaminen ja toinen joukkue jatkaisi toimintaansa ensimmäisen kauden tavoin. Toisen kauden jälkeen uusittaisiin kysely, jolloin voitaisiin verrata ryhmien välisiä tuloksia ja saataisiin luotettavampi tulos. Näin voitaisi saada vielä selkeämmin esille tasoryhmäjakamisen vaikutuksia sosiaaliseen koheesioon ja tehtäväkoheesioon.

Tutkimusta olisi myös mahdollista laajentaa valmentajien toimintaa tutkivaksi. Tällöin tutkittaisiin valmentajien tekemiä ratkaisuja ja niiden vaikutuksia pelaajien sosiaaliseen koheesioon ja tehtäväkoheesioon. Yhtenä vaihtoehtona tutkimuksen laajentamiseksi mukaan voisi lisätä muita itsemääräämisteorian osa-alueita. Olisi mahdollista tutkia myös tasoryhmäjakamisen vaikutusta pelkästään koettuun pätevyyteen tai autonomiaan.

### 7.7 Opinnäytetyöprosessi ja osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyön tekeminen lisäsi eniten tiedollista osaamista aihealueesta. Tutkimuksen pohjalla olevat tasoryhmäjakaminen, itsemääräämisteoria, koheesio ja niihin liittyvät käsitteet tulivat meille molemmille hyvin tutuiksi opinnäytetyöprosessin aikana. Koimme myös erittäin hyödylliseksi tehdä samaan aikaan opinnäytetyötä aiheesta, joka liittyi läheisesti toisen ja kolmannen opiskeluvuoden aikana suoritettaviin työharjoitteluihin. Pystyimme hyödyntämään opinnäytetyötä varten haettua tietoa valmennuksessa sekä keskustelemaan paljon asioita valmentamisen, teorian ja yleisten käytäntöjen suhteen. Näimme myös vahvuudeksi tehdä työn yhdessä, sillä pystyimme hyödyntämään omia vahvuuksiamme opinnäytetyöprosessin aikana. Pystyimme kuitenkin myös paikkaamaan toistemme heikkouksia työn suhteen. Työn aikatauluttaminen muodostui helpommaksi, kun paine sovittujen aikataulujen noudattamiseksi kasvoi suuremmaksi.

Työnjako onnistui kokonaisuudessaan prosessin aikana hyvin. Suurimman osan ajasta teimme työtä yhdessä samalla paikkakunnalla. Prosessin loppusuoralla olimme kuitenkin eri paikkakunnilla ja toteutimme työskentelyn etänä. Tästäkin huolimatta työnjako sujui ongelmitta ja saimme kirjoitusprosessin valmiiksi sovit- tuun aikatauluun mennessä.

Keskustelimme koko opinnäytetyöprosessin ajan paljon näkökulmista liittyen ju- niorivalmennukseen ja valmennuksen kehittämiseen. Tämän takia vuorovaikutus koko opinnäytetyöprosessin aikana oli välillämme kiitettävällä tasolla. Haas- toimme omia ideoitamme ja ajatuksiamme ja mietimme jokaisessa vaiheessa useita eri näkökulmia työn teemoista. Tämän takia työmme alkuperäinen idea lähti hyvin liikkeelle, minkä jälkeen käytimme paljon aikaa tutkimuksen rajaami- seen. Työn rajaaminen helpottui huomattavasti tiedonhaun etenemisen ja tutki- musmenetelmiin tutustumisen myötä.

Rajaamisen ja koko työn toteutuksen aikana oli opettavaista hyödyntää työs- sämme vastaavan opettajan ohjausta. Kävimme ohjaajamme luona säännölli- sestä esittelemässä ideamme sekä työn vaiheita. Näistä ohjauksista saimme use- asti tukea ideoiden toteutukseen. Molempien tekijöiden mielenkiinto aihetta koh- taan sekä aktiivinen työn tekeminen johti tasaiseen suorittamiseen koko proses- sin aikana. Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2018 ja valmistui joulukuksi 2019.

Tutkimuksellisuuteen ja siihen liittyvään etiikkaan perehdyimme syvällisesti. Saimme paljon uutta tietoa esimerkiksi tutkimuksen toteuttamisesta ja mahdolini- sista tutkimusmenetelmistä. Opinnäytetyöprosessi oli erittäin luova keino pereh- tyä tarkemmin tutkimuksellisuuteen. Teimme pelkästään tutkimuksen toteutuk- sen tueksi suuren määrän tiedonhakua ja kävimme läpi muita vastaavalla tutki- musmenetelmällä toteutettuja töitä.

Suurin hyöty opinnäytetyöstä oli meille itsellemme. Aihealue ja tutkimuksen läh- tökohdat olivat meistä molemmista mielenkiintoisia, minkä takia opinnäytetyöpro- sessi oli kehittävä ja motivoiva. Tämän takia osaamisemme kehittyi prosessin ai- kana valtavasti. Tutkimuksen toteutuksesta hyötyi myös toimeksiantajana toimiva

seura. Heille saatiin tutkimuksesta hyödyllistä tietoa valmennuksen sekä toiminnan kehittämisen tueksi. Uskomme tutkimuksen tuovan esiin tutkitun tiedon huomioon ottamisen tärkeyden suunniteltaessa pelaajien kehitystä tukevia toimenpiteitä.

## LÄHTEET

Aarresola, O. 2018. Tutkimus: Suomalaisen urheilun "Urheilijan polku" Kansainvälisessä tarkastelussa. Viitattu 14.10.2019 <https://www.kihu.fi/tk-toiminta/tutkimus-suomalaisen-urheilun-urheilijan-polku-kansainvalisessa-tarkastelussa/>.

Anderson, R., Manoogian, S. T. & Reznick, J. S. 1976. The Undermining and Enhancing of Intrinsic Motivation in Preschool Children. *Journal of Personality and Social Psychology* 34/1976, 915–922. Viitattu 3.5.2019 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.5.915>.

Arvaja, M. & Haapea, I. 2013. Pelaaja valmennuksen keskiössä. *Valmentaja* 2/2013, 40–41.

Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J. & Provencher, P. 2009. Cohesiveness, Coach's Interpersonal Style and Psychological Needs: Their Effects on Self-determination and Athletes' Subjective Well-being. *Psychology of Sport & Exercise* 10/2009, 545–551. Viitattu 6.10.2019 <https://www.sciencedirect.com.ez.lapinamk.fi/science/article/pii/S1469029209000247>.

Cale, A. 2004. *Psychology for Football – The Official Guide to Success on and off the Pitch*. London: Hodder Arnold.

Cervelló, E. M., Escartí, A. & Guzmán, J. F. 2007. Youth Sport Dropout from the Achievement Goal Theory. *Psicothema* 1/2007, 65–71. Viitattu 15.4.2019 <http://www.psicothema.es/pdf/3329.pdf>.

Cotterill, S. 2012. *Team Psychology in Sports: Theory and Practice*. Abingdon: Routledge. Viitattu 18.9.2019 [https://books.google.fi/books/about/Team\\_Psychology\\_in\\_Sports.html?id=rnitmUDTgwMC&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books/about/Team_Psychology_in_Sports.html?id=rnitmUDTgwMC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).

Davies, M. B. 2007. *Doing a Successful Research Project. Using Qualitative or Quantitative Methods*. New York: Palgrave Macmillan.

Deci, E. L., Olafsen, A. H. & Ryan, R. M. 2017. Self-determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* 4/2007, 19–43. Viitattu 23.2.2019 <https://pdfs.semanticscholar.org/c1ee/794111e99de40f7143b4270a198278a8525d.pdf>.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11/2000, 227–268. Viitattu 3.5.2019 [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PiWhatWhy.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PiWhatWhy.pdf).

Eriksson, P. & Koistinen, K. 2014. *Monenlainen tapaustutkimus*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Eys, M. A., Carron, A. V., Bray, S. R. & Brawley, L. R. 2007. Item Wording and Internal Consistency of a Measure of Cohesion: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 3/2007, 395–402. Viitattu 12.7.2019 <http://web.b.ebscohost.com.ez.lapinamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=d65dc5c3-af76-4358-87d3-d1d6bd1184ed%40pdc-v-sessmgr06>.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. *Laatua käytännön valmennukseen - Oleellisen oivaltaminen tärkeää*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Gilchrist, M. E. 2012. *Prosocial and Antisocial Behaviour in Ice Hockey: The Role of the Team Climate, Motivation and Moral Disengagement*. New Zealand, Dunedin: University of Otago. Masters of Physical Education. Viitattu 15.5.2019 [https://www.researchgate.net/publication/51539279\\_Prosocial\\_and\\_Antisocial\\_Behavior\\_in\\_Sport\\_The\\_Role\\_of\\_Coaching\\_Style\\_Autonomous\\_vs\\_Controlled\\_Motivation\\_and\\_Moral\\_Disengagement](https://www.researchgate.net/publication/51539279_Prosocial_and_Antisocial_Behavior_in_Sport_The_Role_of_Coaching_Style_Autonomous_vs_Controlled_Motivation_and_Moral_Disengagement).

Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S. & Baldes, B. 2010. Influence of Coaches' Autonomy Support on Athletes' Motivation and Sport Performance: A Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 2/2007, 155–161. Viitattu 3.6.2019 <https://www.sciencedirect.com.ez.lapinamk.fi/science/article/pii/S1469029209001186>.

Güllich, A. 2017. International Medallists' and Non-medallists' Developmental Sport Activities – a Matched-pairs Analysis. *Journal of Sports Sciences* 23/2017, 2281–2288. Viitattu 1.11.2019 <http://web.b.ebscohost.com.ez.lapinamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=d65dc5c3-af76-4358-87d3-d1d6bd1184ed%40pdc-v-sessmgr06>.

Harter, S. 2006. *Where Do We Go from Here? Teoksessa M. H. Kernis (toim.) Self-Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives*. New York, NY: Psychology Press, 430–470. Viitattu 12.5.2019 [https://books.google.fi/books?id=r0gahbOYsU4C&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?id=r0gahbOYsU4C&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false).

Hornig, M., Aust, F. & Güllich, A. 2016. Practice and Play in the Development of German Top-level Professional Football Players. *European Journal of Sport Science* 1/2016, 96–105. Viitattu 11.1.2019 <http://web.b.ebscohost.com.ez.lapinamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=13&sid=d65dc5c3-af76-4358-87d3-d1d6bd1184ed%40pdc-v-sessmgr06>.

Hämäläinen, K. 2015. *Suomalaisen valmennusosaamisen malli. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 21–25.

Jaakkola, T. 2009. *Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 333–348.



Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 109–123.

Kananen, J. 2008. Kvantti: Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015a. Online Research for Preparing Your Thesis. A Guide for Conducting Qualitative and Quantitative Research Online. Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences.

Kananen, J. 2015b. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.

Kidman, L. & Lombardo, B. 2010. Athlete-centred Coaching. Developing Decision Makers. UK, Worcester: IPC Print Resources. Viitattu 25.5.2019 [https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=27q3P4-EtIMC&oi=fnd&pg=PA6&dq=Athlete-centred+Coaching.+Developing+Decision+Makers&ots=rwOxSJs2wl&sig=3Nm20XIS1cRqg8ZArx\\_NfxyFvdw&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Athlete-centred%20Coaching.%20Developing%20Decision%20Makers&f=false](https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=27q3P4-EtIMC&oi=fnd&pg=PA6&dq=Athlete-centred+Coaching.+Developing+Decision+Makers&ots=rwOxSJs2wl&sig=3Nm20XIS1cRqg8ZArx_NfxyFvdw&redir_esc=y#v=onepage&q=Athlete-centred%20Coaching.%20Developing%20Decision%20Makers&f=false).

Kingston, K., Thomas, O. & Mitchell, I. 2008. Psychology for Coaches. Teoksessa L. Robyn, M. Hughes, K. Kingston (toim.) An Introduction to Sports Coaching. From Science and Theory to Practice. London: Routledge, 28–39. Viitattu 10.5.2019 <https://epdf.pub/an-introduction-to-sports-coaching-from-science-and-theory-to-practice.html>.

Konttinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä - Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus: KIHUn julkaisusarja nro 46, 19–21. Viitattu 10.2.2019 [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe\\_www.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf).

Konttinen, N. 2016. Omistautumisen kehittyminen urheilussa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus Oy, 35–38.

Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa M. Laine, J. Bamberg & P. Jokinen (toim.) Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Gaudeamus, 9–38.

Lehtonen, K. 2007. Mä oon täällä! Seurantaraportti nuorten harrasteliikuntahankkeen käynnistymisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 191. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES & Lasten ja nuorten elämäntavan tutkimusyksikkö LINET. Viitattu 15.2.2019 <https://www.likes.fi/filebank/613-191linetlehtonen.pdf>.

Leino, H. 2007. Yleinen ongelma, yksi tapaus. Teoksessa M. Laine, J. Bamberg & P. Jokinen (toim.) Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Gaudeamus, 214–227.

Lintunen, T., Salmi, O. & Rovio, E. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa J. Jaakkola., J. Liukkonen. & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–303.

Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2014. Urheiluseurat arkivalmennuksen perustana - urheiluseurat valintavaiheen toimijana. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus: KIHUn julkaisusarja nro 46, 73–80. Viitattu 10.2.2019 [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe\\_www.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf).

Mallet, C. & Hanrahan, S. 2004. Elite Athletes: Why Does the 'Fire' Burn so Brightly? *Psychology of Sport and Exercise* 5/2004, 183–200. Viitattu 2.6.2019 <https://www.sciencedirect-com.ez.lapinamk.fi/science/article/pii/S1469029202000432>.

Martin, L., Carron, A., Eys, M. & Loughhead, T. 2011. Children's Perceptions of Cohesion. *Sport & Exercise Psychology Review* 1/2011, 11–24. Viitattu 20.5.2019 <http://web.b.ebscohost.com.ez.lapinamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=17&sid=d65dc5c3-af76-4358-87d3-d1d6bd1184ed%40pdc-v-sessmgr06>.

Martin, L., Carron, A., Eys, M. & Loughhead, T. 2013. Validation of the Child Sport Cohesion Questionnaire. *Measurement in Physical Education & Exercise Science* 2/2013, 105–119. Viitattu 6.6.2019 <http://web.b.ebscohost.com.ez.lapinamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=19&sid=d65dc5c3-af76-4358-87d3-d1d6bd1184ed%40pdc-v-sessmgr06>.

Matthews, M. S., Ritchotte, J. A. & McBee, M. T. 2013. Effects of Schoolwide Cluster Grouping and Within-class Ability Grouping on Elementary School Students' Academic Achievement Growth. *High Ability Studies* 2/2013, 81–97. Viitattu 4.4.2019 [https://www.researchgate.net/publication/263570606\\_Effects\\_of\\_schoolwide\\_cluster\\_grouping\\_and\\_within-class\\_ability\\_grouping\\_on\\_elementary\\_school\\_students'\\_academic\\_achievement\\_growth](https://www.researchgate.net/publication/263570606_Effects_of_schoolwide_cluster_grouping_and_within-class_ability_grouping_on_elementary_school_students'_academic_achievement_growth).

McDonough, M. H. & Crocker, P. R. E. 2006. The Role of Relatedness in Physical Activity Motivation, Behaviour, and Affective Experiences: A Self-Determination Theory Perspective. The University of British Columbia. Viitattu 16.3.2019 <https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/ubctheses/831/items/1.0077019>.

Ronkainen, S., Mertala, S. & Karjalainen, A. 2008. Kvalitatiivisuus, kvantitatiivisuus ja sähköinen kyselytutkimus. Teoksessa S. Ronkainen & A. Karjalainen (toim.) Sähköä kyselyyn! Web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 17–30.

Rovio, E. 2012. Ryhmäilmiöt. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 309–325.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. Self Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness. USA, New York: The Guilford Press.

Ryan, R. M. & Grolnick, W. S. 1986. Origins and Pawns in the Classroom: Self-report and Projective Assessments of Individual Differences in Children's Perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology* 50/1986, 550–558. Viitattu 7.4.2019 [https://www.researchgate.net/publication/232478486\\_Origins\\_and\\_Pawns\\_in\\_the\\_Classroom\\_Self-Report\\_and\\_Projective\\_Assessment\\_of\\_Individual\\_Differences\\_in\\_Children's\\_Perceptions](https://www.researchgate.net/publication/232478486_Origins_and_Pawns_in_the_Classroom_Self-Report_and_Projective_Assessment_of_Individual_Differences_in_Children's_Perceptions).

Ryan, R. M., Stiller, J. & Lynch, J. H. 1994. Representations of Relationships to Teachers, Parents, and Friends as Predictors of Academic Motivation and Self-esteem. *Journal of Early Adolescence* 14/1994, 226–249. Viitattu 7.4.2019 [https://www.academia.edu/11912201/Representations\\_of\\_relationships\\_to\\_teachers\\_parents\\_and\\_friends\\_as\\_predictors\\_of\\_academic\\_motivation\\_and\\_self-esteem](https://www.academia.edu/11912201/Representations_of_relationships_to_teachers_parents_and_friends_as_predictors_of_academic_motivation_and_self-esteem).

Ryan, R. M., Williams, G., Patrick, H. & Deci, E. L. 2009. Self-determination Theory and Physical Activity: the Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology* 6/2009, 107–124. Viitattu 12.3.2019 [https://www.researchgate.net/publication/264531505\\_Self-Determination\\_Theory\\_and\\_Physical\\_Activity\\_The\\_Dynamics\\_of\\_Motivation\\_in\\_Development\\_and\\_Wellness](https://www.researchgate.net/publication/264531505_Self-Determination_Theory_and_Physical_Activity_The_Dynamics_of_Motivation_in_Development_and_Wellness).

Standage, M. & Vallerand, R. J. 2007. Self-determined Motivation in Sport and Exercise Groups. Teoksessa M. R. Beauchamp & M. A. Eys (toim.) *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology. Contemporary Themes*. London: Routledge, 179–199. Viitattu 9.3.2019 [https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=Ub-kNGPu\\_FPMC&oi=fnd&pg=PA179&dq=Self-determined+motivation+in+sport+and+exercise+groups.&ots=B6wSypSPpW&sig=jESn5neEks-zYmxmhJrAh0XLXNe4&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Self-determined%20motivation%20in%20sport%20and%20exercise%20groups.&f=false](https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=Ub-kNGPu_FPMC&oi=fnd&pg=PA179&dq=Self-determined+motivation+in+sport+and+exercise+groups.&ots=B6wSypSPpW&sig=jESn5neEks-zYmxmhJrAh0XLXNe4&redir_esc=y#v=onepage&q=Self-determined%20motivation%20in%20sport%20and%20exercise%20groups.&f=false).

Tietosuojalaki 5.12.2018/1050.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 2.4.2019 [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 4.11.2019 [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf).

Valli, R. 2015. Tulkintoja erilaisiin vastauskäyttäytymisiin. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 226–238

Vazou, S., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. 2005. Peer Motivational Climate in Youth Sport: A Qualitative Inquiry. *Psychology of Sport and Exercise* 6/2005, 497–516. Viitattu 24.3.2019 [https://www.researchgate.net/publication/222819267\\_Peer\\_motivational\\_climate\\_in\\_youth\\_sport\\_A\\_qualitative\\_inquiry](https://www.researchgate.net/publication/222819267_Peer_motivational_climate_in_youth_sport_A_qualitative_inquiry).

Whitton, S. M. & Fletcher, R. B. 2014. The Group Environment Questionnaire: A Multilevel Confirmatory Factor Analysis. *Small Group Research* 1/2014, 68–88. Viitattu 27.5.2019 [https://www.researchgate.net/publication/274214850\\_The\\_Group\\_Environment\\_Questionnaire\\_A\\_Multilevel\\_Confirmatory\\_Factor\\_Analysis](https://www.researchgate.net/publication/274214850_The_Group_Environment_Questionnaire_A_Multilevel_Confirmatory_Factor_Analysis).

Zenič, N., Trajkovski, B. & Tomljanovič, M. 2011. Ability Grouping and Improvement in Swimming Skills: An Analysis of the Objective Effects and Students' Subjective Attitudes. *Kinesiologia Slovenica* 1/2011, 52–62. Viitattu 10.6.2019 <http://search.ebscohost.com.ez.lapinamk.fi/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=74122805&login.asp&site=ehost-live&scope=site>.

## LIITTEET

### Liite 1

Terve!

Olemme Lapin ammattikorkeakoulun liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen kolmannen vuoden opiskelijoita. Teemme tutkimuksellista opinnäytetyötä liittyen juniorijääkiekkoilijoiden sisäiseen motivaatioon ja yhteen itsemääräämisteorian osa-alueeseen. Toimeksiantajana työllemme toimii Rovaniemen Kiekko ry. Opinnäytetyössämme tutkimme 12-13-vuotiaiden kuuluvuuden tunnetta jääkiekkoharrastuksen parissa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitä vaikutuksia tasoryhmäjakamisella on kuuluvuuden tunteeseen joukkuemuotoisessa harrastuksessa. Tutkimuksella on suuri merkitys kehitettäessä Rovaniemen Kiekon juniorijääkiekkoilua tulevaisuudessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivomme jokaisen vastaavan kyselyyn. Näin saamme sekä pelaajien, että vanhempien kokemukset esille sekä tietoa, jonka pohjalta seura pystyy kehittämään toimintaansa. Tutkimus toteutetaan nettikyselynä, jossa kaikki vastaukset ovat anonyymejä. Kyselyn ohessa saatuja vastauksia käytetään vain opinnäytetyössä ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Tiedot ovat vain tutkimuksen tekijöiden käytössä.

Kyselyssä on kaksi osaa. Toinen osa tutkii pelaajien kokemuksia ja on tarkoitettu vain pelaajien vastattavaksi. Toisessa osassa vanhemmat saavat vastata oman kokemuksensa pohjalta.

Kyselyyn vastaaminen toimii samalla kyselyyn osallistumisen hyväksymisenä, sekä lapselta, että vanhemmalta. Vastaus aikaa heinäkuun loppuun, jonka jälkeen kysely sulkeutuu.

**Alla linkki kyselyyn:**

<https://link.webpolsurveys.com/S/5C8D02A1477786BA>

Jos kaipaatte lisätietoja tutkimuksesta, vastaamme mielellämme kysymyksiin. Iso kiitos jo ennakkoon osallistumisestanne.

Mikko Partanen

██████████  
██

Teppo Lahtinen

██████████  
██

## Opinnäytetyön tutkimus

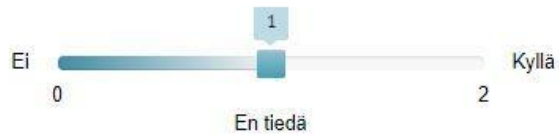
Kysymyksiin 1-20 vastaa pelaaja ja kysymyksiin 21-37 vastaa vanhempi tai molemmat vanhemmat yhdessä.

Kyselyssä ei ole aikaa, joten vastaa rauhassa jokaiseen kysymykseen.  
Kyselyssä ei ole oikeita ja väärä vastauksia joten toivomme, että vastaat rehellisesti ja oman kokemuksesi perusteella.

1. Pelaan Rovaniemen Kiekko -06 joukkueessa



2. Olen pelannut pelejä vanhemman ikaluokan (-05) syntyneet mukana



3. Millä tasolla näet itsesi pelaamassa jääkiekkoa aikuisena?

- Kansainvälinen
- Liiga
- Mestis
- Divisioonat
- Harrastesarjat
- En osaa sanoa

Seuraava

## Opinnäytetyön tutkimus

Tästä eteenpäin vastausvaihtoehdot ovat seuraavat.

- 1= Täysin eri mieltä
- 2= Paljon eri mieltä
- 3= Hieman eri mieltä
- 4= En samaa, enkä eri mieltä
- 5= Hieman samaa mieltä
- 6= Paljon samaa mieltä
- 7= Täysin samaa mieltä

4. En pidä joukkueen kanssa vietetyistä yhteisistä tapahtumista (esimerkiksi harjoitukset, pelit, turnaukset, leirit)



5. En ole tyytyväinen peliaikaani, jota saan



6. En kaipaa joukkuekavereitani kun kausi loppuu



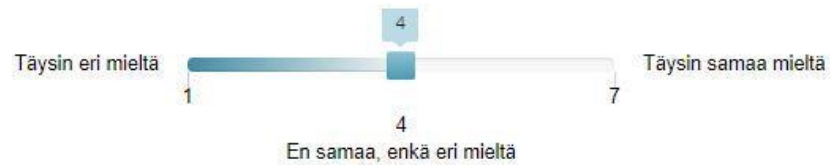
7. Olen tyytymätön joukkueeni voitontahtoon, eli joukkueeni ei halua voittoa tarpeeksi



8. Osa parhaista kavereistani pelaa samassa joukkueessa



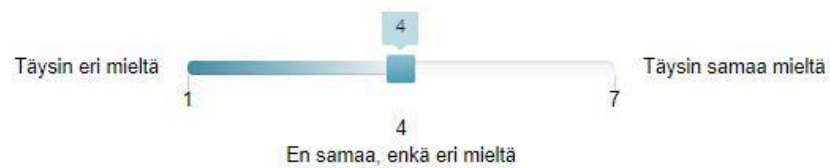
9. En pääse tässä joukkueessa näyttämään tarpeeksi omia taitojani



10. Viihdyn paremmin muiden kavereiden seurassa, kuin tässä joukkueessa olevien kavereiden seurassa



11. Mielestäni peleissä menestyminen on liian tärkeää joukkueessamme



Edellinen

Seuraava



## Opinnäytetyön tutkimus

1= Täysin eri mieltä, 2= Paljon eri mieltä, 3= Hieman eri mieltä, 4= En samaa, enkä eri mieltä, 5= Hieman samaa mieltä, 6= Paljon samaa mieltä, 7= Täysin samaa mieltä

12. Jääkiekon harrastaminen on hauskaa, kun pelaajien välistä kilpailua ei ole liikaa



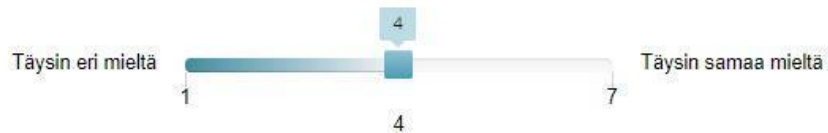
13. Minulle tämä joukkue on yksi tärkeimmistä kaveriporukoista johon kuulun



14. Joukkueemme on yhtenäinen eli kaikki tekevät töitä yhdessä, pyrkiessämme saavuttamaan yhteiset tavoitteemme



15. Joukkueemme pelaajat viettävät pelireissuilla ja turnauksissa olevan vapaa-ajan mielummin yksinään kuin yhdessä joukkueena



16. Me kaikki otamme vastuuta joukkueemme häviöstä tai huonosta suorituksesta



17. Joukkueemme pelaajat viettävät harvoin vapaa-aikaa yhdessä



18. Joukkueemme pelaajat haluavat viettää aikaa yhdessä kausien välissä olevilla tauoilla



19. Jos joukkueemme pelaajalla on vaikeuksia harjoituksissa, jokainen haluaa auttaa häntä, jotta saisimme harjoituksen onnistumaan yhdessä



20. Joukkueemme pelaajat eivät ole mielestäni tarpeeksi yhdessä harjoitusten ja pelien ulkopuolella



Edellinen

Seuraava

**Opinnäytetyön tutkimus**

Tästä eteenpäin **VAIN** vanhempi tai molemmat vanhemmista yhdessä vastaavat kyselyyn.

1= Täysin eri mieltä, 2= Paljon eri mieltä, 3= Hieman eri mieltä, 4= En samaa, enkä eri mieltä, 5= Hieman samaa mieltä, 6= Paljon samaa mieltä, 7= Täysin samaa mieltä

21. Lapseni ei pidä joukkueen kanssa vietetyistä yhteisistä tapahtumista (esimerkiksi harjoitukset, pelit, turnaukset, leirit)



22. Lapseni ei ole tyytyväinen saamaansa peliaikaan



23. Lapseni ei kaipaa joukkuekavereitaan, kun kausi loppuu



24. Lapseni on tyytymätön joukkueensa voitontahtoon eli hänen mielestään joukkue ei halua voittoa tarpeeksi



25. Osa lapseni parhaista kavereista pelaa samassa joukkueessa



26. Lapseni tuntee ettei hän pääse näyttämään tarpeeksi omia taitojaan tässä joukkueessa



27. Lapseni viihtyy paremmin muiden kavereiden seurassa, kuin hänen joukkueessa olevien kavereiden seurassa



28. Lapseni mielestä peleissä menestyminen on liian tärkeää joukkueessaan



Edellinen

Seuraava

## Opinnäytetyön tutkimus

1= Täysin eri mieltä, 2= Paljon eri mieltä, 3= Hieman eri mieltä, 4= En samaa, enkä eri mieltä, 5= Hieman samaa mieltä, 6= Paljon samaa mieltä, 7= Täysin samaa mieltä

29. Lapselleni jääkiekon harrastaminen on hauskaa, kun pelaajien välistä kilpailua ei ole liikaa



30. Joukkue on yksi tärkeimmistä kaveriporukoista lapselleni, johon hän kuuluu



31. Lapseni kokee, että joukkue on yhtenäinen, pyrkiessään saavuttamaan yhteiset tavoitteet



32. Lapseni tuntee, että joukkueen pelaajat viettävät pelireissuilla olevan vapaa-ajan mieluummin yksinään kuin yhdessä joukkueena



33. Lapseni tuntee, että kaikki ottavat vastuuta joukkueen häviöstä tai huonosta esityksestä



34. Lapseni kokee, että joukkueen pelaajat viettävät harvoin vapaa-aikaa yhdessä



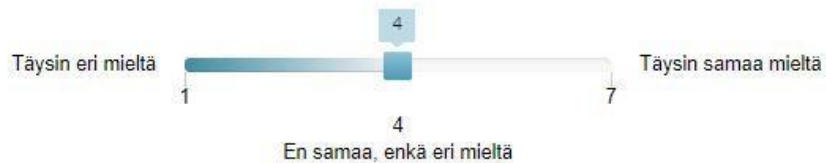
35. Lapseni mielestä joukkue haluaa viettää aikaa yhdessä kausien välissä olevilla tauoilla



36. Lapseni kokee, että joukkueen pelaajan ollessa vaikeuksissa harjoituksissa jokainen haluaa auttaa häntä, jotta joukkue saisi harjoituksen onnistumaan yhdessä



37. Lapseni mielestä joukkueen pelaajat eivät ole tarpeeksi yhdessä harjoitusten ja pelien ulkopuolella



38. Palautteenne on tärkeää meille, kyselystä tai muista asioista. Kiitos!

Edellinen

Lähetä