

YLÄKOULUIKÄISTEN JOUKKUELAJIEN URHEILIJOIDEN MOTIVAATION TUKEMINEN URHEILUSEUROISSA

Kallela Ella

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2020

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Ella Kallela	Vuosi	2020
Ohjaaja	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Rovaniemen liikuntapalvelut		
Työn nimi	Yläkouluikäisten joukkueläjien urheilijoiden motivaation tukeminen urheiluseuroissa		
Sivu- ja liitesivumäärä	60 + 8		

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle tietoa siitä, missä vaiheessa nuoret yleisimmin lopettavat urheiluseurassa harrastamisen ja miten hyvin nuorten motivaatiota tuetaan urheiluseurojen toiminnassa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, paljonko rovaniemeläisissä joukkueurheiluseuroissa on alle 20-vuotiaita harrastajia ja kuinka hyvin yläkouluikäisten nuorten mielestä heidän psykologisten perustarpeidensa täyttymistä tuetaan urheiluseuroissa.

Opinnäytetyötutkimus koostuu kahdesta vaiheesta. Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen tarkoituksena oli selvittää, missä ikäluokassa harrastajamäärät vähenevät rovaniemeläisissä joukkueurheiluseuroissa. Toisen vaiheen tarkoituksena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten näkemys siitä, kuinka hyvin rovaniemeläisissä joukkueurheiluseuroissa tuetaan heidän motivaatiotaan psykologisten perustarpeiden kautta. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko nuorten urheilijoiden tavoiteorientaatio enemmän minä- vai tehtäväsuuntautunut.

Tutkimuksen ensimmäistä osaa varten kokosin yhteistyössä urheiluseurojen kanssa taulukot, joissa oli tietoja urheiluseurojen harrastajamäärästä, joukkueiden tasosta, viikoittaisista harjoitusmäärästä ja vuosittaisista kilpailutapahtumien määrästä. Tutkimuksen toinen vaihe toteutettiin määrällisenä tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin kevään ja alkukesän 2020 aikana sähköisellä kyselylomakkeella.

Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen avulla saatiin selville, että poikien harrastusmäärät laskevat noin ikävuodesta 12 ikävuoteen 16 merkittävästi. Tyttöjen kohdalla samanlaista ilmiötä ei voida havaita, sillä tyttöjä oli lähes kaikissa ikäluokissa alle 20. Tutkimuksen toisen vaiheen tulosten avulla voidaan todeta, että nuorten motivaatiota tuetaan urheiluseuroissa pääosin hyvin. Nuoret kokivat etenkin yhteenkuuluvuuden tunteen olevan vahva.

Avainsanat

itseään määräämisteoriat, joukkueurheilu, motivaatio, nuoruus, tavoiteorientaatioteoria

Degree Programme in Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Author	Ella Kallela	Year	2020
Supervisor	Petteri Pohja		
Commissioned by	Rovaniemi Sport and Leisure Services		
Subject of thesis	Secondary School Age's Team Sports Athlete's Motivation Support in Sports Clubs		
Number of pages	60 + 8		

The goal of this thesis was to study when the youth typically stop practising in sports clubs and how well sports clubs support the youths' motivation in their action. In addition, the aim was to find out how many sport enthusiasts, under the age of twenty years, are in sports clubs in Rovaniemi. In addition, the purpose was to study how well sports clubs support youths' motivation in team sports.

The research comprises of two parts. The aim of the first part was to find out in which age group the number of enthusiasts decreases the most in sports clubs in Rovaniemi. In the second part, the aim was to find out the youths' opinions on how well sports clubs support their psychological needs and motivation. Additionally, the purpose of the second part was to find out are the youth more task orientated or ego-oriented athletes.

For the first part of the study, cooperation was carried out with sports clubs and information of the number of enthusiasts, team levels, team training amount and team competition amount was collected. The research method of the second part was quantitative. The data was collected during spring and summer 2020 by electronic questionnaire.

Research results prove that the number of enthusiasts significantly reduced when athletes are young. The number of boys significantly reduced when comparing the 12- and 16-year-old groups of boys. A similar phenomenon cannot be observed for girls because there were only less than twenty girls almost in every age group. Research results also prove, according to the youth, sports clubs support their motivation on average, well. The youth especially felt a strong sense of togetherness in the team sports.

Key words goal-oriented theory, motivation, self-determination theory, team sports, youth

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MOTIVAATIO.....	8
2.1	Yleistä motivaatiosta.....	8
2.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	9
2.3	Motivaatiojatkumo	9
2.4	Itsemääräämisteoria	12
2.5	Tavoiteorientaatioteoria	13
3	MOTIVAATIOTEKIJÄT NUORTEN URHEILUSSA.....	15
3.1	Nuorten urheilu Suomessa	15
3.2	Nuori urheilijan polun valintavaiheessa	16
3.3	Urheiluharrastuksen loppuminen nuoruudessa	17
3.4	Urheiluharrastuksen jatkumiseen vaikuttavia tekijöitä	21
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	23
4.1	Tutkimusasetelma ja tutkimusongelmat.....	23
4.2	Tutkimusmenetelmänä määrällinen tutkimus	25
4.3	Tutkimusaineiston kerääminen.....	27
4.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	30
5	TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYYSI.....	32
5.1	Taustatietoa kyselyyn vastanneista.....	32
5.2	Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen tulokset	33
5.3	Tutkimuksen toisen vaiheen tulokset.....	39
5.3.1	Koettu autonomia.....	39
5.3.2	Pätevyyden tunne	42
5.3.3	Yhteenkuuluvuuden tunne	43
5.3.4	Tavoiteorientaatio	45
5.4	Johtopäätökset	49
6	POHDINTA	51
6.1	Tutkimuksen tarkastelu.....	51

6.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi	52
6.3 Jatkotutkimusehdotukset	54
6.4 Opinnäytetyöprosessi	54
LÄHTEET	57
LIITTEET	61

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle tietoa siitä, missä vaiheessa nuoret yleisimmin lopettavat urheiluseurassa harrastamisen ja miten hyvin nuorten motivaatiota tuetaan urheiluseurojen toiminnassa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, paljonko rovaniemeläisissä joukkueurheiluseuroissa on alle 20-vuotiaita harrastajia ja kuinka hyvin yläkouluikäisten nuorten mielestä heidän psykologisten perustarpeidensa täyttymistä tuetaan rovaniemeläisten joukkueurheiluseurojen toiminnassa.

Opinnäytetyötutkimus koostuu kahdesta osasta. Ensimmäistä osaa varten kokosin yhteistyössä joukkueurheiluseurojen kanssa taulukot seurojen harrastajamääristä, joukkueiden tasoista, viikoittaisista harjoitusmääristä ja vuosittaisista kilpailumääristä. Tutkimuksen ensimmäisen osan tarkoituksena oli selvittää, missä ikäluokassa harrastajamäärät seuroissa vähenevät. Tutkimuksen toinen osa toteutettiin määrällisenä tutkimuksena ja tutkimusaineisto kerättiin sähköisen kyselylomakkeen avulla. Toisen osan tarkoituksena oli selvittää, kuinka hyvin nuorten autonomiaa, pätevyyden tunnetta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta tuetaan urheiluseuroissa ja kokevatko nuoret oman tavoiteorientaation enemmän minä- vai tehtäväsuuntautuneeksi. Tutkimusaineisto kerättiin kevään ja alkukeuhän 2020 aikana.

Aiempien tutkimusten perusteella tiedetään, että urheiluharrastuksen lopettaminen nuoruusiässä on hyvin yleinen ilmiö. Suomessa vuonna 2018 tehdyssä LIITU-tutkimuksessa kävi ilmi, että kyselyyn vastanneista 11-vuotiaista 71 prosenttia osallistui urheiluseuratoimintaan, kun taas 13-vuotiaista seuratoimintaan osallistui 58 prosenttia ja 15-vuotiaista enää 44 prosenttia (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 49). Urheiluharrastuksen lopettamiseen liittyviä tutkimuksia on tehty kansallisella ja kansainvälisellä tasolla, mutta tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on tutkia nimenomaan Rovaniemellä toimivia joukkueurheiluun keskittyneitä seuroja.

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa selvisi, että lajiin kyllästyminen on nuorten keskuudessa yleisin syy urheiluharrastuksen lopettamiselle (Blomqvist ym. 2019, 53). Lajiin kyllästyminen on todennäköisesti monen tekijän summa. Jos nuori ei

esimerkiksi koe harjoittelua mielekkääksi tai joukkueessa ei ole hyvä yhteishenki, lajiin kyllästyminen on ajan mittaan hyvin todennäköistä. Jotta nuori urheilija ei kyllästyisi lajiinsa, nuoren sisäistä motivaatiota täytyy tukea urheiluseuran toiminnassa. Psykologisten perustarpeiden eli autonomian, pätevyyden tunteen ja yhteenkuuluvuuden tunteen täytyminen on edellytys sisäisen motivaation syntymiselle (Liukkonen & Jaakkola 2013, 147). Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka hyvin nuorten mielestä heidän psykologiset perustarpeensa täyttyvä urheiluseurojen toiminnassa ja näin ollen saada selville, kuinka hyvin nuorten sisäistä motivaatiota tuetaan urheiluseuroissa.

Sisäisen motivaation ylläpitämisessä on olennaista, että urheilija saa harrastuksessaan riittävästi pätevyyden kokemuksia. Tavoiteorientaatioteorian mukaan minäsuuntautunut urheilija saa pätevyyden kokemuksia menestyessään hyvin muihin verrattuna ja tehtäväorientoitunut urheilija kokee pätevyyttä yrittäessään parhaansa (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153). Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kokevatko nuoret joukkueurheilijat pätevyyden kokemuksia enemmän minä- vai tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation kautta. Tavoitteena on, että urheiluseurat voivat tutkimustulosten avulla kehittää toimintaansa ja tukea nuorten sisäistä motivaatiota entistä paremmin sekä omalta osaltaan tukea nuorten urheiluharrastusten jatkumista.

2 MOTIVAATIO

2.1 Yleistä motivaatiosta

Motivaatiota on tutkittu historian aikana erilaisten näkemysten ja teorioiden pohjalta. Aluksi motivaatiota tutkittaessa tarkkailtiin näkyvää käyttäytymistä, mutta viime vuosikymmenien aikana on tarkkailtu enemmän näkymättömiä psykologisia ilmiöitä. Nykyään ajatellaan, että motivaatio saa alkunsa yksilön kognitiivisten tekijöiden ja sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta, joten motivaatiota tutkitaan sosiaaliskognitiivisena prosessina. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.)

Motivaatiota voidaan ajatella toiminnan ärsykkeenä, joka saa ihmiset menemään kohti omia tai ryhmän asettamia tavoitteita. Erilaiset ärsykkeet eli motiivit vaikuttavat käyttäytymiseen ja tunteisiin, kun ihminen osallistuu tavoitteelliseen toimintaan. Motivaatio vaikuttaa sekä suoraan että tiedostamatta ihmisten käyttäytymiseen ja ilmiönä se ympäröi ihmiskuntaa jatkuvasti. Motivaatio on prosessi, johon kuuluvat ihmisten persoonallisuus, tunteenomaiset tekijät, järkiperäiset tekijät ja sosiaalinen ympäristö. (Jaakkola 2015a, 109.) Motivaatiota voidaan tarkastella esittämällä kysymys miksi (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145). Esimerkiksi voidaan kysyä, miksi toinen nuori jatkaa urheilua ja miksi toinen taas lopettaa. Kysymyksen avulla voidaan saada selville, mikä motivoi nuoria jatkamaan urheilua ja mikä toisaalta motivoi lopettamaan urheilun.

Motivaatio ohjaa käyttäytymistä eri tavoilla. Motivaatio saa ihmisissä aikaan energiaa, joka määrittää innokkuuden tason toiminnassa. Lisäksi motivaatio suuntaa ihmisten käyttäytymistä kohti heidän tavoitteitaan. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.) Motivaatio saa aikaan energiaa, joka vaikuttaa ihmisten tilannekohtaiseen käyttäytymiseen, mutta motivaatiolla on myös laaja-alaisempia vaikutuksia. Jos tavoitteena on esimerkiksi menestyä kilpaurheilussa, motivaatio ohjaa urheilijan käyttäytymistä treenien lisäksi myös vapaa-ajalla. Motivaatio vaikuttaa käyttäytymisessä toiminnan intensiteettiin ja pysyvyyteen sekä tehtävien valintaan ja suorituksen laatuun (Jaakkola 2015a, 111).

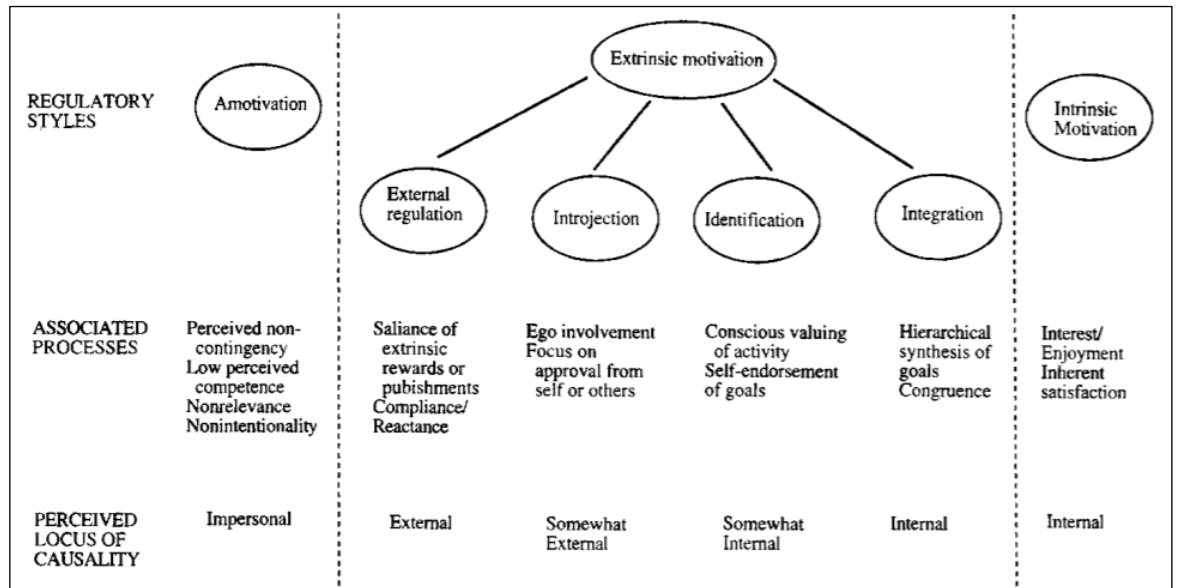
2.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio jaetaan perinteisesti sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon (Jaakkola 2015a, 111). Sisäisesti motivoituneen ihmisen kannustaa toimimaan se, että tekeminen on hauskaa ja tekemisestä itsessään saa mielihyvää. Sisäistä motivaatiota vahvistaa mielekäs ja sopivasti haastava tekeminen, eikä motivaatioon vaikuta esimerkiksi ulkopuolinen painostus tai tekemisestä saatavat palkkiot. (Deci & Ryan 2000a, 56.) Sisäisesti motivoitunut ihminen motivoituu tekemään jotain, koska toiminta on hänestä kiinnostavaa, mielihyvää tuottavaa ja toiminta on yksilön omien arvojen mukaista (Vasanlampi 2017, 55). On todettu, että sisäinen motivaatio saa aikaan ainoastaan positiivisia vaikutuksia urheilijan kokemuksiin, suorituksiin ja hyvinvointiin ylipäänsä (Jaakkola 2015a, 111).

Vaikka sisäinen motivaatio on oleellinen osa motivaatiota, on hyvä muistaa, että usein tekemiseen saadaan motivaatiota myös ulkoisista tekijöistä. Ulkoisesti motivoitunutta ihmistä motivoivat tekemisen lopputulos ja siitä seuraavat palkkiot tai toisaalta tekemättömyydestä seuraavat sanktiot (Deci & Ryan 2000a, 60). Ulkoisesti motivoitunut henkilö pyrkii saavuttamaan tavoitteensa esimerkiksi sosiaalisen paineen, ulkoisen palkkion, syyllisyyden tunteen välttämisen tai muiden ihmisten miellyttämisen vuoksi (Vasanlampi 2017, 56).

2.3 Motivaatiojatkumo

Motivaation kahtiajako sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon on hyvin karkea. Nykytutkimuksessa puhutaankin useammista erilaisista motivaation tasoista (Kuvio 1). Itsemääräämismallin mukaan ulkoinen motivaatio voidaan jakaa pienempiin osiin ja nämä osat voidaan asettaa janelle sen mukaan, säätelevätkö ne toimintaa enemmän sisä- vai ulkosyntyisesti (Jaakkola 2015a, 111). Janan ääripäät ovat amotivaatio ja sisäisen motivaatio. Amotivaatiolla tarkoitetaan tilannetta, jossa motivaatiota ei ole. Amotivoituneella ihmisellä ei ole motivoivaa syytä toiminnalle ja näin ollen tekemisestä puuttuu tarkoituksellisuus. (Deci & Ryan 2000a, 60.) Toinen ääripää eli sisäinen motivaatio on taas täysin autonomista motivaatiota. Sisäisesti motivoitunut henkilö osallistuu toimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi, eikä ulkoisten pakotteiden takia. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153.)



Kuvio 1. Motivaatiojatkumo (Deci & Ryan 2000a, 61)

Amotivaation ja sisäisen motivaation väliin motivaatiojatkumolla asettuu neljä ulkoisen motivaation astetta: ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely (Deci & Ryan 2000a, 61). Ulkoisen motivaation asteet on asetettu janalle sen mukaan, kuinka autonomista eli yksilöstä itsestä lähtevää motivaatio on (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153). Amotivaatiossa autonomian kokemusta ei ole ollenkaan, kun taas sisäisessä motivaatiossa autonomian tunne on vahva. Ulkoisen motivaation asteet sijoittuvat tähän välille.

Amotivaation jälkeen vähiten autonominen ulkoisen motivaation aste on puhtaasti **ulkoinen motivaatio**. Ulkoisesti motivoitunut yksilö toimii täysin ulkoisten pakotteiden tai palkkioiden vuoksi. (Deci & Ryan 2000a, 61.) Toiminta on vahvasti ulkoapäin kontrolloitua ja usein toiminta on ristiriidassa yksilön mieltymysten kanssa. Tutkimusten mukaan puhtaasti ulkoinen motivaatio aiheuttaa urheilijoille negatiivisia kokemuksia ja täysin ulkoisesti motivoitunut urheilija ei todennäköisesti pääse kehittymään pidemmällä tähtäimellä. (Jaakkola 2015a, 112.) Ulkoiset motiivit voivat olla tehokkaita motivaation tuojia lyhyellä aikavälillä, mutta palkkioiden kadotessa myös motivaatio katoaa.

Täysin ulkoisen motivaation jälkeen motivaatiojatkumolla on **pakotettu säätely**, joka on jokseenkin ulkoinen motivaation aste. Pakotettu säätely on hieman autonomisempaa kuin ulkoinen motivaatio. Yksilö ei kuitenkaan osallistu toimintaan tekemisen ilosta, vaan motivaattorina voi olla esimerkiksi syyllisyyden tunteen välttäminen. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 151.) Pakotettu säätely on nimensä

mukaisesti hyvin pitkälti ulkoa päin säädeltyä. Tekemisen motiivina voivat olla syyllisyyden tunteen välttämisen lisäksi esimerkiksi ulkopuolisen tuoma paine tai oman egon tai aseman kohottaminen. (Deci & Ryan 2000a, 62.)

Pakotetun säätelyn jälkeen motivaatiojanalle asettuu **tunnistettu säätely**, jonka säätely on jokseenkin sisäistä. Tunnistetulle säätelylle on tyypillistä, että yksilö on löytänyt tekemiselle henkilökohtaisen merkityksen ja näin motivaatio on jo hie-man sisäistynyt. (Deci & Ryan 2000a, 62.) Tunnistetussa säätelyssä tehtävät eivät välttämättä miellytä yksilöä ja ne tulevat edelleen ulkopuolisen sanalemana, mutta yksilö on motivoitunut tekemään niitä, koska ne sopivat yksilön arvoihin ja tuntuvat näin ollen tärkeiltä (Liukkonen & Jaakkola 2013, 152). Yksilö voi esimerkiksi olla motivoitunut käymään joukkueen harjoituksissa, jos hänelle on tärkeää olla osana ryhmää. Tällöin ei ole niin väliä, kokeeko yksilö harjoitukset itsessään miellyttäväksi tai kehittäviksi.

Viimeinen ulkoisen motivaation aste on **integroitunut säätely**, joka on ulkoisen motivaation asteista kaikista eniten autonomisesti säädelty aste (Deci & Ryan 2000a, 62). Integroitu säätely tarkoittaa tilannetta, jossa toiminnasta on tullut tärkeä osa yksilön persoonallisuutta. Toiminta on edelleen ulkoa päin säädeltyä, mutta yksilö osallistuu siihen, koska pitää sitä tärkeänä osana omaa elämää ja omaa persoonaansa. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 152.) Vaikka integroitunut säätely on yksi ulkoisen motivaation asteista, sitä pidetään hyvin positiivisena motivaation lähteenä, sillä se saa yksilössä aikaan positiivisia kokemuksia (Jaakkola 2015a, 111).

Motivaation taso voi vaihdella tehtävän mukaan ja myös samaan tehtävään liittyvä motivaatio voi muuttua ulkoisesta sisäiseksi motivaatioksi ja toisaalta myös sisäisestä motivaatiosta ulkoiseksi. Ulkoisen motivaation muuttumista sisäiseksi motivaatioksi voi edistää toimintaympäristö, joka tukee yksilön autonomiaa, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja pätevyyden kokemusta. Jos taas nämä yksilön tarpeet eivät täyty, on vaarana, että sisäinen motivaatio muuttuu ulkoiseksi motivaatioksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 152.)

2.4 Itsemääräämisteoria

Decin ja Ryanin itsemääräämisteorian mukaan ihmisillä on kolme psykologista perustarvetta: autonomia, pätevyyden kokemus ja yhteenkuuluvuuden tunne (Deci & Ryan 2017, 10). Ihmiset pyrkivät täyttämään psykologisia perustarpeita päivittäin erilaisissa tilanteissa ja toimintaympäristöissä. Psykologisten perustarpeiden täytyminen on edellytys sisäisen motivaation syntymiselle. Sama ilmiö on havaittavissa myös toisin päin. Jos psykologiset perustarpeet eivät täyty, motivaatio voi muuttua sisäisestä motivaatiosta ulkoiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 147.)

Autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan toimintaansa (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159). Tutkimuksissa on todettu, että **koettu autonomia** on välttämätön osa sisäisen motivaation syntymistä (Deci & Ryan 2000b, 234). Autonomian kokemusta lisäävät esimerkiksi tilanteet, joissa urheilija voi itse vaikuttaa harjoitusten sisältöön tai hänelle muuten annetaan lisää vastuuta omasta urheilustaan. Autonomiia tukevia toimintatapoja hyödyntävä valmentaja tukee urheilijoiden sisäistä motivaatiota, sillä autonomiset toimintatavat usein lisäävät urheilijoiden kiinnostusta toimintaa kohtaan (Liukkonen ym. 2007, 159). Valmentaja voi tukea autonomian kokemusta kuuntelemalla aidosti urheilijoiden ehdotuksia ja ideoita (Jaakkola 2015a, 113). Näin urheilija saa tunteen siitä, että hän on tärkeä osa harjoitusryhmää.

Koettu pätevyys on urheilijan uskoa omaan kykyihinsä ja näin ollen uskoa siihen, että urheilijan kyvyt riittävät onnistuneisiin suorituksiin harjoituksissa ja kilpailuissa (Jaakkola 2015a, 113). Koettu pätevyys pohjautuu yksilön kokemukseen omasta oppimisestaan ja kehittämisestään. Koettu pätevyys voi tulla urheilijalle toiminnasta itsestään tai myös toiminnan sosiaalisesta ympäristöstä. (Liukkonen ym. 2007, 161.) On tutkittu, että positiivinen palaute on yhteydessä sisäisen motivaation vahvistumiseen ja negatiivinen palaute taas sen heikkenemiseen (Deci & Ryan 2000b, 234). Valmentajan antama positiivinen ja kannustava palaute on yksi tapa lisätä urheilijan kokemaa pätevyyttä. Koettu pätevyys jakaantuu sosiaaliseen pätevyyteen, fyysiseen pätevyyteen, tunnepätevyyteen ja tiedolliseen pätevyyteen. Yksilöt voivat kokea pätevyyden osa-alueet eri tavalla tärkeiksi oman itsearvostuksen rakentumisen kannalta. (Jaakkola 2015a, 113.)

Usein puhutaan, että koettu autonomia ja pätevyys ovat merkityksellisemmät tekijät sisäisen motivaation synnyssä, mutta myös **yhteenkuuluvuuden tunteella** on vaikutusta sisäisen motivaation syntymiseen. Yhteenkuuluvuuden tunteen merkitys sisäisen motivaation syntymiselle on kiistanalainen, koska myös itseksseen toimiva yksilö voi olla sisäisesti motivoitunut (Deci & Ryan 2000b, 235). Yhteenkuuluvuuden tunne syntyy ryhmään kuulumisen kokemuksesta. Urheilija voi tuntea olevansa kiinteä osa joukkuetta tai harjoitusryhmää ja näin ollen urheilijan yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu. (Jaakkola 2015a, 115.) Sosiaalinen ympäristö voi olla sisäistä motivaatiota vahvistava tai heikentävä tekijä. Vahva yhteenkuuluvuuden tunne yksilön sosiaalisessa ympäristössä vahvistaa yksilön sisäistä motivaatiota. (Liukkonen ym. 2007, 160.)

2.5 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteorian lähtökohtana on ajatus siitä, että liikunnassa ja kaikessa muussa suoritusperäisessä toiminnassa toiminnan pääasiallisena motiivina on pätevyyden osoittaminen. Tavoiteorientaatioteorian mukaan on kaksi erilaista tapaa, joiden avulla yksilö voi osoittaa pätevyyttään ja tuntea itsensä onnistuneeksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153.) Pätevyyden kokemuksia voi saada minäsuuntautuneen ja tehtäväsuuntautuneen tavoiteorientaation kautta. Minäsuuntautuneesta tavoiteorientaatiosta käytetään myös nimitystä kilpailusuuntautunut tavoiteorientaatio. (Liukkonen ym. 2007, 161.) Minä- ja tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio eivät sulje toisiaan pois, vaan kaikissa ihmisissä on piirteitä molemmista tavoiteorientaatioista.

Orientaatioltaan minäsuuntautuneet henkilöt saavat pätevyyden kokemuksia vertaamalla itseään toisiin ihmisiin tai asetettuihin normeihin (Liukkonen & Jaakkola 2013, 154). Minäorientoituneet henkilöt kokevat itsensä onnistuneeksi silloin, kun he voittavat toiset, saavat normiarvoihin verraten hyvän tuloksen tai saavat suoritettua tehtävän vähemmällä yrittämisellä kuin muut (Liukkonen ym. 2007, 161). Esimerkiksi kilpailutilanteessa minäorientoitunut henkilö tuntee onnistuvansa, jos hän voittaa toiset tai hänen tuloksensa yltää tilastoissa kärkisijoihin. Minäorientoitunut henkilö ei ole tyytyväinen suoritukseensa, jos hän ei pärjää hyvin suhteessa muiden suorituksiin (Liukkonen & Jaakkola 2013, 154).

Orientaatioltaan tehtäväsuuntautuneet henkilöt saavat pätevyyden kokemuksia oman kehittymisen ja yrittämisen kautta. Tehtäväorientoituneen henkilön pätevyyden kokemus syntyy omasta suorituksesta ja sen parantamisesta sekä kovasta yrittämisestä (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153). Pätevyyden kokemusta vahvistavat omien taitojen kehittyminen, parhaansa yrittäminen, uusien suoritustekniikoiden oppiminen ja yhteistyön tekeminen muiden kanssa. Tehtäväsuuntautuneen henkilön pätevyyden ja onnistumisen kokemukset eivät ole riippuvaisia toisten ihmisten suorituksista, vaan omasta yrittämisestä ja kehittämisestä (Liukkonen ym. 2007, 162).

Minäorientoituneen henkilön voi olla vaikeampi saada onnistumisen kokemuksia ja näin ollen motivoitua sisäisesti, sillä onnistumisen kokemus vaatii sen, että suoriutuu muita paremmin. Pätevyyden kokemus voi jäädä alhaiseksi, vaikka omat suoritukset olisivatkin hyviä, jos suoritukset eivät kuitenkaan ole parempia kuin muiden. Näin ollen voimakas minäorientaatio voi olla yhteydessä sisäisen motivaation heikkenemiseen. (Liukkonen ym. 2007, 162.) Tehtäväorientoitunut henkilö saa todennäköisesti runsaasti onnistumisen kokemuksia, sillä kova yrittäminen ja omien suoritusten paraneminen tukevat tehtäväorientoituneen yksilön pätevyyden kokemusta. Tehtäväorientoitunut henkilö pitää epäonnistumisia hyvinä oppimisen kokemuksina, minkä vuoksi hän voi saada harjoittelumotivaatiota myös epäonnistuneista suorituksista. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 154.)

Yksilöiden lisäksi myös vallitseva motivaatioilmasto voi muodostua minä- tai tehtäväsuuntautuneeksi. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan toiminnan psykologista ilmapiiiriä, joka ohjaa toiminnan tavoitteita (Liukkonen ym. 2007, 162). Kaikilla toimintaan osallistuvilla henkilöillä on vaikutusta motivaatioilmaston muodostumiseen. Urheiluharrastuksen motivaatioilmastoon vaikuttavat urheilijan itsensä lisäksi valmentaja, vanhemmat ja toiset urheilijat. (Jaakkola 2015b, 125.) Jos suurin osa ryhmään kuuluvista henkilöistä on orientaatioltaan tehtäväsuuntautuneita, myös motivaatioilmastosta muotoutuu todennäköisesti tehtäväsuuntautunut (Liukkonen ym. 2007, 163). Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee urheilijoiden kehittymistä ja sisäistä motivaatiota, sillä se on yhteydessä psykologisten perustarpeiden täyttymiseen (Jaakkola 2015b, 127).

3 MOTIVAATIOOTEKIJÄT NUORTEN URHEILUSSA

3.1 Nuorten urheilu Suomessa

Urheilu käsitteenä sisältää harrastuksenomaisen kilpaurheilun sekä ammatinomaisten huippu-urheilun. Urheilu on liikuntaa, jolle ominaista ovat erilaisten taitojen ja suorituskyvyn vertailu sekä niiden kehittäminen. Urheiluun kuuluu myös urheilijan sitoutuminen valmentajan avulla tapahtuvaan harjoitteluun sekä kilpailutapahtumiin. (Lämsä 2009, 15.) Urheiluseuroissa liikunnan harrastaminen täyttää yleisesti ottaen urheilun määritelmän, sillä urheiluseuratoimintaan sisältyvät säännöllinen harjoittelu valmentajan ohjauksessa sekä erilaiset kilpailu- ja turnaustapahtumat. Urheiluseuroissa harrastaminen mahdollistaa yksilöiden taitojen sekä suorituskyvyn kehittämisen, sillä harjoittelu on pääosin ohjattua ja säännöllistä.

LIITU-tutkimuksessa on selvitetty lasten ja nuorten liikuntakäyttytymistä Suomessa. Kyselyyn vastasi yhteensä 5683 lasta tai nuorta, jotka olivat iältään 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaita. Kaikista LIITU-kyselyyn vastanneista puolet (50 %) ilmoitti harrastavansa liikuntaa tai urheilua aktiivisesti urheiluseuroissa. Vastaa- jista 12 prosenttia ei koskaan ollut harrastanut urheilua tai liikuntaa urheiluseuroissa. Vastaa- jista 26 prosenttia ei harrastanut urheiluseurassa kyselyyn vastaushetkellä, mutta oli aiemmin harrastanut. Eniten urheiluseurassa harrastavia oli tutkimuksen mukaan 7-vuotiaissa, sillä heistä 71 prosenttia osallistui seuratoimintaan. Seuraharrastajien määrä laskee iän myötä, sillä 13-vuotiaista 58 prosenttia osallistui aktiivisesti seuratoimintaan ja 15-vuotiaista enää 44 prosenttia ilmoitti olevansa aktiivisesti mukana seuratoiminnassa. (Blomqvist ym. 2019, 49.)

Kouluterveyskysely-tutkimuksen mukaan seuraharrastajien määrän vähenemisen lisäksi viikoittainen liikuntamäärä vähenee alakouluikäisistä peruskouluikäisiin. Liikuntamäärä vähenee myös peruskouluikäisistä lukio- ja ammattikouluikäisiin. Samalla kun iän myötä ohjattuun liikuntaan sekä seuratoimintaan osallistuminen vähenee, ruutujen äärellä vietetty aika kasvoi. (Terveystieteiden tutkimuslaitos 2020.) Nuorten keskuudessa tapahtuu iän myötä passivoitumista: ruutu-aika lisääntyy samalla, kun liikuntamäärä sekä urheiluseuroissa harrastaminen vähenee. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2019 päivittäin yli tunnin liikkuvia lapsia ja nuoria on enemmän kuin vuonna 2017. Kuitenkin liikuntasuosituksiin

peilaten liian vähän liikkuvia nuoria on paljon, sillä 8.- ja 9.-luokkalaisista 27 prosenttia kertoi, että harrastaa hengästyttävää liikuntaa ainoastaan korkeintaan yhden tunnin viikossa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Jalkapallo oli vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan suosituin laji, jota harrastettiin urheiluseuroissa. Suosituimpiin lajeihin kuuluivat myös tanssi, voimistelu, salibandy, ratsastus sekä jääkiekko. (Blomqvist ym. 2019, 51.) Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2010 tekemän selvityksen mukaan juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelun, salibandyn, ratsastuksen ja tanssin suosio on lisääntynyt. Hiihdon, pyöräilyn, yleisurheilun, uinnin ja jalkapallon suosio on selvityksen mukaan laskenut, mutta jalkapallo oli silti 3 – 18-vuotiaiden keskuudessa suosituin laji vuonna 2010. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 21.) Poikien ja tyttöjen välillä on eroa siinä, mitkä lajeista ovat suosituimpia. LIITU-tutkimuksessa selvisi, että poikien suosituin liikuntalaji oli jalkapallo, kun taas tytöillä suosituin laji oli tanssi. (Blomqvist ym. 2019, 51.)

3.2 Nuori urheilijan polun valintavaiheessa

Urheilijan polku on Huippu-urheilun muutostyön kautta esiin tuotu malli. Urheilijan polku jakaa urheilijan uran kolmeen vaiheeseen: lapsuusvaihe, nuoruuden valintavaihe ja aikuisuuden huippuvaihe. Urheilijan polku on aina yksilöllinen ja sano- taankin, että urheilijan polku on pikemminkin polkujen verkosto, eikä ainoastaan yksi suoraviivainen polku. (Hämäläinen 2015, 35.) Optimaalisessa tilanteessa urheilija matkaa polullaan lapsuusvaiheen liikkumisen ilosta nuoruusvaiheen innos- tuksen kautta aikuisvaiheen intohimoiseen urheiluun. Tyypillistä urheilijan polulla on, että lapsuusvaiheessa hankitaan monipuoliset liikuntataidot ja harrastetaan mahdollisesti useampaa eri lajia. Valintavaiheessa huipulle tähtäävä nuori valit- see lajin, jota hän harjoittelee systemaattisesti ja vahvistaa näin lajitaitojaan enti- sestään. Huippuvaiheessa harjoittelu on optimaalisella tasolla ja urheilijan intohi- mona on menestyminen. (Mononen 2020, 23.)

Urheilijan polulla valintavaiheen urheilijoiksi on määritelty 13 – 19-vuotiaat nuoret. Valintavaiheessa harjoittelun määrä kasvaa lajin vaatimusten mukaisesti sekä harjoittelu pyritään optimoimaan niin, että harjoittelun suunnitelmallisuus, määrä ja laatu tukevat lajissa menestymistä. Sen lisäksi, että valintavaiheen harjoitte- lussa tapahtuu muutoksia, nuori elää muutenkin muutosten aikaa. Nuori elää

murrosiän loppuvaiheita ja samalla kasvaa ja kehittyy kohti aikuisuutta. Nuori muuttuu harrastajasta kilpaurheilijaksi ja usein myös opiskeluun liittyvät elämäntilanteet muuttuvat. (Mononen ym. 2014, 11.) Valintavaiheessa nuoren itse tulisi olla urheilun keskiössä toimijana, eikä valmentajan tai muiden tukihenkilöiden toimenpiteiden kohteena (Hämäläinen 2015, 35).

Valintavaiheessa nuori urheilija on toiminnan keskiössä. Nuoren kasvua huippu-urheilijaksi tukevat läheiset eli perhe ja ystävät sekä valmentaja, urheiluseura ja koulu. Valintavaiheessa ystävien tuen merkitys kasvaa. Ystävyysuhteet ovat tärkeä voimavara nuorelle urheilijalle ja kaveripiirit sekä joukkueet mahdollistavat nuorelle kokemuksen yhteenkuuluvuudesta. (Mononen ym. 2014, 13.) Valintavaiheessa valmentajan ja urheilijan suhde tulee entistä merkityksellisemmäksi, sillä valmentajan kanssa vietetään paljon aikaa ja urheilun merkittävyys nuoren elämässä kasvaa. Ammattitaitoinen valmentaja yhdessä harjoituskavereiden ja perheen kanssa tarjoavat nuorelle toimintaympäristön, joka mahdollistaa urheilijaksi kasvamisen. (Hämäläinen 2015, 37, 41.)

Valintavaiheessa huippu-urheilijaksi tähtäävän nuoren intohimo urheilua kohtaan vahvistuu ja nuoren oma päättäväisyys sekä kehittymisen halu mahdollistavat huipulle pääsyn. Valintavaiheessa kilpaileminen ja menestyminen motivoivat nuorta entistä enemmän, mutta harjoittelusta nauttiminen on edelleen avainasemassa motivaation ylläpidossa. (Mononen 2016, 32.) Valintavaiheessa tärkeimpiä motivaatiotekijöitä ovat tunne pätevydestä, kehittyminen, autonomia, yhteenkuuluvuus sekä kilpaileminen ja menestyminen. Jotta motivaatio harjoitteluun ja kilpailemiseen säilyy, tehtävien tulee olla vaikeusasteeltaan sopivia, nuoren täytyy pystyä huomaamaan oma kehityksensä, nuoren täytyy saada päättää itseään koskevista asioista ja nuoren tulee olla tärkeä osa laajempaa urheiluyhteisöä. (Mononen ym. 2014, 11.)

3.3 Urheiluharrastuksen loppuminen nuoruudessa

Valtion liikuntaneuvoston vuonna 2013 toteuttaman tutkimuksen mukaan neljännes kyselyyn vastanneesta 2045 nuoresta oli miettinyt harrastuksensa lopettamista viimeisen vuoden aikana. Tutkimuksessa havaittiin myös, että mitä vanhemmasta nuoresta oli kyse, sitä todennäköisemmin nuori oli pohtinut harrastuksensa lopettamista. (Tiirikainen & Kanu 2013, 37.) LIITU-tutkimukseen vuonna

2018 vastanneista 1483 nuoresta noin neljännes ilmoitti lopettaneensa urheiluharrastuksensa. Urheiluharrastuksen lopettaminen ei toki kaikissa tapauksissa tarkoita lopullista jättäytymistä pois urheilun parista. Nuori saattaa urheilun lopettamisen jälkeen myös liikkua omatoimisesti tai vaihtaa lajia. Urheiluharrastuksen lopettaneen nuoren saaminen takaisin harrastuksen tai uuden lajiin pariin on kuitenkin usein haastavaa. (Tiirikainen & Kanu 2013, 37.)

Tyypillisesti murrosikäisten keskuudessa tapahtuvasta urheiluharrastuksen loppumisesta käytetään termiä drop out (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013b, 13). Suomessa drop out -ilmiötä on tarkasteltu esimerkiksi lajiliittojen lisenssien määrään kohdistuvilla selvityksillä. Vuoden 2008 selvityksessä todettiin, että lisenssitietojen mukaan lähes kolmasosa (28,5 %) alle 19-vuotiaista lopetti urheilun (Lehtonen 2012, 18). Drop out -ilmiö koskettaa siis suurta ihmismäärää vuosittain. Ilmiönä drop out ei ole uusi, sillä Laakson, Telaman ja Yangin (1996) tekemässä selvityksessä drop outista löytyy tutkimustietoa jo vuosilta 1977 – 1989. Esimerkiksi vuoden 1977 tutkimuksessa 12-vuotiaista pojista noin 38 prosenttia ilmoitti osallistuvansa urheiluseuratoimintaan vähintään kerran viikossa, kun taas 16-vuotiailla vastaava luku oli enää noin 24 prosenttia (Laakso ym. 1996, 127).

Liikunta-aktiivisuus nuorilla vähenee selvästi, kun murrosikä etenee. Aina kyse ei ole drop outista, vaan kyseessä voi olla myös drop off -ilmiö. Drop off -ilmiöllä tarkoitetaan nimenomaan liikunta-aktiivisuuden vähenemistä, eikä niinkään urheiluharrastuksen kokonaan lopettamista (Aira ym. 2013b, 13). Valtion Liikunta-neuvoston julkaisussa vuonna 2013 on käyty läpi drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-koululaistutkimusten sekä aiemman kirjallisuuden avulla. Suomessa tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä urheiluseuroissa, koulumatkoilla sekä myös muu omaehtoinen liikuntaa vähenee. (Aira ym. 2013b, 13.) Drop off -ilmiö näkyy siis seuratoiminnassa, mutta myös nuorten arkielämässä ylipäänsä.

Drop out- ja drop off -ilmiöiden lisäksi nuorten liikuntaharrastusten loppumista koskevissa keskusteluissa usein esiin nousee termi throw out. Throw outista voidaan puhua tilanteessa, jossa urheiluseurat eivät tarjoa nuorille mahdollisuutta harrastaa lajia kahta kertaa viikossa, vaan keskittyvät vähintään 220 kertaa vuodessa tapahtuvaan kilpailulliseen urheiluun (Puronaho 2014, 73). Seurat

”heittävät” lajista kiinnostuneita nuoria pois lajitoiminnan parista, sillä muun muassa harrastusintensiivien liian suuri kasvu on yksi syy, jonka vuoksi nuoret lopettavat urheiluharrastuksensa (Puronaho 2014, 6, 73).

Myös kasvavat harrastuskustannukset voivat olla syynä nuorten urheilijoiden keskuudessa tapahtuvalle throw out -ilmiölle. Urheiluharrastuksissa kilpaurheilun kustannukset ovat harrasteliikunnan kustannuksia suuremmat ja mitä vanhemmista nuorista on kyse, sitä suuremmaksi kustannusten ero kasvaa. (Puronaho 2014, 14.) Vuonna 2012 tehdyssä selvityksessä havaittiin, että esimerkiksi 15 – 18-vuotiaan kilpahiihtäjän vuosittaiset kustannukset olivat keskimäärin 9 241 euroa, kun taas vastaavasti 15 – 18-vuotiaan harrastehiihtäjän vuosittaiset kustannukset olivat keskimäärin 1916 euroa (Puronaho 2014, 15). Jos seura tarjoaa harrastusmahdollisuutta nuorille ainoastaan kilpatasolla, throw outin syynä voivat olla siis liian suuret vuosittaiset kustannukset. On tutkittu, että yli 80 000 euroa vuodessa tienaaavien perheiden yläkouluikäisistä nuorista jopa 78 prosenttia osallistuu seuratoimintaan. Vastaavasti taas alle 40 000 euroa vuodessa tienaaavien perheiden nuorista 48 prosenttia osallistuu seuratoimintaan. (Palomäki, Laherto, Kukkonen, Hakonen & Tammelin 2016, 95.)

Nuoren päätökseen urheiluharrastuksen lopettamisesta ei ole aina yksiselitteistä syytä, vaan siihen vaikuttavat useat eri tekijät. Lähes kaikkiin harrastuksiin kuuluvat varmasti hyvät ja huonot puolet. Urheiluharrastuksen lopettamispäätöksen kannalta olennaista on, kasvaako negatiivisten puolien summa positiivisia puolia suuremmaksi (Koskelo 2013, 55). Drop out -ilmiöstä puhuttaessa urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: sisäiset tekijät, ihmisten väliset tekijät ja rakenteelliset tekijät (Metsälä 2018, 28).

Drop out -ilmiöön vaikuttaviin **sisäisiin tekijöihin** lukeutuvat nuoren sisäiset tuntemukset ja olotilat, jotka vaikuttavat nuoren haluun jatkaa urheilua. Cranen ja Templen tekemän systemaattisen katsauksen mukaan sisäiset tekijät ovat kaikin merkityksellisin muuttuja liikuntaharrastuksen jatkoa ajatellen. (Metsälä 2018, 28). LIITU-tutkimuksessa 11 – 15-vuotiaista vastaajista 40 prosenttia ilmoitti, että lopettamispäätökseen vaikutti olennaisesti lajiin kyllästyminen. Lajiin kyllästyminen nousi tutkimuksessa tärkeimmäksi syyksi, jonka vuoksi lapsi tai nuori lopetti harrastamisen. (Blomqvist ym. 2019, 53.) Harrastamisesta saatavan mielihyvän puute on yksi merkittävimpiä syitä nuoren harrastuksen loppumiselle.

Mielihyvän puutteeseen vaikuttavat monet tekijät, kuten kyvyttömyyden tunne ja harrastuksen yksipuolisuus. (Metsälä 2018, 30.)

Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa ”Nuoria liikkeellä!” 7 – 29-vuotiaat lapset, nuoret ja aikuiset vastasivat kysymyksiin muun muassa liikunnan säännöllisyydestä, harrastetuista liikuntalajeista sekä liikkumattomuuden ja seuraliikunnan lopettamisen syistä. Seuraharrastuksen lopettamisen syitä kysyttiin 7 – 9-vuotiailta avointen kysymysten avulla. Suurin syy seuraharrastuksen lopettamiselle oli se, että lapsi kyllästyi harrastamiseen ja seuraharrastuksen parissa oli ”tylsää”. Valmiiden vaihtoehtojen avulla seuraharrastuksen lopettamisen syitä kysyttiin tutkimuksessa 10 – 29-vuotiailta. Ylivoimaisesti suurin osa 10 – 29-vuotiaista vastasi lopettamisen syyksi sen, että muut asiat alkoivat kiinnostaa enemmän kuin harrastus. (Myllyniemi & Berg 2013, 79 – 80.)

Drop out -ilmiöön vaikuttavia **ihmisten välisiä tekijöitä** ovat nimensä mukaisesti tekijät, jotka syntyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Cranen ja Templen mukaan ihmisten väliset tekijät ovat sisäisten tekijöiden jälkeen seuraavaksi merkittävämpiä drop outiin vaikuttavia tekijöitä. Ihmisten väliset tekijät liittyvät valmentajaan, joukkuekavereihin ja vanhempiin, mutta myös muihin harrastuksiin ja ei liikunnalliseen ajanviettoon. (Metsälä 2018, 30.) LIITU-tutkimuksessa selvisi, että lajiin kyllästymisen jälkeen seuraavaksi merkittävin syy urheiluharrastuksen lopettamiselle oli se, että nuori ei viihtynyt joukkueessaan tai harrasteryhmässään. Vastanneista nuorista 30 prosenttia ilmoitti, että ei viihtynyt joukkueessaan tai ryhmässään. (Blomqvist ym. 2019, 53.)

Rottensteinerin (2015, 72) väitöskirjatutkimuksessa kävi ilmi, että joukkueurheilun lopettaneiden nuorten lopettamispäätökseen vaikuttivat heidän lähipiiristään eniten valmentajat ja joukkuekaverit. LIITU-tutkimuksessa 11 – 15-vuotiaista vastaajista kymmenen prosenttia kertoi urheilun lopettamiseen vaikuttaneeksi tekijäksi sen, ettei pitänyt valmentajastaan (Blomqvist ym. 2019, 49). Valintavaiheessa olevien nuorten valmentaminen vaatii valmentajalta paljon, sillä toimintaympäristö on moninainen ja valmentajalla tulee olla valmiuksia ymmärtää nuoren urheilijan elämää kokonaisuutena. Urheilijan polun vaiheista valintavaihe on mahdollisesti vaativin valmentajan osaamistarpeiden suhteen. Valmentajan rooli nuoren elämässä korostuu, sillä valmentajan kanssa vietetään entistä enemmän aikaa. (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 52.)

Drop outiin vaikuttavia **rakenteellisia tekijöitä** ovat harrastuskustannuksiin, harrastusolosuhteisiin, loukkaantumisiin ja ajankäyttöön liittyvät tekijät (Metsälä 2018, 30). Rakenteellisiin tekijöihin keskitytään paljon, kun drop outin syitä pohditaan keskusteluissa ja medioissa. Cranen ja Templen mukaan sisäiset ja ihmisten väliset tekijät ovat kuitenkin merkittävämpiä drop outin aiheuttajia kuin rakenteelliset tekijät (Metsälä 2018, 30). LIITU-tutkimuksessa nuoret mainitsivat neljänneksi olennaisimmaksi syyksi harrastuksen lopettamiselle sen, että heillä oli muuta tekemistä. Vastaajista 22 prosenttia kertoi, että oli lopettanut urheiluharrastuksensa muun tekemisen vuoksi. (Blomqvist ym. 2019, 53.) Tämä voi toki ajanpuutteen lisäksi kertoa myös kiinnostuksen lopahtamisesta.

Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan liikuntaharrastuksen hinta on kolmanneksi yleisin syy liikkumattomuudelle. Tutkimuksen mukaan liikuntaharrastusten kallis hinta ei kuitenkaan ole yleisimpien syiden joukossa, kun tarkastellaan syitä, miksi nuoret ovat lopettaneet seuraharrastuksen. (Myllyniemi & Berg 2013, 81.) Korkeiden harrastuskustannuksien vaikutuksia seuraharrastamisen loppumiseen on haastavaa arvioida tutkimusten perusteella, joihin nuoret itse ovat vastanneet. Alaikäisen harrastuksen kustantaa usein vanhempi tai muu huoltaja, eivätkä nuoret itse välttämättä joudu niinkään miettimään harrastusten kustannuksia. On tutkittu, että harrastuksen kalleuden kokemus yleistyy iän myötä ja suurimmillaan se on 20 – 24 vuoden iässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14). Tässä iässä nuori aikuinen alkaa itse enemmän vastaamaan harrastuksensa kustannuksista, jolloin kokemus harrastuksen kalleudesta usein vahvistuu.

Vaikka urheiluharrastuksen loppumiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen kategoriaan, on hyvä muistaa, että sisäiset tekijät, ihmisten väliset tekijät ja rakenteelliset tekijät vaikuttavat toinen toisiinsa. Esimerkiksi harrastukseen kylästyminen lukeutuu sisäisiin tekijöihin, mutta kylästyksen syynä voi olla esimerkiksi pitkät harjoitusmatkat, joka taas on rakenteellinen syy. Näin ollen nuoren päätökseen urheiluharrastuksen lopettamisesta vaikuttavat monet eri tekijät, eikä urheiluharrastuksen lopettamisen syy ole aina yksiselitteinen.

3.4 Urheiluharrastuksen jatkumiseen vaikuttavia tekijöitä

Mannerheimin Lastensuojeluliitto toteutti vuosina 2017 – 2018 kartoituksen, jossa tavoitteena oli selvittää lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista ja

harrastuksissa tapahtuvista sosiaalisista suhteista, osallisuudesta ja vaikuttamismahdollisuuksista. Kyselyyn vastasi 1304 lasta ja nuorta ja he olivat iältään 10 – 17-vuotiasta. Kartoituksessa kävi ilmi, että pääsyy urheiluharrastuksen jatkumiselle oli se, että lapset ja nuoret kokivat oman lajinsa mukavaksi. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018, 13.) Jotta nuori voi kokea oman lajinsa mukavaksi ja haluavansa jatkaa lajin parissa, täytyy useamman osatekijän olla kunnossa.

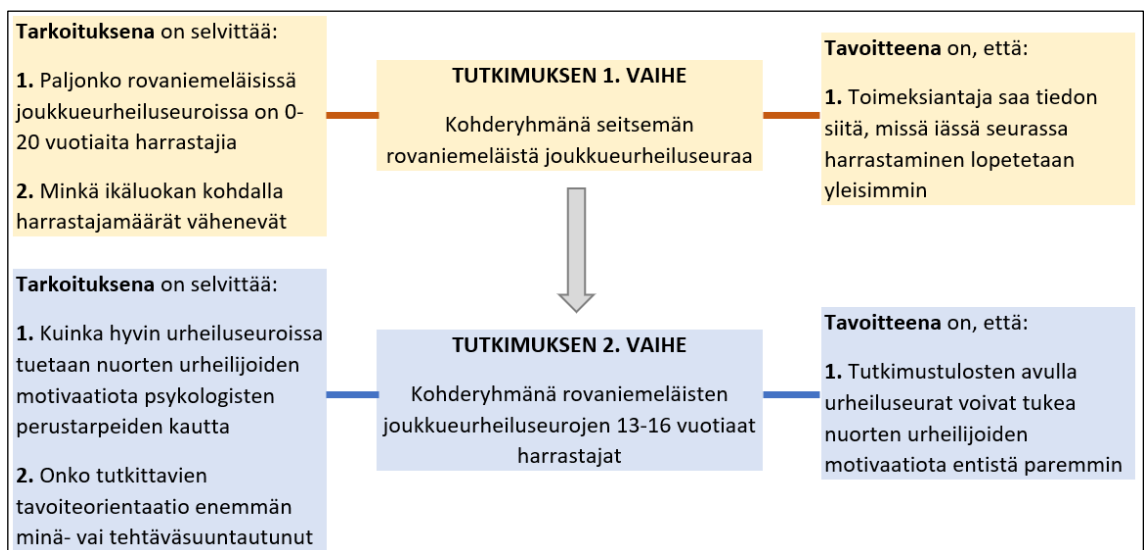
Kartoitukseen vastanneista lapsista ja nuorista 57 prosenttia kertoi, että halusi jatkaa urheiluharrastustaan pysyäkseen kunnossa. Vastaajista 44 prosenttia ilmoitti harrastuksen jatkamisen syyksi sen, että nauttii kilpailuista ja otteluista. Mukava ja hyvä valmentaja sekä harrastusryhmän hyvä yhteishenki olivat perusteena urheiluharrastuksen jatkamiselle 37 prosentille vastaajista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018, 13.) Liikuntaharrastuksen jatkumiseen vaikuttavat tekijät kuitenkin vaihtelevat iän myötä. WHO:n koululaistutkimuksessa vuonna 2010 kaksi kolmasosaa vastaajista arvioi kavereiden tapaamisen yhdeksi liikkumisen syyksi. Vastaavasti 15-vuotiaista alle puolet kertoi kavereiden tapaamisen olevan syynä liikuntaharrastukselle. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013a, 46.)

Yläkouluiässä on yleistä, että nuori kokee omat liikuntataidot aiempaa heikommaksi ja nuorien itsekriittisyys kasvaa. Yläkouluiässä etenkin tytöillä tärkeiksi liikkumisen syiksi voivat nousta ulkonäköön ja painonhallintaan liittyvät tekijät. (Aira ym. 2013a, 76.) Urheiluharrastuksen jatkaminen vaatii nuorelta sisäistä motivaatiota eivätkä vahva itsekriittisyys ja omien liikuntataitojen huonoksi kokeminen luonnollisestikaan motivoi nuoria ohjatun urheilutoiminnan jatkamiseen. Urheilijan kokemaa pätevyyttä tulee vahvistaa nuoruusiässä, jotta nuori motivoituu jatkamaan ohjattua urheiluseuratoimintaa (Rottensteiner 2015, 73). Pätevyyden tunne on lähtöisin nuoresta itsestään, mutta valmentaja ja muu lähipiiri voivat vahvistaa sitä omalla toiminnallaan.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusasetelma ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyötutkimukseni koostuu kahdesta vaiheesta (Kuvio 2). Ensimmäisessä vaiheessa selvitin, kuinka paljon alle 20-vuotiaita joukkuelajien harrastajia on rovaniemeläisissä urheiluseuroissa ja paljonko seuroissa on minäkin vuonna syntyneitä urheilijoita. Ensimmäisen vaiheen tarkoituksena oli selvittää, paljonko rovaniemeläisissä joukkueurheiluseuroissa on alle 20-vuotiaita joukkuelajien harrastajia ja missä vaiheessa harrastajamäärät seuroissa vähenevät. Aiempien tutkimusten perusteella tiedetään, että urheiluseuroissa harrastaminen loppuu usein lapsuudessa tai nuoruudessa. Tavoitteena on, että toimeksiantaja saa tutkimuksen ensimmäisestä osasta tiedon siitä, missä iässä yleisimmin joukkueurheilijat lopettavat seurassa harrastamisen Rovaniemellä.



Kuvio 2. Tutkimuksen osat

Aiempien tutkimusten mukaan urheiluharrastus lopetetaan usein yläkouluiän paikkeilla eli noin 13 – 16-vuotiaana. Vuoden 2018 Liitu-tutkimuksessa kävi ilmi, että 11-vuotiaista 71 prosenttia osallistui urheiluseuran toimintaan, mutta 15-vuotiailla vastaava luku oli enää 44 prosenttia (Blomqvist ym. 2019, 49). Tutkimuksen toinen vaihe kohdistettiin ikäluokkaan, jossa urheiluseuraharrastaminen yleisimmin lopetetaan. Tutkimuksen toisen vaiheen tarkoituksena oli selvittää nuorten näkemys siitä, kuinka hyvin rovaniemeläisissä joukkueurheiluseuroissa tuetaan nuorten motivaatiota psykologisten perustarpeiden eli autonomian, pätevyyden

kokemuksen ja yhteenkuuluvuuden tunteen kautta. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko nuorten urheilijoiden tavoiteorientaatio enemmän minä- vai tehtäväsuuntautunut.

Lapsen tai nuoren innostus urheilua kohtaan syntyy, kun pätevyyden kokemusta, sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta ja autonomiaa tuetaan ja kun toimintaympäristön motivaatioilmastosta saadaan tehtäväsuuntautunut (Hämäläinen 2015, 31). Psykologisten perustarpeiden täyttämättömyys tai motivaatioilmaston minäsuuntautuneisuus voi olla yhteydessä motivaation tason laskuun ja näin ollen luonnollisesti myös urheiluharrastuksen lopettamiseen. Tavoitteena on, että tutkimuksen toisen vaiheen tulosten avulla urheiluseurat pystyvät kehittämään toimintaansa niin, että urheilijoiden motivaatiota tuettaisiin entistä paremmin urheiluseurojen toiminnassa.

Tutkimukset pohjautuvat täsmällisesti määritettyihin asiaongelmiin, joista johdetaan tutkimukselle tutkimusongelma eli pääkysymys. Tutkimusongelmasta johdetaan pienempiä alakysymyksiä, joita kutsutaan tutkimuskysymyksiksi. Tutkimuksen tavoitteena on löytää vastaukset tutkimusongelmiin sekä tutkimuskysymyksiin. (Vilkkä 2015.) Tämän opinnäytetyötutkimuksen ensimmäisen osan tutkimusongelma oli rovaniemeläisten joukkueurheiluseurojen harrastajamäärien selvittäminen. Tutkimuksen toisen vaiheen tutkimusongelmia oli kaksi. Ensimmäinen tutkimusongelma oli rovaniemeläisten joukkueurheiluseurojen yläkouluikäisten nuorten kokemus siitä, kuinka hyvin seuroissa tuetaan heidän motivaatiotaan. Toinen tutkimusongelma oli tutkittavien nuorten kokemus siitä, onko heidän tavoiteorientaatio enemmän minä- vai tehtäväsuuntautunut. Tutkimusongelmien kautta muodostuivat pienemmät tutkimuskysymykset:

- Paljonko urheiluseuroissa on alle 20-vuotiaita harrastajia?
- Missä iässä urheiluseurassa harrastaminen yleisimmin loppuu?
- Kuinka hyvin nuorten kokemusten mukaan heidän autonomiaa tuetaan urheiluseuroissa?
- Kuinka hyvin nuorten kokemusten mukaan heidän pätevyyden kokemusta tuetaan urheiluseuroissa?

- Kuinka hyvin nuorten kokemusten mukaan heidän yhteenkuuluvuuden tunnetta tuetaan urheiluseuroissa?
- Mistä asioista nuoret saavat eniten onnistumisen kokemuksia seurojen toiminnassa?

Aiemman tutkimustiedon perusteella voidaan joissain määrin odottaa, että urheiluseuroissa harrastaminen lopetetaan yleisimmin yläkouluiässä, jolloin drop out -ilmiön myötä harrastajamäärät seuroissa vähenevät. Tutkimuksen toisen vaiheen kyselyyn vastasivat yläkouluiässä olevat urheilijat, jotka edelleen olivat mukana seuratoiminnassa. Urheiluseurassa mukana pysyminen vaatii motivaatiota, minkä vuoksi voisi ajatella, että tutkittavien nuorten motivaatiota pystytään tukemaan seuroissa ainakin joiltain osin. Motivaatio on kuitenkin hyvin laaja käsite ja urheiluseurassa harrastamiselle voi olla monenlaisia motiiveja. Tämän vuoksi tutkimuksen toiselle osalle oli haastavaa asettaa mitään ennakko-odotuksia.

4.2 Tutkimusmenetelmänä määrällinen tutkimus

Tutkimukseni menetelmäksi valikoitui kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä. Tutkimusasetelman ja tutkimusongelmien selkiytyttyä tutkimusmenetelmän valitseminen kävi hyvin luonnollisesti. Määrällistä tutkimusmenetelmää käyttämällä voidaan saada vastaus kysymyksiin mikä, missä, paljonko ja kuinka usein (Heikkilä 2014, 7). Työni tarkoituksena oli selvittää, paljonko seuroissa on minkäkin ikäisiä harrastajia ja kuinka hyvin nuorten urheilijoiden motivaatiota tuetaan heidän kokemustensa mukaan. Määrällistä tutkimusmenetelmää hyödyntämällä minun oli mahdollista saada vastaukset asettamiini kysymyksiin.

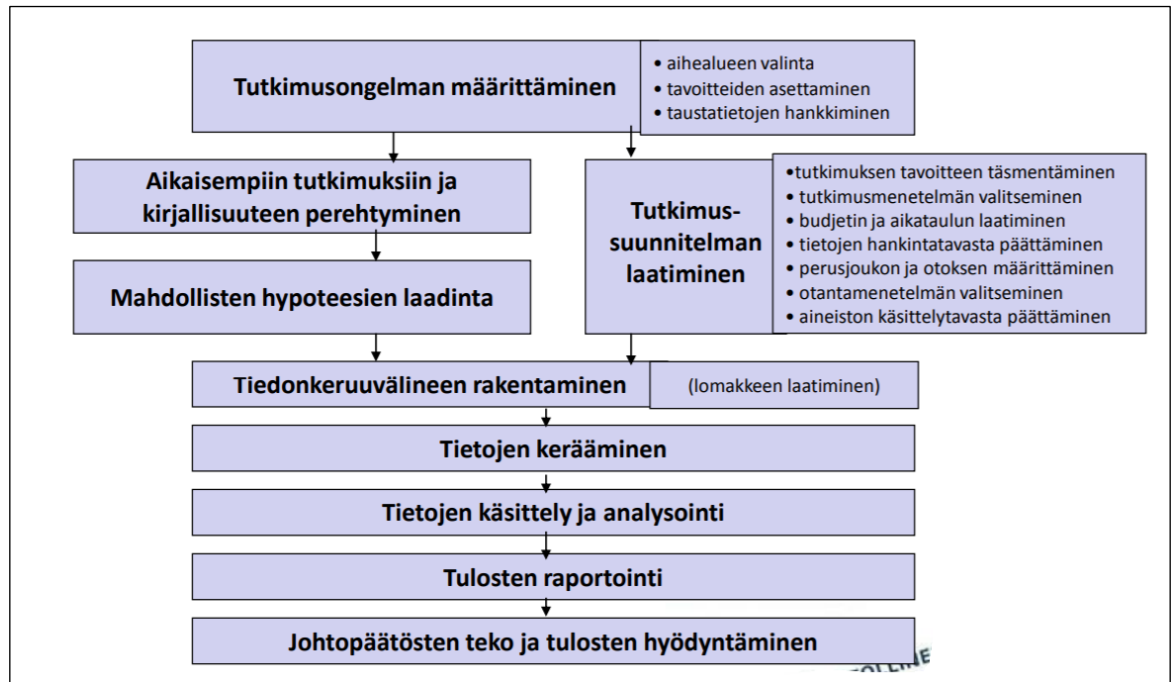
Määrälliselle tutkimukselle tyypillistä on, että vastaajien määrä on suuri (Vilkkä 2007, 17). Tutkimusasetelman vuoksi tutkimuksen ensimmäisen osan kohderyhmä oli rovaniemeläiset joukkueurheiluseurat ja toisen vaiheen kohderyhmäksi valikoitui Rovaniemellä urheiluseuroissa joukkueurheilua harrastavat 13 – 16-vuotiaat. Näin ollen tutkimusotos oli lähtökohtaisesti suuri. Määrällisellä tutkimuksella pystytään selvittämään tämänhetkinen olemassa oleva tilanne, mutta sillä ei saada selville syitä, jotka ovat ilmiöiden taustalla (Heikkilä 2014, 8). Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka hyvin urheilijoiden motivaatiota tuetaan, eikä

tutkimus keskity niinkään syihin, jotka vaikuttavat nuorten kokemuksiin motivaation tukemisesta.

Määrälliset tutkimukset ovat keskenään erilaisia ja määrällisen tutkimuksen alalajeja on useampia. Määrällisen tutkimuksen tarkoituksena voi olla selittäminen, kuvaaminen, kartoittaminen, vertailu tai ennustaminen. (Vilkkä 2007, 19.) Tutkimuksen ensimmäisen osan tarkoituksena oli kartoittaa seurojen harrastajamääriä ja ikäluokkia, jolloin nuoret yleisimmin jäivät pois seuratoiminnasta. Kartoittavan tutkimuksen avulla voidaan muodostaa tarkasteltavasta asiasta hypoteeseja (Vilkkä 2007, 20) ja kartoittava tutkimus toimii ikään kuin esitutkimuksena valitulle aiheelle (Heikkilä 2014, 10). Tutkimuksen ensimmäinen vaihe oli esitutkimus, jonka tarkoituksena oli saada selville, milloin harrastajamäärät seuroissa vähenivät. Esitutkimuksesta siirrytään tutkimuksen toiseen osaan, jonka kohderyhmänä oli ikäluokka, jossa seurassa harrastaminen usein lopetetaan.

Tutkimuksen toinen osa vastaa määrällisen tutkimuksen alalajeista parhaiten kuvailevan ja kartoittavan tutkimuksen sekoitusta. Kuvailevalle tutkimukselle on tyypillistä, että siinä kuvaillaan tutkittavan ilmiön tai asian keskeiset, näkyvimmat tai kiinnostavimmat piirteet (Vilkkä 2007, 20). Tutkimuksen toisen vaiheen tavoitteena oli kuvailla nuorten kokemuksia motivaation tukemisestä ja nostaa esille keskeisimmät ja kiinnostavimmat piirteet aiheeseen liittyen. Kartoittavan tutkimuksen avulla voidaan löytää tarkasteltavasta asiasta keskeisiä malleja, luokkia ja tyypittelyjä (Vilkkä 2007, 20), joita pyrin tutkimuksen toisessa vaiheessa kartoittamaan.

Yleensä määrällinen tutkimus noudattaa eri työvaiheista koostuvaa kaavaa ja se etenee vaihe vaiheelta tutkimusongelman määrittämisestä johtopäätösten tekoon ja tutkimustulosten hyödyntämiseen. Omassa opinnäytetyöprosessissani tutkimukseni mukailee Heikkilän (2014, 9) koostamaa kaaviota (Kuvio 3). Tutkimusprosessini käynnistyi ideoinnilla opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa ja tästä ideoinnista syntyi alustava tutkimusongelma. Tutkimussuunnitelmaa laatiessani tutkimusongelmat tarkentuivat ja samalla perehdyin aiheeseen aiempien tutkimusten ja alan kirjallisuuden avulla. Tutkimusongelman laadinnan jälkeen muodostin tutkimukselle pienemmät alaongelmat, mikä on myös tyypillinen vaihe määrälliselle tutkimusprosessille (Vilpas 2020, 3).



Kuvio 3. Tutkimusprosessin vaiheet määrällisessä tutkimuksessa (Heikkilä 2014, 9)

Kun tutkimusongelmat oli määritelty ja tutkimussuunnitelma tehty, aloitin laatimaan tiedonkeruuvälinettä eli tässä tapauksessa sähköistä kyselylomaketta. Kun sain ensimmäisen version kyselystä valmiiksi, tein koekyselyn ja korjasin lomaketta parannusehdotusten avulla. Koekyselyn ja -syötön teko onkin tärkeä osa tiedonkeruuvaihetta (Vilpas 2020, 3). Kun olin tyytyväinen kyselylomakkeeseen, siirryin tiedonkeruuvaiheeseen ja sen jälkeen jatkoin analysoimalla ja raportoimalla tutkimustuloksia sekä niistä muodostettuja johtopäätöksiä.

4.3 Tutkimusaineiston kerääminen

Määrällisessä tutkimuksessa tutkimusaineisto voidaan kerätä kyselylomakkeella, systemaattisesti havainnoimalla tai valmiiden rekisterien ja tilastojen avulla (Vilka 2015). Oman tutkimukseni ensimmäisen vaiheen tiedonkeruumenetelmäksi valikoitui tilastojen avulla tutkiminen. Tutkimuksen ensimmäistä vaihetta varten seurojen harrastajamääristä ei ollut olemassa olevaa aineistoa, joten kokosin tilastot itse yhteistyössä seurojen kanssa. Tutkimuksen toisen vaiheen tiedonkeruumenetelmäksi valikoitui kyselylomake, sillä se sopii suurelle ja hajallaan olevalle perusjoukolle (Vilpas 2020, 8). Perusjoukolla tarkoitetaan joukkoa, josta tutkimuksen avulla halutaan tehdä päätelmiä (Vilka 2007, 51). Tutkimukseni

perusjoukkona toimivat rovaniemeläisissä urheiluseuroissa joukkueurheilua harrastavat yläkouluikäiset nuoret, joten perusjoukko oli suuri ja hajallaan oleva.

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa tarkoituksena oli saada selville, paljonko alle 20-vuotiaita joukkueurheilijoita rovaniemeläisissä urheiluseuroissa on. Harrastajien lukumäärän lisäksi selvitin tason, jolla harrastetaan, paljonko viikossa harjoitellaan sekä kuinka monta kilpailutapahtumaa on keskimäärin vuodessa. Keräsin tiedot urheiluseuroilta taulukon avulla (Taulukko 1). Taulukossa 1 on oma välilehti tyttöjen ja poikien tiedoille ja kysytyt asiat kerättiin taulukkoon aina syntymävuoden mukaan. Näin sain selville jokaisen ikäluokan harrastajamäärän, tason, harrastusmäärän sekä kilpailutapahtumien määrän.

Taulukko 1. Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen aineistonkeruutaulukko

SEURA:		TAULUKKO TÄYTETTY (pvm):		
SYNTYMÄVUOSI	TYTTÖJEN LUKUMÄÄRÄ	TASO	HARRASTUSMÄÄRÄ (viikossa)	KILPAILUTAPAHTUMAT (vuodessa)
2019				
2018				
2017				
2016				
2015				
2014				
2013				
2012				
2011				
2010				
2009				
2008				
2007				
2006				
2005				
2004				
2003				
2002				
2001				
2000				

Keräsin tutkimuksen toisen vaiheen aineiston Webropolin avulla luodulla sähköisellä kyselylomakkeella (Liite 1). Kyselylomake on käytetyin aineiston keräämisen menetelmä. Tutkimuksissa kyselylomakkeet ovat vakioituja, eli kaikilta kyselyyn osallistuvilta kysytään samat asiat samalla tavalla. Kyselyn etuna on, että vastaajat jäävät tuntemattomiksi, joten tutkimukseen osallistuvat voivat vastata myös arkaluontoisimpiin kysymyksiin. Kyselyssä on kuitenkin riskinä, että vastaajaprosentti jää pieneksi. (Vilkkä 2015.) Sähköisen linkin kautta jaettava kyselylomake sopi tutkimukseeni hyvin, sillä kyselyyn vastasi nuoret useista eri

seuroista ja joukkueista. Olin myös selvittänyt joukkueenjohtajien kautta, että sähköinen linkki tavoittaa kaikki perusjoukkoon kuuluvat nuoret. Onkin tärkeää varmistaa, että kaikilla perusjoukkoon kuuluvilla on tasavertainen mahdollisuus vastata kyselyyn (Vilka 2015).

Kyselylomake voi koostua monivalintakysymyksistä, avoimista kysymyksistä tai sekamuotoisista kysymyksistä. Monivalintakysymyksissä tutkimuksen tekijä määrittelee valmiit vastausvaihtoehdot ja tämänkaltaisilla vakioituilla kysymyksillä pyritään kysymysten vertailukelpoisuuteen. (Vilka 2015.) Kyselytutkimukseni oli ainoastaan monivalintakysymyksiä, sillä tavoitteenani oli saada hyvin vertailukelpoisia vastauksia. Monivalintakysymysten eli suljettujen kysymysten käyttö on myös siinä mielessä hyvä, että niihin vastaaminen on nopeaa (Heikkilä 2014, 37). Kysymyksien vastausasteikot perustuivat Likertin asteikkoon, jota muokkasin aina tiettyyn kysymykseen sopivaksi.

Heikkilän (2014, 33) mukaan hyvän tutkimuslomakkeen tunnusmerkkejä ovat muun muassa selkeys, yksiselitteiset vastausohjeet, kysymysten looginen eteneminen, kysymysten ryhmittely aiheiden mukaisesti ja lomakkeen sopiva pituus. Jotta sain tutkimuslomakkeen rakenteesta selkeän, jaottelin kysymykset eri kategorioihin. Perustietojen jälkeen oli kyselyn ensimmäisen osa, jonka kysymykset koskivat nuorten kokemaa autonomiaa. Toisen osan kysymykset koskivat pätevyyden tunnetta, kolmas osa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja viimeinen osa tavoiteorientaatiota. Näin sain kysymykset etenemään loogisessa järjestyksessä aihealue kerrallaan ja pystyin kunkin aihealueen alussa kertomaan aiheesta sekä antamaan selkeät ja yksiselitteiset vastausohjeet.

Kyselyn tarkoituksena oli selvittää urheilijoiden kokemuksia heidän motivaationsa tukemisesta sekä selvittää, onko vastaajien tavoiteorientaatio enemmän minä-vai tehtäväsuuntautunut. Kyselyn tiedollisena perustana toimii itsemääräämisteoriat ja tavoiteorientaatioteoria. Muodostin koetusta autonomiasta, pätevyyden tunteesta ja yhteenkuuluvuuden tunteesta kaikista 5 – 6 kysymystä. Nuorten tavoiteorientaatiota lähdin selvittämään Roberts ja Balaguen Perception of Success Questionnaire eli POSQ-mittarilla. POSQ-mittarin kysymykset voidaan jakaa kahteen luokkaan: tehtäväorientaatiota mittaavat kysymykset ja minäorientaatiota mittaavat kysymykset (Roberts, Treasure & Balague 1998, 340). Tutkimukseni käytin Jaakkolan ja Sepposen (1997) suomentamaa versiota POSQ-

mittarista, jossa oli kuusi tehtäväorientaatiota ja kuusi minäorientaatiota mittavaa kysymystä.

4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekeminen on sidoksissa hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen eli tutkimuseetiikkaan. Tutkimuseetiikka on osa tutkimusprosessin kaikkia vaiheita aina ideointivaiheesta tutkimustulosten tiedottamiseen. Tutkimuseetiikka pitää sisällään yleisesti sovitut pelisäännöt, jotka koskevat tutkimuskohdetta, yhteistyötahoja, rahoittajia, toimeksiantajia ja myös suurempaa yleisöä. Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattava tutkija noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. (Vilka 2015.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on julkaissut ohjeet hyvään tieteelliseen käytäntöön. Tutkimus on eettisesti hyväksytty ja luotettava ainoastaan silloin, kun se on tehty hyvän tieteellisen käytännön ohjeiden mukaisesti. Yleinen huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus ovat lähtökohtia eettisesti tuotetulle tutkimukselle. Keskeisiä asioita eettisessä tutkimuksessa ovat myös avoin ja vastuullinen tiedeviestintä, toisten tutkijoiden työn asianmukainen huomiointi ja tarvittavien tutkimusluoppien hankinta. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa, raportoida ja arkistoida asetettujen vaatimusten mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Hyvää tieteellistä käytäntöä täytyy noudattaa koko opinnäytetyöprosessin ajan, jotta tutkimus on eettisesti pätevä.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on julkaissut ohjeistuksen myös ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisistä periaatteista. Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen peruslähtökohtana on tutkittavien henkilöiden luottamus tutkijoihin sekä tieteseen. Luottamuksen säilyttämisen edellytyksenä on, että tutkimukseen osallistuvien ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioitetaan. Tutkittavilla henkilöillä täytyy olla mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta eikä tutkittavalle saa syntyä tunnetta, että hänen on pakko osallistua tutkimukseen. Tutkittavilla on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkittavilla on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä ja tietojen käsittelystä. Alaikäisiä tutkittaessa tieto tulee antaa siinä muodossa, että tutkittavat pystyvät itse ymmärtämään sen. Alaikäisten tutkittavien huoltajia tulee informoida tutkimuksesta

ja alle 15-vuotiaiden tutkittavien huoltajilta tulee olla lupa tutkimukseen osallistumisesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8 – 9.)

Tutkimuksen laatua ja luotettavuutta arvioidaan yleensä validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Tutkimuksen validiteetti kuvastaa sitä, onko tutkimuksella saatu tietoa juuri siitä aiheesta, mitä oli tarkoitus tutkia. Validiteetilla tarkoitetaan siis tulosten pätevyyttä. Validiteettiin päästään laatimalla tarkoituksenmukaisia kysymyksiä, joiden avulla saadaan vastauksia asetettuihin tutkimusongelmiin. (Vilpas 2020, 11.) Etenkin määrällisessä tutkimuksessa reliabiliteetti on keskeinen luotettavuuden mittari. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksessa käytettyjen menetelmien luotettavuutta. Reliabiliteettiin vaikuttavat huolellisesti toteutettu tiedonkeruu, tulosten syöttö ja tulosten käsittely. Myös riittävän suuri ja edustava otos vahvistaa tutkimuksen reliabiliteettia. (Heikkilä 2014, 12; Vilpas 2020, 11.)

5 TUTKIMUSTULOKSET JA ANALYYSI

5.1 Taustatietoa kyselyyn vastanneista

Tutkimuksen ensimmäiseen vaiheeseen saatiin kerättyä taulukoiden avulla tiedot harrastajamääristä, harrastuksen tasosta, harrastus- ja kilpailumääristä yhteensä kuudelta rovaniemeläiseltä joukkueurheiluseuralta. Tutkittavista seuroista kaksi on jääkiekkoseuroja, yksi lentopalloseura, yksi jalkapalloseura, yksi salibandyseura ja yksi amerikkalaisen jalkapallon seura. Rovaniemellä on kahdeksan joukkueurheiluun keskittyvää seuraa, joten tutkimuksen ensimmäisestä vaiheesta jäi puuttumaan kahden seuran tiedot.

Tutkimuksen toisen vaiheen perusjoukkona toimivat rovaniemeläisten joukkueurheiluseurojen yläkouluikäiset eli 7. – 9.-luokkalaiset nuoret. Kyselyyn vastasi yhteensä 102 nuorta. Kyselyn linkki jaettiin kaikille Rovaniemellä urheiluseurassa joukkueurheilua harrastaville 2007 – 2004 syntyneille nuorille. Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen tulosten perusteella kysely tavoitti 308 nuorta, mutta kyselyn linkki lähetettiin myös seuroille, joiden harrastajamääriä ei saatu selville tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa. Tämän vuoksi tutkimuksen kohderyhmän todellista kokoa ja näin ollen vastaajaprosenttia ei pystytä arvioimaan tarkasti.

Kyselylomakkeen alussa vastaajilta kysyttiin tutkimuksen kannalta olennaisimmat perustiedot eli ikä, sukupuoli, urheiluseura ja laji. Vastaajat olivat iältään 12 – 17-vuotiaita ja vastaajien iän keskiarvo oli 14,2 vuotta. Kyselyyn vastanneista nuorista poikia oli 72 prosenttia ja tyttöjä 28 prosenttia. Yksi kyselyyn osallistuneista nuorista jätti vastaamaan sukupuolta koskevaan kysymykseen. Kyselyyn vastanneista 41 nuorta pelasi jalkapalloa, 28 jääkiekkoa, 19 lentopalloa ja 14 salibandya (Taulukko 2). Kyselyyn tuli vastauksia yhtä lukuun ottamatta kaikista rovaniemeläisistä joukkueurheiluseuroista.

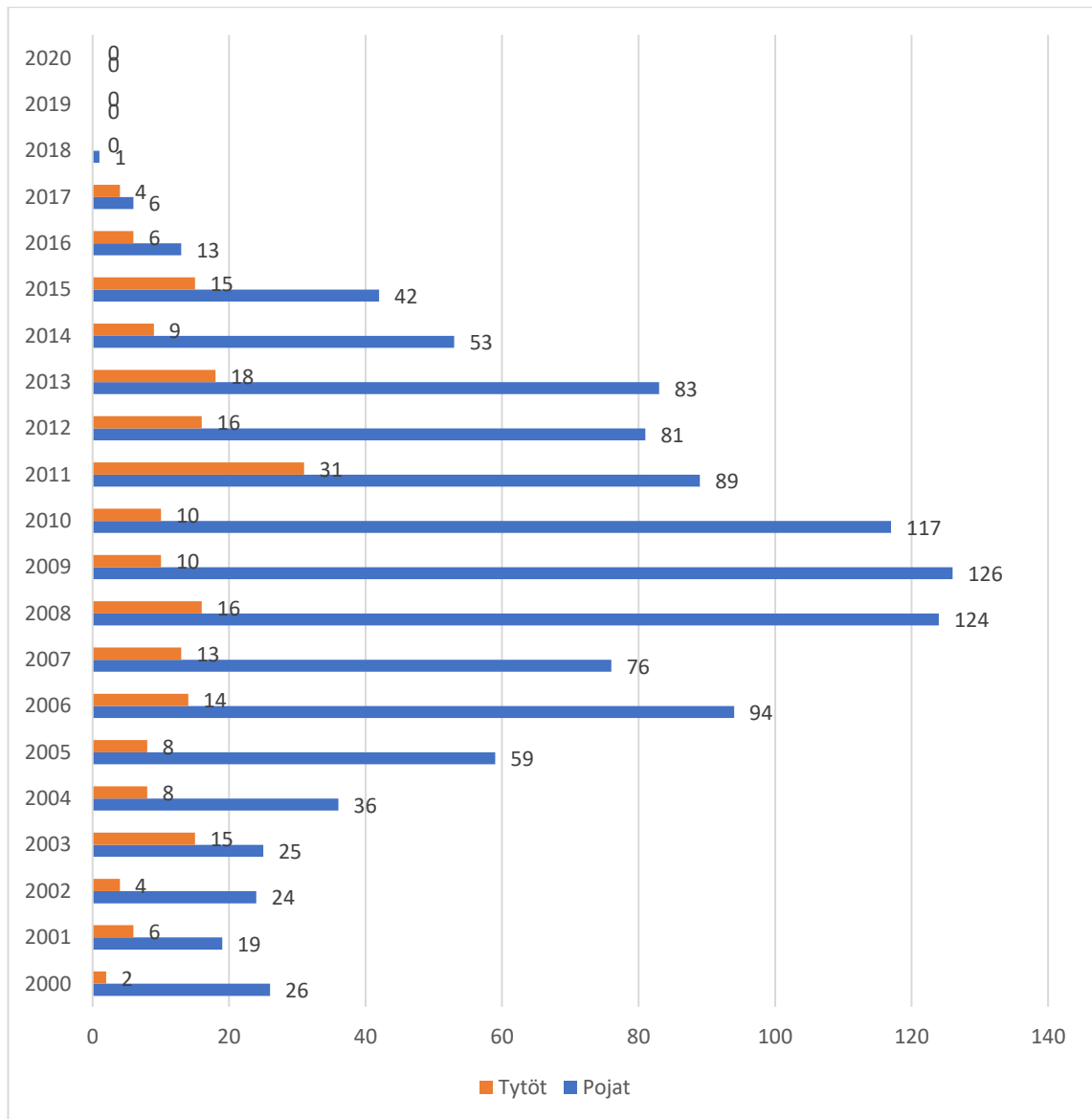
Taulukko 2. Kyselyyn vastanneiden lajijakauma

	Jalkapallo	Jääkiekko	Lentopallo	Salibandy
Tytöt (12-17v)	13	-	14	1
Pojat (12-17v)	27	28	5	13
Sukupuoli ei tiedossa	1	-	-	-

5.2 Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen tulokset

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa selvitin, paljonko rovaniemeläisissä joukkueurheiluseuroissa on alle 20-vuotiaita harrastajia. Tässä luvussa esittelen urheiluseurojen harrastajamäärät kuviona, jossa harrastajamäärät on muutettu pylväiksi. Pylväistä pystyy havaitsemaan harrastajamäärissä tapahtuvia muutoksia. Lisäksi esittelen tutkimuksen ensimmäisen vaiheen tuloksia taulukoina, joihin olen lajikohtaisesti eritellyt eri vuonna syntyneiden lasten ja nuorten harrastajamäärät, joukkueiden tasot, viikoittaiset harrastusmäärät sekä vuosittaiset kilpailumäärät. Tutkimuksen toisessa vaiheessa selvitin nuorten kokemuksia heidän motivaationsa tukemisesta urheiluseuroissa. Toisen vaiheen tulokset esitellään luvussa 4.3.

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa selvisi, että seurojen harrastajamäärät olivat korkeimmillaan 2011 syntyneiden tyttöjen ja 2009 syntyneiden poikien ikäluokissa (Kuvio 4). Vuonna 2011 syntyneitä tyttöjä oli mukana seuratoiminnassa 31 ja 2009 syntyneitä poikia mukana oli 126. Pojilla radikaalein harrastajamäärien väheneminen tapahtui 2008 syntyneistä harrastajista 2007 syntyneisiin harrastajiin. Vuonna 2008 syntyneitä poikia oli mukana seuratoiminnassa 124 ja seuraavaan ikäluokkaan harrastajamäärä väheni 48 pojalla, eli 2007 syntyneitä poikia oli mukana seuratoiminnassa 76. Tyttöillä suurin harrastajamäärien lasku tapahtui 2011 syntyneistä 2012 syntyneisiin, sillä tämän ikäryhmän sisällä harrastajamäärä väheni 31 nuoresta kymmeneen nuoreen.



Kuvio 4. Harrastajamäärät rovaniemeläisissä joukkueurheiluseuroissa 2020

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa selvisi, että tytöt harrastavat jalkapalloa Rovaniemellä sekä harraste- että kilpasarjoissa (Taulukko 3). Vuonna 2017 – 2014 syntyneet tytöt pelasivat jalkapalloa harrastetasolla. Tytöistä 2013 – 2008 syntyneillä oli mahdollisuus sekä harraste- että kilpasarjassa pelaamiseen, mutta 2007 syntyneistä eteenpäin mahdollisuus oli enää kilpatasolla pelaamiseen. Harrastesarjoissa pelaavat harjoittelivat yhden tunnin viikossa ja kilpatasolla harjoitusmäärä oli 2,5 – 4 tuntia viikossa. Harrastesarjoissa kilpailutapahtumien määrä oli nolla ja eniten kilpailutapahtumia oli sm-sarjassa, jossa kilpailutapahtumia oli 30 vuodessa.

Taulukko 3. Tyttöjen jalkapalloharrastuksen taso, harrastusmäärä ja kilpailutapahtumien määrä syntymävuosittain

SYNTYMÄVUOSI	TYTTÖJEN LUKUMÄÄRÄ	TASO	HARRASTUSMÄÄRÄ (viikossa)	KILPAILUTAPAHTUMAT (vuodessa)
2017	4	Harraste	1 h	0
2016	4	Harraste	1 h	0
2015	11	Harraste	1 h	0
2014	7	Harraste	1 h	0
2013	12	Harraste, aluesarja	1-2,5 h	0-23
2012	10	Harraste, aluesarja	1-2,5 h	0-23
2011	19	Harraste, aluesarja	1-2,5 h	0-23
2010	6	Harraste, aluesarja	1-2,5 h	0-23
2009	8	Harraste, aluesarja	1-2,5 h	0-23
2008	6	Harraste, sm-sarja	1-4 h	0-30
2007	8	Sm-sarja	4 h	20-30
2006	9	Aluesarja	4 h	15-20
2005	1	Aluesarja	4 h	15-20

Jalkapalloa harrastavista pojista 2018 – 2013 syntyneet pojat pelasivat jalkapalloa harrastesarjassa (Taulukko 4). Vuosina 2012 – 2006 syntyneillä pojilla oli mahdollisuus pelata jalkapalloa sekä harraste- että kilpasarjoissa. Harrastesarjoissa pelaavat pojat harjoittelivat yhden tunnin viikossa ja kilpasarjoissa pelaavien harrastusmäärä oli 2,5 – 6,5 tuntia viikossa. Harrastetasolla pelaavilla pojilla ei ollut ollenkaan kilpailutapahtumia vuoden aikana. Kilpasarjoissa pelaavilla pojilla kilpailutapahtumia oli 20 – 48 vuodessa.

Taulukko 4. Poikien jalkapalloharrastuksen taso, harrastusmäärä ja kilpailutapahtumien määrä syntymävuosittain

SYNTYMÄVUOSI	POIKIEN LUKUMÄÄRÄ	TASO	HARRASTUSMÄÄRÄ (viikossa)	KILPAILUTAPAHTUMAT (vuodessa)
2018	1	Harraste	1 h	0
2017	3	Harraste	1 h	0
2016	6	Harraste	1 h	0
2015	15	Harraste	1 h	0
2014	12	Harraste	1 h	0
2013	18	Harraste	1 h	0
2012	14	Harraste, aluesarja	1-2,5 h	0-20
2011	9	Harraste, aluesarja	1-2,5 h	0-20
2010	27	Harraste, aluesarja	1-4 h	0-38
2009	28	Harraste, aluesarja	1-7 h	0-48
2008	22	Harraste, aluesarja	1-4,5 h	0-42
2007	16	Harraste, aluesarja	1-6,5 h	0-28
2006	18	Harraste, aluesarja	1-4,5 h	0-18

Jääkiekossa Leijonaliigaa pelasivat nuorimmillaan 2011 syntyneet tytöt (Taulukko 5). Aluesarjoissa pelaaminen aloitettiin nuorimmillaan 2009 syntyneiden tyttöjen keskuudessa. Vuosina 2009 – 2001 syntyneitä tyttöjä pelasi sekä harraste- että kilpatasolla lukuun ottamatta 2005 syntyneitä, jotka pelasivat pelkästään

harrastetasolla. Myös vuonna 2000 syntyneet tytöt pelasivat ainoastaan harrastetasolla. Jääkiekkoa harrastetasolla pelaavien tyttöjen viikoittainen harrastusmäärä oli 1 – 4 tuntia ja kilpatasolla pelaavilla harrastusmäärä oli 3 – 6 tuntia viikossa. Harrastetasolla pelaavilla tytöillä oli 0 – 16 kilpailutapahtumaa vuodessa ja kilpatasolla pelaavilla kilpailutapahtumia oli 18 – 29 vuoden aikana.

Taulukko 5. Tyttöjen jääkiekkoharrastuksen taso, harrastusmäärä ja kilpailutapahtumien määrä syntymävuosittain

SYNTYMÄVUOSI	TYTTÖJEN LUKUMÄÄRÄ	TASO	HARRASTUSMÄÄRÄ (viikossa)	KILPAILUTAPAHTUMAT (vuodessa)
2016	2	Harraste	1 h	0
2015	3	Harraste	1 h	0
2014	1	Harraste	1 h	0
2013	-	-	-	-
2012	3	Harraste	1 h	0
2011	6	Harraste, leijonaliiga	1-2 h	0-18
2010	2	Harraste, leijonaliiga	1-2 h	0-21
2009	2	Harraste, aluesarja	1-6 h	0
2008	6	Harraste, kilpa	1-3 h	0-22
2007	3	Harraste, aluesarja	1-6 h	0-18
2006	4	Harraste, kilpa	1-6 h	0-20
2005	1	Harraste	2 h	16
2004	4	Harraste, kilpa	2-5 h	0-29
2003	8	Harraste, kilpa	2-5 h	0-29
2002	2	Harraste, kilpa	4-5 h	0-29
2001	4	Harraste, kilpa	2-5 h	0-29
2000	1	Harraste	4 h	10

Jääkiekkoa pelaavista pojista harrastetasolla pelasivat 2017 – 2012 syntyneet (Taulukko 6). Vuonna 2011 syntyneillä ja sitä vanhemmilla oli mahdollisuus pelata sekä harraste että kilpasarjassa lukuun ottamatta 2005, 2004 ja 2000 syntyneitä poikia, jotka pelasivat ainoastaan kilpasarjoissa. Harrastetasolla pelaavat harjoittelivat 1 – 2 tuntia viikossa ja kilpasarjoissa pelaavat harjoittelivat 2-8 tuntia viikossa. Harrastesarjoissa pelaavilla oli 0 – 16 kilpailutapahtumaa vuodessa ja kilpasarjoissa kilpailutapahtumia oli 18 – 47 vuodessa.

Taulukko 6. Poikien jääkiekkoharrastuksen taso, harrastusmäärä ja kilpailutapahtumien määrä syntymävuosittain

SYNTYMÄVUOSI	POIKIEN LUKUMÄÄRÄ	TASO	HARRASTUSMÄÄRÄ (viikossa)	KILPAILUTAPAHTUMAT (vuodessa)
2017	2	Harraste	1 h	0
2016	5	Harraste	1 h	0
2015	22	Harraste	1 h	0
2014	33	Harraste	1 h	0
2013	35	Harraste	1-2 h	0
2012	38	Harraste	1-2 h	0
2011	39	Harraste, leijonaliiga, aluesarja	2-4 h	0-18
2010	52	Harraste, leijonaliiga, kilpa	1-4 h	0-20
2009	48	Harraste, kilpa	1-6 h	0-22
2008	65	Harraste, kilpa	1-6 h	0-22
2007	34	Harraste, kilpa	1-6 h	0-30
2006	56	Harraste, kilpa	1-6 h	0-30
2005	36	Kilpa	4-8 h	25-30
2004	21	Kilpa	2-8 h	25-39
2003	13	Harraste, kilpa	2-5 h	16-39
2002	13	Harraste, kilpa	2-5 h	16-47
2001	8	Harraste, kilpa	2-5 h	16-47
2000	13	Kilpa	4-6 h	30-47

Lentopallon osalta harrastetasolla pelasivat 2013 – 2011 syntyneet pojat ja kilpatasolla pelaamisen aloittivat 2010 syntyneet pojat (Taulukko 7). Vuosina 2010 – 2005 ja 2002 – 2000 syntyneet pojat pelasivat lentopalloa kilpatasolla ja vuosina 2004 – 2003 syntyneet pojat pelasivat lentopalloa harrastetasolla. Nuoremmilla harrastetason pelaajilla harjoitusmäärä oli kaksi tuntia viikossa ja vanhemmilla harrastetason pelaajilla kuusi tuntia viikossa. Kilpatasolla harrastusmäärä viikossa oli suurimmalla osalla 4,5 – 8 tuntia, mutta miesten 1-sarjaa pelaavat nuoret harjoittelivat 16 tuntia viikossa.

Taulukko 7. Poikien lentopalloharrastuksen taso, harrastusmäärä ja kilpailutapahtumien määrä syntymävuosittain

SYNTYMÄVUOSI	POIKIEN LUKUMÄÄRÄ	TASO	HARRASTUSMÄÄRÄ (viikossa)	KILPAILUTAPAHTUMAT (vuodessa)
2013	1	F-harraste	2 h	2
2012	6	F-harraste	2 h	2
2011	7	F-harraste	2 h	2
2010	10	E-aluesarja	4,5 h	7
2009	10	E-aluesarja	4,5 h	7
2008	4	D-aluesarja	6 h	7
2007	8	D-aluesarja	6 h	7
2006	7	C-pojat 1-sarja	8 h	8
2005	3	C-pojat 1-sarja	8 h	8
2004	1	B-pojat harraste	6 h	12
2003	5	B-pojat harraste	6 h	12
2002	3	M 1-sarja, A-pojat SM	4-16 h	15-25
2001	5	M 1-sarja, A-pojat SM	4-16 h	15-25
2000	8	M 1-sarja, A-pojat SM	4-16 h	15-25

Tytöt pelasivat salibandya pääosin harrastesarjoissa, mutta 2008, 2003, 2002 ja 2001 syntyneitä tyttöjä pelasi myös kilpasarjoissa (Taulukko 8). Harrastetasolla salibandya pelaavat tytöt harjoittelivat 1 – 2 tuntia viikossa. Kilpasarjoissa pelaavien tyttöjen viikoittainen harjoitusmäärä oli 3 – 4 tuntia viikossa. Harrastetasolla pelaavilla tytöillä oli 0 – 7 kilpailutapahtumaa vuodessa ja kilpasarjoissa pelaavilla tytöillä oli 7 – 10 kilpailutapahtumaa vuodessa.

Taulukko 8. Tyttöjen salibandyharrastuksen taso, harrastusmäärä ja kilpailutapahtumien määrä syntymävuosittain

SYNTYMÄVUOSI	TYTTÖJEN LUKUMÄÄRÄ	TASO	HARRASTUSMÄÄRÄ (viikossa)	KILPAILUTAPAHTUMAT (vuodessa)
2015	1	Harraste	1 h	0
2014	1	Harraste	1 h	0
2013	6	Harraste	1 h	0
2012	3	Harraste	1 h	0
2011	6	Harraste	1 h	0
2010	2	Harraste	1-2 h	0-7
2009	-	-	-	-
2008	4	Harraste, kilpasarja	1-3 h	3-7
2007	2	Harraste	1-2 h	2-3
2006	1	Harraste	1 h	2
2005	6	Harraste	2 h	3
2004	4	Harraste	2 h	3
2003	7	Harraste, kilpasarja	2-4 h	3-9
2002	2	Kilpasarja	4 h	10
2001	2	Kilpasarja	3-4 h	9
2000	1	Harraste	2 h	0

Salibandya pelaavista pojista 2017 – 2009 syntyneet pelasivat harrastesarjoissa (Taulukko 9). Vuonna 2008 syntyneet ja sitä vanhemmat pojat pelasivat salibandya sekä harraste- että kilpasarjoissa lukuun ottamatta 2003 syntyneitä, jotka pelasivat vain kilpasarjoissa. Pojilla salibandyyn harjoitusmäärät olivat harrastetasolla 1 – 2 tuntia viikossa ja kilpatasolla 3 – 4 tuntia viikossa. Harrastesarjoissa kilpailutapahtumia oli vuoden aikana 0 – 7 ja kilpasarjoissa kilpailutapahtumia oli vuoden aikana yhdeksän.

Taulukko 9. Poikien salibandyharrastuksen taso, harrastusmäärä ja kilpailutapahtumien määrä syntymävuosittain

SYNTYMÄVUOSI	POIKIEN LUKUMÄÄRÄ	TASO	HARRASTUSMÄÄRÄ (viikossa)	KILPAILUTAPAHTUMAT (vuodessa)
2017	1	Harraste	1 h	0
2016	2	Harraste	1 h	0
2015	5	Harraste	1 h	0
2014	8	Harraste	1 h	0-2
2013	29	Harraste	1-2 h	0-7
2012	22	Harraste	1-2 h	0-7
2011	34	Harraste	1-2 h	0-7
2010	27	Harraste	1-2 h	0-7
2009	40	Harraste	1-2 h	0-7
2008	29	Harraste, aluesarja	1-3 h	0-9
2007	18	Harraste, aluesarja	1-4 h	0-9
2006	13	Harraste, aluesarja	1-4 h	0-9
2005	18	Harraste, aluesarja	1-4 h	0-9
2004	14	Harraste, aluesarja + divarit	1-4 h	2-9
2003	7	Aluesarja + divarit	3-4 h	9
2002	8	Harraste, aluesarja + divarit	1-4 h	2-9
2001	6	Harraste, aluesarja + divarit	1-4 h	2-9
2000	5	Harraste, aluesarja + divarit	1-4 h	2-9

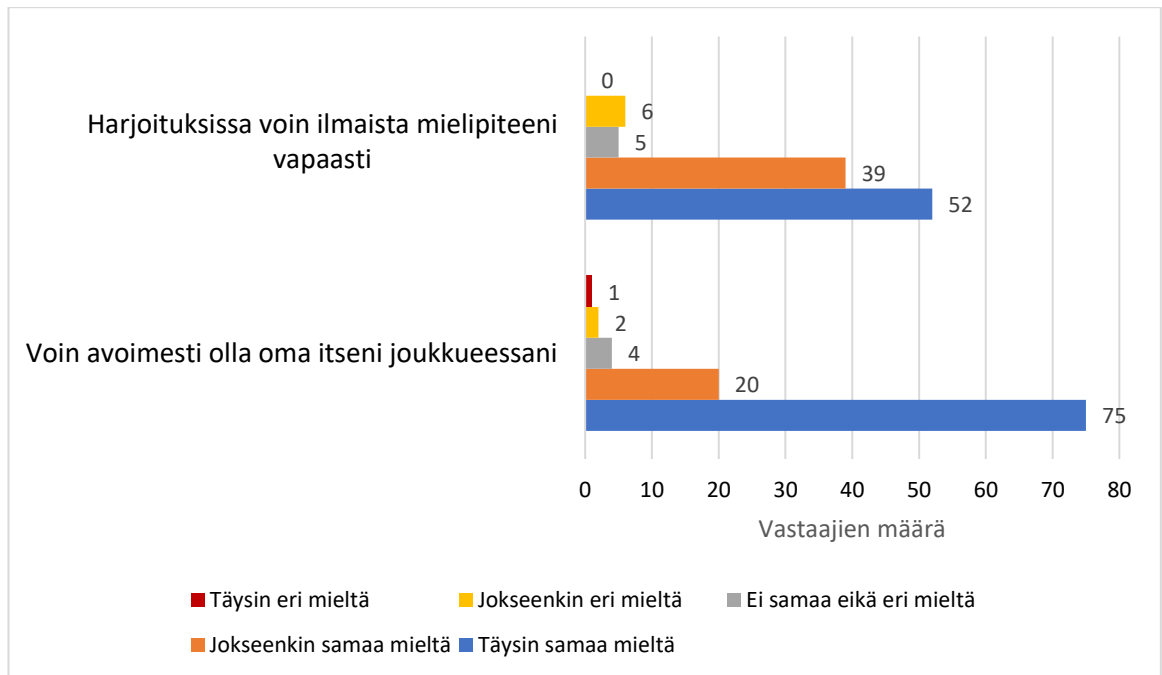
Tutkimuksessa selvisi, että amerikkalaisen jalkapallon osalta lasten ja nuorten harrastustoimintaa käynnistellään parhaillaan Rovaniemellä. Amerikkalaista jalkapalloa pelasi harrastetasolla neljä 2008 syntynyttä ja kaksi 2005 syntynyttä nuorta. Harrastusmäärä viikossa oli tutkimuksen tekohetkellä talvisin kolme tuntia ja kesäisin neljä tuntia viikossa.

5.3 Tutkimuksen toisen vaiheen tulokset

5.3.1 Koettu autonomia

Kyselyyn vastanneista 52 (51 %) nuorta koki, että pystyy ilmaisemaan mielipiteensä harjoituksissa täysin vapaasti. Nuorista 39 (38 %) ilmoitti, että on jokseenkin samaa mieltä siitä, että voi ilmaista mielipiteensä vapaasti. Vastaajista kuusi (6 %) oli väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä ja viisi vastaajaa (5 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Yksikään vastaajista ei ollut täysin eri mieltä väittämän kanssa (Kuvio 5).

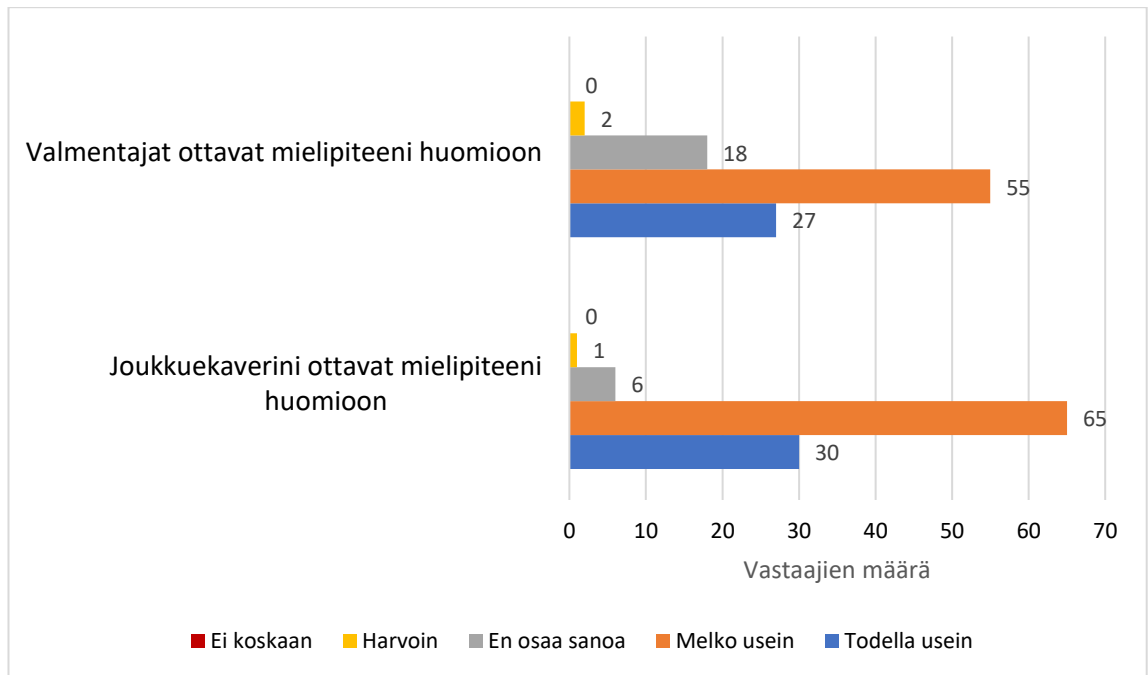
Vastaajista 75 (74 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että pystyy olemaan joukkueessa avoimesti oma itsensä. Jokseenkin samaa mieltä nuorista oli 20 (20 %), jokseenkin eri mieltä kaksi (2 %) ja täysin eri mieltä yksi (1 %) (Kuvio 5).



Kuvio 5. Koettua autonomiaa koskevat kysymykset 1/3

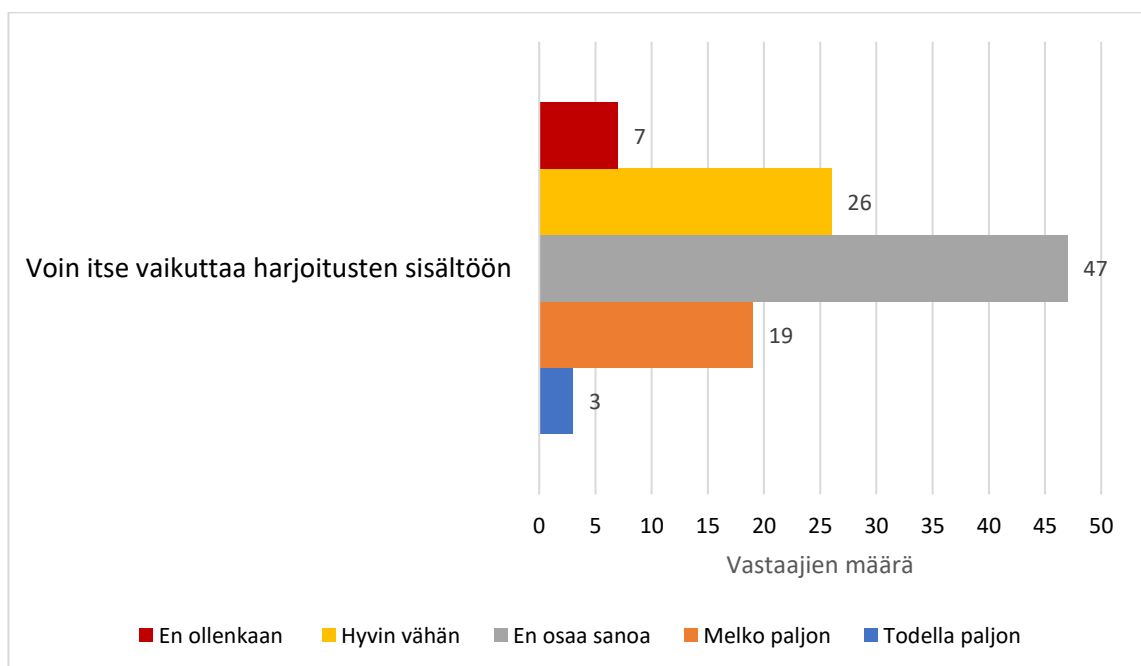
Vastaajista 55 nuoren (54 %) mukaan valmentajat ottavat nuorten mielipiteet huomioon melko usein. Vastaajista 27 (26 %) koki, että valmentajat huomioivat heidän mielipiteensä todella usein ja vastaajista 18 (18 %) ei osannut sanoa, kuinka usein heidän mielipiteensä huomioidaan. Yksikään vastaajista ei kokenut, että valmentaja ei ottaisi koskaan hänen mielipidettään huomioon ja kaksi (2 %) vastasi, että mielipide huomioidaan harvoin (Kuvio 6).

Vastaajista 65 nuorta (64 %) koki, että joukkuekaverit ottavat heidän mielipiteensä huomioon melko usein ja 30 vastaajan (29 %) mielestä mielipide huomioidiin todella usein. Kukaan ei kokenut, että joukkuekaverit eivät koskaan huomioisi heidän mielipiteitään ja vastaajista yksi (1 %) koki, että mielipide huomioidiin harvoin (Kuvio 6).



Kuvio 6. Koettua autonomiaa koskevat kysymykset 2/3

Vastaajista 47 (46 %) ei osannut sanoa, kuinka paljon he pystyvät vaikuttamaan harjoitusten sisältöön. Nuorista 26 (25 %) koki, että he pystyvät vaikuttamaan harjoitusten sisältöön hyvin vähän. Vastaajista 19 (19 %) koki, että pystyy vaikuttamaan harjoitusten sisältöön melko paljon ja seitsemän vastaajaa (7 %) koki, että ei pysty vaikuttamaan harjoitusten sisältöön ollenkaan. Vastaajista kolme (3 %) koki, että pääsee vaikuttamaan harjoitusten sisältöön todella paljon (Kuvio 7).



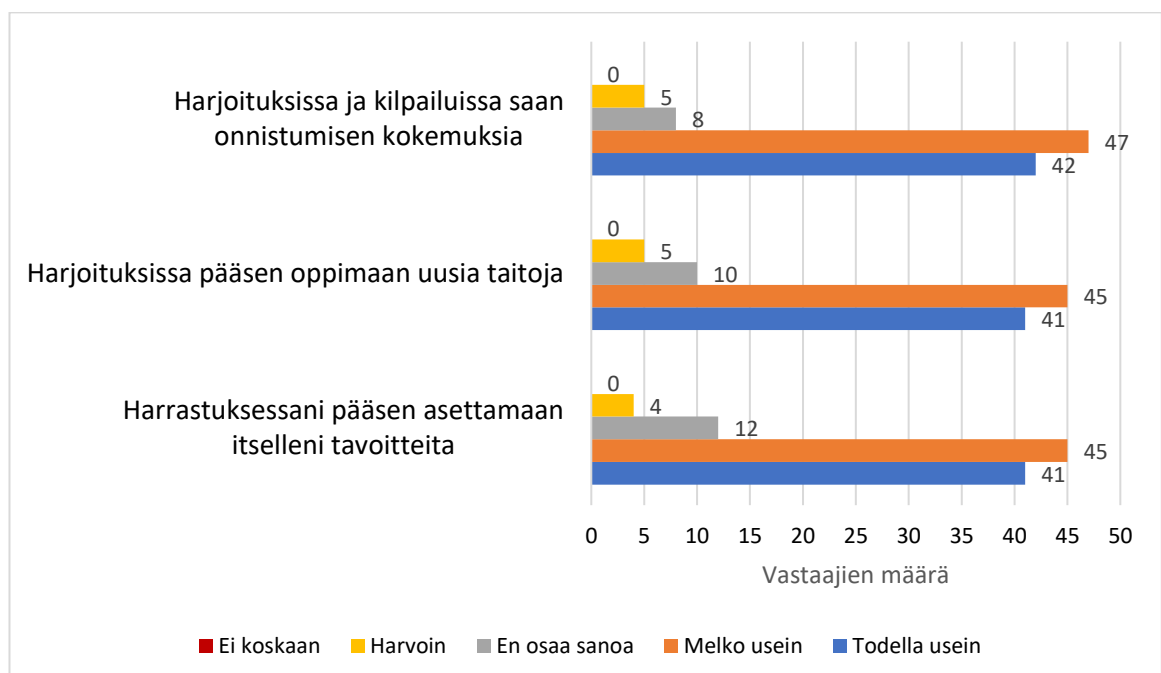
Kuvio 7. Koettua autonomiaa koskevat kysymykset 3/3

5.3.2 Pätevyyden tunne

Vastaajista 47 nuorta (46 %) koki, että saa harjoituksissa ja kilpailuissa onnistumisen kokemuksia melko usein ja 42 nuorta (41 %) vastasi, että saa onnistumisen kokemuksia todella usein. Vastaajista kahdeksan (8 %) ei osannut sanoa, kuinka usein saa onnistumisen kokemuksia ja viisi (5 %) koki, että saa onnistumisen kokemuksia harvoin. Kukaan ei kokenut, ettei koskaan saisi onnistumisen kokemuksia (Kuvio 8).

Nuorista 45 (45 %) koki pääsevänsä harrastuksessaan oppimaan uusia taitoja melko usein ja 41 (41 %) koki, että oppii uutta todella usein. Kymmenen nuorta (10 %) ei osannut sanoa, pääsevätkö he oppimaan uusia taitoja harjoituksissa. Viisi vastaajaa (5 %) koki, että pääsee oppimaan uusia taitoja harvoin. Kukaan vastaajista ei ollut sitä mieltä, ettei koskaan pääsisi oppimaan uusia taitoja harjoituksissa (Kuvio 8).

Vastaajista 45 (44 %) koki, että pääsee asettamaan itselle tavoitteita harrastuksessaan melko usein ja 41 (40 %) koki, että pääsee asettamaan tavoitteita todella usein. Vastaajista 12 (12 %) ei osannut sanoa, kuinka usein pääsee asettamaan itselleen tavoitteita harrastuksessaan. Neljä vastaajaa (4 %) koki, että pääsee asettamaan tavoitteita harvoin ja vastaajista kukaan ei kokenut, ettei koskaan pääsisi asettamaan itselleen tavoitteita (Kuvio 8).

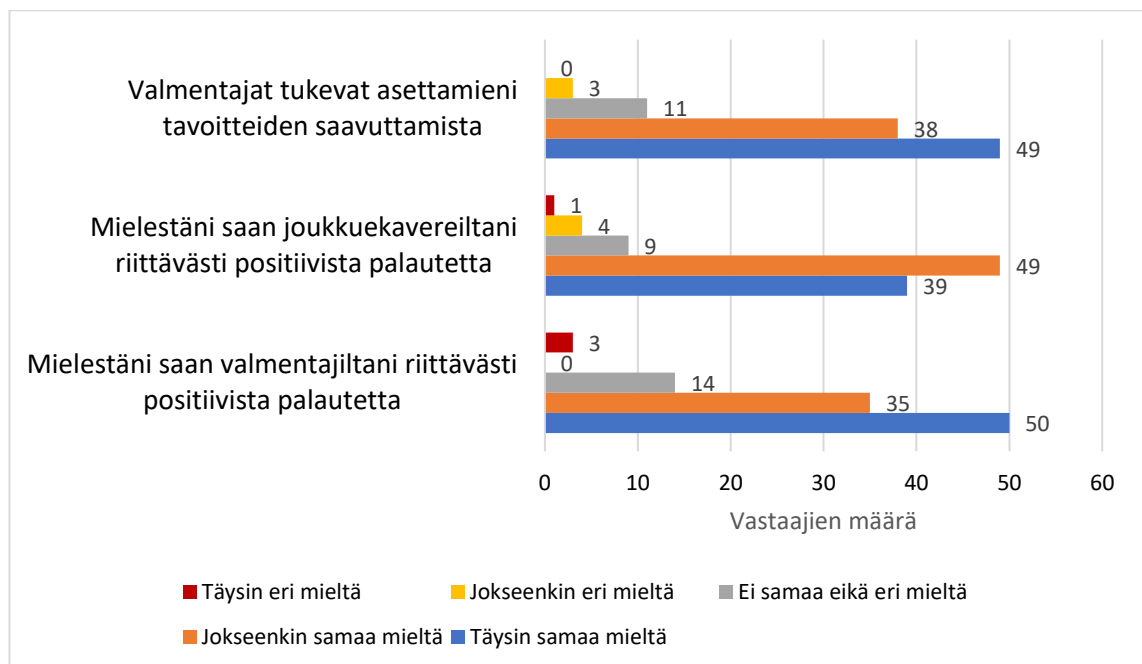


Kuvio 8. Pätevyyden tunnetta koskevat kysymykset 1/2

Kyselyyn vastanneista 49 (49 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että valmentajat tukevat heidän tavoitteidensa saavuttamista. Vastaajista 38 (38 %) oli jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa ja 11 (11 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Vastaajista kolme (3 %) oli jokseenkin eri mieltä siitä, että valmentajat tukevat heidän tavoitteidensa saavuttamista (Kuvio 9).

Vastaajista 49 (48 %) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että saa joukkuekavereiltaan riittävästi positiivista palautetta ja 39 vastaajaa (38 %) oli väittämstä täysin samaa mieltä. Yhdeksän vastaajista (9 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä, neljä (4 %) oli jokseenkin eri mieltä ja yksi (1 %) täysin eri mieltä (Kuvio 9).

Vastaajista 50 (49 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että saa valmentajiltaan riittävästi positiivista palautetta. Vastaajista 35 (34 %) oli jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa ja 14 (14 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Vastaajista 3 (3 %) oli täysin eri mieltä siitä, että saa valmentajalta riittävästi positiivista palautetta (Kuvio 9).



Kuvio 9. Pätevyyden tunnetta koskevat kysymykset 2/2

5.3.3 Yhteenkuuluvuuden tunne

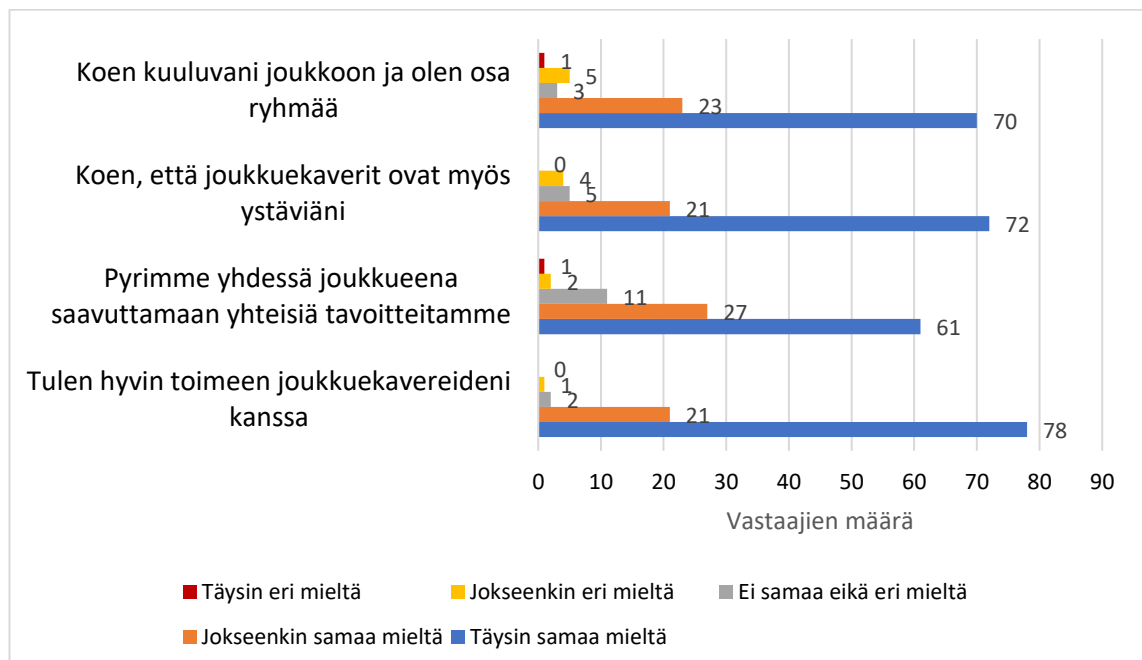
Kyselyyn vastanneista nuorista 70 (69 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että kokee kuuluvansa joukkoon ja olevansa osa ryhmää. Väitteestä jokseenkin samaa

mieltä oli 23 nuorta (23 %). Vastaajista kolme (3 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä, viisi (5 %) oli jokseenkin eri mieltä ja yksi (1 %) täysin eri mieltä (Kuvio 10).

Vastaajista 72 nuorta (71 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että joukkuekaverit ovat myös heidän ystäviään ja 21 (21 %) oli väitteestä jokseenkin samaa mieltä. Vastaajista viisi (5 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä ja neljä vastaajaa (4 %) oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa (Kuvio 10).

Vastaajista 61 (60 %) olivat täysin samaa mieltä siitä, että he yhdessä joukkueensa kanssa pyrkivät saavuttamaan yhteisiä tavoitteitaan. Väitteestä jokseenkin samaa mieltä oli 27 vastaajaa (26 %) ja vastaajista 11 (11 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Vastaajista kaksi (2 %) oli väitteen kanssa jokseenkin eri mieltä ja yksi (1 %) täysin eri mieltä (Kuvio 10).

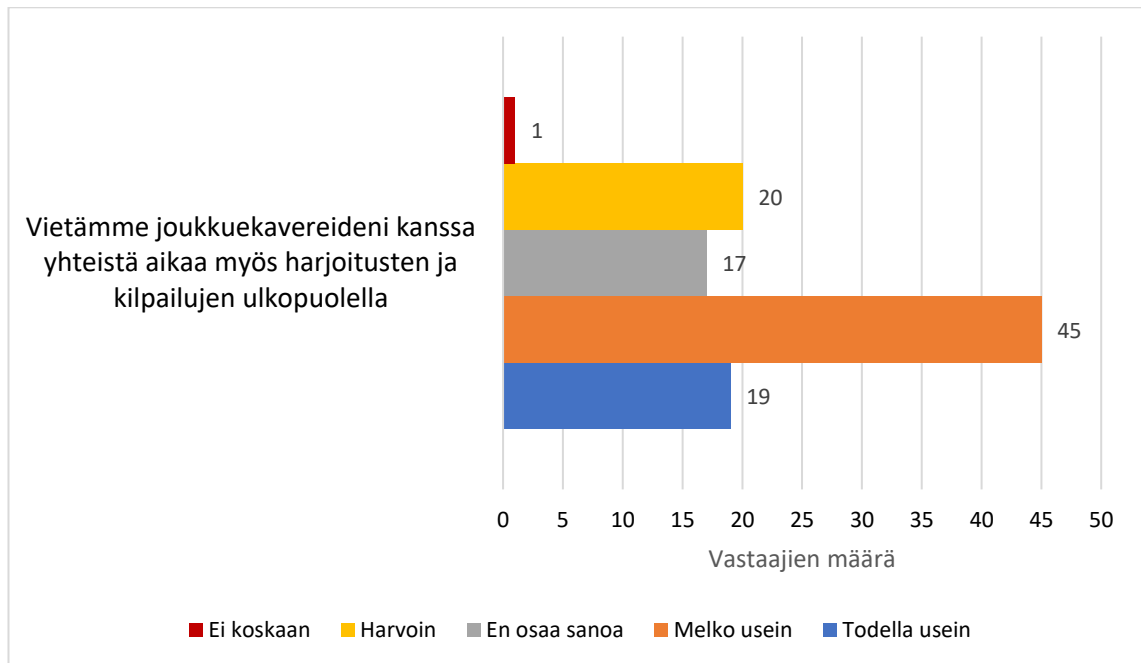
Vastaajista 78 nuorta (76 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että tulee hyvin toimeen joukkuekavereidensa kanssa ja 21 nuorta (21 %) oli väitteestä jokseenkin samaa mieltä. Kaksi (2 %) ei ollut väitteen kanssa samaa eikä eri mieltä ja yksi vastaaja (1 %) oli jokseenkin eri mieltä siitä. Kukaan nuorista ei ollut täysin eri mieltä siitä, että tulee hyvin toimeen joukkuekavereidensa kanssa (Kuvio 10).



Kuvio 10. Yhteenkuuluvuuden tunnetta koskevat kysymykset 1/2

Kyselyyn vastanneista 45 (44 %) ilmoitti viettävänsä aikaa joukkuekavereiden kanssa harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolella melko usein. Vastaajista 20 (20 %)

koki viettävänsä harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolista aikaa joukkuekavereiden kanssa harvoin ja 19 vastaajista (19 %) koki viettävänsä aikaa todella usein. Vastaajista 17 (17 %) ei osannut sanoa kuinka usein joukkue viettää yhteistä aikaa harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolella ja yksi vastaajista (1 %) koki, ettei koskaan vietä harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolista aikaa joukkueensa kanssa (Kuvio 11).



Kuvio 11. Yhteenkuuluvuuden tunnetta koskevat kysymykset 2/2

5.3.4 Tavoiteorientaatio

Vastaajista 47 (46 %) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että kokee itsensä onnistuneimmaksi silloin, kun voittaa toiset. Vastaajista 31 (30 %) oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä, 17 (17 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä, kuusi (6 %) oli jokseenkin eri mieltä ja yksi (1 %) oli täysin eri mieltä (Kuvio 12).

Kyselyyn vastanneista 30 (29 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä siitä, että kokisi itsensä onnistuneimmaksi ollessaan paras. Vastaajista 22 (22 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että kokee itsensä onnistuneimmaksi ollessaan paras, 20 (20 %) oli jokseenkin samaa mieltä, 14 (14 %) jokseenkin eri mieltä ja 16 (16 %) oli täysin eri mieltä (Kuvio 12).

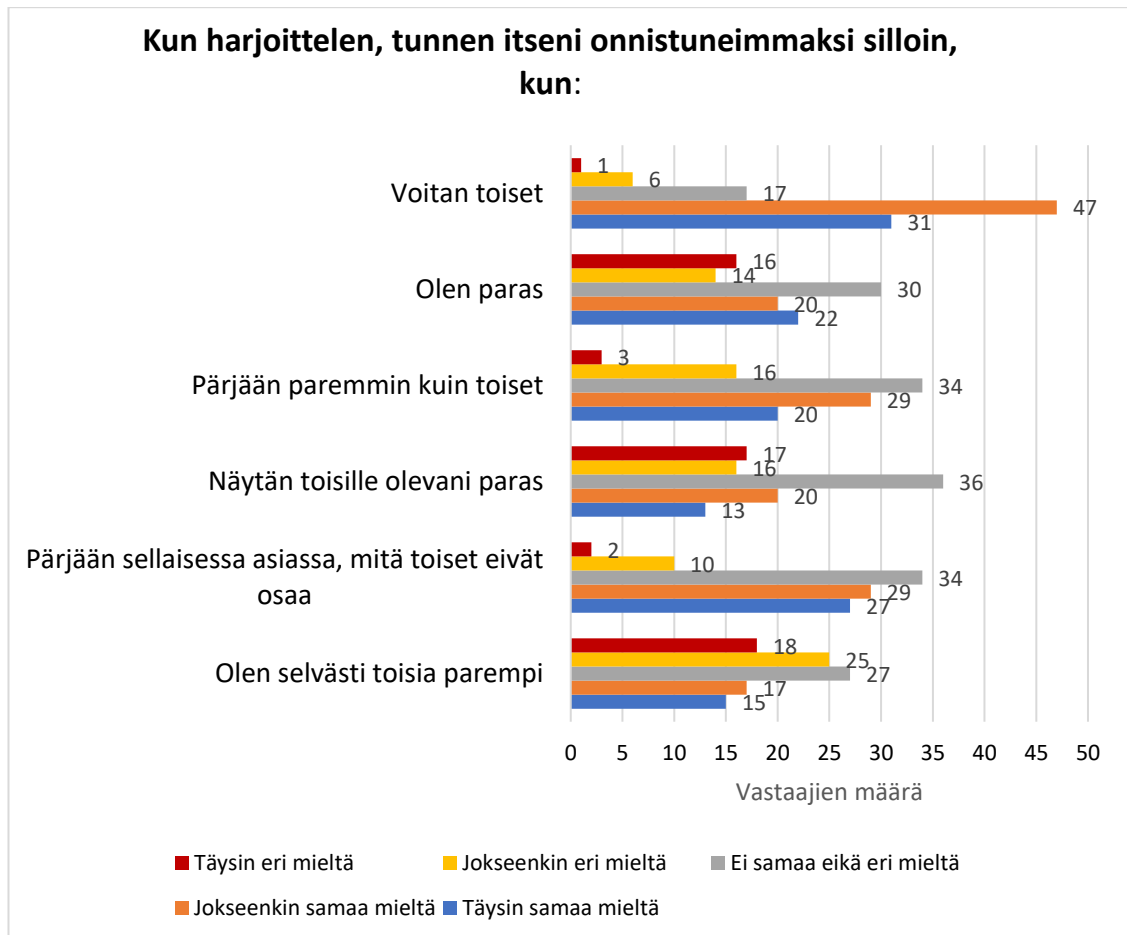
Vastaajista 34 (33 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä siitä, että kokisi itsensä onnistuneimmaksi silloin, kun pärjää paremmin kuin toiset. Vastaajista 29 (28 %) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että kokee itsensä onnistuneimmaksi silloin, kun

pärjää paremmin kuin toiset. Vastaajista 20 (20 %) oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä, 16 (16 %) jokseenkin eri mieltä ja 3 (3 %) täysin eri mieltä (Kuvio 12).

Vastaajista 36 (35 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä siitä, että kokisi itsensä onnistuneimmaksi silloin, kun näyttää toisille olevansa paras. Vastaajista 20 (20 %) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että kokee itsensä onnistuneimmaksi näyttäänsään toisille olevansa paras. Väitteestä täysin eri mieltä oli 17 (17 %), jokseenkin eri mieltä oli 16 (16 %) ja täysin samaa mieltä 13 (13 %) (Kuvio 12).

Kyselyyn vastanneista 34 (33 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä siitä, että kokisi itsensä onnistuneimmaksi silloin, kun pärjää asiassa mitä toiset eivät osaa. Vastaajista 29 (28 %) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että tuntee olonsa onnistuneimmaksi silloin, kun pärjää asiassa, mitä toiset eivät osaa. Vastaajista 27 (26 %) oli täysin samaa mieltä väitteestä, 10 (10 %) jokseenkin eri mieltä ja 2 (2 %) täysin eri mieltä (Kuvio 12).

Kyselyyn vastanneista 27 (26 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä siitä, että tuntee itsensä onnistuneimmaksi silloin, kun on selvästi toisia parempi. Vastaajista 25 (25 %) oli jokseenkin eri mieltä siitä, että kokee itsensä onnistuneimmaksi ollessaan toisia parempi. Vastaajista 18 (18 %) oli väitteen kanssa täysin eri mieltä, 17 vastaajaa (17 %) jokseenkin samaa mieltä ja 15 vastaajaa (15 %) täysin samaa mieltä (Kuvio 12).



Kuvio 12. Minäorientaatiota mittaavat kysymykset

Kyselyyn vastanneista 49 (48 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että kokee itsensä onnistuneimmaksi yrittäessään kovasti. Vastaajista 39 (38 %) oli väittämstä jokseenkin samaa mieltä ja 11 (11 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Kolme vastaajaa (3 %) oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa ja kukaan vastaajista ei ollut väittämän kanssa täysin eri mieltä (Kuvio 13).

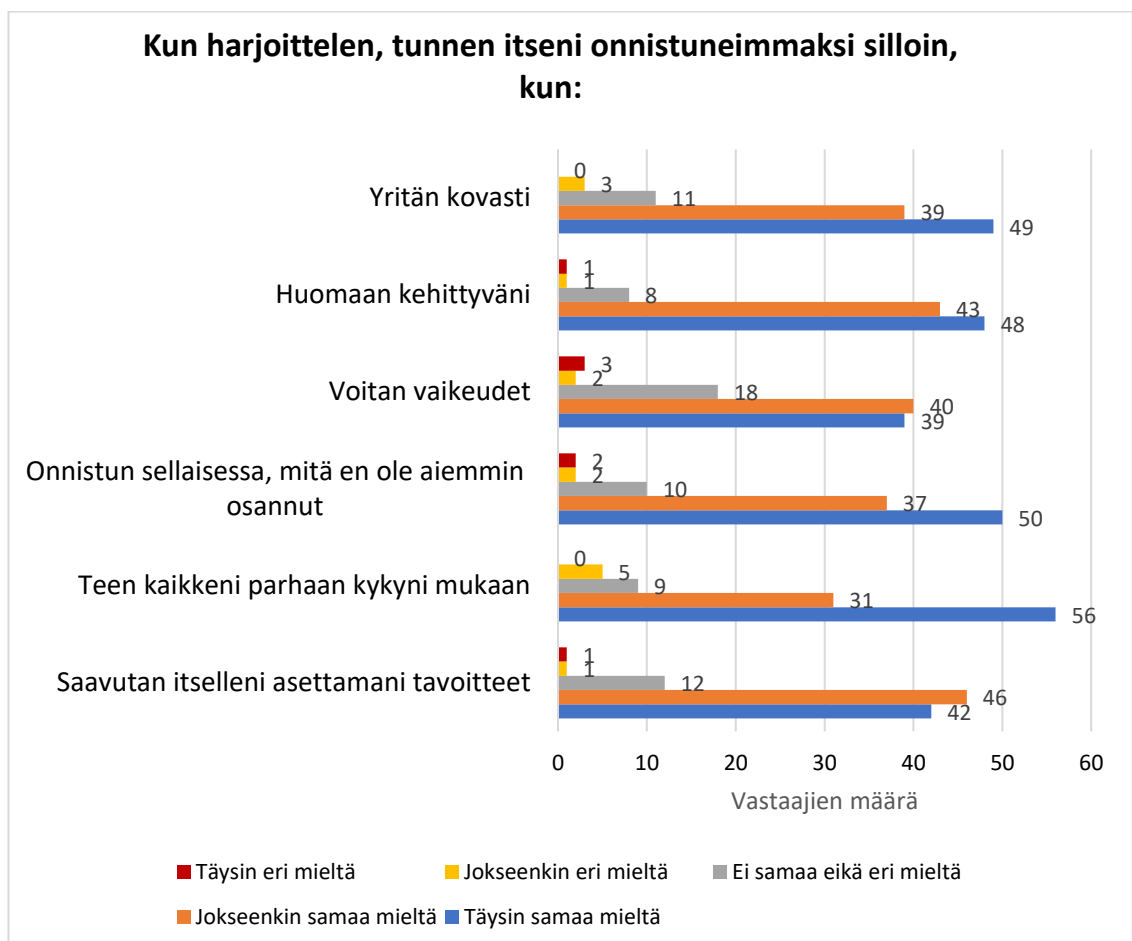
Vastaajista 48 (48 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että kokee itsensä onnistuneimmaksi silloin, kun huomaa kehittyvänsä. Vastaajista 43 (43 %) oli väittämstä jokseenkin samaa mieltä ja kahdeksan vastaajaa (8 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Yksi vastaajista (1 %) oli väittämstä jokseenkin eri mieltä ja yksi (1 %) täysin eri mieltä (Kuvio 13).

Kyselyyn vastanneista 40 (39 %) oli jokseenkin samaa mieltä ja 39 (38 %) täysin samaa mieltä siitä, että kokee itsensä onnistuneimmaksi voittaessaan vaikeudet. Vastaajista 18 (18 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä, kaksi vastaajaa (2 %) oli jokseenkin eri mieltä ja kolme vastaajaa (3 %) täysin eri mieltä (Kuvio 13).

Kyselyyn vastanneista 50 (50 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että kokee itsensä onnistuneimmaksi onnistuessaan sellaisessa asiassa, mitä ei ole aiemmin osannut. Vastaajista 37 (37 %) oli väittämstä jokseenkin samaa mieltä, kymmenen (10 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä, kaksi (2 %) oli jokseenkin eri mieltä ja kaksi (2 %) täysin eri mieltä (Kuvio 13).

Vastaajista 56 (55 %) oli täysin samaa mieltä siitä, että tuntee itsensä onnistuneimmaksi, kun tekee kaikkensa parhaan kykynsä mukaan. Vastanneista 31 (31 %) oli väitteen kansa jokseenkin samaa mieltä, yhdeksän (9 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä ja viisi (5 %) oli jokseenkin eri mieltä. Kyselyyn vastanneista kuukaan ei ollut väitteen kanssa täysin eri mieltä (Kuvio 13).

Kyselyyn vastanneista 46 (45 %) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että kokee itsensä onnistuneimmaksi saavuttaessaan itselleen asettamansa tavoitteet. Vastaajista 42 (41 %) oli väitteestä täysin samaa mieltä, 12 (12 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä, yksi (1 %) oli jokseenkin eri mieltä ja yksi (1 %) täysin eri mieltä (Kuvio 13).



Kuvio 13. Tehtäväorientaatiota mittaavat kysymykset

5.4 Johtopäätökset

Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen tuloksista voidaan havaita, että pojilla harrastajamäärät alkoivat vähentyä alakouluiän loppupuolella. Vuonna 2009 syntyneitä eli 11-vuotiaita poikia oli joukkueurheiluseuroissa 126, kun taas 2004 syntyneitä eli 16-vuotiaita oli enää 36. Vuonna 2006 syntyneet nuoret tekevät harrastajamäärien vähenemiseen poikkeuksen, sillä heitä on urheiluseuroissa enemmän kuin vuotta nuorempia. Poikien harrastajamäärien kohdalla on havaittavissa sama ilmiö kuin vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa. Sekä tässä opinnäytetyötutkimuksessa että vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa havaittiin, että 11-vuotiaita harrastajia on urheiluseuroissa eniten, mutta 11-vuotiaista vanhempiin ikäluokkiin mentäessä harrastajamäärät vähentyvät merkittävästi (Blomqvist ym. 2019, 49).

Tämän opinnäytetyötutkimuksen perusteella ei voida tehdä johtopäätöksiä siitä, missä iässä joukkuelajeja harrastavien tyttöjen harrastajamäärät vähenevät yleisimmin. Opinnäytetyötutkimukseen osallistuneiden seurojen osalta tyttöjen harrastajamäärät jäivät lähes kaikissa ikäluokissa hyvin pieniksi. Ainoastaan 2011 syntyneiden tyttöjen ikäluokassa on yli 20 harrastajaa, sillä 2011 syntyneitä joukkuelajien harrastajia on tutkimukseen osallistuneissa seuroissa yhteensä 31. Muissa ikäluokissa joukkuelajeja harrastavien tyttöjen lukumäärä on alle 20.

Tutkimuksen toisen vaiheen tuloksista voidaan havaita, että yläkouluikäisten urheilijoiden kokemusten perusteella heidän psykologisten perustarpeidensa täyttymistä tuetaan urheiluseurojen toiminnassa keskimäärin hyvin. Tutkimustulosten mukaan nuoret urheilijat kokivat etenkin heidän yhteenkuuluvuuden tunteen olevan vahva urheiluseurojen toiminnassa. Yhteenkuuluvuuden tunnetta koskeviin kysymyksiin selvästi suurin osa oli vastannut olevansa täysin samaa mieltä siitä, että kokee kuuluvansa ryhmään, pitää joukkuekavereita ystävinään, pyrkii yhdessä joukkueen kanssa saavuttavan yhteiset tavoitteet ja tulee hyvin toimeen joukkuekavereiden kanssa.

Yhteenkuuluvuuden tunnetta mittaavista kysymyksistä viimeinen aiheutti eniten hajontaa. Kysymys koski joukkuekavereiden kanssa harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolella vietettyä aikaa. Suurin osa nuorista arvioi, että yhteistä aikaa vietetään melko usein. Merkittävä määrä vastaajista kuitenkin koki, että yhteistä aikaa vietetään harrastustoiminnan ulkopuolella harvoin. Vastausten avulla voidaan

päätellä, että harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolella vietetty aika ei ole välttämättömyys vahvalle yhteenkuuluvuuden tunteelle. Viimeisen kysymyksen hajonnasta huolimatta muut kysymykset antavat viitteitä vahvasta yhteenkuuluvuuden tunteesta. Yhteenkuuluvuuden tunne syntyy turvallisuuden tunteesta, hyväksytyksi tulemisesta ja ryhmään kuulumisesta (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148). Nuori voi saada kaikkia näitä kokemuksia harrastustoiminnassa, joten harrastuksen ulkopuolella vietetty aika ei ole välttämätöntä vahvalle yhteenkuuluvuuden tunteelle.

Tavoiteorientaatiota mittaavien kysymysten vastauksista voidaan havaita, että nuoret saavat onnistumisen kokemuksia keskimäärin enemmän tehtäväorientoituneesti kuin minäorientoituneesti. Kyselyyn osallistuneet nuoret olivat keskimäärin enemmän samaa mieltä tehtäväorientaatiota koskevista väittämistä kuin minäorientaatiota koskevista väittämistä. Vastaavasti taas nuoret olivat minäorientaatiota koskevista väittämistä keskimäärin enemmän eri mieltä kuin tavoiteorientaatiota koskevista väittämistä. Kyselyn vastauksista voidaan havaita, että suurin osa nuorista kokee itsensä onnistuneimmaksi yrittäessään kovasti, huomatesaan kehittyvänsä sekä tehdessään kaikkensa parhaan kykynsä mukaisesti. Merkittävä osa nuorista ei taas koe itseään onnistuneimmaksi näyttäessään toisille olevansa paras tai ollessaan selvästi parempi kuin toiset.

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle tietoa siitä, missä vaiheessa nuoret yleisimmin lopettavat urheiluseurassa harrastamisen ja miten hyvin nuorten motivaatiota tuetaan urheiluseurojen toiminnassa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, paljonko rovaniemeläisissä joukkueurheiluseuroissa on alle 20-vuotiaita harrastajia ja kuinka hyvin yläkouluikäisten nuorten mielestä heidän psykologisten perustarpeidensa täyttymistä tuetaan urheiluseuroissa.

Opinnäytetyötutkimuksen lopputulos ei kokonaan täytä tutkimukselle ennalta asetettua tavoitetta. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa selvitin joukkueurheiluseurojen harrastajamääriä, mutta kahdelta seuralta en saanut tietoja alle 20-vuotiaiden harrastajien määrästä. Puuttuvien tietojen vuoksi etenkin tyttöjen kohdalla ei pystytäkään sanomaan, missä ikäluokassa joukkueurheilijat yleisimmin lopettavat seurassa harrastamisen Rovaniemellä. Poikien harrastajamäärissä väheneminen oli selkeämmin havaittavissa, mutta puuttuvien tietojen vuoksi ei pystytäkään tekemään yleistettäviä johtopäätöksiä. Tutkimuksen avulla saatiin selville nuorten kokemuksia heidän motivaationsa tukemisesta urheiluseuroissa eli tältä osin tutkimukselle asetettu tavoite täyttyi.

Määrälliselle tutkimukselle tyypillisesti onnistuin opinnäytetyössäni kartoittamaan tämänhetkistä olemassa olevaa tilannetta urheiluseuroissa. Määrällisen tutkimuksen avulla ei saada selville syitä, jotka ovat havaittujen ilmiöiden taustalla (Heikkilä 2014, 8). Tällä opinnäytetyötutkimuksella kartoitettiin nuorten koke-
musta siitä, kuinka hyvin heidän motivaatioonsa tuetaan urheiluseurojen toiminnassa. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten koke-
mukseen siitä, kuinka hyvin heidän motivaatiotansa tuetaan. Esimerkiksi auto-
nomiaa koskevassa tutkimuksen osiossa kysyttiin, kuinka paljon nuoret pääsevät
itse vaikuttamaan harjoitustensa sisältöön. Merkittävä osa (46 %) nuorista vas-
tasi, että ei osaa sanoa. Olisi hyödyllistä ja mielenkiintoista tietää, mitkä syyt ja
taustatekijät ovat vaikuttaneet nuorten vastauksiin muun muassa kyseisessä ky-
symyksessä.

Aiempien tutkimusten ja teorian pohjalta voidaan sanoa, että urheiluseurojen harrastajamäärät vähenevät eniten yläkouluikässä olevien nuorten keskuudessa. Opinnäytetyön ensimmäisessä vaiheessa harrastajamäärien lisäksi selvitin, millä tasolla nuoret harrastavat ja paljonko harjoituksia on viikon aikana. Olisi mielenkiintoista tietää, moniko nuori lopettaa kilpatasolla harrastamisen, mutta jää urheiluseuraan harrastamaan harrastetasolla. Tässä tutkimuksessa saatiin selville lukumäärä ainoastaan niistä nuorista, jotka lopettavat urheiluseurassa harrastamisen kokonaan.

6.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tämän opinnäytetyön sähköisen kyselylomakkeen linkki jaettiin kaikille Rovaniemellä joukkueurheilua harrastaville yläkouluikäisille eli 13 – 16-vuotiaille nuorille. Kyselyyn vastasi 102 yläkouluikäistä joukkueurheilua harrastavaa nuorta. Kyselyyn vastanneet nuoret olivat iältään 12 – 17-vuotiaita ja vastaajien keski-ikä oli 14,2 vuotta. Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen harrastajamäärien selvitysten perusteella kysely tavoitti 308 nuorta. Kyselylinkki lähetettiin kuitenkin myös niille kahdelle seuralle, joiden harrastajamääriä ei saatu selville tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa. Näin ollen tutkimuksen todellinen perusjoukko on suurempi kuin 308 nuorta.

Jos tutkimuksen todellinen perusjoukko olisi ollut 308 nuorta, tutkimuksen vastausprosentti olisi 33. Todellisuudessa tutkimuksen perusjoukko oli suurempi kuin 308 nuorta, jonka vuoksi todellinen vastausprosentti on pienempi kuin 33 prosenttia. Edustava ja riittävän suuri tutkimusotos sekä korkea vastausprosentti on tekijöitä, jotka edistävät tutkimuksen luotettavuutta (Heikkilä 2014, 14). Tässä opinnäytetyötutkimuksessa vastausprosentti jäi matalaksi, jonka vuoksi tutkimusotos ei edusta koko perusjoukkoa. Matala vastausprosentti alentaa tutkimuksen reliabiliteettia, sillä tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää kuvastamaan tutkimuksen perusjoukkoa eli yläkouluikäisiä rovaniemeläisiä joukkuelajien harrastajia.

Tutkimuksen validiteetin kannalta on tärkeää, että tutkimuksessa käytetyt kysymykset antavat vastauksia ennalta asetettuihin tutkimusongelmiin (Heikkilä 2014, 11). Tässä opinnäytetyössä tärkeimmät tutkimusongelmat olivat selvittää rovaniemeläisten joukkueurheiluseurojen alle 20-vuotiaiden harrastajien määrä, yläkouluikäisten joukkueurheiluvien nuorten kokemus heidän motivaationsa

tukemisesta urheiluseuroissa sekä selvittää, onko nuorten tavoiteorientaatio enemmän minä- vai tehtäväsuuntautunut. Tutkimuksessa käytetyt kysymykset olivat valideja, sillä niiden avulla saatiin vastauksia ennalta asetettuihin tutkimusongelmiin.

Ennako-oletuksena oli, että tutkimuksen kohderyhmällä ei todennäköisesti ole aiempaa tietämystä tutkimuksen taustalla olevista teemoista eli motivaatiosta, itsemääräämisteoriasta tai tavoiteorientaatioteoriasta. Tutkimuksen validiteettia parantavat yksiselitteiset ja selkeät kysymykset (Heikkilä 2014, 11), jotka ovat ymmärrettäviä ja joihin tutkimuksen kohderyhmä osaa vastata. Muotoilin opinäytetyön tutkimuksen kysymykset käytännönläheiseen muotoon ja suunnittelin kysymykset niin, että yläkouluikäiset nuoret osaisivat vastata tutkimuksen kysymyksiin omien kokemustensa perusteella. Kerroin tutkimuksen kysymysten välissä lyhyesti tietoa, jonka tavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä tutkimuksen taustalla olevista teorioista. Lisäksi jaoin tutkimuksen linkin yhteydessä saatekirjeen, jossa oli tietoa tutkimuksesta (Liite 2).

Kaikkien tutkimuksessa olleiden kysymysten vastausvaihtoehdoissa oli yksi neutraali vaihtoehto. Etenkin minäorientaatiota mittaaviin kysymyksiin tuli paljon neutraaleja vastauksia. Kuudesta minäorientaatiota mittaavasta kysymyksestä viiteen suurin osa tutkimukseen osallistuneista vastasi ”ei samaa eikä eri mieltä”. Neutraalien vastausten suuri määrä heikentää tutkimustulosten luotettavuutta, sillä on mahdollista, että kysymyksiä ei ole ymmärretty täysin. Minäorientaatiota mittaavat kysymykset olisi pitänyt muotoilla yksiselitteisemmin, jotta tulokset olisivat luotettavampia. Esimerkiksi kysymykseen ”koen itseni onnistuneimmaksi ollessani paras” on vaikeaa vastata, jos ei koskaan koe olevansa joukkueensa paras. Neutraali vastaus voi tämän kysymyksen kohdalla kertoa esimerkiksi siitä, että nuori kokisi itsensä onnistuneeksi, jos olisi joukkueensa paras.

Kyselylomakkeen alussa kysytyjen taustatietojen mukaan yksi kyselyyn vastanneista olisi ollut kuusivuotias. Tutkimustulosten analysointivaiheessa kyseisen vastaajan iän kohdalla tehtiin tekninen korjaus, sillä todennäköisimmin vastaajalla oli tullut kirjoitusvirhe ja todellisuudessa vastaaja on 16-vuotias. Sähköisen tutkimuksen kyselylinkki on välitetty ainoastaan yläkouluikäisille joukkuelajien harrastajille, jonka vuoksi on epätodennäköistä, että vastaaja olisi todellisuudessa kuusivuotias. Lisäksi yksi kyselyyn vastanneista nuorista oli jättänyt

vastaamatta sukupuolta koskevaan kysymykseen. Tällä ei ole merkitystä tutkimuksen luotettavuuden kannalta, sillä esimerkiksi tulosten analysoinnissa ei eroteltu vastauksia sukupuolen mukaan.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tämä opinnäytetyötutkimus kohdistui ainoastaan joukkueurheiluseuroihin, joten samankaltaiselle työlle voisi olla kysyntää myös yksilölajien puolella. Olisi mielenkiintoista verrata yksilö- ja joukkuelajien harrastajamääriä ja sitä, onko nuoruusiän harrastajamäärien vähenemisessä eroja. Yksilölajeissa ja joukkuelajeissa valmentaminen on erilaista, sillä yksilölajien valmentaja keskittyy valmentamaan usein yhtä tai maksimissaan muutamaa urheilijaa kerralla, kun taas joukkueurheilussa valmentajalla on vastuullaan usein isompi ryhmä urheilijoita. Olisi mielenkiintoista selvittää, miten hyvin yksilölajeissa tuetaan nuorten urheilijoiden motivaatiota ja kokevatko urheilijat esimerkiksi yhteenkuuluvuuden tunnetta samalla tavalla kuin joukkueurheilijat.

Jatkossa olisi myös hyvin mielenkiintoista ja hyödyllistä saada verrokkiryhmä heistä, jotka ovat nuoruusiällä lopettaneet urheiluseurassa harrastamisen. Olisi mielenkiintoista selvittää samojen seurojen nykyisten harrastajien lisäksi entisten harrastajien mielipiteitä siitä, kuinka hyvin heidän motivaatiotaan tuettiin urheiluseurassa ennen harrastuksen lopettamista. Näin pystyttäisi mahdollisesti tekemään johtopäätöksiä siitä, mitkä tekijät ovat johtaneet urheiluharrastuksen lopettamiseen ja mitkä tekijät taas harrastuksen jatkamiseen.

6.4 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessini käynnistyi tammikuussa 2020, kun tapasin työn toimeksiantajan ensimmäistä kertaa. Opinnäytetyöprosessini kesti kokonaisuudessaan siis lähes vuoden ajan. Loppukesän ja syksyn 2020 aikana huomasin, että työ määrä ei jakautunut tasaisesti vuoden kestäneen opinnäytetyöprosessin ajalle, vaan aikataulu kiristyi prosessin loppuvaiheessa. Tutkimuksen raportointi tapahtui huomattavasti tiukemmalla aikataululla kuin olin suunnitellut. Koin itseni välillä hyvin stressaantuneeksi, sillä en ollut varma, tulisinko saamaan työn valmiiksi suunnitellussa aikataulussa. Mielestäni opinnäytetyön viimeistely on

erittäin tärkeä työvaihe ja olin prosessin loppuvaiheessa huolissani siitä, jäisikö työn viimeistelyyn riittävästi aikaa ja olisinko tyytyväinen työn lopputulokseen.

Opinnäytetyön tekeminen on monivaiheinen prosessi, jonka vuoksi suunnittelun ja aikatauluttamisen merkitys työskentelyssä korostuu. Oman työni aikataulutuksen olisi voinut tehdä tarkemmin ja realistisemmin, jotta työmäärä olisi jakautunut tasaisemmin koko prosessin ajalle. Aikatauluuni olisi voinut suunnitella enemmän joustovaraa, sillä useat opinnäytetyön vaiheet veivät minulta enemmän aikaa, kun olin etukäteen ajatellut. Esimerkiksi tutkimustulosten raportoinnissa aikaa kului yllättävän paljon. Tulosten taulukointi ja taulukoiden auki kirjoittaminen onnistui sujuvasti, mutta tutkimuksessani oli paljon kysymyksiä, jonka vuoksi tulosten raportoimiseen meni odotettua enemmän aikaa. Jatkossa, kun aikataulutun monivaiheisia ja pitkiä prosesseja, keskityn aikatauluttamaan työskentelyä realistisesti ja joustavasti, mutta samalla riittävän tarkasti.

Aikatauluttamisen lisäksi opinnäytetyöprosessin aikana koin haastavaksi opinnäytetyön kokonaisuuden hallinnan. Opinnäytetyö koostuu teoreettisista ja tutkimuksellisista osioista ja nämä osiot koostuvat pienemmistä asiakokonaisuuksista. Uppouduin usein kirjoittamaan yksittäistä pientä osuutta pidemmäksi aikaa ilman, että mietin sen ympärillä olevaa laajempaa kokonaisuutta. Tämän vuoksi etenkin tutkimusraportin ensimmäinen versio oli hajanainen ja sekava. Koin kuitenkin, että sain työn lopputulokseen nidottua pienemmät kokonaisuudet yhteen sujuvaksi ja ymmärrettäväksi raportiksi. Jälkeenpäin ajateltuna oli hyvä, että otin ensin haltuun pienempiä palasia ja keskityin yhteen asiaan kerralla. Kun otin ensin haltuun pienemmät osiot, minun oli lopuksi helpompi koota opinnäytetyöstä yhtenäinen kokonaisuus.

Yhteistyön tekeminen ja vuorovaikuttaminen olivat hyvin merkityksellisessä osassa opinnäytetyöprosessiani, sillä tein tutkimuksen aikana yhteistyötä kahdeksan eri urheiluseuran kanssa. Yhteydenpito urheiluseurojen kanssa jatkui koko opinnäytetyöprosessin ajan. Koin, että onnistuin olemaan kannustava ja inostava vuorovaikuttaja, sillä sain kyselytutkimukseeni vastauksia lähes kaikkien joukkueurheiluseurojen nuorilta. Olin erittäin tyytyväinen saadessani urheiluseurat osallistumaan tutkimukseeni huolimatta siitä, että seurojen resurssit eivät ole olleet tutkimuksen teon aikana optimaaliset koronatilanteen vuoksi. Koen, että onnistuin kommunikoimaan urheiluseurojen kanssa selkeällä ja joustavalla

tavalla. Suunnittelin lähettämäni viestit ja tiedotteet huolella etukäteen ja näin pystyin varmistamaan ohjeiden olevan selkeitä ja yksiselitteisiä. Tarkat ja yksiselitteiset ohjeet mahdollistivat sen, että urheiluseuroilta kerätyt taulukot ovat luotettavia ja tulokset vertailukelpoisia.

Opinnäytetyöprosessi lisäsi tietouttani nuorten urheiluun liittyvistä kipupisteistä. Opinnäytetyöni teoriaosuudessa käsittelin drop out ilmiötä, joka oli minulle tuttu käsite opintojen, median ja oman lähipiirini kautta. Ennen opinnäytetyön tekoa näin drop outin hyvin yksiselitteisenä ilmiönä, sillä ajattelin, että lopettamispäätös lähtee aina nuoresta itsestään. Opinnäytetyöprosessin myötä sain uusia näkökulmia drop outiin liittyen ja pohdin tarkemmin syitä, jotka voivat olla urheiluharrastuksen loppumisen taustalla. Aina lopettamisen syyt eivät ole nuoresta itsestään lähtöisiä, vaan lopettamisen syyt liittyvät usein myös muihin ihmisiin, jotka toimivat nuoren harrastuksen parissa. Opinnäytetyön tekemisen myötä olen pohjinnut omaa valmennusfilosofiaani. Tulevaisuuden työelämässä haluan olla välittävä ja kannustava valmentaja, joka omalta osaltaan tukee nuoren urheilijan kehitystä ja motivoi nuoria jatkamaan harrastamista.

Opinnäytetyöprosessin päätteeksi voin todeta, että olen tyytyväinen opinnäytetyöhöni ja ennen kaikkea olen iloinen matkasta, jonka olen kulkenut päästäkseni tähän lopputulokseen. Opinnäytetyöprosessin aikana poistuin mukavuusalueeltani ja sain uudenlaisia kokemuksia, sillä esimerkiksi tutkimuksen tekeminen ja akateeminen kirjoittaminen olivat itselleni uutta ja haastavaa. Koin etenkin kirjoittamisen aloittamisen hyvin haasteelliseksi, sillä olin epävarma omista taidoistani. Opinnäytetyöprosessin myötä sain lisää varmuutta omaan työskentelyyni ja uskon, että jatkossa minulla on hyvät valmiudet lähteä mukaan uusiin ja haastaviin projekteihin sekä kehittää osaamistani edelleen.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013a. Hiipuva liikunta nuoruusiässä Terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 5. Viitattu 13.9.2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41670/978-951-39-5261-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013b. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 31.8.2020 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>.
- Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaaminen urheilijanpolun eri vaiheissa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 48 – 53.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49 – 55. Viitattu 27.8.2020 https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf.
- Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 7.10.2020 <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 28.8.2020 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten_fyysinen_aktiivisuus_netti.pdf.
- Hämäläinen, K. 2015. Suomalainen valmennusosaamisen malli. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 21–41.
- Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1997. Tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston yhteydet sisäiseen motivaatioon koululiikunnassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 7.10.2020 <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/9509>.
- Jaakkola, T. 2015a. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 109 – 120.
- Jaakkola, T. 2015b. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Suomen valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 125 – 142.
- Koskelo, K. 2013. Drop out -ilmiö murrosiässä – laadullinen tapaustutkimus kuuden yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaan liikuntaharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 31.8.2020

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42210/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201309242345.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

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

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

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 15 – 34.

Laakso, L., Telama, R. & Yang, X. 1996. Worldwide Trends in Youth Sport. Viitattu 31.8.2020 https://www.researchgate.net/profile/Xiaolin_Yang/publication/255670550_Youth_sport_in_Finland/links/561f82bf08ae70315b54f799.pdf.

Lehtonen, K. 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999-2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2. Viitattu 31.8.2020 https://www.researchgate.net/profile/Kati_Lehtonen/publication/323225054_Nuorten_harrasteliikunnan_kehittaminen_1999-2011/links/5a8c01150f7e9b1a9556119f/Nuorten-harrasteliikunnan-kehittaaminen-1999-2011.pdf.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018. ”Jos siel ois joku kaveri” Lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista. Viitattu 13.9.2020 <https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2018/03/27130820/Jos-siel-ois-joku-kaveri.-Lasten-ja-nuorten-kokemuksia-liikunta-ja-urheiluharrastuksista-27.3.pdf>.

Metsälä, L. 2018. Liikunnan drop out -ilmiö seuratoiminnan kehittämistuen hankemaksissa. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan yhteiskuntatieteet. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 28.8.2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58566/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201806143214.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, P. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Viitattu 28.8.2020 https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.

Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 29 – 34.

Mononen, K. 2020. Urheilijan polku. Viitattu 28.8.2020 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf>.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja ISSN 2341-5568 (verkkojulkaisu), nro 49. Viitattu 11.9.2020 https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:19. Viitattu 11.9.2020 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75186/okm19.pdf>.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2014. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso lisäävät nuorten liikkumista etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & tiede* 4/2016.
- Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikunta-harrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Viitattu 2.9.2020 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Roberts, G., Treasure, D. & Balague, G. 1998. Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. Viitattu 15.10.2020 http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_7.pdf.
- Rottensteiner, C. 2015. Young Finnish Athletes' Participation in Organized Team Sport. University of Jyväskylä. Väitöskirja. Viitattu 13.9.2020 https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47738/978-951-39-6329-3_vai-tos_20151114.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000a. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Viitattu 21.9.2020 <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0361476X99910202?to-ken=4B36A54F9A6298D4FE0386351F9AE52BE3C7250721E2EE525AF2301F5AFF6EB18ABA1BD30B9CAF8B8954200DD02210E5>.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000b. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Viitattu 4.10.2020 https://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2011/artikels/Deci&Ryan_2000.pdf.
- Ryan, R. & Deci, E. 2017. Self-Determination Theory. New York: The Guilford Press.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Viitattu 27.8.2020 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>.
- Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 2.9.2020 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 16.10.2020 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf?_ga=2.124761805.619463267.1602834455-981424373.1602834455.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019. Viitattu 16.10.2020 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf.

Vasanlampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J. Nurmi Mikä meitä liikuttaa. Jyväskylä: PS-kustannus, 54 – 67.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. 4. uudistettu painos.

Vilpas, P. 2020. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 14.10.2020 <https://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf>.

LIITTEET

Liite 1 Kyselytutkimus yläkouluikäisille joukkuelajien urheilijoille

Liite 1 1(7)

KYSELYTUTKIMUS YLÄKOULUIKÄISILLE JOUKKUELAJIEN URHEILJOILLE

1. Minulla, alle 18-vuotiaalla urheilijalla, on huoltajani lupa osallistua kyselyyn tai täytän kyselyn yhdessä huoltajani kanssa. *

Kyllä

2. Ikä

3. Sukupuoli

- Tyttö
- Poika
- Muu
- En halua kertoa

Huom! Tutkimus koskee nimenomaan rovaniemeläisiä joukkueurheiluseuroja. Vastaathan kyselyyn vain yhden joukkueurheiluseuran näkökulmasta kerrallaan. Jos kuulut useampaan seuraan, voit täyttää kyselyn useamman kerran.

4. Urheiluseura

5. Laji

Liite 1 2(7)

Kyselyyn vastaaminen on täysin anonymia, eli vastaajien henkilöllisyyttä ei käsitellä missään vaiheessa tutkimus- ja opinnäytetyöprosessia. Kannustan Sinua lukemaan kysymykset ja vastausvaihtoehdot ajatuksella läpi ja vastaamaan rehellisesti omien tuntemustesi mukaan.

Seuraavaksi pääset varsinaisten tutkimuskysymysten pariin!

URHEILIJAN MOTIVAATIO

On olemassa paljon erilaisia teorioita motivaatioon vaikuttavista tekijöistä ja motivaation lähteistä. Yksi tunnetuimmista teorioista on itsemääräämisteoria, jonka mukaan motivaatioon vaikuttaa kolmen perustarpeen täyttyminen. Nämä kolme perustarvetta ovat koettu autonomia, pätevyyden tunne ja yhteenkuuluvuuden tunne. Kyselytutkimus pohjautuu näihin perustarpeisiin ja käsitteet on avattu aina ennen niitä koskevia kysymyksiä!

KOETTU AUTONOMIA

Autonomia tarkoittaa itsemääräämisoikeutta. Autonomialla tarkoitetaan siis sitä, että pystyt vaikuttamaan omaan harrastustoimintaasi tekemällä erilaisia valintoja ja päätöksiä sekä pystyt ilmaisemaan omia mielipiteitäsi ja näkemyksiäsi. Seuraavat viisi kysymystä koskevat urheiluseurassasi kokemaa autonomiaa.

6. Harjoituksissa voin ilmaista mielipiteeni vapaasti

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

7. Voin avoimesti olla oma itseni joukkueessani

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä

Liite 1 3(7)

- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

8. Valmentajat ottavat mielipiteeni huomioon

- Ei koskaan
- Harvoin
- En osaa sanoa
- Melko usein
- Todella usein

9. Joukkuekaverini ottavat mielipiteeni huomioon

- Ei koskaan
- Harvoin
- En osaa sano
- Melko usein
- Todella usein

10. Voin itse vaikuttaa harjoitusten sisältöön

- En ollenkaan
- Hyvin vähän
- En osaa sanoa
- Melko paljon
- Todella paljon

PÄTEVYYDEN TUNNE

Pätevyyden tunteella tarkoitetaan sitä, että tunnet itsesi hyväksi, kun saat onnistumisen kokemuksia ja

Liite 1 4(7)

pääset kehittämään itseäsi lajissasi. Pätevyyden tunteeseen vaikuttaa oma kokemuksesi kyvyistäsi sekä taidoistasi, mutta myös ympärilläsi olevat ihmiset vaikuttavat kokemukseesi omasta pätevydestäsi. Seuraavat kuusi kysymystä koskevat urheiluseurassasi kokemaa pätevyyden tunnetta.

11. Harjoituksissa ja kilpailuissa saan onnistumisen kokemuksia

- Ei koskaan
- Harvoin
- En osaa sanoa
- Melko usein
- Todella usein

12. Harjoituksissa pääsen oppimaan uusia taitoja

- Ei koskaan
- Harvoin
- En osaa sanoa
- Melko usein
- Todella usein

13. Harrastuksessani pääsen asettamaan itselleni tavoitteita

- Ei koskaan
- Harvoin
- En osaa sanoa
- Melko usein
- Todella usein

14. Valmentajat tukevat asettamieni tavoitteiden saavuttamista

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä

Liite 1 5(7)

- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

15. Mielestäni saan joukkuekavereiltani riittävästi positiivista palautetta

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

16. Mielestäni saan valmentajiltani riittävästi positiivista palautetta

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

YHTEENKUULUVUUDEN TUNNE

Yhteenkuuluvuuden tunteella tarkoitetaan tunnetta siitä, että olet tärkeä osa ryhmää, joka puhaltaa yhteen hiileen ja jossa on hyvä ryhmähenki. Ryhmässä autetaan ja kannustetaan muita ryhmän jäseniä ja näin saadaan kokemusta yhteenkuuluvuuden tunteesta. Seuraavat viisi kysymystä koskevat urheiluseurassasi kokemaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

17. Koen kuuluvani joukkoon ja olen osa ryhmää

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä

Liite 1 6(7)

Täysin samaa mieltä

18. Koen, että joukkuekaverit ovat myös ystäviäni

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

19. Pyrimme yhdessä joukkueena saavuttamaan yhteisiä tavoitteitamme

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

20. Tulen hyvin toimeen joukkuekavereideni kanssa

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

21. Vietämme joukkuekavereideni kanssa yhteistä aikaa myös harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolella

- Ei koskaan
- Harvoin
- En osaa sanoa

Liite 1 7(7)

- Melko usein
- Todella usein

TAVOITEORIENTAATION MITTAAMINEN

On olemassa erilaisia tavoiteorientaatioita eli erilaisia motivaation lähteitä. Ihmisten motivaatioon vaikuttavat useat erilaiset tekijät ja tavoiteorientaatioita mittaamalla voidaan selvittää, millaiset asiat ketäkin motivoi. Kyselyn viimeisen osan kysymykset koskevat tavoiteorientaation mittaamista.

Kysymyksiin vastataan asteikolla:

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

22. Kun harjoittelen, tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin kun:

	1	2	3	4	5
Voitan toiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen paras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yritän kovasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomaan kehittyväni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pärjään paremmin kuin toiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Näytän toisille olevani paras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voitan vaikeudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnistun sellaisessa, mitä en ole aiemmin osannut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pärjään sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teen kaikkeni parhaan kykyni mukaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saavutan itselleni asettamani tavoitteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen selvästi toisia parempi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hienoa, nyt olet vastannut kaikkiin kysymyksiin! Kiitos osallistumisestasi

Liite 2 Kyselylomakkeen saatekirje

Moi!

Olen Ella Kallela, kolmannen vuoden liikunnanohjaajaopiskelija Lapin Ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyöni alle 20 vuotiaiden Rovaniemeläisten joukkueurheilusta. Opinnäytetyöni yksi osa koostuu tästä kyselytutkimuksesta. Kyselyn täyttäminen on vapaaehtoista ja olisi mahtavaa, jos juuri sinä täyttäisit kyselylomakkeen! Kyselyssä on monivalintakysymyksiä ja sen täyttöön menee aikaa noin 5-10 minuuttia.

Kyselytutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka hyvin 13-16 vuotiaiden urheilijoiden mielestä urheiluseuroissa tuetaan heidän motivaatiotaan. Lisäksi tutkimuksella selvitetään, motivoiko urheilijoita enemmän se, että he kehittyvät itse pelaajina ja parantavat omia tuloksiaan vai se, että pärjää hyvin verrattuna muihin urheilijoihin.

Kyselyyn vastaaminen on täysin anonymia, eli vastaajien henkilöllisyyttä ei käsitellä missään vaiheessa tutkimus- ja opinnäytetyöprosessia. Kyselyn täyttö ei vaadi kirjautumista, vaan pääset suoraan linkkiä painamalla täyttämään kyselyn nimettömästi. Kannustan Sinua lukemaan kysymykset ja vastausvaihtoehdot ajatuksella läpi ja vastaamaan rehellisesti omien tuntemusten mukaan!

Kiitos jo etukäteen vastauksista! Mukavaa ja liikunnantäyteistä kesää 😊

Kysely on auki maanantaista 6.7. perjantaihin 10.7.!

Linkki kyselyyn:

<https://link.webpolsurveys.com/S/78771637C11818B8>

Jos sinulle heräsi kysymyksiä tai kaipaat lisätietoa kyselystä, otathan rohkeasti yhteyttä:

Ella Kallela
puh. 044 255 4406
ella.kallela@edu.lapinamk.fi