



Huippu-urheilijan motivaation ja sitoutumisen taustalla vaikuttavat tekijät muodostelmaluistelujoukkueessa

Lotta Uusitalo

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liiketalouden koulutusohjelma

Amk-opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä Lotta Uusitalo
Tutkinto Tradenomi
Opinnäytetyön nimi Huippu-urheilijan motivaation ja sitoutumisen taustalla vaikuttavat tekijät muodostelmaluistelujoukkueessa
Sivu- ja liitesivumäärä 43 + 1
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, miten eri tekijät vaikuttavat huippu-urheilijoiden motivaatioon ja sitoutumiseen SM-senioritason muodostelmaluistelujoukkueessa Marigold IceUnity. Tarkoituksena on selvittää tarkemmin, miten tavoiteorientaatioteorian koettu pätevyys ja motivaatioilmapiiri sekä itsemääräämisteorian psykologiset perustarpeet toteutuvat urheilijoiden mielestä joukkueessa. Lisäksi halutaan tutkia, miten Scanlanin urheilusitoutumisen mallin valitut osa-alueet, joita ovat urheilunautinto, sosiaalinen tuki ja halu loistaa, selittävät urheilijoiden sitoutumista. Opinnäytetyön aihe on merkityksellinen ja ajankohtainen, sillä motivaation ja sitoutumisen ymmärtäminen ovat tärkeitä pilareita niin urheilu- kuin työelämäkontekstissa. Tutkimustulokset ovat sen vuoksi sovellettavissa ja hyödynnettävissä myös yritysmaailmassa.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperusta perustuu pääosin ammattikirjallisuuteen sekä tutkimusartikkeleihin. Tietoperusta rakentuu näiden yllä mainittujen motivaatioteorioiden ja urheilusitoutumisen mallin ympärille. Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastatteluita, jotka toteutettiin kolmelle uransa lopettaneelle urheilijalle ja kolmelle aktiiviurheilijalle 15.7–13.8 välisenä aikana. Tulosten analysointimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysejä.</p> <p>Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella urheilijoiden motivaatio on korkealla ja vastaa lähes täysin kahden motivaatioteorian oppeja. Haastateltavat ovat tavoiteorientaatioteorian mukaisesti hyvin tehtäväsuuntautuneita eli heille on tärkeää itsensä kehittäminen ja uuden oppiminen. Lisäksi joukkueessa vallitsee pääosin positiivinen ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmapiiri, mikä nostaa haastateltavien mukaan innokkuutta ja koko joukkueen tehokkuutta. Kaikki itsemääräämisteorian psykologisista perustarpeista toteutuvat. Joukkue ja siellä vallitseva turvallinen ja avoin ilmapiiri vahvistaa haastateltavien mukaan sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Palaute ja harjoitteiden haastavuus vahvistavat koetun pätevyiden tunnetta.</p> <p>Urheilunautinto näyttää tutkimustulosten perusteella suurinta roolia haastateltavien sitoutumisen taustalla. Ilman luistelun tuomaa hyvänolon tunnetta ja iloa, ei aikaa vievään lajiin jaksaisi sitoutua useiksi vuosiksi. Sosiaalinen tuki etenkin omalta perheeltä ja ystäviltä koettiin tärkeäksi keinoksi vahvistaa sitoutumista. Sitoutumiseen vaikuttivat oleellisesti myös oman kehityksen tiedostaminen, yhteiset tavoitteet sekä voittaminen. Voittamista ei joukkueessa kuitenkaan korosteta liikaa, vaan tärkeintä on nauttia ja kehittyä tasaisesti. Tulokset vastaavat Scanlanin urheilusitoutumisen mallia. Lisäksi tulokset osoittavat positiivisen motivaatioilmapiirin ja tehtäväsuuntautuneisuuden yhteyttä urheilijoiden sisäiseen motivaatioon eli vahvistavat tavoiteorientaatio- ja itsemääräämisteorian välistä yhteyttä.</p>
Asiasanat Huippu-urheilu, motivaatio, tavoiteorientaatioteoria, itsemääräämisteoriat, sitoutuminen

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Tavoite ja rajaus.....	1
1.2	Keskeiset käsitteet.....	3
1.3	Huippu-urheilu.....	4
1.4	Lajin, seuran ja joukkueen esittely	4
2	Urheilijoiden motivaatio	7
2.1	Motivaation määritelmä.....	7
2.2	Motivaatioteoriat.....	8
2.2.1	Tavoiteorientaatioteoria	8
2.2.2	Itsemääräämisteoria	10
2.3	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	13
2.4	Sisäisen motivaation edistäminen	13
2.4.1	Autonomian tukeminen	14
2.4.2	Pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukeminen.....	15
3	Urheilijoiden sitoutuminen	18
3.1	Urheilusitoutumisen malli ja lähestymistavat.....	18
3.1.1	Urheilusitoutumista selittävät tekijät	19
4	Tutkimuksen toteutus	22
4.1	Tutkimusmenetelmän valinta.....	22
4.2	Tiedonkeruumenetelmä.....	23
4.3	Tutkimuksen vaiheet ja aineiston analysointi	24
5	Tutkimustulokset	26
5.1	Motivaatioon vaikuttavat tekijät.....	26
5.2	Sitoutumiseen vaikuttavat tekijät	28
5.3	Yhteenveto.....	30
6	Pohdinta	32
6.1	Johtopäätökset.....	32
6.2	Työelämäyhteys.....	36
6.3	Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys.....	37
6.4	Jatkotutkimusehdotukset	38
6.5	Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi.....	39
	Lähteet	41
	Liitteet.....	44
	Liite 1. Teemahaastattelun runko.....	44

1 Johdanto

Motivaatiota on tutkittu monien eri teorioiden avulla etenkin työkontekstissa, ja se onkin yksi tärkeimmistä työsuorituksen määräävistä tekijöistä. Motivaatiota pidetään yksilöiden hyvinvointia edistävänä tekijänä, minkä vuoksi se nähdään yhtenä kestävimmistä ja kiinnostavimmista aiheista työ- ja organisaatiopsykologiassa. (Broeck ym. 2021, 240.) Motivaatiolla on työelämän lisäksi erittäin keskeinen rooli huippu-urheilussa, sillä se vaikuttaa siihen miksi ja miten urheilijat osallistuvat valitsemiinsa aktiviteetteihin. Motivaatio toimii innokkuuden lähteenä tehtävän suorittamiselle, ja auttaa ihmistä valitsemaan sellaisia tehtäviä ja toimintatapoja, jotka ovat itselle mielenkiintoisia ja edesauttavat omaa kehittymistä. Tutkimusten mukaan motivoitunut urheilija harjoittelee kovemmin ja periksiantamattomammin, mikä vaikuttaa koko toiminnan tehokkuuteen. Motivaatio selittää myös urheilijoiden sitoutumista, minkä vuoksi ne linkittyvät vahvasti toisiinsa. (Matikka & Roos-Salmi 2018, 48.) Kun urheilijat tiedostavat ja kehittävät niitä motivoivia ominaisuuksia, jotka tukevat heidän sitoutumistaan urheiluun, selviävät he haasteista helpommin ja korkea suorituskyky mahdollistuu (Knoblochova, Mudrak & Slepicka 2021, 1).

Opinnäytetyön aiheena on huippu-urheilijoiden motivaatio ja sitoutuminen. Koska huippu-urheilijat ovat hyvin motivoituneita ja sitoutuneita omaan lajiin ja itsensä kehittämiseen, on tärkeää ymmärtää sen taustalla olevia tekijöitä. Ymmärtämällä näitä tekijöitä niin valmentajat kuin urheilijat pystyvät kehittämään yksilöllisempiä ratkaisuja ja vaihtoehtoja, jotka tukevat mahdollisimman hyvin jokaisen sisäistä motivaatiota ja vaikuttavat urheilu-urien pituuksiin. Vahva sisäinen motivaatio johtaa urheilijoiden korkeampaan hyvinvointiin ja sitoutumiseen. Hyvinvoivat yksilöt muodostavat yhtenäisen ja kilpailukykyisen joukkueen, joka pystyy selviämään erilaisista haasteista ja vastoinkäymisistä. Tämä sama pätee myös työelämässä, jossa työntekijät sitoutuvat mahdollisen tiimiin ja koko organisaation yhteisiin tavoitteisiin, minkä vuoksi aihe on jatkuvasti ajankohtainen sekä sovellettavissa ja hyödynnettävissä hyvin työelämässä.

1.1 Tavoite ja rajaus

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, miten eri tekijät vaikuttavat huippu-urheilijoiden motivaatioon ja sitoutumiseen SM-senioritason muodostelmaluistelujoukkueessa Marigold IceUnity. Motivaation tarkastelu rajautuu tavoiteorientaatio- ja itsemääräämisteoriaan, sillä teoriat soveltuvat hyvin motivaation tutkimiseen urheilukontekstissa. Sitoutumista tarkastellaan Scanlanin urheilusitoutumisen mallin avulla, josta syvennytään tarkemmin kolmeen osa-alueeseen: urheilunautintoon, sosiaaliseen tukeen sekä haluun loistaa. Aiheeksi tämä on valikoitunut siitä syystä, että motivaatiota ja sitoutumista on tutkittu paljon työntekijöiden ja organisaatioiden toiminnassa, ja urheilunäkökulma on siten jäänyt vähemmälle huomiolle. Huippu-urheilu on konteksti, jossa motivaation merkitys korostuu erityisesti, minkä vuoksi ilmiön tutkiminen voi antaa hyödyllistä tietoa ja ymmärrystä aiheesta.

Uskon myös, että organisaatiot, esihenkilöt sekä työntekijät voivat oppia urheilijoilta ja sitä kautta tiedostaa omat motivaation ja sitoutumisen lähteensä entistä paremmin.

Tarkemmaksi lajiksi valikoitui tässä työssä tarkasteltavaksi muodostelmaluistelu, sillä se on Suomessa laji, jota ei voi tehdä ammatikseen (Kummala 2019). Sen vuoksi siitä ei voi saada myöskään rahaa, minkä vuoksi urheilijoilta vaaditaan erityisen korkeaa ja aitoa motivaatiota (Kummala 2019). Koska halusin alusta asti ottaa urheilunäkökulman jollakin tapaa mukaan, tuntui luontevalta hyödyntää oman lajini entistä joukkuetta. Oma luistelu-urani alkoi noin 5-vuotiaana ja muodostelmaluistelun pariin siirryin 9-vuotiaana. Vuodet 2018–2022 luistelin Helsingin Luistelijoiden SM-senioritason joukkueessa Marigold IceUnity, jossa lopetin urani huhtikuussa 2022. Koen, että pystyn hyödyntämään työssäni omalta urheilu-uraltani saamaa tietoa ja kokemusta, mutta myös oppia ymmärtämään ilmiöitä syvemmin.

Taulukossa 1 on esitetty tutkimuksen peittomatriisi, jonka alaongelmien avulla selvitetään tutkimuksen pääongelmaa: miten eri tekijät vaikuttavat huippu-urheilijoiden motivaatioon ja sitoutumiseen muodostelmaluistelujoukkueessa.

Taulukko 1. Tutkimuksen peittomatriisi

Opinnäytetyön alaongelmat	Tietoperusta (luku)	Teemahaastattelun kysymykset	Tutkimustulokset (luku)
Millainen rooli ihmisen psykologisilla perustarpeilla on motivaatioon?	2.2.1, 2.2.2 2.4.1, 2.4.2	1 2a - 2d 5	5.1
Millainen vaikutus motivaatiolla ja sen määrällä on?	2.2.1, 2.2.2 2.3	3 4	5.1
Miten urheilusitoutumisen mallin seuraavat osa-alueet selittävät urheilijan sitoutumista: urheilunautinto, sosiaalinen tuki ja halu loistaa?	3.1 3.1.1	8 9a - 9e 10	5.2

Tutkimustulokset paljastavat, että urheilijoiden motivaatioon vaikuttavat tekijät ovat yhteneväiset kahden motivaatioteorian, tavoiteorientaatio- ja itsemääräämisteorioiden, kanssa. Haastateltavat korostivat muun muassa uuden oppimisen ja itsensä kehittämisen tärkeyttä, mikä menee linjassa tavoiteorientaatioteorian tehtäväsuuntautuneisuuden kanssa. Lisäksi joukkueessa vallitsee pääosin positiivinen ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmapiiri, mikä nostaa haastateltavien mukaan innokkuutta ja koko joukkueen tehokkuutta. Itsemääräämisteorian psykologiset perustarpeet tyydyttyvät myös hyvin, ja tutkimustuloksista on havaittavissa tavoiteorientaatio- ja itsemääräämisteorian välinen yhteys. Sitoutumisen suurimpana selittäjänä nousi esiin urheilun tuoma nautinto ja ilo.

1.2 Keskeiset käsitteet

Huippu-urheilija asettaa urheilun etusijalle muihin urapolkuihin nähden ja harjoittelee suunnitelmallisesti pyrkien kansainväliseen menestykseen (Suomen Jousiampujien Liitto s.a.). Huippu-urheilu rinnastetaan usein ammattiurheiluun, mutta se voi olla myös kilpaurheilu, josta ei makseta urheilijalle palkkaa. Urheilijoiden lisäksi huippu-urheilu tuottaa hyötyä ja iloa myös koko yhteiskunnalle. (Koulukino 2022; Saarikoski & Palomäki 2018, 5.)

Motivaatio on ihmisen henkilökohtainen mielentila, joka määrittää, mitä asioita, millä energialla ja kuinka kauan ihminen milläkin hetkellä tekee (Hakonen & Nylander 2015, luku 3.2). Motivaatio voidaan jakaa karkeasti sisäiseen sekä ulkoiseen motivaatioon, ja motivaatiota selitetään toimintaympäristön mukaan erilaisten teorioiden avulla (Forssell 2016, luku 7).

Tavoiteorientaatioteorian mukaan ihmiset eroavat siinä, motivoiko heitä tehtävä- vai minäsuuntautuneisuus. Tehtäväsuuntautunut henkilö on kiinnostunut itse tehtävästä ja minäsuuntautunut henkilö haluaa taas osoittaa, että on muita parempi jossakin tehtävässä. (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 29–30.)

Itsemääräämisteoria on Ryanin ja Decin kehittämä teoria ihmisen motivaatiosta, hyvinvoinnista sekä perustarpeista. Teoria jakaa ihmisen psykologiset tarpeet autonomiaan, kyvykkyyteen sekä yhteisöllisyyteen, joiden tyydyttyminen mahdollistaa sisäisen motivaation ja sitoutumisen. (Ryan & Deci 2017, 3.)

Urheilijan sitoutuminen määritellään jatkuvaksi, positiiviseksi ja kognitiivisesti tunnevaltaiseksi kokemukseksi, jossa urheilija kokee itsevarmuutta, innostusta sekä omistautumista (Hodge, Lonsdale & Rose 2009, 187).

1.3 Huippu-urheilu

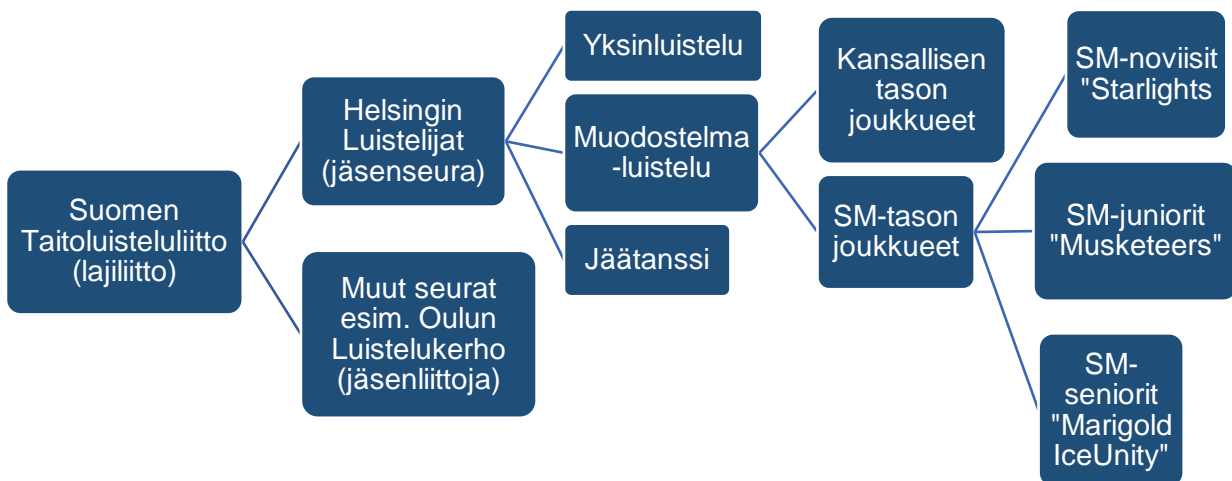
Tässä opinnäytetyössä käsiteltävät aiheet keskittyvät vahvasti huippu-urheilukontekstiin, joten tutustutaan aluksi hieman, millaiseksi huippu-urheilua luonnehditaan ja mitä kaikkea huippu-urheilijalta vaaditaan. Huippu-urheilu on määrätietoista urheilua, ja sen sisältämät huippusuoritukset toimivat innoitustekijöinä ihmisille (Liukkonen ym. 2002, 23). Huippusuoritukset synnyttävät katsojassa voimakkaita ylpeyden, ilon ja yhteenkuuluvuuden tunteita, minkä lisäksi niillä on aina jonkinlainen katsojaa puhutteleva, innostava ja tunteita stimuloiva vaikutus. Huippusuorituksen aikana urheilija tekee parhaansa ja ylittää hetkellisesti itsensä ja sen hetkiset kykynsä ja rajansa. Ne huippuhetket motivoivat jokaista jollakin tapaa ja houkuttelevat nuoria urheilun pariin. (Liukkonen ym. 2002, 233–234.) Tämä voidaan nähdä urheilun kerrannaisvaikutuksena, mutta tässä työssä pureudutaan syvemmin urheilijoiden motivaation ja sitoutumisen taustatekijöihin.

Huippu-urheilu on kovaa työtä, jossa yksilöltä vaaditaan määrätietoista asennetta, mutta myös tiukkaa itsekuria ja suunnitelmallisuutta. Menestys ei tarkoita, että urheilija on aina hyvä, vaan koko ajan on tehtävä kovemmin töitä tavoitteen saavuttamiseksi. Se vaatii yksilöltä tiukkaa itsekuria, sillä urheilu menee muun arkielämän edelle. Se ei tarkoita pelkästään harjoitusaikataulujen ja -ohjelmien noudattamista, vaan myös yksilön tekemiä tietoisia valintoja arjessa kuten sen, ketä tapaa, milloin ja mitä syö sekä kuinka paljon nukkuu. Pienetkin muutokset voivat näkyä nopeasti tuloksissa, mikä antaa kilpakumppaneille etulyöntiaseman. (Liukkonen ym. 2002, 235–236.) Vaikka urheilu vaatii yksilöltä paljon, se on usein myös muodostunut niin vahvaksi elämäntavaksi, että yksilö saa siitä suurta turvallisuuden tunnetta. Turvallisuuden tunne mahdollistaa urheilijan kokemuksen luottamuksen, jolloin hän voi olla täysin oma itsensä. Urheilijan identiteetti on niin vahva, että ryhmään kuuluminen on muokkautunut ja sulautunut olennaiseksi osaksi itseä. Ilman urheilua muu elämä saattaa tuntua urheilijasta tyhjältä ja siitä puuttuu ohjenuora, toisin sanoen säännöllinen harjoittelu ja arjen rytmi. (Karila 2018.)

1.4 Lajin, seuran ja joukkueen esittely

Suomen Taitoluisteluliitto (STLL) on suomalaisten taitoluisteluseurojen kattojärjestö, joka kuuluu kansainväliseen luisteluliittoon (ISU). Jäsenseurat ovat liiton jäseniä, ja yhdessä ne toimivat edistääkseen taitoluistelua Suomessa sekä luoden edellytykset taitoluistelun monipuoliselle harrastus- ja kilpailutoiminnalle. (Suomen Taitoluisteluliitto s.a.) Seurat tarjoavat toimintaa taitoluistelun eri alalajeissa, yleisimpinä yksin- ja muodostelmaluistelussa sekä jäätanssissa (Helsingin Luistelijat s.a). Kuvio 1 lähinnä selventää taitoluistelun organisaatorakennetta yleisellä tasolla ja siihen on sisällytetty polku Suomen Taitoluisteluliitosta tutkimuskohteeseen eli Helsingin Luistelijoiden SM-senioritason muodostelmaluistelujoukkueeseen Marigold IceUnity. On olemassa muitakin seuroja, jotka tarjoavat Helsingin Luistelijoiden lailla taitoluistelun eri muotoja, mutta ne on jätetty selvyden

vuoksi pois alla olevasta kuviosta 1. Tämän lisäksi jokainen taitoluistelun muoto jakautuu todellisuudessa vielä useampaan eri tasoon muun muassa iän ja osaamistason mukaan.



Kuvio 1. Taitoluistelun organisaatiorakenne

Muodostelmaluistelu on taitoluistelun joukkuemuoto, jossa yksilöiden muodostaman ryhmän tavoitteena on luistella ohjelmasuorituksensa mahdollisimman samanaikaisesti ja yhtenäisesti erilaisia askeleita, liukuja, nostoja sekä valitun musiikin luonnetta esittäen. Tasapainoinen ohjelma rakentuu taitoluistelun peruselementeistä sekä muodostelmakuvioista, jotka sidotaan toisiinsa siirtymien kautta. Ohjelmaan tuo sisältöä peruselementtien lisäksi erilaiset koreografiset käsien ja pään liikkeet, käsiotteet sekä luistelusuuntien ja vauhdin vaihdokset. Tyypillisimpiä peruselementtejä muodostelmaluistelussa ovat piiri, läpimeno, rivi sekä piruetti. Joukkueen suoritusta arvioidaan muun muassa peruselementtien vaativuustason, niiden suorituspuiden sekä laadun perusteella. Arvioinnissa vaikuttavat myös ohjelman eri osa-alueet, joita ovat peruluistelutaito, siirtymät, esitys ja suoritus sekä sommittelu ja koreografia (lisänä tulkinta). Muodostelmaluistelu ei ole vielä saavuttanut paikkaa olympialaisissa. Maailmanmestaruuskilpailuja on lajissa järjestetty vuodesta 2000 alkaen, ja Marigold IceUnity on voittanut kultaa useamman kerran. (Suomen Taitoluisteluliitto s.a.)

Helsingin Luistelijat r.y. on rekisteröity yhdistys, jonka päämääränä on edistää taitoluistelun harrastamista harraste-, kilpa- ja huippu-urheilutasolla (Helsingin Luistelijat s.a.). Seurassa on yhteensä noin 1250 jäsentä, johtoryhmä, valmentajat ja luistelijat yhteen laskettuna (Oksanen, 26.8.2022).

Seura on perustettu 26. tammikuuta 1908, ja se onkin Suomen suurin ja vanhin taitoluisteluseura. Helsingin Luistelijat tarjoaa huipputasoista valmennusta sekä yksin- ja muodostelmaluistelussa että jäätanssissa vastatakseen urheilijoiden erilaisiin tarpeisiin jopa elämänmittaisten urien eri vaiheissa. Urheilullisena tavoitteena seuralla on menestyä kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa sekä tukea luistelijoiden yksilöllistä kehitystä ja kokonaisvaltaista terveyttä kannustavassa ympäristössä. Jokaisesta lajista löytyy ryhmiä luisteliijoille, jotka tähtäävät kilpaurheilijoina maailman huipulle sekä luisteliijoille, jotka haluavat nauttia lajista ilman kovia kilpailullisia tavoitteita. Harrasteluistelun osalta seuran tarjonta on kattava sekä lasten että aikuisten osalta. Seura tarjoaa luistelukoulua 3–12-vuotiaille. (Helsingin Luistelijat s.a.)

Marigold IceUnity on Helsingin Luistelijoiden SM-seniori joukkue, joka on perustettu vuonna 1987. Marigold IceUnity on Suomen menestynein muodostelmaluistelujoukkue, ja joukkue on voittanut Suomen mestaruuden 15 kertaa, SM-hopeaa 10 kertaa ja SM-pronssia kaksi kertaa. Marigold IceUnity on edustanut Suomea MM-kilpailuissa yhteensä 18 kertaa jo vuodesta 2000 alkaen. Maailmanmestaruuden joukkue on voittanut viisi kertaa, vuosina 2002, 2004, 2006, 2014 ja 2018. Kaudella 2022–2023 joukkueessa on 22 urheilullista ja päämäärätietoista luistelijaa. Joukkue pyrkii tuomaan joka vuosi tekemiseen jotakin uutta, ja positiivinen ja energinen asenne on Marigoldien ominaispiirre. Päävalmentaja Anu Oksasen lisäksi joukkueen valmennustiimi koostuu kunto-, balletti- sekä tanssivalmentajasta. Monipuolisen valmennustiimin avulla joukkueen koreografiat, eläytymis- ja esittämiskyky sekä uudet kokeilut ovat lajin huippuluokkaa. (Marigold IceUnity 2022.)

2 Urheilijoiden motivaatio

Tässä luvussa käsitellään tutkimukseen liittyvää teoriaa urheilijoiden motivaatiosta. Urheilumotivaatiota voidaan tutkia usean eri tavan ja teorian avulla, kuten esimerkiksi valmentamiseen, perfektionismiin ja syömiskäyttäytymiseen pohjautuen (Berki, Piko & Page 2019, 80). Urheilukontekstissa motivaatiokehyksinä käytetään kuitenkin usein tavoiteorientaatioteoriaa sekä Ryanin ja Decin itsemääräämisteoriam, joten motivaatiota tarkastellaan tässä työssä niiden pohjalta. Tässä kappaleessa kerrotaan aluksi yleisesti, mitä urheilumotivaatiolla tarkoitetaan, minkä jälkeen avataan motivaatioteorioita yleisesti. Sen jälkeen perehdytään sisäiseen motivaatioon vielä omassa kappaleessaan, ja tuodaan esille, miten sisäistä motivaatiota voidaan edistää.

2.1 Motivaation määritelmä

Motivaatio-sana on lähtöisin latinan kielen sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikettä (Berlin 2019, luku 7.1). Motivaatio toimii kahdella tavalla ihmisen käyttäytymisen kokonaisuudessa. Ensimmäinen se toimii energian lähteenä eli saa ihmisen toimimaan tietyllä tavalla ja tietyllä innokkuudella. Motivaatio saa urheilijan harjoittelemaan ahkerasti kerta toisensa jälkeen, ja antaa virtaa suorittaa raskaita harjoituksia. Motivaation toinen keskeinen tehtävä on käyttäytymisen suuntaaminen. Motivaatio ohjaa urheilijan käyttäytymistä asetettujen tavoitteiden suuntaan. (Matikka & Roos-Salmi 2018, 48.) Yksinkertaistettuna motivaatiolla siis tarkoitetaan sitä ihmisen mielentilaa, joka saa hänet liikkeelle, tavoittelemaan jotakin ja herättää hänessä positiivisia tunteita (Forssell 2016, luku 7). Motivaatio on käsitteenä monialainen, eikä sitä voida selittää yhden teorian avulla. Teorian valintaan sekä ilmiön tutkimiseen ja kuvaamiseen vaikuttavat erilaiset kontekstit eli toimintaympäristöt, kuten työelämä, hyvinvointi ja urheilu, joissa motivaatiota halutaan tutkia. (Souders, 2019; Salmela-Aro & Nurmi 2017, luku 1.)

Salmela-Aro & Nurmi (2017, luku 1) selventävät motivaation käsitteen monialaisuutta kolmen kysymyksen avulla: miksi, mitä ja miten. Miksi-kysymys viittaa motivaation taustalla oleviin syihin. Niitä voivat olla esimerkiksi yksilön arvot tai ihmisen psykologiset perustarpeet, kuten autonomia, yhteenkuuluvuus ja pätevyys. Mitä-kysymys viittaa puolestaan yksilön motivaation kohteisiin: mitä ihminen haluaa ja mitä hän tavoittelee. Siihen liittyvät tavoitteet, intohimot ja tavoiteorientaatiot, jotka kohdistuvat yleensä johonkin konkreettiseen kohteeseen. Miten-kysymys selittää niitä keinoja, joilla ihmiset pyrkivät toteuttamaan motiivejaan, tavoitteitaan ja tarpeitaan. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, luku 1.) Motivaatio vaikuttaa pysyvyyteen (toimintaan sitoutuminen), toiminnan voimakkuuteen (kova yrittäminen) sekä tehtävien valintaan (haasteelliset tehtävät), mikä puolestaan heijastuu toiminnan laatuun. Toisin sanoen erittäin motivoituneet urheilijat yrittävät kovemmin, sitoutuneemmin ja keskittyneemmin, minkä vuoksi harjoittelu on myös tehokkaampaa. (Matikka & Roos-Salmi 2018, 48.)

2.2 Motivaatioteoriat

Motivaatiota kuvaavissa teorioissa käsitellään karkeasti jaoteltuina joko kysymystä ”mikä motivoi” tai ”miten motivoidumme”. Tarkastelemalla esimerkiksi erilaisten tarpeiden vaikutusta motivaatioon, pyritään selvittämään, mikä ihmistä motivoi. Toisessa näkökulmassa perehdytään mielen sisäisiin prosesseihin ja yksilöllisiin tekijöihin, joiden avulla pyritään selvittämään, miten ihminen motivoituu. Näitä kahta erilaista lähestymistapaa kutsutaan myös sisältö- ja prosessiteorioiksi. Motivaatioteorioita voidaan luokitella myös esimerkiksi sen mukaan, ajatellaanko ihmisen toimivan kokemuksesta oppivana vai tietoon ja rationaaliseen harkintaan pohjaavana. Näitä nimitetään vahvistamisen ja kognitiivisen perinteen koulukunniksi. Näiden edellä mainittujen luokittelujen ulkopuolelle jää positiiviseen psykologiaan liittyvä näkemys siitä, että yksilö toimii omaehtoisesti ja itselleen merkityksellisten asioiden ohjaamana. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että motivaatioteorioita ja niiden luokittelutapoja on useita, eikä kaikille teorioille löydy paikkaa rakenteellisessa jaottelussa. (Hakonen & Nylander 2015, luku 3.2.)

Seuraavissa kappaleissa käsitellään tarkemmin kahta erilaista motivaatiota selittävää teoriaa. Aluksi syvennytään Nichollsin, Dweckin ja Pintrichin tavoiteorientaatioteoriaan, minkä jälkeen katsotaan tarkemmin positiivisen psykologian näkökulman alle kuuluvaa Ryanin ja Decin itsemääräämisteoriana. Positiivinen psykologia on tieteenala, jossa keskitytään ihmisen vahvuuksiin ja niihin olosuhteisiin, joissa yksilöt antavat parhaansa ja saavuttavat parhaat tulokset. (Hakonen & Nylander 2015, luku 3.2; Salmela-Aro & Nurmi 2017, osa 1.) Positiivisessa psykologiassa ajatellaan, että kaikki ihmiset ovat tarpeidensa ja ominaisuuksiensa kanssa samanlaisia, ja sen yhtenä tavoitteena on etsiä ja kehittää ympäristöjä ja olosuhteita, jotka edistävät ihmisen myönteistä kasvua ja kehitystä (Ojanen 2021, osa 1).

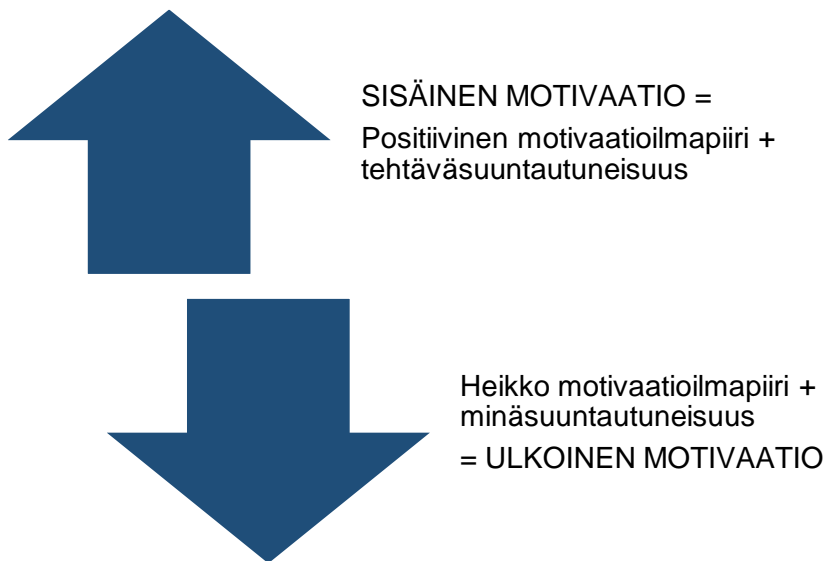
2.2.1 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria on keskeinen liikuntapsykologiassa käytetty sosiaalkognitiivinen motivaatioteoria, jossa ihmisen käyttäytymisen ja motivaation lähtökohtana on koetun pätevyyden osoittaminen. Teorian mukaan yksilöt eroavat toisistaan siinä, motivoiko heidän oppimistaan ja ohjaako heidän havaintojaan tehtävä- vai minäsuuntautuneisuus. Teorian sosiaalisiin tekijöihin kuuluu vahvasti motivaatioilmasto, joka voi myös persoonan tapaan heijastaa joko tehtävä- tai minäsuuntautuneisuutta. (Liukkonen ym. 2002; 29–30, 171; Salmela-Aro & Nurmi 2017, osa 1.) Tehtäväsuuntautunut urheilija kokee pätevyyden tunteen syntymistä oman suorituksen ja sen paranemisen kautta. Hän keskittyy enemmän yrittämiseen, oppimisprosessiin ja kehittymiseen, ja menestymisen kannalta hänelle on tärkeää suorituksen parantaminen ja uuden oppiminen. Tehtäväsuuntautunut urheilija valitsee siis todennäköisemmin haastavia tehtäviä ja on sisukas kohdatessaan haasteita, eikä pätevyyden kokeminen ole tällöin riippuvainen muiden urheilijoiden suorituksista.

Minäsuuntautuneella urheilijalla pätevyyden kokeminen määräytyy vertaamalla itseä suhteessa toisiin. Minäsuuntautunut urheilija pyrkii osoittamaan, että hän on muita parempi jossakin tehtävässä, jolloin hän valitsee suuremmalla todennäköisyydellä tehtäviä, joissa hän kokee menestymismahdollisuutensa olevan muita korkeammat. Hänellä keskittyminen on vahvasti kilpailullisessa tuotoksessa ja toisaalta, vaikka suoritus olisi hyvä, hän ei ole tyytyväinen, mikäli pärjää muita huonommin. (Matikka & Roos-Salmi 2018, 54–56.) Tutkimusten mukaan yksilö voi olla samaan aikaan suuntautunut kumpaankin perspektiiviin, toiseen voimakkaasti ja toiseen alhaisesti tai jopa kumpaankin alhaisesti (Liukkonen ym. 2002, 30).

Motivaation ja viihtymisen kannalta paras tulos saavutetaan, kun urheilijan on tehtäväsuuntautunut, mutta myös toimintaympäristö on tehtäväsuuntautunut. Tällöin puhutaan motivaatioilmastosta, jolla tarkoitetaan toiminnan psykologista ilmapiiriä psyykkisen hyvinvoinnin, viihtymisen ja pysymisen näkökulmasta. Valmentajalla on suuri vastuu harjoitusten motivaatioilmaston muodostumiseen. Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia urheilijoiden viihtymiseen, asenteeseen sekä toimintaan sitoutumiseen. Valmennuksessa voi korostua tilanteen mukaan jompikumpi ilmastotyyppi, minä- tai tehtäväsuuntautunut, ja kilpailullisuutta korostava minäsuuntautuneisuus ei ole haitallista, mikäli samalla korostetaan myös tehtäväsuuntautuneisuutta. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on urheilumaailmassa avainkäsite positiivisten kokemusten ja sisäisen motivaation kannalta. Sen vuoksi valmentajan on tärkeää korostaa tehtäväsuuntautuneisuutta ja mahdollistaa näin urheilijoiden korkea tyytyväisyys ja motivaation syntyminen. Valmentaja voi vaikuttaa motivaatioilmaston syntymiseen muun muassa auktoriteetilla, tavalla antaa palautetta sekä tavoilla, joilla harjoitteet toteutetaan. (Matikka & Roos-Salmi 2018, 57–58.)

Tavoiteorientaatio- ja itsemääräämisteorian välillä on tutkittu olevan yhteys, vaikka ne keskittyvätkin motivaation eri ulottuvuuksiin. Erään lentopalloilijoille tehdyn tutkimuksen mukaan tehtäväorientaatio liittyi positiivisesti urheilijoiden korkeampaan sisäiseen motivaatioon, kun taas minäorientaatio liittyi vahvasti ulkoiseen sääntelyyn ja kilpailukykyiseen suorituskykyyn. Toisin sanoen, tehtäväsuuntautuneet urheilijat, jotka keskittyvät enemmän itsensä kehittämiseen, osallistuivat urheiluun nautinnon vuoksi. Minäsuuntautuneet urheilijat taas osallistuivat urheiluun täyttääkseen sosiaalisia odotuksia ja saavuttaakseen parempia tuloksia. Positiivinen ja motivoiva ilmapiiri vahvistaa urheilijan keskittymistä itse tehtävään, edistää autonomiaa ja tarjoaa sosiaalista tukea. Heikentävä motivaatioilmapiiri taas edistää arvoja ja käytäntöjä, jotka ovat kontrolloivia ja minäsuuntautuneita. (Knoblochova, Mudrak & Slepicka 2021, 2.) Yhteenvetona voidaankin todeta, että korkea tehtäväsuuntautuneisuus positiivisessa motivaatioilmapiirissä näyttää myönteistä roolia urheilijoiden sisäisessä motivaatiossa, ja minäsuuntautuneisuus yhdessä heikon motivaatioilmaston kanssa lisää puolestaan ulkoista motivaatiota. (Chin, Khoo & Low 2012, 152; Knoblochova ym. 2021, 5.) Tätä on havainnollistettu alla olevassa kuviossa 2.



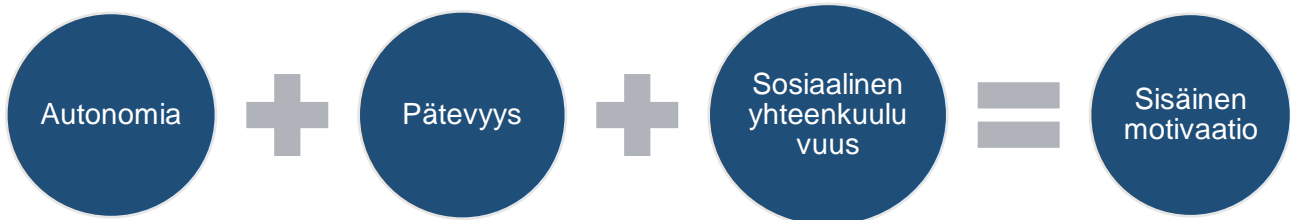
Kuvio 2. Tavoiteorientaatio- ja itsemääräämisteorian välinen yhteys (mukaillen Knoblochova ym. 2021)

2.2.2 Itsemääräämisteoria

Decin ja Ryanin itsemääräämisteoria tutkii, kuinka biologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset olosuhteet vaikuttavat ihmisen psykologiseen kasvuun, sitoutumiseen ja hyvinvointiin. Teoria tarkastelee kriittisesti sekä yksilön kehitykselle luontaisia että sosiaalisia yhteyksiä, jotka edistävät motivaatiota ja elinvoimaa, mutta myös tekijöitä, jotka vaikuttavat onnellisuuteen ja sosiaalisuuteen päinvastoin. (Ryan & Deci 2017, 3.) Teorian mukaan yksilön kehitys ja psykologinen kasvu tapahtuvat vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Erilaiset sosiaaliset ympäristöt, kuten perhe, työyhteisö tai harrastusyhteisö, kuuluvat yhteiskunnalliseen järjestelmään ja kulttuuriin, jotka vaikuttavat välillisesti yksilön ajatteluun ja tavoitteisiin. Teorian mukaan sosiaalinen ympäristö, joka tukee psykologisia perustarpeita, tukee myös ihmisen sisäistä motivaatiota, hyvinvointia ja energisyyttä. Nämä puolestaan johtavat sinnikkyteen sekä hyvään suoritukseen. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, osa 1.)

Itsemääräämisteoriassa keskeisimmässä roolissa ovat biologisten tarpeiden lisäksi ihmisen kolme psykologista perustarvetta; autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus, joita se pyrkii tyydyttämään jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa (kuvio 3). Tarpeet ohjaavat kaikkea tekemistä ja siihen liittyviä motiiveja. (Ryan & Deci 2017, 3.) Yleisimmin puhutulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta valita eri asioita elämässään sekä mahdollisuutta vaikuttaa päätöksentekoon. Pätevyydellä taas tarkoitetaan yksilön luottamusta itsestä ja koke-
musta omasta kyvykkyydestä suorittaa jokin tietty tehtävä. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve viittaa ihmisen tarpeeseen tuntea yhteenkuuluvuutta ja yhteyttä muihin. (Chin, Khoo & Low 2012, 152.) Joukkueurheilussa myös valmentajalla on merkittävä rooli, sillä hän luo omalla toiminnallaan

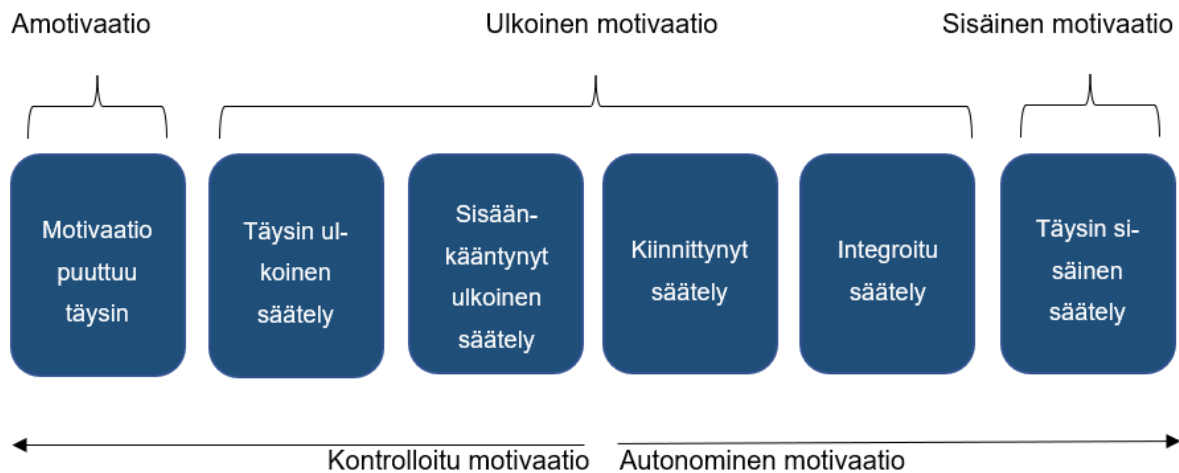
ja vuorovaikutustyyllillään psykologisen harjoitusympäristön, jossa nämä tarpeet voivat tyydyttyä (Matikka & Surr-Salmi 2018, 49). Tarpeiden tyydyttyminen on välttämättömiä ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille ja niiden toteutuminen tekee yksilöstä enemmän itsemääräävän, mikä mahdollistaa sisäisen motivaation ja sitä kautta myös tuottavuuden (Liukkonen ym. 2002; 31, 110).



Kuvio 3. Sisäisen motivaation syntyyn vaikuttavat perustarpeet (mukaillen Ryan & Deci 2017)

Ryan ja Deci lähtevät liikkeelle ajatuksesta, että yksilöt eivät eroa toisistaan ainoastaan sen suhteen, miten paljon heitä kiinnostaa jokin asia, vaan myös siitä, minkä vuoksi he ovat motivoituneita tekemään jotakin. Osa saattaa opiskella pelkästä oppimisen ilosta, kun toisia saattaa motivoida pelkkä arvosana. Motiivit voivat siis olla hyvinkin erilaisia ja johtaa erilaisiin lopputuloksiin, vaikka kummatkin olisivat motivoituneita itse toiminnassa. Teorian mukaan yksilö haluaa lähtökohtaisesti kokea itseohjautuvuutta toiminnassaan, minkä vuoksi hän pyrkii luonnostaan sisäistämään ja omaksumaan ympäristön hyväksytyt tavat ja säännöt osaksi omia arvojaan. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, osa 1.)

Autonomian määrää pidetään tärkeimpänä motivaation tyyppiä selittävänä asiana. Itsemääräämisteoriat luokittelee motivaation kolmeen tyyppiin, joita ovat sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio ja amotivaatio selittääkseen eri syitä, miksi yksilöt osallistuvat toimintaan. Motivaatiotyyppit voidaan sijoittaa jatkumolle autonomian eli omaehtoisuuden määrän mukaan (kuviot 4). Toisessa päässä jatkumoa on amotivaatio eli motivaation puuttuminen kokonaan ja toisessa sisäinen motivaatio. Näiden välille sijoittuvat eriasteisesti sisäistyneet osittain ulkoiset ja osittain sisäiset motiivit. (Chin ym. 2012, 151.) Teorian mukaan sisäisten tavoitteiden kuten kasvun, terveyden ja ihmissuhteiden saavuttaminen liittyy positiivisiin tuloksiin kuten lisääntyneeseen luottamukseen, parempaan oppimiseen ja hyvinvointiin, koska ne edistävät kolmea psykologista perustarvetta (Andronikos, Souglis & Martindale 2021, 209).



Kuvio 4. Motivaatiotyypit autonomian määrän mukaan (mukaillen Salmela-Aro & Nurmi 2017)

Jos ihmisen perustarpeet eivät tyydyty, voi pahimmassa tapauksessa käydä niin, että motivaatio puuttuu kokonaan, jolloin puhutaan amotivaatiosta. Tällöin henkilö kokee, ettei omien tekojen ja ponnistelujen sekä toiminnan lopputuloksen välillä ole mitään yhteyttä. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilö kokee toiminnan ohjatuksi ja kontrolloiduksi täysin ulkoapäin, eikä pysty hallitsemaan oman toimintansa lopputulosta. (Liukkonen ym. 2002; 31, 110.)

Täysin ulkoisesti säädellyt motiivit eivät ole sisäistyneet ollenkaan, minkä vuoksi henkilö motivoituu tekemään jotain ainoastaan muiden ihmisten tai tilanteen asettamien vaatimusten takia. Tämä motivaatiotyyppi heikentää sisäistä motivaation ja toimiikin sen vastakohtana. Täysin ulkoisiin vaatimuksiin kytkeytynyt tavoite tai toiminta voi kuitenkin sisäistyä siinä määrin, että yksilö kiinnostuu toimimaan välttääkseen esimerkiksi häpeän tunteita tai säilyttääkseen itsearvostuksensa. Tällöin itsemääräämisteoriassa puhutaan sisäänkääntyneestä ulkoisesta säätelystä. Vaikka se vaikuttaa-kin yksilön tunteisiin, säätely on hyvin ulkoapäin ohjattua. Tällaisista ulkoisista syistä syntynyt toiminta ei johda usein sinnikkääseen eikä pitkäkestoiseen suoritukseen. Näistä kahdesta vähiten sisäistyneestä motivaatiotyypistä, amotivaatio mukaan lukien, käytetään termiä kontrolloitu motivaatio. Kontrolloidut motiivit liittyvät positiivisesti urheilijoiden uupumukseen ja fyysiseen huonoon oloon. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, osa 1.)

Keskellä jatkumoa on kiinnittynyt säätely, joka tarkoittaa ulkoisten motiivien sisäistymistä niin, että yksilö näkee ympäristön tavoitteet tärkeänä ja osittain myös ominaan. Kiinnittyneessä säätelyssä yksilön toimintaa voi kuitenkin ohjata halu saada arvostusta ja hyötyä sosiaalisessa ympäristössä. Lähimpänä sisäistä motivaatiota on integroitu säätely, joka kuuluu vielä ulkoisiin motivaatiotyyppihin. Se tarkoittaa sitä, että yksilö on sulauttanut tavoitteen osaksi omia tavoitteitaan, jolloin siitä on muodostunut yksilölle henkilökohtaisesti tärkeä ja merkityksellinen. Tällainen motivaatio johtaa

vahvaan sitoutumiseen, ja vaikkei työskentely olisi aina mielihyvää tuottavaa, auttaa se yksilöä työskentelemään tavoitteen eteen. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, osa 1.) Kiinnittynyt säätely muodostaa integroidun ja täysin sisäisen säätelyn kanssa autonomisen motivaation (Hakonen & Nylander 2015, luku 3.2).

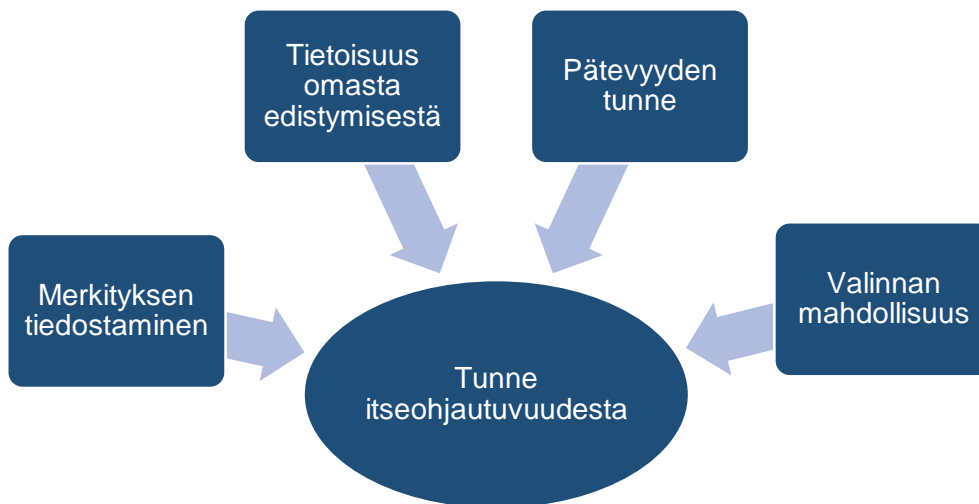
2.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Huippu-urheilija tarvitsee menestyäkseen vahvan sisäisen poltteen eli toisin sanoen vahvan sisäisen motivaation (Liukkonen ym. 2002, 234). Sisäinen motivaatio ymmärretään urheilussa haluna harrastaa valittua lajia harjoittelun ja kilpailujen vuoksi. Itsensä kehittämistä pidetään sinänsä itseisarvona, mikä saa urheilijan harjoittelemaan. (Karila 2018.) Usein tämä polte lähtee liikkeelle jostakin unelmasta, joka voi olla idolin tai vaikkapa oman lahjakkuuden tiedostamisen seurausta. Kun urheilija lähtee etenemään alkutaipaleen jälkeen, hän löytää koko ajan uusia motivaattoreita, jotka vievät häntä eteenpäin. (Liukkonen ym. 2002, 234.)

Useat tutkimukset ovat osoittaneet sisäisen motivaation edistävän positiivisia tunteita oppimista kohtaan ja johtavan muun muassa sinnikkyyteen eli päättäväiseen toimintaan tavoitteen saavuttamiseksi sekä luovuuteen. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, osa 1; Liukkonen ym. 2002, 31.) On myös tilanteita, jossa tavoitteet eivät ole yksilölle henkilökohtaisesti niin merkityksellisiä, vaikka ne olisivatkin hänen itse valitsemia. Yksilö saattaa esimerkiksi tehdä tietyn valinnan ulkoisen tai sosiaalisen paineen vaikutuksesta sen sijaan, että huomioisi oman arvomaailmansa ja kiinnostuksen kohteensa. Tällaisessa tilanteessa, jossa jokin ulkopuolinen asia ohjaa yksilön valintaa, puhutaan ulkoisesta motivaatiosta. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, osa 1.) Ulkoisessa motivaatiossa toiminnalla on siis jokin välineellinen tavoite eli motiiveina voivat toimia esimerkiksi erilaiset palkkiot, saavutukset, status sekä rangaistusten pelko (Hakonen & Nylander 2015, luku 3.2; Liukkonen ym. 2002, 31). Pelkän ulkoisen motivaation omien tavoitteiden saavuttamisen kannalta on tutkittu heikentävän yksilön hyvinvointia sekä johtavan helposti tavoitteesta luopumiseen vastoinkäymisten ilmentyessä (Salmela-Aro & Nurmi 2017, osa 1).

2.4 Sisäisen motivaation edistäminen

Sisäisen motivaation edistäminen edellyttää useiden sisäisesti palkitsevien asioiden toteutumista samanaikaisesti. Joukkuelajissa on useita yksilöitä, eikä sama motivointikeino toimi jokaiselle. Itseohjautuvuuden kannalta on olemassa neljä perustekijää, jotka selittävät sisäistä motivaatiota: merkityksen tiedostaminen, tietoisuus omasta edistymisestä, pätevyyden tunne sekä valinnan mahdollisuus. (Liukkonen ym. 2002, 79.) Nämä neljä tekijää on kuvattu alla olevassa kuviossa 5.



Kuvio 5. Itseohjautuvuuden neljä perustekijää (mukaillen Liukkonen ym. 2002)

Esimerkiksi tilanne, jossa urheilija saa tietoa kuntonsa edistymisestä testien tulosten avulla motivoi jatkamaan, sillä silloin urheilija tietää menevänsä oikeaan suuntaan. Itseohjautuvuus merkitsee, että edellä mainitut neljä ilmiötä muuttuvat toiminnaksi. Valinnan mahdollisuuden tunne saa aikaan erilaisten toimintatapojen valitsemisen ja pätevyyden tunne taas omien edellytysten ja tehtävän vaatimusten välistä puntarointia. Merkityksellisyyden tunne syntyy siitä, että kokee mahdollisuuden suorittaa arvokkaita tehtäviä, mikä saa ihmisen sitoutumaan tehtävään. Edistymisen tunne taas tarkoittaa, että ihminen kokee edistyvänsä oman seurantajärjestelmänsä avulla. Nämä perustekijät vastaavat itsemääräämisteorian ihmisen kolmea perustarvetta, joiden tukemista ja edistämistä katsotaan vielä seuraavissa alaluvuissa tarkemmin. (Liukkonen ym. 2002, 79–80.)

2.4.1 Autonomian tukeminen

Valmentajan tehtävä urheilussa on ohjata yksilöitä ja joukkuetta (Liukkonen ym. 2002, 237). Itsemääräämisteorian mukaan valmentaminen voidaan jakaa autonomiaa tukevaan valmentamiseen ja kontrolloivaan valmentamiseen. Tuoreen tutkimuksen mukaan autonomiaa tukeva valmentaminen korreloi positiivisesti ihmisen kolmen perustarpeen ja elämäntaitojen kanssa. Elämäntaidot määritellään toiminnallisiksi taidoiksi, joita yksilöt kehittävät eri konteksteissa kuten töissä, koulussa ja urheilussa. Elämäntaitoihin kuuluvat esimerkiksi ajanhallinta, ongelmanratkaisu ja viestintätaidot, ja tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoret hyödyntävät urheilun kautta oppimiaan taitojaan tulevaisuuden työelämässä sekä koulutuksessa. Elämäntaidoilla on vahva vaikutus yksilöiden terveyteen sekä akateemiseen menestykseen, ja urheilu onkin yksi merkittävä konteksti, jossa elämäntaitoja voidaan edistää. (Cronin ym. 2022.)

Autonomian tunne syntyy siitä yksilön tietoisuudesta, että hänen ajatuksillaan ja mielipiteillään on väliä. Tällöin hän myös kokee vastuuta päätösten tuloksista, mikä näkyy ulospäin aloitteellisuutena, innokkuutena ja kokeilunhaluna. (Liukkonen ym. 2002, 139.) Havaintojen perusteella valmentajien tulisi pyrkiä näyttämään autonomiaa tukevaa käyttäytymistä, joka tyydyttää urheilijoiden psykologiset perustarpeet sekä edistää heidän elämäntaitojen kehittymistä urheilussa (Sevil-Serrano ym. 2021). Valmentaja voi tukea urheilijoiden autonomiaa muun muassa demokraattisella valmennustyyllillä, missä urheilijat saavat vastuuta ja tehdä myös itse päätöksiä. Esimerkiksi, jos valmentaja käskyy urheilijoita, päätökset tuodaan esiin ilmoitusasioina tai urheilijan ajatuksia ei kuunnella, yksilöt kokevat epäoikeudenmukaisuutta, mikä voi johtaa jopa kapinointiin. Jos yksilöt eivät koe saavansa vaikuttaa päätöksiin, he kokevat olevansa ulkoisten voimien ohjaamia. Samalla yhteys tehtävään katoaa tunnetasolla ja asia tuntuu ajan haaskaukselta, mikä johtaa usein turhautumiseen. Vapaus tehdä valintoja lisää merkityksellisyyden kokemusta, mikä edesauttaa yksilön henkisten resurssien ja ajankäytön tehokkuutta. Kun yksilöllä on vapautta tehdä valintoja itse, hahmotuu tehtävä omalla tavalla, jolloin siihen muodostuu henkilökohtainen suhde. Samalla yksilö kokee lisääntyneenä vastuuta tehtävästä ja sen laadukkaasta loppuun asti suorittamisesta. Eli tilanne, jossa yksilöllä on ollut mahdollisuus kontrolloida suorittamiseen liittyviä yksityiskohtia, antaa hänelle ylpeyden tunteen ja lisää luottamusta sekä autonomian tunnetta ja sisäistä motivaatiota. Vastakohtana autonomiaa tukevalle valmentamiselle voidaan pitää kontrolloivaa valmentamista, jota kuvaavat konkreettisten palkkioiden käyttäminen, kontrolloiva palaute, uhkaava käytös sekä ehdollinen huomioiminen. (Cronin ym. 2022; Liukkonen ym. 2002, 140–141.)

Edellä mainittu vapaus vaikuttaa päätöksentekoon liittyvästi myös jaettuun johtajuuteen. Jaettu johtajuus on seurausta prosessista, jossa koko yhteisö käyttää kaikkien osaamista ja taitoja hyväkseen, ja alkaa tavoittelemaan samoja päämääriä (Juuti 2017, osa 3.8). Valmentajat pelkäävät usein antaa valtaa ja vastuuta urheilijoille oman asemansa menettämisen pelossa. Tutkimuksen mukaan jaetun johtajuuden omaksuminen ei kuitenkaan vähennä valmentajien johtaja-asemaa urheilijoiden näkökulmasta, vaan valmentaja nähdään enemmänkin parempana johtajana. Laadukkailla valmentajilla on mahdollisuus tulla loistaviksi johtajiksi, ei valtansa vuoksi, vaan siksi, että he pystyvät jakamaan johtajuutta ja vahvistamaan sitä kautta muita. Tämä lisää urheilijoiden luottamusta joukkueen ominaisuuksiin, vahvistaa heidän samaistumistansa tiimiin, parantaa joukkueen psykologista ilmapiiriä ja ennen kaikkea kasvattaa urheilijoiden sisäistä motivaatiotaan. (Fransen & Mertens 2020, 5–6.)

2.4.2 Pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukeminen

Kun annetuista tehtävistä suoriudutaan hyvin ja saavutetaan asetetut odotukset, koetaan kyvykkyyden eli pätevyyden tunnetta. Urheilijan saadessa myönteisiä kokemuksia ja positiivista

vahvistusta omasta kehostaan ja taidoistaan pätevyys kehittyy myönteiseksi. Urheiluvalmennus on luonteeltaan suoritusorientoitunutta toimintaa, jolla tavoitellaan kilpailumenestymistä. Kilpailut ovat urheilijoille haasteita, jotka kiteytyvät joko tappioon tai menestymiseen. Koko harjoitteluprosessi tavoitteita kohti on arvioivaa, minkä vuoksi siihen liittyy usein sosiaalista painetta, mikä puolestaan saa aikaan huolen omasta pätevydestä. Joukkueurheilussa urheilija vertaa itseään muihin ja etsii omaa paikkaansa vertailuryhmässä, mikä suuntaa tavoitteiden asettelua kilpailullisuuteen. Koska urheilijoihin kohdistuu suoriutumisosdotuksia, tulee koetun kyvykkyyden ja urheilussa esiintyvien haasteiden olla tasapainossa. Sitä edesauttaa urheilijan itsenäisyys sekä sosiaalinen ympäristö, jossa ei painoteta liikaa suoriutumisosdotuksia. Lisäksi kilpailutilanteissa on hyvä korostaa itsevertailua ja uuden oppimista normatiivisen eli ulospäin kohdistuneen vertailun sijaan. Myönteisten tunnekokemusten on osoitettu olevan merkittävä huippu-urheilijoiden uraa sekä sisäistä motivaatiota edistävä tekijä. (Matikka & Suur-Salmi 2018, 49–50.)

Pätevyyden kokemiseen vaikuttaa oleellista urheilijan tieto siitä, millaisilla strategioilla, kyvyillä ja resursseilla tietty tehtävä suoritetaan. Ilman tätä tietoisuutta, urheilija ei koe toimintansa vaikuttavan lopputulokseen, jolloin koettu pätevyys ja samalla sisäinen motivaatio laskee. Valmentajan onkin huomioitava, että urheilijoiden kyvyt ovat oikeassa suhteessa harjoitukseen nähden, ja keinot päämäärän saavuttamiseen tiedossa. Toinen tärkeä koetun pätevyyden kannalta on myös harjoitteen haasteellisuuden optimaalisuus. Valmentajan on huolehdittava, etteivät harjoitteet ole samantyyppisiä päivästä toiseen, vaan tarjoavat yksilölle mahdollisuuden uuden oppimiseen ja kehittymiseen. (Liukkonen ym. 2002, 161–165.)

Tärkeä apukeino, jolla voidaan edellä mainittujen keinojen lisäksi vaikuttaa pätevyyden kokemukseen, on palautteen antaminen. Positiivinen palaute hyvistä suorituksista lisää urheilijan pätevyyden tunnetta, mutta saattaa tutkimusten mukaan muodostua pidemmällä aikavälillä jopa ulkoiseksi motiivitekijäksi. Valmentajan onkin mietittävä tarkkaan, mikä on niin positiivisen kuin negatiivisen palautteen antamisen tarkoitusperä; onko se informaatiota antavaa vai kontrolloivaa. Informatiivinen palaute vahvistaa urheilijan kokemaa sisäistä motivaatiota, kun vastaavasti kontrolloiva palaute lisää ulkoista motivaatiota. (Liukkonen ym. 2002, 165.)

Kolmas sisäisen motivaation edistämisen pilari on sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Ihmiset ovat luonteeltaan laumaeläimiä, minkä vuoksi motivaatio on vahvasti kytköksissä ympärillä oleviin ihmisiin. Kun koemme olevamme osa turvallista, kannustavaa ja lämminhenkistä yhteisöä, olemme parhaimmillamme. (Martela & Jarenko 2014, 30.) Urheilujoukkue koostuu erilaisista yksilöistä, joista kaikilla on oma näkemyksensä, ajatuksensa ja kykynsä kuhunkin asiaan. Sen vuoksi monet asiat kuten ympäristö, tavoitteiden selkeys, tiimin kiinteys, päätäntävalta ja vapaus toteuttaa itseään, vaikuttavat siihen, miten yksilöt lopulta sitoutuvat tiimiin ja pysyvät siinä. (Liukkonen ym. 2002, 185–

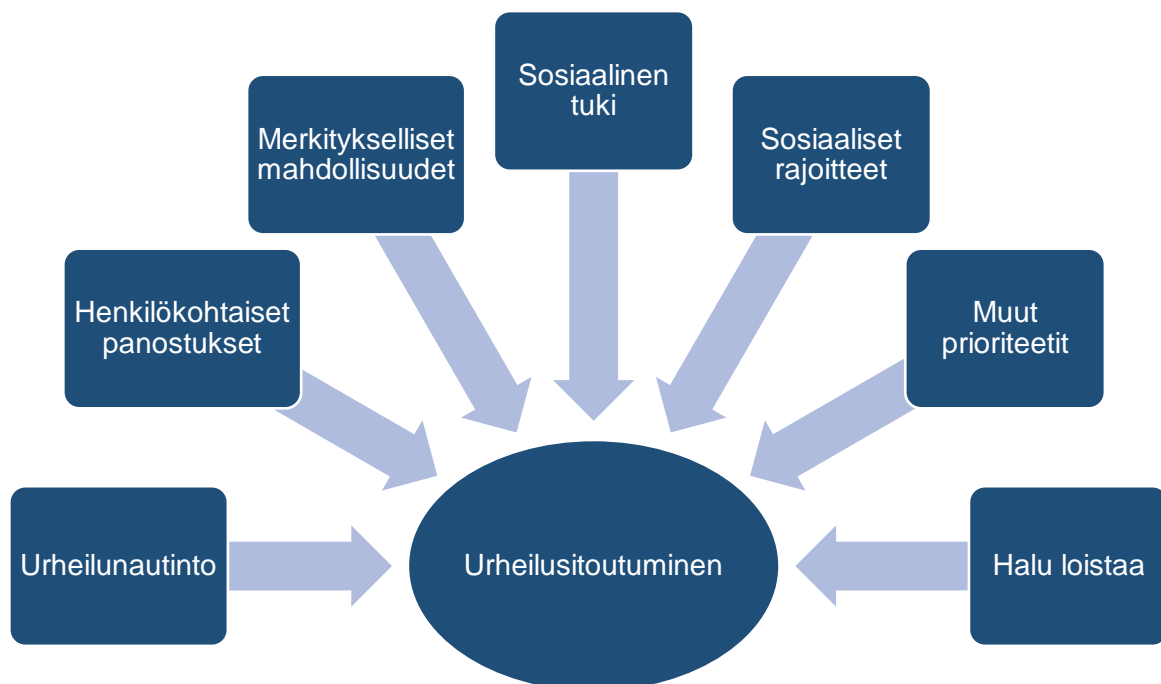
187.) Etenkin haastavina hetkinä ilmapiirin tärkeys sisäisen motivaation ylläpidossa korostuu. Kun urheilijat kohtaavat vastoinkäymisiä, on tiimi merkittävä tuki, joka auttaa heitä eteenpäin. Jos yhteisön hyvä ilmapiiri puuttuu, katoaa innostuksen kipinä tekemiseen helpommin, ja loppuun palamisen riski muodostuu huomattavasti suuremmaksi. (Martela & Jarenko 2014, 30–31.)

3 Urheilijoiden sitoutuminen

Urheilusitoutuminen voidaan määritellä urheilijoiden haluksi ja päättäväisyydeksi jatkaa toimintaa lajinsa parissa (Scanlan ym. 1993, 6). Tässä luvussa perehdytään urheilusitoutumisen malliin ja asteikkoon, jotka käsittelevät urheilijoiden sitoutumisen taustalla vaikuttavia tekijöitä. Koska urheilusitoutumisen malli muodostuu seitsemästä eri tekijästä, syvennyttään tarkastelemaan tarkemmin sen kolmea osa-aluetta; urheilunautintoa, sosiaalista tukea sekä halua loistaa.

3.1 Urheilusitoutumisen malli ja lähestymistavat

Tällä hetkellä yksi suosituimmista malleista ymmärtää urheilijoiden halua jatkaa urheilua on urheilusitoutumisen malli (Scanlan ym. 1993, 1). Sitoutumisen käsitteet voivat lisätä ymmärrystä nuorten urheilijoiden motiiveista osallistua fyysisen toimintaan. Vaikka urheilijoiden sitoutumisesta on tehty monia tutkimuksia, on vain muutamia, jotka keskittyvät terveyden ja psykologisen käyttäytymisen sekä sitoutumisen väliseen korrelaatioon. Alkuperäinen urheilusitoutumisen malli muodostuu viidestä sitoutumisen määräävästä tekijästä, joita ovat nautinto, panostukset, mahdollisuudet, vaihtoehdot ja sosiaaliset rajoitteet. Uusimmat tutkimukset ovat testanneet uusien tekijöiden, kuten tiimi-perinteiden, tiimijäsenyyden, sosiaalisen tuen sekä halun loistaa, merkitystä sitoutumisessa. Ainoastaan sosiaalisen tuen sekä halun loistaa on katsottu vaikuttavan sitoutumiseen, minkä vuoksi ne on lisätty alkuperäiseen malliin. Osa alkuperäisen mallin tekijöistä on myös saaneet uuden nimen. (Berki, Piko & Page 2020, 1392.) Alla olevassa kuviossa 6 on kuvattuna urheilusitoutumisen malli.



Kuvio 6. Urheilusitoutumista selittävät tekijät (mukaillen Berki, Piko & Page 2020)

Tämän jälkeen tutkijat ovat lähestyneet sitoutumista toisesta näkökulmasta. He ovat testanneet kahta eri lähestymistapaa sitoutumiseen: ”minä tahdon” sitoutua ja ”minun täytyy” sitoutua. Saatujen tulosten perusteella Scalan kollegoineen on laajentanut alkuperäistä mallia kahdentyyppisillä sitoutumistyypeillä, joita ovat innostunut sekä rajoittunut sitoutuminen, ja kuvannut seitsemän eri sitoutumista selittävää tekijää. (Berki ym. 2020, 1392–1393.) Urheilijat, jotka kokevat innostunutta sitoutumista, ovat halukkaita ja päättäväisiä jatkamaan urheilua ajan myötä, toisin kuin rajoittunut sitoutuminen, joka edustaa urheilijan velvollisuudentunnetta pysyä urheilun parissa. Edellä mainituilla kahdella ulottuvuudella on yhtäläisyyksiä kahden itsemääräämisteoriassa esitetyn motivaatiotyypin, autonomisen motivaation ja kontrolloidun motivaation, kanssa. (O’Neil & Hodge 2020, 607–608.) On tutkittu, että autonomiaa tukeva valmentaminen selittää positiivisesti urheilusitoutumisen mallin mukaista innostunutta sitoutumista. Autonomian tukeminen on tutkimusten mukaan vähentänyt urheilijoiden turhautuneisuutta, toisin kuin kontrolloiva valmentaminen, joka on puolestaan alentanut tyytyväisyyttä. Yhteenvetona voidaan todeta, että autonomiaa eli itsenäisyyttä tukeva valmennustyyli yhdistetään positiivisesti autonomiseen motivaatioon, mikä taas liittyy positiivisesti innostuneeseen sitoutumiseen. Valmentajan on tärkeää paitsi tukea autonomiaa, myös välttää hallitsevia käyttäytymismalleja, sillä ne vaikuttavat urheilijoiden motivaatioon ja sitä kautta sitoutumiseen negatiivisesti. (Sevil-Serrano ym. 2021; O’Neil & Hodge 2020, 608.)

3.1.1 Urheilusitoutumista selittävät tekijät

Urheilunautinto voidaan kuvata positiivisena ja affektiivisena eli tunteellisena reaktiona urheilukokemukseen, joka heijastaa yleisiä tunteita, kuten nautintoa, iloa ja hauskuutta. Monet huippu-urheilijat ovat raportoineet nautinnon sekä halun nähdä vaivaa välisestä positiivisesta yhteydestä. Suuremman urheilunautinnon odotetaan liittyvän suurempaan urheiluun sitoutumiseen. Henkilökohtaiset panostukset kuvaavat niitä yksilön omia resursseja, joita hän sijoittaa urheiluun. Näitä resursseja voivat olla esimerkiksi raha, aika ja vaiva. Näitä panostuksia ei voi lopettamisen jälkeen saada takaisin, minkä vuoksi ihmiset sitoutuvat henkisesti enemmän allokoidessaan yhä suuremman määrän resurssejaan osallistumiseensa. Sitoutumiseen vaikuttavat myös merkitykselliset mahdollisuudet, jotka määrittävät suosituimman vaihtoehdon tai vaihtoehtojen jatkamista kohti haluttua pyrkimystä. Toisin sanoen urheilijalla on useita mahdollisuuksia osallistua johonkin muuhun aktiiviteettiin tai ryhmään, kuten bändiin tai kerhoon, urheiluun osallistumisen sijaan. Mahdollisuudet ovat kuitenkin vähemmän merkittävä tekijä huippu-urheilijoiden kannalta, sillä he ovat tyypillisesti mukana vain yhdessä aktiviteetissa kerrallaan, mikä on usein juuri oma laji. (Scanlan ym. 1993, 7–8.)

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan urheilijan saamaa tukea ja rohkaisua muilta ihmisiltä, jotka edesauttavat hänen osallistumistaan urheiluun (Scanlan ym. 2016, 526). Tukiverkostolla on havaittu

olevan positiivisia vaikutuksia urheilijoiden sisäiseen motivaatioon ja korkeisiin tavoitteisiin. Yksilöt, jotka urheilevat sellaisessa ympäristössä, kokevat myös vähemmän stressiä ja korkeampaa hyvinvointia, mikä auttaa urheilijoita maksimoimaan oman potentiaalinsa ja välttämään uupumukseen sekä amotivaatioon liittyviä riskejä. (Andronikos ym. 2021, 208–209.) Sosiaaliset rajoitteet tarkoittavat niitä sosiaalisia odotuksia tai normeja, jotka luovat urheilijalle velvollisuudentunteen pysyä urheilussa mukana. Kyse on siis sosiaalisen osallistumispaineen tuntemisesta, ja mitä enemmän urheilija sitä muilta kokee, sitä suurempi hänen sitoutumisensa on. Väitetään, että henkilö pysyy tiimissä välttääkseen sanktioita, joita hän uskoo saavansa muilta, jos kertoo esimerkiksi lopettavansa. (Scalan ym. 1993, 8.) Muut prioriteetit ovat niitä houkuttelevia ja/tai painavia vaihtoehtoja, jotka ovat ristiriidassa jatkuvan urheiluun osallistumisen kanssa. Halu loistaa tarkoittaa urheilijan halua tai yritystä saavuttaa huippuosaamista mestaruuden ja sosiaalisten saavutusten avulla. Mestaruus-alkategoria sisältää urheilijan kehittymisen, täydellisyden tavoittelun sekä tavoitteiden saavuttamisen, ja sosiaaliset saavutukset taas voittamista ja sitä kautta oman paremmuuden vahvistamista. (Scanlan ym. 2016, 526.) Seuraavaksi kerron tarkemmin, mitä nämä alakategoriat tarkoittavat.

Urheilijan kehittämisellä tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että urheilijan on menestyäkseen priorisoitava oma kehittyminen niin harrastuksessa kuin vapaa-ajalla (Scanlan ym. 2016, 526). Onnistuneen kehityksen avaintekijöitä urheilussa on motivaatio sekä sitoutuminen. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että monilla ympäristötekijöillä kuten muiden tuella, harjoitusrakenteella, johdonmukaisella pitkän tähtäimen kehittymisen mahdollistamisella sekä viestinnällä on suuri vaikutus urheilijoiden kehitykseen. (Andronikos ym. 2021, 208.) Erään huippu-urheilijan mukaan täydellisyden tavoittelusta kertoo se, ettei urheilija ole koskaan täysin tyytyväinen, vaan pyrkii jatkuvasti pitämään virheet minimimäärässä. Toisen huippu-urheilijan mukaan tavoitteen asettaminen tukee hänen sitoutumistaan, sillä tavoitteet saavat itsensä tekemään aina töitä, jotta pääsee etenemään seuraavalle tasolle ja loppujen lopuksi saavuttamaan ne. (Scanlan ym. 2016, 526.) Forssellin (2016, luku 6.2) mukaan useimmat urheilijat hyötyvät eniten juuri tuloksiin ja saavutuksiin sidotuista tavoitteista, sillä silloin ne ikään kuin toimivat unelmien muistuttajina, suunnannäyttäjinä ja inspiraation lähteenä. Suuriin unelmiin liittyvät tavoitteet ovat tärkeä purkaa pienemmiksi osatavoitteiksi, jotta konkreettinen harjoittelu ja toimenpiteet osataan myös suunnitella järkevämmiin. (Forssell 2016, luku 6.2.) Kun yksilöt sitoutuvat toteuttamaan itselleen mielekästä tavoitetta, alkaa sopivien toimenpiteiden arvioiminen tavoitteen saavuttamiseksi (Liukkonen ym. 2002, 75).

Halun loistaa toinen alakategoria eli sosiaaliset saavutukset tarkoittavat voittamista ja sitä kautta oman paremmuuden vahvistamista. Erään huippu-urheilijan mukaan kilpaillessa vastustajaa vastaan, urheilija antaa itsestään hieman enemmän kuin yleensä, mikä vahvistaa sitoutumista. Oma paremmuuden tunnetta vahvistaa eteneminen tasolta seuraavalle, ja kun siihen kierteeseen

menee mukaan, on vaikea enää lähteä pois. (Scanlan ym. 2016, 526.) Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että urheilunautinto, mahdollisuudet, sosiaalinen tuki ja halu loistaa ovat tekijöitä, jotka selittävät innostunutta sitoutumista eniten. Henkilökohtaiset panostukset, sosiaaliset rajoitteet sekä muut prioriteetit selittivät eniten taas rajoittunutta sitoutumista. Joillain tekijöillä, kuten urheilunautinnolla ja merkityksellisillä mahdollisuuksilla, on tutkittu olevan positiivisia yhteyksiä innostuneen sitoutumisen ja negatiivisia vaikutuksia rajoittuneen sitoutumisen kanssa. Innostuneille urheilijoille on ominaista kokea korkeaa urheilunautintoa, runsaasti mahdollisuuksia ja antaa mielellään henkilökohtaisia panostuksia. Samalla he kokevat, että heillä on vähemmän vaihtoehtoja ja sosiaalisia rajoituksia urheilulle. Yksilöt, jotka harjoittelevat säännöllisesti, omaavat usein paremman terveydellisen tilan, psykologisen hyvinvoinnin sekä paremman elämänlaadun. Heidän arvostavat usein myös sisäisiä arvoja ulkoisten arvojen, kuten rahallisen menestymisen, sijaan. Positiivinen motivaatioilmasto on tärkeä terveyden ja psykologisen käyttäytymisen mahdollistaja, ja tutkimustulokset puoltavatkin itsemääräämisteorian merkitystä sisäisen motivaation vaikutuksesta lisääntyneeseen psykologiseen terveyteen. (Berki ym. 2020, 1393.)

Innostunut sitoutuminen, joka on hyvin lähellä autonomista motivaatiota, heijastaa sitoutumista urheiluun johtuen omasta kiinnostuksesta ja valinnanvapaudesta itse toimintaa kohtaan eli tahtomista. Rajoittunut sitoutuminen, joka on taas lähellä kontrolloitua motivaatiota, toimii taas vastakohtana eli se heijastaa sitoutumista toimintaan ulkoisen velvollisuuden tunteen vuoksi, jolloin asia tehdään, koska täytyy. Toisaalta koska urheiluun sitoutumista pidetään psykologisena tilana, joka sitoo urheilijat tiettyyn sitoutumistavoitteeseen esimerkiksi seuraan, joukkueeseen ja lajiin, on innostuneella ja rajoittuneella sitoutumisella suora vaikutus motivoituneeseen käyttäytymiseen. Itsemääräämisteoria tarjoaa merkittäviä positiivisia todisteita autonomiaa tukevan valmennustyylin ja autonomisen motivaation välillä, kuin myös kontrolloivan valmennustyylin ja kontrolloidun motivaation välillä. (O'Neil & Hodge 2020, 608.)

4 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa syvennytään opinnäytetyön empiiriseen osaan. Työ tehtiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja se toteutettiin teemahaastatteluina 15.7–13.8 välisenä aikana. Tutkimusta varten haastateltiin kolmea urheilu-uransa lopettanutta muodostelmaluistelijaa ja kolmea aktiiviuurheilijaa. Aluksi tarkastellaan tutkimusmenetelmää tarkemmin, minkä jälkeen perehdytään aineiston keräämiseen ja analysointiin.

4.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimusmenetelmät voidaan jakaa karkeasti kahteen ryhmään, joita ovat kvantitatiivinen tutkimusote sekä kvalitatiivinen tutkimusote (Kananen 2008, 18). Kvantitatiivista eli määrällistä menetelmää käytetään silloin, kun halutaan ymmärtää, miten käsitykset jakautuvat ihmisten keskuudessa ja miten saatuja jakaumia voidaan tulkita ja ymmärtää numerotiedolla. Aineiston keruussa käytetään usein standardisoituja tutkimuslomakkeita vastausvaihtoehtoinen, ja tuloksia voidaan havainnollistaa taulukoin. Menetelmä antaa myös yleisen kuvan mitattavien ominaisuuksien välisistä suhteista ja eroista tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuneista muutoksista. Määrällisessä tutkimuksessa tavoitellaan vastauksia kysymykseen, kuinka usein tai miten paljon jokin asia ilmenee eli tutkimuksen avulla saadaan yleensä kartoitettua olemassa oleva tilanne. Menetelmän tavoite on määrällisessä tutkimuksessa ihmistä koskevien kokemusten, ominaisuuksien tai ilmiöiden kuvaaminen, kartoittaminen, vertailu tai ennustaminen. (Heikkilä 2014, 15; Vilkkä 2021a, luku 1.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus auttaa ymmärtämään tutkittavaa kohdetta ja selittämään sen käyttäytymisen ja päätösten taustalla olevia syitä. Sen vuoksi tutkimus hyödyntää usein psykologian ja muiden käyttäytymistieteiden oppeja, minkä lisäksi tutkimuksessa keskitytään pieneen määrään tapauksia, jotka pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. (Heikkilä 2014, 15.) Sen vuoksi opinnäytetyössä päätettiin käyttää laadullista tutkimusmenetelmää, jotta motivaation sekä sitoutumisen juuritekijöitä päästään käsittelemään syvällisemmin. Suhteellisen pieni, 22 urheilijan, joukkuekoko sopii myös paremmin laadulliseen tutkimukseen, sillä määrällisessä tutkimuksessa tavoitellaan yleensä suurempaa otoskokoja. Laadullisessa tutkimuksessa havaintokohdetta käsitellään perusteellisesti syvyysuunnassa, mikä mahdollistaa uuden tavan ymmärtää ilmiötä (Vilkkä 2021a, luku 1). Tutkija on usein kiinnostunut merkityksistä, prosesseista ja ilmiön ymmärtämisestä tekstien, sanojen ja kuvien avulla. Kvalitatiivinen tutkimus sopii esimerkiksi tilanteisiin, jossa ilmiöstä ei ole tietoa tai teorioita, halutaan saada ilmiöstä syvälinen näkemys tai luodaan uusia hypoteeseja (Kananen 2008; 25, 30–32.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa otoskoko ei voida määrittellä ennakkoon, vaan se määräytyy analyysin mukaan. Laadullisessa tutkimuksessa tiedon kerääminen ja analyysi kulkevat käsi kädessä,

ja materiaalia kerätään niin paljon, kuin sitä tarvitaan ”totuuden paljastamiseksi”. Tässä tapauksessa, kun materiaalia saadaan tarpeeksi, puhutaan saturaatiosta eli kylläntymisestä. (Kananen 2018, 36–39.)

4.2 Tiedonkeruumenetelmä

Laadullisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, havainnointi, kysely sekä erilaisista dokumenteista kerätty tieto. Niitä voidaan käyttää menetelmänä joko yksittäin tai eri tavoin yhdisteltynä tutkittavan ilmiön ja tutkimusresurssien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83.) Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää kiinnittää huomiota haastateltavien valintaan. Haastattelun etuina on ennen kaikkea joustavuus. Haastattelija voi käydä keskustelua haastateltavan kanssa ja mukautua tilanteeseen esimerkiksi tarkentamalla kysymyksiä tai oikaisemalla väärinkäsityksiä. Haastattelussa tärkeintä on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta ilmiöstä, minkä vuoksi on hyvä, jos haastateltavat pääsevät tutustumaan kysymyksiin, teemoihin tai ainakin haastattelun aiheeseen etukäteen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85–86.) Haastatteluun kannattaa valita ne henkilöt, joilla on mahdollisimman paljon kokemusta ja tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Kananen 2018, 37).

Haastattelumuotoja on myös erilaisia kuten lomakehaastattelu, teemahaastattelu sekä syvähaastattelu. Niillä pystytään tutkimaan erilaisia ilmiöitä ja ero muotojen välillä perustuu tutkimuksen strukturoinnin asteeseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87.) Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu rakentuu yksityiskohtaisten kysymysten sijaan valittujen teemojen ympärille. Teemojen tarkoituksena on varmistaa, että jokaista ilmiöön liittyvää osa-aluetta sivutaan. Tämä haastattelumuoto tuo tutkittavien ääneen kuuluviin ja ottaa huomioon sen, että heidän tulkintansa ja kokemuksensa asioista ovat merkittäviä. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 48; Kananen 2018, 74–75.) Tutkimus etenee ilman tarkkaa rakennetta, minkä vuoksi teemahaastattelun yhtenä etuna onkin se, että kysymyksiä voidaan tarkentaa ja syventää haastateltavan vastauksiin perustuen. Tämä mahdollistaa sen, että teemoja päästään käsittelemään syvällisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88.) Sen vuoksi työssä päädyttiin käyttämään aineistonkeruumenetelmänä teemahaastatteluita, jotta haastattelutilanne olisi mahdollisimman avoin ja luonteva syvällisen tiedon saamiseen.

Teemahaastattelun runko suunniteltiin teorian pohjalta vastaamaan mahdollisimman hyvin orientaatioteorian, itsemääräämisteorian sekä urheilusitoutumisen mallin oppeja ja sisältöjä. Teemahaastattelut toteutettiin kolmelle uransa lopettaneelle luistelijalle sekä kolmelle aktiivurheilijalle. Ennen varsinaisia haastatteluja haastateltavat orientoitiin itse opinnäytetyön aiheeseen sekä haastattelun teemoihin, jotta he ehtisivät pohtimaan aiheita jo etukäteen. Tietosuoja otettiin myös huomioon selventämällä haastateltaville, että opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa. Haastattelut varauduttiin tekemään myös isommalla otoskoolla, mikäli haastatteluista saatu materiaali olisi

ollut liian suppea. Tutkimuksessa haluttiin ennen kaikkea selvittää, mitkä tekijät motivoivat huippu-urheilijaa tavoitteellisella SM-senioritasolla kahden motivaatioteorian näkökulmasta. Lisäksi haluttiin selvittää, miten Scanlanin urheilusitoutumisen valitut tekijät vaikuttavat urheilijoiden sitoutumisen taustalla. Teemahaastattelu sopi näiden edellä mainittujen teemojen tutkimiseen juuri haastattelumuodon tuoman joustavuuden vuoksi. Keskustelut olivat avoimia ja rentoja, minkä vuoksi teemoihin päästiin pureutumaan hyvinkin syvällisesti ja yksityiskohtaisesti. Myös haastateltavat kokivat, että pääsivät pureutumaan omiin motivaatiotekijöihin ja sitoutumiseen vaikuttaviin tekijöihin ennistä syvemmin. Haastattelut toteutettiin 15.7–13.8 välisenä aikana ja äänitettiin puhelimen ääninauhurilla haastateltavien luvalla. Viisi haastattelua toteutettiin kasvotusten ja yksi Teams-sovelluksen kautta. Haastattelut kestivät henkilöstä riippuen 35–50 minuuttia.

Haastattelut toteutettiin anonymisti. Neljä haastateltavaa on aloittanut luistelu-uransa jossakin toisessa seurassa kuin Helsingin Luistelijoissa, joten heillä on kokemusta useammista eri toimintatavoista ja valmennusmenetelmistä. Sen vuoksi he pystyivät peilaamaan kokemuksiaan aikaisempaan joukkueeseen ja seuraan. Kaikki haastateltavat ovat luistelleet vähintään yhden vuoden samaan aikaan samassa joukkueessa. Tutkimustulosten esittelyssä lopettaneista urheilijoista käytetään lyhenteitä A, B ja C, ja aktiiviurheilijoista lyhenteitä D, E ja F.

4.3 Tutkimuksen vaiheet ja aineiston analysointi

Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin huhti-toukokuussa. Opinnäytetyösuunnitelma palautettiin toukokuussa, minkä jälkeen aloitettiin työn viitekehysten muodostaminen ja haastattelukysymysten suunnittelu. Haastattelukysymykset suunniteltiin kahteen motivaatioteoriaan, tavoiteorientaatio- ja itsemääräämisteoriaan, sekä urheilusitoutumismallin pohjautuen. Tutkimusmenetelmän ja tiedonkeruumenetelmän kuvaus kirjoitettiin jo touko-kesäkuun vaihteessa, ja haastattelut toteutettiin 15.7–13.8 välillä. Teams-haastattelu nauhoitettiin ja litterointiin Teamsin litterointityökalulla. Litteroitu aineisto avattiin Wordiin, ja siitä muodostui noin 40 sivua. Kasvotusten tehdyt haastattelut äänitettiin ja litteroitiin suoraan Word-litterointityökalun avulla. Viidestä kasvokkain toteutetusta haastattelusta muodostui jokaisesta 29–35 sivua aineistoa. Jokainen haastattelu äänitettiin varmuuden vuoksi myös puhelimen ääninauhurilla, jos ne eivät olisi jostakin syystä tallentuneet Teamsiin ja Wordiin. Ennen varsinaisen tekstin analysointia, litterointityökaluilla saatu tutkimusaineisto saatettiin tiiviimpään tekstimuotoon, jolloin sitä oli helpompi analysoida. Sen jälkeen litterointimateriaali luokiteltiin selkeisiin kokonaisuuksiin, joista poimittiin tutkimuksen kannalta oleelliset kohdat. Tutkimustulokset muodostettiin saadun aineiston perusteella ja kirjoitettiin auki. Teoriaosuutta hiottiin ja muokkailtiin samanaikaisesti.

Opinnäytetyössä käytetään analyysimenetelmänä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa (Tuomi & Sarajarvi 2018,

103). Sisällönanalyysin menetelmällä pystytään analysoimaan dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Dokumentteja ovat esimerkiksi kirjat, artikkelit, päiväkirjat sekä kirjalliseen muotoon saatetut haastattelut. Sisällönanalyysi sopii hyvin strukturoimattomankin aineiston analyysiin, ja tällä analyysimenetelmällä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. Sisällönanalyysillä saadaan kerätty aineisto vain järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten, minkä vuoksi tutkijan on tärkeää kyetä tekemään johtopäätöksiä, eikä ainoastaan esitellä aineisto ikään kuin tuloksina. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.)

Laadullinen tutkimus voidaan analyysimenetelmältään jakaa aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan ja teoriasidonnaiseen analyysiin. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköt valitaan aineistosta vastaamaan tutkimuksen tarkoitusta ja tehtävänasettelua. Aikaisemmillä tiedoilla, havainnoilla tai teorioilla tutkittavasta ilmiöstä ei ole mitään vaikutusvaltaa tutkimuksen analyysiin tai lopputulemiin, sillä analyysin oletetaan olevan täysin aineistolähtöistä. Aineistolähtöinen analyysi on kuitenkin hyvin vaikea toteuttaa, sillä ajatus havaintojen kytköksistä teoriaan on yleisesti hyväksyty periaate. (Tuomi & Sarajärvi 2018;103, 108–109.)

Teoriaohjaavassa analyysissä on teoreettisia kytkentöjä siten, että teoria voi toimia analysoinnin apuna, mutta analyysi ei pohjautu suoraan teoriaan. Analyysistä on tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta tieto ei kuitenkaan testaa itse teoriaa, vaan pikemminkin aukaisee uusia ajatuksia. Tutkimuksen aineiston analysointivaiheessa edetään ensiksi aineistolähtöisesti, mutta lopuksi voidaan tuoda analyysia ohjaavaksi ajatukseksi jokin teoriaan kytkeytyvä määritelmä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109–110.)

Teorialähtöinen analyysi, jota tässä työssä käytetään, on perinteinen analyysimalli, joka nojaa johonkin tiettyyn teoriaan tai malliin. Tutkimuksessa kuvaillaan tämä malli ja keskeiset käsitteet määrittellen sen mukaisesti. Eli aineiston analyysia ohjaa siis valmis aikaisemman tiedon perusteella luotu teoria, ja usein tätä teoriaa halutaan testata tutkimuksessa uudessa kontekstissa. Tutkimuskysymyksissä lähdetään hakemaan vastausta teorian määrittämään kaavaan ja aineisto analysoidaan suhteessa valmiiseen päätökseen eli tiettyyn teoriaan. Tutkimustulos siis joko uudistaa tai vahvistaa jo tiedettyä käsitystä tai teoriaa esimerkiksi ihmisen terveydestä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110–111.)

5 Tutkimustulokset

Tässä pääluvussa esitellään tutkimuksen tulokset. Ne on jaettu kahteen alaotsikkoon teemoittain, jotta tulosten tarkastelu on selkeämpää. Lopussa tutkimuksen pääkohdat esitetään vielä tiivistetyssä muodossa tutkimustulosten yhteenveto -kappaleessa. Tutkimus oli kvalitatiivinen ja se toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina.

5.1 Motivaation vaikuttavat tekijät

Tutkimuksen haastattelut aloitettiin motivaatioteemalla, jossa haluttiin ensimmäiseksi selvittää, mitkä tekijät motivoivat urheilijoita urheilussa ylipäättään, ja eroavatko nämä motiivit jotenkin muodostelmaluistelussa. Motiivit urheilussa liittyivät pääosin sen tuomaan hyvään oloon, uusien taitojen oppimiseen sekä itsensä haastamiseen ja kehittämiseen. Muodostelmaluistelussa näiden motiivien lisäksi tärkeään rooliin nousi ennen kaikkea kuuluminen joukkueeseen sekä omat ja joukkueen onnistumiset. Tutkimuksessa haluttiin kuitenkin selvittää motivaatioteorioiden toteutumista selvittämällä tarkemmin eri tekijöiden vaikutusta motivaatioon. Näitä tekijöitä olivat joukkue ja siellä vallitseva ilmapiiri, valmentajat, palaute sekä harjoitteiden ja ohjelman haastavuus. Joukkue liittyy itsemääräämisteorian psykologiseen perustarpeeseen, sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen, ja ilmapiiri taas tavoiteorientaatioteorian motivaatioilmapiiriin. Kysymyksellä pyrittiinkin selvittämään urheilijoiden kokemuksia näiden toteutumisesta. Jokaisen haastateltavan mukaan joukkueen vaikutus motivaatioon on erittäin suuri niin hyvässä kuin pahassa. Joukkueessa panostetaan hyvän joukkuehengen rakentamiseen ja se yhdistettynä joukkueen huumoriin edesauttaa positiivisen ilmapiirin syntymistä, mikä nostattaa myös omaa motivaatiota. Jos joku on pessimistinen, saattaa se turhauttaa itseä hetkellisesti, mutta ei vaikuta motivaation määrään pidemmällä aikavälillä.

”Kaikilla ei voi olla aina hyvä päivä, mikä on ihan normaalia. Joukkueessa on kuitenkin aina joku, joka puskee koko joukkuetta eteenpäin ja muistuttaa, minkä vuoksi hommaa tehdään. Se on todella tärkeä rooli.” – Haastateltava E.

Valmentajilla on haastateltavien mukaan suuri rooli motivaation ylläpitämisessä. Lopettaneiden urheilijoiden vastauksissa korostui monipuolisen valmennuksen ja valmentajien eri osaamisalueiden hyödyntämisen vaikutus uuden oppimisessa ja kehittymisessä, ja sitä kautta oman motivaation lisääntymisenä. Se nousi merkittävään rooliin kaudella 2021–2022, ja vaikutti yksilötaitojen kehittymiseen suuresti. Kun valmentajat kuuntelevat urheilijoiden kokemuksia ja tuntemuksia, muodostuu vuorovaikutuskulttuuri haastateltavien A, B ja C mukaan avoimeksi, jolloin myös oma motivaatio nousee. Muutaman haastateltavan mukaan vastuuta voisi jakaa välillä enemmänkin, ettei valmentaja pala loppuun, ja haastateltava B kiteytti aiheen osuvasti näin: ”Valmentajan hyvinvointi on yhtä kuin joukkueen hyvinvointi.” Palautteen merkityksestä on puhuttu joukkueessa jo monia vuosia,

minkä vuoksi haastateltavien vastaukset olivat tässä tekijässä hyvin samankaltaisia. Palaute on kaikkien mielestä erittäin tärkeää, sillä se antaa tekemiselle suunnan ja vahvistusta siitä, että urheilija on etenemässä oikeaan suuntaan. Positiivinen ja rakentava palaute oikeassa suhteessa ja oikealla tavalla annettuna motivoi erittäin paljon. Liiallinen kehuminen vaikuttaa urheilijan motivaatioon lähes jokaisen haastateltavan mukaan negatiivisesti, sillä SM-tason urheilijalle on ominaista jatkuva halu kehittyä paremmaksi. Haastateltava C oli myös sitä mieltä, että palautteen laatu korvaa määrän. Kun ohjeita ja korjattavia asioita tulee liikaa, ei niistä voi millään jokainen jäädä muistiin. Sen lisäksi jokainen urheilija muistaa ja korjaa eri asian, jolloin joukkue ei välttämättä kehity haluttuun suuntaan. Haastateltava ja aktiiviurheilija F mainitsi myös, että aiemmin urillansa ilmennyt epäasiallinen palaute koskien esimerkiksi urheilijan ulkonäköä tai luonnetta on ehdottomasti väärin.

Haastattelussa selvitettiin myös harjoitteiden ja ohjelman haastavuuden merkitystä motivaatioon. Jokaisen haastateltavan mielestä harjoitteiden sopiva haastavuus tukee omaa kehittymistä ja uusia onnistumisia, ja lisää sitä kautta motivaatiota. Jos harjoitteet ovat liian haastavia, usko omiin taitoihin horjuu, minkä vuoksi itsevarmuus ja motivaatio voi laskea. Valmentajilta vaaditaan haastateltavan C mukaan hyvää tilanteenlukutaitoa. Valmentajan tulee huomioida yksilöiden väliset taitoerot ja luoda kilpailuohjelma niin, että se tarjoaa sopivasti haastetta kaikille. Se on haastateltavien mukaan toteutunut pääasiassa hyvin. Haastateltava D mainitsi myös, että uudet lajimääräykset kaudelle 2022–2023 ovat muuttaneet sääntöjä ja puskenut urheilijoita uudelle tasolle. Seuraavaksi selvitettiin, mitkä tekijät tai tilanteet ovat vaikuttaneet urheilijoiden motivaatioon negatiivisesti. Lähes kaikki haastateltavat mainitsivat motivaatioon negatiivisesti vaikuttaneen kilpailutilanteet, joissa joukkue on tehnyt oman parhaan suorituksensa, mutta se ei ole riittänyt tavoiteltuun sijaan.

”Se kun antaa ja tekee kaikkensa, mutta kisoissa ei tule pisteitä eikä nähdä työn tulosta, syö motivaatiota. Kun tehdään sitä omaa juttua, minkä luuli olevan hyvää, eikä sitä arvosteta eikä se riitä, vaikuttaa motivaatioon negatiivisesti.” - Haastateltava B

Haastateltavien A, B ja C mukaan myös yksittäiset henkilöt, joiden motivaatio ei ole samalla tasolla kuin muilla, alentavat koko joukkueen yhteistä motivaatiota. Kyseiset tilanteet saavat itsensä myös kyseenalaistamaan omaa harjoittelua: ”Miksi minun pitää harjoitella täysillä, jos muutkaan eivät harjoittele”. Haastateltavat B, C, E ja F mainitsivat myös, että loukkaantumiset alentavat motivaatiota aina hetkellisesti. Aktiiviurheilijat mainitsivat motivaatiota alentavina tekijöinä myös tilanteet, joissa ei ole päässyt kilpailemaan kokoonpanoon, eikä ole saanut valmentajalta tarpeeksi hyviä perusteluja siihen.

Motivaation ja sen määrän vaikutukset ilmenevät haastateltavien mukaan usealla eri tavalla. Jokainen haastateltava oli sitä mieltä, että motivaatio toimii urheilijoiden sisäisenä palona ja auttaa

puskemaan läpi rankimman treenin. Sisäinen palo saa urheilijan haastamaan itseään, jolloin yhteisvaikutuksena koko joukkueen harjoittelutehokkuus paranee. Haastateltava E kertoi, että korkean motivaation vuoksi hän on aktiivisesti hereillä joka tilanteessa ja hyödyntää muiden saamia palautteita kehittääkseen omaa tekemistään. Aktiivurheilijat mainitsivat motivaation ilmenevän koko joukkueen innokkuutena, jolloin myös valmentajien on helpompi ”testauttaa” uusia harjoitteita luisteliijoilla. Motivaatio saattaa haastateltavien B ja C mukaan nostaa ihmisistä uusia puolia esiin, kun kaikki harjoittelevat kohti samaa päämäärää. He korostivat myös, että jokainen yksilö tuo yhteisöön omat vahvuutensa, josta muodostuu joka kausi omanlaisensa joukkue. Haastateltava D oli sitä mieltä, ettei motivaation määrä vaihtelee kauden eri vaiheissa, vaan enemmänkin motivaation lähde. Muiden haastateltavien mukaan motivaation määrä vaihtelee ja vastaukset noudattivatkin pääasiassa samaa linjaa. Heidän mukaansa motivaatio on alkukaudesta todella korkea, kun kaikki ovat täynnä intoa ja harjoituksissa keskitytään uuden oppimiseen. Kesälomalla, kun tehdään oma-toimisia harjoituksia, osa kokee hetkellistä motivaation laskua. Pääasiallisesti syyksi osoittautui heidän kohdallaan kaipuu joukkueen kanssa yhdessä treenaamiseen. Syksyllä koulujen alkaessa ja vuodenajan vaihtuessa motivaatio saattaa myös hetkellisesti laskea, mutta nousee taas pikkuhiljaa rytmiin tottuessa. Lokakuusta huhtikuuhun motivaation lähteenä toimii pääasiassa kilpailut. Jokainen haastateltava mainitsi hetkien, joissa huomaa, että kova työ tuottaa tulosta ja joukkue onnistuu saavuttamaan tavoitteensa, ruokkivan omaa motivaatiota ja auttavan jaksamaan läpi rankimman vaiheen.

Viimeiseksi selvitettiin vielä, mitkä asiat auttavat jaksamaan vaikeina hetkinä. Tällä kysymyksellä haluttiin syventyä entistä syvemmälle haastateltavien ajatuksiin ja selvittää nouseeko jokin motivaatioteorioiden sisältöä tukema keino toista enemmän esille. Loukkaantumisia kokeneiden haastateltavien C, D ja E vastauksissa korostuivat positiivinen ajattelutapa sekä tieto siitä, että vaikeuksista on ennenkin selvitty. Niissä tilanteissa myös joukkueen tuki sekä motivoiva ja turvallinen ympäristö on auttanut jaksamaan. Haastateltavat D ja E mainitsivat myös vanhojen luisteluvideoiden katsomisen toimivan itsensä motivoimisessa. Muut haastateltavat mainitsivat hyvinä havaitsemina keinoina jaksaa vaikeina hetkinä muun muassa joukkueen tuen, kehut, korkean motivaation sekä rohkeuden puhua asioista ääneen.

5.2 Sitoutumiseen vaikuttavat tekijät

Sitoutumisteemaa lähdettiin käsittelemään selvittämällä, mitä sitoutuminen haastateltaville merkitsee. Kaikki olivat sitä mieltä, että sitoutuminen lajiin ja joukkueeseen merkitsee sitä, että luistelu on prioriteettina ensimmäinen, ja muu elämä suunnitellaan sen ympärille. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että jokainen pienikin arjen valinta, esimerkiksi se valitseeko nähdä kavereita vai levätä rankan harjoitusviikon jälkeen, tehdään luistelu mielessä. Haastateltava D kuvasi sitoutumista ryhmän

muodostamana näkymättömänä voimana, joka pitää urheilijan luistelun parissa. Seuraavassa kysymyksessä syvennyttiin sitoutumisen taustalla oleviin tekijöihin. Haastateltavilta kysyttiin aluksi, mitkä asiat vahvistavat sitoutumista juuri muodostelmaluisteluun ja joukkueeseen. Kysymyksellä haluttiin selvittää, mikä haastateltavilla nousee ensimmäisenä mieleen. Vastauksista nousi esiin urheilun tuoma nautinto, halu saavuttaa asioita sekä oman edistymisen tiedostaminen. Lähes kaikki haastateltavat sanoivat, että pienestä työstä asti ollut haave luistella SM-senioritasolla on ollut sitoutumisen taustalla jokaisena luisteluvuotena tähän päivään saakka. He mainitsivat, että unelma MM-mitalin saavuttamisesta maajoukkueessa on ylläpitänyt omaa sitoutumista. Koska kilpailu on Suomen muodostelmaluistelujoukkueiden välillä erittäin kovaa, on pitänyt aina tiedostaa, että kaiken eteen on oltava valmis tekemään töitä, sillä mitään ei saa ilmaiseksi. Aktiiviurheilijat eli haastateltavat D, E ja F korostivat joukkueen tuomaa turvallisuuden tunnetta, jossa usko ja luottamus omaan tekemiseen tulee vahvan yhteishengen ja -työn tuloksena.

”Joukkue on aina ollut kuin toinen perhe. Se arki vaan on niin parasta turvallisessa ympäristössä samanhenkisten ihmisten kanssa.” – Haastateltava E

Seuraavassa kysymyksessä selvitettiin tarkemmin eri tekijöiden roolia sitoutumisessa. Näitä tekijöitä olivat luistelun tuoma ilo ja nautinto, sosiaalinen tuki, joukkue ja yhteiset tavoitteet, valmennus sekä saavutukset. Jokainen haastateltava vastasi hieman eri sanoin, että luistelusta saatava ilo ja nautinto on koko harrastamisen sisin syy. Ilman luistelun tuomaa iloa, ei jaksaisi treenata kovinkaan pitkään. Tunne siitä, että arki joukkueen kanssa on kivaa, on pitänyt luistelijan sitoutuneena. Sosiaalinen tuki koettiin erittäin merkittäväksi tekijäksi omassa sitoutumisessa. Pääasiassa haastateltavien vastauksissa korostui omalta perheeltä ja lähimmiltä ystäviltä saatu tuki. Lajin harrastaminen aloitetaan usein jo 3–6 ikävuoden kohdalla. Sen vuoksi myös urheilijan perhe elää lajissa yhtä lailla mukana useat vuodet. Muutama haastateltava mainitsi myös, että on hienoa, kun ystävät ihaillevat muodostelmaluistelua ja urheilemista ylipäättään SM-tasolla. Haastateltavien mukaan se muistuttaa siitä, kuinka ainutlaatuisessa harrastuksessa ja tasolla on osallisena. Lähes kaikkien haastateltavien vastauksista korostui etenkin vanhemmilta saatu rahallinen tuki. Koska laji on todella kallis, ei monella urheilijalla olisi varaa kustantaa harrastusta itse ilman vanhemmilta saatua tukea. Lisäksi luistelijat suorittavat usein harrastuksen ohella opintojaan, jolloin aika ei yksinkertaisesti riitä työssä käymiseen. Taloudellinen tilanne vaikuttaa siis äärettömän paljon urheilijan lähtökohtiin harrastaa itse lajia.

Haastateltavat kokivat, että joukkueen yhteiset tavoitteet sitouttavat urheilijat itse joukkueeseen. Lopettaneet urheilijat A, B ja C olivat sitä mieltä, että tavoitteet ovat kaiken joukkue toiminnan pohjana. Ne ohjaavat koko tiimiä oikeaan suuntaan ja muistuttavat yhteisestä päämäärästä. Haastateltavien D ja E mukaan yksilöt, jotka eivät pelaa joukkueen sääntöjen mukaisesti vaikuttavat heti

joukkuehenkeen alentavasti ja aiheuttavat turhaa spekulointia joukkueen sisällä. Tilanteet saavat myös itsensä kyseenalaistamaan omaa sitoutumista ja mieleen nousee usein kysymys: ”Miksi minä olisin täysillä mukana, jos tuo toinenkaan ei ole.” Neljäntenä selvitettiin valmennuksen roolia sitoutumisessa. Haastateltavien vastauksista nousi yhteisenä merkittävänä tekijänä esiin valmentajan rooli joukkueen johdattamisessa kohti tavoitteita. Se, kun urheilija näkee, että joukkue ja harjoittelu tavoitteita kohti on myös valmentajalle prioriteetti, vahvistaa luottamusta ja sitä kautta sitoutumista. Haastateltavat A, B ja D mainitsivat sitoutumista heikentävinä tekijöinä urheilijan ja valmentajan väliset erot esimerkiksi arvoissa, persoonassa tai tavoitteissa. Haastateltava B oli kuitenkin sitä mieltä, että jos persoonat eivät kohta, mutta toiminnan taustalla on ymmärrettävä idea ja suunta, on vain yritettävä tulla toimeen.

”Valmentaja ei voi odottaa, että joukkue antaa kaikkensa ja sitoutuu, jos hän ei itse ole 110 % sitoutunut.”

Kilpailullisten tavoitteiden saavuttaminen on urheilijoille hieno juttu ja ne nostavat urheilijoiden itsevarmuutta. Haastateltavat olivat kuitenkin sitä mieltä, että mieleen jää jälkeensä ajateltuna saavutusten sijaan unohtumattomat kokemukset ja yhteiset joukkueen kanssa vietetyt hetket. Seuraavaksi selvitettiin, mitkä tekijät vaikuttavat huippu-urheilijoiden sitoutumiseen negatiivisesti. Vastaukset noudattivat hyvin samaa linjaa ja sitoutumista heikentävinä päätekijöinä nousivat sääntöjen rikominen, pessimistinen ilmapiiri, vaikeat elämäntilanteet sekä loukkaantumiset. Haastateltavat D ja E mainitsivat myös luottamuksen puutteen, mikä saattaa ilmetä välillä esimerkiksi kilpailussa epäonnistumisten jälkeen. Näissä tilanteissa yksilöt saattavat kyseenalaistaa omia sekä joukkueen taitoja, jolloin kokonaisluottamus voi horjua hetkellisesti. Ajattelutapa leviää helposti joukkueen sisällä, mutta näissä tilanteissa kapteeni usein tsemppaa joukkuetta ja valaa uskoa jokaiseen. Valmentajan sanoilla on myös merkittävä rooli. Hän on joukkueelle aina tietynlainen auktoriteetti, jota he arvostavat ja katsovat ylöspäin. Haastateltava A mainitsi myös oleellisena tekijänä taloudellisen tilanteen. Muodostelmaluistelu on laji, jonka harrastaminen on kallista, ja lisäksi sen taloudellinen tukeminen on Suomessa hyvin minimaalista. Monet nuoret eivät pystyisi harrastamaan lajia ilman vanhempien rahallista tukemista.

”Kyllä sitoutumiseen se rahapuoli vaikuttaa. Jos tästä saisi palkkaa, niin ei herranjestas kyllä mä vielä luistelin. On tää sen verran kivaa, mutta kun pitää tehdä kaikki itse.” – Haastateltava A

5.3 Yhteenveto

Tutkimuksen tuloksista selvisi, että luistelijoita motivoi urheilussa pääasiassa sen tuoma hyvä olo, uuden oppiminen sekä itsensä haastaminen ja kehittäminen. Nämä motiivit toteutuvat

muodostelmaluistelussa, minkä lisäksi lajissa motivaation lähteeksi ja ylläpitäjäksi nousee myös joukkue. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen vaikuttaa juuri joukkue, siellä vallitseva ilmapiiri sekä tavoitteet. Kuuluminen yhtenäiseen ja turvalliseen porukkaan on jokaisen haastateltavan mielestä erittäin tärkeää motivaation säilymisen kannalta. Yhteiset tavoitteet luovat joukkueen toiminnalle raamit ja ohjaavat urheilijoiden fokusta samaan asiaan. Valmentajat ovat yhtä lailla osa tiimiä, ja he toimivat suunnannäyttäjinä urheilijoille. Heillä on suuri vastuu urheilijoiden motivoinnissa ja sen ylläpidossa. Haastateltavat korostivat etenkin valmentajien osaamisalueiden monipuolista hyödyntämistä, avointa vuorovaikutusta sekä vastuunjaon tärkeyttä. Rakentavan ja positiivisen palautteen saaminen oikeassa suhteessa ja oikealla tavalla annettuna on tärkeää motivaation kannalta. Jokaisen haastateltavan mielestä myös harjoitteiden sopiva haastavuus tukee omaa kehittymistä ja onnistumisia sekä lisää sitä kautta motivaatiota. Harjoitteiden liiallinen haastavuus laskee urheilijan uskoa omaan taitoihin, jolloin motivaatio voi laskea. Urheilijat kokivat, että motivaatio näkyy joukkueessa yleisenä innokkuutena ja valmiutena, mikä edesauttaa omaa jaksamista rankkipinakin treeneinä, ja parantaa samalla koko joukkueen harjoittelutehokkuutta. Lähes kaikki haastateltavat kokivat, että motivaatio vaihtelee kauden eri vaiheiden, kuten ohjelman rakentamisvaiheen ja kilpailujen aikana.

Jokaisen haastateltavan mielestä sitoutuminen merkitsee omaa halua pysyä muodostelmaluistelun parissa. Se merkitsee käytännössä luistelun ensisijaista asettamista muiden elämän osa-alueiden edelle. Tutkimuksen kolmantena alaongelmana oli selvittää, miten Scanlanin urheilusitoutumisen mallin eri tekijät vaikuttavat huippu-urheilijoiden sitoutumiseen. Urheilun tuoman ilon ja nautinnon katsottiin olevan kaiken sitoutumisen syvimpänä juurisyynä. Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että luistelua harrastetaan, koska se on kivaa. Tutkimustuloksista korostui sosiaalisen tuen, etenkin perheen ja lähimpien ystävien, suuri merkitys. Lähes jokainen mainitsi myös vanhemmilta saadun taloudellisen tuen. Tutkimustulosten mukaan luistelun tuoma ilo ja nautinto sitouttavat urheilijan lajiin, ja joukkueen yhteiset tavoitteet taas itse joukkueeseen. Ne luovat yhteiset toimintatavat ja muistuttavat tavoitteista. Valmentajien on haastateltavien mukaan yhtä lailla sitouduttava joukkueen tavoitteisiin, ja heillä on erityinen tehtävä johdattaa joukkue niihin. Osa mainitsi sitoutumista heikentävinä tekijöinä valmentajien ja luistelijan väliset ristiriitaiset arvot, valmennustyyli tai eriarvoisen kohtelun. Sitoutumiseen negatiivisesti vaikuttavina tekijöinä nousi haastatteluista esiin pääasiassa pessimistinen ilmapiiri, sääntöjen rikkominen, vaikeat elämäntilanteet sekä loukkaantumiset.

6 Pohdinta

Tässä luvussa tarkastellaan saatuja tutkimustuloksia suhteessa tietoperustaan ja nostetaan esiin tutkimuksen avainkohtia. Johtopäätöksissä edetään itsemääräämisteoriasta tavoiteorientaatioteoriaan, vaikka työn viitekehys onkin rakennettu juuri päinvastaisessa järjestyksessä. Pohdinnassa se on kuitenkin loogisempaa esitellä tällä tavalla, sillä haastatteluissa selvitettiin aluksi itsemääräämisteorian perustarpeiden toteutumista. Sen jälkeen pohditaan tutkimuksen aiheiden yhteyttä työelämään. Lisäksi tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä sekä jatkotutkimusehdotuksia. Lopussa syvennyttään vielä opinnäytetyöprosessin sekä oman oppimisen arviointiin.

6.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mikä urheilijoita motivoi kahteen motivaatioteoriaan pohjautuen. Sen lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, miten Scanlanin urheilusitoutumisen mallin tekijät; urheilunautinto, sosiaalinen tuki ja halu loistaa, vaikuttavat urheilijoiden sitoutumiseen. Teemahaastatteluiden avulla tuotiin esiin muodostelmaluistelijoiden kokemuksia itsemääräämisteorian perustarpeiden sekä tavoiteorientaatioteoriaan sisältyvän pätevyyden ja motivaatioilmapiirin toteutumisesta. Sen lisäksi tuotiin esiin valittujen sitoutumismallin tekijöiden merkitystä ja vaikutusta sitoutumisen taustalla. Tutkimustulosten perusteella päätutkimuskysymykseen ”Mitkä tekijät motivoivat ja sitouttavat huippu-urheilijoita muodostelmaluistelujoukkueessa?” saatiin hankittua syvälle luotaavaa tietoa aiheiden taustalla vaikuttavista tekijöistä. Ennen kaikkea tutkimustulosten ja teorian välille saatiin positiivista vahvistusta.

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen psykologiset perustarpeet; autonomia, pätevyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus, ohjaavat kaikkea tekemistä ja siihen liittyviä motiiveja. Sosiaalinen ympäristö yhdessä näiden perustarpeiden kanssa mahdollistaa sisäisen motivaation kokemisen, hyvinvoinnin ja energisyyden. (Ryan & Deci 2017, 3.) Yleisellä ja enemmänkin kartoittavalla aloituskysymyksellä haastateltavilta kysyttiin ilman sen syvällisempää pohtimista, mikä heitä ylipäättään motivoi muodostelmaluistelussa. Kysymyksellä haluttiin selvittää, nouseeko itsemääräämisteorian jokin perustarve toista enemmän esiin motivaation taustalla. Vastaukset olivat hyvinkin samankaltaisia ja motivoivina tekijöinä nousivat esiin pääasiassa mahdollisuus kehittää ja haastaa itseään, uuden oppiminen, oman kehityksen huomaaminen sekä joukkue. Nämä vastaukset linkittyvät suoraan kahden psykologisen perustarpeen, koetun pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, kanssa. Kehittymishalu sekä oman kehityksen tiedostaminen motivaation taustalla kertovat myös tavoiteorientaatioteorian tehtäväsuuntautuneisuudesta (Matikka & Roos-Salmi 2018, 54). Autonomian merkitys ei tässä kohdassa noussut vielä esiin. Haastatteluissa edettiin kuitenkin pikkuhiljaa tarkastelemaan tarkemmin eri tekijöiden vaikutusta motivaation taustalla. Näitä tekijöitä olivat joukkue ja siellä vallitseva ilmapiiri, valmentajat, palaute sekä harjoitteiden ja ohjelman haastavuus.

Ihmiset ovat luonteeltansa laumaeläimiä, minkä vuoksi motivaatio on vahvasti kytköksissä ympärillä oleviin ihmisiin. Kun koemme olevamme osa turvallista, kannustavaa ja lämminhenkistä yhteisöä, olemme parhaimmillamme. (Martela & Jarenko 2014, 30.) Suurin osa haastateltavista mainitsi juuri joukkueen tuoman turvallisuuden tunteen sekä yhteisten kokemusten jakamisen, jotka ruokkivat omaa motivaatiota. Samanhenkiset ihmiset ympärillä saavat urheilijan puskemaan entistä kovemmin eteenpäin, ja teoria tukee tätä ajatusta. Joukkueessa vallitseva ilmapiiri vaikuttaa haastateltavien mukaan niin hyvässä kuin pahassa. Sekä hyvä että huono fiilis leviää nopeasti joukkueen sisällä ja vaikuttaa dynamiikkaan, jolla joukkue toimii yhteen minäkin hetkenä. Muutama haastateltava nosti esiin olennaisen ajatuksen siitä, että vaikka hetkellinen pessimismi tai kireä tunnelma saattaa turhauttaa urheilijaa, ei se kuitenkaan laske omaa motivaation määrää pidemmällä aikavälillä. Tämä oli hyvä nosto ja maininta haastateltavilta, sillä jokaisessa yhteisössä, niin työ- kuin harrastusporukoissa, esiintyy aina jonkin asteen haasteita ja vastoinkäymisiä. Näistä haasteista selviäminen kertoo mielestäni tiimin lujuudesta ja yhtenäisyydestä. Joukkueessa panostetaan hyvän joukkuehengen rakentamiseen, minkä vuoksi ilmapiiri on lähes poikkeuksetta positiivinen. Sen vuoksi tiimi on kehittynyt yhdessä näiden tilanteiden ratkaisemisessa ja selvittämisessä, mikä on vahvistanut haastateltavien mukaan joukkuehenkeä entisestään. Uskon, että se ennustaa myös positiivisesti kehittymistä tulevaisuudessa.

Tutkimustuloksista ilmeni, että tiimissä hyödynnetään hyvin eri valmentajien osaamisalueita ja vastuuta on opittu jakamaan paremmin päävalmentajan ja muiden valmentajien kesken. Se tukee haastateltavien mukaan uuden oppimista aivan eri tavalla kuin aikaisemmin, jolloin lähes kaikki vastuu on ollut päävalmentajalla. Valmentajien keskinäisen vastuunajon ohella osa haastateltavista oli sitä mieltä, että vastuuta voisi jakaa luistelijoille vieläkin enemmän ja antaa tilaa heidän mielipiteilleen, jolloin myös sisäinen motivaatio vahvistuisi entisestään. Itsemääräämisteoriat tukee tätä mielipidettä, sillä teorian mukaan juuri vastuunjako ja urheilijoiden mielipiteiden kuunteleminen lisää heidän merkityksellisyyden kokemustaan sekä luottamustaan tiimiin, ja sitä kautta autonomian ja sisäisen motivaation tunnetta (Fransen & Mertens 2020, 5–6). Juutin (2017, osa 3.8) mukaan, kun koko yhteisö käyttää kaikkien osaamista ja taitoja hyväkseen päämäärän saavuttamiseksi, on kyse jaetusta johtajuudesta, joka on nykypäivänä erittäin merkittävässä roolissa ihmisten hyvinvoinnin kannalta.

Itsemääräämis- ja tavoiteorientaatioteorian välillä on tukittu olevan yhteys (Knoblochova ym. 2021, 2). Tavoiteorientaatioteorian mukaan ihmisen käyttäytymisen ja motivaation lähtökohdaksi on koettu pätevyyden osoittaminen, jota ohjaa joko tehtävä- tai minäsuuntautuneisuus (Liukkonen ym. 2002, 29–30). Haastateltavien mukaan lajin tuoma jatkuva mahdollisuus haastaa ja kehittää itseään, muun muassa uudistuvien sääntömuutosten ja lajin yleisen kehittymisen ansiosta, on erittäin motivoivaa. Tämä kehittymismyönteinen asenne kertoo suoraan tavoiteorientaatioteorian

tehtäväsuuntautuneisuudesta, jolle on ominaista arvostaa ponnisteluja keinona saavuttaa uusia taitoja. Sen vuoksi myös haastatteluista esiin noussut oman kehityksen tiedostaminen sivuaa koe-tun pätevyyden tunnetta. Se puolestaan vahvistaa yksilöiden luottamusta itsestään ja omista taidoistaan, mikä nousi esiin myös haastatteluista. Suurin osa haastateltavista mainitsi positiivisen ilmapiirin nostattavan vaikutuksen niin fiilikseen ja sekä omaan että joukkueen tekemiseenkin. Yksi haastateltavista mainitsi, että jokainen yksilö tuo oman vahvuutensa joukkueeseen ja kaikille on oma roolinsa yhteisen hyvän ilmapiirin luomisessa. Tehtäväsuuntautuneisuudelle ominainen motivaatioilmapiiri on joukkueessa pääosin positiivinen ja motivoiva, ja urheilijat pystyvät vaikuttamaan siihen paljon omalla toiminnallaan. Tämä positiivinen ilmapiiri yhdistettynä edellä mainittuun tehtäväsuuntautuneisuuteen mahdollistaa sisäisen motivaation, ja tulosten perusteella vahvistaa näiden kahden motivaatioteorian välistä yhteyttä.

Yksi tärkeimmistä keinoista, jolla voidaan vaikuttaa pätevyyden kokemuksiin, on palautteen antaminen (Liukkonen ym. 2002, 165). Lähes jokainen haastateltava mainitsi, että rakentavan ja positiivisen palautteen sopiva suhde tukee motivaation säilymistä. He kokivat, että palautteen avulla saa varmistuksen siitä, että on menossa haluttuun suuntaan. Liiallinen positiivinen palaute ei toimi urheilijan kohdalla samalla lailla kuin jossakin muussa ympäristössä, sillä urheilijat haluavat kehittää itseään ja omia taitojaan jatkuvasti. Jos positiivista palautetta tulee liikaa, urheilija saattaa turhautua helposti, mikä saattaa heikentää motivaatiota. Osan haastateltavista mukaan tilanteet, joissa rakentavaa palautetta ei tule pitkään aikaan, voivat aiheuttaa pidempiaikaista alentavaa vaikutusta motivaatioon. Näissä tilanteissa osa kokee, että on taidollisesti jo tarpeeksi hyvä, jolloin oma panos tekemiseen saattaa laskea huomaamatta.

Itsemääräämisteoriaan pohjautuen urheilijan pätevyyden tunteen täyttämiseksi, valmentajan on palautteenannon lisäksi huolehdittava, etteivät harjoitteet ole samanlaisia päivästä toiseen, vaan tarjoavat yksilölle mahdollisuuden uuden oppimiseen ja kehittymiseen (Liukkonen ym. 2002, 161). Muodostelmaluistelussa kausi rakentuu niin, että heinäkuusta huhtikuuhun keskitytään pääasiassa kilpailuohjelmien kehittämiseen, minkä vuoksi suurin osa haastateltavista mainitsi kaipaavansa erilaisia harjoituksia ja ärsykettä myös kilpailukaudelle. Vaihtelevat harjoitukset aktivoivat mieltä ja kehoa, jolloin urheilija ei tylsisty kilpailuohjelmien hiomiseen. Lisäksi ne tukevat urheilijoiden kehittymistä, pätevyyden tunnetta ja sitä kautta sisäisen motivaation säilymistä myös kilpailukauden aikana. Toisaalta pätevyyden kokemiseen vaikuttaa oleellisesti myös urheilijan tieto siitä, millaisilla strategioilla, kyvyillä ja resursseilla tietty tehtävä suoritetaan, minkä vuoksi valmentajan merkitys ja ammattitaito urheilijoiden ohjaamisessa kohti tavoitteita korostuu (Liukkonen ym. 2002, 161). Johdopäätöksenä voidaan todeta, että palautteen tasapuolinen saaminen sekä harjoitteiden yksilöllinen haastavuus voisivat olla joukkueessa kehitettäviä asioita urheilijoiden pätevyyden tunteen

toteutumisen kannalta. Toisaalta on huomioitava, että joukkuelajissa tasapainoilu tarpeeksi vaativien harjoitteiden ja liian helppojen harjoitteiden välillä on valmentajan roolissa aina haastavaa.

Sitoutumiseen vaikuttavia tekijöitä tutkittiin urheilunautinnon, sosiaalisen tuen sekä halun loistaa näkökulmasta. Urheilu sisältää monia aspekteja, jotka vaikuttavat sitoutumiseen, mutta jokaisen haastateltavan mielestä urheilun tuoma nautinto ja hyvinolontunne ovat suurimmat ja syvimmit syyt, minkä vuoksi lajin parissa jaksetaan pysyä rankimpienkin hetkien läpi. Lajissa ja joukkueessa koettuja ainutlaatuisia kokemuksia eikä suuria tunteita saa mistään muualta, ja sen tiedostaminen on muutaman haastateltavan mukaan pitänyt urheilijan lajin parissa monet vuodet. Useat huippu-urheilijat ovat tutkimusten mukaan raportoineet nautinnon sekä halun nähdä vaivaa välisestä positiivisesta yhteydestä (Scanlan ym. 1993, 7). Vaikkei sitä suoranaisesti haastatteluissa mainittu, tämä yhteys ilmeni esimerkiksi urheilijoiden sitoutumisena yhteisiin tavoitteisiin ja tavoitteellisena treenaamisena tavoitteisiin pääsemiseksi. Sosiaalisen tuen merkitys etenkin omalta perheeltä ja ystäviltä koettiin erityisen tärkeäksi. Perhe ja sen antama jatkuva tuki ovat lähes poikkeuksetta kulkeneet urheilijan mukana lajin parissa monet vuodet, minkä vuoksi myös urheilijan perhe on sitoutunut harrastukseen omalla tavallaan. Yksilöt, jotka urheilevat sosiaalisen tuen mahdollistavassa ympäristössä, kokevat myös vähemmän stressiä ja korkeampaa hyvinvointia, mikä auttaa urheilijoita maksimoimaan oman potentiaalinsa ja välttämään uupumukseen sekä amotivaatioon liittyviä riskejä (Andronikos ym. 2021, 208–209). Tämä nousee erittäin tärkeään rooliin etenkin urheilijan loukkaantuessa. Loukkaantumisia kokeneet haastateltavat korostivat juuri sosiaalisen tuen suurta merkitystä uskon valamisessa ja motivaation muistuttamisessa. Vaikka haastattelussa selvitettiin sosiaalisen tuen merkitystä, lähes jokainen haastateltava mainitsi, että ilman vanhempien rahallista tukea, olisi lajin harrastaminen Suomessa mahdotonta. Se on myös tärkeä havainto ja määrittävä sitoutumiseen vaikuttava tekijä muodostelmaluistelussa sen korkean hinnan vuoksi. Raha kuuluu Scanlanin urheilusitoutumisen mallin henkilökohtaisiin panostuksiin, mutta tässä tutkimuksessa ei keskitytty siihen, minkä vuoksi sitä ei analysoida sen enempää.

Halu loistaa tarkoittaa urheilijan halua tai yritystä saavuttaa huippuosaamista mestaruuden ja sosiaalisten saavutusten avulla. Mestaruus-alakategoria sisältää urheilijan kehittymisen, täydellisyyden tavoittelun sekä tavoitteiden saavuttamisen, ja sosiaaliset saavutukset taas voittamista ja sitä kautta oman paremmuuden vahvistamista. (Scanlan ym. 2016, 526.) Mestaruus-alakategorian sisältämät kohdat tulivat aiemmin jo esille, mutta mainittakoon vielä, että haastateltavat korostivat yhteisten tavoitteiden suurta merkitystä. Ne luovat raamit koko joukkueen toiminnalle ja sitouttavat urheilijat yhteisiin päämääriin. Haastatteluista nousi esiin, että valmentajat sitoutuvat yhtä lailla tavoitteisiin ja johdattavat esimerkillään ja ammattitaidollaan joukkueen kohti niitä. Se on toteutunut joukkueessa hyvin. Haastateltavien mukaan joukkueessa ei koskaan unohdeta hauskuutta eikä huumoria, vaikka harjoitellaankin pitkäjänteisesti ja määrätietoisesti. Haastateltavat eivät

suoranaisesti korostaneet voittamisen suurta merkitystä vaan enemmänkin kilpailuista saatuja kokemuksia ja joukkueen kanssa vietettyjä yhteisiä hetkiä. Toisaalta lähes kaikki mainitsivat, että MM-mitalin saavuttaminen on ollut unelmana pikkutyöstä asti, ja ulkoisten saavutusten tavoittelu on mahdollisesti korostunut enemmän juuri pienempänä. Haastateltavien mukaan kilpailuissa hyvin suoriutuminen ja tavoitteiden saavuttaminen lisää tietenkin koko joukkueen itsevarmuutta ja innokkuutta, ja vaikuttaa suuresti harjoittelun tehokkuuteen. Voittaminen Suomessa tuntuu erityisen hyvältä, sillä muodostelmaluistelun taso on maassa maailman huippuluokkaa, minkä vuoksi voittaminen ei ole haastateltavien mukaan koskaan itsestäänselvyys. Vaikka voittoa lähes poikkeuksetta kuitenkin tavoitellaan, ei kilpailuista jää loppujen lopuksi mieleen etenkään lopettaneiden haastateltavien mukaan mitalit ja pokaalit, vaan unohtumattomat hetket ja tunteet.

6.2 Työelämäyhteys

Vaikka tämä tutkimus tehtiin urheilukontekstissa, aihe on kuitenkin hyvin verrannollinen työelämään. Tutkimukset osoittavat, että mitä motivoituneempia työntekijät ovat, sitä sitoutuneempia he ovat työpaikkaansa, mikä vaikuttaa suoraan yrityksen menestykseen (Bytyqi 2020, 29). Korkean motivaation omaavat työntekijät toteuttavat velvollisuutensa parhaansa mukaan, jolloin koko organisaation tehokkuus myös paranee. Tämä sama asia on havaittavissa myös urheilukontekstissa. Työntekijöiden motivaatio on kuitenkin ollut aina haaste esihenkilöille ja johtajille. Työntekijät, joilla ei ole motivaatiota, eivät panosta työhönsä, välttävät työn tekemistä mahdollisuuksien mukaan sekä huonontavat työn laatua. Sen vuoksi onkin tärkeää, että työnantajat tuntevat työntekijänsä hyvin ja pystyvät motivoimaan heitä juuri heille toimivalla tavalla. (Ganta 2014, 221.)

Lisäksi suoritettavan työn määrä tulee rutiinitehtävien automatisoituessa huomattavasti vähenty-mään, minkä vuoksi työntekijöiden motivaation merkitys nousee entistä tärkeämpään rooliin. Käynnissä oleva murros tuo uusia mahdollisuuksia luoda uusia innovaatioita, jolloin parhaiden ihmisten osaaminen ja luovuus nousee keskiöön. Muutos myös heikentää ennakoitavuutta, ja ihmisiltä vaaditaan joustavuutta ja tulevaisuusoptimismia. Näiden kehityskulkujen vuoksi työntekijöiden sisäinen motivaatio nousee entistä tärkeämpään rooliin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että motivoituneet ihmiset ovat onnellisempia, luovempia sekä nopeampia oppimaan. Jotta organisaatiot ovat joustavia ja kykeneviä toimimaan muuttuvassa toimintaympäristössä, ihmisten on pystyttävä omaksumaan uusia taitoja ja kehittämään ratkaisuja. Näiden taitojen hyödyntäminen ei ole mahdollista, ellei työ ole ihmiselle itselleen mielekäästä ja merkityksellistä. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, osa 2.) Tämän vuoksi uskon, että niin johtohenkilöt kuin työntekijät voivat oppia motivaatiosta ja sitoutumisesta urheilumaailman kautta ja hyödyntää oppeja yritysmaailmassa. Vaikka joukkueurheilussa ja työyhteisöissä johdetaan tiimejä, on valmentajien ja esihenkilöiden huomioitava yksilöt ja heidän

tarpeensa erikseen. Räättälöidyt ratkaisut tukevat yksilöiden hyvinvointia ja hyvinvoivat yksilöt voivat luoda huipputiimin.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys

Validiteetti ja reliabiliteetti ovat yleisimmät tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytetyt termit. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkitaan oikeita asioita eli sitä, mitä pitääkin tutkia. Reliabiliteetilla taas tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä eli toistettavuutta. Käsitteet ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä, minkä vuoksi niiden käyttöä laadullisessa tutkimuksessa on kritisoitu. Laadullisen tutkimuksen lähtökohdat eroavat määrällisestä tutkimuksesta, minkä vuoksi määrällisen tutkimuksen luotettavuuskriteerit eivät sellaisenaan sovellu laadullisen tutkimuksen arviointiin. (Kananen 2008, 123–124.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen toteutus ja tutkimuksen luotettavuus kulkevat käsi kädessä. Näin ollen luotettavuuden arviointia tehdään jatkuvasti suhteessa teoriaan, tutkimusaineistoon, luokitteluun, analyysitapaan, tulkintaan ja johtopäätöksiin. Tutkijan on pystyttävä kuvaamaan ja perustelemaan tekstissään, mistä joukosta valinta on tehty, mitä nämä ratkaisut ovat olleet ja miten hän on ratkaisuihin päätenyt. Sen lisäksi tutkijan on peilattava ratkaisujen toimivuutta tai tarkoituksenmukaisuutta tavoitteisiin. Voidaan sanoa, että laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on viime kädessä tutkija itse, koska arvioinnin kohteena ovat hänen tekemät valinnat, teot ja ratkaisut. (Vilka 2021b, luku 7.)

Opinnäytetyöprosessin alussa tein huolellisen ja tarkan opinnäytetyösuunnitelman, joka oli ensimmäinen varmistus tutkimuksen validiteetista. Tutkimuksen luotettavuus on tärkeä huomioida myös tutkimuksen tutkimusasetelmassa (Sarajärvi & Tuomi 2018, 164). Tutkimuksen validiteettia vahvistaa se, että tutkimuksen pääongelma ja alaongelmat oli mietitty jo hyvissä ajoin ennen haastatteluita, vaikka niiden muotoa muokattiinkin vielä viime metreillä. Otin myös tarkasti huomioon, että alaongelmat vastaavat kattavasti tutkimuksen pääongelmaan. Tutkimusmenetelmää valittaessa verrattiin kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen menetelmän hyviä ja huonoja puolia. Lopulta menetelmäksi valikoitui laadullinen menetelmä, sillä se soveltui tutkittavaan ongelmaan ja tutkimuksen kohdejoukkoon huomattavasti paremmin kuin määrällinen menetelmä.

Haastattelukysymyksiä pohdittiin tarkkaan ja huolellisesti, ja niitä muokattiin useaan kertaan. Haastattelukysymykset luotiin teorian pohjalta, joten tutkittavat asiat ja ilmiöt olivat tutkimusongelman kannalta olennaisia. Lisäksi kysymykset pyrittiin laatimaan mahdollisimman yksinkertaiseen ja helposti ymmärrettävään muotoon, jotta ne eivät aiheuttaisi haastateltaville tulkinnanvaraa, ja näin vastauksia ns. väriin kysymyksiin. Kävin myös kahden eri ohjaajan kanssa kysymyksiä läpi, jotta varmistuttiin niiden selkeydeltä ja ymmärrettävyydeltä. Lisäksi haastattelu testattiin kahdelle testihenkilölle ennen virallisia haastatteluita, jotta saatiin varmistusta kysymysten selkeydelle ja haastattelun ajalliselle arviolle. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa näiden lisäksi se, ettei

haastattelukysymyksiä ollut annettu haastateltaville etukäteen, vaikka heidät oli orientoitu itse aiheeseen ja teemoihin. Sen perusteella vastausten voidaan olettaa olevan aitoja, sillä haastateltavat vastasivat kysymyksiin sen hetkisten kokemustensa perusteella. Jos kysymykset olisi annettu etukäteen, olisivat vastaukset saattaneet olla ristiriidassa urheilijoiden todellisten kokemusten kanssa liiallisen miettimisen takia. Itse haastattelut pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman yhtenäisellä tavalla etenkin tarkentavien lisäkysymysten osalta.

Laadullisen tutkimuksen hyvä luotettavuuden vahvistamiskeino on myös saturaatio, joka tarkoittaa tutkimustulosten toistumista. Kun vastaukset alkavat toistaa itseään, eikä uutta tietoa enää ilmene, on saavutettu saturaatio. (Puusa 2020, luku 5.) Huomasin lähes jokaisessa haastattelussa, että samat vastaukset alkoivat toistumaan, ja usein käsiteltyä aihetta oli jo sivuttu haastattelussa aiemmin. Tutkimusaineiston analyysin kuvaamisessa on pyrittävä yksityiskohtaisuuteen ja perusteluihin (Puusa 2020, luku 5). Tätä vahvistaa muun muassa raporttiin sisällytetyt suorat lainaukset haastateluista. Näiden lisäksi tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä vahvistettavuudella (Kananen 2008, 127). Vahvistettavuudella tarkoitetaan lähteiden monipuolista käyttöä sekä sitä, että muut tutkijat ovat päätyneet tuloksista samaan lopputulokseen (Kananen 2008, 127). Tämä ilmenee etenkin johtopäätöksissä, jossa teoritietoa ja tutkimustuloksia on vertailtu ja yhdistelty toisiinsa.

6.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella motivaatiotekijät ovat hyvin linjassa tavoiteorientaatio- ja itsemääräämisteorian kanssa, ja tutkitut sitoutumiseen vaikuttavat tekijät urheilusitoutumisen mallin kanssa. Olisi mielenkiintoista kuulla suuremman joukon näkemyksiä, minkä vuoksi motivaatiota tai sitoutumista voisi tutkia esimerkiksi kvalitatiivisella menetelmällä. Suuremman otoskoon pohjalta saataisiin huomattavasti kattavampi aineisto, ja tieto olisi yleistettävämpää ja osaltaan luotettavampaakin. Tutkimalla esimerkiksi sitoutumiseen vaikuttavia tekijöitä, pystyttäisiin luomaan sitouttamissuunnitelma jollekin seuralle tai joukkueelle, jossa vaihtuvuus on suurta.

Haastatteluissa tuli esiin urheilijoiden kokemat loukkaantumiset. Mielestäni olisi erittäin mielenkiintoista tutkia loukkaantuneiden urheilijoiden polkua itse loukkaantumisesta parantumiseen. Mikä pitää niinä hetkinä urheilijan motivoituneena ja sitoutuneena, vaikka ei pääsisi harjoittelemaan pitkään aikaan. Kuinka urheilija saa ylläpidettyä motivaation ja millainen rooli esimerkiksi tukiverkostolla on. Millaista on palata takaisin lajin pariin ja saada itsensä takaisin ”oikealle” tasolle.

Kuten johtopäätöksissä kirjoitin, uskon vahvasti, että yritysmaailma ja työelämä voi oppia paljon tavoitteellisesta urheilumaailmasta. Sen vuoksi jatkotutkimuksia voisi toteuttaa urheilun tuomien taitojen ja oppien hyödyntämisestä ja soveltamisesta työelämässä. Miten tiimityö saadaan toimimaan jouhevasti kaikille yksilöille sopivilla tavoilla. Kuinka yksilöt ja heidän tarpeensa otetaan

huomioon, ja kuinka erilaisista yksilöistä saadaan koottua yhtenäinen ja avoin tiimi, jossa kaikki puhaltaavat määrätietoisesti yhteen hiileen yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Urheilu tuo yksilöille tärkeitä elämänoppeja ja kehittää tärkeitä työelämässä tarvittavia luonteenpiirteitä. Sen vuoksi mielenkiintoinen tutkimuskohde voisi olla myös urheilijoiden tutkiminen työelämäkontekstissa. Miten itsemääräämisteorian mukaiset psykologiset perustarpeet ja tavoiteorientaatioteorian motivaatiomasto toteutuvat työpaikalla. Kuinka urheilija hyödyntää urheilun tuomia elämäntaitoja, kuten ajanhallintaa, järjestelmällisyyttä ja paineensietokykyä, työelämässä. Miten näitä taitoja voisi ”tartuttaa” muihinkin ihmisiin ja levittää positiivista tekemisen meiningin -asennetta.

6.5 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi

Aloitin opinnäytetyöprosessin neljännellä periodilla maaliskuun lopulla 2022 ja opinnäytetyö valmistui syyskuussa 2022. Tiesin alusta asti, että haluan hyödyntää työssäni urheilutaustaani, mikä rajasi aiheita heti alkuun. Sen lisäksi aiheen tuli olla ajankohtainen ja yhdistettävissä työelämään. Kun olin lopulta valinnut itselleni mielenkiintoisen aiheen, aloin tutustumaan aiheeseen liittyvään teoriaan, jota käytin pohjana työn teoreettisen viitekehyksen muodostamisessa. Yksi suurimmista haasteista minulle oli aiheen riittävän tarkka rajaus. Minun oli haastavaa valita, mihin osa-alueen halusin keskittyä, sillä kaikki kuulostivat mielenkiintoisilta. Sen vuoksi kirjoittamani teoriaosuus sisälsi aluksi liikaa asiaa, ja jouduin tiivistämään ja karsimaan sitä. Laajan teoriaosuuden vuoksi myös alaongelmat muodostuivat liian laajoiksi ja pohdin todella pitkään, miten saisin rajattua niitä riittävästi ja muotoiltua oikein. Kun sain lopulta viilattua alaongelmat tarpeeksi tarkoiksi ja rajatuiksi, työtä oli myös huomattavasti helpompaa edistää. Tämä opetti, että aihe kannattaa rajata tarkasti heti prosessin alussa, jotta koko työn hahmottaminen ja edistäminen on helpompaa, eikä joudu tekemään ylimääräistä korjaustyötä. Samalla kun kirjoitin teoriaosuutta, laadin haastattelukysymyksiä teorian pohjalta. Sain kirjoitettua työn teoriaosuuden lähes kokonaan valmiiksi ennen haastatteluja, mutta teoria hioutui tietenkin vielä hieman haastattelujen jälkeen.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan minun oli tarkoitus toteuttaa haastattelut kesäkuun aikana, mutta ne viivästyivät pääasiassa kesätyöni ja oman jaksamiseni takia. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa en vielä tiennyt, että olisin koko kesän kokopäivätyössä, minkä vuoksi jäin aikataulussa jälkeen. Myöhästymisestä huolimatta koen, että sain toteutettua haastattelut todella hyvin, ja rennon ja avoimen tunnelman vuoksi haastateltavat kertoivat ajatuksistaan ja kokemuksistaan hyvinkin avoimesti. Se mahdollisti aiheiden syvällisen käsittelemisen. Aiheiden käsittelyä helpotti myös se, että olimme sivunneet motivaatioon ja sitoutumiseen vaikuttavia tekijöitä jo aikaisemmin joukkueen kanssa keskustellessa. Word-litterointityökalu ei ollut paras mahdollinen, sillä sovellus ei osannut litteroida haastattelua sanasta sanaan, vaan joissakin kohdissa sanat olivat muuttaneet muotoaan, jolloin koko lause sai väärän merkityksen. Loppujen lopuksi aineiston litterointi onnistui

hyvin, mutta olisin voinut varautua litterointiin vielä entistä paremmin ja tutkia erilaisia litterointityökaluja. Litteroidun aineiston luokittelu loogisiin kokonaisuuksiin helpotti tutkimustulosten kirjoittamista auki. Pohdintalukua oli erittäin kiva kirjoittaa, koska siinä pääsi tuomaan esiin omia ajatuksia ja kokemuksia. Pohdintaluku onnistui mielestäni hyvin. Vaikka suunnittelemani aikataulu ei todellisuudessa täysin toteutunutkaan, sain kirittyä aikataulua etenkin elokuussa, ja aikani riitti loppujen lopuksi todella hyvin työni rauhalliseen viimeistelyyn.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan erittäin opettavainen, ja antoi minulle arvokkaita oppeja ammatillisen kehittymisen näkökulmasta. Opin ennen kaikkea perehtymään erilaisiin lähdemateriaaleihin, suodattamaan niistä tietoa ja yhdistelemään saatua tietoa toisiinsa. Olen pystynyt hyödyntämään tätä taitoa jo ensimmäisen oman alani töissä esimerkiksi luodessa erilaisia ohjeistuksia ja verkkokoulutuksia, ja sitä taitoa myös arvostetaan. Sen lisäksi kehityin jatkuvasti läpi prosessin tekstin sujuvassa tuottamisessa. Opin myös erilaisista tutkimusmenetelmistä ja etenkin kvalitatiivisesta tutkimuksesta, jonka itse toteutin. Vaikka olin aiemmilla kursseilla päässyt tekemään pienimuotoisia tutkimuksia, oli opinnäytetyö aivan eri luokkaa. Opin ylipäätään ymmärtämään, miksi jokainen tutkimuksen eri vaihe tehdään, ja kuinka se etenee loogisesti vaiheesta toiseen. Lisäksi olen oppinut suunnittelemaan ajankäyttöäni entistä tehokkaammin ja pitämään kiinni aikatauluista. Etenkin opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa tiukka itsekuri ja aikataulun noudattaminen olivat tärkeitä tavoiteltuun valmistumisajankohtaan pääsemiseksi. Vaikka olen aina ollut luonteeltani hyvin järjestelmällinen ja sinnikäs, opinnäytetyöprosessi on haastanut näitä ominaisuuksiani välillä useamman kerran. Vaikka päädyin tietyissä tilanteissa umpikujaan ja halusin luovuttaa, oman kehityksen ja edistymisen tiedostaminen sekä mieleen muistutettu tavoite auttoivat jaksamaan. Myös muilta saatu tuki ja apu olivat merkittävän tärkeitä.

Asia, joka on auttanut myös haastavina hetkinä ja jossa olen kehittynyt erityisen paljon, on avun kysyminen. Epäselvissä tilanteissa olen usein lähtenyt ärsytyksissäni selvittämään asiaa itse, mutta opinnäytetyöprosessin aikana olen päässyt hyödyntämään muiden apua ja näkemyksiä. Eri ihmisten osaamisalueiden hyödyntäminen on auttanut suunnattoman paljon ja koen, että se on tuonut lisäarvoa omalle työlleni. Tapasin Teamsin välityksellä opinnäytetyön eri vaiheisiin erikoistuneita ohjaajia, joilta sain todella arvokkaita vinkkejä. Lisäksi läheinen ystäväni luki työtäni aina silloin tällöin, ja kertoi ajatuksiaan ja korjausehdotuksiaan. Välillä huomasin, että olin tehnyt jostakin pienestä asiasta suuren ongelman, mutta heti kun joku ulkopuolinen henkilö katsoi ja kommentoi asiaa, hahmottui asia minullekin selkeämmin. Koska opinnäytetyö on pitkä prosessi ja omaa työtään lukee lähes päivittäin, silmä "sokeutuu" omalle tekstille. Avun pyytämisen ja hyödyntämisen jälkeen ymmärsin, kuinka tärkeää se todella on. Opinnäytetyöstä ei tarvitse selvittää kokonaan yksin. Yhtä lailla työelämässä jokainen tuo tiimiinsä oman panoksen, eikä jokaisen tarvitse täten olla hyvä kaikilla osa-alueilla.

Lähteet

- Andronikos, G., Souglis, A. & Martindale, R. 2021. Relationship between the talent development environment and motivation, commitment, and confidence. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 28, s. 208-217.
- Berki, T., Piko, B. & Page, R. 2020. Sport commitment profiles of adolescent athletes: Relation between health and psychological behaviour. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 3, s. 1392-1401.
- Berki, T., Piko, B. & Page, R. 2019. The Relationship between the Models of Sport Commitment and Self-Determination Among Adolescent Athletes. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 59, 2, s. 79-95.
- Berlin, S. 2019. Palkitseva työ. Helsingin Kamari Oy. Helsinki. E-kirja. Luettu: 27.5.2022.
- Bridger, E. 2015. Employee engagement. Kogan Page. E-kirja. Luettu: 24.4.2022.
- Broeck, A., Howard, J., Vaerenbergh, Y., Leroy, H. & Gagné, M. 2021. Beyond intrinsic and extrinsic motivation: A meta-analysis on self-determination theory's multidimensional conceptualization of work motivation. *Organizational Psychology Review*, 11, 3, s. 240-273.
- Bytyqi, Q. 2020. The impact of motivation on organizational commitment: An empirical study with Kosovar employees. *Prizren Social Science Journal*, 4, 3, s. 24-32.
- Chin, N-S., Khoo, S. & Low W-Y. 2012. Self-Determination and Goal Orientation in Track and Field. *Journal of Human Kinetics*, 33, s. 151-161.
- Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson, L., Kosteli, M., Hollis, A. & Marchant, D. 2022. A self-determination theory based investigation of life skills development in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 40, 8, s. 886–898.
- Forssell, C. 2016. Huipulle!: Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanoma. Helsinki. E-kirja. Luettu: 11.9.2022.
- Fransen, K. & Mertens, N. 2020. From Autocracy to Empowerment: Teams with Shared Leadership Perceive their Coaches to be Better Leaders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32, 1, s. 5-27.
- Ganta, V. 2014. Motivation in the workplace to improve the employee performance. *International Journal of Engineering Technology, Management and Applied Sciences*, 2, 6, s. 221-230.

- Hakonen, A. & Nylander, M. 2015. Palkitseminen ihmisten johtamisessa. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 12.8.2022.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Edita Publishing Oy. Helsinki. E-kirja. Luettu: 28.7.2022.
- Helsingin Luistelijat s.a. Seura. Luettavissa: <https://hl.fi/seura> Luettu: 7.8.2022.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus. Helsinki. E-kirja. Luettu: 26.5.2022.
- Juuti, P. 2017. Jaetun johtajuuden taito. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 8.7.2022.
- Karila, T. 2018. Urheilumotivaatio. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim, 134, 23.
- Knoblochova, M., Mudrak, J. & Slepicka, P. 2021. Achievement goal orientations, sport motivation and competitive performance in beach volleyball players. Acta Gymnica, 51, 16, s. 1–7.
- Koulukino 2022. Urheilu ammattina. Luettavissa: <https://www.koulukino.fi/oppimateriaalit/se-lanne/urheilu-ammattina/> Luettu: 3.5.2022.
- Liukkonen, J. Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Likes-työelämäpalvelut Oy. Jyväskylä.
- Marigold IceUnity s.a. Joukkue. Luettavissa: <https://www.marigold.fi/joukkue-2/> Luettu: 7.8.2022.
- Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio: tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Tulevaisuusvaliokunta. Helsinki. E-kirja. Luettu: 3.5.2022.
- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2018. Urheilupsykologian perusteet. Hansaprint. Turenki.
- Ojanen, M. 2021. Positiivinen psykologia. SAGA Egmont, Denmark. E-kirja. Luettu: 18.8.2022.
- Oksanen, A. 26.8.2022. Muodostelmaluistelun päävalmentaja. Helsingin Luistelijat. Sähköposti.
- O'Neil, L. & Hodge, K. 2020. Commitment in Sport: The Role of Coaching Style and Autonomous versus Controlled Motivation. Journal of Applied Sport Psychology, 32, 6, s. 607-617.
- Puusa, P. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy. Helsinki. E-kirja. Luettu: 11.9.2022.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Publications. The United States of America. E-kirja. Luettu: 27.5.2022.

- Saarikoski, S. & Palomäki, I. 2018. Huippu-urheilun yhteiskunnallinen perustelu. Suomen Olympiakomitea ja Suomen Paraolympiakomitea. Helsinki. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/06/huippu-urheilun-yhteiskunnallinen-perustelu-2018.pdf> Luettu: 3.5.2022.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. 2017. Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 16.6.2022.
- Scanlan, T., Carpenter, P., Schmidt, G., Simons, J. & Keeler, B. 1993. An Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 1, s. 1-15.
- Scanlan, T., Russell, D., Scanlan, L., Klunchoo, T. & Chow, G. 2016. Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): IV. Identification of New Candidate Commitment Sources in the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, s. 525-535.
- Sevil-Serrano, J., Abós, A., Diloy-Pena, S., Egea, P. & García-González, L. 2021. The Influence of the Coach's Autonomy Support and Controlling Behaviours on Motivation and Sport Commitment of Youth Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 16, s. 8699.
- Souders, B. 2019. 20 Most Popular Theories of Motivation in Psychology. Luettavissa: <https://positivepsychology.com/motivation-theories-psychology/> Luettu: 4.6.2022.
- Suomen Jousiampujien Liitto s.a. Huippu-urheilun määritelmä. Luettavissa: <https://www.sjal.fi/etsialoyda/huippu-urheilu/maajoukkueet/valintakriteerit/huippu-urheilun-maaritelma/> Luettu: 4.6.2022.
- Suomen Taitoluisteluliitto s.a. Lajiesittelyt. Luettavissa: <https://www.stll.fi/tule-mukaan/lajiesittely/lajiesittelyt/> Luettu: 7.8.2022.
- Vilkkä, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 22.5.2022.
- Vilkkä, H. 2021b. Tutki ja kehitä. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 1.9.2022.

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelun runko

Motivaatio

1. Mitkä asiat motivoivat sinua urheilussa ylipäättään? Miten se eroaa motiiveihin muodostelmaluistelussa?
2. Miten seuraavat tekijät vaikuttavat motivaatioosi?
 - a. Joukkue ja siellä vallitseva ilmapiiri
 - b. Valmentajat
 - c. Palaute
 - d. Harjoitteiden ja ohjelman haastavuus
3. Millaisia vaikutuksia motivaatiolla mielestäsi on?
4. Vaihteleeko motivaation määrä kauden eri vaiheissa? Miten?
5. Minkälaiset asiat tai tilanteet ovat vaikuttaneet motivaatioosi negatiivisesti?
6. Mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan vaikeinakin hetkinä (esim. loukkaantumiset, sairaudet, muun elämän haasteet)?

Sitoutuminen

7. Mitä sitoutuminen sinulle merkitsee?
8. Mitkä asiat vahvistavat sitoutumistasi juuri tähän lajiin ja joukkueeseen?
9. Millainen rooli seuraavilla tekijöillä on sitoutumiseesi?
 - a. Luistelun tuoma ilo ja nautinto
 - b. Sosiaalinen tuki
 - c. Joukkue ja yhteiset tavoitteet
 - d. Valmennus
 - e. Saavutukset
10. Millaiset asiat vaikuttavat sitoutumiseesi negatiivisesti?