

# Opas nuoren jääkiekkoilijan motivaation tunnistamiseen ja tukemiseen

Arttu Lehtiö



|  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>Tekijä(t)</b>   |                                |
| Arttu Lehtiö   |                                |
| <b>Koulutusohjelma</b>   |                                |
| Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  |                                |
| <b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b>   | <b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> |
| Opas nuoren jääkiekkoilijan motivaation tunnistamiseen ja tukemiseen   | 32+50                          |
| <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda motivaation, sen tunnistamiseen ja tukemiseen keskittyvä opas TPS Juniorijääkiekko ry:lle. Työn tavoitteena on lisätä seuran valmentajien tietoja ja taitoja liittyen motivaation, esittelemällä erilaisia motivaatioteorioita sekä niihin pohjautuvia käytännön esimerkkejä. Työn keskeisimmät teoriat ovat itsemääräämisteoriat, tavoiteorientaatioteoria sekä COM-B-malli. Valmentajien lisääntyneiden tietojen ja taitojen myötä oppaan tavoite on auttaa heitä kehittämään yksittäisten joukkueiden ja pelaajien motivaatioon vaikuttavia tekijöitä, itse motivaatiota ja tätä myötä myös suoritusta sekä yleistä hyvinvointia.</p> <p>Työ sai alkunsa tunnistamistani tarpeesta motivaation parempaan ymmärtämiseen ja hyödyntämiseen osana jääkiekkojoukkueiden valmennusprosessia. TPS Juniorijääkiekko ry. jakoi näkemyksen työn tarpeellisuudesta, jonka myötä aloin perehtymään aiheeseen tarkemmin. Loin opasta samalla testaten sitä omassa toimintaympäristössäni, TPS Juniorijääkiekko ry:n U15-ikäluokan White- ja Black-joukkueissa.</p> <p>Opinnäytetyön tuotos, opas nuoren jääkiekkoilijan motivaation tunnistamiseen ja tukemiseen, valmistui opinnäytetyön myötä valmiiksi syksyllä 2020. Prosessi demoryhmän kanssa jatkuu tämän yli, sen ollessa koko kauden mittainen. Opas on tarkoitus esitellä siihen pohjautuvan koulutuksen myötä vielä kaudella 2020-2021. Tämän myötä opas, sekä pelaajakorttipohja myös jaetaan seuran valmentajien käyttöön.</p> <p>Opinnäytetyön ja oppaan luomisprosessin aikana itselleni kävi yhä selkeämmäksi, että vaikka motivaatio aiheena on laajalti tutkittua, ja teorioita on useita, ei sitä ole hyödynnetty jääkiekkovalmennuksessa tarpeeksi. Opas pyrkii helpottamaan aiheeseen tutustumista, ja antamaan valmentajille mahdollisuuksia kokeilla uusia menetelmiä valmennusprosessissaan omassa tahdissa ja omien näkemyksien mukaisesti. Opas painottuu edellä mainittuihin teorioihin, mutta kannustaa yhdistelemään ja soveltamaan niitä eri toimintaympäristöissä niiden vaatimusten ja erityispiirteiden mukaisesti.</p> |                                |
| <b>Asiasanat</b>   |                                |
| motivaatio, itsemääräämisteoriat, tavoiteorientaatioteoria, valmennus, jääkiekko   |                                |

## Sisällys

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | Johdanto .....  | 1  |
| 2   | Itsemääräämisteoria.....  | 3  |
| 2.1 | Sisäinen ja ulkoinen motivaatio .....   | 3  |
| 2.2 | Psykologiset perustarpeet.....  | 5  |
| 3   | Tavoiteorientaatioteoria .....  | 8  |
| 3.1 | 3x2-malli .....   | 9  |
| 3.2 | Motivaatioilmasto .....   | 12 |
| 3.3 | Kasvun ajattelutapa .....   | 15 |
| 4   | COM-B-malli .....   | 18 |
| 5   | Tavoitteenasettelu.....   | 20 |
| 5.1 | Tulos-,suoritus- ja prosessitavoitteet .....  | 20 |
| 5.2 | Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet .....   | 21 |
| 5.3 | Hyvän tavoitteen piirteitä.....   | 22 |
| 6   | Työn tavoite .....  | 24 |
| 7   | Työn vaiheet .....  | 26 |
| 8   | Työn tuotos .....   | 27 |
| 9   | Pohdinta.....   | 28 |
|     | Lähteet .....   | 30 |
|     | Liitteet.....   | 33 |
|     | Liite 1. Opas nuoren jääkiekkoilijan motivaation tunnistamiseen ja tukemiseen ..... | 33 |

# 1 Johdanto

Lasten ja nuorten valmennus on jääkiekossa kehittynyt paljon viime vuosikymmenenä. Seuroilla on käytössään yhä enemmän päätoimisia valmennuksen ammattilaisia, jotka vastaavat asianmukaisen ja laadukkaan toiminnan ylläpitämisestä ja osatoimisten sekä vapaaehtoisten toimijoiden kouluttamisesta ja tukemisesta. Tätä kehitystä on edesauttanut Jääkiekkoliiton kaudella 2013-2014 aloittama taitovalmentajahanke. Valmennusosamisen kehittyminen näkyy jään ulkopuolella fyysisten ominaisuuksien harjoittelussa sekä jäällä niin teknisten kuin taktisten osa-alueiden harjoittelussa. Psykkisten ominaisuuksien kuten motivaation tunnistaminen ja tukeminen eivät kuitenkaan usein saa yhtä suurta painoarvoa osana nuorten kokonaisvaltaista valmennusta toiminnan ytimessä; joukkueissa ja niiden arjessa.

Motivaatio vaikuttaa toimintamme intensiteettiin, pysyvyyteen ja suuntaamiseen eli tehtävien valintaan. Nämä kolme osa-aluetta täytyessään puolestaan johtavat laadukkaisiin suorituksiin ja sitä myötä onnistumisiin, oppimiseen ja kehitykseen. (Liukkonen 2017, 31) Motivaation intensiteetti kuvaa yrittämisen kovuutta ja ponnistelun määrää. Pysyvyys tarkoittaa toimintaan sitoutumista ja pitkäjänteisyyden ilmenemistä. Tehtävien valinta tarkoittaa yksilön ratkaisuja valita itselleen joko haastavia tai vastakohtaisesti helppoja tehtäviä. Voimakkaasti motivoitunut ihminen siis yrittää kovempaa, sitoutuu pitkäjänteiseen ponnisteluun ja haastaa jatkuvasti itseään toimimaan osaamisensa ääri rajoilla ja tämän kaiken seurauksena lopulta kehittyä enemmän kuin heikosti motivoitunut yksilö.

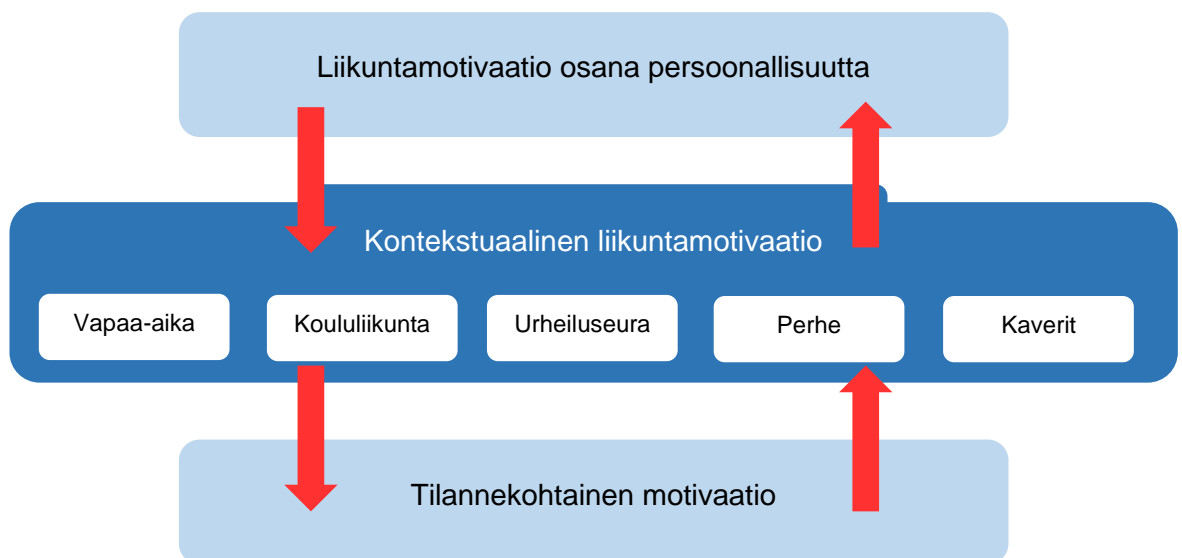
Nykyään yleisimmissä teorioissa motivaation nähdään muodostuvan ja muuttuvan yksilön ja ympäristön yhteisvaikutuksessa. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 131) Lisäksi yksilö voi olla luontaisesti motivoitunut tietyillä elämänalueilla, kun taas passiivinen ja motivoitumaton toisilla. (Vasalampi 2017, 54) Motivaatiota voidaan jäsentää ja tarkastella persoonallisuuden, toimintaympäristön eli kontekstin ja yksittäisten tilanteiden tasolla. Urheilijan yksilöllinen eli persoonallisuuden tason liikuntamotivaatio ilmenee edellä mainitun mukaisesti toiminnan intensiteettinä, pysyvyytenä ja suuntaamisena. Tämä liikuntamotivaatio kuitenkin ei ole vakio, vaan voi ilmetä eri tavoin eri konteksteissa, kuten koulun liikuntatunneilla, vapaa-ajalla ja seuran harjoituksissa. Lisäksi yksittäiset tilanteet ja kokemukset eri elämänalueilla voivat ajan myötä muuttaa motivaatiota niin yksittäisessä elämän kontekstissa, kuin pidemmällä aikajänteellä myös persoonallisuuden tasolla. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 48; Liukkonen & Jaakkola 2017b, 131-132) Tätä tulkintaa voidaan havainnollistaa motivaation hierarkisuutena, ja sen avulla voidaan ymmärtää myös ylhäältä alas- ja alhaalta ylös-vaikutuksia. (Kuvio 1.) Ylhäältä alas-vaikutus tarkoittaa, että mitä motivoituneempi urheilija liikuntaa kohtaa on, sitä todennäköisemmin se näkyy myös erilaisissa

konteksteissa ja yksittäisissä tilanteissa. Vastaavasti alhaalta ylös-vaikutus tarkoittaa sitä, että toimintaympäristössä, kuten joukkueessa, valmentajan motivaatiota tukevien ratkaisujen kautta voidaan vahvistaa myös heikommin motivoituneen yksilön sitoutumista harjoitteluun yksittäisen tilanteen tai kontekstin tasolla ja pidemmällä aikajänteellä jopa yksilön persoonallisuuden tasolla. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 48-49; Liukkonen & Jaakkola 2017b, 131-132)

Oman työni tarpeellisuus ja ajankohtaisuus perustuu tulkinnalle, että saadaksemme irti kaiken hyödyn lisääntyneistä resursseista ja sitä seuraavasta toiminnan laadusta nuorten jääkiekkovalmennuksessa, on meidän parannettava valmentajien ymmärrystä nuorten motivaatiosta ja sen vaikutuksista heidän käyttäytymiseen sekä toimintaan.

Tämänhetkinen motivaatiotutkimus koostuu useista, enemmän tai vähemmän samoja asioita eri käsittein kuvaavista ja eri toimintaympäristöihin keskittyvistä teorioista. (Nurmi & Salmela-Aro 2014, 14) Näistä teorioista suomalaisen valmennusosaamisen kehittämisen peruspilareiksi motivaation osalta ovat muodostuneet itsemääräämisteoria sekä tavoiteorientaatioteoria. (Hämäläinen 2016, 18; Sipari & Konttinen 2012, 22-23)

Työni tuotos, opas nuoren jääkiekkoilijan motivaation tunnistamiseen ja tukemiseen, pyrkii tuomaan monipuolista ja ajankohtaista tietoa valmentajille motivaatiosta ja työkaluja sen tehostamiseen sekä hyödyntämiseen. Oppaan tavoite on olla helposti saavutettava ja ymmärrettävä lähde, jonka avulla tietoisuus motivaation kaltaisesta laajasti tutkitusta ilmiöstä saataisiin jalkautettua nykyistä paremmin ja tehokkaammin seuran valmentajien ja sitä myötä yksittäisten joukkueiden keskuuteen.



Kuvio 1. Motivaation hierarkkisuus (mukaillen Liukkonen & Jaakkola 2020)

## 2 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin (1985) kehittämä ihmisen motivaatiota selittävä teoria. Decin ja Ryanin mukaan (2017, VII), tarve teorialle perustui näkemykseen, että sen aikaiset motivaatioteoriat eivät huomioineet sitä, kuinka organismit luonnostaan oppivat, kehittyvät ja toimivat itseohjautuvasti, vaan keskittyivät lähinnä siihen, kuinka niiden käytöstä kyetään kontrolloimaan tai säätelemään ulkoisesti. Tavoitteena oli siis motivaatiotutkimuksen paradigman muutos siihen, kuinka ihmisen motivaatio rakentuu ja on koettavissa sisäisesti, ja tämä lähtökohta huomioiden, mitkä tekijät pakottavat sopeuttamaan, ohjaamaan ja muuttamaan tätä luonnollista ja sisäsyntyistä motivaatiota sekä sen suuntaa.

Itsemääräämisteoria ponnistaa oletuksesta, että ihminen on luonnostaan aktiivinen, motivoituva ja itseohjautuva, joka taas tarkoittaa, että ihmisellä on sisäinen taipumus asettaa itselleen tavoitteita, selvittää ympäristön asettamista haasteista ja liittyy uudet kokemukset osaksi minäkuvaansa. (Vasalampi 2017, 54) Toisaalta ihminen on myös sosiaalinen olento, ja ihmistä ympäröivät kontekstuaaliset tekijät määrittävät ihmisen psykologista kasvua sekä kehitystä joko tukemalla tai estämällä niiden toteutumista. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen motivaatiota ei voi tarkastella ainoastaan määrällisesti, eikä ihmisen motivaation voimakkuus ole täten ainoa lopputulosta määrittävä tekijä. (Ryan & Deci 2017, 14) Myös motivaation lähteessä tai laadussa eli toiminnan taustalla olevissa motiiveissa on eroja, ja nämä erot johtavat potentiaalisesti erilaisiin lopputuloksiin. Teorian erottelu motivaation laadusta perustuu keskeisimmin ulkoiseen sekä sisäiseen motivaatioon. (Vasalampi 2017, 54-55)

### 2.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäistä motivaatiota leimaa toiminnan itsessään tuottama mielihyvä, ulkoisista tekijöistä tai seurauksista riippumaton kiinnostus sitä kohtaan sekä omien arvojen ja toiminnan harmonia. (Vasalampi 2017, 54) Ulkoinen motivaatio ilmenee toimintaan osallistumisena jonkin itse toiminnasta eriteltävän tekijän tai seurauksen kuten pakotteen tai palkkion vuoksi. Toiminta on siis vaihtelevan voimakkaasti ulkoapäin kontrolloitua, ja usein ristiriidassa ihmisen henkilökohtaisten mieltymysten kanssa. (Jaakkola 2015, 112) Sisäinen motivaatio on oleellinen tekijä ihmisen kognitiivisessa, sosiaalisessa ja fyysisessä kasvussa sekä kehityksessä, sillä ihmisen tiedot ja taidot kasvavat etenkin omien vastikkeettomien kiinnostusten pohjalta toimiessa. (Ryan & Deci 2000, 56) Ulkoiset motiivit voivat lyhyellä aikavälillä olla tehokkaita, mutta pitkällä aikavälillä niiden positiiviset vaikutukset häviävät ja

muuttuvat negatiiviseksi. (Jaakkola 2015, 112) Tämä voi näkyä esimerkiksi yrittämisen puutteena, ahdistuneisuutena tai vastoinkäymisten edessä luovuttamisena.

Ihminen työskentelee elämänsä aikana myös sellaisten tavoitteiden saavuttamiseksi, joihin hän ei ole täysin sisäisesti motivoitunut. Itsemääräämisteorian mukaan yksilö pyrkii tällöin sisäistämään näitä ulkoa tulevia, ympäristön asettamia tavoitteita omikseen, kokeakseen itseohjautuvuutta toiminnassaan. (Vasalampi 2017, 56) Motiiveja, ja niiden sisäistymistä voidaan tarkastella janana, jonka toisessa päässä on täysin ulkoisesti säädellyt, ja toisessa päässä täysin sisäisesti säädellyt motiivit. (Kuvio 2.) Niiden väliin sijoittuvat eriasetiset eli sekä sisäisen, että ulkoisen säätelyn alaiset motiivit. (Vasalampi 2017, 56)

Täysin ulkoisesti säädelty motiivi on esimerkiksi palkkio tai rangaistus. Yksilö toimii siis ainoastaan joko saavuttaakseen tai välttääkseen jotain toiminnasta erillistä, ilman mitään sisäistä motiivia toimintaa kohtaan.

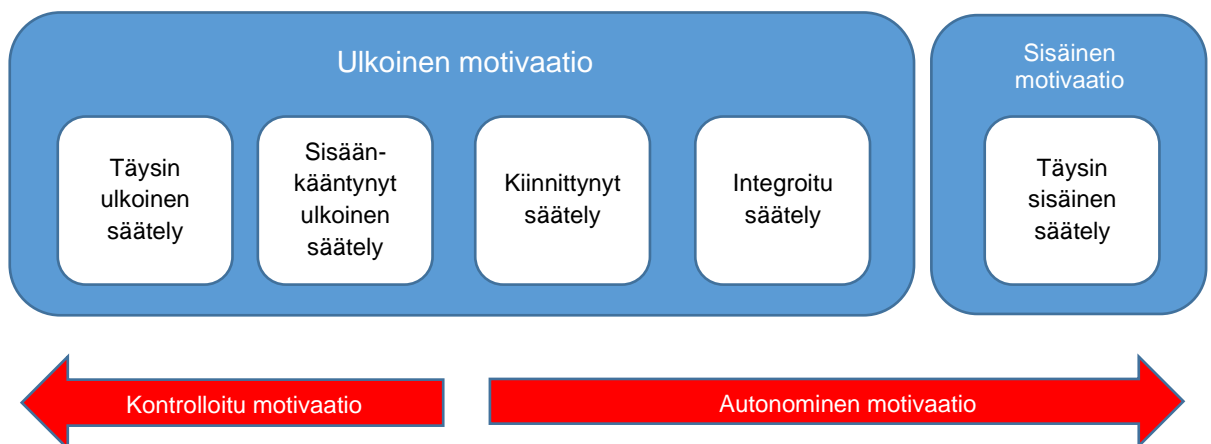
Sisään kääntyneessä ulkoisessa säätelyssä toiminta perustuu yhä täysin ulkoisiin vaatimuksiin, mutta ulottuu myös yksilön sisäiseen motivaatioon. Tämä tarkoittaa, että yksilö kiinnostuu ulkoisten motiivien lisäksi toiminnasta välttääkseen esimerkiksi häpeän, syyllisyyden tai ahdistuksen tunteita tai säilyttääkseen itsearvostuksena. Kuvatun kaltaiset sisään kääntyneet ulkoisen säätelyn motiivit ovat vahingollisia yksilön hyvinvoinnille, eivätkä usein johda pitkäjänteisyyteen. (Vasalampi 2017, 56-57)

Ulkoisten motiivien sisäistyessä tästä pidemmälle, puhutaan kiinnittyneestä säätelystä, jolloin yksilö näkee ympäristön tavoitteet jo osittain ominaan. (Vasalampi 2017, 57) Yksilö siis näkee ulkoisessa motiivissa jotain välillisesti omia sisäisiä motiivejaan tukevaa. (Ryan & Deci 2000, 62) Toimintaa saattaa ohjata yksilön halu kehittyä, mutta usein myös halu saada arvostusta tai hyötyä kyseisessä sosiaalisessa ympäristössä välillisesti toiminnan kautta. Urheilija saattaa siis suorittaa hyvin ja sitkeästi, vain osoittaakseen valmentajalle tai kanssaurheilijoilleen olevansa motivoitunut tai kyvykäs.

Integroitu säätely on lähimpänä sisäistä motivaatiota. Tällöin yksilö on sulauttanut ulkoisen motiivin osaksi omia tavoitteitaan, ja kokee sen henkilökohtaisesti tärkeäksi sekä merkitykselliseksi. (Vasalampi 2017, 57) Sitoutuminen on korkealla tasolla ja toiminta itseohjautuvaa, näyttäen hyvin paljon sisäiseltä motivaatiolta. Ero sisäiseen motivaatioon syntyy kuitenkin siitä, että toiminnalla pyritään saavuttamaan edelleen jotain siitä eriteltävää, eikä toiminta itsessään ole päämäärä. (Ryan & Deci 2000, 62) . Esimerkkinä tästä voi toimia ohjattu tai omatoiminen harjoittelu, jonka arvon yksilö näkee urheilijuuttaan kehittävänä,

vaikka itse toiminta ei olisikaan mielihyvää tuottavaa vaan jopa täysin päinvastaista; inhoitavaa ja raskasta. Integroitu säätely on siis se tila, jota pidemmälle eivät kaikki urheilijana kehittymiselle välttämättömät toiminnot välttämättä koskaan sisäisty.

Itsemääräämisteoriassa sisäinen motivaatio nähdään kumpuavan ihmisestä itsestään mutta toisaalta sen täydellinen sekä asteittainen mahdollistuminen tapahtuu aina ihmisen ja toiminnan vuorovaikutuksessa. (Ryan & Deci 2000, 56) Ihmisen erilaiset sosiaaliset ympäristöt, kuten perhe, ystävät, koulu, harrastukset ja laajemmassa kuvassa myös yhteiskunta ja sen kulttuuri, normit sekä arvot luovat puitteita sille, mihin tämän luontainen motivaatio kohdistuu. Kuten jo mainittua, erilaiset ympäristöt voivat joko tukea tai ehkäistä motivaation sisäistymistä. Tekijät kuten palkkiot, arvosanat, valvonta ja negatiivinen palaute aiheuttavat ihmisessä kokemuksia ulkoisesta säätelystä ja epäpätevydestä ja täten ehkäisevät motivaation sisäistymistä. (Ryan & Deci 2017, 17) Oman työni kannalta erityisen oleellinen kysymys on, kuinka ympäristö, tapauksessani yksittäinen jääkiekkjoukkue, voi edesauttaa nuoren pelaajan motivaation sisäistymistä tai ylläpitää sitä. Itsemääräämisteorian mukaan keskeistä motiivien sisäistymiselle, henkiselle kasvulle sekä hyvinvoinnille on sosiaalisen ympäristön kyky tyydyttää yksilön psykologisia perustarpeita. (Vasalampi 2017, 59)



Kuvio 2. Ulkoisen motivaation sisäistyminen (mukaillen Ryan & Deci, 2000)

## 2.2 Psykologiset perustarpeet

Ihmisen psykologiset perustarpeet itsemääräämisteorian mukaan ovat kokemukset autonomiasta, kyvykkyydestä ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Nämä kolme keskeisintä perustarvetta ovat edellytys ihmisen kasvulle ja kehitykselle, sekä ennustavat parhaiten tämän elinvoimaisuutta ja hyvinvointia. Sosiaaliset ympäristöt, jotka kykenevät täyttämään nämä perustarpeet, luovat kestävimmän pohjan ihmisen uteliaisuudelle, luovuudelle, tuot-



tavuudelle sekä myötätunnolle. (Ryan & Deci 2017, 5) Käänteisesti ympäristön kykeneväisyys täyttää näitä tarpeita, johtaa kasvun, itsetunnon sekä hyvinvoinnin vähenemiseen ja tätä myötä vähäisempään motivaatioon ja huonompiin suorituksiin. (Ryan & Deci 2017, 242) Seuraavaksi tarkastelen näitä kolmea psykologista perustarvetta, etenkin nuoren urheilijan näkökulmasta.

Autonomialla tarkoitetaan urheilijan tunnetta siitä, että toiminta on hänen itsensä hyväksymää eli omien kiinnostusten ja arvojen mukaista. (Ryan & Deci 2017, 10) On siis tulkittavissa, että urheilija kokee autonomiaa hyvin luontaisesti jo pelkästään päästessään toteuttamaan itseään mieleisessä liikuntamuodossa. Valmentajalla on kuitenkin mahdollisuuksia kasvattaa ja ylläpitää autonomian tunnetta erilaisilla valmennuksellisilla ratkaisuilla. Urheilijan autonomiaa tukevan prosessin kehittäminen alkaa siten, että valmentaja pyrkii ymmärtämään, tarkastelemaan ja mahdollisuuksien mukaan säätelemään harjoittelua, myös urheilijan perspektiivin huomioiden. Tärkeää on myös luoda urheilijoille mahdollisuuksia kasvattaa omaa omistajuuttaan ja aloitteellisuuttaan harjoittelua kohtaan. (Ryan & Deci 2020, 6) Tällaisia ratkaisuja voivat olla urheilijoiden vastuuttaminen jostain harjoittelun osa-alueesta, osallistuttaminen päätöksentekoon erilaisissa arjen toimissa sekä palautteen keruu ja sen huomiointi joukkueen toiminnassa.

Myös vaihtoehtojen tarjoaminen voi potentiaalisesti lisätä urheilijoiden autonomian kokemuksia ja täten edesauttaa sisäistä motivaatiota. (Ryan & Deci, 2020, 6) Vaihtoehtoja voidaan tarjota esimerkiksi taitoharjoitusosiossa, jossa jokainen urheilija saa itse päättää esimerkiksi kolmesta vaihtoehdosta, mitä taitoa haluaa harjoittaa ja kehittää.

Toisaalta, valmentajan tehdessä autoritäärisiä päätöksiä, joita useat päätökset arjen todellisuudessa ovat, on kyvyllä perustella niitä merkityksellisesti tärkeä rooli niin autonomian, kuin yleisestikin motivaation sisäistymisen kannalta. Perusteluiden onnistuessa vakuuttaa urheilijat, voi heille muodostua myös sisäinen linkki, lähtökohtaisesti ulkoa tulleeseen motiiviin. Jos perustelut uupuvat, tai eivät saavuta urheilee, voi tämä kokea häntä painostettavan ajattelemaan, tuntemaan tai käyttäytymään tietyllä tavalla, ilman että hänen perspektiiviään huomioidaan. (Ryan & Deci 2020, 6)

Myönteinen palaute voi johtaa parempaan sisäiseen motivaatioon sekä ulkoisten motiivien sisäistymiseen. Tämä selittyy sillä, että myönteisen palautteen korostaessa yksilöä hyvän suorituksen tekijänä, se saa hänet kokemaan autonomiaa ja kyvykkyyttä. (Vasalampi 2017, 60) Autonomian merkitys sisäisen motivaation lähteenä korostuu mitä kokeneemista ja taidoiltaan sekä ymmärrykseltään paremmista pelaajista on kyse. (Jaakkola 2015,

122) Valmentajan lisäksi myös nuorten urheilijoiden vanhemmilla on merkittävä rooli tämän autonomian tunteisiin, ja tätä myötä sisäiseen motivaatioon. (Amorose, Anderson-Butcher, Newman, Fraina & Iachini 2016, 7)

Kyvykkyyden tunne on luottamusta omaan kykyihin, taitoihin sekä mahdollisuuksiin kasvaa ja kehittyä (Ryan & Deci 2020, 2). Urheilu voi tarjota monipuolisesti kyvykkyyden tunteita niin taidoissa, fyysisissä ominaisuuksissa ja kehonkuvassa kuin myös sosiaalisissa taidoissa ja tunnetaidoissa. (Liukkonen 2017, 194)

Edistymisen kokemus on osa kyvykkyyttä. Isojen projektien pilkkominen pienempiin, selkeästi määriteltyihin osiin ja tavoitteisiin sekä niiden saavuttaminen koko projektin edetessä toimii parhaimmillaan jo itsessään palautteena. (Liukkonen 2017, 111)

Kyvykkyyden tunne hiipuu sosiaalisissa ympäristöissä, joissa haasteet ovat liian vaikeita, palaute on pääosin negatiivista tai se kohdistuu henkilöön itseensä suorituksen sijasta. (Ryan & Deci 2017, 11) Lisäksi mikäli harjoitteluympäristön ilmapiiri ja palaute perustuvat normatiiviselle vertailulle, johtaa se helposti siihen, että osa urheilijoista kokee jatkuvasti kykenemättömyyttä ja huonommuutta, vaikka yrittäisivät parhaansa. Itsevertailuun perustuva ilmapiirissä sen sijaan kannustetaan yrittämiseen, uuden oppimiseen ja kehittymiseen suhteessa omaan osaamiseen, omissa taidoissa ja kyvyissä. Tällöin urheilijan on mahdollista kokea kyvykkyyttä, vaikka olisikin normatiivisesti vertailtuna muita kanssaurheilijoitaan taidoiltaan heikompi. (Liukkonen 2017, 27)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa urheilijan tunnetta johonkin kuulumisesta ja välityksi tulemisesta osana ryhmää, kuten joukkuetta. Toisaalta tärkeää on myös kokemus omasta merkityksellisestä roolista osana ryhmää. (Ryan & Deci 2017, 11) Opetusmenetelmät, jotka edistävät yhteistoimintaa, yhdessä oppimista, toisen huomioimista ja auttamista, kehittävät ryhmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Jaakkola 2015, 115) Nämä mainitut tekijät ovat hyvin sisäänrakennettuja ominaisuuksia joukkueurheilussa, mutta niiden toteutuminen ja vaaliminen vaatii siitä huolimatta huomiointia ja siihen ohjaavia ratkaisuja valmentajilta. Yhteisöllisyyden kokemusta voidaan myös vahvistaa rakentamalla kulttuuria, jossa sallitaan erilaisuutta ja jossa on tilaa myös epämuodollisille kohtaamisille. (Martela, Mäkikallio & Virkkunen 2017, 111)

### 3 Tavoiteorientaatioteoria

Suoriutumistilanteissa, joista urheilu rakentuu, on mahdollisuus joko onnistua tai epäonnistua. Urheilijoille on luontaista tavoitella onnistumisia, välttää epäonnistumisia ja tätä myötä osoittaa kyvykkyyttä. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 194) Tavoiteorientaatioteorian mukaan näissä suoriutumistilanteissa on kaksi erilaista tapaa motivoitua, osoittaa kyvykkyyttä ja kokea onnistumisia, tehtävä- ja minäorientoitunut. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 139)

Tehtäväorientaatiossa urheilijan huomio keskittyy itsevertailuun; kyvykkyyden tunne syntyy joko tietyn tehtävän suorittamisen tai henkilökohtaisen parantamisen kautta. Menestymisen tunteen kannalta oleellista on uusien taitojen hankkiminen, oman suoritustason kohottaminen sekä omien henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen. Urheilija voi kokea tyytyväisyyttä mikäli suoritus on aiempaa parempi, vaikka sijoitus suhteessa muihin olisi heikko. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 196)

Minäorientaatiossa puolestaan urheilijan huomio keskittyy normatiiviseen vertailuun; kyvykkyyden tunne syntyy peilaamalla itseään tai suoritustaan muihin. Menestymisen tunne syntyy muiden päihittämisestä, tai saman tuloksen saavuttamisesta muita pienemmällä vaivannäöllä. Vastaavasti hyvä suoritus ei aiheuta urheilijalle tyytyväisyyttä, mikäli hän silti sijoittuu muita huonommin. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 196-197)

Urheilijan minäorientaatio yhdistettynä alhaiseen kyvykkyyden tunteeseen on motivaatiota heikentävä yhdistelmä. Tällöin urheilijalla on kova halu kilpailla ja menestyä suhteessa toisiin, mutta hänen taitotasonsa ei siihen kuitenkaan riitä. Tämä laskee usein urheilijan uskoa oppimiseen ja kehittymiseen ponnistelun kautta. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 196-197; Jaakkola 2015, 117)

Myös muita selkeästi paremman, minäorientoituneen urheilijan kehitys on kuitenkin uhatuna. Jos haasteita ei muihin perustuvan kilpailun puolesta ole edessä, urheilija saattaa tyytyä voittamiseen ilman itsensä haastamista tai parhaansa tekemistä. Lisäksi sisäinen kiinnostus toimintaan on vaarassa laskea (Liukkonen 2016, 221) Tehtäväorientoituneen urheilijan on puolestaan mahdollista löytää itselleen haasteita silloinkin, kun oma kyvykkyyks on normatiivisella tasolla mitattuna korkea, joko itsestään tai uusista haastavista tehtävistä.

Tehtävä- ja minäorientaatio eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, vaan kaikissa urheilijoissa on piirteitä molemmista. (Jaakkola 2015, 117) Minäorientaation ollessa dominoiva,

lisää se motivaatiota ainoastaan niin pitkään, kun urheilijan kokema kyvykkyys on korkealla tasolla. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 56) Urheilijan päätyessä ennemmin tai myöhemmin tilanteisiin, joissa koettu kyvykkyys on heikkoa normatiivisella tasolla, on motivaatio vaarassa heikentyä tai jopa kadota.

Minäorientaation, ja sen ilmenemismuotojen kuten kilpailullisuuden ja voittamisen himon voidaan nähdä kuitenkin olevan urheilun eetoksen mukaisia ja jopa toivottavia piirteitä urheilijassa, viimeistään ammattilaistasolla tai sitä tavoitellessa. Tämä huomioiden, ei minäorientaatio muodostu ongelmalliseksi, kunhan tehtäväorientaatio on sitä vastaavalla tasolla. Tällöin tehtäväorientaatio ohjaa urheilijaa oppimaan ja kehittymään itsevertailun kautta ja toisaalta kestämaan kilpailun tuomia pettymyksiä ja kuvainnollisia säröjä kyvykkyuden kokemuksissa. Minäorientaatio sen sijaan auttaa urheilijaa löytämään kilpailullisuuden ja sen luoman optimaalisen vireystilan itsestään etenkin kilpailusuorituksissa, kuten peleissä. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 56-57)

### **3.1 3x2-malli**

Tavoiteorientaatioteoriassa nähdään siis urheilijan motivoituvan kaksisuuntaisesti, joko tehtäväorientoituneesti, jolloin kyvykkyys syntyy tietyn tehtävän suorittamisen tai henkilökohtaisen parantamisen kautta, tai minäorientoituneesti jolloin kyvykkyys syntyy normatiivisen vertailun kautta, omasta kompetenssista suhteessa muihin. Tämän määrittelyn kautta käy selväksi, että tehtäväorientaatiossa kyvykkyys voi syntyä kahdella eri tavalla; ainoastaan tehtävään ja siinä onnistumiseen perustuen tai intrapersoonallisesti minän kehittymiseen suhteessa tehtävään. (Elliot, Murayama, Pekrum 2011, 632-633) 3x2-malli (Taulukko 1.) laajentaa tavoiteorientaatioteoriaa jakamalla tavoiteorientaatiot kahden sijasta kolmeen kategoriaan: tehtävään, minään, tai muihin perustuvaan kyvykkyuden tavoitteluun.

Tehtävään perustuvan kyvykkyuden tavoittelun arviointiasteikkona toimii absoluuttisesti tehtävä ja sen vaatimukset. (Elliot, Murayama, Pekrum 2011, 633) Kyvykkyyttä koetaan mikäli tehtävä, kuten onnistuneiden avausyöttöjen tavoitemäärä saavutetaan pelissä tai harjoituksissa onnistuneesti. Tehtäväperusteisen tavoitteen saavuttamisen arviointi on hyvin selkeää, sillä palaute tehtävässä on välitöntä ja mahdollisesti myös jatkuva tehtävää suorittaessa. Kyvykkyuden kokeminen on siis mahdollista jo suorituksen aikana, joka johtaa parhaimmillaan flow-tilan kaltaiseen toimintaan. (Elliot, Murayama, Pekrum 2011, 633) Jääkiekon ollessa kuitenkin urheilulajina hyvin kompleksinen, on tehtäväperusteisten tavoitteiden asettaminen etenkin kilpailutilanteissa esimerkiksi keihään-

heittoa vaikeampaa. Jokainen peli on luonteeltaan ja tapahtumiltaan enemmän tai vähemmän erilainen, jolloin siihen asetettu tavoite voi haastavuudeltaan vaihdella myös urheilijasta riippumattomista syistä.

Minään perustuvan kyvykkyyden arviointiasteikkona toimii puolestaan ihmisen oma kehityskaari. Tämänlaisissa tavoitteissa kyvykkyys määrittyy intrapersonallisesti suoriutumisenä hyvin tai huonosti suhteessa aikaisempiin omiin suorituksiin tai tulevaisuuden potentiaaliin. (Elliot, Murayama, Pekrum 2011, 633) Tällöin avauspelaamisessa ei tavoitella välttämättä tiettyä tavoitemäärää, vaan laadullisesti parempaa ja kehityskaaren mukaista suoritusta. Minäperusteisen tavoitteen saavuttaminen ei tällöin ole tehtävästä itsestään ilmi käyvää. Tämän vuoksi se vaatii enemmän kognitiivista kapasiteettia, palautteen rakentua sekä meneillään olevasta suorituksesta, että toiminnasta irrallisesta menneestä tai tulevasta toivotusta suorituksesta. Minäperusteisen tavoitteen voisi kuvitella olla haastavuudeltaan optimaalinen, ja täten paras vaihtoehto, mutta sen edellä kuvattu monimutkaisuus vaikeuttaa suorituksen välitöntä arviointia ja täten estää flow-tilan kaltaista toimintaa. (Elliot, Murayama, Pekrum 2011, 633)

Muihin perustuvan kyvykkyyden tavoittelun arviointiasteikkona toimii interpersoonallinen suoriutuminen hyvin tai huonosti suhteessa muihin. Muihin perustuvan tavoitteen saavuttamisen arviointi voi olla konkreettista ja välitöntä kuten tehtäväperusteisessa tavoitteessa tai abstraktimpaa ja vaativampaa kuten minäperusteisessa, riippuen tilanteesta. (Elliot, Murayama, Pekrum 2011, 633) Yksinkertaisessa kilpailussa, kuten maratonilla palaute onnistumisesta on selkeää ja jo suorituksen aikana ilmi käyvää. Tarkastellessa tavoitteenasettelua jääkiekon kontekstissa, muodostuu tavoitteenasettelu todennäköisesti abstraktiksi. Jos tavoite on suoritua pelistä jollain osa-alueella esimerkiksi vastustajan vastaavan pelipaikan pelaajaa paremmin, on palaute annettava erikseen, viiveellä ja esimerkiksi valmentajan toimesta. Vaikka muihin perustuvalla tavoitteella ja palautteella on omat ongelmakohtansa, on sen kautta mahdollista saada yksilölle relevanttia informaatiota tämän kyvykkyydestä, jolla voi olla hyödyllisiä vaikutuksia tulevaisuuden suorituksiin. (Elliot, Murayama, Pekrum 2011, 634) Muihin perustuva kyvykkyyden tavoittelu vastaa siis tavoiteorientaatioteorian minäorientaatiota, jonka suomenkielinen käänös aiheuttaa käsitteellisen ristiriidan teorioiden välillä.

Mascretin, Elliotin ja Curyin mukaan (2015, 11) tavoitteiden erittely urheilun kontekstissa tavoiteorientaatioteorian tehtäväorientaatiosta kahdeksi erilliseksi tehtävä- ja minäperusteisiksi tavoitteiksi on relevanttia ja mahdollista. Tehtävä- ja minäperusteinen tavoite toteutuvat samanaikaisesti ja erottamattomasti ainoastaan tilanteissa, jossa kyvykkyyttä mita-

taan arviointiasteikkona urheilijan omia konkreettisia henkilökohtaisia ennätyksiä tai tuloksia käyttäen. Kuvatuissa tilanteissa tavoite on sekä absoluuttisesti tehtävään ja sen vaatimuksiin, että urheilijan kehityskaareen perustuva. Tavoitteet, joissa käytetään abstraktimpia arviointiasteikkoa, kuten laadullista arviota henkilökohtaisesta edistymisestä, ovat ainoastaan minäperusteisia ja toisaalta tulos- tai aikatavoitteet, jotka eivät linkity suoraan urheilijan intrapersoonalliseen kehityskaareen, ovat ainoastaan tehtäväperusteisia.

(Mascret, Elliot & Cury 2015, 11)

Tavoitteet voivat siis perustua mihin tahansa näistä kolmesta osa-alueesta, ja joissain tapauksissa myös useampaan samanaikaisesti. Jotta jokaisen orientaation parhaat puolet saadaan esiin, tulisi valmentajan osata korostaa toiminnassaan eri asioita, riippuen tavoitteen perustasta. Jos tavoite on minään perustuva, tulisi valmentajan ohjata ja kannustaa urheilijaa asettamaan kuvainnollinen rima tarpeeksi korkealle. Jos taas tavoite on tehtävään tai muihin perustuva, tulisi valmentajan korostaa onnistumisesta riippumatonta mahdollisuutta oppimiselle ja kehittymiselle, tehtävän saavuttamisen tai kilpailun ohella.

Tavoitteet eivät määrity tai toteudu mallin mukaan kuitenkaan ainoastaan tehtävään, minään tai muihin perustuen, vaan myös valenssin kautta. Valenssi tarkoittaa, että kyvykkyys ja tavoitteet määrittyvät joko positiivisina eli lähestyttävänä tai negatiivisina eli välteltävänä tavoitteina. (Elliot, Murayama, Pekrum 2011, 634) Niin tehtävään, minään kuin muihinkin perustuvassa tavoitteessa voi korostua onnistumisen saavuttaminen tai epäonnistumisen välttäminen, ja niiden erittely on oleellista motivaation kestävyuden arvioinnin kannalta. (Mascret, Elliot & Cury 2015, 9)

Lähestyttävät tavoitteet keskittyvät onnistumiseen ja johtavat urheilijan pyrkimyksiin saavuttaa tai ylläpitää positiivisia tavoitteita. Positiivisten tavoitteiden ollessa toiminnan keskiössä, on urheilijan mahdollista kokea toivoa, uteliaisuutta ja innokkuutta, motiivin muistuttaessa onnistumisen mahdollisuudesta.

Välteltävät tavoitteet puolestaan keskittyvät epäonnistumiseen ja johtavat urheilijan pyrkimyksiin karttaa ja varoa negatiivisten tavoitteiden toteutumista. Negatiivisten tavoitteiden ollessa toiminnan keskiössä, herää urheilijassa uhan, ahdistuksen ja varuillaanolon tunteita, motiivin jatkuvasti muistuttaessa epäonnistumisen mahdollisuudesta. (Elliot, Murayama, Pekrum 2011, 634)

Valmentaja ei voi täysin vaikuttaa siihen, määrittyvätkö tavoitteet urheilijalle lähestyttävänä tai välteltävänä. Valmentaja voi kuitenkin pyrkiä omalla toiminnallaan ohjaamaan tavoit-

teenasettelua positiiviseen suuntaan, omalla toiminnallaan, palautteellaan ja arvioinnillaan. Onnistuneet avausyötöt ovat siis huomattavasti parempi tavoite kuin epäonnistuneet avausyötöt, sekä urheilijan hyvinvoinnin, suorituksen että kehittymisen kannalta, oli tavoitteen perusta mikä tahansa.

Negatiiviset, vältettävät tavoitteet voivat kuitenkin toimia joissain rajoitetuissa tilanteissa, kuten johtoasemassa pelin loppuhetkillä, jolloin varovaisuus ja pessimismi saattavat toimia riskinottoa ja optimismia paremmin. Nämä tilanteet ovat kuitenkin poikkeuksia, ja vaikka ne suorituksen kannalta mahdollisesti johtavat onnistumisiin, voivat ne silti aiheuttaa yksilössä käänteisiä tunteita, kuten mainittua uhkaa ja ahdistusta, jotka pidemmällä aikajänteellä ovat suoritukselle vahingollisia tekijöitä. (Elliot, Shell, Henry, Maier 2005, 637)

Taulukko 1. 3x2-malli (mukaiillen Elliot, Murayama & Pekrun 2011: Mascret, Elliot & Cury 2015)

|  | ↓ Kyvykkyyden perusta ja motiivi ↓     |   |  |
|--|--|---|--|
| Valenssi ↓                               | Absoluuttinen/ tehtäväperusteinen      | Intrapersonallinen/ minäperusteinen                     | Interpersoonallinen/ muihin perustuva        |
| Positiivinen/<br>Lähestyttävä<br>tavoite | "Haluan suoriutua tehtävästä hyvin"    | "Haluan suoriutua tavallista tasoani paremmin"          | "Haluan suoriutua muita paremmin"            |
|  | "Haluan saada hyviä tuloksia"          | "Haluan saada aikaisempaa parempia tuloksia"            | "Haluan saada muita parempia tuloksia"       |
|  | "Haluan olla hyödyllinen"              | "Haluan olla mahdollisimman hyödyllinen"                | "Haluan olla muita hyödyllisempi"            |
| Negatiivinen/<br>Vältettävä tavoite      | "Vältän huonoa suoritusta"             | "Vältän suoriutumasta tavallista tasoani huonommin"     | "Vältän muita huonompaa suoritusta"          |
|  | "Vältän huonoja tuloksia"              | "Vältän aikaisempaa huonompia tuloksia"                 | "Vältän muita huonompia tuloksia"            |
|  | "Vältän olemasta vähemmän hyödyllinen" | "Vältän olemasta vähemmän hyödyllinen kuin aikaisemmin" | "Vältän olemasta muita vähemmän hyödyllinen" |

### 3.2 Motivaatioilmasto

Motivaatio toimintaan syntyy aina yksilöllisten ominaisuuksien, kuten sisäisen ja ulkoisen, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuden sekä sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksessa. Valmentaja ei voi suoraan vaikuttaa valmennettaviensa persoonaan sidottuihin motivaatiotekijöihin, mutta hän voi ohjata valmennustilanteiden sosiaalista ympäristöä suuntaan, joka joko tukee tai ehkäisee niin sisäistä motivaatiota, kuin tehtäväsuuntautuneisuuttakin. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 57) Kaikki pedagogiset ja didaktiset ratkaisut, joita valmentaja tekee, luovat ja muokkaavat kyseisen sosiaalisen ympäristön motivaatioilmastoa. Valmentajan mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaympäristönsä motivaatioilmastoon ja sen tehtäväsuuntautuneisuuteen voidaan tarkastella tehtävien muodostamisen, auktoriteetin, palautteen antamisen, ryhmittelyn, arvioinnin sekä ajankäytön kautta. (Taulukko 2.) (Liukkonen & Jaakkola 2020, 58-59)

Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa tehtävät ovat monipuolisia, vaihtelevia ja tarpeen mukaan eriytettyjä, tarjoten jokaiselle kohtuullisen haastavia tehtäviä henkilökohtaisesta taitotasosta riippuen. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 59: Liukkonen & Jaakkola 2017a, 198) Mitä isommat tasoerot ryhmässä ovat, sitä enemmän haastavuutta tulee säädellä ja pelaajia eriyttää.

Auktoriteetin eli valmentajan tulisi tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ottaa urheilijoidensa näkemykset, kokemukset ja tavoitteet huomioon harjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa, sekä ohjata pelaajia ottamaan vastuuta urheilullisesta kehittymisestään opettamalla heille itsensä johtamisen sekä kehittymisen seurannan taitoja. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 59: Liukkonen & Jaakkola 2017a, 198) Autoritääriselle valmentajalle vastuun jakaminen pelaajille saattaa olla epäilyttävää ja tuottaakin epäonnistumisia sekä vastuun väärinkäytöksiä, mutta pitkäjänteisesti sekä porrastaen toteutettuna sen tuomat hyödyt ovat hetkittäisiä haittoja suuremmat. Urheilijoiden osallistaminen onnistuessaan lisää sekä heidän autonomian, että kyvykkyyden kokemuksia, ja estää kokemusta siitä, että he ovat vain objekteina valmentajan omassa projektissa. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 59)

Palautteen ja palkitsemisen tulisi pääosin olla informatiivista ja keskittyä suoritukseen, ei persoonaan tai taitoihin suhteessa muihin. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 60) Lisäksi tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa palautetta pyritään antamaan yksityisesti ja perustuen yksilölliseen kehitykseen, ei ainoastaan kilpailulliseen lopputulokseen. Tällä pyritään välttämään normatiivisen vertailun liiallista korostumista ryhmän sisällä. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 60: Liukkonen & Jaakkola 2017a, 199) Urheilijaidentiteetti rakentuu tekojen ja toiminnan kautta, mutta myös vahvasti ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, sosiaalisissa tilanteissa, kuten palautetta antaessa. (Packalen 2015, 11) Se miten puhumme urheilijalle, mitä sanoja käytämme ja korostamme, vaikuttaa siihen miten urheilija näkee itsensä, vahvuutensa sekä kehityskohteensa. Voimavarakeskeisyydessä pyritään selittämään miten pitää pelata ennemmin kuin miten ei pidä pelata. ”On huomattavasti parempi kertoa pelaajalle, että hänen on saatava lisää nopeutta kuin että hän on liian hidas.” (Packalen 2015, 27) Molemmat toteamukset voivat olla yhtä totta, mutta niiden vaikutukset urheilijaan ja tämän kokemukseen itsestään ovat hyvin erilaiset. Toiseen toteamukseen on sisäänrakennettuna jo tulevat toimenpiteet, kuin toinen johtaa todennäköisemmin vain pettymykseen ja toivottomuuteen. Toiveikkuus ja sen sisällyttäminen palautteeseen onkin myös Liukkonen ja Jaakkolan (2020, 60) mukaan yksi motivaatiota ylläpitävä keino.



Ryhmittelyssä valmentajan tulisi ottaa huomioon sen vaikutukset pelaajien kyvykkyyden kokemuksiin ja sen myötä motivaatioon. Jos kaikki ryhmittely tehdään pelaajien normatiivisen taitotason perusteella, esimerkiksi kapteenijakoja käyttäen, on se omiaan vähentämään etenkin sillä hetkellä ryhmän heikoimpien pelaajien motivaatiota. (Liukkonen&Jaakkola 2017, 295) Lisäksi varsinkin joukkueurheilussa tulisi korostaa ohjattavien välistä yhteistyötä, ja kehittää pelaajien yhteistoiminnallisia taitoja. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 61)

Tehtäväsuuntautuneisuutta korostavan arvioinnin perusteet ovat hyvin yhteneväisiä palautteen ja palkitsemisen kanssa. Kaikkien toiminnan arviointikriteerien ei tulisi perustua lopputuloksiin ja sosiaaliseen vertailuun. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 61) Arviointikriteerejä tulisi luoda siten, että ne huomioivat myös yksilöllistä kehittymistä, sinnikkyyttä sekä suoriutumista suhteessa urheilijan omiin tavoitteisiin. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 199) Arviointikriteereillä voidaan myös rakentaa joukkueen arvomaailmaa ja vaikuttaa pelaajien asenteisiin. Jos pelaajille halutaan korostaa yhteistoiminnan ja ryhmän kiinteyden merkitystä oppimiselle, kehittymiselle ja menestymiselle, tulisi se myös huomioida arvioinnissa. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 199) Virheitä ja epäonnistumisia tulisi pitää tarpeellisina ja välttämättömänä osana oppimisprosessia. (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 295) Jos urheilijat pelkäävät tai välttelevät virheitä, eivät he kykene toimimaan oman osaamisensa ääri rajoilla, eivätkä täten myöskään kehity optimaalisesti.

Ajankäyttö on laaja käsite, mutta tärkeintä sen huomioidussa ja hyödyntämisessä tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomisessa on ymmärrys siitä, etteivät kaikki opi ja kehity samassa tahdissa. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 199) Valmentajalla on oltava kyky muuttaa harjoituksen haastavuutta ja kestoja suhteessa pelaajien kykyyn sisäistää ja oppia sen tavoiteltuja oppimissisältöjä. Suunnitelmat ja aikataulut ovat tärkeitä, mutta ne eivät voi jyllätä pelaajien oppimiskyvyn yli. Joskus jokin asia sisäistetään nopeammin ja joskus hitaammin. Valmentajan on kyettävä sietämään tätä epävarmuutta, reagoimaan siihen ja toisaalta refleктоimaan omaa roolia ja ratkaisuja näissä oppimistilanteissa.

Taulukko 2. Valmennustoiminnan motivaatioilmaston tunnuspiirteet (mukaillen Liukkonen & Jaakkola 2020)

|                   | Minäsuuntautunut ilmasto  | Tehtäväsuuntautunut ilmasto   |
|-------------------|---|---|
| <b>Tehtävät</b>   | Samanlaiset kaikille, edellytyksistä riippumatta.                       | Eriytyneitä urheilijoiden edellytysten mukaisesti.                              |
| <b>Ohjaustapa</b> | Autoritäärinen, kontrolloiva.   | Urheilijoiden vastuullisuutta ja valinnan mahdollisuuksia korostava.            |
| <b>Palaute</b>    | Julkista, normatiivista, menestykseen perustuvaa.                       | Yksityistä, yksilölliseen kehittymiseen ja yrittämiseen perustuvaa.             |
| <b>Ryhmittely</b> | Kykyjen mukaan muodostetut, taidoiltaan heterogeeniset ryhmät.          | Yhteistoimintaan ohjaavat, taidoiltaan homogeeniset ryhmät.                     |
| <b>Arviointi</b>  | Normatiivista ja julkista. Huomio lopputuloksessa. Virheistä moititaan. | Yksilön kehitykseen perustuvaa. Virheet osa oppimista. Yhteistyötä arvostetaan. |
| <b>Ajankäyttö</b> | Suoritus aika rajattua; kaikilla sama aika oppimiseen.                  | Suoritus aika ja oppimiseen käytettävä aika joustavaa.                          |

### 3.3 Kasvun ajattelutapa

Kasvun ajattelutapa on osa Carol Dweckin (2006) esittämää teoriaa ihmisen ajattelutavan merkityksestä oppimisessa sekä motivaatiossa. Kasvun ajattelutavalla tarkoitetaan ajattelua, jossa ihminen uskoo mahdollisuuksiinsa oppia uutta sekä kehittyä. Haasteet ja vastoinkäymiset ovat oleellinen osa oppimista sekä kehittymistä ja jopa edellytys niille. (Tirri, Kuusisto & Laine 2018, 65-66) Tämä ei kiellä sitä, etteikö ihmiset poikkeaisi toisistaan asioissa kuten lahjakkuudessa, kyvyissä, kiinnostuksissa tai temperamentissa, vaan perustuu ajatukselle, että jokaisella on mahdollisuus muuttua ja kasvaa ahkeruuden sekä kokemuksen avulla. (Dweck 2006, 27)

Kasvun ajattelutavan omaava ihminen kykenee sietämään toiminnassaan haasteita ja epäonnistumisia. Toiminnan pyrkimyksenä on hyvältä näyttämisen ja suoriutumisen sijasta oppiminen, ponnistelu ja siitä seuraava kehittyminen. Mahdollisten epäonnistumisten ja virheiden edessä yksilö on kykenevä myöntämään ne itselleen, ja sitä kautta löytämään jotain opittavaa niistä. (Tirri, Kuusisto & Laine 2018, 66) Tällöin myös valmentajan palaute voi olla rehellistä ja suoraa, eikä urheilija koe sitä loukkaavana tai syyttävänä toimintana, vaan mahdollisuutena kehittyä yhä paremmaksi.

Muuttumatonta ajattelua leimaa uskomus, että omat ominaisuudet ovat pysyviä, eikä niihin kyetä vaikuttamaan. Tämä ohjaa tarpeeseen todistaa niiden olemassaoloa itselleen yhä uudelleen, sekä toisaalta välttämään tilanteita, joissa ominaisuuksiemme vajavaisuus paljastuu. (Dweck 2006, 25-26) Muuttumattoman ajattelutavan omaava ihminen pyrkii toiminnassaan näyttämään hyvältä ja suoriutumaan haasteista ongelmitta. Täten haasteiden ilmaantuessa ajattelutapa johtaa lamaan tunteeseen sekä avuttomuuteen. Muuttumattoman ajattelutavan omaava ihminen usein päätyy epäonnistumisten ja virheiden edessä peittelemään niitä, tai etsimään tekosyitä niille. (Tirri, Kuusisto & Laine 2018, 66)

Dweckin teoria on kohdannut myös sitä vastustavia tuloksia, joissa erilaiset ajattelutavat eivät ole selittäneet eroja opintosuoriutumisessa. Havaittuja ilmiöitä ovat olleet myös aikaisemman koulumenestyksen vaikutus ajattelutapojen kehittymiseen. Hyvin menestyvät oppilaat ovat siis omaksuneet ajattelutavan todennäköisemmin kuin heikosti menestyvät. (Tirri, Kuusisto & Laine 2018, 69)

Teorian arvo omassa opinnäytetyössäni perustuukin etenkin siihen, että vaikka ajattelutavat ovat melko pysyviä, voidaan niihin vaikuttaa ja niitä ohjata kasvun ajattelun suuntaan etenkin palautteen keinoin. Palautteen, sekä kritiikin, että kehumisen, tulisi kohdistua toimintaan, ponnisteluun ja strategioiden valintaan. Henkilöön ja tämän ominaisuuksiin kohdistuvaa palautetta tulisi puolestaan välttää, sillä se ohjaa ajattelua muuttumattomaan suuntaan. (Tirri, Kuusisto & Laine 2018, 72) Tämä ulottuu myös lahjakkaisiin urheilijoihin, joita tulisi ohjata haastamaan itseään edemmäs liian helppojen tehtävien ääreltä, joiden suorittaminen ei heiltä ponnistelua vaadi. (Kuusisto & Tirri 2013, 15)

Valmentajan on ehkä helpompi ymmärtää, että kritiikin kohdistuminen yksilön ominaisuuksiin tai kykyihin on haitallista, ja ohjaa tämän ajattelua muuttumattoman ajattelutavan suuntaan. Sama pätee kuitenkin myös kehumiseen ja muuhun positiiviseen palautteeseen. Siinä missä nuori urheilija voi ajautua muuttumattomaan ajatteluun epäonnistumisten edessä, voi täysin sama ilmiö tapahtua myös onnistumisten ja voittojen myötä. On ilmeisen vahingollista ajatella, ettei omat kyvyt ja ominaisuudet ole riittävät, ja ettei asialle voi mitään. Tilanne on oppimisen ja kehittymisen kannalta kuitenkin täysin sama, jos nuori urheilija kokee omien kykyjensä ja ominaisuuksien olevan riittävät nyt, mutta myös tulevaisuudessa, ilman niiden jatkuvaa haastamista ponnistelun ja erilaisten strategioiden kautta.

Auktoriteeteilla, kuten vanhemmilla, opettajilla ja valmentajilla on suuri rooli nuorten ajattelutapojen kehittämisessä; he toimivat roolimalleina antamalla esimerkkiä aikuisten ajattelutavoista eri elämäntilanteilla. Sen lisäksi heidän antamansa palaute ja sen kohde vahvista-

vat sekä ohjaavat nuoren käsityksiä oppimisesta ja kehitymisestä joko kasvun tai muuttomattoman ajattelun suuntaan. (Tirri, Kuusisto & Laine 2018, 75) Kenenkään potentiaalia ei voi täysin tietää ennalta, ja täten on mahdotonta nähdä, mitä ihminen voi saavuttaa vuosien intohimon, ponnistelun ja harjoittelun avulla. (Dweck 2006, 27)

## 4 COM-B-malli

COM-B-malli on kattoteoria, jota on hyödynnetty paljon ihmisen elintapavalmennuksen interventiosuunnitteluun. Jotta yksilön käyttäytymiseen voidaan tehokkaasti vaikuttaa, on ymmärrettävä mitkä tekijät joko estävät tai edistävät tavoiteltua toimintaa. COM-B-mallissa ihmisen käyttäytymiseen vaikuttaviksi tekijöiksi määritellään motivaatio, kyvykkyys ja ympäristön tilaisuudet. (Seppälä, Hankonen, Korhakangas, Ruusuvoori & Laitinen 2018, 2) Sekä kyvykkyys, että ympäristön tilaisuudet vaikuttavat motivaatioon, ja kaikkiin mainittuihin käyttäytymisen taustatekijöihin vaikuttaa myös itse käyttäytyminen (Hankonen 2017, 204-205) COM-B-malli on hyödyntämätön, mutta potentiaalinen työkalu myös urheiluvalmennuksessa. Urheiluvalmennuksen kontekstissa mallin avulla valmentaja voi kartoittaa urheilijan arkea, elämäntilannetta ja puitteita, joissa tämä pyrkii kehittymään jääkiekkoilijana. Valmentajalla ei ole välttämättä mahdollisuuksia, eikä urheilijalla tarvetta varsinaiseen elintapainterventioon, mutta ymmärtämällä urheilijan kyvykkyyttä, tilaisuuksia ja motivaatiota, on valmentajan ja urheilijan helpompi yhdessä luoda tälle sopivia tavoitteita sekä suunnitelmaa niiden saavuttamiseen.

Kyvykkyys voidaan jakaa fyysiseen ja psyykkiseen kyvykkyyteen, jotka ilmenevät urheilijalla riittävinä taitoina ja tietoina toimia omassa ympäristössään. (Seppälä, Hankonen, Korhakangas, Ruusuvoori & Laitinen 2018, 2) Tarkasteltaessa ensin fyysistä kyvykkyyttä, on tutkittava onko urheilijalla riittävät taidot ja valmiudet toimia omassa ympäristössään. Kokeeko urheilija sopivassa suhteessa onnistumisia ja epäonnistumisia, sekä tukeeko ympäristö tämän taitojen kehittymistä ja täten myös kyvykkyyden tunteiden kasvua? Psyykinen kyvykkyys ilmenee puolestaan tietoisuus- ja elämäntilantataidoissa. Osaako urheilija käsitellä urheilun tuomia tunteita sekä osaako hän elää tavoitteellisen urheilijan arkea. Onko hän sitoutunut tavoitteisiinsa ja miten hän pärjää vastoinkäymisten edessä. Kokeeko hän olevansa urheilija ja mitä tämä hänelle merkitsee. Tärkeää lisäksi on, että nuorella on riittävä ymmärrys siitä, mitkä kaikki tekijät vaikuttavat hänen jääkiekkoilijana kehittymiseen ja kuinka hän voi näitä asioita arjessaan toteuttaa. Nuori saattaa toimia harjoituksissa ja peleissä äärimmäisen tavoitteellisesti ja itseään kehittäen, mutta laiminlyödä tietämättään kehitystään esimerkiksi ruokailun, unen tai palautumisen saralla.

Tilaisuudet voidaan jakaa fyysisiin ja sosiaalisiin tilaisuuksiin, jotka joko tukevat tai ehkäisevät tavoiteltua käyttäytymistä. (Seppälä, Hankonen, Korhakangas, Ruusuvoori & Laitinen 2018, 2) Fyysisiä tilaisuuksia ovat esimerkiksi kodin, koulun ja jäähallin puitteet. Onko kodissa tai sen lähellä puitteet omatoimiseen harjoitteluun, onko koulussa urheilijoille suunnattua opinto-ohjausta tai luentoja sekä onko jäähallin kuntosalia mahdollista käyttää ohjeistetusti esim. ennen tai jälkeen harjoitusten. Sosiaalisissa tilaisuuksissa

voimme käyttää samoja esimerkkiympäristöjä. Miten kotona oma perhe on osa nuoren elämää, miten vanhemmat ovat sitoutuneet lapsen haaveeseen esim. ammattilaisuudesta? Miten koulussa suhtaudutaan kilpaurheiluun, onko se arvostettua vai ei, onko koulussa paljon muita urheilijoita? Entä miten tavoitteellista toimintaa on omassa joukkueessa, vaatiiko valmentaja urheilijalta tarpeeksi ja tunteeko urheilija saavansa riittävää tukea.

Motivaatio voidaan jakaa tiedostettuun ja automaattiseen motivaatioon. (Hankonen 2017, 204-205) Tiedostettu motivaatio ilmenee tavoitteina ja tietoisina päätöksentekoprosesseina. Automaattinen motivaatio perustuu tunteisiin ja tottumuksiin. (Seppälä, Hankonen, Korkiakangas, Ruusuvuori & Laitinen 2018, 2) Automaattinen motivaatio voi sekä tukea, että ehkäistä tavoiteltua toimintaa. Tiedostettu ja automaattinen motivaatio saattavat olla joskus ristiriidassa, jolloin nuoren tietoisuus- ja elämänhallintataidot ratkaisevat paljon, ohjaavatko toimintaa pitkän aikajänteen tavoitteet vai lyhyen aikajänteen tunneperäiset halut.

## 5 Tavoitteenasettelu

”Unelmointi on alitajunnassamme uinuvaa, heräävää motivaatiota; se on kuin ruokahalun kasvattaja. Unelma johtaa parhaimmillaan konkreettisiin tavoitteisiin ja strategiaan keinoihin, joilla etenemme kohti päämääräämme.” (Liukkonen 2017, 122)

Visio tarkoittaa mielikuvissamme elävää tulevaisuutta, haaveiltua päämäärää. Mielikuva päämäärästä synnyttää mielihyvän tunteita, jotka saavat meidät toimimaan päämäärän suuntaisesti. Motivaatio siis syntyy, kun meillä tietoisuus siitä, mitä haluamme ja mitä tavoittelemme. (Liukkonen 2017, 123) Jotta yksilön toiminta voi päivästä toiseen olla päämäärän mukaista ja motivoitunutta, on vision oltava selkeä ja kirkas. Vision tulee myös kestää vastoinkäymisiä ja haasteita. Parhaimmillaan se auttaakin pääsemään yli erilaisista koettelemuksista. Vision tulee vedota yksilöön niin järki- kuin tunnepohjalta. Järkiperäisesti vision avulla voidaan asettaa välitavoitteita ja luoda suunnitelmaa kohti päämäärää, sekä varmistaa toiminnan olevan linjassa määritellyn päämäärän kanssa. Tunneperäisesti visio puolestaan toimii psykologisena intohimon sekä motivaation herättäjänä ja ylläpitäjänä. (Liukkonen 2017, 123)

Pelkkä visio yksinään ei ole riittävä keino motivaation ylläpitämiseen, vaan sen määrittelystä tulisi jatkaa tavoitteiden ja välitavoitteiden määrittelyyn. Välitavoitteet helpottavat motivaation säilymistä, sillä ne luovat saavutettavissa olevia välietappeja kehittymiselle, todentaen edistymistä sekä palkiten urheilijaa tästä. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen 2015, 155) Oikein luotuina ne tuovat järjestystä tietoisuuteen ja arkeen, lisäten samalla elämänhallinnan tunnetta. (Liukkonen 2017, 122) Visio voidaan nähdä siis päämääränä, joka tarvitsee kuitenkin tuekseen tavoitteista koostuvan kartan, jolla varmistetaan suunnan säilyminen oikeana sekä todennetaan omaa etenemistä, oppimista ja kehitystä.

### 5.1 Tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteet

Tavoitteenasettelu on yksi tehokkaimmista menetelmistä parantaa suoritusta niin yksilö- kuin joukkuelajeissa. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen 2015, 154; Jaakkola & Rovio 2020, 146) Tavoitteenasettelu on prosessi, jossa tulisi jatkuvasti arvioida ja tarpeen mukaan uudelleen asettaa sekä määrittää niin yksittäisiä tavoitteita, kuin koko prosessia. (Liukkonen 2017, 127) Tavoitteita voidaan jakaa piirteiltään tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteiksi.

Tulostavoitteet liittyvät lopputuloksiin ja ne ovat määrällisesti mitattavissa. (Liukkonen 2017, 128) Nuorelle jääkiekkoilijalle tulostavoite voi olla esimerkiksi tietyn maalimäärän

saavuttaminen kauden aikana. Tulostavoitteiden täyttymisen seuraaminen on selkeästi mitattavaa, ja täten palaute niiden saavuttamisesta hyvin selkeää. Tulostavoitteet yksinään eivät kuitenkaan ole riittäviä, sillä niiden saavuttaminen riippuu usein myös urheilijan ulkopuolisista tekijöistä, joihin tämä ei voi täysin vaikuttaa. (Jaakkola & Rovio 2020, 138)

Suoritustavoitteet liittyvät suorituksen parantamiseen mitattavan kriteerin tai muutoin todennettavan muutoksen kautta. (Liukkonen 2017,128) Suoritustavoite voidaan saavuttaa itsenäisesti harjoittelun kautta, eikä siihen vaikuta samassa määrin urheilijan ulkopuoliset tekijät, kuin tulostavoitteessa. Suoritustavoite voi nuorelle jääkiekkoilijalle olla esimerkiksi leuanvetotuloksen tai luistelutestin ajan parantaminen, joiden mittaaminen on hyvin selkeää ja edistymisen arvioiminen täten tarkkaa. Suoritustavoite voi olla myös vaikeammin mitattava, kuten laukauksen tarkkuuden parantaminen, jolloin valmentajan ja pelaajan olisi mietittävä keinoja, joilla edistymistä voitaisiin määrällisesti mitata ja todentaa.

Prosessitavoitteet liittyvät suoritusprosessiin, ja ne perustuvat laadulliseen muutokseen määrällisen sijasta. (Liukkonen 2017, 128:Jaakkola & Rovio 2020,139) Prosessitavoite voi nuorella urheilijalla olla esimerkiksi matalampi peliasento tai paremman syöttöjen haltuunottotekniikan omaksuminen harjoituksissa. Prosessitavoitteen mittaaminen on vaikeaa niiden perustuessa laadulliseen muutokseen, jolloin edistymisen todentaminen on lähtökohtaisesti hyvin subjektiivista.

Tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteet eivät ole lähtökohtaisesti toisiaan parempia tai poisulkevia, vaan tehokkain tulos saadaan ottamalla elementtejä kaikista kolmesta tavoite-ryhmästä. (Liukkonen 2017, 29)

## **5.2 Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet**

Toinen merkittävä piirre hyvässä tavoitteenasettelussa on sekä lyhyen, ja pitkän aikavälin tavoitteiden olemassaolo. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen 2015, 154-155) Toimivat pitkän aikavälin tavoitteet lisäävät pelaajien sinnikkyyttä ja pitkäjänteisyyttä, kun taas lyhyen aikavälin tavoitteilla voidaan vielä tarkemmin ohjata urheilijan keskittymistä suorituksen kannalta oleellisiin asioihin päivittäisellä tasolla. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen 2015, 155) Jaakkolan ja Rovion mukaan (2020,139) lopputulostavoitteet asetetaan yleensä pitkälle, suoritustavoitteet sekä pitkälle, että lyhyelle ja prosessitavoitteet lyhyelle aikavälille. Tavoitteenasetteluprosessi voi esimerkiksi edetä tällöin siten, että ensin määritellään pitkän aikavälin tulostavoite, kuten nuorten maajoukkuepaikka vuonna 2021. Pitkän aikavälin tavoitteen saavuttamista helpottavat siitä johdetut, lyhyen aikavälin suoritus- ja prosessitavoitteet sekä välitulostavoitteet. Näiden tavoitteiden muodostamaa kokonaisuutta voidaan



havainnollistaa portaikkona, jonka huipulla siintää pitkän aikavälin tulostavoite, ja jonka välitavoitteista koostuvat askelmat toimivat edistymistä ja kehittymistä konkretisoivina motivaation ylläpitäjinä ja lisääjinä. Välitavoitteiden avulla urheilija voi nähdä kehittyneensä ja edenneensä kauden aikana monta askelmaa, vaikka ei lopulta aivan portaikon huipulle yltäisikään. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen 2015, 154-155)

### **5.3 Hyvän tavoitteen piirteitä**

Urheilijan on koettava tavoitteet omikseen, jotta hän voi sitoutua niihin ja nähdä arvon niiden saavuttamisessa. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen 2015, 155) Ulkoa sanellut tavoitteet eivät tue urheilijan sisäistä motivaatiota, ja voivat jopa vähentää tämän motivaatiota toimintaa kohtaan. Tämä on vaarana etenkin silloin, jos urheilija kokee tavoitteet liian helpoiksi tai vaikeiksi. Kun tavoite on realistinen, mutta haastava, ja urheilija kokee sen sopivaksi itselleen, on niin tavoitteenasettelun kuin koko prosessin mahdollista lisätä hänen kyvykkyyden tunteita. (Jaakkola & Rovio 2020, 139-140)

Pelkkä asetettu tavoite ei ole riittävä toimenpide, vaan tavoitteenasettelu on jatkuva dynaaminen prosessi, jota tulee tarkkailla ja säädellä yhdessä urheilijan kanssa. Lyhyelle aikavälille asetetuista tavoitteista tulee antaa arjessa jatkuvasti palautetta, ja tarpeen mukaan puuttua niihin. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen 2015, 155) Valmentajan tehtäviin kuuluu vaatia riittävää suoritustasoa tavoitteiden täyttymiseksi, muistuttaa tavoitteista erilaisin keinoin sekä huomioida edistysaskeleet, mutta toisaalta myös tukea urheilijaa vaikeuksien aikana. Yksi yleinen syy tavoitteenasettelun toimimattomuuteen on havaittu olevan seurannan ja arvioinnin puute. Tämä saattaa johtua moninaisista syistä, kuten tavoitteiden liian suuresta määrästä tai niiden täsmällisyyden puutteesta johtuvista vaikeuksista arvioida ja mitata edistymistä. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen 2015, 155; Liukkonen 2017, 134) Tästäkin syystä välitavoitteiden tulisi linkittyä selkeästi suurempaan päätavoitteeseen, ja tavoitteiden mittaamista tulisi miettiä jo niitä asettaessa. Tavoitteenasettelun ollessa jatkuva prosessi, on siihen helpompi lisätä voimavarojen rajoissa lisätavoitteita, kuin alkaa kesken kaiken niitä vähentämään.

Joukkueurheilussa tärkeä huomioonotettava asia on myös pelaajien henkilökohtaisten sekä joukkueen yhteisten tavoitteiden välinen harmonia. (Lintunen, Forsblom & Pulkkinen 2015, 155; Jaakkola & Rovio 2020, 141) Valmentajan olisi tästä syystä hyvä osallistaa pelaajia yhteisen tavoittelun määrittelyyn, ja toisaalta varmistaa henkilökohtaisia tavoitteita pelaajien kanssa asettaessa, etteivät ne ole ristiriidassa joukkueen yhteisten tavoitteiden kanssa. Parhaimmillaan molemmat tavoitteenasetteluprosessit tukevat toisiaan, mutta

joissain henkilökohtaisissa tavoitteissa saattaa olla tarpeellista keskustella niiden alisteisuudesta yhteisille tavoitteille, puhuttaessa peleistä tai muista kilpailuista.

## 6 Työn tavoitteet

Työn tavoitteena on tuottaa TPS Juniorijääkiekko ry:lle opas nuorten jääkiekkoilijoiden motivaation tunnistamiseen ja tukemiseen. Tuotos perustuu edellä esiteltyihin motivaatio-teorioihin, ja pyrkii avaamaan niitä helposti ymmärrettävään ja valmennusarkeen sovellet-tavaan muotoon. Samanarvoisen tärkeää on kuitenkin säilyttää teorioiden ydinsanoma sekä kontekstisidonnaisuus. Oppaan keskeisimpiä teorioita ovat itsemääräämisteoriat, ta-voiteorientaatioteoria ja COM-B-malli. Jokainen teoria lähestyy motivaatiota hieman eri näkökulmasta, ja tuo täten lisäarvoa nuoren jääkiekkoilijan motivaation ymmärtämiseen sekä tehostamiseen. Tämän vuoksi yhtäkään teoriaa ei pyritä asettamaan kaikkivoipaan asemaan, vaan pyrkimyksenä on korostaa niiden yhdistelyn ja tilannesidonnaisesti vaihte-levan hyödyllisyyden merkitystä.

Oppaan ensimmäinen tavoite on tukea valmentajaa ymmärtämään valmentamansa nuoren syitä harrastaa ja auttaa myös nuorta ymmärtämään omaa motivaatiotaan sekä käyt-täytymistään. Valmentajan kehittynyt ymmärrys motivaatiosta ja sen kontekstisidonnai-sesta luonteesta, voi auttaa häntä ymmärtämään paremmin niin yksittäisen nuoren käy-töstä, kuin koko joukkueen motivaatioilmastoa. Valmentajan ymmärtäessä motivaatiota syvemmin, joukkueen toiminnan on mahdollista tukea myös yksittäisen urheilijan motivaatiota paremmin, joka taas potentiaalisesti kirkastaa heidän ajatuksiaan omista tavoitteis-taan sekä strategioista niiden saavuttamiseksi.

Oppaan toinen tavoite onkin motivaation määrittelyn jälkeen ehdottaa valmentajalle ja pe-laajille menetelmiä, joilla tunnistaa tekijöitä ja toimintatapoja pelaajien arjessa, jotka joko mahdollistavat tai estävät sisäistä motivaatiota, tehtäväsuuntautuneisuutta ja niiden luo-maa toimintakulttuuria. Tunnistamisen jälkeen oppaan kolmas tavoite on tarjota ratkaisuja ja keinoja, kuinka auttaa ja voimaannuttaa nuorta urheilijaa kohti haluttua käyttäytymistä ja päämäärää.

Tiivistettynä oppaan tavoite on siis lisätä valmentajien ymmärrystä motivaatiosta, tämän avulla tunnistaa motivaatiota tukevia rakenteita ja lopulta niitä hyödyntämällä auttaa nuorta jääkiekkoilijaa omien unelmiensa tavoittelussa.

Opas pyrkii myös ohjaamaan valmentajia valmennustoiminnan sekä pelaajien kanssa käytävien keskustelujen järjestelmälliseen dokumentointiin sekä seurantaan. Dokumentoinnin kautta valmennusprosessista on mahdollista luoda pitkäjänteisempää, ja valmentajan on mahdollista tarpeen tullen palata yksittäisen pelaajan kanssa käytyihin keskusteluihin

sekä niissä asetettuihin tavoitteisiin tai muihin yksityiskohtiin. Lisäksi valmentajan on mahdollista palata tätä kautta itselleen sopivien toteutustapojen sekä ratkaisujen pariin, koskien pelaajan tai joukkueen motivaation tunnistamista sekä tukemista.

## 7 Työn vaiheet

Keväällä 2020 sain ajatuksen opinnäytetyöstä, joka keskittyisi motivaatioon, ja sen kehittämiseen osana nuorten jääkiekkoilijoiden valmennusprosessia. Esittelin ideaa ensin TPS:n Juniorijääkiekon valmennuspäällikkö Sami Aaltoselle, joka tunnisti työn tarpeellisuuden ja kannusti etenemään ajatuksen jalostamisessa sekä työn määrittelyssä eteenpäin. Olin tällöin jo valittuna seuraavaksi kaudeksi TPS:n U15 AAA-ryhmän apuvalmentajaksi, jolloin luonnollinen seuraava askel oli esitellä ajatukseni seuravalmentaja ja ikäluokavastaava Pasi Paloselle. Sain myös häneltä kannustusta ja tukea idealle, jolloin esittelin aiheen vielä joukkueiden kanssavalmentajilleni. TPS:n U15 AAA-ryhmä koostuu yhdestä harjoitus- ja kahdesta peliryhmästä; Black- ja White-joukkueista. Saatuani hyväksynnän myös kanssavalmentajiltani, aloin samana keväänä keräämään tietoa ja tutkimaan julkaistua tutkimusta sekä kirjallisuutta aiheen ympäriltä.

Kesä 2020 sujui opinnäytetyön puolesta yhä tiedonkeruun ja suunnittelun parissa. Suunnittelua vaati etenkin tuotoksen toteutustapa, jossa päädyin yhdessä opinnäytetyön ohjaajan Pasi Palosen sekä joukkueeni kanssavalmentajien kanssa ratkaisuun, jossa oman toimintaympäristöni U15-ikäluokan AAA-joukkueet, Black ja White, toimisivat eräänlaisina demoryhminä, joissa saisin toteuttaa ja sitä myötä kehittää opasta käytännön kautta osana kauden 2020-2021 valmennusprosessia. Koin hyvin tärkeänä, että kävisin valmentajana ne samat vaiheet läpi, joihin oppaassa myös muita valmentajia kannustaisin.

Syksy 2020 kului niin opinnäytetyötä, kuin opastakin lopulliseen muotoon saattaessa. Kävin pelaajakeskustelut kaikkien pelaajien kanssa, johon he valmistautuivat etukäteen täytämällä kyselyn. Näiden toimenpiteiden ja niistä saatujen oppien pohjalta kehitin opasta jatkuvasti eteenpäin, samalla dokumentoiden niin onnistuneita, kuin epäonnistuneitakin ratkaisuja. Opas (Liite 1.) valmistui lopulliseen muotoonsa lokakuussa 2020, samaan aikaan kuin itse opinnäytetyönkin esitarkastusversio. Prosessi demoryhmän kanssa jatkuu tämän yli, sen ollessa koko kauden mittainen.

Opas on tarkoitus esitellä siihen pohjautuvan koulutuksen myötä vielä kaudella 2020-2021. Tämän myötä opas, sekä pelaajakorttipohja myös jaetaan seuran valmentajien käyttöön. Oppaan jalkauttaminen on sen hyödyllisyyden ja merkityksellisyyden kannalta kriittisin vaihe. Seuran kanssa on pyrkimyksenä luoda ratkaisu, jonka kautta opasta ja sen sisältöjä koulutettaisiin valmentajille myös tulevina kausina.

## 8 Työn tuotos

Opas (Liite 1.) koostuu teoriaosuudesta, jossa esitellään opinnäytetyössäkin jo esiteltyjä teorioita. Opinnäytetyöstä poiketen oppaassa pyritään antamaan vielä enemmän käytännön esimerkkejä, teorioiden ymmärrettävyyden ja hyödynnettävyyden kasvattamiseksi. Opas pitää sisällään teorioiden lisäksi niihin perustuvat kysely- ja keskustelupohjat, jotka muodostavat yhdessä tavoitteenasettelupohjan sekä muun oleellisen pelaajaa koskevan informaation kanssa pelaajakorttipohjan.

Oppaan pääteoriat ovat samat kuin opinnäytetyössä ja etenevät myös vastaavasti. Opas avaa teorioita paikoitellen vielä enemmän käytännön esimerkkien kautta. Lisäksi tärkeimpien teorioiden tueksi on lisätty kappaleitten loppuun tarkastuslista ja tehtäviä. Tarkastuslistan tavoite on ohjata valmentajaa reflektoimaan omaa toimintaympäristöään, sen käytäntöjä ja omaa rooliaan niiden muodostumisessa. Tarkastuslistan kautta pyritään siis herättelemään ja ohjaamaan valmentajia toiminnan kehittämiseen ja toisaalta jo toimivien strategioiden edelleen kehittämiseen. Tehtävien tavoite on samansuuntainen, ohjata valmentajaa reflektioon ja toiminnan kehittämiseen, mutta vielä selkeämmin käytännön kokeilujen kautta.

Oppaan havainnollistavat kuviot ja taulukot ovat pääpiirteiltään samanlaiset kuin opinnäytetyössä, mutta ovat muotoilultaan hieman kookkaampia ja seuran väreihin, sekä tuotoksen teemaan sopivia. Kuvioden tavoite on havainnollistaa paikoittain muuten vaikeasti hahmotettavia teorioita ja niiden monimutkaisuutta. Opas sisältää myös kuvioita, joita opinnäytetyössä ei ole.

Oppaan pelaajakorttipohja, kysely- ja keskustelupohjineen pyrkii helpottamaan uusien käytäntöjen käyttöönottoa. Valmiiden pelaajakorttipohjien kautta kynnystä uuden kokeilulle pyritään madaltamaan. Pelaajakorttipohja pyrkii siis ohjaamaan valmentajia järjestelmällisempään valmennusprosessiin, dokumentoinnin ja pitkäjänteisyyden kautta. Pohjat ovat pyritty luomaan yksinkertaisiksi, monikäyttöisiksi ja helposti muokattavaksi. On selvää, että jokainen valmentaja haluaa ja ympäristön puitteissa joutuukin painottamaan hieman eri asioita, jonka vuoksi opas ei pyri pakottamaan juuri tiettyyn menettelytapaan. Opas tarjoaa jokaiseen pääteoriaan; itsemääräämisteoriantaatioon, tavoiteorientaatioteoriaan sekä COM-B-malliin perustuvat kyselypohjat. Lisäksi pelaajakorttipohjassa on kasvun ajatteluun ja tavoitteenasetteluprosessiin keskittyvät kysely ja keskustelupohjat.

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyön valmistumisen ohella saatiin aikaseksi tuotos; Opas nuoren jääkiekkoilijan motivaation tunnistamiseen ja tukemiseen. (Liite 1.) Opas julkaistaan ja otetaan suunnitellusti käyttöön kaudella 2021-2022. Kuten jo useasti mainittua, tavoitteena oli luoda nuoren jääkiekkoilijan valmennusprosessista laadukkaampi, kehittämällä seuran valmentajien ymmärrystä motivaatiosta ja sen merkityksestä osana valmennusprosessia.

Opas lähti omasta ideastani, mutta seura tunnisti sen tarpeen ja oli valmis toimimaan täten työn toimeksiantajana. Ajatus oppaasta syntyi spontaanisti, mutta tunne sen tarpeellisuudesta ja hyödyllisyydestä kasvoi jatkuvasti prosessin edetessä. Uskon sekä opinnäytetyön, että oppaan tuovan uutta koottua tietoa aiheesta niin TPS Juniorijääkiekko ry:n valmentajille, kuin muillekin työhön tutustuville. Tietoa motivaatiosta on, kuten jo mainittua, valtavasti. Toivonkin, että oma oppaani madaltaisi kynnystä tämän tiedon saavuttamiseen ja toisaalta rohkaisisi sen myötä valmentajia uusien toimintatapojen kokeiluun.

Itsemääräämisteorian käsitteistö on saanut jalansijaa jääkiekkovalmennuksessa, mutta se on omien näkemyksien mukaan rajoittunut hyvin pintapuoliseksi sisäisen motivaation merkityksen korostamiseksi. Toivon, että oma opinnäytetyöni ja oppaani kykenee avaamaan tätä laajaa teoriaa syvällisemmin ja monipuolisemmin, säilyttäen kuitenkin sen hyödynnettävyyden myös käytännön tasolla. Toivon, että etenkin ymmärrys psykologisista perustarpeista motivaation sisäistymisen mahdollistajana kasvaisi, ja valmentajat löytäisivät oppaasta keinoja niiden toteutumisen varmistamiseksi. Sisäisen motivaation korostaminen ilman ymmärrystä sitä mahdollistavista tekijöistä johtaa helposti vain oman toimintaympäristön toteavaan tarkasteluun, antamatta konkreettisia ratkaisuja muutoksen mahdollistamiseksi.

Tavoiteorientaatioteoria on vuosien varrella kehittynyt ja laajentunut, mutta suomenkielinen käsitteistö on jumittunut sen kaksijakoiseen alkuperäisversioon. Tämän vuoksi halusin esitellä myös teoriaan perustuvan 3x2-mallin, joka laajentaa orientaatioiden määrää ja tuo esiin myös valenssin merkityksen motivaation ja tavoitteiden muodostumisessa. Motivaatioilmasto puolestaan on tuttu käsite jo aiemmista opinnäytetöistä ja suomalaisesta valmennuskirjallisuudesta, mutta myös sen potentiaali toimintaympäristöjen kehittämisessä tehtäväsuuntautuneemmaksi on mielestäni liian vähän hyödynnettyä käytännön tasolla.

COM-B-malli, ja siihen tutustuminen oli itselleni yksi suurimmista opinnäytetyön idean alkusysäijistä. Tutustuessani teoriaan tarkemmin, ja etsiessäni siitä tietoa urheilun piiristä,

sain ymmärtää, ettei teoriaa juuri ole hyödynnetty tässä kontekstissa. Halusin silti säilyttää sen osana työtäni, sillä uskoin vahvasti sen hyödyllisyyteen osana valmennusprosessin kehittämistä motivaation saralla. Sain tälle myös vahvistusta demotessani opasta omassa toimintaympäristössäni. Uskon täten edelleen, että kyseistä teoriaa voidaan hyödyntää myös urheiluvalmennuksen kontekstissa, ja toivon myös, että myös urheilun kentän motivaatiotutkimus tutkisi sitä tulevaisuudessa.

Tavoitteenasetteluosioni ei perustu yksittäiseen suureen teoriaan, mutta koen sen äärimmäisen tärkeänä osana opasta ja etenkin oppaan käytännön tason hyödyntämistä. Teoriat ja mallit, jotka opinnäytetyössäni esittelen, ovat kaikki hyödynnettävissä osana pelaajan tavoitteenasetteluprosessia, ja uskon tavoitteenasettelun olevan erittäin sopiva hetki niiden kokeiluun käytännön tasolla.

Työn tuotos, opas nuoren jääkiekkoilijan motivaation tunnistamiseen ja etenkin sen pelaajakorttipohja on toinen tärkeä osuus, jossa käytäntö kohtaa teorian. Olen pyrkinyt perustamaan ehdottamani pelaajakortin kyselyt- ja keskustelut oppaan teorioihin. Omassa toimintaympäristössä käymissäni keskusteluissa sekä tavoitteita yhdessä pelaajien kanssa asettaessa sain nähdä kuinka teoria kohtasi käytännön. Uskon, että tämä on otollinen hetki valmentajien lisäksi myös pelaajille kehittää omaa ymmärrystä motivaatiosta ja sen merkityksestä suoritukselle, kehittymiselle sekä oppimiselle. Tämän vuoksi olen pyrkinyt luomaan oppaan kyselyistä ja keskusteluista sellaisia, että ne tukisivat myös pelaajan ajattelun kehittymistä sekä sitä myötä motivaation kasvua ja kirkastumista.

Oppaan jalkauttaminen on haastava vaihe, jonka onnistuminen vasta lopulta määrittää työn onnistumisen ja käytännön tason vaikuttavuuden. Opas esitellään ja julkaistaan jo kaudella 2020-2021, mutta pyrkimyksenä on kouluttaa sen sisältöjä myös tulevana kautena, ja tätä myötä pyrkiä konkreettisiin muutoksiin seuran valmentajien, joukkueiden ja pelaajien toiminnassa.



## Lähteet

Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., Newman, T. J., Fraina, M. & Iachini, A. 2016. High school athletes' self-determined motivation: The independent and interactive effects of coach, father, and mother autonomy support. *Psychology of sport and exercise*, 26,1, 1-8.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19,2, 109-134.

Dweck, C. 2006. *Mindset : The New Psychology Of Success*. Random House. New York.

Elliot, A., Shell, M., Henry, K. & Maier, M. 2005. Achievement goals, performance contingencies, and performance attainment: An experimental test.

Elliot, A., Murayama, K. & Pekrun, R. 2011. A 3 x 2 Achievement Goal Model.

Eronen, K. Suomalainen henkisen valmennuksen tutkimus avoimen taidon lajeissa 2016. Pro Gradu-tutkielma. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos.

Hankonen, N. 2017 Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet*. s. 202-221. PS-Kustannus. Jyväskylä

Hämäläinen, K. 2013 *Valmennusosaamisen käsikirja 2013*. Suomen Olympiakomitea.

Edita Prima Oy. Helsinki Luettavissa: [https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm\\_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopullinen.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valmennusosaamisenkc3a4sikirja2013lopullinen.pdf) Luettu: 1.10.2020

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. s. 109-123. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, M & Rovio, E. 2020. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi, M. (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. s.137-147. Liikuntatieteellinen Seura ry. Turenki.

Kuusisto, E & Tirri, K. 2013. Kasvun ajattelutapa opettajilla ja vanhemmillä – Tapaustutki-

mus suomalaisista kouluista. Uusi oppiminen . Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu ,8, s.14-34.

Lintunen, T., Forsblom, K. & Pulkkinen, S. 2015. Ryhmän ja joukkueen toiminnan kehittäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s. 154-161. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Liukkonen, J. 2017. Psyykkinen Vahvuus. PS-Kustannus Oy. Jyväskylä

Liukkonen, J. 2016. Psyykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Teoksessa Mero, A, Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. s.218-229. VK-kustannus Oy. Lahti.

Liukkonen, J. & Jaakkola, M. 2020. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. s.48-67. Liikuntatieteellinen Seura ry. Turunki.

Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2017a. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. s. 192-201. PS-Kustannus. Jyväskylä

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s.130-146 . PS-Kustannus. Jyväskylä.

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

Martela, F., Mäkikallio, I. & Virkkunen, V. 2017. Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. s. 100-115. PS-Kustannus. Jyväskylä

Mascret, N., Elliot, A. J. & Cury, F. 2015. Extending the 3 × 2 achievement goal model to the sport domain: The 3 × 2 Achievement Goal Questionnaire for Sport. Psychology of sport and exercise, 17(C),1, 7-14.

Packalen, H. 2015. Harkitut sanat, parempi valmennus – kohti voimavarakeskeistä kielellistä urheiluvalmennusta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 172. Tammerprint Oy. Tampere.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 25,1, 54-67.

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

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2020. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 1, 1-31.

Seppälä, T., Hankonen, N., Korhonen, E., Ruusuvuori, J., & Laitinen, J. 2017. National policies for the promotion of physical activity and healthy nutrition in the workplace context: A behaviour change wheel guided content analysis of policy papers in Finland. *BMC Public Health*, 18, s 1-9.

Sipari, T & Konttinen, N. 2012. Innostus urheiluun. Teoksessa Finni, J & Aarresola, O & Jaakola, T & Kalaja, S & Konttinen, N & Kokko, S & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta, s. 22-24. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Kihun julkaisusarja, nro 45. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: [https://storage.googleapis.com/valoproduction/dlm\\_uploads/2017/03/lapsuusvaihe\\_www\\_2.pdf](https://storage.googleapis.com/valoproduction/dlm_uploads/2017/03/lapsuusvaihe_www_2.pdf). Luettu: 1.10 2020

Tirri, K., Kuusisto E. & Laine, S. 2018. Kasvun ajattelutapa motivoi oppimaan. Teoksessa Salmela-Aro (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. s. 65-76. PS-kustannus. Jyväskylä.

Tuominen, H., Pulkka, A., Tapola & Niemivirta M. 2017. Tavoiteorientaatiot, oppiminen ja hyvinvointi. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet*. s. 80-99. PS-Kustannus. Jyväskylä

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet*. s. 54-65. PS-Kustannus. Jyväskylä.

## Liitteet

Liite 1. Opas nuoren jääkiekkoilijan motivaation tunnistamiseen ja tukemiseen

# Opas nuoren jääkiekkoilijan motivaation tunnistamiseen ja tukemiseen



TPS Juniorijääkiekko ry



# SISÄLLYSLUETTELO

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Johdanto                 | 3  |
| Motivaatio               | 4  |
| Motivaatioteorioita      | 6  |
| Itsemääräämisteoria      | 7  |
| Tavoiteorientaatioteoria | 17 |
| COM-B-malli              | 30 |
| Tavoitteenasettelu       | 33 |
| Pelaajakortti            | 39 |
| Yhteenveto               | 48 |
| Lähteet                  |    |



## JOHDANTO

Valmentajan on usein suhteellisen helppoa tunnistaa, onko jääkiekkoileva nuori motivoitunut vai ei. Motivoitunutta pelaajaa ei usein tarvitse patistaa, vahtia tai kannustaa jatkuvasti, mikä helpottaa myös omaa työtaakkaa, lisäten resursseja itse valmentamiseen ja siihen keskittymiseen. Jokaisessa joukkueessa on poikkeuksetta aina niin motivoituneita, kuin vähemmän motivoituneita pelaajia. Rajatessamme kohderyhmän nuoriin, voimme usein jo viimeistään olettaa pelaajan olleen harrastuksen parissa vuosia, ja täten motivaation olevan edes jossain määrin sidoksissa jääkiekkoon. Miksi toiset kuitenkin erottuvat oma-aloitteisuudellaan, sinnikkyydellään ja työmoraalillaan toisista? Miksi jotain toista pelaajaa tuntuu olevan lähes mahdotonta saada ymmärtämään näiden piirteiden merkitystä lopputulokselle, kehitymiselle ja voittamiselle? Miten ymmärtää paremmin pelaajien motivaatiota ja miten auttaa heitä sen kasvattamisessa sekä hyödyntämisessä? Miten luoda joukkueen tasolla kulttuuria ja toimintatapoja, jotka ohjaavat tavoitteelliseen toimintaan? Muun muassa näihin kysymyksiin *Opas nuoren jääkiekkoilijan motivaation tunnistamiseen ja tukemiseen* pyrkii vastaamaan.

Oppaan tarpeellisuus ja ajankohtaisuus perustuu tulkinnalle, että mahdollistaaksemme pelaajillemme heidän täyden potentiaalinsa tavoittelun, on meidän parannettava omaa ymmärrystämme motivaatiosta ja sen vaikutuksista käyttäytymiseen ja toimintaan. Tiivistettynä oppaan tavoite on siis lisätä valmentajien ymmärrystä motivaatiosta, tämän avulla tunnistaa motivaatiota tukevia rakenteita ja lopulta niitä hyödyntämällä auttaa nuorta jääkiekkoilijaa omien unelmiensa tavoittelussa.

*Opas nuoren jääkiekkoilijan motivaation tunnistamiseen ja tukemiseen*, pyrkii tuomaan esille monipuolista ja ajankohtaista tietoa valmentajille motivaatiosta ja esittämään ratkaisuja sen tehostamiseen sekä hyödyntämiseen. Oppaan tavoite on olla helposti saavutettava ja ymmärrettävä lähde, jonka avulla tietoisuus motivaation kaltaisesta laajasti tutkitusta ilmiöstä ja sen vaikutuksista saataisiin jalkautettua nykyistä paremmin ja tehokkaammin seuran valmentajien ja sitä myötä yksittäisten joukkueiden keskuuteen.



## MOTIVAATIO

Oppaan lukijalla on todennäköisesti jonkinasteinen käsitys siitä, mitä motivaatio on ja miten se näkyy esimerkiksi nuoren jääkiekkoilijan toiminnassa ja käytöksessä. Tästä huolimatta, on hyvä vielä kirkastaa tämä käsite, ja täten varmistaa se, että oppaan myöhemmät teoriaosuudet sekä ehdotetut ratkaisut ovat oikealla tavalla ymmärrettyjä.

Motivaation voidaan nähdä vaikuttavan pelaajan toiminnan **intensiteettiin, pysyvyyteen** ja suuntaamiseen eli **tehtävien valintaan**. Nämä kolme osa-aluetta täytyessään puolestaan johtavat laadukkaisiin suorituksiin ja sitä myötä onnistumisiin, oppimiseen sekä kehitykseen. Motivaation intensiteetti kuvaa yrittämisen kovuutta ja ponnistelun määrää. Pysyvyys tarkoittaa toimintaan sitoutumista ja pitkäjänteisyyden ilmenemistä. Tehtävien valinta tarkoittaa yksilön ratkaisuja valita itselleen joko haastavia tai vastakohtaisesti helppoja tehtäviä. Voimakkaasti motivoitunut pelaaja siis yrittää kovempaa, sitoutuu pitkäjänteiseen ponnisteluun ja haastaa jatkuvasti itseään toimimaan osaamisensa ääri rajoilla ja tämän kaiken seurauksena lopulta kehittyä enemmän kuin heikosti motivoitunut yksilö. Valmentajan tarkastellessa ja arvioidessa omien valmennettaviensa motivaatiota, tulisi hänen huomioida kaikki kolme osa-aluetta. Jos pelaajan toiminta on ainoastaan jotain näistä kolmesta, ei motivaatio, ja täten kehittyminen ole optimaalista.

Nykyään yleisimmissä, ja tämänkin oppaan teorioissa motivaation nähdään muodostuvan ja muuttuvan yksilön ja ympäristön yhteisvaikutuksessa. Lisäksi yksilö voi olla luontaisesti motivoitunut tietyillä elämäntilanteilla, kun taas passiivinen ja motivoitumaton toisilla.

Motivaation vaihtelua voidaan jäsentää ja tarkastella **persoonallisuuden**, toimintaympäristön eli **kontekstin** ja **yksittäisten tilanteiden** tasolla. Nuoren jääkiekkoilijan yksilöllinen eli persoonallisuuden tason liikuntamotivaatio ilmenee edellä mainitun mukaisesti toiminnan intensiteettinä, pysyvyytenä ja suuntaamisena. Tämä liikuntamotivaatio ei kuitenkaan ole vakio, vaan voi ilmetä eri tavoin eri konteksteissa, kuten koulun liikuntatunneilla, vapaa-ajalla ja seuran harjoituksissa. Myös jääkiekon sisällä useimmat valmentajat ovat varmasti törmänneet pelaajiin, joiden toiminta jäällä on motivoitunutta, mutta oheisharjoittelussa päinvastaista. Vaikka valmentaja hahmottaisi jää- ja oheisharjoittelun yhdeksi ja samaksi kontekstiksi, ei se pelaajille välttämättä hahmotu samoin.

Lisäksi yksittäiset tilanteet ja kokemukset eri elämäntilanteilla voivat ajan myötä muuttaa motivaatiota niin yksittäisessä elämän kontekstissa, kuin pidemmällä aikajänteellä myös persoonallisen liikuntamotivaation tasolla. Tätä tulkintaa voidaan havainnollistaa motivaation hierarkkisuuksena, ja sen avulla voidaan ymmärtää myös ylhäältä alas- ja alhaalta ylös-vaikutuksia. (Kuvio 1.) Ylhäältä alas-vaikutus tarkoittaa, että mitä motivoituneempi urheilija liikuntaa kohtaa on, sitä todennäköisemmin se näkyy myös yksittäisissä harjoituksissa ja harjoitustilanteissa. Vastaavasti alhaalta ylös-vaikutus tarkoittaa sitä, että toimintaympäristössä, kuten joukkueessa, valmentajan motivaatiota tukevien ratkaisujen kautta voidaan vahvistaa myös heikommin motivoituneen yksilön sitoutumista harjoitteluun yleisellä tasolla ja pidemmällä aikajänteellä jopa yksilön persoonallisella tasolla.



## MOTIVAATION HIERARKKISUUS

### Liikuntamotivaatio osana persoonallisuutta



### Kontekstuaalinen liikuntamotivaatio

Vapaa-aika

Koululiikunta

Joukkue

Kaverit

Perhe



### Tilannekohtainen motivaatio

Kuvio 1. Motivaation hierarkkisuus (mukaillen Liukkonen & Jaakkola 2020)





## MOTIVAATIOTEORIOITA

Motivaatioteorioita on lukuisia, ja niiden soveltuvuus vaihtelee riippuen toimintaympäristöstä. Suosituin motivaatioteoria tällä hetkellä on todennäköisesti Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin **itse-määräämisteoria**. Teoria perustuu ajatukselle, että ihminen on luonnostaan aktiivinen ja motivoitunut toimija, korostaen kuitenkin, että tämä motivaatio ilmenee aina yhteisvaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Itsemääräämisteoria on moninainen ja hyvin laaja teoria jota kuvastaa, että se sisältää itsessään kuusi pienempää motivaatioteoriaa. Itsemääräämisteoria on myös yksi oppaan pääteorioista, ja sitä esitellään tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

Oppaan toinen pääteoria on **tavoiteorientaatioteoria**. Teoria perustuu ajatukselle, että ihmiset voivat motivoitua samoihin asioihin, hyvin erilaisista syistä, eli motiiveista. Nämä erilaiset tavoiteorientaatiot vaikuttavat myös itse toimintaan, siinä onnistumisen todennäköisyyteen sekä yksilön hyvinvointiin. Tavoiteorientaatioteoria on kehittynyt ja laajentunut vuosien varrella, jonka vuoksi opas esittelee myös viimeisimmän siihen perustuvan version; 3x2-mallin.

**COM-B-malli** on oppaan kolmas, ja viimeinen pääteoria. Malli on edellä mainittuja teorioita vähemmän tunnettu sekä varsinkin urheilussa myös vähemmän hyödynnetty teoria. Tästä huolimatta, opas näkee mallin hyödyllisenä ja lisäarvoa tuovana osana sen kokonaisuutta.

Oppaassa esitellään myös muita teorioita tai malleja, mutta nämä kolme esiteltyä teoriaa tai mallia toimivat oppaan peruspilareina. Yksikään teoria ei ole kaiken kattava tai sovellettavissa mihin tahansa tilanteeseen tai ympäristöön. Opas kannustaa teorioiden yhdistelyyn ja erilaisiin kokeiluihin, jotta jokainen valmentaja voisi löytää itselleen merkityksellisiä ja hyödyllisiä menetelmiä oman toimintaympäristönsä ja sitä myötä yksittäisten nuorten pelaajien motivaation tunnistamiseen sekä tukemiseen.





## ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA

Itsemääräämisteoria ponnistaa oletuksesta, että ihminen on luonnostaan aktiivinen, motivoitunut ja itseohjautuva toimija, joka taas tarkoittaa, että ihmisellä on sisäinen taipumus asettaa itselleen tavoitteita, selvittää ympäristön asettamista haasteista ja liittää uudet kokemukset osaksi minäkuvaansa.

Toisaalta ihminen on teorian mukaan myös sosiaalinen olento, ja ihmistä ympäröivät kontekstuaaliset tekijät määrittävät tämän psykologista kasvua sekä kehitystä joko tukemalla tai estämällä niiden toteutumista.

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen motivaatiota ei voi tarkastella ainoastaan määrällisesti, eikä ihmisen motivaation voimakkuus ole täten ainoa lopputulosta määrittävä tekijä. Myös motivaation lähteessä tai laadussa eli toiminnan taustalla olevissa motiveissa on eroja, ja nämä erot johtavat potentiaalisesti erilaisiin lopputuloksiin. Teorian erottelu motivaation laadusta perustuu keskeisimmin **ulkoiseen** sekä **sisäiseen motivaatioon**.





## ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA: SISÄINEN JA ULKOINEN MOTIVAATIO

**Sisäistä motivaatiota** leimaa toiminnan itsessään tuottama mielihyvä, ulkoisista tekijöistä tai seurauksista riippumaton kiinnostus sitä kohtaan sekä omien arvojen ja toiminnan harmonia. Jääkiekkoilijalle, iästä riippumatta, peli itsessään on usein suurin sisäisen motivaation lähde. Tämän voimme havaita heissä etenkin tilanteissa, joissa toiminta on täysin ulkoisesti säätelemätöntä, esimerkiksi ulkojäillä. Sisäinen motivaatio on oleellinen tekijä ihmisen kognitiivisessa, sosiaalisessa ja fyysisessä kasvussa sekä kehittämisessä, sillä ihmisen tiedot ja taidot kasvavat etenkin omien vastikkeettomien kiinnostusten pohjalta toimiessa. Valmentajina saatamme muistaa vielä itsekin ajat ulkojäiltä, tai muista pihapeleistä. Peliä ei pelattu mistään muista syistä, kuin rakkaudesta lajiin ja itsensä toteuttamisen ilosta. Väsymys, huolet, murheet, joskus jopa hetkellinen kipu, jäivät kaikki näiden tunteiden peittoon.

**Ulkoinen motivaatio** ilmenee toimintaan osallistumisena jonkin itse toiminnasta eriteltävän tekijän tai seurauksen kuten palkkion tai palkkion vuoksi. Toiminta on siis vaihtelevan voimakkaasti ulkoapäin kontrolloitua, ja mahdollisesti myös ristiriidassa ihmisen henkilökohtaisten mieltymysten kanssa. Ulkoiset motiivit voivat lyhyellä aikavälillä olla tehokkaita, mutta pitkällä aikavälillä niiden positiiviset vaikutukset häviävät ja muuttuvat negatiiviseksi. Nuori jääkiekkoilija saattaa pelata yksittäisessä pelissä paremmin esimerkiksi vanhemmilta saatavan maalibonuskirittämänä, mutta jos motivaatio toimintaan on muutenkin sisäistä, sellaista ei tarvita. Päinvastoin, se voi pidemmällä aikavälillä olla suoritukselle jopa vahingollista. Tämä voi näkyä esimerkiksi yrittämisen puutteena, ahdistuneisuutena tai vastoinkäymisten edessä luovuttamisena. Jos toiminta perustuu siis ainoastaan ulkoiselle motivaatiolle, se ei ole kestävä eikä nuoren hyvinvointia tukevaa.

Lukija saattaa nyt miettiä, ovatko motivaation ainoita ilmenemismuotoja joko absoluuttinen sisäinen tai ulkoinen motivaatio. Onko pelaajan mahdollista motivoitua ainoastaan, kun toiminta on täysin hänestä itsestään ja hänen kiinnostuksenkohteistaan kumpuavaa ja onko toiminta aina tuhoon tuomittua, jos motivaatio on missään määrin ulkoa saneltu. Vastaus on lyhyesti ei.

Ihminen työskentelee elämänsä aikana myös sellaisten tavoitteiden saavuttamiseksi, joihin hän ei ole välittömästi täysin sisäisesti motivoitunut, esimerkiksi kouluttautuu. Itsemääräämisteorian mukaan yksilö pyrkii tällöin sisäistämään näitä ulkoa tulevia, ympäristön asettamia tavoitteita omikseen, kokeakseen tarvitsemaansa itseohjautuvuutta toiminnassaan. Motiiveja, ja niiden sisäistymistä voidaan tarkastella janana, jonka toisessa päässä on täysin ulkoisesti säädellyt, ja toisessa päässä täysin sisäisesti säädellyt motiivit. (Kuvio 2.) Niiden väliin sijoittuvat eristeiset eli sekä sisäisen, että ulkoisen säätelyn alaiset motiivit.



## ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA: ULKOISEN MOTIVAATION SISÄISTYMINEN

**Täysin ulkoisesti säädetty motiivi** on esimerkiksi palkkio tai rangaistus. Yksilö toimii siis ainoastaan joko saavuttaakseen tai välttääkseen jotain toiminnasta erillistä, ilman mitään sisäistä motiivia toimintaa kohtaan. Valmentaja voi lähtökohtaisesti olettaa tai ainakin toivoa, ettei kukaan hänen valmennettavistaan ole toiminnan parissa näistä syistä.

**Sisään kääntyneessä ulkoisessa säätelyssä** toiminta perustuu yhä täysin ulkoisiin vaatimuksiin, mutta ulottuu myös yksilön sisäiseen motivaatioon. Tämä tarkoittaa, että yksilö kiinnostuu ulkoisten motiivien lisäksi toiminnasta välttääkseen esimerkiksi häpeän, syyllisyyden tai ahdistuksen tunteita tai säilyttääkseen itsearvostuksena. Jääkiekossa tämänkaltaista motivaatiota saattaa ilmetä esimerkiksi oheisharjoittelussa. Jos pelaaja ei kykene näkemään syy- ja seuraussuhdetta inhoamansa juoksuharjoitteen ja jääkiekkoilijana kehittymisen välillä, saattaa hän osallistua toimintaan vain olosuhteiden aiheuttamasta pakosta, esimerkiksi välttääkseen häpeän tunnetta. Kuvatus kaltaiset sisään kääntyneet ulkoisen säätelyn motiivit ovat vahingollisia yksilön hyvinvoinnille, eivätkä usein johda pitkäjänteisyyteen. Pelaaja saattaa siis jonkun aikaa jaksaa suorittaa juoksuharjoitetta vain häpeää välttääkseen, mutta suoritustaso on todennäköisesti matala, eikä motivaatio ole kestävä.

Ulkoisten motiivien sisäistyessä tästä pidemmälle, puhutaan **kiinnittyneestä säätelystä**, jolloin yksilö näkee ympäristön tavoitteet jo osittain ominaan. Yksilö siis näkee ulkoisessa motiivissa jotain välillisesti omia sisäisiä motiivejaan tukevaa. Tässä motivaation muodossa pelaaja on löytänyt jo jonkin syy- ja seuraussuhteen eli välillisen arvon juoksuharjoitteelle, vaikka ei siitä edelleenkään pitäisi. Toimintaa saattaa ohjata halu kehittyä jääkiekkoilijana, mutta usein myös halu saada arvostusta tai hyötyä kyseisessä sosiaalisessa ympäristössä välillisesti toiminnan kautta. Urheilija saattaa siis suorittaa hyvin ja sitkeästi osittain vain osoittaakseen valmentajalle tai kanssaurheilijoilleen olevansa motivoitunut tai kyvykäs.

**Integroitu säätely** on lähimpänä sisäistä motivaatiota. Tällöin yksilö on sulauttanut ulkoisen motiivin osaksi omia tavoitteitaan, ja kokee sen henkilökohtaisesti tärkeäksi sekä merkitykselliseksi. Sitoutuminen on korkealla tasolla ja toiminta itseohjautuvaa, näyttäen hyvin paljon sisäiseltä motivaatiolta. Ero sisäiseen motivaatioon syntyy kuitenkin siitä, että toiminnalla pyritään saavuttamaan edelleen jotain siitä eriteltävää, eikä toiminta itsessään ole päämäärä. Esimerkkinä tästä voi toimia ohjattu tai omatoiminen harjoittelu, jonka arvon yksilö näkee urheilijuuttaan kehittävänä, vaikka itse toiminta ei olisikaan mielihyvää tuottavaa vaan jopa täysin päinvastaista; inhottavaa ja raskasta. Integroitu säätely on siis se tila, jota pidemmälle eivät kaikki urheilijana kehittymiselle välttämättömät toiminnot välttämättä koskaan sisäisty.

Huippu-urheilijaksi kasvaminen ja kehittyminen vaatii toistuvaa epämukavuusalueella toimimista ja jopa itsensä ajoittaista työntämistä sietokyvyn rajoille ja niiden yli. Emme voi olettaa kaikkien urheilijoiden motivoituvan siitä sisäisesti, mutta voimme pyrkiä auttamaan heitä kestämään sitä ja näkemään oma suuri unelma sen lopputuotteena.



## ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA: ULKOISEN MOTIVAATION SISÄISTYMINEN



Kuvio 2. Ulkoisen motivaation sisäistyminen (mukaillen Ryan & Deci, 2000)

Itsemääräämisteoriassa sisäinen motivaatio nähdään kumpuavan ihmisestä itsestään mutta toisaalta sen täydellinen sekä asteittainen mahdollistuminen tapahtuu aina ihmisen ja toiminnan vuorovaikutuksessa. Ihmisen erilaiset sosiaaliset ympäristöt, kuten perhe, ystävät, koulu, harrastukset ja laajemmassa kuvassa myös yhteiskunta ja sen kulttuuri, normit sekä arvot luovat puitteita sille, mihin tämän luontainen motivaatio kohdistuu ja missä ihminen kokee voivansa toimia itseohjautuvasti. Kuten jo mainittua, erilaiset ympäristöt voivat joko tukea tai ehkäistä motivaation sisäistymistä. Tekijät kuten palkkiot, arvosanat, valvonta ja negatiivinen palaute aiheuttavat ihmisessä kokemuksia ulkoisesta säätelystä ja epäpätevydestä ja täten ehkäisevät motivaation sisäistymistä.

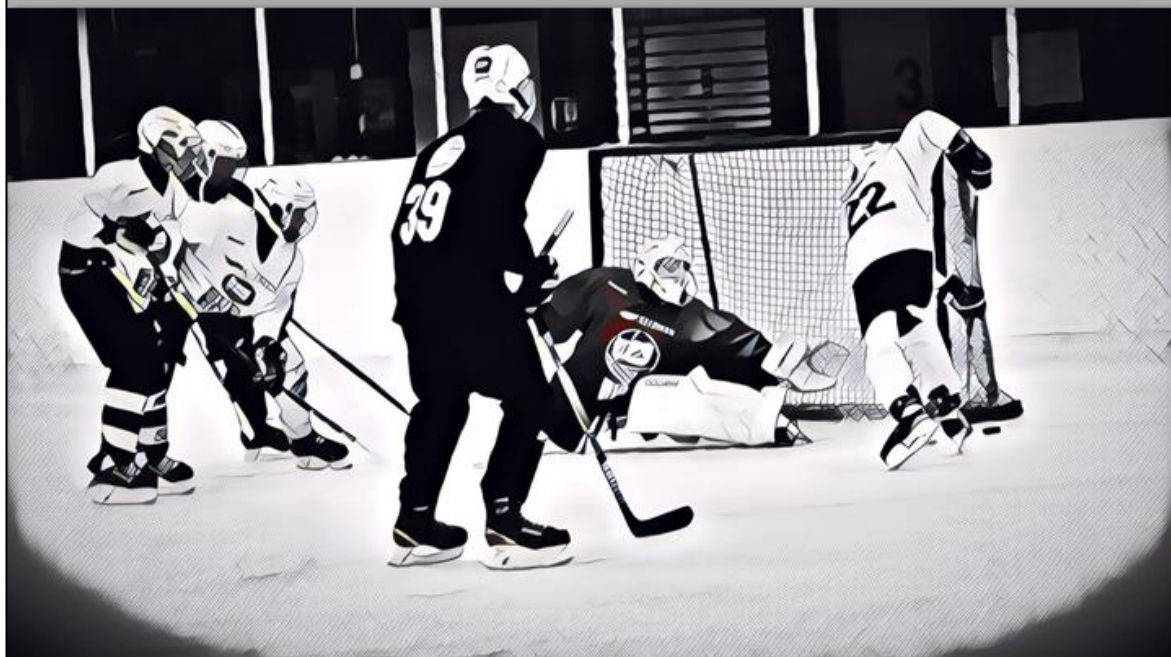
Jääkiekon valmentamisen ja pelaajien motivaation kasvattamisen kannalta erityisen oleellinen kysymys on, kuinka ympäristö, tapauksessamme yksittäinen jääkiekkojoukkue, voi edesauttaa nuoren pelaajan motivaation sisäistymistä tai ylläpitää sitä. Itsemääräämisteorian mukaan keskeistä motiivien sisäistymiselle, henkiselle kasvulle sekä hyvinvoinnille on sosiaalisen ympäristön kyky tyydyttää yksilön **psykologisia perustarpeita**.



## ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA: PSYKOLOGISET PERUSTARPEET

Ihmisen psykologiset perustarpeet itsemääräämisteorian mukaan ovat kokemukset **autonomiasta**, **kyvykkyydestä** ja **sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta**. Nämä kolme keskeisintä perustarvetta ovat edellytys ihmisen kasvulle ja kehitykselle, sekä ennustavat parhaiten tämän elinvoimaisuutta ja hyvinvointia.

Sosiaaliset ympäristöt, jotka kykenevät täyttämään nämä perustarpeet, luovat kestävimmän pohjan ihmisen uteliaisuudelle, luovuudelle, tuottavuudelle sekä myötätunnolle. Käänteisesti ympäristön kykenemättömyys täyttää näitä tarpeita, johtaa kasvun, itsetunnon sekä hyvinvoinnin vähenemiseen ja tätä myötä vähäisempään motivaatioon ja huonompiin suorituksiin. Seuraavaksi opas tarkastelee näitä kolmea psykologista perustarvetta, etenkin nuoren jääkiekkoilijan näkökulmasta.





## ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA: AUTONOMIA

Autonomialla tarkoitetaan urheilijan tunnetta siitä, että toiminta on hänen itsensä hyväksymää eli omien kiinnostusten ja arvojen mukaista. On siis tulkittavissa, että urheilija kokee autonomiaa hyvin luontaisesti jo pelkästään päästessään toteuttamaan itseään mieleisessä liikuntamuodossa. Valmentajalla on kuitenkin mahdollisuuksia kasvattaa ja ylläpitää autonomian tunnetta erilaisilla valmennuksellisilla ratkaisuilla.

Urheilijan autonomiaa tukevan prosessin kehittäminen alkaa siten, että valmentaja pyrkii ymmärtämään, tarkastelemaan ja mahdollisuuksien mukaan säätämään harjoittelua, myös urheilijan perspektiivin huomioiden. Tärkeää on myös luoda urheilijoille mahdollisuuksia kasvattaa asteittain omaa omistajuuttaan ja aloitteellisuuttaan harjoittelua kohtaan. Tällaisia ratkaisuja voivat olla urheilijoiden vastuuttaminen jostain harjoittelun osa-alueesta, osallistuttaminen päätöksentekoon erilaisissa arjen toiminnaissa sekä palautteen keruu ja sen huomiointi joukkueen toiminnassa.

Pelaaja oppivat omatoimisemmiksi sekä itseohjautuvammiksi mahdollisuuksien kautta. Kuten todettua, on vastuuta kasvatettava asteittain, pelaajan ei voi olettaa osaavan välittömästi vaatia itseltään samanlaista suoritustasoa kuin valmentaja häneltä vaatii. Oikein toteutettuna pelaajien vastuuttaminen johtaa kuitenkin lopulta valtavasti kasvaneeseen potentiaaliin. Valmentajan pyrkiessä pitää kaikkia naruja käsissään, loppuu häneltä auttamatta resurssit ennemmin tai myöhemmin. Tarkoitus ei ole tehdä valmentajasta tarpeetonta, tai väittää että pelaajat voisivat pyörittää harjoittelua täysin pelaajavetoisesti, vaan kannustaa valmentajia löytämään joukkueen arjesta osa-alueita, joissa pelaajien omat voimavarat olisivat paremmin hyödynnettävissä ja valjastettavissa osaksi prosessia. Tämän toteuttaminen palvelee jokaista osapuolta, mutta vaatii myös kärsivällisyyttä, kykyä sietää epäonnistumisia sekä oppimishalukkuutta, niin valmentajalta kuin pelaajiltakin.

Myös vaihtoehtojen tarjoaminen voi potentiaalisesti lisätä urheilijoiden autonomian kokemuksia ja täten edesauttaa sisäistä motivaatiota. Vaihtoehtoja voidaan tarjota esimerkiksi taitoharjoitusosiossa, jossa jokainen pelaaja saa itse päättää esimerkiksi kolmesta vaihtoehdosta, mitä taitoa haluaa harjoittaa ja kehittää.

Tämä saattaa joskus johtaa pelaajaa valitsemaan taito-osuuksia, jotka hän jo taitaa omaan kokonaistaitotasoonsa nähden hyvin, ja jättämään välistä sen, jonka valmentaja näkisi tälle kehittymisen kannalta tärkeimmäksi osa-alueeksi. Siitä huolimatta, on pelaajan tällöin mahdollista kokea tavanomaista suurempaa autonomiaa, joka potentiaalisesti johtaa laadukkaampaan sekä sinnikkäämpään harjoitteluun. Toisaalta, jos pelaaja on sisäisesti tai integroidun säätelyn alaisesti motivoitunut, saattaa hän myös olla valmis valitsemaan taito-osuuksia, joissa tietää joutuvansa osaamisensa ylärajoille, antautuen myös epäonnistumisille, nähden niiden sisältämän opin sekä kehittymisen mahdollisuuden.



## ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA: AUTONOMIA

Valmentajan tehdessä autoritäärisiä päätöksiä, joita useat päätökset arjen todellisuudessa ovat, on kyvyllä perustella niitä merkityksellisesti tärkeä rooli niin autonomian, kuin yleisestikin motivaation sisäistymisen kannalta. Perusteluiden onnistuessa vakuuttaa pelaajat, voi heille muodostua myös sisäinen linkki, lähtökohtaisesti ulkoa tulleeseen motiiviin. Jos perustelut uupuvat, tai eivät saavuta pelaajaa, voi pelaaja kokea häntä painostettavan ajattelemaan, tuntemaan tai käyttäytymään tietyllä tavalla, ilman että hänen perspektiiviään huomioidaan.

Myönteinen palaute voi johtaa parempaan sisäiseen motivaatioon sekä ulkoisten motiivien sisäistymiseen. Tämä selittyy sillä, että myönteisen palautteen korostaessa yksilöä hyvän suorituksen tekijänä, se saa hänet kokemaan autonomiaa ja kyvykkyyttä.

Autonomian merkitys sisäisen motivaation lähteenä korostuu mitä kokeneemmista ja taidoiltaan sekä ymmärrykseltään paremmista pelaajista on kyse. Nuorillakin jääkiekkoilijoilla on jo kuitenkin kapasiteettia ottaa osittain vastuuta omasta ja joukkueenkin toiminnasta. Mahdollisuuksien antaminen myös puolestaan kasvattaa tätä kapasiteettia jatkuvasti suuremmaksi. Valmentajan ammattitaitoon kuuluu tunnistaa tämä kapasiteetti, kasvattaa sitä ja tarpeen tullen tukea pelaajia matkan varrella.

Valmentajan lisäksi myös nuorten urheilijoiden vanhemmilla on merkittävä rooli tämän autonomian tunteisiin, ja tätä myötä sisäiseen motivaatioon jääkiekon piirissä. Vanhempia tulisiikin mahdollisuuksien määrissä auttaa ymmärtämään, millaisilla ratkaisuilla ja sanoilla he tukevat lapsensa sisäistä motivaatiota ja millä puolestaan ehkäisevät sitä. Siihen pätevät kaikki samat periaatteet kuin valmennuksessa omine erityispiirteineen, sosiaalisen ympäristön ollessa hyvin erilainen. Vaikka vanhempien rooli ei ole oppaan aihealuetta suoranaisesti, on valmentajan muistettava, ettei jääkiekkjoukkue ole pelaajan ainoa tai merkittävin sosiaalinen ympäristö, joka hänen motivaatioon, arvoihin ja toimintaan vaikuttaa.







## ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA: KYVYKKYYS

Kyvykkyyden tunne on luottamusta omiin kykyihin, taitoihin sekä mahdollisuuksiin kasvaa ja kehittyä. Urheilu voi tarjota monipuolisesti kyvykkyyden tuntemuksia niin taidoissa, fyysisissä ominaisuuksissa ja kehonkuvassa kuin myös sosiaalisissa taidoissa ja tunnetaidoissa.

Edistymisen kokemus on osa kyvykkyyttä. Isojen projektien pilkkominen pienempiin, selkeästi määriteltyihin osiin ja tavoitteisiin sekä niiden saavuttaminen koko projektin edetessä toimii parhaimmillaan jo itsessään palautteena.

Kyvykkyyden tunne hiipuu sosiaalisissa ympäristöissä, joissa haasteet ovat liian vaikeita, palaute on pääosin negatiivista tai se kohdistuu henkilöön itseensä suorituksen sijasta. Lisäksi mikäli harjoittelu-ympäristön ilmapiiri ja palaute perustuvat normatiiviselle vertailulle, johtaa se helposti siihen, että osa urheilijoista kokee jatkuvasti kykenemättömyyttä ja huonommuutta, vaikka yrittäisivät parhaansa.

Itsevertailuun perustuva ilmapiirissä sen sijaan kannustetaan yrittämiseen, uuden oppimiseen ja kehittämiseen suhteessa omaan osaamiseen, omista taidoista ja kyvyistä. Tällöin urheilijan on mahdollista kokea kyvykkyyttä, vaikka olisikin normatiivisesti vertailtuna muita kanssaurheilijoitaan taidoiltaan heikompi. Pelaaja kestää kyllä epäonnistumisia, häviämistä ja vastoinkäymisiä, kunhan niiden vastapainona on koettavissa myös onnistumisia, voittamista ja selätettyjä vastoinkäymisiä. Mitä tasaväkisempi joukkue harjoitusryhmänä on, sitä todennäköisemmin jokainen kokee sekä onnistumisia että epäonnistumisia, eli sekä hetkellistä kyvykkyyttä että kyvyttömyyttä. Tällöin toiminta itsessäänkin ohjaa pelaajaa huomaamaan, ettei voittaminen tai häviäminen ole pysyvää. Oma asenne ja työmäärä mutta myös joskus niistä riippumattomat syyt vaikuttavat lopputulokseen.

Jos yksittäinen pelaaja ei yksinkertaisesti kykene saavuttamaan onnistumisia ja kyvykkyyden tunteita, on hän väärässä ryhmässä ja tulisi hänet ohjata omaa taitotasoaan vastaavampaan ryhmään. Sen sijaan, jos kysymys on ennemminkin siitä, ettei pelaaja itse koe saavuttavansa kyvykkyyden tunteita, vaikka näin valmentajan silmin tapahtuisi, on valmentajan keskusteltava pelaajan kanssa siitä, mitä kaikkea kyvykkyyks voi tarkoittaa ja toisaalta tarkastella joukkueensa toimintakulttuuria ja sitä millaisista asioista siellä esimerkiksi kehuutaan, kannustetaan ja huomioidaan pelaajia.

Pelaaja haluaa onnistua ja täten kokea kyvykkyyttä. Pelaajan käsitykset onnistumisista ja kyvykkyydestä voivat kuitenkin olla etenkin nuorempina hyvin kapea-alaisia. Alivoiman selvittäminen, kiekonriisto tai blokattu laukaus ei välttämättä aiheuta pelaajassa lainkaan kyvykkyyden kokemuksia. Toisaalta maalit sekä syöttöpisteet, helpoimmin havaittavat voittavat peliteot, saattavat jäädä sekä yksittäisiltä pelaajilta, että joukkueelta joskus vähiin. Tällöin on tärkeää opettaa pelaajia näkemään kyvykkyyttä ja onnistumisia myös siellä, mihin katse ei aina ensimmäisenä kohdistu.

Valmentaja on suuressa roolissa sen suhteen, millaiseksi joukkueen ja pelaajien käsitykset onnistumisista sekä kyvykkyydestä rakentuvat. Jos joukkueessa palkitaan pelaajia aina maalien tai tehopisteiden perusteella, on luonnollista että pelaajien toiminta tähtää niiden tavoitteluun, joskus jopa joukkueena menestymisen kustannuksella. Tämänlaista ilmiötä ehkäistäkseen, voi valmentaja esimerkiksi alkaa kirjaamaan ylös muita voittavan joukkuepelaajan pelitekoja, kuten kiekonriistoja, onnistuneita syöttöjä tai blokattuja laukauksia, ja palkita sekä nostaa esille yksilöitä myös näiden tilastojen valossa.



## ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA: SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa urheilijan tunnetta johonkin kuulumisesta ja välitetyksi tulemisesta osana ryhmää, kuten joukkuetta. Valmentajan voi olla vaikea nähdä, toteutuuko tämä kaikilla joukkueen pelaajilla vai ei. Asia on kuitenkin tarkastelun ja selvittämisen arvoista, niin pelaajien hyvinvoinnin kuin siitä seuraavan kehityksen ja menestyksenkin kannalta. Pelaajille tulisi korostaa ja tuoda esiin sen merkitystä, että jokaisella yksilöllä on hyvä ja turvallinen olo osana ryhmää.

Toisaalta pelaajalle tärkeää on myös kokemus omasta merkityksellisestä roolista osana ryhmää. Mitä vanhemmista pelaajista puhutaan, sitä tärkeämmäksi erilaiset roolit muodostuvat myös joukkueen kilpailukyvyyn kannalta. Jokainen pelaaja ei voi olla ensimmäisessä ylivoimassa maalintekovastuussa, mutta jokaiselle tulisi löytää ruutu, jonka onnistuneesta täyttämisestä pelaaja itse nauttii ja saa arvostusta siitä myös muilta. Valmentajan tulisi kyetä rakentamaan kulttuuria, jossa jokaisen pelaajan on mahdollista saada tunnustusta onnistuneesta roolin suorituksesta ja jossa jokainen pelaaja arvostaa niin omaa, kuin muidenkin rooleja yhtä merkittävänä osana kollektiivista onnistumista. Jos pelin jälkeen esille nostetaan aina eniten maaleja tehnyt pelaaja, jää monta onnistumisen taannutta pelaajaa huomioimatta. Tämä on vahingollista niin yhteenkuuluvuuden, kuin pätevyydenkin tunteille.

Harjoitteet tai tehtävät, jotka edistävät yhteistoimintaa, yhdessä oppimista, toisen huomioimista ja auttamista, kehittävät ryhmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Nämä mainitut tekijät ovat hyvin sisäänrakennettuja ominaisuuksia joukkueurheilussa, mutta niiden toteutuminen ja vaaliminen vaatii siitä huolimatta huomiointia ja siihen ohjaavia ratkaisuja valmentajilta. Erilaiset pienryhmäkilpailut ja -kisailut saavuttavat joukkueurheilun eetoksen yksilöinä kilpailemista paremmin, eivätkä lähtökohtaisesti sulje mitään yksilökilpailun hyötyjä pois.

Yhteisöllisyyden kokemusta voidaan myös vahvistaa rakentamalla kulttuuria, jossa sallitaan erilaisuutta ja jossa on tilaa myös epämuodollisille kohtaamisille. Pelaajille on annettava tilaa olla erilaisia, ja opetettava näkemään oman ryhmän monimuotoisuus vahvuutena. Epämuodollisia kohtaamisia syntyy, jos niille vain antaa tilaa. Ryhmäytymisleirien, bussimatkojen tai yksittäisten harjoitustapahtumien loppohetket eivät ole turhia, eikä niitä tulisi pakonomaisesti täyttää organisoiduilla ohjelmanumeroilla.



## ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA

### TARKASTUSLISTA

- Millä keinoin pelaajia joukkueessa motivoidaan?
- Ohjaako joukkueen toimintakulttuuri pelaajia kohti sisäistä vai ulkoista motivaatiota?
- Autetaanko pelaajia saavuttamaan integroidun säätelyn taso motivaatiossa suhteessa toimintoihin joihin sisäistä motivaatiota ei ole? Miten?
- Miten joukkueen toimintakulttuuri tukee pelaajan psykologisia perustarpeita; autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta? Voisiko perustarpeiden toteutumista tukea enemmän?

### TEHTÄVIÄ

- Tarkastele yksittäistä harjoitustapahtumaasi alusta loppuun. Missä määrin pelaajien psykologiset perustarpeet täyttyvät tai jäävät täyttymättä eri harjoituksen osioissa. Millä keinoin voisit tukea niiden toteutumista paremmin? Pohdi, mitä mahdollisia hyötyjä ja haittoja näitä perustarpeita tukevilla toimenpiteillä voi olla?
- Suunnittele yksittäinen harjoitustapahtuma alusta loppuun painottamalla yhtä kolmesta psykologisesta perustarpeesta; autonomiaa, kyvykkyyttä tai sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Mieti siis osio kerrallaan, miten voisit toteuttaa mielellään jo tuttuja harjoitteita, jotain psykologista perustarvetta paremmin tukien. Aloita maltillisilla muutoksilla, älä heitä pelaajia ns. suoraan syvään päätyyn. Havainnoi ja kirjaa huomioita harjoitusten aikana ja jälkeen ylös. Kysele myös pelaajien mielipiteitä harjoitustapahtumasta jälkikäteen; huomasivatko he toiminnassa jotain tavallisesta poikkeavaa, ja miltä se tuntui? Pohdi, olisiko jotain kokeilemiasi käytäntöjä mahdollista ottaa osaksi jokapäiväistä toimintaa, ja kuinka paljon se lisäisi/vähentäisi omaa kuormaasi niin lyhyellä kuin pitkällä aikajänteellä.



## TAVOITEORIENTAATIOTEORIA

Suoriutumistilanteissa, joista urheilu rakentuu, on mahdollisuus joko onnistua tai epäonnistua. Pelaajille on luontaista tavoitella onnistumisia, välttää epäonnistumisia ja tätä myötä osoittaa kyvykkyyttä. Tavoiteorientaatioteorian mukaan näissä suoriutumistilanteissa on kaksi erilaista tapaa motivoitua, osoittaa kyvykkyyttä ja kokea onnistumisia: **tehtävä- ja minäorientoitunut**.

**Tehtäväorientaatiossa** pelaajan huomio keskittyy itsevertailuun; kyvykkyyden tunne syntyy joko tietyn tehtävän suorittamisen tai henkilökohtaisen parantamisen kautta. Menestymisen tunteen kannalta oleellista on uusien taitojen hankkiminen, oman suoritustason kohottaminen sekä omien henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen. Pelaaja voi kokea tyytyväisyyttä mikäli suoritus on aiempaa parempi, vaikka sijoitus suhteessa muihin olisi heikko.

**Minäorientaatiossa** puolestaan pelaajan huomio keskittyy normatiiviseen vertailuun; kyvykkyyden tunne syntyy peilaamalla itseään tai suoritustaan muihin. Menestymisen tunne syntyy muiden päihittämisestä, tai saman tuloksen saavuttamisesta muita pienemmällä vaivannäöllä. Vastaavasti hyvä suoritus ei aiheuta pelaajalle tyytyväisyyttä, mikäli hän silti sijoittuu muita huonommin.

Pelaajan minäorientaatio yhdistettynä alhaiseen kyvykkyyden tunteeseen on motivaatiota heikentävä yhdistelmä. Tällöin urheilijalla on kova halu kilpailla ja menestyä suhteessa toisiin, mutta hänen taitotonsa ei siihen kuitenkaan riitä. Tämä laskee usein hänen uskoa oppimiseen ja kehittymiseen ponnistelun kautta.

Myös muita selkeästi paremman, minäorientoituneen pelaajan kehitys on kuitenkin uhattuna. Jos haasteita ei muihin perustuvan kilpailun puolesta ole edessä, pelaaja saattaa tyytyä voittamiseen ilman itsensä haastamista tai parhaansa tekemistä. Tämän seurauksena myös sisäinen kiinnostus toimintaan on vaarassa laskea. Tehtäväorientoituneen pelaajan on puolestaan mahdollista löytää itselleen haasteita silloinkin, kun oma kyvykkyyden tasolla mitattuna on korkealla, joko itsestään tai uusista haastavista tehtävistä.



## TAVOITEORIENTAATIO TEORIA: TEHTÄVÄ- JA MINÄORIENTAATIO

Tehtävä- ja minäorientaatio eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, vaan kaikissa pelaajissa on piirteitä molemmista. Minäorientaation ollessa dominoiva, lisää se motivaatiota ainoastaan niin pitkään, kun urheilijan kokemus kyvykkyyden on normatiivisesti vertailtuna korkealla tasolla. Pelaajan päätyessä ennemmin tai myöhemmin tilanteisiin, joissa koettu kyvykkyyden on joko heikkoa normatiivisella tasolla, on motivaatio vaarassa heikentyä tai jopa kadota.

Minäorientaation, ja sen ilmenemismuotojen kuten kilpailullisuuden ja voittamisen himon voidaan nähdä kuitenkin olevan urheilun eetoksen mukaisia ja jopa toivottavia piirteitä pelaajassa, viimeistään ammattilaistasolla tai sitä tavoitellessa.

Tämä huomioiden, ei minäorientaatio muodostu ongelmalliseksi, kunhan tehtäväorientaatio on sitä vastaavalla tasolla. Tällöin tehtäväorientaatio ohjaa urheilijaa oppimaan ja kehittymään itsevertailun kautta ja toisaalta kestäämään kilpailun tuomia pettymyksiä ja kuvainnollisia säröjä kyvykkyyden kokemuksissa. Minäorientaatio sen sijaan auttaa urheilijaa löytämään kilpailullisuuden ja sen luoman optimaalisen vireystilan itsestään etenkin kilpailusuorituksissa, kuten peleissä. Valmentajan ei tule siis kieltää kilpailemista, sillä se on äärimmäisen hyvä keino saada pelaajista maksimaalinen suorituskyky esille. Valmentajan tulee kuitenkin huolehtia, etteivät kilpaileminen ja voittaminen ole ainoa toiminnan tavoite. Kilpailu voi kehittää sekä voittajaa, että häviäjää, jos molemmat ovat asennoituneet oppimaan siitä jotakin, lopputuloksesta riippumatta.





## TAVOITEORIENTAATIOTEORIA: 3X2-MALLI

3x2-malli (Taulukko 1.) laajentaa tavoiteorientaatioteoriaa jakamalla tavoiteorientaatiot kahden sijasta kolmeen kategoriaan: **tehtävään, minään**, tai **muihin** perustuvaan kyvykkyyden tavoitteluun. Tavoiteorientaatioteorian tehtävääorientaatio on eroteltu siis tehtävä- ja minäperusteiseksi kyvykkyyden tavoitteluksi ja minäorientaatiota vastaa muihin perustuva kyvykkyyden tavoittelu. Opas avaa seuraavaksi mallin perusteluja tämän jaon taustalla, ja vertailee kunkin orientaation eroja yksittäisen pelaajan näkökulmasta.

**Tehtävään perustuvan kyvykkyyden** tavoittelun arviointiasteikkona toimii absoluuttisesti tehtävä ja sen vaatimukset. Kyvykkyyttä koetaan mikäli tehtävä, kuten onnistuneiden avausyötöjen tavoitemäärä saavutetaan onnistuneesti. Tehtäväperusteisen tavoitteen saavuttamisen arviointi on hyvin selkeää, sillä palaute tehtävässä onnistumisesta on välitöntä ja mahdollisesti myös jatkuva tehtävää suorittaessa. Kyvykkyyden kokeminen on siis mahdollista jo suorituksen aikana, joka johtaa parhaimmillaan flow-tilan kaltaiseen toimintaan. Jääkiekon ollessa kuitenkin urheilulajina hyvin kompleksinen, on tehtäväperusteisten tavoitteiden asettaminen esimerkiksi keihäänheittoa vaikeampaa. Jokainen peli on luonteeltaan ja tapahtumiltaan enemmän tai vähemmän erilainen, jolloin siihen asetettu tavoite voi haastavuudeltaan vaihdella myös urheilijasta riippumattomista syistä.

**Minään perustuvan kyvykkyyden** arviointiasteikkona toimii puolestaan ihmisen oma kehityskaari. Tämänlaisissa tavoitteissa kyvykkyyks määrittyy intrapersonallisesti suoriutumisenä hyvin tai huonosti suhteessa aikaisempiin omiin suorituksiin tai tulevaisuuden potentiaaliin. Avauspelaamisessa ei siis tavoitella välttämättä tiettyä tavoitemäärää, vaan laadullisesti parempaa ja kehityskaaren mukaista suoritusta. Minäperusteisen tavoitteen saavuttaminen ei tällöin ole välittömästi tehtävästä itsestään ilmi käyvää. Tämän vuoksi se vaatii enemmän kognitiivista kapasiteettia, palautteen rakentuu sekä meneillään olevasta suorituksesta, että toiminnasta irrallisesta menneestä tai tulevasta toivotusta suorituksesta. Minäperusteisen tavoitteen voisi kuvitella olla haastavuudeltaan optimaalinen, ja täten paras vaihtoehto, mutta sen edellä kuvattu monimutkaisuus vaikeuttaa suorituksen välitöntä arviointia ja täten estää flow-tilan kaltaista toimintaa.

**Muihin perustuvan kyvykkyyden** arviointiasteikkona toimii yksilön suoriutuminen suhteessa muihin, kyvykkyyks määrittyy siis interpersoonallisesti. Muihin perustuvan tavoitteen saavuttamisen arviointi voi olla konkreettista ja välitöntä kuten tehtäväperusteisessa tavoitteessa tai abstraktimpaa ja vaativampaa kuten minäperusteisessa, riippuen tilanteesta. Yksinkertaisessa kilpailussa, kuten maratonilla palaute onnistumisesta on selkeää ja jo suorituksen aikana ilmi käyvää. Tarkastellessa tavoitteenasettelua edelleen sekä yksilön näkökulmasta, että jääkiekon kontekstissa, muodostuu tavoitteenasettelu todennäköisesti abstraktiksi. Jos tavoite on suoritua pelistä jollain osa-alueella esimerkiksi vastustajan vastaavan pelipaikan pelaajaa paremmin, on palaute annettava erikseen, viiveellä ja esimerkiksi valmentajan toimesta. Vaikka muihin perustuvalla tavoitteella ja palautteella on omat ongelmakohtansa, on sen kautta mahdollista saada yksilölle relevanttia informaatiota tämän kyvykkyydestä, jolla voi olla hyödyllisiä vaikutuksia tulevaisuuden suorituksiin.



## TAVOITEORIENTAATIOTEORIA: 3X2-MALLIN TAVOITTEISTA

Tavoitteiden erittely urheilun kontekstissa tavoiteorientaatioteorian tehtävöorientaatiosta kahdeksi erilliseksi tehtävä- ja minäperusteisiksi tavoitteiksi on mallin mukaan siis sekä mahdollista, että tarpeellista.

Tehtävä- ja minäperusteinen tavoite toteutuvat samanaikaisesti ja erottamattomasti ainoastaan tilanteissa, jossa kyvykkyyttä mitataan arviointiasteikkona urheilijan omia konkreettisia henkilökohtaisia ennätyksiä tai tuloksia käyttäen. Kuvatuissa tilanteissa tavoite on sekä absoluuttisesti tehtävään ja sen vaatimuksiin, että urheilijan kehityskaareen perustuva. Tavoitteet, joissa käytetään abstraktimpia arviointiasteikkoa, kuten laadullista arviota henkilökohtaisesta edistymisestä, ovat ainoastaan minäperusteisia ja toisaalta tulos- tai aikatavoitteet, jotka eivät linkity suoraan urheilijan intrapersonalliseen kehityskaareen, ovat ainoastaan tehtäväperusteisia.

Tavoitteet voivat siis perustua mihin tahansa näistä kolmesta osa-alueesta, ja joissain tapauksissa myös useampaan samanaikaisesti. Jotta jokaisen orientaation parhaat puolet saadaan esiin, tulisi valmentajan osata korostaa esimerkiksi palautteessaan eri asioita, riippuen tavoitteen perustasta. Jos tavoite on minään perustuva, tulisi valmentajan ohjata ja kannustaa pelaajaa asettamaan kuvainnollinen rima tarpeeksi korkealle. Jos taas tavoite on tehtävään tai muihin perustuva, tulisi valmentajan korostaa onnistumisesta riippumatonta mahdollisuutta oppimiselle ja kehitykselle, tehtävän saavuttamisen tai kilpailun ohella.





## TAVOITEORIENTAATIOTEORIA: 3X2-MALLI JA VALENSSI

Tavoitteet eivät määriy tai toteudu mallin mukaan kuitenkaan ainoastaan tehtävään, minään tai muihin perustuen, vaan myös valenssin kautta. Valenssi tarkoittaa, että tavoitteet määrittyvät pelaajalle joko positiivisina eli **lähestyttävänä** tai negatiivisina eli **vältettävänä tavoitteina**. Niin tehtävään, minään kuin muihinkin perustuvassa tavoitteessa voi korostua onnistumisen saavuttaminen tai epäonnistumisen välttäminen, ja niiden erittely on oleellista motivaation kestävyuden arvioinnin kannalta.

**Lähestyttävät tavoitteet** keskittyvät onnistumiseen ja johtavat urheilijan pyrkimyksiin saavuttaa tavoitteita tai ylläpitää kyvykkyyttä. Positiivisten tavoitteiden ollessa toiminnan keskiössä, on urheilijan mahdollista kokea toivoa, uteliaisuutta ja innokkuutta, motiivin muistuttaessa onnistumisen mahdollisuudesta.

**Vältettävät tavoitteet** puolestaan keskittyvät epäonnistumiseen ja johtavat urheilijan pyrkimyksiin kartausta ja varoa negatiivisten tavoitteiden toteutumista tai kyvykkyyden vähenemistä. Negatiivisten tavoitteiden ollessa toiminnan keskiössä, herää urheilijassa uhan, ahdistuksen ja varuillaanolon tunteita, motiivin jatkuvasti muistuttaessa epäonnistumisen mahdollisuudesta.

Valmentaja ei voi täysin vaikuttaa siihen, määrittävätkö tavoitteet pelaajalle lähestyttävänä tai vältettävänä. Valmentaja voi kuitenkin pyrkiä omalla toiminnallaan ohjaamaan tavoitteenasettelua positiiviseen suuntaan, omalla toiminnallaan, palautteellaan ja arvioinnillaan. Saavutetut onnistuneet avausyötöt ovat siis huomattavasti parempi tavoite kuin vältetyt epäonnistuneet avausyötöt, sekä pelaajan hyvinvoinnin, suorituksen että kehittymisen kannalta, oli tavoitteen perusta mikä tahansa.

Negatiiviset, vältettävät tavoitteet voivat kuitenkin toimia joissain rajoitetuissa tilanteissa, kuten johtoasemassa pelin loppuhetkillä, jolloin varovaisuus ja pessimismi saattavat toimia riskinottoa ja optimismia paremmin. Nämä tilanteet ovat kuitenkin poikkeuksia, ja vaikka ne suorituksen kannalta mahdollisesti johtavat onnistumisiin, voivat ne silti aiheuttaa yksilössä käännteisiä tunteita, kuten mainittua uhkaa ja ahdistusta, jotka pidemmällä aikajänteellä ovat suoritukselle vahingollisia tekijöitä.





## TAVOITEORIENTAATIOTEORIA: 3X2-MALLI

### ↓ Kyvykkyyden perusta ja motiivi ↓

| Valenssi ↓                               | Absoluuttinen/ tehtäväperusteinen      | Intrapersonallinen/ minäperusteinen                     | Interpersoonallinen/ muihin perustuva        |
|--|--|---|--|
| Positiivinen/<br>Lähestyttävä<br>tavoite | "Haluan suoriutua tehtävästä hyvin"    | "Haluan suoriutua tavallista tasoani paremmin"          | "Haluan suoriutua muita paremmin"            |
|  | "Haluan saada hyviä tuloksia"          | "Haluan saada aikaisempaa parempia tuloksia"            | "Haluan saada muita parempia tuloksia"       |
|  | "Haluan olla hyödyllinen"              | "Haluan olla mahdollisimman hyödyllinen"                | "Haluan olla muita hyödyllisempi"            |
| Negatiivinen/<br>Vältettävä tavoite      | "Vältän huonoa suoritusta"             | "Vältän suoriutumasta tavallista tasoani huonommin"     | "Vältän muita huonompaa suoritusta"          |
|  | "Vältän huonoja tuloksia"              | "Vältän aikaisempaa huonompia tuloksia"                 | "Vältän muita huonompia tuloksia"            |
|  | "Vältän olemasta vähemmän hyödyllinen" | "Vältän olemasta vähemmän hyödyllinen kuin aikaisemmin" | "Vältän olemasta muita vähemmän hyödyllinen" |

Taulukko 1. 3x2-malli (mukaiillen Elliot, Murayama & Pekrun 2011: Mascret, Elliot & Cury 2015)

### ↓ Kyvykkyyden perusta ja motiivi ↓

| Valenssi ↓                               | Absoluuttinen/ tehtäväperusteinen      | Intrapersonallinen/ minäperusteinen                     | Interpersoonallinen/ muihin perustuva        |
|--|--|---|--|
| Positiivinen/<br>Lähestyttävä<br>tavoite | "Haluan suoriutua tehtävästä hyvin"    | "Haluan suoriutua tavallista tasoani paremmin"          | "Haluan suoriutua muita paremmin"            |
|  | "Haluan saada hyviä tuloksia"          | "Haluan saada aikaisempaa parempia tuloksia"            | "Haluan saada muita parempia tuloksia"       |
|  | "Haluan olla hyödyllinen"              | "Haluan olla mahdollisimman hyödyllinen"                | "Haluan olla muita hyödyllisempi"            |
| Negatiivinen/<br>Vältettävä tavoite      | "Vältän huonoa suoritusta"             | "Vältän suoriutumasta tavallista tasoani huonommin"     | "Vältän muita huonompaa suoritusta"          |
|  | "Vältän huonoja tuloksia"              | "Vältän aikaisempaa huonompia tuloksia"                 | "Vältän muita huonompia tuloksia"            |
|  | "Vältän olemasta vähemmän hyödyllinen" | "Vältän olemasta vähemmän hyödyllinen kuin aikaisemmin" | "Vältän olemasta muita vähemmän hyödyllinen" |

Taulukko 1. 3x2-malli värittömänä (mukaiillen Elliot, Murayama & Pekrun 2011: Mascret, Elliot & Cury 2015)



## TAVOITEORIENTAATIOTEORIA: MOTIVAATIOILMASTO

Motivaatio toimintaan syntyy aina yksilöllisten ominaisuuksien ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksessa. Valmentaja ei voi suoraan vaikuttaa valmennettaviensa persoonaan sidottuihin motivaatiotekijöihin, mutta hän voi ohjata valmennustilanteiden sosiaalista ympäristöä suuntaan, joka joko tukee tai ehkäisee niin sisäistä motivaatiota, kuin tehtäväsuuntautuneisuuttakin.

Kaikki pedagogiset ja didaktiset ratkaisut, joita valmentaja tekee, luovat ja muokkaavat kyseisen sosiaalisen ympäristön motivaatioilmastoja. (Taulukko 2.)

Valmentajan mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaympäristönsä motivaatioilmastoon ja sen tehtäväorientoituneisuuteen voidaan tarkastella **tehtävien muodostamisen, auktoriteetin, palautteen antamisen, ryhmittelyn, arvioinnin** sekä **ajankäytön** kautta.





## TAVOITEORIENTAATIOTEORIA: MOTIVAATIOILMASTO

Tehtäväorientoituneessa ilmastossa **tehtävät** ovat monipuolisia, vaihtelevia ja tarpeen mukaan eriytettyjä, tarjoten jokaiselle kohtuullisen haastavia tehtäviä henkilökohtaisesta taitotasosta riippuen. Mitä isommat tasoerot ryhmässä ovat, sitä enemmän haastavuutta tulee säädellä ja pelaajia eriyttää. Esimerkiksi 1vs1-kulmaväännössä kannattaa joskus parit asettaa taitojen tai koon puolesta pareiksi etukäteen, jolloin pelaajat saavat keskenään aikaiseksi mahdollisimman tasaisia väentöjiä. Toisaalta välillä on myös tärkeää antaa kamppailuparien muodostua sattumanvaraisesti ja vaihtuen.

**Auktoriteetti** eli valmentajan tulisi tehtäväorientoituneessa motivaatioilmastossa ottaa urheilijoidensa näkemykset, kokemukset ja tavoitteet huomioon harjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa, sekä ohjata pelaajia ottamaan vastuuta urheilullisesta kehitymisestään opettamalla heille itsensä johtamisen sekä kehittymisen seurannan taitoja. Autoritääriselle valmentajalle vastuun jakaminen pelaajille saattaa olla epäilyttävää ja tuottaakin epäonnistumisia sekä vastuun väärinkäytöksiä, mutta pitkäjänteisesti sekä porrastaen toteutettuna sen tuomat hyödyt ovat hetkittäisiä haittoja suuremmat. Urheilijoiden osallistaminen onnistuessaan lisää sekä heidän autonomian, että kyvykkyyden kokemuksia, ja estää kokemusta siitä, että he ovat vain objekteina valmentajan omassa projektissa.

**Palautteen** palkitsemisen ja kritiikin tulisi pääosin olla informatiivista ja keskittyä suoritukseen, ei persoonaan tai taitoihin suhteessa muihin. Lisäksi tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa palautetta pyritään antamaan yksityisesti ja perustuen yksilölliseen kehitykseen, ei ainoastaan kilpailulliseen lopputulokseen. Tällä pyritään välttämään normatiivisen vertailun liiallista korostumista ryhmän sisällä.

Urheilijaidentiteetti rakentuu tekojen ja toiminnan kautta, mutta myös vahvasti ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, sosiaalisissa tilanteissa, kuten palautetta antaessa. Se miten puhumme urheilijalle, mitä sanoja käytämme ja korostamme, vaikuttaa siihen miten urheilija näkee itsensä, vahvuutensa sekä kehityskohteensa.

Voimavarakeskeisyydessä pyritään selittämään miten pitää pelata ennemmin kuin miten ei pidä pelata. *"On huomattavasti parempi kertoa pelaajalle, että hänen on saatava lisää nopeutta kuin että hän on liian hidas."* (Heidi Packalen – Harkitut sanat, parempi valmennus - kohti voimavarakeskeistä urheiluvallennusta)

Molemmat toteamukset voivat olla yhtä totta, mutta niiden vaikutukset pelaajaan ja tämän kokemukseen itsestään ovat hyvin erilaiset. Toiseen toteamukseen on sisäänrakennettuna jo tulevat toimenpiteet, kuin toinen johtaa todennäköisemmin vain pettymykseen ja toivottomuuteen. Toiveikkaus ja sen sisällyttäminen palautteeseen onkin myös yksi motivaatiota ylläpitävä keino.



## TAVOITEORIENTAATIOTEORIA: MOTIVAATIOILMASTO

**Ryhmittelyssä** valmentajan tulisi ottaa huomioon sen vaikutukset pelaajien kyvykkyyden kokemuksiin ja sen myötä motivaatioon. Jos kaikki ryhmittely tehdään pelaajien normatiivisen taitotason perusteella, esimerkiksi kapteenijakoja käyttäen, on se omiaan vähentämään etenkin sillä hetkellä ryhmän heikoimpien pelaajien motivaatiota. Lisäksi varsinkin joukkueurheilussa tulisi korostaa ohjattavien välistä yhteistyötä, ja kehittää pelaajien yhteistoiminnallisia taitoja.

Tehtäväorientaatiota korostavan **arvioinnin** perusteet ovat hyvin yhteneväisiä palautteen ja palkitsemisen kanssa. Kaikkien toiminnan arviointikriteerien ei tulisi perustua lopputuloksiin ja sosiaaliseen vertailuun. Arviointikriteerejä tulisi luoda siten, että ne huomioivat myös yksilöllistä kehittymistä, sinnikkyyttä sekä suoriutumista suhteessa urheilijan omiin tavoitteisiin. Arviointikriteereillä voidaan myös rakentaa joukkueen arvomaailmaa ja vaikuttaa pelaajien asenteisiin. Jos pelaajille halutaan korostaa yhteistoiminnan ja ryhmän kiinteyden merkitystä oppimiselle, kehittymiselle ja menestymiselle, tulisi se myös huomioida arvioinnissa. Virheitä ja epäonnistumisia tulisi pitää tarpeellisina ja välttämättömänä osana oppimisprosessia. Jos pelaajat pelkäävät tai välttelevät virheitä, eivät he kykene toimimaan oman osaamisensa ääri rajoilla, eivätkä täten myöskään kehity optimaalisesti.

**Ajankäyttö** on laaja käsite, mutta tärkeintä sen huomioidussa ja hyödyntämisessä tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomisessa on ymmärrys siitä, etteivät kaikki opi ja kehity samassa tahdissa. Valmentajalla on oltava kyky muuttaa harjoituksen haastavuutta ja kestoa suhteessa pelaajien kykyyn sisäistää ja oppia sen tavoiteltuja oppimissisältöjä. Suunnitelmat ja aikataulut ovat tärkeitä, mutta ne eivät voi jyllätä pelaajien oppimiskyvyn yli. Joskus jokin asia sisäistetään nopeammin ja joskus hitaammin. Valmentajan on kyettävä sietämään tätä epävarmuutta, reagoimaan siihen ja toisaalta reflektoimaan omaa roolia ja ratkaisuja näissä oppimistilanteissa.





## TAVOITEORIENTAATIOTEORIA: MOTIVAATIOILMASTO

|            | Minäsuuntautunut ilmasto  | Tehtäväsuuntautunut ilmasto   |
|------------|---|---|
| Tehtävät   | Samanlaiset kaikille, edellytyksistä riippumatta.                       | Eriytyneitä urheilijoiden edellytysten mukaisesti.                              |
| Ohjaustapa | Autoritäärinen, kontrolloiva.   | Urheilijoiden vastuullisuutta ja valinnan mahdollisuuksia korostava.            |
| Palaute    | Julkista, normatiivista, menestykseen perustuvaa.                       | Yksityistä, yksilölliseen kehittymiseen ja yrittämiseen perustuvaa.             |
| Ryhmittely | Kykyjen mukaan muodostetut, taidoiltaan heterogeeniset ryhmät.          | Yhteistoimintaan ohjaavat, taidoiltaan homogeeniset ryhmät.                     |
| Arviointi  | Normatiivista ja julkista. Huomio lopputuloksessa. Virheistä moititaan. | Yksilön kehitykseen perustuvaa. Virheet osa oppimista. Yhteistyötä arvostetaan. |
| Ajankäyttö | Suoritus aika rajattua; kaikilla sama aika oppimiseen.                  | Suoritus aika ja oppimiseen käytettävä aika joustavaa.                          |

Taulukko 2. Valmennustoiminnan motivaatioilmaston tunnuspiirteet (mukaillen Liukkonen & Jaakkola 2020)



## TAVOITEORIENTAATIOTEORIA: KASVUN AJATTELU

**Kasvun ajattelutapa** on osa Carol Dweckin esittämää teoriaa ihmisen ajattelutavan merkityksestä oppimisessa sekä motivaatiossa. Kasvun ajattelutavalla tarkoitetaan ajattelua, jossa ihminen uskoo mahdollisuuksiinsa oppia uutta sekä kehittyä. Haasteet ja vastoinkäymiset ovat oleellinen osa oppimista sekä kehittymistä ja jopa edellytys niille. Tämä ei kiellä sitä, etteikö ihmiset poikkeaisi toisistaan asioissa kuten lahjakkuudessa, kyvyissä, kiinnostuksissa tai temperamentissa, vaan perustuu ajatukselle, että jokaisella on mahdollisuus muuttua ja kasvaa ahkeruuden sekä kokemuksen avulla. Kasvun ajattelutavan vastakohta on **muuttumaton ajattelutapa**. (Kuvio 3.)

**Kasvun ajattelutavan** omaava ihminen kykenee sietämään toiminnassaan haasteita ja epäonnistumisia. Toiminnan pyrkimyksenä on hyvältä näyttämisen ja suoriutumisen sijasta oppiminen, ponnistelu ja siitä seuraava kehittyminen. Mahdollisten epäonnistumisten ja virheiden edessä yksilö on kykenevä myöntämään ne itselleen, ja sitä kautta löytämään jotain opittavaa niistä. Tällöin myös valmentajan palaute toiminnasta voi olla rehellistä ja suoraa, eikä pelaaja koe sitä loukkaavana tai syyttävänä toimintana, vaan mahdollisuutena kehittyä yhä paremmaksi.

**Muuttumaton ajattelutapa** leimaa uskomus, että omat ominaisuudet ovat pysyviä, eikä niihin kyetä vaikuttamaan. Tämä ohjaa tarpeeseen todistaa niiden olemassaoloa itselleen yhä uudelleen, sekä toisaalta välttämään tilanteita, joissa ominaisuuksien vajavaisuus paljastuu. Muuttumattoman ajattelutavan omaava ihminen pyrkii toiminnassaan näyttämään hyvältä ja suoriutumaan haasteista ongelmitta. Täten haasteiden ilmaantuessa ajattelutapa johtaa lamaantumiseen sekä avuttomuuteen. Muuttumattoman ajattelutavan omaava ihminen usein päätyy epäonnistumisten ja virheiden edessä peittelemään niitä, tai etsimään tekosyitä niille.

Teorian arvo osana opasta perustuu etenkin siihen, että vaikka ajattelutavat ovat melko pysyviä, voidaan niihin vaikuttaa ja niitä ohjata kasvun ajattelun suuntaan etenkin palautteen keinoin. Palautteen, sekä kritiikin, että kehumisen, tulisi kohdistua toimintaan, ponnisteluun ja strategioiden valintaan. Henkilöön ja tämän ominaisuuksiin kohdistuvaa palautetta tulisi puolestaan välttää, sillä se ohjaa ajattelua muuttumattomaan suuntaan. Tämä ulottuu myös normatiivisesti vertailtuna korkeatasoisiin pelaajiin, joita tulisi ohjata haastamaan itseään edemmäs liian helppojen tehtävien ääreltä, joiden suorittaminen ei heitä ponnistelua vaadi.

Valmentajan on ehkä helpompi ymmärtää, että kritiikin kohdistuminen yksilön ominaisuuksiin tai kykyihin on haitallista, ja ohjaa tämän ajattelua muuttumattoman ajattelutavan suuntaan. Sama pätee kuitenkin myös kehumiseen ja muuhun positiiviseen palautteeseen. Siinä missä pelaaja voi ajautua muuttumattomaan ajatteluun epäonnistumisten edessä, voi täysin sama ilmiö tapahtua myös onnistumisten ja voittojen myötä. On ilmeisen vahingollista ajatella, ettei omat kyvyt ja ominaisuudet ole riittävät, ja ettei asialle voi mitään. Tilanne on oppimisen ja kehittymisen kannalta kuitenkin täysin sama, jos pelaaja kokee omien kykyjensä ja ominaisuuksien olevan riittävät nyt, mutta myös tulevaisuudessa, ilman niiden jatkuvaa haastamista ponnistelun ja uuden oppimisen kautta.

Auktoriteeteilla, kuten vanhemmilla, opettajilla ja valmentajilla on suuri rooli nuorten ajattelutapojen kehittämisessä; he toimivat roolimalleina antamalla esimerkiksi aikuisten ajattelutavoista eri elämänalueilla. Sen lisäksi heidän antamansa palaute ja sen kohde vahvistavat sekä ohjaavat nuoren käsityksiä oppimisesta ja kehittämisestä joko kasvun tai muuttumattoman ajattelun suuntaan. Kenenkään potentiaalia ei voi täysin tietää ennalta, ja täten on mahdotonta nähdä, mitä ihminen voi saavuttaa vuosien intohimon, ponnistelun ja harjoittelun avulla.

## TAVOITEORIENTAATIOTEORIA: KASVUN AJATTELU

### Kasvun ajattelutapa

"Epäonnistumiset ja virheet ovat oleellinen osa omaa kehitymisprosessiani"

"Ilman ponnistelua ja ahkerointia en voi saavuttaa potentiaaliaani."

"Harjoitteluni tavoite on oppiminen ja paremmaksi pelaajaksi tuleminen"

"Olen rehellinen virheideni edessä, ja kykenen ottamaan vastaan myös rakentavaa, rehellistä palautetta"

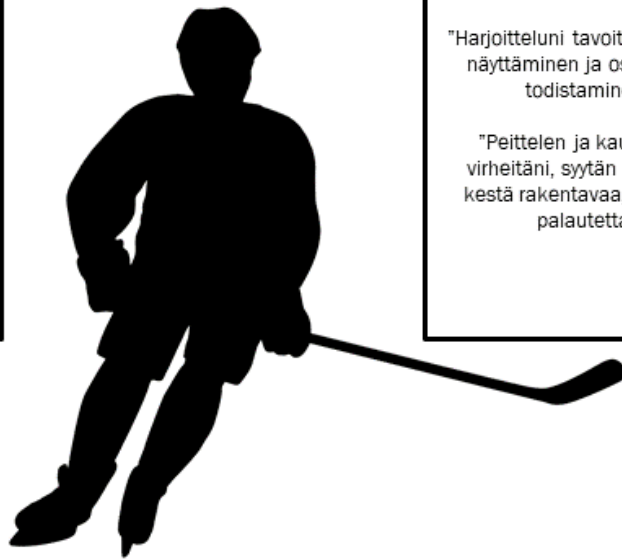
### Muuttumaton ajattelutapa

"Epäonnistumiset ja virheet ovat merkki kyvyttömyydestä"

"Ponnistelu ja ahkerointi tarkoittavat, etten ole tarpeeksi hyvä"

"Harjoitteluni tavoite on hyvältä näyttäminen ja osaamisen todistaminen"

"Peittelen ja kaunistelen virheitäni, syytän muita. En kestä rakentavaa, rehellistä palautetta."



Kuvio 3. Kasvun ja muuttumattoman ajattelutavan väliset erot. (mukaillen Tirri, Kuusisto, Laine 2018, 67)



## TAVOITEORIENTAATIOTEORIA

### TARKASTUSLISTA

- Onko tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus tasapainossa joukkueen toimintakulttuurissa?
- Oletko valmentajana itse enemmän tehtävä- vai minäsuuntautunut? Millaisen esimerkin annat pelaajille esimerkiksi hävityn pelin jälkeen?
- Millaisia tavoitteita pelaajat asettavat/millaisia tavoitteita pelaajille asetetaan 3x2-mallin avulla tarkasteltuna? Miten pelaajia tuetaan tavoitteiden saavuttamisessa?
- Korostuuko pelaajien tavoitteenasettelussa onnistuminen vai epäonnistuminen? Autatko valmentajana pelaajia luomaan positiivisia vai negatiivisia mielikuvia tulevaisuudesta?
- Millainen joukkueen motivaatioilmasto on? Tarkastellaanko sitä tehtävien muodostamisen, auktoriteetin, palautteen antamisen, ryhmittelyn, arvioinnin sekä ajankäytön kautta?
- Tukeeko joukkueen toimintakulttuuri kasvun ajattelutapaa? Miten? Omaatko sinä valmentajana enemmän kasvun vai muuttumattoman ajattelutavan piirteitä?

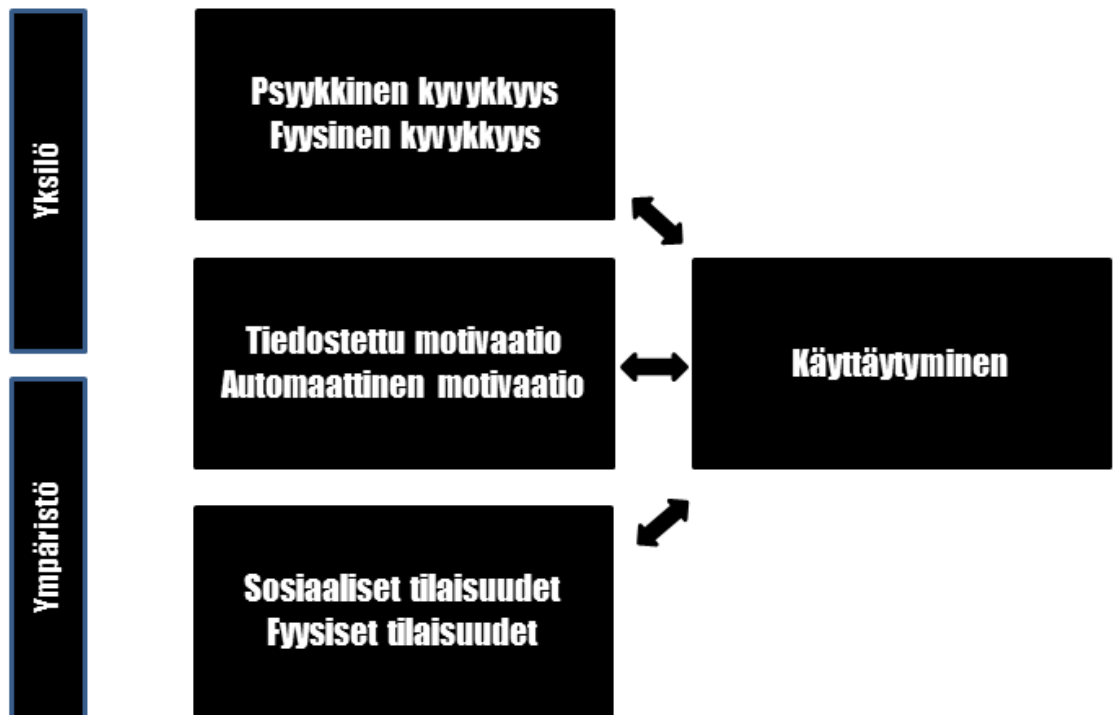
### TEHTÄVIÄ

- Millaista palautetta annat? Tarkastele yksittäisen harjoitus- tai ottelutapahtuman aikana omaa palautteenantoasi, ja mikäli mahdollista, pyydä tähän ulkopuolinen tarkkailija avuksi. Keskity etenkin näihin asioihin:
- Onko palautteesi informatiivista vai toteavaa esim. pelkästään "Hyvä" tai "Ei noin"?
- Onko palautteesi yksityistä ja yksilölliseen kehittymiseen perustuvaa, vai julkista sekä normatiiviseen vertailuun perustuvaa?
- Keskittykö palautteesi suoritukseen vai persoonaan?
- Onko palautteesi voimavarakeskeistä, herättääkö se enemmän toiveikkuutta vai toivottomuutta?
- Keskustele pelaajiesi kanssa yksittäin tai ryhmänä tehtävä- ja minäsuuntautuneisuudesta tai kasvun ajattelutavasta. Selvitä heidän ajatuksiaan ja käsityksiään aiheista. Tavoitteena ymmärtää paremmin pelaajien motivaatiota, kyvykkyyttä ja niiden lähteitä.



## COM-B-MALLI

COM-B-malli (Kuvio 4.) on kattoteoria, jota on hyödynnetty paljon ihmisen elintapavalmennuksen interventiosuunnitteluun. Jotta yksilön käyttäytymiseen voidaan tehokkaasti vaikuttaa, on ymmärrettävä mitkä tekijät joko estävät tai edistävät tavoiteltua toimintaa. COM-B-mallissa ihmisen käyttäytymiseen vaikuttaviksi tekijöiksi määritellään **motivaatio**, **kyvykkyys** ja ympäristön **tilaisuudet**. Sekä kyvykkyys, että ympäristön tilaisuudet vaikuttavat motivaatioon, ja kaikkiin mainittuihin käyttäytymisen taustatekijöihin vaikuttaa myös itse käyttäytyminen. COM-B-malli on hyödyntämätön, mutta potentiaalinen työkalu myös valmennuksessa. Mallin avulla valmentaja voi kartoittaa urheilijan arkea, elämäntilannetta ja puitteita, joissa tämä pyrkii kehittämään jääkiekkoilijana. Valmentajalla ei ole välttämättä mahdollisuuksia, eikä urheilijalla tarvetta varsinaiseen elintapainventioon, mutta ymmärtämällä urheilijan kyvykkyyttä, tilaisuuksia ja motivaatiota, on valmentajan ja urheilijan helpompi yhdessä luoda tälle sopivia tavoitteita sekä menetelmiä niiden saavuttamiseen.



Kuvio 4. COM-B-malli (mukaillen Hankonen 2017, 204)



## COM-B-MALLI

**Kyvykkyys** voidaan jakaa fyysiseen ja psyykkiseen kyvykkyteen, jotka ilmenevät urheilijalla riittävinä taitoina ja tietoina toimia omassa ympäristössään. Tarkasteltaessa ensin fyysistä kyvykkyyttä, on tutkittava onko urheilijalla riittävät taidot ja valmiudet toimia omassa ympäristössään. Kokeeko urheilija sopivassa suhteessa onnistumisia ja epäonnistumisia, sekä tukeeko ympäristö tämän taitojen kehittymistä ja täten myös kyvykkyiden tunteiden kasvua?

Psyykinen kyvykkyys ilmenee puolestaan tietoisuus- ja elämänhallintataidoissa. Osaako urheilija käsitellä urheilun tuomia tunteita sekä osaako hän elää tavoitteellisen urheilijan arkea. Onko hän sitoutunut tavoitteisiinsa ja miten hän pärjää vastoinkäymisten edessä. Kokeeko hän olevansa urheilija ja mitä tämä hänelle merkitsee. Tärkeää lisäksi on, että pelaajalla on riittävä ymmärrys siitä, mitkä kaikki tekijät vaikuttavat hänen jääkiekkoilijana kehittymiseen ja kuinka hän voi näitä asioita arjessaan toteuttaa. Pelaaja saattaa toimia harjoituksissa ja peleissä äärimmäisen tavoitteellisesti ja itseään kehittäen, mutta laiminlyödä tietämättään kehitystään esimerkiksi ruokailun, unen tai palautumisen saralla. On valmentajan ammattitaitoa tuoda myös näiden osa-alueiden merkitys ja oikeat toimintatavat pelaajille esiin.

**Tilaisuudet** voidaan jakaa fyysisiin ja sosiaalisiin tilaisuuksiin, jotka joko tukevat tai ehkäisevät tavoiteltua käyttäytymistä. Fyysisiä tilaisuuksia ovat esimerkiksi kodin, koulun ja jäähallin puitteet. Onko kodissa tai sen lähellä puitteet omatoimiseen harjoitteluun, onko koulussa urheilijoille suunnattua opinto-ohjausta tai luentoja sekä onko jäähallin kuntosalia mahdollista käyttää ohjeistetusti esim. ennen tai jälkeen harjoitusten. Sosiaalisissa tilaisuuksissa voimme käyttää samoja esimerkkiympäristöjä. Miten kotona oma perhe on osa nuoren lajia, miten vanhemmat ovat sitoutuneet lapsen haaveeseen esim. ammattilaisuudesta? Miten koulussa suhtaudutaan kilpaurheiluun, onko se arvostettua vai ei, onko koulussa paljon muita urheilijoita? Entä miten tavoitteellista toiminta on omassa joukkueessa, vaatiiko valmentaja urheilijalta tarpeeksi ja tunteeko urheilija saavansa riittävää tukea.

**Motivaatio** voidaan jakaa tiedostettuun ja automaattiseen motivaatioon. Tiedostettu motivaatio ilmenee tavoitteina ja tietoisina päätöksentekoprosesseina. Automaattinen motivaatio perustuu tunteisiin ja tottumuksiin. Automaattinen motivaatio voi sekä tukea, että ehkäistä tavoiteltua toimintaa. Tiedostettu ja automaattinen motivaatio saattavat olla joskus ristiriidassa, jolloin nuoren tietoisuus- ja elämänhallintataidot ratkaisevat paljon, ohjaavatko toimintaa pitkän aikajänteen tavoitteet vai lyhyen aikajänteen tunneperäiset halut. Valmentajan tulisi tukea ja kasvattaa pelaajan tietoista motivaatiota ja toisaalta auttaa pelaajaa ymmärtämään automaattisen motivaation vaikutuksia toimintaan. Mitä sitoutuneempi pelaaja on tavoitteisiinsa, ja mitä paremmin joukkue toimintaympäristönä kykenee tukemaan pelaajaa niiden saavuttamisessa, sitä todennäköisemmin pelaaja kykenee välttämään automaattisen motivaation luomia ristiriitaisia tunteita.



## COM-B-MALLI

### TARKASTUSLISTA

- Kuinka hyvin tunnet pelaajiesi taustoja ja arkea?
- Millaisia fyysisiä ja sosiaalisia tilaisuuksia joukkue, sen harjoittelupuitteet ja ilmapiiri pelaajille tarjoavat? Ovatko ne riittävät ja soveltuvatko ne kaikille?
- Miten pyrit tukemaan ja kasvattamaan pelaajien tietoista motivaatiota?

### TEHTÄVÄ

- Käy COM-B-mallin mukaiset ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät läpi oman joukkueesi toimintaympäristöä tarkastellen. Toteutuvatko ja täyttyvätkö kaikki tekijät ja missä määrin? Millaisilla toimenpiteillä voisit tehostaa niiden toteutumista ja täten kasvattaa pelaajien mahdollisuuksia parempaan motivaatioon ja sitä seuraavaan kehittymiseen?





## TAVOITTEENASETELU

Visio tarkoittaa mielikuvissamme elävää tulevaisuutta, haaveitua päämäärää. Mielikuva päämäärästä synnyttää mielihyvän tunteita, jotka saavat meidät toimimaan päämäärän suuntaisesti. Motivaatio siis syntyy, kun meillä tietoisuus siitä, mitä haluamme ja mitä tavoittelemme. Jotta pelaajan toiminta voi päivästä toiseen olla päämäärän mukaista ja motivoitunutta, on vision oltava selkeä ja kirkas. Vision tulee myös kestää vastoinkäymisiä ja haasteita. Parhaimmillaan se auttaakin pääsemään yli erilaisista koettelemuksista.

Visio tulee vedota pelaajan niin järki- kuin tunnepohjalta. Järkiperäisesti vision avulla voidaan asettaa välitavoitteita ja luoda suunnitelmaa kohti päämäärää, sekä varmistaa toiminnan olevan linjassa määritellyn päämäärän kanssa. Tunneperäisesti visio puolestaan toimii psykologisenä intohimon sekä motivaation herättäjänä ja ylläpitäjänä.

Pelkkä visio yksinään ei ole riittävä keino motivaation ylläpitämiseen, vaan sen määrittelystä tulisi jatkaa tavoitteiden ja välitavoitteiden määrittelyyn. Välitavoitteet helpottavat motivaation säilymistä, sillä ne luovat saavutettavissa olevia välietappeja kehitykselle, todentaen edistymistä sekä palkiten urheilijaa tästä. Oikein luotuna ne tuovat järjestystä tietoisuuteen ja arkeen, lisäksi samalla elämönhallinnan tunnetta. Visio voidaan nähdä siis päämääränä, joka tarvitsee kuitenkin tuekseen tavoitteista koostuvan kartan, jolla varmistetaan suunnan säilyminen oikeana sekä todennetaan omaa etenemistä, oppimista ja kehitystä.





## TAVOITTEENASETELU: TULOS-,SUORITUS- JA PROSESSITAVOITTEET

Tavoitteenasettelu on yksi tehokkaimmista menetelmistä parantaa suoritusta niin yksilö- kuin joukkuelajeissa. Tavoitteenasettelu on prosessi, jossa tulisi jatkuvasti arvioida ja tarpeen mukaan uudelleen asettaa sekä määrittää niin yksittäisiä tavoitteita, kuin koko prosessia. Tavoitteita voidaan jakaa piirteittäin **tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteiksi**.

**Tulostavoitteet** liittyvät lopputuloksiin ja ne ovat määrällisesti mitattavissa. Nuorelle jääkiekkoilijalle tulostavoite voi olla esimerkiksi tietyn maalimäärän saavuttaminen kauden aikana. Tulostavoitteiden täyttymisen seuraaminen on selkeästi mitattavaa, ja täten palaute niiden saavuttamisesta hyvin selkeää. Tulostavoitteet yksinään eivät kuitenkaan ole riittäviä, sillä niiden saavuttaminen riippuu usein myös ulkopuolisista tekijöistä, joihin pelaaja ei voi täysin vaikuttaa.

**Suoritustavoitteet** liittyvät suorituksen parantamiseen mitattavan kriteerin tai muutoin todennettavan muutoksen kautta. Suoritustavoite voidaan saavuttaa itsenäisesti harjoittelun kautta, eikä siihen vaikuta samassa määrin ulkopuoliset tekijät, kuin tulostavoitteessa. Suoritustavoite voi nuorelle jääkiekkoilijalle olla esimerkiksi leuanvetotuloksen tai luistelutestin ajan parantaminen, joiden mittaaminen on hyvin selkeää ja edistymisen arviointi on täten tarkkaa. Suoritustavoite voi olla myös vaikeammin mitattava, kuten laukauksen tarkkuuden parantaminen, jolloin valmentajan ja pelaajan olisi mietittävä keinoja, joilla edistymistä voitaisiin määrällisesti mitata ja todentaa.

**Prosessitavoitteet** liittyvät suoritukseen, ja ne perustuvat laadulliseen muutokseen määrällisen sijasta. Prosessitavoite voi nuorella urheilijalla olla esimerkiksi matalampi peliasento tai paremman syöttöjen haltuunottotekniikan omaksuminen harjoituksissa. Prosessitavoitteen mittaaminen on vaikeaa niiden perustuessa laadulliseen muutokseen, jolloin edistymisen todentaminen on lähtökohtaisesti hyvin subjektiivista.

Tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteet eivät ole lähtökohtaisesti toisiaan parempia tai poissulkevia, vaan tehokkain tulos saadaan ottamalla elementtejä kaikista kolmesta tavoiteryhmästä.

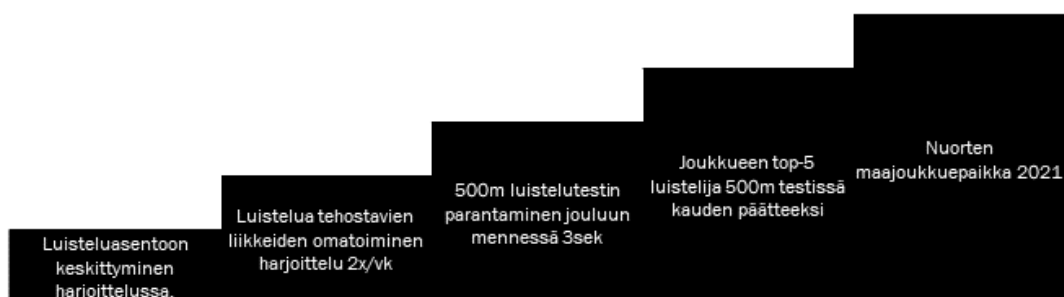


## TAVOITTEENASETELU: LYHYEN JA PITKÄN AIKAVÄLIN TAVOITTEET

Toinen merkittävä piirre hyvässä tavoitteenasettelussa on sekä **lyhyen, ja pitkän aikavälin tavoitteiden** olemassaolo.

Toimivat pitkän aikavälin tavoitteet lisäävät pelaajien sinnikkyyttä ja pitkäjänteisyyttä, kun taas lyhyen aikavälin tavoitteilla voidaan vielä tarkemmin ohjata urheilijan keskittymistä suorituksen kannalta oleellisiin asioihin päivittäisellä tasolla.

Lopputulostavoitteet asetetaan yleensä pitkälle, suoritustavoitteet sekä pitkälle, että lyhyelle ja prosessitavoitteet lyhyelle aikavälille. Tavoitteenasetteluprosessi voi esimerkiksi edetä tällöin siten, että ensin määritellään pitkän aikavälin tulostavoite, kuten nuorten maajoukkuepaikka vuonna 2021. Pitkän aikavälin tulostavoitteen saavuttamista helpottavat siitä johdetut, lyhyen aikavälin suoritus- ja prosessitavoitteet. Näiden tavoitteiden muodostamaa kokonaisuutta voidaan havainnollistaa portaikkona, jonka huipulla siintää pitkän aikavälin tulostavoite, ja jonka välitavoitteista koostuvat askelmat toimivat edistymistä ja kehittymistä konkretisoivina motivaation ylläpitäjinä ja lisääjinä. Välitavoitteiden avulla pelaaja voi nähdä kehittyneensä ja edenneensä kauden aikana monta askelmaa, vaikka ei lopulta aivan portaikon huipulle yltäisikään.



Kuvio 5. Tavoitteenasetteluportaikko



## TAVOITTEENASETELU: HYVÄN TAVOITTEEN PIIRTEITÄ

Pelaajan on koettava tavoitteet omikseen, jotta hän voi sitoutua niihin ja nähdä arvon niiden saavuttamisessa. Ulkoa sanellut tavoitteet eivät tue pelaajan sisäistä motivaatiota, ja voivat jopa vähentää pelaajan motivaatiota toimintaa kohtaan. Tämä on vaarana etenkin silloin, jos pelaaja kokee tavoitteet liian helpoiksi tai vaikeiksi. Kun tavoite on realistinen, mutta haastava, ja pelaaja kokee sen sopivaksi itselleen, on niin tavoitteenasettelun kuin koko prosessin mahdollista lisätä hänen kyvykkyyden tunteita.

Pelkkä asetettu tavoite ei ole riittävä toimenpide, vaan tavoitteenasettelu on jatkuva dynaaminen prosessi, jota tulee tarkkailla ja säädellä yhdessä pelaajan kanssa. Lyhyelle aikavälille asetetuista tavoitteista tulee antaa arjessa jatkuvasti palautetta, ja tarpeen mukaan puuttua niihin. Valmentajan tehtäviin kuuluu vaatia riittävää suoritustasoa tavoitteiden täyttymiseksi, muistuttaa tavoitteista erilaisin keinoin sekä huomioida edistysaskeleet, mutta toisaalta myös tukea pelaajaa vaikeuksien aikana. Yksi yleinen syy tavoitteenasettelun toimimattomuuteen on havaittu olevan seurannan ja arvioinnin puute. Tämä saattaa johtua moninaisista syistä, kuten tavoitteiden liian suuresta määrästä tai niiden täsmällisyyden puutteesta johtuvista vaikeuksista arvioida ja mitata edistymistä. Tästäkin syystä välitavoitteiden tulisi linkittyä selkeästi suurempaan pää tavoitteeseen, ja tavoitteiden mittaamista tulisi miettiä jo niitä asettaessa. Tavoitteenasettelun ollessa jatkuva prosessi, on siihen helpompi lisätä voimavarojen rajoissa lisätavoitteita, kuin alkaa kesken kaiken niitä vähentämään.

Joukkueurheilussa tärkeä huomioonotettava asia on myös pelaajien henkilökohtaisten sekä joukkueen yhteisten tavoitteiden välinen harmonia. Valmentajan olisi tästä syystä hyvä osallistaa pelaajia yhteisen tavoittelun määrittelyyn, ja toisaalta varmistaa henkilökohtaisia tavoitteita pelaajien kanssa asettaessa, etteivät ne ole ristiriidassa joukkueen yhteisten tavoitteiden kanssa. Parhaimmillaan molemmat tavoitteenasetteluprosessit tukevat toisiaan, mutta joissain henkilökohtaisissa tavoitteissa saattaa olla tarpeellista keskustella niiden alisteisuudesta yhteisille tavoitteille, puhuttaessa peleistä tai muista kilpailuista.

SMART-tavoitteenasettelumalli (Kuvio 6.) on hyödyllinen työkalu tavoitteen luontiin ja sen toimivuuden tarkasteluun. Sen avulla valmentajan on helppo auttaa pelaajaa sopivan tavoitteen luomisessa, sekä toisaalta tarkastella myös mahdollisia itse pelaajilleen asettamia tavoitteitaan.



## TAVOITTEENASETELU: SMART-TAVOITTEENASETELUMALLI

**S**

**Specific**= spesifi/tarkasti määritelty  
Mitä tavoitellaan? Miten tavoite saavutetaan? Mitä toimenpiteitä se vaatii?

**M**

**Measurable**= mitattava  
Miten onnistumista mitataan? Mikä todentaa onnistumisen?

**A**

**Achievable**= saavutettava/realistinen  
Onko tavoite saavutettavissa? Onko tavoite linjassa resurssien ja voimavarojen kanssa?

**R**

**Relevant**= relevantti/sopiva  
Miksi tavoite on tärkeä? Miten se tukee vielä suurempien tavoitteiden saavuttamista?

**T**

**Timebound**= aikaan sidottu  
Missä aikaikkunassa tavoite pyritään saavuttamaan? Onko se realistinen?

Kuvio 6. SMART-tavoitteenasettelumalli





## TAVOITTEENASETELU

### TARKASTUSLISTA

- Millaisia tavoitteita joukkueelle ja pelaajille asetetaan?
- Kuinka usein, ja millaiselle aikavälille tavoitteita asetetaan?
- Miten pelaajaa osallistetaan tavoitteenasetteluprosessiin?
- Onko tavoitteenasettelu jatkuva, dynaaminen prosessi? Miten tästä huolehditaan?

### TEHTÄVÄ

- Harjoittele tavoitteenasettelua itsesi tai kenen tahansa halukkaan kanssa. Luo pitkäjänteinen tavoitteenasetteluohjelma suunnitelman ja seurantamenetelmän myötä. Huolehdi, että tavoitteenasettelussa toteutuu kaikki edellä mainitut piirteet ja osa-alueet. Reflektoi prosessia ja mieti, olisiko se mahdollista ottaa jossain muodossa käyttöön myös pelaajien kanssa. Kuinka paljon resursseja se sinulta vaatii, ja kuinka tätä kuormaa voisi jakaa myös pelaajille itselleen?





## PELAAJAKORTTI

Opas on nyt esitelty motivaatiota monien eri teorioiden, mallien ja niihin pohjautuvien käytännön esimerkkien kautta. Johdantoa toistaen, oppaan tavoite oli siis lisätä valmentajien ymmärrystä motivaatiosta, tämän avulla tunnistaa motivaatiota tukevia rakenteita ja lopulta niitä hyödyntämällä auttaa nuorta jääkiekkoilijaa omien unelmiensa tavoittelussa.

Edetessämme motivaation ja sitä tukevien rakenteiden ymmärtämisestä ja tunnistamisesta niiden käytännön hyödyntämisen tasolle, opas esittelee pelaajakortti-mallin. Opas pyrkii pelaajakortin avulla ohjaamaan valmentajia valmennustoiminnan sekä pelaajien kanssa käytävien keskustelujen järjestelmälliseen dokumentointiin sekä seurantaan.

Opas ei halua teorioihin pohjautuvien menetelmien ja ratkaisujen jäävän vain kertaluonteisiksi interventioiksi, vaan osaksi seuran valmentajien ja joukkueiden jokapäiväistä valmennustoimintaa. Pelaajakortti pyrkii olemaan valmentajalle käytännöllinen ja helposti omaksuttava työkalu uusien, motivaatiota tehostavien ratkaisujen kokeiluun sekä käyttöönottoon.

Dokumentoinnin kautta valmennusprosessista on mahdollista luoda pitkäjänteisempää, ja valmentajan on mahdollista tarpeen tullen palata yksittäisen pelaajan kanssa käytyihin keskusteluihin sekä niissä asetettuihin tavoitteisiin tai muihin yksityiskohtiin. Lisäksi valmentajan on mahdollista palata tätä kautta itselleen sopivien toteutustapojen sekä ratkaisujen pariin, koskien pelaajan tai joukkueen motivaation tunnistamista sekä tukemista.

Opas ehdottaa valmentajalle käyttöönotettavaksi pelaajakeskustelumenetelmää, joka toistetaan pelaajien kanssa 3-4 kertaa vuodessa. Keskustelut ovat kahdenkeskisiä, mutta mikäli joukkueessa on useampia valmentajia, voidaan pelaajia toki jakaa heidän kesken esimerkiksi pelipaikoittain. Pelaajakortti rakentuu keskusteluihin valmistavista kyselypohjista, keskustelupohjasta sekä tavoitteenasettelupohjasta. Pohjat ovat pyritty luomaan yksinkertaisiksi, monikäyttöisiksi ja helposti muokattavaksi. On selvää, että jokainen valmentaja haluaa ja ympäristön puitteissa joutuukin painottamaan hieman eri asioita, jonka vuoksi opas ei pyri pakottamaan juuri tiettyyn menettelytapaan.

Pelaajakorttipohja koostuu siis neljästä erillisestä välilehdestä ja itse prosessi koostuu valmistavasta kyselystä, sitä seuraavasta keskustelusta sekä keskustelun päättävästä tavoitteen asettelusta. Pelaajakortti on saatavilla sekä Google Docs- että Excel-tiedostona. Seuraavaksi opas käy läpi pelaajakorttiprosessin (Kuvio 7.) vielä askel askeleelta, jota seuraa sitä havainnollistavat kuvat.



## PELAAJAKORTTI: PROSESSI

**Ensimmäinen valmistava kysely** (Kuvat 1 ja 2.) keskittyy yleisesti motivaatioon ja sen nykytilan tunnistamiseen pelaajakohtaisesti. Pelaajaa ajatuksia pyritään herättelemään motivaatiosta, tavoitteellisesta toiminnasta sekä omasta roolista niiden päivittäisessä toteutumisessa. Valmentajaa kysely auttaa valmistautumisessa keskusteluun, pelaajien vastauksien perusteella. Pelaajia tulisi kannustaa rehellisyyteen vastauksissaan ja korostaa ettei kyselyyn ole oikeita tai vääriä vastauksia. Koko prosessin tavoite on auttaa ja tukea pelaajaa omien unelmiensa tavoittelussa, jonka vuoksi se vaatii toimiakseen rehellisyyttä ja avoimuutta.

Opas tarjoaa jokaiseen pääteoriaan; itsemääräämisteoriaan, tavoiteorientaatioteoriaan sekä COM-B-malliin perustuvat kysely- ja keskustelupohjat. Lisäksi pelaajakorttipohjassa on kasvuun ajatteluun keskittyvä kysely- ja keskustelupohja. Valmentaja voi suorittaa kyselyn poimimalla omasta näkökulmasta toimintaympäristölleen merkityksellisiä kysymyksiä eri teorioihin pohjautuvista kyselyistä tai hyödyntäen yhtä tiettyä kyselypohjaa. Opas ei suosittele käyttämään kaikkia kyselyitä/kysymyksiä samassa kyselyssä niiden päällekkäisyyksien, sekä kuormittavuuden vuoksi.

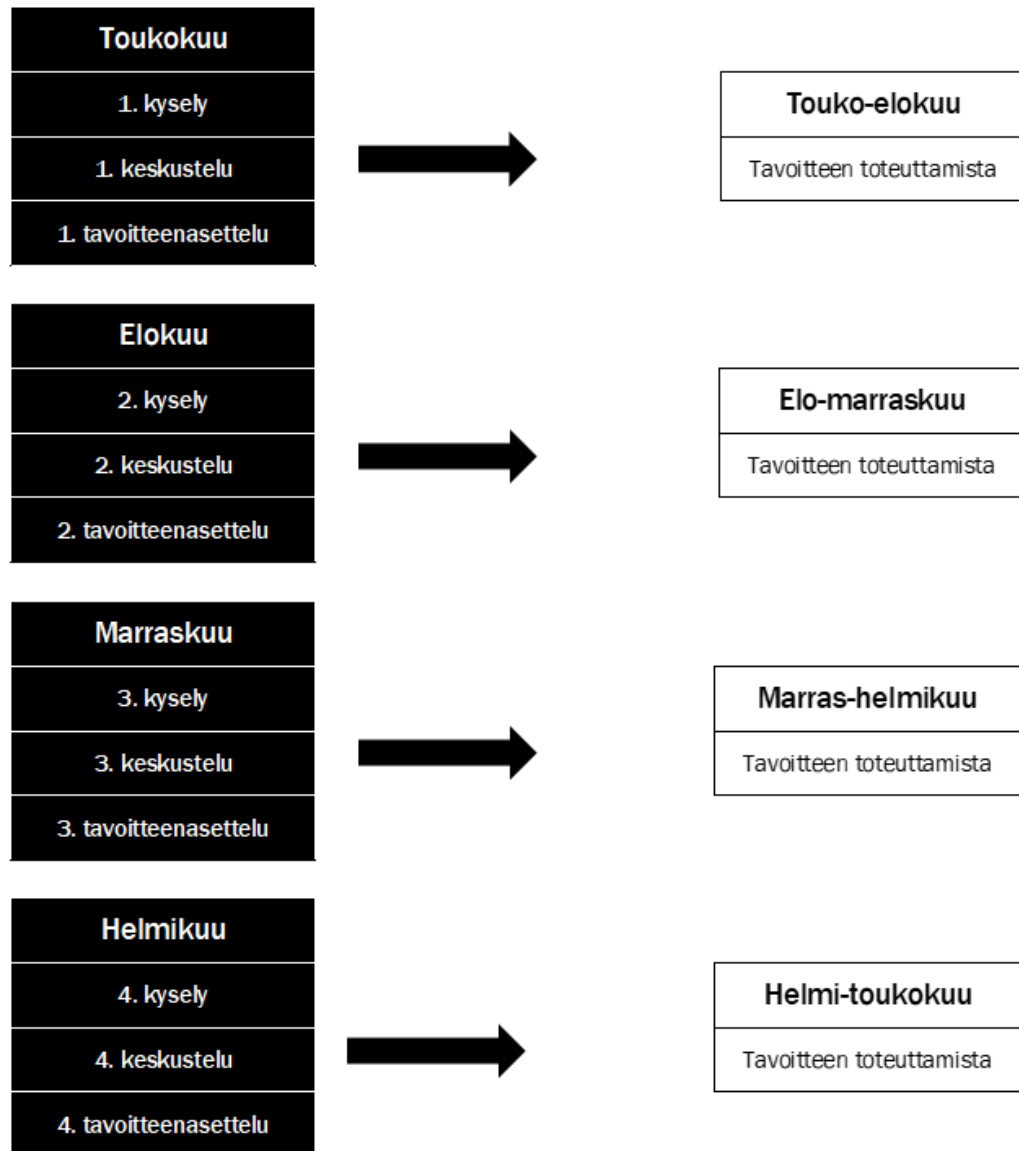
**Pelaajakortti sekä keskustelupohja** (Kuva 3.) toimivat ns. etusivuna, jonne valmentajan on mahdollista ensinnäkin kirjata yksittäisen pelaajan tarpeelliset taustatiedot. Lisäksi osiossa on jokaiseen kyselyyn perustuvat keskustelupohjat. Valmentajan tulisi hyödyntää keskustelupohjaa sen perusteella, mitä kyselyitä hän pelaajilleen toteuttaa. Keskustelupohja sisältää jokaiseen aiheeseen sopivia esimerkkikysymyksiä valmentajan avuksi. Keskusteluissa tulisi aktiivisesti hyödyntää pelaajien kyselyvastauksia ja nostaa aiheita esille, jotka niiden perusteella ovat merkityksellisiä. Mitä enemmän valmentaja kykenee kirjaamaan keskustelua ylös, sitä helpompi hänen on jatkaa keskustelua ensi kerralla, oppia tuntemaan pelaajiaan ja hyödyntämään onnistuneita ratkaisuja myös muissa keskusteluissa. Tämän vuoksi opas kannustaa siis ahkeraan dokumentointiin.

**Tavoiteenasettelu** (Kuva 4.) päättää yksittäisen keskustelun, mutta toisaalta aloittaa aina seuraavaan keskusteluun jatkuvan vaiheen, jonka aikana pelaaja tavoittelee asettamaansa välitavoitetta. Mitä paremman tavoitteen pelaaja ja valmentaja yhdessä pelaajalle luovat, sitä paremmat mahdollisuudet pelaajalla se on määritetyllä aikavälillä saavuttaa. Opas kannustaa valmentajaa arvioimaan tavoiteenasettelua oppaassa esiteltyn kriteerien mukaisesti, ja miettimään jo etukäteen mm. omaa rooliaan tavoitteiden määrittelyssä. Pelaajan on koettava tavoite omakseen, mutta valmentajan tehtävä on varmistaa sen selkeys ja sopivuus. Pelaajaa ei tule varsinkaan prosessin alkuvaiheilla jättää yksin tavoitteensa kanssa, vaan valmentajan tehtävä on arjessa muistuttaa pelaajaa tavoitteestaan ja mahdollisuuksien mukaan kyselemään sekä tukemaan pelaajaa satunnaisin väliajoin. Opas kannustaa tavoiteenasettelupohjan jakamiseen myös pelaajalle, joka edesauttaa tavoitteen muistamista sekä täten sen toteuttamista.

Ensimmäisen, noin 2-3 kuukautta kestävä tavoitteen toteuttamisjakson jälkeen, olisi prosessin mukaisesti toisen kysely-keskustelu-tavoiteenasettelu vaiheen aika. **Toinen valmistava kysely** (Kuva 5.) sekä sitä seuraava **toinen keskustelu** (Kuva 6.) voivat keskittyä tarkemmin tai pelkästään asetettuun tavoitteeseen ja siinä onnistumisen arviointiin. Toisen vaiheen päättää edelleen **tavoiteenasettelu**, jota määrittää ensimmäisessä tavoitteessa onnistuminen. Tavoite voi olla uusi, jos ensimmäinen on saavutettu tai edelleen sama, jos sen saavuttaminen on vielä kesken. Tämä vaihe toistetaan kauden aikana vielä kolmannen ja mahdollisesti neljännen kerran.



## PELAAJAKORTTI: PROSESSI



Kuvio 7. Pelaajakorttiprosessin kauden mittainen esimerkkimalli.



|   |  | Kyselyt    |                      |                      |                        |              |                      |  |
|---|--|------------|----------------------|----------------------|------------------------|--------------|----------------------|--|
| Kyselyn voi suorittaa poimimalla omasta mielestä toimintaympäristöön merkityksellisiä kysymyksiä eri teorioihin pohjautuvista kyselyistä tai hyödyntäen yhtä tiettyä kyselypohjaa. Opas ei suosittele käyttämään kaikkia kyselyitä kysymyksiä samassa kyselyssä niiden päällekkäisyyksien, sekä kuormittavuuden vuoksi. <b>TYHJENNÄ TAMÄ PALSTA ENNEN PELAAJAN VASTAUKSIA</b> |  | Eri mielta | Osoittain eri mielta | Jotain siltä välillä | Osoittain samaa mielta | Samaa mielta | En ymmärrä kysymystä |  |
| Kysymys:  |  | 1          | 2                    | 3                    | 4                      | 5            |                      |  |
| Itsemääräämisteoria   | <b>Kyvykkyyks</b>  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 1 Luotan omaan taitoihini ja kykyihini.  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 2 Uskon, että voin vielä kehittyä ja oppia uutta missä tahansa jääkiekkoon liittyvässä asiassa.    |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 3 Tiedän vahvuuteni ja kehityskohteeni.  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 4 Saan mielestäni tarpeeksi onnistumisia harjoituksissa.   |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 5 Olen kehittynyt tämän kauden aikana.   |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | <b>Autonomia</b>   |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 6 Jääkiekon pelaaminen tekee minut aina onnelliseksi.  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 7 Koen harjoittelumme olevan minua kehittävää.   |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 8 Pystyn vaatimaan itseltäni parasta, enkä tarvitse siihen aina valmentajaa.                       |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 9 Koen että valmentajat kuuntelevat ja ymmärtävät minua.   |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 10 Koen saavani vaikuttaa tarpeeksi siihen, mitä ja miten harjoittelen.                            |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | <b>Yhteenkuuluvuus</b>   |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 11 Koen kuuluvani joukkueeseen.  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 12 Joukkuekaverit ja valmentajat kunnioittavat minua omana itsenäni.                               |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
| 13 Saan tukea ja apua joukkueeltani sitä tarvitessani.  |  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
| 14 Minulle on tärkeää, että kaikilla on hyvä olla joukkueessa.  |  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
| 15 Olen tyytyväinen omaan rooliini joukkueessa.   |  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
| Tavoiteorientaatioteoria  | <b>Tehtävä vs. minäorientaatio</b>   |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 16 Harjoituksissa minulle on tärkeää onnistua harjoitteissa, tehtävissä tai haasteissa.            |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 17 Harjoituksissa minulle on tärkeää parantaa omaa edellistä suoritustani ja voittaa itseni.       |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 18 Harjoituksissa minulle on tärkeää olla muita parempi ja voittaa muut.                           |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 19 Harjoitteessa, tehtävässä tai haasteessa onnistuminen lisää motivaatiotani.                     |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 20 Suoritukseni parantaminen ja itseni voittaminen lisää motivaatiotani.                           |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 21 Muiden voittaminen lisää motivaatiotani.  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 22 Kilpailu voi kehittää sekä voittajaa että häviäjää.   |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | <b>Positiiviset ja negatiiviset tavoitteet</b>   |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 23 Harjoituksissa minulle on tärkeää onnistuneen suorituksen saavuttaminen.                        |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 24 Harjoituksissa minulle on tärkeää epäonnistuneen suorituksen välttäminen.                       |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 25 Minun tavoitteeni herättävät minussa intoa ja toiveikkautta onnistumisesta sekä kehittymisestä. |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 26 Minun tavoitteeni herättävät minussa pelkoa ja ahdistusta epäonnistumisesta.                    |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | <b>Motivaatioilmasto</b>   |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 27 Harjoituksemme ovat minulle sopivan haastavia.  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 28 Koen saavani vaikuttaa tarpeeksi siihen, mitä ja miten harjoittelen.                            |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
|   | 29 Saan tarpeeksi palautetta.  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
| 30 Saamaani palaute auttaa minua kehittymään.   |  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
| 31 Harjoituksissamme saa epäonnistua ja tehdä virheitä, kunhan yrittää parhaansa.   |  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |
| 32 Harjoituksissa annetaan aikaa oppia uusia asioita.   |  |            |                      |                      |                        |              |                      |  |

Kuva 1. Ensimmäiseen keskusteluun valmistavat kyselypohjat 1 & 2



| COM-B-malli             |  | Fyysinen ja psyykinen kyvykkyys   |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| COM-B-malli             | 33   | Luotan omiin taitoihini ja kykyihini.   |  |  |  |  |  |
|                         | 34   | Saan mielestäni tarpeeksi onnistumisia harjoituksissa.  |  |  |  |  |  |
|                         | 35   | Olen kehittynyt tämän kauden aikana.  |  |  |  |  |  |
|                         | 36   | Tiedän miten urheilijan pitää elää ja toimia myös harjoitusten ulkopuolella.                    |  |  |  |  |  |
|                         | 37   | Elän ja toimin urheilua tuken myös harjoitusten ulkopuolella.                                   |  |  |  |  |  |
|                         | Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön tilaisuudet                               |   |  |  |  |  |  |
|                         | 38   | Saan mielestäni tarpeeksi liikuntaa kouluviikon aikana.   |  |  |  |  |  |
|                         | 39   | Kouluni tukee kehittymistäni urheilijana.   |  |  |  |  |  |
|                         | 40   | Minulla on kotona/kodin lähiympäristössä hyvät puitteet liikuntaan/omatoimiseen harjoitteluun.  |  |  |  |  |  |
|                         | 41   | Kotonani minua kannustetaan ja tuetaan jääkiekon suhteen.                                       |  |  |  |  |  |
|                         | 42   | Joukkueemme oheisharjoittelu on laadukasta ja monipuolista.                                     |  |  |  |  |  |
|                         | 43   | Joukkueessani minua kannustetaan ja tuetaan jääkiekkoilijana kehittymisen suhteen.              |  |  |  |  |  |
|                         | Tiedostettu ja automaattinen motivaatio                                      |   |  |  |  |  |  |
|                         | 44   | Minulla on haaveita liittyen jääkiekkoon.   |  |  |  |  |  |
| 45                      | Tiedän tarkasti tavoitteeni ja sen mihin pyrin jääkiekon parissa.            |   |  |  |  |  |  |
| 46                      | Tiedän kuinka voin kehittyä pelaajana yhä paremmaksi.                        |   |  |  |  |  |  |
| 47                      | Olen aina motivoitunut harjoittelemaan parhaani mukaan.                      |   |  |  |  |  |  |
| 48                      | Olen aina motivoitunut pelaamaan parhaani mukaan.                            |   |  |  |  |  |  |
| 49                      | En anna epäonnistumisten ja vastoinkäymisten heikentää parhaani yrittämistä. |   |  |  |  |  |  |
| Ponnistelu & ahkerointi |  |   |  |  |  |  |  |
| Kasvun ajattelu         | 50   | Voin saavuttaa potentiaalini vain ponnistelemalla ja haastamalla itseni osaamiseni ylärajoille. |  |  |  |  |  |
|                         | 51   | Ponnistelu ja ahkerointi tarkoittavat, etten ole tarpeeksi hyvä.                                |  |  |  |  |  |
|                         | Virheet ja epäonnistumiset   |   |  |  |  |  |  |
|                         | 52   | Epäonnistumiset ja virheet ovat oleellinen osa kehittymistäni paremmaksi pelaajaksi.            |  |  |  |  |  |
|                         | 53   | Epäonnistumiset ja virheet ovat merkki kyvyttömyydestä.   |  |  |  |  |  |
|                         | Harjoittelun tavoite   |   |  |  |  |  |  |
|                         | 54   | Harjoitteluni tavoite on oppiminen ja paremmaksi pelaajaksi tuleminen                           |  |  |  |  |  |
|                         | 55   | Harjoitteluni tavoite on hyvältä näyttäminen ja osaamiseni todistaminen                         |  |  |  |  |  |
|                         | Moraali  |   |  |  |  |  |  |
|                         | 56   | Osaan aina myöntää omat virheeni.   |  |  |  |  |  |
| 57                      | Osaan oppia virheistäni.   |   |  |  |  |  |  |
| 58                      | Saan motivaatiota positiivisesta palautteesta.                               |   |  |  |  |  |  |
| 59                      | Saan motivaatiota rakentavasta palautteesta.                                 |   |  |  |  |  |  |

Kuva 2. Ensimmäiseen keskusteluun valmistavat kyselypohjat 3 & 4



| Etinimi | Sukunimi | Pelinumero | Kätisyys | Pelipaikka | Kotikunta | Vammat | Muuta huomioitavaa |
|---------|----------|------------|----------|------------|-----------|--------|--------------------|
|         |          |            |          |            |           |        |                    |

|          |               |
|----------|---------------|
| Päiväys: | 1. keskustelu |
|----------|---------------|

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| Keskusteluaiheet | Huomioita keskustelusta |
|------------------|-------------------------|

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Itsemääräämisteoria:</b>      |  |
| Sisäinen vs. ulkoinen motivaatio |  |
| Kyvykkyyks                       |  |
| Autonomia                        |  |
| Yhteenkuuluvuus                  |  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Tavoiteorientaatioteoria:</b>         |  |
| Tehtävä- vs. minäorientaatio             |  |
| Positiiviset vs. negatiiviset tavoitteet |  |
| Motivaatioilmasto                        |  |

|  |  |
|--|--|
| <b>COM-B-malli:</b>                            |  |
| Fyysinen ja psyykinen kyvykkyyks               |  |
| Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön tilaisuudet |  |
| Tiedostettu ja automaattinen motivaatio        |  |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Kasvun ajattelu:</b>   |  |
| Ponnistelu & ahkerointi   |  |
| Virheet & epäonnistumiset |  |
| Harjoittelun tavoite      |  |
| Moraali                   |  |

**Yhteenvedo:**

Keskustele aiheista ja asioista jotka olet sisällyttänyt myös kyselyysi. Hyödynnä kyselyn vastauksia keskustelussa jatkuvasti. Nosta esille aiheita, jotka kyselyn perusteella ovat merkityksellisiä. Kirjaa tärkeimpiä ja oleellisia vastauksia ylös, jotta voit palata niihin tulevissa keskusteluissasi. Pyri myös kirjaamaan tuntemuksesi ylös yhteenvedoon keskustelun päätteeksi. Yksittäisiä keskusteluita, niiden sisältöjä ja onnistumista on vaikea muistaa ilman dokumentointia. Mitä enemmän pystyt kirjaamaan ylös, sitä helpompi sinun on jatkaa keskustelua ensi kerralla, oppia tuntemaan pelaajaasi ja hyödyntämään onnistuneita ratkaisuja myös muissa keskusteluissa.

Kuva 3. Pelaajakorttipohja + ensimmäinen keskustelupohja



#### Tavoitteenasettelu sekä suunnitelman luonti 1

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Pää tavoite</b> | Kerran kaudessa asetettava, kauden päätavoite. Pää tavoite pysyy ideaalisti samana läpi kauden, ja välitavoitteiden tehtävä on todentaa sen lähestymistä askel kerrallaan. |
|--------------------|--|

#### Välitavoite 1. (Fyysinen, Psyykinen, Taidollinen, Pelillinen)

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Tavoite</b>      | 1-4 kertaa kaudessa asetettava, kautta lyhyemmän aikavälin välitavoite. Ns. askelma kohti päätavoitetta.   |
| <b>Toimenpiteet</b> | Selkeät, realistiset ja pelaajan hyväksymät toimenpiteet välitavoitteen saavuttamiseksi.   |
| <b>Mittaus</b>      | Mittari, jolla tavoitteessa onnistumista mitataan. Tavoitteen piirteet määrittävät kuinka sitä voidaan mitata. Mittarin tehtävä on mahdollistaa tavoitteessa onnistumisen selkeä määrittely. |
| <b>Aikajänne</b>    | Tarkka aikaväli, jonka aikana välitavoite pyritään saavuttamaan.   |

Kuva 4. Tavoitteenasettelupohja 1. Tavoitteenasettelupohjat 2,3 ja 4 ovat identtiset





| Kyselyt   |    |   |                     |                      |                       |                      |
|---|----|---|---------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| Päätaavoitteeni kaudelle oli:   |    | Pelaajan kirjaama vastaus siitä, kuinka hän muistaa päätaavoitteensa.                         |                     |                      |                       |                      |
| Ensimmäiset välitavoitteeni olivat:   |    | Pelaajan kirjaama vastaus siitä, kuinka hän muistaa välitavoitteensa.                         |                     |                      |                       |                      |
| Kyselyn voi suorittaa ennen toista keskustelua. Jos pelaaja on onnistunut ensimmäisessä välitavoitteessaan sekä omasta, että valmentajan mielestä, ei kysely välttämättä ole tarpeellinen enää seuraavien tavoitteiden kohdalla. Jos pelaaja on kuitenkin epäonnistunut ensimmäisessä välitavoitteessaan, tulisi kysely toistaa vielä ennen kolmatta keskustelua. <b>TYHJENNÄ TAMÄ PAL STA ENNEN PELAAJAN VASTAUKSIA.</b> |    |   |                     |                      |                       |                      |
| Kysymys:  |    | Eri mieltä  | Osittain eri mieltä | Jotain siltä väliltä | Osittain samaa mieltä | En ymmärrä kysymystä |
|   |    | 1   | 2                   | 3                    | 4                     | 5                    |
| Tavoitteenasettelu  | 1  | Koen, että tavoitteet ovat tärkeitä kehitykseni kannalta.                                     |                     |                      |                       |                      |
|   | 2  | Olin tyytyväinen ensimmäisiin välitavoitteisiini.   |                     |                      |                       |                      |
|   | 3  | Tavoitteeni olivat realistisia eli työn kautta saavutettavissa                                |                     |                      |                       |                      |
|   | 4  | Minun tavoitteeni herättävät minussa intoa ja toiveikkuutta onnistumisesta sekä kehityksestä. |                     |                      |                       |                      |
|   | 5  | Minun tavoitteeni herättävät minussa pelkoa ja ahdistusta epäonnistumisesta.                  |                     |                      |                       |                      |
|   | 6  | Muistin asettamani tavoitteet arjessa ja keskityin niiden saavuttamiseen.                     |                     |                      |                       |                      |
|   | 7  | Minulla oli selkeät toimenpiteet, kuinka saavuttaa tavoitteeni                                |                     |                      |                       |                      |
|   | 8  | Sain tarpeeksi tukea tavoitteideni saavuttamisessa valmentajilta                              |                     |                      |                       |                      |
|   | 9  | Tavoitteeni olivat epäselviä tai liian haastavia  |                     |                      |                       |                      |
|   | 10 | Olen saavuttanut ensimmäiset välitavoitteeni.   |                     |                      |                       |                      |
|   | 11 | Olen tyytyväinen itseeni ja tekemäni työhön tavoitteiden eteen                                |                     |                      |                       |                      |
|   | 12 | Olen kehittynyt pelaajana sitten viime pelaajakeskustelun                                     |                     |                      |                       |                      |
|   | 13 | Tavoitteeni autoivat minua kehittymään ja motivoivat minua tekemään töitä                     |                     |                      |                       |                      |
|   | 14 | Tarvitsen vielä aikaa välitavoitteideni saavuttamiseen  |                     |                      |                       |                      |
|   | 15 | Tarvitsen enemmän apua valmentajilta tavoitteideni saavuttamiseen                             |                     |                      |                       |                      |

Kuva 5. Toiseen keskusteluun valmistava kyselypohja. Kolmas ja neljäs kyselypohja ovat rakeenteeltaan identtisiä.



|   |  |                         |
|---|--|-------------------------|
| <b>Päiväys:</b>                           |  | <b>2. keskustelu</b>    |
| Keskusteluaiheet                          |  | Huomioita keskustelusta |
| Tavoitteenasettelu:                       |  |                         |
| Tavoitteen merkitys                       |  |                         |
| Tavoitteen toteuttaminen                  |  |                         |
| Tavoitteessa onnistuminen/epäonnistuminen |  |                         |
| Yhteenveto:                               |  |                         |
|   |  |                         |
| <b>Päiväys:</b>                           |  | <b>3. keskustelu</b>    |
| Keskusteluaiheet                          |  | Huomioita keskustelusta |
| Tavoitteenasettelu:                       |  |                         |
| Tavoitteen merkitys                       |  |                         |
| Tavoitteen toteuttaminen                  |  |                         |
| Tavoitteessa onnistuminen/epäonnistuminen |  |                         |
| Yhteenveto:                               |  |                         |
|   |  |                         |
| <b>Päiväys:</b>                           |  | <b>4. keskustelu</b>    |
| Keskusteluaiheet                          |  | Huomioita keskustelusta |
| Tavoitteenasettelu:                       |  |                         |
| Tavoitteen merkitys                       |  |                         |
| Tavoitteen toteuttaminen                  |  |                         |
| Tavoitteessa onnistuminen/epäonnistuminen |  |                         |
| Yhteenveto:                               |  |                         |
|   |  |                         |

Kuva 6. Tavoitteenasetteluprosessin keskustelupohjat



## YHTEENVETO

Olet nyt lukenut teoksen: *Opas nuoren jääkiekkoilijan motivaation tunnistamiseen ja tukemiseen*, tai ainakin päätenyt sen viimeiselle sivulle. Opas on luotu osana Liikunnanohjaaja (AMK)- tutkinto-ohjelman opinnäytetyötä, ja se valmistui lopulliseen muotoonsa marraskuussa 2020.

*Miksi toiset erottuvat oma-aloitteisuudellaan, sinnikkyydellään ja työmoraalillaan toisista? Miksi jotain toista pelaajaa tuntuu olevan lähes mahdotonta saada ymmärtämään näiden piirteiden merkitystä lopputulokselle, kehitymiselle ja voittamiselle? Miten ymmärtää paremmin pelaajien motivaatiota ja miten auttaa heitä sen kasvattamisessa sekä hyödyntämisessä? Miten luoda joukkueen tasolla kulttuuria ja toimintatapoja, jotka ohjaavat tavoitteelliseen toimintaan?*

On lukijan arvioitavissa missä määrin opas on kyennyt kyseisiin, jo johdannossa esiteltiin kysymyksiin vastaamaan. Suoria vastauksia oppaasta tuskin löytyy, mutta pyrkimällä ymmärtämään oppaassa esitetyjä teorioita ja soveltamaan niitä myös käytännön tasolla, on lukijan varmasti mahdollista päästä ainakin lähemmäs vastauksia omassa toimintaympäristössään.

Motivaatio on laajasti tutkittu ja moniulotteinen ilmiö. Oppaassa esitellyt teoriat ovat kuin taskulamppuja pimeässä, ne auttavat valaisemaan sitä jokainen omalla tavallaan, mutta eivät sitä yksinään kykene täysin selittämään. Opas kannustaa jokaista lukijaansa lisäämään ymmärrystään motivaatiosta esimerkiksi oppaan lähdeluettelon kautta, mutta uskoo myös oman antinsa riittävän tehostamaan yksittäisen toimintaympäristön motivaatiotekijöitä jo huomattavasti. Motivaation ymmärtäminen, tunnistaminen ja tukeminen vaativat pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä, mutta potentiaaliset seuraukset joukkueen ja yksittäisten pelaajien hyvinvoinnissa sekä kehitymisessä ovat sen arvoisia.



Kuva: Shutterstock



## LÄHTEET

- Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., Newman, T. J., Fraina, M. & Iachini, A. 2016. High school athletes' self-determined motivation: The independent and interactive effects of coach, father, and mother autonomy support. *Psychology of sport and exercise*, 26,1, 1-8.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19,2, 109-134.
- Dweck, C. 2006. *Mindset: The New Psychology Of Success*. Random House. New York.
- Elliot, A., Shell, M., Henry, K. & Maier, M. 2005. Achievement goals, performance contingencies, and performance attainment: An experimental test.
- Elliot, A., Murayama, K. & Pekrun, R. 2011. A 3 x 2 Achievement Goal Model.
- Eronen, K. Suomalainen henkisen valmennuksen tutkimus avoimen taidon lajeissa 2016. Pro Gradu-tutkielma. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Hankonen, N. 2017 Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. s. 202-221. PS-Kustannus. Jyväskylä
- Hämäläinen, K. 2013 Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen Olympiakomitea. Edita Prima Oy. Helsinki
- Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s. 109-123. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Jaakkola, M & Rovio, E. 2020. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa Matikka, L & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. s.137-147. Liikuntatieteellinen Seura ry. Turenki.
- Kuusisto, E & Tirri, K. 2013. Kasvun ajattelutapa opettajilla ja vanhemmilla – Tapaustutkimus suomalaisista kouluista. Uusi oppiminen . Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu ,8, s.14-34.
- Lintunen, T., Forsblom, K. & Pulkkinen, S. 2015. Ryhmän ja joukkueen toiminnan kehittäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. s. 154-161. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Liukkonen, J. 2017. Psykkinen Vahvuus. PS-KustannusOy. Jyväskylä
- Liukkonen, J. 2016. Psykkinen ominaisuuksien harjoittelu. Teoksessa Mero, A, Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.) Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. s.218-229. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, M. 2020. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. s.48-67. Liikuntatieteellinen Seura ry. Turenki.
- Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2017a. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. s. 192-201. PS-Kustannus. Jyväskylä
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s.130-146 . PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017c. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. s. 290- 303. PS-Kustannus. Jyväskylä.



## LÄHTEET

- Martela, F., Mäkikallio, I. & Virkkunen, V. 2017. Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. s. 100-115. PS-Kustannus. Jyväskylä
- Mascret, N., Elliot, A. J. & Cury, F. 2015. Extending the 3 × 2 achievement goal model to the sport domain: The 3 × 2 Achievement Goal Questionnaire for Sport. *Psychology of sport and exercise*, 17(C),1, 7-14.
- Packalen, H. 2015. Harkitut sanat, parempi valmennus – kohti voimavarakeskeistä kielellistä urheiluvalmennusta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 172. Tammerprint Oy. Tampere.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 25,1, 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory : Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications. New York.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2020. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 1, 1-31.
- Seppälä, T., Hankonen, N., Korhakangas, E., Ruusuvaara, J., & Laitinen, J. 2017. National policies for the promotion of physical activity and healthy nutrition in the workplace context: A behaviour change wheel guided content analysis of policy papers in finland. *BMC Public Health*, 18, s 1-9.
- Sipari, T & Konttinen, N. 2012. Innostus urheiluun. Teoksessa Finni, J & Aarresola, O & Jaakola, T & Kalaja, S & Konttinen, N & Kokko, S & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta, s. 22-24. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Kihun julkaisusarja, nro 45. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Tirri, K., Kuusisto E. & Laine, S. 2018. Kasvun ajattelutapa motivoi oppimaan. Teoksessa Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. s. 65-76. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Tuominen, H., Pulkka, A., Tapola & Niemivirta M. 2017. Tavoiteorientaatiot, oppiminen ja hyvinvointi. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. s. 80-99. PS-Kustannus. Jyväskylä
- Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. s. 54-65. PS-Kustannus. Jyväskylä.