

Anni Bergmann

LASTEN JA NUORTEN SITOUTTAMINEN JUDOHARRASTUKSEEN

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Pro gradu -tutkielma
Elokuu 2021

TIIVISTELMÄ

Anni Bergmann: Lasten ja nuorten sitouttaminen judoharrastukseen
Pro gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Luokanopettajakoulutus
Elokuu 2021

Tämän tutkimuksen tavoite oli selvittää 10–18-vuotiaiden eli juniiori-ikäisten judoharrastajien valmentajien näkemyksiä siitä, miten he tukevat valmennuksessaan junioreiden sitoutumista judoharrastukseen. Tämän lisäksi tutkimuksessa selvitettiin valmentajien näkemyksiä siitä, miten junioreiden judoharrastustoimintaa tulisi kehittää, jotta se tukisi heidän sitoutumistaan paremmin.

Koska harrastajan sisäisellä motivaatiolla on yhteys harrastukseen sitoutumisen kanssa, valittiin tutkimuksen taustateoriaksi sisäisen motivaation syntymistä kuvaava itsemääräämisteoria. Teorian avulla aineistosta pyrittiin selvittämään, miten juniiori-ikäisten valmennuksessa otetaan tällä hetkellä huomioon sisäisen motivaation syntymisen kannalta oleelliset psykologiset perustarpeet: autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä pätevyyden tunne. Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tutkimus ja tutkimuksen aineisto koostuu kuudesta teemahaastattelusta. Tutkimusaineisto analysoitiin sekä teorialähtöisen että teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.

Tutkimuksessa selvisi, että valmentajat tukevat juniiori-ikäisten judoharrastajien sitoutumista antamalla harrastajille vapautta välttämällä heidän liiallista kontrollointiaan sekä harjoittelun pakonomaisuutta, kohtaamalla heitä yksilöllisesti, antamalla heille positiivista palautetta, eriyttämällä harjoitteita taitotasokerot huomioiden sekä tuomalla esiin harrastajien vahvuuksia. Valmentajien vastauksista tehtyjen johtopäätösten kautta todettiin, että junioreiden sitoutumista vahvistavia toimenpiteitä voisivat olla suunnitelmallisempi ryhmäyttäminen, autonomisemman toimintakulttuurin juurruttaminen osaksi judoharrastustoimintaa sekä joukkuekilpailujen suosiminen yksilökisojen sijaan.

Valmentajien mukaan junioreiden judoharrastustoiminnan kehittäminen vaatisi ensisijaisesti rakenteellisia muutoksia ja merkittävintä muutos olisi korvausten saaminen valmennustyöstä. Tämä mahdollistaisi valmentajien paremman kouluttamisen ja sitä kautta toiminnasta olisi mahdollista saada johdonmukaisempaa sekä monipuolisempaa. Valmentajien kouluttamisen avulla olisi mahdollista lisätä valmentajien tietoisuutta esimerkiksi ryhmäyttämisen sekä autonomian tunteen merkityksestä harrastukseen sitoutumisen kannalta.

Vaikka asioita tehdään jo tämänhetkessä toiminnassa sitoutumisen kannalta onnistuneesti, tutkimus osoitti, että toimintaa on mahdollista parantaa nykyisestä ottamalla sisäiseen motivaatioon liittyviä psykologisia perustarpeita entistä paremmin huomioon. Tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi judovalmentajien koulutuksen suunnittelussa, minkä myötä suomalaisen judon harrastajamääriä voitaisiin saada kasvatettua nykyisestä. Tutkimuksen aihepiiri on myös yhteiskunnallisesti merkityksellinen, sillä lasten ja nuorten vahvempi sitoutuminen organisoituun urheiluharrastustoimintaan voisi olla yksi tapa lisätä heidän liikunta-aktiivisuuttaan. Lisääntyneellä liikunta-aktiivisuudella olisi todennäköisesti myönteisiä vaikutuksia yksilöiden terveyteen ja sitä kautta terveydenhuollon kustannuksien pienentymiseen.

Avainsanat: sitoutuminen, judo, valmentaja, itsemääräämisteoria, sisäinen motivaatio

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
1.1	Tutkimuksen taustaa.....	5
1.2	Valmentajan merkitys harrastukseen sitouttamisessa.....	8
1.3	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	10
2	JUDOHARRASTUS SUOMESSA	12
2.1	Judon juuret ja periaatteet	13
2.2	Judoharjoittelun hyödyt.....	14
2.3	Kilpaileminen.....	15
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	16
3.1	Motivaatio.....	16
3.1.1	<i>Sisäinen ja ulkoinen motivaatio</i>	18
3.2	Itsemääräämisteoria	20
3.2.1	<i>Autonomia</i>	21
3.2.2	<i>Sosiaalinen yhteenkuuluvuus</i>	22
3.2.3	<i>Pätevyys</i>	23
3.3	Aikaisempaa tutkimusta harrastukseen sitoutumisesta.....	24
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	27
4.1	Metodologiset lähtökohdat	27
4.2	Aineiston hankinta ja esittely.....	28
4.2.1	<i>Teemahaastattelu</i>	30
4.3	Sisällönanalyysi.....	31
4.3.1	<i>Analyysin vaiheet</i>	32
5	TULOKSET	35
5.1	Judoharrastukseen sitouttaminen valmentajien näkökulmasta	35
5.1.1	<i>Autonomian tunteen vahvistaminen</i>	36
5.1.2	<i>Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vahvistaminen</i>	40
5.1.3	<i>Pätevyyden kokemusten vahvistaminen</i>	44
5.2	Toiminnan kehittäminen	48
6	TULKINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	53
6.1	Judoharrastukseen sitouttaminen	53
6.2	Valmentajien näkemykset toiminnan kehittämisestä	62
6.3	Pohdintaa	65
6.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuuden arviointi.....	69
6.5	Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset.....	70
	LÄHTEET	72
	LIITTEET	78
	Liite 1: Haastattelukutsu.....	78

KUVIOT

KUVIO 1.	KUVIO 1. MOTIVAATION ILMENEMISMUODOT (KS. LIUKKONEN, 2017, S. 31)	
	17	
KUVIO 2.	URHEILUUN SITOUTUMINEN SISÄISEN JA ULKOISEN MOTIVAATION	
	JATKUMOLLA (MUKAILTU LIUKKONEN & JAAKKOLA, 2012, S. 50).....	20
KUVIO 3.	JUDOHARRASTUKSEEN SITOUTTAMINEN VALMENTAJIEN	
	NÄKÖKULMASTA.....	36
KUVIO 4.	TOIMINNAN KEHITTÄMINEN VALMENTAJIEN NÄKÖKULMASTA.....	48

1 JOHDANTO

1.1 Tutkimuksen taustaa

Liikunnan on tutkittu edistävän niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia (Kokko, 2010). Liikunnan harrastaminen suojaa ihmistä esimerkiksi erilaisilta elintapasairauksilta, kuten kakkostyypin diabetekselta, sydän- ja verisuonisairauksilta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksilta (Helajärvi, 2015). Lisäksi liikunnan on todettu vähentävän myös masennusoireita (Cooney ym. 2013). Vaikka liikunnan terveysvaikutukset ovat kiistattomasti todistettuja, liikunnan on todettu vähentyneen suomalaisten keskuudessa (Helajärvi, 2015). Liikkumattomuus ei ole ainoastaan yksilötason ongelma, vaan sen on todettu olevan erityisesti taloudellinen rasite koko yhteiskunnalle. Valtioneuvoston tekemän selvityksen mukaan liikkumattomuudesta aiheutuvat terveydenhuollon kustannukset Suomen valtiolle ovat vuosittain noin 4,4 miljardia euroa (Vasankari, 2018, 59).

Kansainvälisessä vertailussa erityisesti suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuuden vähentyminen on suurta niin kokonaisliikunta-aktiivisuuden kuin ohjattuun harrastustoimintaan osallistumisenkin osalta (Aira ym., 2013). Tammelin ym. (2015) mukaan alakouluikäisistä ainoastaan 50 prosenttia liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti ja tätäkin huolestuttavampaa on se, että yläkouluikäisiin siirryttäessä vastaava lukema putoaa 17 prosenttiin. Heidän mukaansa vähentynyt liikunta-aktiivisuus onkin johtanut nuorten kestävyyskunnan heikentymiseen sekä ylipainoisten nuorten määrän lisääntymiseen. Vaikka nuorten kohdalla liikkumattomuudesta johtuvat sairaudet ovatkin harvinaisia, lisää liikkumattomuus riskiä sairastua myöhemmällä iällä (Tammelin ym. 2015). Taimelan (1995) mukaan nuoruusaikainen liikunta-aktiivisuus ennustaa liikunnallista elämäntapaa myös aikuisiällä. Tästä syystä

olisi erityisen tärkeää pyrkiä tukemaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta erilaisin keinoin.

Suurin osa suomalaisista lapsista ja nuorista osallistuu jossakin elämänsä vaiheessa organisoituun urheiluharrastustoimintaan (Mononen ym., 2014). Organisoitun urheiluharrastustoiminnan rooli on merkittävä lasten ja nuorten liikuttaja nykypäivänä (Blomqvist ym., 2019, s. 49). Merikiven ym. (2016, s. 87) mukaan harrastustoimintaan osallistuminen onkin muuttumassa lapsille ja nuorille tyypilliseksi liikkumisen tavaksi. Ongelmana on kuitenkin se, että harrastustoimintaan osallistuminen vähentyy iän karttuessa. Useiden tutkimusten perusteella liikunnan kokonaismäärän vähentyminen sekä urheiluseuratoiminnan lopettaminen sijoittuvat ikävuosiin 11–17 (Tiirikainen & Konu, 2013, s. 36). Nuorten liikunta-aktiivisuuden vähentymistä voidaan pitää merkittävänä yhteiskunnallisena ongelmana, sillä liikunnan terveyshyödyt eivät varastoidu vaan katoavat liikunnan loppuessa (Taimela, 1995).

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan merkittävimmät syyt urheiluharrastuksen lopettamiselle 11–15-vuotiailla olivat omaan lajiin kyllästyminen, se ettei nuori viihtynyt harjoitusryhmässä tai ettei harrastaminen ollut tarpeeksi innostavaa (Blomqvist ym., 2019, s. 52). Yleisimmät tekijät näille syille ovat liika kilpailullisuus, pakonomaisuus, totisuus sekä aikuislähtöisyys (Jaakkola, 2015, s. 109). Harrastuksesta luopuminen voi siis johtua toimintaan liittyvistä kielteisistä ilmiöistä, jotka heikentävät nuorten viihtymistä ja sitä kautta motivaatiota jatkaa harrastustaan (Jaakkola, 2015). Airan ym. (2013) mukaan nuorten harrastustoiminnan painopisteet ovat liian usein urheilussa ja siinä kilpailemisessa. Vaikka kilpailullisuus saattaa motivoida nuorta, joka on kilpailuorientoitunut, on silti näyttöä siitä, että 13–15-vuotiaiden ikäryhmässä on kasvava määrä niitä, joiden harrastusmotiivissa menestyksen tarve vähenee ja esimerkiksi elämyksellisyys liikuntaharrastuksen motiivina lisääntyy (Aira ym., 2013). Näin ollen kilpailullisuus ei saisi rajoittaa hyvinvointia, oppimisen kehittämistä tai hyvän ja viihtyisän ilmapiirin rakentamista (Siivonen, 2011).

Harrastuksen lopettaneiden osuus on kasvanut kaikissa ikäryhmissä vuodesta 2014 vuoteen 2018, mutta selkein kasvu oli 15-vuotiaiden ikäryhmässä (Kokko ym., 2019, ss. 52–53). Tästä murrosikään ajoittuvasta urheiluharrastuksen lopettamisesta käytetään termiä *drop out*. Ilmiö ei ole tuore, mutta se on voimistunut vuosituhatvuotisen vaihtumisen jälkeen (Aira ym., 2013,

s.13). Drop out -ilmiötä tapahtuu kaikissa lajeissa, mutta toisten lajien kohdalla pudokkuus on voimakkaampaa, kuin toisissa (Butcher, 2002). Myös judon kohdalla voidaan havaita drop out -ilmiön ongelmallisuus. Vaikka lasten osuus suomalaisen judon harrastajamäärissä on suurin, määrät vähenevät huomattavasti iän noustessa (Suomen judoliitto, 2021). Suomalaisen judon harrastajamäärät ovat laskeneet tasaisesti vuosien saatossa, minkä vuoksi Suomen judoliiton tavoitteena onkin kasvattaa harrastajamäärä 10 000 vuoteen 2024 mennessä (Suomen judoliitto, 2021). Oleellista harrastajamäärien kasvattamisessa ei kuitenkaan ole pelkästään uusien harrastajien määrä vaan yhtä tärkeää olisi saada heidät pysymään lajin parissa.

Harrastajamäärien kasvattamisen rinnalla suomalainen judo tavoittelee kilpailumenestystä olympiamitalin muodossa (Suomen judoliitto, 2021). Jotta tähän tavoitteeseen päästäisiin olisi tärkeää, että nuoret saataisiin pysymään lajin parissa pidempään. Mononen ym. (2014) painottavat sitä, että kilpailumenestyksen ennustaminen on vielä nuoren kohdalla vaikeaa, sillä nuoruusiän kilpailusaavutukset eivät välttämättä ennusta menestystä aikuisena. Tästä syystä olisikin tärkeää, että harrastukseen saataisiin sitoutettua mahdollisimman paljon harrastajia, joilla on edellytyksiä kehittyä kilpaurheilijaksi, sillä osa saattaa löytää tiensä huippu-urheilijan polulle melko myöhäänkin (Mononen ym., 2014). Suomalaista judoa saattaakin olla haastamassa harrastajien heikko sitoutuminen, mikä ajaa heidät lopettamaan judoharrastuksen ennen kuin heidän todellinen potentiaalinsa pääsee esiin.

Harrastukseen sitoutuminen on psykologinen tila, joka edustaa halua tai päättäväisyyttä jatkaa harrastustoimintaan osallistumista (Scanlan ym., 1993). Ihmisen sisäisellä motivaatiolla ja sitoutumisella on todettu olevan vahva yhteys (Calvo ym., 2010). Koska sitoutuminen on ihmisen psyykkinen ominaisuus, jonka rakentuminen vaatii aikaa sekä oikeanlaisia ympäristötekijöitä (Forsman, 2012), voidaan nämä oikeanlaiset ympäristötekijät kohdistaa niihin asioihin, jotka tukevat ihmisen sisäisen motivaation syntymistä. Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteoria on kehitelty tarkastelemaan sisäistä motivaatiota. Teorian mukaan sisäisen motivaation syntyminen vaatii kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttymistä ympäristössä, jossa ihminen toimii. Nämä psykologiset perustarpeet ovat autonomisuus, sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä pätevyys (Ryan & Deci, 2017).

Tässä pro gradu -tutkielmassa tullaan tarkastelemaan sitä, miten lasten ja nuorten judovalmentajat tukevat valmennuksessaan sisäisen motivaation syntymiseen liittyviä psykologisia perustarpeita. Tutkielman tavoitteena on kehittää lasten ja nuorten judotoimintaa siten, että se tukisi heidän sisäistä motivaatiotansa paremmin, minkä myötä heidän sitoutumistaan judoharrastukseen saataisiin vahvistettua.

1.2 Valmentajan merkitys harrastukseen sitouttamisessa

Tässä tutkimuksessa keskitytään valmentajien näkemysten kartoittamiseen, sillä juuri valmentajalla on iso merkitys urheiluharrastukseen sitoutumisen vahvistamisessa (Tiirikainen & Konu, 2013). Mageaun ja Vallerandin (2003) mukaan valmentajan rooli on erityisen merkittävä harrastajan sisäisen motivaation syntymisen tukemisessa. Valmentaja ei kuitenkaan pysty vaikuttamaan suoraan urheilijan motivaatioon, mutta hänellä on mahdollisuus muokata harjoitustilanteista sisäistä motivaatiota tukevia, mikä tekee myös harrastukseen sitoutumisen todennäköisemmäksi (Liukkonen, 2017). Valmentajan tulisikin panostaa sellaisten harjoitusympäristöjen luomiseen, mitkä tukisivat harrastajien itsenäisyyttä eli autonomiaa, heidän osaamistaan eli pätevyyden tunnetta sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta (Pulido ym., 2018).

Valmentaja voi tukea harrastajien sisäistä motivaatiota luomalla harjoitusympäristöön sitä tukevan motivaatioilmaston (Liukkonen & Jaakkola, 2017, ss. 290–295). Sisäistä motivaatiota tukeva motivaatioilmasto kutsutaan tehtäväsuuntautuneeksi. Tehtäväsuuntautuneissa harjoituksissa korostetaan itsevertailua sen sijaan, että omia taitoja vertailtaisiin jatkuvasti toisten suorituksiin. Tällöin jokainen voisi kokea itsensä päteväksi taitotasoeroista huolimatta. Tehtäväsuuntautunut ilmasto kannustaa uuden oppimiseen, parhaansa yrittämiseen, omissa taidoissa kehittymiseen sekä yrittämisen jatkamiseen virheistä huolimatta. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostetaan myös harrastajien autonomiaa sekä yhdessä tekemistä (Liukkonen & Jaakkola, 2017, ss. 290–295).

Jos valmentaja on itse hyvin kilpailusuuntautunut, muodostuu harjoituksiin helposti kilpailusuuntautunut eli minäsuuntautunut motivaatioilmasto, ellei valmentaja kiinnitä erityistä huomiota tehtäväsuuntautuneen ilmaston luomiseen

(Liukkonen & Jaakkola, 2017, ss. 290–295). Kilpailusuuntautuneessa harjoittelussa kilpaillaan suorituksissa toisten kanssa. Omia tuloksia vertaillaan siinä toisten tuloksiin, mikä johtaa sosiaaliseen vertailuun. Harrastajat kokevat tällöin pätevyyttä ainoastaan silloin, kun he pystyvät voittamaan toiset, suoriutumaan tehtävistä vähemmällä yrittämisellä kuin toiset tai saavuttamalla hyvän lopputuloksen normitaulukon mukaan. Tämän takia minäsuuntautunut harjoittelu soveltuukin niille, jotka ovat harjoitteissa muita parempia. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa virheiden tekoa vältetään viimeiseen asti, eikä se kannusta harjoittelijoiden väliseen yhteistyöhön. Tämänkaltaisella motivaatioilmastolla on yhteys motivaation heikentymiseen, sillä se ajaa motivaatiota ulkoiseksi ja vähentää pitkällä aikavälillä viihtymistä. Harjoituksissa saa kuitenkin olla myös minäsuuntautunutta toimintaa, mutta sen osuus ei saa olla vallitseva. Valmentajan on vain pidettävä huolta siitä, että harjoituksissa vallitseva motivaatioilmasto on enemmän tehtävä- kuin minäsuuntautunutta. Valmentajan ei pitäisi korostaa harjoittelussa sosiaalista vertailua tai lopputulosten arviointia, vaan tukea jokaisen harjoittelijan yksilöllistä taidon kehittymistä, parhaansa yrittämistä sekä harjoittelijoiden välistä yhteistyön tekemistä (Liukkonen & Jaakkola, 2017, ss. 290–295).

Tiirikaisen ja Konun (2013, s. 39) mukaan valmentajan sosiaalisilla taidoilla on ratkaiseva merkitys harrastajien sitouttamisessa. Valmentajien vuorovaikutustaidot, sensitiivisyys sekä kyky aistia valmennettavien tunnetiloja vähentävät todennäköisyyttä sille, että harrastajat lopettavat (Tiirikainen & Konu, 2013, s. 39). Jones ym. (2006) tutkivat harrastukseen sitoutumista kamppailulajeissa, josta ilmeni, että harjoitusten ohjaajan ohjaamistyyllillä oli ensiarvoisen tärkeä asema harjoittelijoiden harjoituksiin sitoutumisen edistämisessä. Tutkimuksessa todettiin, että itse ohjaajalla ja hänen ohjaamistaidoillaan oli jopa tärkeämpi merkitys, kuin itse harjoiteltavalla lajilla. Ohjaamistyyli liitettiin opetukseen, kommunikointiin sekä ohjaajan omiin taitoihin. Tärkeänä pidettiin ohjaajan kykyä muokata harjoitteita sen mukaan, keille harjoituksia oltiin vetämässä (Jones ym., 2006).

Tiirikaisen ja Konun (2013) mukaan nuorten yksilöllinen huomiointi on tärkeässä asemassa, jos lopettamisprosentit halutaan pitää pieninä, sillä valmentajan osoittama vähäinen kiinnostus valmennettaviaan kohtaan on merkittävästi yhteydessä harrastuksen lopettamiseen. Heidän mukaansa

valmentajan on myös hyvä rohkaista valmennettaviaan ilmaisemaan omia mielipiteitään. Olisi myös tärkeää, että nuoren olisi helppo kertoa asioista valmentajalle ilman, että kertominen aiheuttaisi jännitystä. Harrastustoiminnan lopettamista voidaan ennaltaehkäistä myös sillä, että harrastaja saa valmentajaltaan yksilöllistä palautetta, ohjausta harjoitteluun sekä ohjeistusta myös ohjatun harjoitustoiminnan ulkopuolelle (Tiirikainen & Konu, 2013, ss. 37–39). Mageau ja Vallerand (2003) kuitenkin huomauttavat, että valmentajat ovat jokseenkin taipuvaisia toimimaan siten, että heidän valmennettaviensa sisäinen motivaatio heikentyy. Tämän vuoksi onkin tärkeää kartoittaa sitä, miten judovalmentajat tukevat valmennettaviensa sisäistä motivaatiota.

1.3 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän pro gradu -tutkielman tavoite on selvittää 10–18-vuotiaiden eli junioreikäisten judoharrastajien valmentajien näkemyksiä siitä, miten he tukevat valmennuksessaan junioreiden sitoutumista judoharrastukseen. Tämän lisäksi selvitetään valmentajien näkemyksiä siitä, miten junioreiden judoharrastustoimintaa voitaisiin kehittää, jotta se tukisi heidän sitoutumistaan paremmin.

Tutkimuksessa vastataan kahteen tutkimuskysymykseen:

- 1. Miten judovalmentajat tukevat junioreiden sitoutumista?*
- 2. Miten junioreiden harrastustoimintaa voitaisiin kehittää, jotta sitoutuminen vahvistuisi?*

Tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi aineistoa analysoidaan itsemääräämisteorian kautta. Itsemääräämisteorian avulla pyritään selvittämään miten junioreikäisten valmennuksessa otetaan tällä hetkellä huomioon sisäisen motivaation syntymisen kannalta oleelliset psykologiset perustarpeet: autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä pätevyyden tunne. Tämän lisäksi tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten näiden perustarpeiden tyydyttymistä voitaisiin parantaa nykyisestä, jotta junioreiden sisäinen motivaatio

ja sitä kautta harrastukseen sitoutuminen vahvistuisivat. Tämän lisäksi tutkimuksessa pyritään selvittämään myös muita keinoja, joiden avulla junioreiden sitoutumista voitaisiin vahvistaa.

Seuraavaksi perehdytään tarkemmin judoon lajina, sen historiaan, harjoittelun hyötyihin sekä kilpailemiseen. Tämän jälkeen esitellään tutkimuksen teoreettinen viitekehys, joka koostuu motivaation käsitteen avaamisesta sekä Ryanin & Decin (2017) luomasta motivaatioteoriasta, itsemääräämisteoriasta. Teorian jälkeen avataan tutkimuksen metodologisia lähtökohtia ja kerrotaan tarkemmin tutkimuksen toteuttamisesta sekä aineiston analyysitavoista. Tämän jälkeen esitellään tutkimuksen tulokset, jotka tulkitaan raportin viimeisessä luvussa johtopäätöksien kanssa.

2 JUDOHARRASTUS SUOMESSA

Judo on maailman suosituin ja harrastajamääriltään suurin kamppailulaji, jota pidetään kaikille sopivana harrastusmuotona, kilpailulajina ja jopa kasvatustapana (Suomen judoliitto, 2021). Judoa harrastetaan 200 maassa ympäri maailmaa ja pelkästään Euroopassa harrastajia on miltei kaksimiljoonaa. Suomessa judoa harrastetaan yli 120 seurassa ympäri maata (Suomen judoliitto, 2021). Matsumoto ja Konno (2005) perustelevat judon maailmanlaajuista suosiota lajin kokonaisvaltaisuudella. Judoon liittyy vahvasti urheilullisten tavoitteiden lisäksi filosofisempia tavoitteita. Judo kehittää harrastajansa luonnetta ja lajille tärkeitä arvoja ovat muun muassa vilpittömyys, rehellisyys, rohkeus, myötätunto, ystävyys ja toisten ihmisten kunnioittaminen (Matsumoto & Konno, 2005).

Judon harjoittelualustana toimii pehmeä matto, jota kutsutaan tatamiksi (Myllylä & Pilviö, 1994, s. 13). Judotekniikoihin lukeutuvat erilaiset heitot, sidonnat, lukot ja kuristukset (Suomen judoliitto, 2021). Judoa harjoitellaan niin pystyasennossa kuin maton tasalla. Pystykamppailutilanteessa judon harrastajan eli judokan tavoitteena on heittää vastustaja selälleen hallitulla tekniikalla voimakkaasti. Jos heitolla ei onnistuta selättämään vastustajaa, jatketaan tilannetta mattokamppailuna, jolloin vastustaja pyritään saamaan hallintaotteeseen sidonnalla, kuristuksella tai käsivarsilukolla (Suomen judoliitto, 2021). Judoharjoituksiin pukeudutaan judopukuihin eli *judogeihin*, jotka on valmistettu paksusta ja kestävästä puuvillakankaasta (Myllylä & Pilviö, 1994, s. 15). Judogiin kuuluvat takki, housut ja vyö. Vyön väri kertoo harrastajan tasosta. Aloittelijat aloittavat valkoisesta vyöstä edeten keltaisen, oranssin, vihreän, sinisen ja ruskean vyöarvon kautta mustiin vyöarvoihin (Myllylä & Pilviö, 1994, s. 15).

2.1 Judon juuret ja periaatteet

Judo syntyi Japanissa 1800-luvun lopussa kasvatustieteilijä Jigoro Kanon muokatessa vanhoista taistelulajeista uutta kamppailulajia ja liikuntamuotoa (Suomen judoliitto, 2021). Kano halusi kehittää lajin, jossa toisia vastaan voidaan kamppailla tehokkaasti ja tekniikat suorittaa loppuun asti maksimaalista voimaa käyttäen ilman, että kamppailutilanne aiheuttaa pysyviä vammoja kummallekaan osapuolelle. Kano poistikin judosta kaikki vastustajaa vahingoittavat tekniikat, kuten lyönnit ja potkut (Suomen judoliitto, 2021). Sanassa judo ju-tavu tarkoittaaakin pehmeää tai joustavaa ja do-tavu merkitsee tietä tai taitoa (Myllylä & Pilviö, 1994, s.11).

Judo rakentuu kolmen erilaisen periaatteen pohjalle, mitkä ovat joustavuus, maksimaalinen teho sekä yhteinen hyvä (Myllylä & Pilviö, 1994, s. 11). Joustavuuden periaatteen mukaisesti judokan ei tulisi käyttää voimaansa väärin. Judossa voimaa ei tule vastustaa voimalla, vaan vastustajan voimaa pyritään käyttämään häntä itseään vastaan. Toisen voima valjastetaan siis oman tekniikan tekemiseen (Myllylä & Pilviö, 1994, s. 11). Vaikka turhaa voimankäyttöä pyritään välttämään, ei se tarkoita sitä, etteikö voimaa pitäisi käyttää, vaan sen käytön tulee olla järkevää (Suomen judoliitto, 2021). Maksimaalisen tehon periaatteen mukaan judokan tulisi suunnata niin fyysiset kuin henkisetkin voimansa siihen suuntaan, jossa tulokset ovat parhaimmat mahdolliset. Täydellisen heiton onnistuminen edellyttääkin sitä, että vastustaja heitetään juuri oikeaan aikaan siihen suuntaan, johon hän itse suuntaa omaa voimaansa tai suuntaan, jossa hän on heikoimmillaan (Suomen judoliitto, 2021).

Vaikka judo onkin yksilölaji, sitä harjoitellaan ryhmässä, jolloin yhteisen hyvän periaate korostuu (Myllylä & Pilviö, 1994, s. 11). Jotta judoka voi kehittyä judossa yksilöllisesti, tarvitsee hän siihen toisia harrastajia, joiden kanssa harjoitella. Judoharjoittelussa kummankin osapuolen kehittyminen pitäisi olla yhtä tärkeää (Myllylä & Pilviö, 1994, s. 11). Yhteistä hyvää palvelee myös molemminpuolinen luottamus, joka on tärkeässä osassa judoharjoittelua (Korpiola ym., 2010, s. 174). Kun judokaa heitetään harjoituksissa, hän luottaa siihen, että heiton tekijä kannattelee häntä minimoidakseen heiton epämiellyttävyyden. Käsilukko ja kuristustilanteissa on taas luotettava siihen, että kuristusote hellitetään ja lukon vääntäminen lopetetaan, kun tekijälle osoitetaan

liikkeen toimivuus antautumismerkillä eli kolmella taputuksella joko tekijän kehoon tai tatamin pintaan (Korpiola ym., 2010, s. 174). Levyn (2010, 35) mukaan judossa opitaan kunnioittamaan toisen fyysistä koskemattomuutta sen hallitun rikkomisen kautta. Judon harrastajan on sitouduttava siihen, ettei muita vahingoiteta (Korpiola ym., 2010 s. 17). Keskinäistä kunnioitusta osoitetaan harjoituksissa myös kumartamalla parille, minkä avulla toiselle viestitään kamppailun olevan molemmiin puolin rehellistä sekä judon sääntöjen mukaista (Korpiola ym., 2010, s. 22).

2.2 Judoharjoittelun hyödyt

Judon on todettu kehittävän harrastajansa fyysisiä ominaisuuksia tehokkaasti oli kyseessä sitten voima, nopeus, kestävyys tai kehonhallinta (Myllylä & Pilviö, 1994, s. 29). Vaikka judo onkin kamppailulaji, jossa ideana on vastustajan voittaminen, ulottuvat lajin tavoitteet pintaa syvemmälle (Korpiola ym., 2010). Harjoittelun ei siten tulisi perustua ainoastaan fyysisten taitojen kehittämiseen tai tekniikoiden hiomiseen. Kano halusi kehittää judosta lajin, jossa harrastaja kehittyy fyysisten ominaisuuksien rinnalla myös henkisesti. Judon tavoitteena on siis ihmisen kokonaisvaltainen kehittäminen (Korpiola ym., 2010). Judon ideologian sisäistäminen kasvattaa ihmisestä henkisesti vahvan ja tasapainoisen, toiset huomioon ottavan sekä itseään kunnioittavan (Myllylä & Pilviö, 1994, 29).

Judoharjoittelu vahvistaa ihmisen henkisiä ominaisuuksia, kuten itseluottamusta, rohkeutta, sekä mielenlujuutta (Suomen judoliitto, 2021). Judon harjoittelu vaatii pitkäjänteisyyttä ja hyvää itseuria, sillä tekniikoiden omaksuminen vie paljon aikaa. Harjoitus- ja ottelutilanteet tarjoavat voittoja, tappioita ja yhdessä oppimisen elämyksiä, mitkä mahdollistavat omien heikkouksien ja vahvuuksien tutkiskelun (Suomen judoliitto, 2021). Kamppailukokemusten ajatellaan opettavan judokaa selviytymään tilanteista myös judon ulkopuolisessa elämässä (Myllylä & Pilviö, 1994, 29).

Lajilla todettu olevan myös paljon terveysvaikutuksia (Fukuda ym., 2009). On esimerkiksi näyttöä siitä, että judon harrastaminen on yhteydessä parempaan hyvinvointiin vaikuttamalla positiivisesti elämänlaatuun sekä

onnellisuusasteeseen (Matsumoto & Konno, 2005). Pitkäaikainen judon harrastamisen on tutkittu vaikuttavan aivojen tilavuuden kasvuun niillä aluilla, jotka liittyvät motoriseen oppimiseen ja kognitiivisiin toimintoihin kuten esimerkiksi muistamiseen (Janici ym., 2009).

2.3 Kilpaileminen

Judo on kamppailulaji ja siksi kilpaileminen on oleellinen osa lajia (Myllylä & Pilviö, 1994, s. 29). Olympialajiksi judo valittiin vuonna 1964, minkä myötä lajista on tullut yhä enenevässä määrin kilpailullisuuteen suuntautuva (Levy, 2010). Judossa kilpaileminen auttaa harrastajaa parhaiten sisäistämään lajin luonteen ja samalla omien tekniikoiden todellista toimivuutta pääsee testaamaan, sillä lajitaitoa ei mitata ainoastaan yksittäisiä suoritustekniikoita toistamalla, vaan judokan täytyy soveltaa tekniikoitaan vaihtuvissa ottelutilanteissa (Sarkkinen, 2014, s. 36). Judokilpailuissa otellaan toisia judokoita vastaan iän sekä painon perusteella (Suomen judoliitto, 2021). Kilpailu ei kuitenkaan ole pakollista vaan judoa voi harrastaa myös virkistys ja kuntoilumielessä. Suomessa judoa on mahdollista harrastaa harrasteryhmissä, jotka eivät ole kilpailuryhmien tapaan kilpailuorientoituneita. Judoharjoittelu on myös mahdollista erityisryhmille sovelletun judon harjoitusryhmissä. Näissä ryhmissä judoharjoittelu on mahdollistettu myös niille, joilla on erityistä tuen tarvetta esimerkiksi liikkumistaidoissa, ymmärryksessä tai puheentuottamisessa (Suomen judoliitto, 2021). Suomalainen judo ottaa siis hyvin huomioon erilaiset harrastusmotiivit ja harrastajien erilaiset tarpeet ja tarjoaa judoharjoittelua myös niille nuorille, jotka eivät halua harjoitella judoa kilpailumielessä.

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä osiossa määritellään motivaation käsite, avataan tarkemmin sisäisen ja ulkoisen motivaation väliset eroavaisuudet sekä esitellään Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteoria, minkä myötä tarkastellaan ihmisen psykologisia perustarpeita: autonomiaa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä pätevyyden tunnetta, mitkä ovat tärkeitä sisäisen motivaation syntymisen kannalta.

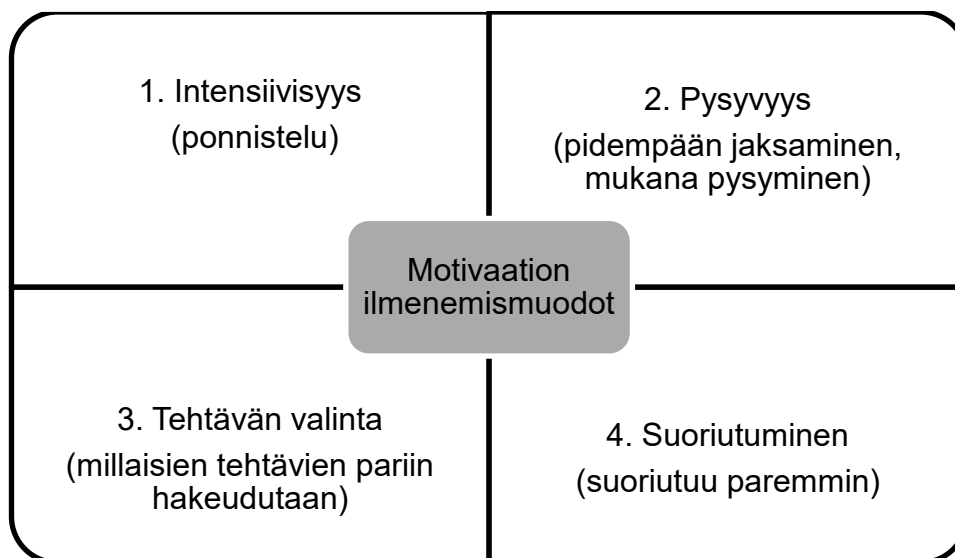
3.1 Motivaatio

Liukkonen (2017) kuvailee motivaatiota energianlähteeksi tai toiminnan ärsykkeeksi, joka saa ihmisen toimimaan tietyllä tavalla ja tietyllä innokkuudella kohti asetettuja tavoitteita. Motivaatiota voidaan ajatella sisäiseksi tilaksi, joka aikaansaa, ohjaa ja ylläpitää toimintaa (Lehtinen ym., 2016). Liukkonen ja Jaakkolan (2017, s. 131) mukaan motivaatio liittyy aina tavoitteelliseen toimintaan osallistumiseen. Tavoitteellisessa toiminnassa ihminen on jollain tapaa arvioinnin kohteena tai toiminnan yhteydessä pyritään saavuttamaan jokin yleisesti hyväksytty normi (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 131).

Sana motivaatio on peräisin latinankielisestä sanasta *'movere'* joka suomennettuna tarkoittaa *'liikkua'* (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 130). Ryanin ja Decin (2017, s. 13) tulkinta motivaatiosta kuvastaa sen alkuperäistä latinankielistä merkitystä, sillä he kuvaavat motivaation voimana, joka saa ihmisen liikkumaan kohti jotain tiettyä toimintaa. Näin ollen, kun tarkastellaan ihmisen käyttäytymistä, motivaatio vastaa oleelliseen kysymykseen miksi ihminen toimii jollain tietyllä tavalla (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s.131). Motivaatio on selittävä tekijälle sille, miksi esimerkiksi osallistumme johonkin toimintaan, säännöllisesti. Sen avulla voidaan selittää myös sitä, miksi toiset osallistuvat innokkaammin toimintaan kuin toiset (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s.131).

Liukkosen (2017, s. 31) mukaan motivaatio ilmenee toiminnan intensiteetissä, pysyvyydessä, tehtävien valinnassa sekä niistä suoriutumisessa. Intensiteetti näkyy siinä, miten kovasti ihminen yrittää ja ponnistelee toimiessaan ja pysyvyys ilmenee toimintaan sitoutumisena eli mukana pysymisessä (Liukkonen, 2017, s. 31). Vahva motivaatio aikaansaa siis sen, että ihminen yrittää muita enemmän, keskittyy paremmin, suoriutuu tehtävistä laadukkaammin ja sitoutuu toimintaan tiukemmin (Jaakkola, 2015, s.110). Tässä tutkielmassa ollaan kiinnostuneita motivaation ilmenemismuodoista juuri pysyvyyden, eli toimintaan sitoutumisen näkökulmasta.

KUVIO 1. Kuvio 1. Motivaation ilmenemismuodot (ks. Liukkonen, 2017, s. 31)



Motivaatio onkin yksi tutkituimmista psykologian osa-alueista, kun puhutaan ihmisen käyttäytymisestä sekä sisäisestä kokemisesta (Liukkonen, 2017, s. 30). Siinä missä ennen motivaatiotutkimukset kiinnittivät huomiota ihmisen näkyvään käyttäytymiseen, tarkastellaan motivaatiota nykyisin käyttäytymisen taustalla olevien psykologisten tekijöiden kautta (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 130). Liukkosen (2017, s. 33) mukaan ihmisellä ajatellaan olevan erilaisia psykologisia perustarpeita, joita hän pyrkii tyydyttämään sosiaalisessa ympäristössä toimiessaan. Itsemääräämisteorian mukaan ihminen motivoituu, kun saa päättää itse toiminnan suorittamisesta eli toiminta kumpuaa ihmisestä itsestään eikä siihen liity ulkopuolisia tekijöitä (Vasalampi, 2017, s. 14). Teorian mukaan

motivaatio on moniulotteinen ilmiö ja vahvasti sidoksissa itsemääräämisen mahdollisuuteen.

Motivaation yhteydessä on luontevaa puhua myös motiiveista, sillä motiivit ovat motivaation lähteitä (Jaakkola, 2015, s. 110). Motiivit ohjaavat valintojamme ja toimintaamme niin, että tarpeemme tulisi tyydytetyksi (Konttinen, 2014, s. 19). Motiivit saavat ihmisen kiinnostumaan uusista asioista sekä ylläpitävät mielenkiintoa olemassa oleviin toimintoihin (Konttinen, 2014, s. 19). Motiivit voivat olla peräisin ihmisen sisältä tai ulkoapäin tulevista vaikuttimista (Vasalampi, 2017, s. 44). Tyypillisesti toiminnassa tai tavoitteenasettelussa esiintyy erityyppisiä motiiveja yhtä aikaa. Myös samaa toimintaa suorittavia ihmisiä saattaa ohjata erilaiset motiivit (Vasalampi, 2017, s. 44). Esimerkiksi urheiluharrastuksessa toimintaa voi ohjata ulkoisten palkkioiden, kuten kilpailumenestyksen tavoittelu, mutta liikuntaa harrastetaan myös koska henkilöllä on siihen aito kiinnostus sekä liikunnallinen elämäntapa on hänelle tärkeä arvo (Jaakkola, 2015, s. 110).

3.1.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

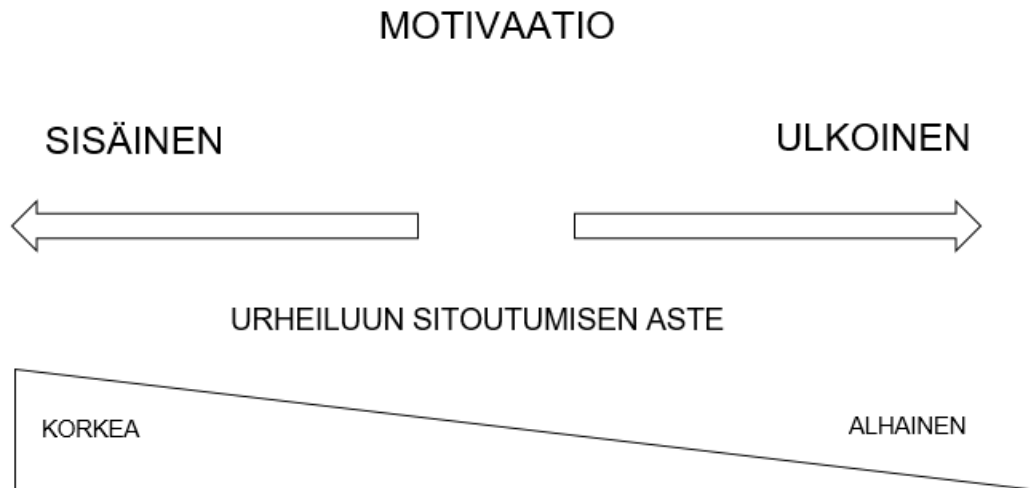
Yksinkertaisimmillaan motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Vallerandin (1997) mukaan sisäisesti motivoitunut ihminen toimii toiminnan itsensä ja siitä saatavan suoran nautinnon ja tyydytyksen vuoksi eikä toimintaan liity ulkoisia pakotteita. Sisäisesti motivoitunut pitää toimintaa itsessään kiinnostavana, mielihyvää tuottavana sekä omien arvojen mukaisena (Vallerand, 1997). Esimerkiksi sisäisesti motivoitunut urheilija osallistuu urheiluun vapaaehtoisesti ilman aineellisten etujen tavoittelua tai ulkoapäin tulevaa pakkoa (Jaakkola, 2015, s. 111). Sisäisesti motivoituneen urheilijan autonomian kokemukset ovat korkealla, ja hän tuntee kontrolloivansa itse toimintaansa (Jaakkola, 2015, s. 111). Harrastajan sisäinen motivaatio vaikuttaa oleellisesti urheiluharrastukseen sitoutumiseen (ks. kuvio 2).

Ulkoinen motivaatio ei ole sen sijaan peräisin ihmisen sisältä, vaan toiminnan motiivit tulevat ihmisen ulkopuolelta (Vallerand, 1997). Ulkoisesti motivoitunut ihminen ei toimi omasta vapaasta halustaan itse toiminnan takia vaan ulkoisten motiivien kuten rahan, maineen, kiitoksen tai sosiaalisen hyväksynnän vuoksi. Myös rangaistuksen välttäminen voi olla toimintaa ohjaava

motiivi ulkoisessa motivaatiossa (Vallerand, 1997). On havaittu, että vaikka ulkoiset palkkiot ovatkin vahvoja motivaattoreita, voivat ne heikentää sisäistä motivaatiota, vaikka henkilö pitäisikin palkkioiden saamisesta (Ryan & Deci, 2000). Jos omia tavoitteita asetetaan ainoastaan ulkoisten palkkioiden takia, johtaa se helposti tavoitteista luopumiseen vastoinkäymisiä kohdatessa. Tämä on selitettävissä sillä, että ulkoiset palkkiot voivat siirtää toiminnan ohjausta toimijan ulkopuolelle (Ryan & Deci, 2000). On kuitenkin esitetty, että ulkoisilla palkkioilla on negatiivisia vaikutuksia motivaatioon ainoastaan silloin, jos ne korostavat sosiaalista vertailua ja vahvistavat epäonnistumisen pelkoa (Covington & Müeller, 2001).

Mitä vapaamuotoisempaa urheiluharrastuksesta saadaan, sitä enemmän se tukee myös sisäistä motivaatiota (Ryan & Deci, 2017, s. 483). On melko tavanomaista, että urheiluun vaikuttavat myös ulkoapäin tulevat vaikutteet, kuten esimerkiksi kilpailumenestys, raha, kuuluisuus tai halu täyttää valmentajan tai vanhemman odotuksia. Harjoitukset saattavat myös sisältää harjoitteita, joiden tekemiseen ei olla sisäisesti motivoituneita, mutta harjoitteet tehdään silti (Ryan & Deci, 2017, s. 483). On siis täysin luonnollista ja osittain myös väistämätöntä, että harrastamiseen liittyy sekä ulkoista että sisäistä motivointia. Tärkeintä kuitenkin olisi, että harrastustoimintaa ei ohjailisi ainoastaan ulkoinen motivaatio.

KUVIO 2. Urheiluun sitoutuminen sisäisen ja ulkoisen motivaation jatkumolla (mukailtu Liukkonen & Jaakkola, 2012, s. 50)



3.2 Itsemääräämisteoria

Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteoria on yksi eniten käytetyimmistä motivaatioteorioista. Itsemääräämisteoriasta (engl. self-determination theory) käytetään myös nimeä itseohjautuvuusteoria. Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteoriassa kuvaillaan sisäisen motivaation syntymistä, ylläpitämistä sekä vahvistamista ihmisen psykologisten perustarpeiden: autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sekä pätevyyden kokemusten avulla. Jos toiminta tyydyttää näitä perustarpeita, muodostuu ihmisen itsemäärääminen positiiviseksi, jolloin toimintaan osallistutaan omasta vapaasta tahdosta. Mikäli ihmisen perustarpeet eivät tule tyydytetyksi itsemääräämisen kokemuksesta ei synny ja ihminen kokee toiminnan liikaa ulkoapäin ohjatuksi, mikä saa aikaan motivaation heikkenemisen (Ryan & Deci, 2017). Oleellista teorian mukaan on, ettei ihmisen toimintaa ohjaisi ulkoapäin tulevat pakotteet tai palkkiot (Vasalampi, 2017, s. 55).

3.2.1 Autonomia

Autonomiaa tunteva ihminen voi kokea voivansa valita eri asioita elämässään sekä olla osallisena päätöksenteossa sekä vaikuttaa omaan tekemiseensä (Vasalampi, 2017, s. 59). Ryanin ja Decin (2017) mukaan toiminta on autonomista, kun yksilö toimii omista lähtökohdistaan käsin, eikä hänen toimintaansa säätele ulkopuoliset tekijät. Autonomian tunne on ehkä oleellisin sisäisen motivaation synnyttäjä. Pakottaminen ja tiukasti kontrolloitu toiminta on autonomisen toiminnan vastakohta. Autonomian saavuttaminen edellyttääkin valinnan- sekä toiminnanvapauksia. Autonomiaa vahvistaessa on tärkeää, että tilanne on järjestetty niin, että ihminen tuntee olevansa jollain tavoin vastuussa tekemisestään ja pystyvänsä vaikuttamaan siihen jollain tavoin itse (Ryan & Deci, 2017). Siivosen (2011) mukaan lapset otetaan liian harvoin mukaan harrastustoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, sillä aikuiset luulevat tietävänsä lasten toiveet harrastustoimintaa kohtaan. Autonomian kokemukset ovat liikuntamotivaation kehittymisessä oleellisia, sillä ne ratkaisevat pitkälti sen, kehittykö motivaatio toimintaa kohtaan sisäiseksi vai ulkoiseksi (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s.133).

Konttisen (2014, s. 19–20) mukaan valmentajan tulisi järjestää harjoituksissa tilanteita, jossa harrastajat voivat osallistua päätöksentekoon sekä ilmaista oman mielipiteensä asioihin. Hänen mukaansa autonomian tunnetta lisää se, että valmentaja kuuntelee valmennettavaansa sekä huomio tämän näkemyksiä ja ehdotuksia harrastamiseen liittyvissä asioissa kuten harjoitusten sisällöissä ja niiden suunnittelussa. Kun nuori kokee olevansa osallinen kilpailuun sekä harjoitteluun liittyvien päätösten suhteen, vaikuttaa se positiivisella tavalla harjoitteluun sitoutumiseen. Koetun autonomian merkitys on erityisen suuri juuri nuoruusiässä, koska tässä ikävaiheessa on tyypillistä, että nuoret pyrkivät testaamaan ja vahvistamaan omaa riippumattomuuttaan toisista ihmisistä sekä vallitsevista normeista. Liiallinen ulkoapäin tuleva ohjaus saattaa aiheuttaa nuorella voimakkaan vastareaktion, mikä saattaa pahimmassa tapauksessa johtaa harrastuksen lopettamiseen (Konttinen, 2014, ss. 19–20).

3.2.2 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Ihmisen yksi perustarpeista on olla yhteydessä muihin ihmisiin (Ryan & Deci, 2017). Ihminen kokee sosiaalista yhteenkuuluvuutta, jos hän voi tuntea olevansa turvassa, kuuluvansa joukkoon ja tulla hyväksytyksi omana itsenään osana ympärillä olevaa ryhmää. Ihmisen hyvinvointi on siis vahvasti kytköksissä ympärillä oleviin ihmisiin ja siihen kokemukseen, että on tärkeä ja merkityksellinen toisille ihmisille (Ryan & Deci, 2017). Yhteenkuulumisen kokeminen aikaansaa positiivisia tunteita ja kokemuksia ryhmässä toimimisen kautta (Konttinen, 2014, s. 20). Jotta harrastusryhmän jäsenet voivat tuntea yhteenkuuluvuutta ja ryhmässä toiminen, on heille positiivinen henkinen voimavara, täytyy kiinnittää huomiota ryhmän sisäiseen ilmapiiriin ja siihen, miten ryhmän toimintaa ohjataan ja johdetaan (Konttinen, 2014, s. 20). Reis ym. (2000) esittävät sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnusmerkeiksi muun muassa seuraavia: ryhmässä pystytään keskustelemaan myös henkilökohtaisista asioista, ryhmässä osallistutaan annettuihin tehtäviin, ryhmän jäsenet viettävät yhdessä vapaa-aikaa, ryhmän jäsen kokee tulevansa ymmärretyksi ja arvostetuksi ryhmässä, ryhmän toiminta koetaan mielekkääksi ja nautinnolliseksi ja ryhmässä vältetään toimimasta ryhmää hajottavasti välttämällä itsekkäitä tai epävarmoja ryhmää hajottavia tunteita.

Konttisen (2014, s. 20) mukaan nuoruusvaiheessa ihmiselle on tyypillistä pyrkiä irrottautumaan vanhemmistaan, jolloin kaveripiirin merkitys korostuu entisestään. Yhteenkuuluvuuden tunne on näin ollen keskeinen tekijä nuorten sisäisen motivaation kehittymisessä (Konttinen, 2014, s. 20). Tunne ryhmään kuulumisesta sekä ystävien kanssa oleminen ovat yleisimpiä asioita, joita nuoret haluavat liikuntaharrastukseltaan (Ryan & Deci, 2000). Valmentaja voi luoda toimintaympäristön, joka tukee yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistumista esimerkiksi lisäämällä harjoittelijoiden välistä yhteistyötä (Pulido ym., 2018). On myös tärkeää, että valmentaja osoittaa tärkeiksi arvoiksi harjoituksissa toisten kunnioittamisen, suvaitsevaisuuden, yhteistyön tekemisen sekä läheisyyden (Pulido ym., 2018).

3.2.3 Pätevyys

Kun ihminen kokee pätevyyttä, hän tuntee omien kykyjensä riittävän erilaisista tehtävistä suoriutumiseen (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 134). Ihminen voi tuntea olevansa pätevä erilaisilla osa-alueilla. Hän voi tuntea älyllistä pätevyyttä omista älyllisistä ponnisteluistaan esimerkiksi menestyessään opinnoissaan tai tuntea olevansa sosiaalisesti pätevä, jos hän kokee tulevansa hyvin toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Urheilusuorituksessa onnistuminen saa taas aikaan fyysisen pätevyyden kokemuksen. Koetulla fyysisellä pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta omasta kehostaan, kunnostaan ja liikuntataidoistaan. Kun ihminen kokee olevansa fyysisesti pätevä, hän voi kokea tyytyväisyyttä esimerkiksi omasta ulkomuodostaan tai spesifin lajitaidon osaamisesta (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 134). Myös kilpailuissa menestyminen on yksi merkittävä pätevyyden tunteen luoja puhuttaessa urheiluharrastuksesta (Konttinen, 2014, s. 20).

Ihmisellä on luontainen tarve tuntea onnistumisen tunnetta välttämällä samalla epäonnistumista tehtäviä suorittaessaan (Liukkonen, 2017, s. 37). Pulidon ym. (2018) mukaan pätevyyden tunteen kokeminen mahdollistaa onnistumisen kokemuksia sekä lisää harjoittelussa viihtymistä, mikä on taas yhteydessä vahvempaan sitoutumiseen. Tämän vuoksi harjoitteet tulisi mukauttaa harrastajien taitotasoon ja kykyihin sopiviksi, jotta harjoitteista on mahdollista kokea pätevyyden tunnetta (Pulido ym., 2018). Jos harjoitukset ovat toistuvasti liian vaativia harrastajalle, voi hän jatkuvasti pelätä epäonnistumista. Jatkuva epäonnistumisen pelko on yhteydessä liikuntamotivaation heikentymiseen (Sagar, Lavalley & Spray, 2009).

Pätevyyden kokemukseen vaikuttavat harrastajan käsitykset omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa (Konttinen, 2014, s. 20). Näitä käsityksiä ovat muokkaamassa palautteet, joita harrastaja saa saada tehtävästä itsestään sitä suorittaessaan, ympäristöstä tai valmentajaltaan (Ryan & Deci, 2017, ss. 129–150). Saatu palaute voi saada henkilön tuntemaan joko onnistumista tai epäonnistumista (Ryan & Deci, 2017, ss. 129–150). Erityisesti positiivisen palautteen antaminen tukee pätevyyden kokemista (Pulido ym., 2018) ja siksi sen antamiseen on syytä kiinnittää huomiota. Konttisen (2014, s. 20) mukaan valmentajan olisi tärkeää kiinnittää huomiota omaan

kommunikointitapaansa sekä tapaan antaa valmennettavalleen palautetta, jotta hän olisi parhaalla mahdollisella tavalla luomassa valmennettavalleen tunnetta omasta pätevydestään. Valmentajan tulisikin ensisijaisesti vahvistaa valmennettavansa luottamusta omiin vahvuuksiinsa eikä kiinnittää huomiota ainoastaan asioihin, joita hänen tulisi kehittää. Kun nuori on tietoinen omista vahvuuksistaan niin fyysisten ominaisuuksiensa, lajitaitojensa kuin henkisten valmiuksiensa osalta, luovat ne tukevaa perustaa nuoren tunteelle omasta pätevydestään. Vaikka esimerkiksi pelkkä kilpailumenestys voi kohottaa pätevyys-tunnetta korkealle ei tunne voi nojautua ainoastaan menestymisen varaan. Pätevyydelle on siis luotava pysyvämpi perusta kuin pelkät sijoitukset tai kilpailutulokset. Valmennuksessa tämä merkitsee juuri sitä, että nuori pidetään tietoisena omista vahvuuksistaan (Konttinen, 2014, s. 20).

Pätevyys-tunteen luomiseen kannattaa kiinnittää huomiota juniori-ikäisillä, sillä Airan ym. (2013, s. 21) mukaan kriittisyys omia liikuntataitoja kohtaan lisääntyy huomattavasti murrosikään tultaessa. Tiirikaisen ja Konun (2013, ss. 39–40) tutkimuksen mukaan nuoren epävarmuus omasta pätevydestään urheiluharrastuksessa oli yhteydessä harrastuksen lopettamiseen liittyviin ajatuksiin. Heidän mukaansa pätevyyskokemusta voisi vahvistaa kehittämällä konkreettisia mittareita harjoittelun aikaansaamien tulosten seuraamiseen, sillä erilaisten seurantojen ja mittareiden avulla nuorelle voidaan osoittaa konkreettisemmin hänen yksilöllistä kehittymistään (Tiirikinainen & Konu, 2013, ss. 39–40).

3.3 Aikaisempaa tutkimusta harrastukseen sitoutumisesta

Itsemääräämisteoriaa on hyödynnetty useissa tutkimuksissa, joissa on tutkittu nuorten sisäisen motivaation yhteyttä harrastukseen sitoutumisessa. Aiempien tutkimusten tulokset antavat näyttöä siitä, että jos toiminnassa tyydytetään sisäisen motivaation kulmakiviä: autonomiaa, yhteenkuuluvuutta sekä pätevyyttä, on sillä urheiluharrastukseen sitoutumista vahvistava vaikutus.

Calvon ym. (2010) tutkimuksessa tutkittiin 13–17-vuotiaita jalkapalloilijoita, kun etsittiin vastauksia siihen, miten itsemääräämisteorialle oleellisten psykologisten perustarpeiden: autonomian, yhteenkuuluvuuden sekä pätevyys-tuntemuksien tyydyttyminen oli yhteydessä harrastukseen

sitoutumisessa. Tulokset osoittivat, että mitä heikommin pelaajan autonomisuutta tuettiin ja mitä vähemmän hän koki yhteenkuuluvuutta, sitä todennäköisempää harrastuksesta jättäytyminen oli (Calvo ym., 2010).

Zahariadin ym. (2006) tutkimuksen mukaan sisäinen motivaatio oli yhteydessä urheiluharrastukseen sitoutumisessa, kun taas ulkoiseen motivaatioon liittyvät asiat eivät korreloineet merkittävästi sitoutumiseen. Tämänkin tutkimuksen tuloksista huomattiin, että mitä paremmin toiminta tukee itsemääräämisteorian kolmea osa-aluetta, sen vahvempaa sitoutuminen toimintaan on ja päinvastoin (Zahariadis ym., 2006).

Garcia-Masin ym. (2010) tutkimuksen tulokset taas tarkentavat ulkoisen ja sisäisen motivaation merkitystä urheiluharrastuksessa. Tulosten kautta todettiin, että ulkoisella motivaatiolla on suurempi vaikutus harrastuksesta nauttimiseen, kun taas sisäisellä motivaatiolla on suurempi vaikutus harrastukseen sitoutumiseen (Garcia-Mas ym., 2010).

Jones ym. (2006) tutkivat harrastukseen sitoutumista kamppailulajeissa. Tutkimuksen mukaan neljä tärkeintä osallistumismotivaatiota tukevaa tekijää olivat yhteen kuulumisen tunne, fyysinen kunto, omien taitojen kehittäminen sekä ystävyys, kun taas vähiten osallistumismotivaatiota tuottivat muun muassa palkinnot sekä kilpailullisuus (Jones ym., 2008). Tulokset puhuvat sen puolesta, että sisäisillä motivaatiotekijöillä oli ulkoisia motiiveja suuremmat merkitykset harrastukseen sitoutumisessa.

Harrastukseen sitoutumista on tutkittu myös judon osalta. Guedes ym. (2015) tutkivat 12–18-vuotiaita brasilialaisia kilpajudon harrastajia. Tutkimuksen tavoitteena oli tunnistaa motiiveja judoharrastukseen sitoutumisessa. Tutkimuksen avulla haluttiin saada parempi käsitys nuorten judoharrastajien motivaatiosta esimerkiksi iän ja harjoitteluhistorian mukaan. Tutkimuksen tulokset olivat yllättäviä, sillä niiden mukaan sisäiseen motivaatioon liittyviä tekijöitä kuten ystävyyttä, tiimityöskentelyä sekä tunteisiin liittyviä motivaatiotekijöitä pidettiin vain melko tärkeinä nuorten judokoiden osallistumisen kannalta. Ulkoisia motivaatiotekijöitä, kuten esimerkiksi kilpailullisuutta nostettiin sitoutumisen kannalta tärkeämpään asemaan. Tuloksista kuitenkin ilmeni, että mitä vähemmän harjoituskokemusta judokoilla oli, sitä enemmän painoarvoa annettiin ystäville sekä hauskanpidolle, mitkä voidaan nähdä sisäiseen motivaatioon liitettäviksi tekijöiksi. Kilpailullisuuden, oman fyysisen kunnon sekä

lajitaitojen kehittämisen merkitys nousi harrastajien motiiveissa harjoituskokemuksen sekä harjoittelijoiden iän mukaan (Guedes ym., 2015). Siinä, missä aiemmat tutkimukset korostavat sisäiseen motivaatioon liittyvien tekijöiden olevan sitoutumisen kannalta olennaisempia, kuin ulkoisten motivaatiotekijöiden, on judossa tilanne hieman muista tutkimuksista poikkeava. Yhden tutkimuksen avulla saatujen tulosten perusteella ei kuitenkaan voida tehdä päätelmiä siitä, että asia olisi judon kohdalla aina näin.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisia menetelmiä hyödyntäen ja sen tiedonmuodostus pohjautuu konstruktivistiseen tieteenfilosofiaan. Tutkimuksen aineisto koostuu kuudesta teemahaastattelusta. Haastateltaviksi valittiin junioriikäisten judoharrastajien valmentajia, joilta kerättyä aineistoa analysoitiin sekä teorialähtöisen että teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.

4.1 Metodologiset lähtökohdat

Koska tiede kohdistuu todellisuuden tarkasteluun, on tärkeä pohtia sitä, mitä tiedolla ja todellisuudella kulloinkin tarkoitetaan (Aaltola, 2018). Tieteen avulla pyritään kuvaamaan, selittämään ja ymmärtämään ympäröivää todellisuutta, mutta tieteenfilosofiat eroavat keskenään siinä, mikä on tiedon ja todellisuuden välinen suhde (Puusa & Juuti, 2011, s. 11). On myös ymmärrettävä, että tutkittaessa ihmistä tiedon luonne on kaikkea muuta kuin yksiselitteistä (Puusa ja Juuti, 2011, s. 20). Tämän tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat pohjautuvat konstruktivismiin. Konstruktivismi edustaa tietoteoreettista relativismia, missä tietäminen on aina suhteellista, sillä siihen vaikuttavat tiedonmuodostuksen aika, paikka, kieli, ympäröivä kulttuuri sekä tarkastelijan asema (Heikkinen, 2018). Heikkisen ym. (2005, s. 342) mukaan yksilöt siis rakentavat nykyiset tietonsa aikaisempien tietojensa ja kokemuksiensa pohjalta, jolloin todellisuus muodostuu ihmisille sekä sosiaalisesti että psykologisesti eri tavoin. Heidän mukaansa yksilöiden tiedot maailmasta rakentuvat sekä muuttavat muotoaan jatkuvasti, eikä voida olettaa todellisuuden olevan kaikille sama. Konstruktivismissa tietoa hankintaan etsimällä ja luomalla tulkintoja todellisuudesta, jossa elämme. Tavoite on tutkia todellisuutta sitä kautta, miten yksilöt vuorovaikutuksessa toistensa kanssa rakentavat omaa todellisuuttaan. Konstruktivismissa tutkija nähdään osana tutkimaansa todellisuutta eikä häntä voi sulkea tutkittavan aiheen ulkopuolelle (Heikkinen ym., 2005, s. 342). Kekäleen ja Puusan (2020, s. 47)

mukaan konstruktivistisessa viitekehyksessä tutkimuksella ei tavoitella tulosten yleistettävyyttä.

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen avulla pyritään kuvaamaan ympäröivän maailman ilmiötä, tapahtumia, siellä tapahtuvaa toimintaa tai sillä tavoitellaan antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Tämä tutkielma on luonteeltaan laadullinen tutkimus, sillä tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa judovalmentajien henkilökohtaisia näkemyksiä siitä, miten he tukevat valmennettaviensa sitoutumista judoharrastukseen omassa valmennuksessaan. Juutin ja Puusan (2020, s. 9) mukaan tutkittavat ilmiöt, tapahtumat ja toiminta liittyvät laadullisessa tutkimuksessa ihmiseen ja hänen elämismaailmaansa. Laadullisella tutkimuksella pyritään siis ymmärtämään tarkastelun alla olevaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta. Tyypillisesti kiinnostuksen kohteina ovat haastateltavien omat kokemukset, ajatukset, tunteet tai merkitykset tutkimusaiheeseen liittyen (Juuti & Puusa, 2020, s. 9).

4.2 Aineiston hankinta ja esittely

Laadullista tutkimusta voi tehdä erilaisin aineistonkeruu- ja analyysimenetelmin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Menetelmät on kuitenkin valittava sen mukaan, millaista tietoa halutaan tuottaa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Haastattelu on yksi yleisimmin käytetty aineistonkeruumenetelmä tehtäessä laadullista tutkimusta (Puusa, 2020, s. 103). Myös tässä tutkielmassa aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui haastattelu ja erilaisista haastattelumuodoista päädyttiin teemahaastatteluun. Haastatteluun päädyttiin, sillä tutkittaessa ihmistä, on luonnollista kysellä häntä koskevia asioita suoraan ihmiseltä itseltään (ks. Hirsjärvi & Hurme, s. 34). Haastattelun avulla on myös mahdollista saada kuvaavia esimerkkejä haastateltavilta (Hirsjärvi & Hurme, s. 36). Kuuvavat esimerkit mahdollistavat konkreettisten toimintatapojen sekä kehitysehdotusten esiin tuomisen, joita haastatteluista pyrittiin saamaan irti.

Tämän tutkielman aineisto koostuu kuudesta teemahaastattelusta, joiden yksittäinen kesto oli keskimäärin 40 minuuttia. Tulosten raportoinnissa haastateltavat on koodattu seuraavasti: H1, H2, H3, H4, H5 ja H6. Aineisto kerättiin toukokuussa 2021 ja kriteeriksi haastatteluun osallistumiselle oli se, että

henkilö valmentaa junioreita, tässä tapauksessa 10–18-vuotiaita judoharrastajia. Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 98) mukaan laadullista haastattelututkimusta tehdessä on tärkeää, että haastateltavat valitaan sen mukaan, keiltä odotetaan saavan parhaiten tietoa tutkittavasta ilmiöstä tai keillä on kokemusta aiheesta. Haastateltavien valinta tulee siis olla harkinnanvaraista eikä sattumanvaraista. Heidän mukaansa laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei ole tilastollinen yleistäminen vaan ensisijainen tarkoitus on kuvata käsiteltävää ilmiötä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Suuri tutkittavien määrä ei ole myöskään välttämättä tarkoituksenmukaista laadullisessa tutkimuksessa, vaan enemmän painoarvoa annetaan aineiston laadullisille ominaisuuksille (Eskola & Suoranta, 2014, s. 18). Nämä seikat tukevat valintaa kuudessa haastattelussa pitäytymiseen.

Ennen varsinaista aineistonkeruun aloittamista suoritettiin yksi esihaastattelu. Esihaastattelu avulla pyrittiin varmistamaan aineiston laadukkuus aineiston ollessa suhteellisen pieni. Esihaastattelun tarkoitus oli testata haastattelurungon toimivuutta sekä haastattelun keskimääräistä kestoa. Esihaastattelun perusteella haastattelurunko osoittautui tarkoituksenmukaiseksi ja haastattelu oli onnistunut, joten myös tämä haastattelu sisällytettiin osaksi varsinaista tutkimusaineistoa. Hirsjärven ja Hurmeen (2011, s. 73) mukaan esihaastattelun tekeminen on teemahaastattelun toteutuksessa tärkeä ja jopa välttämätön osa juuri haastattelun toimivuuden testaamisen kannalta. Ensisijaisesti esihaastattelussa haluttiin testata sitoutumisen käsitteen operationalisoinnin onnistumista. Operationalisoinnilla tarkoitetaan teoreettisten käsitteiden muuttamista ymmärrettävämpään muotoon (Eskola & Suoranta, 2014, s. 75). Haastatteluissa puhuttiin judoharrastukseen sitoutumisesta, mutta haastateltavien ajatuksia aiheesta lähdettiin purkamaan puhumalla junioreiden motivaatiosta sekä motivoinnin keinoista, jotta judoharrastusta ei lopetettaisi. Motivaatiosta puhuttaessa haastatteluista saatiin irti sitoutumisen kannalta oleellisia asioita.

Esihaastattelua lukuun ottamatta haastateltavien saavuttamiseksi käytettiin apuna avainhenkilöä, jolla oli paljon kontakteja haastateltaviksi sopiviin henkilöihin. Itse avainhenkilöä ei kuitenkaan haastateltu, sillä hän ei toiminut junioreiden valmentajana. Avainhenkilölle lähetettiin haastattelukutsu (liite 1), jossa ilmaistiin selkeästi, keitä tutkimukseen haluttiin haastatella eli tässä

tapauksessa juniori-ikäisten judoharrastajien valmentajia. Haastattelukutsu laitettiin jakoon sähköpostitse avainhenkilön toimesta Länsi-Suomessa sijaitseviin judoseuroihin, minkä jälkeen odotettiin yhteydenottoja. Yhteensä 5 judovalmentajaa ilmaisi kiinnostuksensa osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Haastateltavia myös informoitiin tutkimuksen tarkoituksesta, jolloin he tiesivät, mihin tarkoitukseen heidän näkemyksiään oltiin keräämässä.

Haastattelut toteutettiin videopuheluilla ja alustaksi valikoitui Zoom-sovellus. Jokaiselle haastateltavalle lähetettiin liittymislinkki Zoom-palaveriin hetkeä ennen haastattelun sovittua alkamisajankohtaa. Zoom-sovellus mahdollisti myös haastattelun nauhoituksen. Haastattelut äänitettiin myös puhelimen nauhurilla, millä varmistettiin haastattelun nauhoituksen onnistuminen teknisten ongelmien varalta.

4.2.1 Teemahaastattelu

Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastatteluilla. Teemahaastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen mukaan ilman, että haastattelutilannetta ohjaisi tietty ennalta määrätty struktuuri tai kysymysten asettelu (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 88). Tässä tutkimuksessa haastattelun teemat perustuivat itsemääräämisteorian psykologisiin perustarpeisiin: autonomiaan, sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen sekä pätevyyteen.

Teemahaastattelu on strukturointiasteeltaan puolistrukturoitu, mikä näkyy siinä, että haastattelija voi itse päättää, miten teemojen välillä kuljetaan, eikä jokaisen haastateltavan kanssa tarvitse edetä samassa järjestyksessä tai pyrkiä puhumaan jokaisesta teemasta yhtä paljon. Teemahaastatteluissa haastateltavalle annetaan tilaa vapaalle puheelle, mutta haastattelija pitää huolen jokaisen teeman käsittelystä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Vaikka teemahaastattelu voi olla hyvinkin strukturoimaton, ei haastattelussa voida kysyä mitä tahansa. Kysymyksiä tulee esittää niin, että niiden avulla saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 88).

Teemahaastatteluun valmistauduttiin miettimällä teemoihin liittyviä tarkentavia kysymyksiä valmiiksi, vaikka niiden käyttö ei ollut välttämätöntä. Ne olivat ikään kuin varalla, jos haastateltava olisi ollut vähäsanainen, eikä

keskustelua teemoista olisi syntynyt ilman tarkempaa johdattelua. Joiden haastateltavien kanssa lisäkysymyksiä oli syytä käyttää, sillä osa haastateltavista vastasi kysymyksiin melko suppeasti. Hirsjärven ja Hurmeen (2011) mukaan teemahaastattelun etuina pidetäänkin juuri sitä, että haastattelutilanteessa kysymyksiä voidaan tarvittaessa tarkentaa ja syventää niin, että tutkittavasta asiasta saadaan varmasti tarpeeksi tietoa. Teemahaastattelussa korostuvat ihmisten tulkinnat tutkittavasta asiasta sekä millaisia merkityksiä he asialle antavat ja miten annetut merkitykset syntyvät vuorovaikutuksen kautta (Hirsjärvi & Hurme, 2011).

4.3 Sisällönanalyysi

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan laadullisen tutkimuksen analyysi on aina tavalla tai toisella sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin avulla tekstimuodossa olevasta aineistosta nostetaan esiin tutkimuksen kannalta olennaiset asiat selkeästi ja tiivistetysti. Sisällönanalyysin tarkoituksena on ilmaista sanallisesti aineiston yhtäläisyyksiä sekä eroja (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 103). Koska sisällönanalyysiä tehdään aina tekstimuodossa olevista aineistoista, piti puhutussa muodossa olevat haastattelut saattaa kirjalliseen muotoon eli litteroida. Litteroinnin voi tehdä joko koko haastattelusta, pelkistä teema-alueista tai ainoastaan haastateltavan puheenvuoroista (Hirsjärvi & Hurme, 2011, s.138). Tässä tutkielmassa haastatteluaineisto litteroitiin kokonaisuudessaan. Litteroinnissa apuna käytettiin Word-ohjelman sanelinta, joka muutti nauhoitukset kirjalliseen muotoon. Sanelimen toimintaa seurattiin ja mahdolliset virheet korjattiin sitä mukaan, kun niitä ilmaantui. Litteroitua aineistoa kuudesta haastattelusta tuli yhteensä 64 sivua (Calibri, fontti 12, riviväli 1,5).

Tuomen ja Sarajärven (2018, ss. 108–111) mukaan sisällönanalyysia on mahdollista toteuttaa kolmella eri tavalla: aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teoriasidonnaisesti. Eroavaisuudet näiden tapojen välillä löytyvät teorian merkityksessä aineiston hankinnassa, analyysissa sekä tulosten raportoinnissa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 108–111). Tämän tutkielman aineisto analysoitiin pääsääntöisesti teorialähtöisellä sisällönanalyysilla, jossa päättelyn logiikka on deduktiivinen, yleisestä yksittäiseen. Tuomen ja Sarajärven (2018, ss. 110–112) mukaan teorialähtöisessä sisällönanalyysissa sekä aineiston hankintaa,

analyysia sekä tulosten raportointia ohjaa jo valmis teoria tai malli, jonka avulla tutkimuksen kohteena olevat käsitteet on mahdollista määrittää. Tutkittava ilmiö on siis näin jo valmiiksi määritelty, mutta se viedään tutkimuksen kautta uuteen kontekstiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 110–112). Tässä tutkimuksessa analyysia ohjasi Ryanin & Decin (2017) itsemääräämisteoriat. Analyysivaiheessa oltiin kiinnostuneita siitä, miten teoriassa korostuvat psykologiset perustarpeet: autonomia, yhteenkuuluvuus sekä pätevyys huomioidaan valmentajien vastauksissa koskien junioreiden harrastukseen sitouttamista.

Aineiston käsittelyssä hyödynnettiin myös teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, sillä toiseen tutkimuskysymykseen liittyvät nostot tehtiin aineistolähtöisesti ja teoria otettiin mukaan vasta vastauksia tulkittaessa. Tuomen ja Sarajärven (2018, ss. 109–110) mukaan teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa teoria ei siis ohjaa sitä, mitä aineistosta etsitään, vaan teoria liitetään mukaan aineistosta tehtyihin nostoihin analyysivaiheessa. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa päättely tehdään abduktiivisesti, jolloin tutkijan ajatteluprosessissa vuorottelevat sekä aineistolähtöisyys että valmiit mallit. Abduktiivisessa päättelyssä havainnot perustuvat johonkin johtoajatukseen, joka selittää päättelyn tuloksen olevan järkevä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 109–110). Voidaan siis todeta, että aineiston käsittelyssä hyödynnettiin sekä teorialähtöistä että teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, jotta tutkimuskysymyksiin pystyttiin vastaamaan mahdollisimman kattavasti.

4.3.1 Analyysin vaiheet

Koska tässä tutkimuksessa käytettiin sekä teorialähtöistä että teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, tapahtui analyysin teko kahdella eri tavalla riippuen kumpaan tutkimuskysymykseen etsittiin vastauksia. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastattiin teorialähtöisesti, kun taas toiseen teoriaohjaavasti.

Vaikkei tässä tutkimuksessa hyödynnetty suoraan aineistolähtöistä sisällönanalyysia, on tämän analyysitavan vaiheet hyvä esitellä, sillä siinä on samankaltaisuuksia erityisesti teoriaohjaavaan sisällönanalyysin kanssa. Analyysin vaiheiden avaaminen selkeyttää myös teorialähtöisen sisällönanalyysin etenemistä. Tuomen ja Sarajärven (2018, ss. 122–125) mukaan aineistolähtöiseen analyysiin lukeutuu kolme eri vaihetta: redusointi, klusterointi

ja abstrahointi. Redusoinnilla eli pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että aineistosta nostetaan tutkimuksen kannalta oleelliset asiat esiin poistaen siitä samalla tutkimuksen kannalta epäoleelliset asiat. Nostot voidaan tehdä esimerkiksi alleviivauksin, jonka jälkeen niiden asiasisältö pelkistetään eli kirjoitetaan tiiviiseen muotoon. Klusteroinnin tarkoituksena on taas ryhmitellä redusointivaiheessa tehdyt nostot alaluokkiin. Klusterointivaiheessa nostot käydään läpi tarkasti etsien niistä eroavaisuuksia sekä yhtäläisyyksiä. Kuhunkin alaluokkaan kerätään asioita samaan aihepiiriin liittyen. Abstrahointi tarkoittaa teoreettisten käsitteiden luomista eli yläluokkien luomista (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss.122–125).

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: *”Miten judovalmentajat tukevat junioreiden sitoutumista?”* vastatessa edettiin teorialähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti. Teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla aikaisemmin luotu tieto tuodaan uuteen kontekstiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 110–111, 127–129). Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä yläluokat tuodaan teoriasta jo tiedettyinä asioina ja ne määrittävät sen, mitä aineistosta etsitään (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 110–111, 127–129). Yläluokiksi valikoitui itsemääräämisteorian kolme psykologista perustarvetta: autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä pätevyys.

Aineiston analyysi lähti liikkeelle haastatteluiden kuuntelulla ja sanasta sanaan litteroinnilla, jonka jälkeen aineistoon perehdyttiin tarkemmin ja sieltä alettiin alleviivaamaan tutkimuskysymyksen kannalta oleellisia asioita käyttäen eri värejä. Kukin yläluokka sai oman värinsä. Tämän jälkeen alleviivaukset irrotettiin muusta aineistosta ja saman väriset nostot tuotiin yhteen. Tämä helpotti alaluokkien muodostamista yläluokkien alle ja samalla oli mahdollisuus tarkastella nostoissa esiintyvien yhtäläisyyksien sijaan myös niiden välisiä ristiriitoja.

Toiseen tutkimuskysymykseen *”Miten junioreiden harrastustoimintaa voitaisiin kehittää, jotta sitoutuminen vahvistuisi?”* vastattaessa analyysissä edettiin yhdenmukaisemmin aineistolähtöisen sisällönanalyysin kanssa, kun analyysikeinona käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 131–133). Valmentajien esiin tuomia kehitysehdotuksia nostettiin aineistosta aineistolähtöisesti, jonka jälkeen nostoista muodostettiin luokkia. Kehitysehdotuksista muodostuneiden luokkien yhteyttä teoriaan

tarkasteltiin tulosten tulkinnan yhteydessä. Osa luokista oli helposti yhdistettävissä joko autonomian, yhteenkuuluvuuden tai pätevyyden kokemisen tukemiseen liittyviksi, mutta kaikkien kohdalla asia ei ollut kovin yksiselitteinen. Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 110) mukaan tutkija joutuu teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä yhdistelemään aineistoa teoriaan välillä puolipakolla ja luovuutta käyttäen.

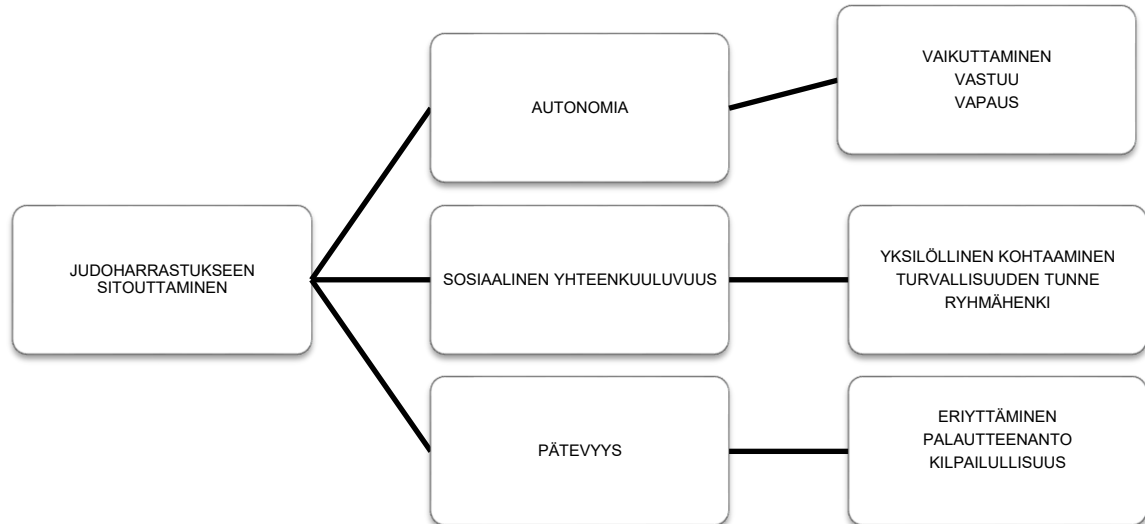
5 TULOKSET

Valmentajien haastatteluissa keskusteltiin juniori-ikäisten judoharrastajien motivoinnista ja sitä kautta sitouttamisen vahvistamisesta koskien judoharrastusta. Haastatteluissa oltiin kiinnostuneita siitä, miten valmentajat tukevat itsemääräämisteorian kolmea psykologista perustarvetta: autonomiaa, yhteenkuuluvuutta sekä pätevyyden kokemuksia omassa valmennuksessaan. Haastateltavilta kysyttiin myös, miten he kehittäisivät juniori-ikäisten judoharrastustoimintaa, jotta se tukisi harrastajien sitoutumista nykyistä paremmin.

5.1 Judoharrastukseen sitouttaminen valmentajien näkökulmasta

Valmentajien näkemykset junioreiden autonomian tukemisesta jaettiin analyysivaiheessa kolmeen eri alaluokkaan: vaikuttamiseen, vastuuseen sekä vapauteen. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden alle muodostuneet alaluokat olivat junioreiden yksilöllinen kohtaaminen, turvallisuuden tunne sekä hyvä ryhmähenki, kun taas eriyttäminen, palautteenanto sekä kilpailullisuus muodostuivat junioreiden pätevyyden tunteeseen liittyviksi alaluokiksi. Kuvio 3 kokoaa siis tulokset, joiden avulla vastataan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: *Miten valmentajat tukevat junioreiden sitoutumista.*

KUVIO 3. Judoharrastukseen sitouttaminen valmentajien näkökulmasta



5.1.1 Autonomian tunteen vahvistaminen

Autonomiaa kuvaavista nostoista muodostui kolme alaluokkaa, jotka olivat harjoitusten sisältöön vaikuttaminen, vastuun antaminen sekä vapaus.

Harjoitusten sisältöön vaikuttaminen

Valmentajien käsitykset siitä, miten juniorit saavat vaikuttaa harjoitusten sisältöön vaihtelivat. Neljä kuudesta haastateltavasta koki nuorten vaikuttamisen harjoituksiin tärkeänä. H3 totesi esimerkiksi, miten junioreiden osallistaminen harjoitusten suunnitteluun on pyritty juurruttamaan osaksi seuran toimintakulttuuria ja H6 tunnusti osallistamisen olevan yksi merkityksellisimmistä asioista, mitä valmentaja voi tehdä, jotta juniori ei lopettaisi harrastustaan.

”...kun judokoita tippuu pois niistä harjoitteluryhmistä niin siinä eritoten nousee painotus sillä valmentajalla. Sen pitäisi pystyä innostamaan ja osallistaa niitä urheilijoita siihen harjoitteluun...” H6

Haastatteluiden perusteella vaikutusmahdollisuudet vaihtelivat junioreiden iän mukaan; mitä vanhemmista junioreista oli kyse, sitä laajemmin he saivat vaikuttaa harjoitusten sisältöön. Nuoremmat judokat saavat vaikuttaa harjoituksiin lähinnä alku- ja loppuverryttelyissä ehdottamalla pelattavaa peliä tai näyttämällä taito- tai venyttelyliikkeen osana verryttelyä.

"...voi olla niin, että ne saa näyttää jonkun liikkeen, vaikka että näyttää nyt kuperkeikkaa muille..." H6

"... jos on joku alkulämmittely, vaikka 10 minuutin leikki, niin sitten voi kysyä mikä olis hyvä. Joku viittaa. Okei, no pelataan sitä 10 minuuttia. Sitten yleensä mennään semmoinen kierros, missä jokainen saa näyttää jumppaliikkeen ja toiset tekee perässä..." H3

Haastateltavien mukaan vanhemmilla junioreilla oli taas enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa kokonaisiin harjoitteisiin. Valmentaja antaa kuitenkin raamit, millaisesta harjoitteesta on kyse.

"... jos oisi esim semmosta kehonhallintaa ja pistetyöskentelyä, nii he voisivat itse rakentaa pisteitä. Tai sit jos on tämmösiä tekniikkajuttuja, nii vois kysyä, et mikä ois hyvä teema et otetaan semmonen, mikä teit kiinnostaa. Eli vähä niitä aiheita, ettei tulis pelkästään siltä ohjaajalta." H2

"...kaikkien piti suunnitella joku osio ja se ryhmä veti sitten niin kuin muille." H6

Haastatteluissa esiintyi kuitenkin myös eriäviä mielipiteitä. Kahden haastateltavan mukaan nuorten osallistamista sitä ei pidetty kovinkaan toimivana vaihtoehtona. H1 mukaan innostaminen harjoitteluun tulisi toteuttaa muilla keinoilla. H4 oli sitä mieltä, että valmentajan on hyvä päättää harjoitusten sisältö kokonaisuudessaan. Hän perusteli kantaansa sillä, että näin toimimalla varmistetaan harjoitusten laadukkuus.

"Kyllä mä päätän kaikki -- mun mielestä 90 minuuttia se on niin lyhyt aika niin se pitää alusta loppuun mennä tietyllä kaavalla, että se harjoitus on onnistunut niille junioreille." H4

Myös H1 oli sitä mieltä, että harjoitusten suunnittelun olisi hyvä olla valmentajien käsissä, sillä heillä on enemmän tietotaitoa siitä, millaisia asioita harjoituksissa tulisi toteuttaa. H1 mukaan harjoitusten sisältöön vaikuttaminen ei ole kovinkaan ajankohtaista nuorten harjoittelussa. Hänen mukaansa

valmennettavien osallistuminen tulee ajankohtaisemmaksi aikuisiällä. Tätä hän perusteli sillä, että aikuisilla on enemmän lajiosaamista ja kompetenssia vaikuttaa järkevällä tavalla harjoituksiin.

H2 suosi nuorten osallistamista ja piti sitä todella tärkeänä elementtinä. Samalla hän kuitenkin korosti valmentajan vastuuta harjoitusten sisällön suunnittelussa. Tämä ei poista hänen mielestään sitä, etteikö junioreita voisi osallistaa harjoituksissa, päinvastoin, hyvä suunnittelu mahdollistaa hänen mukaansa nuorten osallistamisen. H2 mukaan junioreille tulisi luoda tunne siitä, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa. Nuorille tulee näyttää, että myös heidän mielipiteillään on merkitystä.

”...oon silti sitä mieltä, että ohjaajan kannattaa suunnitella ne harjoitukset ja tekniikkarungot niin, että ne perustekniikkajutut tulis käytyä, mutta jos ne tulee ylhäältä päin annettuna, nii sit se vois ollakki sillai, et kysyttäis junnuilta ja sit se menis siihen samaan, mitä se valmentaja oiskin aatellu.” H2

H5 oli myös sitä mieltä, että junioreiden ottaminen mukaan harjoitusten sisällön päättämiseen ei sotke harjoitusten suunnittelua tai vaaranna harjoitusten onnistumista. Hänen mukaansa jokainen harjoitus voi sisältää nuorten valitsevia elementtejä. Esimerkkeinä annettiin vapaavalintaista pelailua tai tekniikkaharjoitusta. H5 korosti sitä, ettei valmentajan päättämä harjoittelutapa ole aina nuorelle se kaikista sopivin.

”...se ei se ole välttämättä oikea tapa, jos mä sanon, että mitä nyt tehdään.” H5

Vastuun antaminen

Jokainen haastateltava toi esiin nuorten vastuuttamisen. Vastuun määrä sekä siihen käytettävät toimintatavat kuitenkin vaihtelivat valmentajien välillä melko suurestikin. Suurinta vastuuta nauttivat ne nuoret, jotka laitettiin vetämään toisilleen harjoitteita ilman, että valmentaja otti toiminnasta vetämisvastuuta. Nuoret pääsivät itse suunnittelemaan harjoitteet ja vetämään ne toisilleen joko yksin tai pienissä ryhmissä. Valmentajat pyrkivät tekemään itsestään jossain määrin tarpeettomia. H2 myös näki vastuuttamisen tärkeäksi osaksi sekä autonomian tunteen että yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistamisessa.

"... ollaan annettu se vastuu suoraan niille junnuille. Ne selvästi nauttii siitä ja tämä luo sitä yhteenkuuluvaisuutta ja antaa semmosta, et voi vaikuttaa. Me (valmentajat) oltiin vaan syrjässä ei me tehty mitään, mut me oltiin tehty se työ jo aikasemmin -- ne (juniorit) siis ohjas sen. Me oltiin vaan annettu ohjeet ja monessa muussakin pyritti tämmöseen..." H2

H4 haastattelussa junioreiden vastuuttamista ei kuitenkaan nähty kovinkaan suuressa roolissa. Hän ilmaisi kuitenkin, että pienimuotoista vastuuttamista hän harjoituksissaan toteuttaa.

"... kun mä nään, että joku onnistuu leirissä tai kisoissa jossain tekniikassa, niin minä annan sen näyttää esimerkiksi seuraavissa reeneissä oman tapansa ja sitten opetellaan sitä ja semmoista pientä vastuunkantoa..." H4

Haastattelusta tuli kuitenkin ilmi, että juniorit olivat ilmaisseet pitävänsä siitä, jos heitä joskus vastuutettiin omatoimiseen harjoitteluun.

"... kun niillä (junioreilla) on omatoimista niin ne sanoo, että ne on aina parhaat treenit. Sit sanon et niin varmaan, kun kukaan ei oo näkemässä..." H4

Vapaus

Haastatteluiden mukaan nuorten valmentaminen ei saisi olla liian kontrolloivaa, valvovaa tai suorituskeskeistä. Nuorten harjoitukseen tulisi liittyä toiminnan vapaus, minkä takia liian tiukkaa valmennusotetta ei pidetty suotavana. Harjoittelussa tulisi korostua hauskanpito, innovatiivisuus sekä itseohjautuvuus.

"... se harjoittelu ei ole vielä niin vakavaa. Sen pitää olla hauskaa, että siinä pysyy -- siinä ikäryhmässä on niin paljon muitakin asioita, mitkä luonnollisesti kiinnostaa." H1

Harjoittelu ei myöskään saisi mennä liikaa muiden asioiden edelle nuoren elämässä. Tilaa pitäisi antaa myös muille asioille, kuten esimerkiksi toisille harrastuksille sekä koulunkäynnille. Valmentajat ymmärsivät, että nuorilla on elämässään myös paljon muitakin asioita meneillään johtuen heidän kehitysvaiheestaan ja liika vakavuus nähtiin motivaatiota heikentävänä tekijänä.

"...nyt mieluummin antaa vähän enemmän sitä vapautta heille hakee itseensä -- jos on paljon koulua ja muuta niin että tarvitsisi panostaa kouluun nii sanon, että tottakai panostat kouluun ja harjoittelet niin paljon, kun harjoittelet, niin paljon kuin mahdollista -- sitten oon myös

sanonut, että pidä muutama päivä huulia ja muuta että en ole pitänyt niin vakavana.” H4

”...vaikka harjoitellaan tosissaan, niin kyllä siellä kuitenkin pitää olla myös sitä leikinomaisuutta mukana...” H3

5.1.2 Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vahvistaminen

Yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvistettiin yksilöllisellä kohtaamisella, luomalla nuorille turvallisuuden tunnetta sekä hyvää ryhmähenkeä.

Yksilöllinen kohtaaminen

Jokaisessa haastattelussa pidettiin harrastajien yksilöllistä kohtaamista tärkeässä asemassa. H2 kuvasi yksilöllistä kohtaamista toimintana, jossa valmentaja näkee jokaisen ryhmän jäsenen ja huomio kaikki harjoituksiin osallistuvat. H3 toteutti yksilöllistä huomiointia mainitsemalla jokaisen harjoittelijan nimen ainakin kerran jokaisessa harjoituksessa. Harjoitusten päättyessä hän myös kertoi jokaiselle yksilöllisesti, mikä kuluneessa harjoituksessa oli hänen kohdallaan ollut erityisen onnistunutta. Yksilöllisessä kohtaamisessa pyrittiin myös kiinnittämään huomiota harjoittelijoiden yksilöllisiin ominaisuuksiin.

”...pitää pystyä kohtaamaan se nuori juuri semmoisena, kun se on, ihan niillä ominaisuuksilla...” H1

Yksilöllistä kohtaamista toteutettiin esimerkiksi kahdenkeskisillä keskusteluilla. Jokainen valmentaja sanoi keskustelewansa omien valmennettaviensa kanssa myös judon ulkopuolisista asioista. He pitivät tärkeänä sitä, että valmentaja on kiinnostunut valmennettaviensa asioista, kuten toisista harrastuksista tai koulunkäyntiin liittyvistä asioista. Valmentajat kokivat hyvän keskusteluyhteyden olevan tärkeä osa nuorten harjoitusten vetämistä.

”...pyrin näkemään sen ihmisen taakse ja yritän aina kysyä, et miten on leiri mennyt tai miten sinulla meni tai mimmoinen päivä oli ja onko ollut mukavaa. Eli ikään kuin saamaan sieltä jotain.” H2

Yksilöllisellä huomioimisella haluttiin osoittaa jokaisen olevan tärkeä osa ryhmää. Yksilöllinen huomiointi oli aina positiivista ja useat haastateltavat

mainitsivat yleisen nolaamisen olevan epäsuotuisaa. Myöskin yhden harrastajan nostamista ylitse muiden vältettiin.

”... jos joku nostetaan jalustalle sieltä porukasta niin sitä kärsii silloin ihan kaikkiin -- vaikka ne muut yrittää mitä ja tavallaan välillä tekee paremminkin niin ei tule koskaan saamaan sitä [huomiota] sillä tavalla...” H5

Yksilöllisen huomioinnin tarkoitus on ennen kaikkea tuoda esiin kaikkien tasavertaisuus eikä se saa aiheuttaa sosiaalista vertailua harjoittelijoiden kesken.

Turvallisuuden tunne

Turvallisuuden tunteen luominen nousi vastauksista esiin ja sitä pidettiin tärkeänä harrastukseen sitoutumisen kannalta. Turvallisuuden tunne näkyi haastatteluiden perusteella esimerkiksi siinä, ettei toisia kiusata tai haukuta, harjoituksiin olisi kiva tulla ja jokainen uskaltaisi tulla sinne omana itsenään. Yhteisten sääntöjen luomista pidettiin edellytyksenä turvallisen ilmapiirin luomisessa.

”...et sais sitoutettua sen juniorin siihen ryhmään niin turvallisuuden tunne on todella tärkeä...” H2

Turvallisuuden tunne liitettiin vahvasti valmentajaan. Valmentajaa pidettiin nuorelle tärkeänä tukipilarina, johon nuori voi tarvittaessa tukeutua oli kyseessä sitten harjoitukset, kilpailu- tai leirimatkat. Ongelmana nähtiin kuitenkin valmentajien vaihtuvuus tai se, ettei valmentaja ole kilpailuissa mukana. Haastateltavien mielestä valmentamisessa ei ole tarpeeksi jatkuvuutta. Tämän nähtiin vaikuttavan nuorten turvallisuuden tunteeseen sitä heikentäen

”... mun mielestä se tietty turvallisuus liittyy siihen valmentajaan.” H2

Hyvän ryhmähengen luominen

Jokainen valmentaja piti hyvän ryhmähengen luomista tärkeässä asemassa, jotta judoharrastukseen sitouduttaisiin. Jokainen valmentaja myös tunnusti valmentajan roolin olevan hyvin merkittävä ryhmähengen luojana.

”...ryhmähenki on tärkein ominaisuus, että [valmentaja] pystyy luomaan semmoisen porukan, että kaikki haluaa olla siinä -- valmentajalla on tosiaankin tosi iso rooli siinä, että saa pidettyä sen ryhmän kasassa näinä ikävuosina juuri...” H1

H1 korosti valmentajan vuorovaikutustaitojen olevan avainasemassa hyvän ryhmähengen luomisessa.

”... ne on niitä valmentajan tällöisiä sosiaalisia ominaisuuksia sitten enemmän, millä pystyy pitää sen hyvän ryhmähengen – vuorovaikutustaidoitan siinä korostuu ihan hirveesti.” H1

H1 mukaan vuorovaikutustaidot näkyivät siinä, miten hyvin valmentaja pystyy kohtaamaan erilaisia ihmisiä ja esimerkiksi, kuinka taitavasti valmentaja osaa puuttua nuorten konfliktitilanteisiin. Konfliktitilanteisiin puuttuminen nousi haastatteluissa myös vaikeana asiana ja siihen vaadittiin ammattimaista toimintaa. H2 painotti, että hyvän ryhmähengen luominen tulisi olla ensisijainen tavoite nuorten harrastustoiminnassa, jonka jälkeen lähdetään vasta tavoittelemaan hyvää urheilumenestystä. Hän korosti haastattelussa ihmissuhdetaitoja sekä niiden opettamista harrastustoiminnan ohessa. Hän korosti yhteisen arvomaailman omaksumista toteamalla: *”Pitäisi pystyä rakentamaan toimijoiden yhteisestä ajatuksista semmosia et ne kohtais...”*.

Hyvä ryhmähenki oli valmentajien mukaan oleellisesti yhteydessä harjoittelun laatuun, tehokkuuteen sekä harjoituksissa viihtymiseen. Viihtymistä kuvattiin sillä, että jokainen pystyisi olemaan harjoituksissa omana itsenään ja ryhmässä vallitsisi kannustava ilmapiiri.

”...kyllähän ne harjoitukset on parempia kun ilmapiiri on hyvä -- se näkyy semmoisena kannustavana. Siellä joku saattaa tsemrata muita ja tuota... harjoituksista saadaan enemmän irti.” H6

”...kun tunnettais toisia pystyttäis nostamaan sitä tehoa, mut myös turvallisesti niin, että siinä säilyy kuitenkin se kunnioitus.” H2

Kannustavassa ilmapiirissä vahvemmat pitivät heikommista huolta ja harjoituskavereita kannateltiin huonoina hetkinä. Hyvä ryhmähenki olisi myös vähentämässä häiriökäyttäytymisen syntymistä. Hyvä ryhmähenki nähtiin myös ehkäisevän ”kuppikuntien” syntymistä, joilla tarkoitettiin isomman ryhmän sisälle syntyviä pienempiä ryhmiä, jotka sulkevat muuta ryhmää ulkopuolelle.

Useat haastateltavat mainitsivat ryhmäyttämisen olevan tärkeä osa hyvän ryhmähengen luomisessa. Esimerkiksi H4 haastattelussa haastateltava korosti ryhmäyttämisen tärkeyttä seuraavasti: *”... mä näen, että se ryhmäyttäminen on tosi tärkeä siinä jossain vaiheessa, että saa sen ryhmähengen...”*. Kysyttäessä miten ryhmäyttäminen on tapahtunut, sanottiin sen tapahtuneen kuin itsestään. Hän ei ollut erikseen panostanut ryhmäyttämiseen. Tärkeäksi ryhmäytymisen kannalta hän näki yhteiset kilpailureissut, joiden myötä harjoitusryhmästä oli tullut kiinteämpi.

Selkeimpiä ryhmäyttäviä toimenpiteitä olivat nuorten yhteistyön lisääminen harjoituksissa sekä yhteinen vapaa-ajanvietto, jotka nousivat esiin kahdessa haastattelussa. Yhteistä vapaa-aikaa vietettiin esimerkiksi yhteisillä vaellusretkillä, toisten lajien lajikokeiluilla tai menemällä yhdessä esimerkiksi ravintolaan syömään.

“...eka judoharjoituksiin sit mennään yhdessä pizzalle ja sit keilaa. Tämmössii elämyksiä järjestää, mikä nivoutuis kuitenkin siihen urheiluun.” H2

Hänen mielestään harrastuksen tulisi olla nuorelle elämyksellistä. H2 piti yhteistä vapaa-ajanviettoa hyvänä ryhmäyttävänä toimenpiteenä, perustellen sitä seuraavasti:

”Se ois ihan erilainen ympäristö ja siellä tulis just sitä, että joku, joka on siellä judomatolla hiljaisempi ja kokee että ei pääse siihen ryhmään mukaan niin tommoisessa vapaammassa tilanteessa voikin ihan eri tavalla lähestyy sitä porukkaa ja porukka voi lähestyy häntä...” H2

Hänen mukaansa tällainen toiminta on tuottanut hyvin tulosta. Se on rohkaissut hänen valmennettaviaan ilmaisemaan itseään paremmin muiden edessä. Tätä oli edesauttanut se, että nuoret tutustuivat toisiinsa koko ajan paremmin. Myös H5 ilmaisi haastattelussaan, että piti yhteistä vapaa-ajanviettoa tärkeänä osana harrastustoiminnassa.

”...niin että niillä on sitä muutakin tekemistä sitten, kun toisen hieromista siihen tatamiin...” H5

Muissa haastatteluissa yhteinen ajanvietto oli vahvasti liitettävissä kilpailu- tai leirimatkoihin, mutta judon ulkopuolista vapaa-aikaa ei vietetty.

5.1.3 Pätevyyden kokemusten vahvistaminen

Pätevyyden tukemiseen liittyvistä nostoista muodostui kolme alaluokkaa, jotka olivat eriyttäminen, palautteenanto sekä kilpailullisuus.

Eriyttäminen

Haastattelussa kysyttiin, miten valmentajat ottavat huomioon harrastajien erilaiset taitotasot. Tässäkin valmentajien näkemykset asiasta vaihtelivat. H6 mukaan harjoituksia on vaikea mukauttaa suoraan kaikille sopivaksi.

”...siinä harjoituksessa on vaikea edetä, jos on selkeästi heikompitasosia, että se harjoitus muuttuisi niiden mukaiseksi, vaan kyllä se täytyy mennä sillä sisällöllä, miten on suunniteltu.” H6

H6 kuitenkin lisäsi, että myös heikompitasoiset voisivat osallistua harjoituksiin, kunhan vetäjiä olisi tarpeeksi. Yksi valmentaja ei kuitenkaan pysty huomioimaan selvästi muita heikompaa riittävästi. H1 oli taas sitä mieltä, että junioreiden harjoitusryhmissä saa olla isotkin taitotasoerot. Taitotasoerot eivät hänen mukaansa häiritse varsinkaan silloin, kun harjoitukset keskittyvät tekniikan harjoitteluun. Silloin jokainen voi harjoitella tekniikkaa oman taitotasonsa mukaan. H1 ilmaisi, että tärkeintä olisi, jos kaikki saataisiin pysymään mukana. Nuorten ryhmissä taitotasoerot ovat hänen mukaansa hyvinkin tavallisia, sillä nuoret kehittyvät eri tahdissa.

H2 oli myös sitä mieltä, että harjoitukset tulisi rakentaa kaikille sopiviksi, mutta ilmaisi kuitenkin asian olevan valmentajalle haasteellista. Hänen mukaansa jokaisessa harjoituksessa tulisi pyrkiä tasapuolisuuteen.

”... ja mun mielestä se toiminta pitää rakentaa sen perusteella, että se tasapuolisuus on mahdollista. Tää on tosi hankala juttu. Ne ois sen tyyllisiä juttuja, missä jokainen voisi onnistua ja kokea sitä onnistumista...” H2

H2 mukaan mitä enemmän harjoitukset tuottavat keskinäistä vertailua taitotasojen suhteen sitä negatiivisempaa se on niille, jotka ovat toisia heikompia. Taitotasoeroja otettiin huomioon tehtäviä eriyttämällä. Kuten H5 kuvaili: *”...se tekniikka on ihan sama ne vaan tekee sen eri tavalla...”*. H5 kuvaili, että hän eriyttää omissa harjoituksiaan tekniikkaharjoituksia taitotasoerot huomioiden niin,

että pienemmille annetaan pelkistetympi esimerkki tekniikasta, kun taas isommille sitä voidaan varioida enemmän ja jalostaa pidemmälle. H5 painotti kuitenkin, että eriyttäminen vaatii valmentajalta suunnitelmallisuutta. Ei voi vain marssia paikalle. Myös muissa haastatteluissa korostettiin suunnittelun tärkeyttä. H3 toi esiin, miten tärkeää valmentajan on tiedostaa valmennettaviensa harjoittelumotiiveja, jotta hän pystyy tarjoamaan valmennettavilleen heidän tarpeisiinsa sopivaa judoharjoittelua.

Tekniikkaharjoittelun lisäksi judoon kuuluu oleellisesti myös pareittain tapahtuva randoriharjoitus, eli otteluharjoitus, jossa kumpikin osapuoli pyrkii saamaan voittopisteitä onnistumalla oman tekniikan tekemisessä toisen pistäessä vastaan.

”Jos me vedetään pelkkää randoria, niin tottakai parhaat pärjää. Se on ihan selvää.” H2

H3 kuitenkin toi esimerkin, miten hän on eriyttänyt randoriharjoitusta, jos huomaa parien olevan eri tasoisia.

”...kun sitä toista on viety ku märkää rättiä, niin on pitänyt sanoa sille vahvemmalle, et nyt sä saat käyttää vaan jalkatekniikoita tai nyt sä vaan keskityt liikuttamiseen tai nyt sä vaan keskityt pystyssä pysymiseen...” H3

H1 puheessa tiivistyi hyvin se, mitä eriyttäminen valmentajalta vaatii. Hän painotti haastattelussa johtamistaitojen olevan hyvinkin olennainen osa, jotta koko ryhmän saa osallistumaan harjoitteluun tasapuolisesti.

Palautteenanto

Positiivisen palautteen antaminen korostui kaikissa haastatteluissa ja negatiivisen palautteen antamista ei pidetty suotavana. Positiivista palautetta tuli kuitenkin antaa silloin, kun sille todellisuudessa oli aiheutta.

”Ei hyvä hyvä hyvä, et kaikki ois hyvää mitä tehdään, vaan se että siihen tulis semmosta oikea-aikaista kannustusta.” H2

”... ei se voi olla liioiteltua niinku se positiivinen palaute, et vaan kehutaan ja kehutaan...” H6

Valmentajat ilmaisivat myös, että palautteen tulisi sisältää konkreettisia kehitysehdotuksia niin, että valmennettava pystyisi palautteen avulla parantamaan suoritustaan palautteenannon yhteydessä.

”... siitä pitää antaa palautetta, mikä niinku kehittää, että jos jossain asiassa on korjattavaa niin se täytyy mainita...” H6

Valmentajien mukaan jokaiselta harjoittelijan toiminnasta pitäisi pystyä löytämään onnistumisia sekä asioita, joita harjoittelijan tulee vielä kehittää. Vaikka nuori itse kokisi epäonnistuneensa, on valmentajan tehtävä nostaa suorituksesta esiin jotain hyvää. Esimerkiksi H6 ilmaisi seuraavasti:

”...jollain nuorella voi olla et se häviää kisoissa koko ajan. Silloin täytyy löytää myös jotain niinku positiivisia asioita siitä ja se voi olla se, että onnistuu ekan kerran niinku joku tekniikka, vaikka häviäisi...” H6

Pääasiassa palautetta annettiin teknisestä suoriutumuksesta, mutta palautetta annettiin myös muista asioista kuten esimerkiksi asenteesta tai käyttäytymiseen liittyvistä asioista. Palautteen tuli haastattelujen mukaan olla kannustavaa ja sen tarkoitus on ennen kaikkea vahvistaa nuorten itsetuntoa.

”No tottakai tekniikkavirheistä, jos pitäisi korjata jotain asiaa niin niihin pitää puuttua -- sitten totta kai palautetta voi antaa monesta muustakin asiasta. Tottakai käytöksestä ja kaikesta toiminnasta mitä se tatamilla tapahtuu.” H1

H3 esimerkiksi ilmaisi antavansa palautetta siitä, jos valmennettavat alkavat itse analysoimaan suorituksiaan. Annetun palautteen avulla hän siis rohkaisi valmennettaviaan omien mielipiteiden ilmaisuun antamalla kyseisestä toiminnasta kehuja.

”Siitäkin mä oon tykännyt antaa palautetta, kun ne rupee itse pohtimaan niitä liikkeitä. Miten niitä pitäisi tehdä ja voisiko jotain tehdä jotenkin muuten. -- kehun sitten kovasti, jos ne keksii jotain ja on innovatiivisia siinä hommassa. Eli aktiivisuus, tunnollisuus ja sitten vielä se oma oman mielikuvituksen käyttö, niin ne on mun mielestä aika hyvin ja kehumisen kohteita” H3

Kilpailullisuus

Valmentajat puhuivat haastatteluissa paljon kilpailujen merkitysestä nuorten harjoittelussa. Kilpailuja pidettiin tärkeänä motivaatiota vahvistavana tekijänä. Kilpailullisuus nähtiin kuitenkin eri näkökulmista. H1 sitä mieltä, ettei kilpailuille saisi asettaa liian suurta painoarvoa lasten ja nuorten harjoittelussa. H1 piti kilpailullisuutta ennen kaikkea hauskanpitoa ja piti sitä vielä toissijaisena asiana alle 15-vuotiaiden nuorten harjoittelussa.

"...se kilpailu tulee mun mielestä semmoisena tietynlaisena sivutuotteena -- se on semmoista hauskanpitoa vaan ja se kilpailu muuttuu sitten niillä vakavammaksi, ketkä siitä enemmän sitten innostuu, ketä se karpänen periaatteessa puraisee, mutta se itse kilpaileminen mun mielestä ei näyttele siinä alle 15-vuotiailla vielä pääosassa." H1

Mutta esimerkiksi H4 oli sitä mieltä, että junioritoiminnan olisi hyvä olla kilpailupainoitteisempaa.

"...enemmän voisi olla siihen kilpailemiseen painottunutta jo nuorena..." H4

Kahdessa haastattelussa yhdeksi merkittäväksi lopettamisen syyksi nähtiin se, jos nuori ei harrastanut judoa siinä samalla kilpaillen.

"...luulen että moni lopettaa siihen kyllästymiseen -- tämmöiseen perus junioreiden treeneihin, että siellä pitäisi ehkä enemmän tapahtua jo sieltä pienestä pitäen et ne pysyisi mukana ..." H4

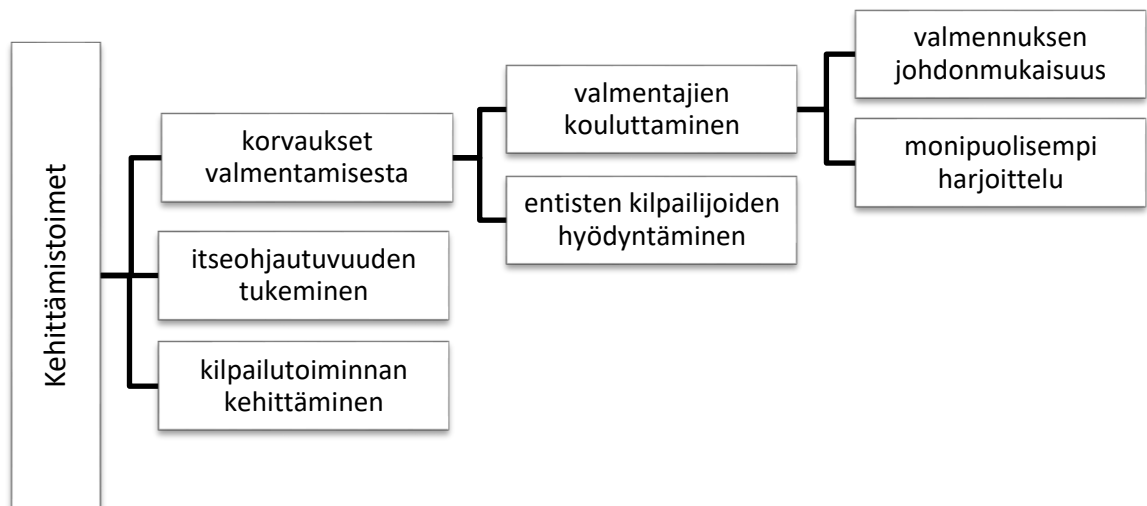
"...juniorit ketkä vain harrastaa, käy siellä vuoden tai maksimissaan kolme ja ne lähtee menemään, mutta ketkä kisaa niin ne sitten lähtee myöhemmin yleensä poisikin..." H5

H5 kuitenkin painotti, että junioreiden toiminnassa kilpailullisuus ei saisi korostua liikaa, vaan hän näki kilpailut ennen kaikkea nuorille mieluisena toimintana, joka lisää harjoitteluryhmän yhteenkuuluvuutta. Hänen mukaansa kilpailutoiminnasta ei saa tehdä liian vakavaa, vaikka se onkin tärkeässä osassa nuorten judoharrastustoimintaa. Kilpailullisuus vaikuttaa kuitenkin hänen mukaansa ryhmässä ilmeneviin taitotaseroihin. Kilpailullisesti suuntautuneet kehittyvät harrastelijoita nopeammin, mikä voi aiheuttaa harrastelijoiden pätevyyden kokemuksiin negatiivisesti, jos he harjoittelevat samassa ryhmässä.

5.2 Toiminnan kehittäminen

Valmentajilta kysyttiin haastattelussa, miten he kehittäisivät junioreiden harrastustoimintaa, jotta se tukisi nuorten harrastusmotivaatiota ja sitä kautta sitoutumista paremmin, kuin nykyiset toimintatavat. Haastatteluista nousi esiin korvausten saaminen valmennustyöstä, minkä nähtiin olevan yhteydessä parempiin mahdollisuuksiin vaatia valmentajilta lisäkoulutusta. Koulutuksen nähtiin taas olevan yhteydessä nuorten harjoittelun monipuolistamiseen sekä johdonmukaistamiseen. Korvausten saaminen mahdollistaisi myös paremmin entisten kilpailijoiden saamisen mukaan valmennustoimintaan. Näiden lisäksi kehityskohteiksi mainittiin nuorten itseohjautuvuuden tukeminen sekä kilpailutoiminnan kehittäminen (ks. kuvio 4).

KUVIO 4. Toiminnan kehittäminen valmentajien näkökulmasta



Neljä haastateltavaa korosti valmentajien kouluttautumisen vaativan kehittämistä. Valmentajien mukaan junioreiden harrastustoiminta ei ole riittävän suunnitelmallista ja yhdeksi merkittäväksi syyksi nähtiin juuri koulutuksen vähäisyys. Juniorijudon toimintaa kuvailtiin epäjohdonmukaiseksi, jossa jokaisessa seurassa toimitaan valmentajien omien näkemysten mukaisesti.

”... jokaisessa seurassa jokainen tekee omalla tavallaan. Ei ole mitenkään johdonmukaista ja se johtuu siitä, että lähes kaikki tekee sitä omaa, mitä itse osaa ja minkä itse kokee hyväksi”... H2

Koulutuksen avulla olisi mahdollista yhtenäistää judoseurojen toimintaa, jolloin siitä saataisiin johdonmukaisempaa ja sitä kautta laadukkaampaa. H6 painotti myös, että myös valmentajille suunnattuja koulutuksia tulisi kehittää kilpailumyönteisempään suuntaan. Koulutuksen nähtiin tuovan valmentajille uusia näkemyksiä ja ideoita valmennuksen tueksi. Uudet näkemykset sekä ideat olisivat haastattelujen mukaan tervetulleita junioreiden valmennukseen. Haastattelujen mukaan junioreiden harjoittelu on liian yksitoikkoista.

”Se valmennuksen heikkous on et se on yleisesti ottaen liian samantyylistä.” H2

Kolme haastateltavaa peräänkuuluttivat sitä, että junioreiden harjoittelua tulisi kehittää nykyistä monipuolisemmaksi. Myös tässä kohti ilmeni lisäkoulutuksen merkityksellisyys, jotta valmentajat ymmärtäisivät monipuolisuuden merkityksen osana nuorten harjoittelua. Haastattelujen perusteella monipuolisuus tarkoittaisi sitä, että tekniikan harjoittelun lisäksi mukaan otettaisiin enemmän esimerkiksi voimistelua, kehonhallintaa tai nuorille sopivaa voimaharjoittelua, joita yhdisteltäisiin luovasti osaksi judoharjoittelua. Esimerkiksi H3 perusteli monipuolisuutta sillä, että judo vaatii paljon ihmisen fyysisiltä ominaisuuksilta, joten näitä ominaisuuksia, kuten koordinaatiokykyä ja lihasvoimaa tulee myös kehittää monipuolisesti, eikä harjoittelu saa painottua liikaa pelkästään tekniikoiden harjoitteluun. H2 korosti monipuolisuutta myös sillä, että sen avulla on mahdollista parantaa nuorten viihtymistä. Hänen mukaansa judoharjoitukset noudattavat liian usein samaa kaavaa, eikä harjoittelu tarjoa tarpeeksi yllätyksellisyyttä.

”... hyvin erilaista pitäis olla se harjoittelu. ja tämä olis se mitä hauskaa siellä on. Mitähän hauskaa siellä on tänään keksitty, mitä uutta siellä tänään tehdään. Aina olis jotain. Mut jos se on aina sitä samaa, joka kerta samaa. Mä oon sitä mieltä, että toisella tavalla saatas huomattavasti enemmän innostusta ja kiinnostusta.” H2

H3 mukaan teknisen harjoittelun pitäisi myös perustua yhä enenevässä määrin valmennettavien vahvuuksien ympärille. Hänen mukaansa valmennuksessa

haaskataan aikaa siihen, että nuorille opetetaan judotekniikkaa mahdollisimman laajasti. Tekniikkaharjoittelussa tulisi keskittyä suppeammalle alueelle.

Harjoittelun monipuolisuutta sekä johdonmukaisuutta saataisiin haastattelujen mukaan lisättyä koulutuksen avulla. Koulutuksen lisääminen ei kuitenkaan ole niin yksinkertaista. Tällä hetkellä Suomen juniorijudo pyörii pääsääntöisesti vapaaehtoistoiminnan voimin. Valmentajille ei makseta valmentamisesta palkkaa ja haastateltavien mukaan muitakaan korvauksia ei toiminnasta juuri saa. Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että jonkinnäköistä korvausta valmentamisesta olisi hyvä saada. H2 oli sitä mieltä, että seuratoiminta vaatisi suomessa rakennemuutosta, jossa valmentajille alettaisiin maksamaan korvausta valmentamisesta.

”...se murros lähtis sillä tavalla, että se olisi pieni se korvaus, eli saisi sen arvostuksen. Sen jälkeen voisi myös laittaa vaatimuksia...” H2

Koska valmentaminen perustuu hyvin pitkälti vapaaehtoisuuteen ei valmentajilta voida vaatia esimerkiksi lisäkouluttautumista koska heille ei mitään myöskään anneta. H2 mukaan tämänhetkinen toiminta aiheuttaa passiivisuuden kiertokulkua. Jos valmentajat alkaisivat saamaan korvausta tekemästään työstä, voitaisiin heiltä vaatia lisää kouluttautumista sekä esimerkiksi osallistumista nuorten kilpailumatkoihin.

Valmentajien mukaan junioreiden toimintaa tulisi kehittää saamalla entisiä kilpailijoita mukaan valmennustoimintaan. Valmentajat pitivät ongelmana sitä, etteivät vanhat kilpailijat jää kilpauransa jälkeen jakamaan osaamistaan nuoremmille, jolloin heidän osaamistaan ei saada siirrettyä nuoremmille polville. Arvokasta tietotaitoa valuu näin hukkaan.

”...toivottavaa olisi, että noita varsinkin entisiä kilpailijoita jäisi siihen nuorten valmentamiseen mukaan. Tosi moni sen kilpauran jälkeen vähän väsähtää ja jää pois siitä lajin parista, että semmoista hiljaista tietoa menee tosi paljon hukkaan mitä ne nuoret tarvitsisi...” H1

Entiset kilpailijat eivät ole haastateltavien mukaan tarpeeksi motivoituneita jatkamaan judon parissa valmennuksen saralla. Haastateltavilta kysyttiin, miten tilannetta voitaisiin lähteä ratkaisemaan. Myöskin tässä kohtaa esiin nousi korvausten saaminen valmentamisesta.

Yhdeksi kehityskohteeksi nousi myös toimintakulttuurin kehittäminen nuorten autonomisuutta tukevaksi. H2 kiteytti seuraavassa sitaatissaan asian hyvin:

"Meillä on judossa todella tämmönen autoritäärinen (valmennustyyli) et valmentaja sanoo kaiken ja viime kädessä me halutaan rakentaa semmonen urheilija, joka siinä ottelutilanteessa itse ajattelee omilla aivoillaan ja salaman nopeasti. Mehän opetetaan treeneissä koko ajan eri tavalla, mitä me sit kuitenkin toivotaan." H2

H2 mielestä valmentaja ei saisi ohjata liikaa valmennettavansa toimintaa antamalla hänelle aina valmiita vastauksia eteen tulevissa ongelmassa. Pikemminkin valmentajan pitäisi tarjota erilaisia vaihtoehtoja, joista valmennettava saisi itsenäisesti poimia itselleen sopivan. Tarkoitus olisi kannustaa itsenäiseen ongelmanratkaisuun, mutta kuitenkin niin, että valmennettavalla on tunne siitä, että valmentaja on hänen tukena.

H6 mukaan harjoittelijoita tulisi kasvattaa siihen, että he saavat itse olla aktiivisesti vaikuttamassa harjoituksiin esimerkiksi suunnittelemalla itse harjoitteita ja vetämässä harjoitteita toisilleen. H6 mukaan alkuun tällainen toiminta voi olla nuorille hankalaa, mutta pääsevät toistojen kautta toimintaan kiinni.

"...siinä kun kasvaa ja kehittyy, että sitten tuommoiseen pääsee kiinni. Alkuun se ei ehkä suju mut sit tavallaan, kun asiassa etenee, niin sitä tulee rutiinia..." H6

H2 mukaan nuoria tulisi kasvattaa autonomisiksi toimijoiksi. Autonominen toiminta helpottuu ajan myötä, kun nuoret ovat toistojen kautta saaneet kuvaa siitä, millaisia harjoitteet voisivat olla.

Viimeisenä kehitystoimenpiteenä nousi esiin kilpailutoiminnan kehittäminen. H5 toi haastattelussaan esiin näkökulman, miten junioreiden kilpailutoimintaa tulisi kehittää yksilökeskeisestä kilpailemisesta kohti joukkumuotoista kilpailemista.

"...pitäisi järjestää paljon enemmän näitä joukkuekisoja niille junnuille silloin ehkä reenaistakin porukkana..." H5

Junioreiden kilpailut keskittyvät hänen mukaansa liian usein yksilöihin. Nuorten kohdalla tärkeämpää olisi ensisijaisesti kerryttää ottelukokemusta ja saada paljon

harjoitusta kilpailutilanteista. H5 mukaa joukkumuotoiset kilpailut mahdollistavat sen, että yhä useampi harrastaja voisi kokea kilpailuissa menestymistä.

”...nekin pääsisi menestymään, ketkä ei normaalisti nousee sinne korkeimmalle pallille -- jos joukkue menestyy, niin sekin menestyy siinä mukana ...” H5

6 TULKINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää juniori-ikäisten eli 10–18-vuotiaiden judoharrastajien valmentajien näkemyksiä harrastukseen sitoutumiseen vaikuttavista tekijöistä. On todettu, että mitä paremmin harjoittelussa tuetaan sisäisen motivaation kulmakiviä, kolme psykologista perustarvetta: autonomiaa, yhteenkuuluvuutta sekä pätevyyden tunnetta, sitä vahvempaa sitoutuminen harrastukseen on (Kang ym., 2020). Valmentajien antamista vastauksista nostettiin esiin sitä, miten he tukevat omassa valmennuksessaan näiden psykologisten perustarpeiden tyydyttymistä. Sen lisäksi, että tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita siitä, miten valmentajat tukevat juniori-ikäisen judoharrastajan sitoutumista judoharrastukseen tämänhetkisessä toiminnassaan, tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, miten toimintaa voitaisiin kehittää, jotta se tukisi harrastukseen sitoutumista nykyistä paremmin. Valmentajien käsitysten esiintuominen oli tärkeää, sillä valmentajan rooli on erityisen merkittävä harrastajan sisäisen motivaation syntymisen tukemisessa (ks. Mageau & Vallerand, 2003).

6.1 Judoharrastukseen sitouttaminen

Autonomia

Osa valmentajista tuki nuorten autonomian tunnetta monipuolisesti ja he olivat selvästi tietoisia asian tärkeydestä. Jotkut valmentajat saattoivat tukea autonomiaa vain jossain määrin esimerkiksi vähentämällä harjoittelun pakonomaisuutta tai liiallista kontrollia, mutta harjoitusten suunnitteluun nuoria ei otettu mukaan eikä nuorille annettu harjoittelussa kovinkaan paljon vastuutehtäviä. Jotkut valmentajat taas tukivat kaikkia autonomian osa-alueita valmennuksessaan.

Eniten yhtä mieltä oltiin siitä, että nuorten valmentamiseen tulisi liittyä toiminnan vapautta, mikä näkyi esimerkiksi siinä, ettei valmennusotetta pidetä liian tiukkana ja kontrolloivana. Valmentajat suhtautuivat myös myönteisesti toisiin harrastuksiin sekä koulunkäyntiin osoittamalla niiden olevan judon rinnalla tärkeitä asioita. Näkemys toiminnan vapaudesta ja vähäisestä kontrollista saa myös tukea teoriasta. Ryanin ja Decin (2017) mukaan pakottaminen tai liian tiukasti kontrolloitu toiminta on autonomisen toiminnan vastakohta, jolloin se saa aikaan sisäisen motivaation heikentymisen. Heidän mukaansa autonomian tunteen saavuttaminen edellyttää toiminnanvapauksia, joita valmentajat myös haastatteluissa sanoivat harrastajilleen antavansa (Ryan & Deci, 2017). Liiallista ulkoapäin tulevaa ohjausta pitäisikin välttää, sillä se saattaa aiheuttaa nuorella voimakkaan vastareaktion, mikä voi pahimmassa tapauksessa johtaa harrastuksen lopettamiseen (Konttinen, 2014, ss. 19–20). Useiden tutkimusten myötä on saatu selville, että yksi yleisin syy juniori-ikäisten drop out -ilmiölle on liian pakonomainen ja totinen harrastustoiminta (Jaakkola, 2015, s. 109). Judovalmentajien vähäinen kontrollointi sekä vapauden tunteen luominen judoharjoittelussa onkin lisäämässä juniori-ikäisten judoharrastajien autonomian tunnetta, mikä on sisäisen motivaation ja tätä kautta sitoutumisen kannalta erittäin merkityksellisessä asemassa.

Haastatteluissa valmentajilta kysyttiin, miten harjoitusten sisällöt päätetään, sillä autonomian kokemisen kannalta olisi oleellista, että nuorilla olisi mahdollisuus vaikuttaa omaan harjoitteluunsa ja olla mukana heitä koskevassa päätöksenteossa (ks. Ryan & Deci, 2017). Haastatteluista nousi esiin, etteivät kaikki valmentajat ota nuoria mukaan harjoitusten suunnitteluun. Myös Siivonen (2011) on todennut, että lapset otetaan liian harvoin mukaan harrastustoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, sillä aikuiset luulevat tietävänsä lasten toiveet harrastustoimintaa kohtaan. Vastauksista voidaan päätellä, että nuoria pidetään ehkä hieman kykenemättöminä suunnittelemaan onnistuneita harjoitteita, sillä se saattaisi heikentää harjoitusten laatua. Tietotaidon nähtiin olevan valmentajilla, mutta ikävä kyllä, liian aikuislähtöinen harrastustoiminta on yksi yleisimmistä syistä miksi nuoret lopettavat urheiluharrastuksensa (Jaakkola, 2015, s. 109).

Osa haastateltavista piti kuitenkin nuorten osallistamista tärkeänä asiana. Yhden haastateltavan mukaan valmentajalla on vastuu suunnitella harjoitusten rungot etukäteen varmistaen, että kaikki tärkeät asiat tulisi varmasti läpikäytyksi.

Hänen mukaansa hyvä suunnittelu mahdollistaa nuorten osallistamisen. Hän peräänkuulutti sitä, että tärkeintä on luoda valmennettaville tunne siitä, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa harjoitteisiin. Valmentajalla on ikään kuin valmiina mielessä lopputulos, johon päädytään, mutta hän pyrkii siihen, että ratkaisut lopputulokseen pääsemiseen tulisi nuorilta itseltään, jolloin heille syntyy tunne siitä, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa. Tämän haastateltavan näkemys nuorten osallistamisesta harjoitusten suunnitteluun on linjassa Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteoriassa esitetyn autonomian tukemisen kanssa.

Osa haastateltavista valmensi ryhmiä, joissa oli hyvin eri ikäisiä harrastajia. Nuorin saattoi olla 10-vuotias ja vanhin 17-vuotias. Nuorimpien harrastajien osallistamisen keinot rajoittuivat lähinnä alku- ja loppuveryttelyihin, joissa nuori pääsi näyttämään toisille jonkun verryttelyliikkeen. Tämä saattaa riittää nuorimmille luomaan tunnetta siitä, että myös he saavat vaikuttaa, mutta tärkeää olisi, että mitä vanhemmista harrastajista on kyse, sitä enemmän heille voisi antaa roolia harjoitteiden suunnittelussa. Haastatteluista ilmeni, että vanhemmilla junioreilla oli taas enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa kokonaisuun harjoitteisiin. Valmentaja tarjosi kuitenkin tarvittavan tietoperustan, säännöt ja raamit näiden harjoitteiden toteuttamiseen, jolloin nuori ei jäänyt ilman tukea. Osallistamisen keinot tulee siis suunnitella ikätasoon sopiviksi. Konttisen (2014, ss. 19–20) mukaan valmentajan on järjestettävä harjoituksissa tilanteita, joissa harrastajat voivat osallistua päätöksentekoon ja ilmaista omia mielipiteitään, jotta harrastajilla olisi mahdollisuus tuntea autonomian tunnetta.

Kolmas esiin nouseva luokka oli nuorille annettava vastuu. Kaikki haastateltavat mainitsivat vastuuttamisen haastattelutilanteessa, mutta toimintatavat vastuun antamiseen vaihtelivat melko suuresti valmentajien välillä. Vastuutehtävät olivat suurilta osin hyvin pieniä, eikä vastuuttaminen tuntunut olevan kovinkaan säännöllistä toimintaa. Ryanin ja Decin (2017) mukaan autonomiaa vahvistaessa olisi tärkeää, että tilanne on järjestetty niin, että ihminen tuntee olevansa jollain tavoin vastuussa tekemisestään ja pystyvänsä vaikuttamaan siihen jollain tavoin itse. Yhdessä haastattelussa valmentaja kertoi antavansa valmennettavilleen ainoastaan pieniä vastuutehtäviä ja tämäkin oli melko satunnaista. Haastattelusta kuitenkin ilmeni, että hänen valmennettavansa olivat pitäneet siitä, jos olivat saaneet tehdä jonkin harjoitteen omatoimisesti ilman valmentajaa. Tämä herättääkin ajatuksia siitä, pitäisikö nuorille antaa

vieläkin enemmän vastuuta harjoittelun lomassa. Konttisen (2014) mukaan nuoruusvaiheelle on tyypillistä vahvistaa omaa riippumattomuuttaan toisista ihmisistä. Vastuun antaminen vahvistaisikin nuorilla juuri tätä tunnetta. Osa valmentajista esitti kuitenkin suoraan, että antavat omille valmennettavilleen vastuutehtäviä harjoittelun lomassa. Vastuutehtävät räätälöitiin kuitenkin ikätasoon sopiviksi. Selvää on, että mitä nuoremmissa harrastajista on kyse, sitä enemmän he tarvitsevat valmentajaa ohjaamaan toimintaa ja sitä riippuvaisempia he ovat aikuisen antamasta tuesta.

Yksi haastateltava toi esiin, miten nuorten vastuuttaminen edistäisi autonomian tunteen lisäksi myös yhteenkuuluvuuden tunnetta. Esimerkkinä pidettiin sitä, että nuoret saivat vastuun järjestää harjoitteita toisilleen pienissä ryhmissä. Tällöin heidät ajettiin urheilun lomassa tilanteisiin, jossa he pääsivät harjoittelemaan yhteistyötaitoja ja olemaan eri tavalla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa verraten tilanteeseen, jossa vastuu harjoitteista on täysin valmentajalla itsellään. Yhteistyön tekemisen onkin todettu lisäävän ihmisten yhteenkuuluvuuden tunnetta (Pulido, ym., 2018). Judoharjoituksissa voitaisiinkin lisätä junioreiden vastuuttamista niin, että he voisivat ottaa pienissä ryhmissä vastaan erilaisia vastuutehtäviä. Tämä olisi lisäämässä autonomian tunteen lisäksi nuorten yhteenkuuluvuutta.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuettiin parhaiten yksilöllisellä huomioimisella ja myös hyvää ryhmähenkeä pidettiin tärkeänä asiana, jotta nuoret sitoutuisivat judoharrastukseen. Yksilöllistä kohtaamista toteutettiin pääsääntöisesti kahdenkeskisillä keskusteluilla ja sillä, että jokainen nuori huomioitiin yksilöllisesti edes kerran jokaisen harjoituksen aikana. Tiirikaisen ja Konun (2013, s. 39) mukaan yksilöllinen huomiointi onkin tärkeässä asemassa, jos lopettamisprosentit halutaan pitää pieninä, sillä valmentajan osoittama vähäinen kiinnostus valmennettaviaan kohtaan on merkitsevästi yhteydessä harrastuksen lopettamiseen. Tiirikaisen ja Konun (2013) tutkimustulokset herättivät kysymyksiä siitä, saavatko nuoret urheiluseuroissa tarpeeksi yksilöllistä huomiointia kuten esimerkiksi säännöllisiä keskusteluja valmentajan kanssa. Judovalmentajat

tuntuvat kuitenkin sisäistäneen yksilöllisen huomioinnin merkityksen osana harrastajien motivaation tukemista.

Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että hyvä ryhmähenki on erittäin merkittävä asia, jotta nuoret sitoutuisivat harrastukseen. Tunne ryhmään kuulumisesta sekä ystävien kanssa oleminen ovatkin yleisimpiä asioita, joita nuoret haluavat liikuntaharrastukseltaan (Ryan & Deci, 2000). Tämä puoltaa myös sitä, miksi ryhmähenkeen olisi syytä panostaa nuorten valmennustoiminnassa. Hyvän ryhmähengen luomisessa haastateltavat korostivat valmentajan vuorovaikutustaitojen merkitystä. Tiirikaisen ja Konun (2013, s. 39) mukaan nuorten valmentajan hyvät vuorovaikutustaidot vähentävät todennäköisyyttä nuorten harrastuksen lopettamiselle. Hyvinä vuorovaikutustaitoina nähtiin esimerkiksi, miten valmentaja osaa puuttua nuorten välisiin konfliktitilanteisiin ja miten valmentaja osaa kohdata erilaiset ihmiset ottamalla kaikki tasapuolisesti huomioon. Konfliktitilanteita pidettiin kuitenkin haasteellisina valmentajalle. Esimerkiksi ”kuppikuntien” syntyminen harjoitusryhmien sisälle nähtiin ongelmallisena, sekä niihin oli valmentajien näkemyksen mukaan vaikea puuttua. Valmentajat peräänkuuluttivat näiden tilanteiden vaativan erityistä ammattitaitoa ja haastatteluista voisikin päätellä, ettei valmentajilla ole tarpeeksi työkaluja nuorten välisten ongelmien ratkaisemiseen. ”Kuppikuntien” syntyminen ja muiden jättäminen ulkopuoliseksi lisää ryhmän toiminnassa ryhmää hajottavia tunteita, jotka ovat Reisin ym. (2000) mukaan vähentämässä sosiaalista yhteenkuuluvuutta tekemällä ryhmässä olemisesta vähemmän mielekästä ryhmän jäsenille.

Kaiken kaikkiaan haastateltavien oli vaikea kertoa siitä, miten valmentaja voivat vaikuttaa hyvän ryhmähengen luomiseen. Kaikki painottivat ryhmähengen tärkeyttä, mutta konkreettisia ryhmäyttämiskeinoja oli vaikea saada irti haastattelutilanteissa. Valmentajat selvästi pyrkivät luomaan valmennettaviensa kanssa hyvää keskusteluyhteyttä, mutta haastatteluiden perusteella näyttäisi siltä, että he eivät juurikaan pyrkineet vaikuttamaan harrastajiensa välisiin suhteisiin luomalla heille tilanteita, joissa valmennettavien keskinäisiä suhteita olisi pyritty parantamaan. Joko ryhmäyttäviä toimenpiteitä ei saatu esiin tai valmentaja sanoi suoraan, ettei ollut toteuttanut ryhmäyttämistä omassa valmennuksessaan. Yksi valmentaja sanoi oman ryhmänsä ryhmäytyneen itsestään. Tästä herääkin kysymys siitä, onko ryhmäytyminen liikaa nuorten

omalla vastuulla? Konttisen (2014, s. 20) mukaan valmentajan täytyy kiinnittää huomiota ryhmän sisäiseen ilmapiiriin ja siihen, miten ryhmän toimintaa ohjataan ja johdetaan, jotta harrastusryhmän jäsenet voivat tuntea yhteenkuuluvuutta ja että ryhmässä toiminen, olisi heille positiivinen henkinen voimavara. Judovalmentajien tulisikin ottaa enemmän vastuuta harrastusryhmänsä ryhmähengestä. Monosen ym. (2016) mukaan yksi yleisimmistä lopettamisen syistä oli se, ettei nuori viihdy harjoitusryhmässään ja siksi ryhmän toimivuuteen olisikin syytä panostaa aikaisempaa enemmän. Voidaankin pohtia millaisia vaikutuksia saataisiin aikaan, jos judoalmentajat tekisivät ryhmäytymisestä suunnitelmallista ja priorisoisivat sen tärkeäksi osaksi nuorten judoharjoittelua. Tavoitteellisemmalla ryhmäytymisellä voisi olla positiivisia vaikutuksia nuorten viihtymiseen harjoitusryhmässä, mikä voisi saada heidät sitoutumaan toimintaan paremmin. Hyvän ryhmähengen nähtiin haastattelujen mukaan vähentävän häiriökäyttäytymistä, joten hyvällä ryhmäytymisellä voisi olla konfliktitilanteita sekä ”kuppikuntien” syntymistä ehkäiseviä vaikutuksia.

Kuten muissa, myös tässä luokassa esiintyi poikkeavia mielipiteitä. Yksi valmentaja painotti ihmissuhdetaitoja ja näiden taitojen opettamista urheiluharrastuksen lomassa. Hänen mukaansa ryhmästä tulee saada toimiva kokonaisuus ennen kuin lähdetään havittelemaan urheilumenestystä. Kyseinen haastateltava piti hyvänä ryhmäytymisenä toimenpiteenä yhteistä vapaa-ajanviettoa. Kun nuoret tapaavat toisiaan myös harjoitusten ulkopuolella, on mahdollista, että he uskaltavat eri tavalla lähestyä toisiaan. Voi olla, että irtautuminen harjoitusympäristöstä ja kamppailumaailmasta vähentää nuorten välistä kilpailuasetelmaa. Tällöin suhtautuminen toisiin on todennäköisesti avoimempaa. Reisin ym. (2000) mukaa yhteisen vapaa-ajan viettäminen onkin yksi sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnusmerkeistä.

Ainoastaan kaksi haastateltavaa mainitsi korostavansa valmennuksessaan junioreiden keskinäistä yhteistyötä valmentamisessaan. Juniorit ajettiin tekemään yhteistyötä esimerkiksi jakamalla heidät pieniin ryhmiin, jolloin he saivat keskenään suunnitella harjoitteita ja vetää niitä toisille ryhmille. Tällaista toimintatapaa voisi juurruttaa junioreiden harjoitteluun enemmän sillä yhteistyön tekeminen on todettu olevan sosiaalista yhteenkuuluvuutta vahvistava tekijä (Pulido, ym., 2018). Valmennettavien välisen yhteistyön lisääminen on myös olennainen osa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomisessa, jonka on

todettu antavan edellytyksiä sisäisen motivaation syntymiselle (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 291). Junioreiden sosiaalista yhteenkuuluvuutta voitaisiinkin lähteä kehittämään paremmaksi lisäämällä toimintaan yhteistä vapaa-ajanviettoa sekä lisätä nuorten välistä yhteistyötä judoharjoituksissa.

Pätevyys

Valmentajat tukivat junioreiden pätevyyden tunnetta eriyttämällä harjoituksia jokaisen taitotasoon sopiviksi ja antamalla heille positiivista palautetta. Myös kilpailut nähtiin sitoutumisen kannalta merkittävässä roolissa. Valmentajien mukaan harjoitusten tulisi mahdollistaa kaikille harjoittelijoille onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen tunne onkin merkittävä pätevyyden tunteen luoja (Pulido ym., 2018). Parhaaksi tavaksi tuottaa onnistumisen tunnetta nähtiin harjoitusten eriyttäminen jokaisen taitotasoon sopivaksi. Tämä valmentajien näkemys on yhtenäinen Liukkonen ja Jaakkolan (2013, s. 134) tulkinnan kanssa, missä todetaan ihmisen voivan tuntea parhaiten pätevyyttä silloin, kun hänen taitotasonsa ovat riittävät annettuihin tehtäviin. Jos harjoituksissa toteutetaan harrastajan taitotasoon nähden liian haastavia tehtäviä, voi nuori alkaa pelätä niissä epäonnistumista. Jatkuvan epäonnistumisen pelon onkin todettu olevan merkittävä motivaatiota heikentävä tekijä (Sagar, Lavalley & Spray, 2009). Lisäksi epävarmuus omista kyvyistä on todettu olevan yhteydessä urheiluharrastuksen lopettamiseen (Tiirikainen & Konu, 2013). Vaikka valmentajilla oli tietotaitoa siihen, miten harjoituksia voidaan eriyttää kaikille sopiviksi, voi sen toteuttaminen olla valmentajalle haasteellista, sillä henkilökohtaisten taitojen perusteella eriyttäminen vaatii paljon valmentajan antamaa yksilöllistä huomiota. Ongelmana on kuitenkin se, että usein yhdellä valmentajalla on valmennettavaan suurempi joukko harrastajia, jolloin yhden valmentajan aika eivät riitä täyttämään jokaisen yksilökohtaisia tarpeita. Nuorten harjoitusryhmissä olisikin hyvä olla useampi valmentaja, jotta jokaisen yksilöllinen huomiointi mahdollistuisi paremmin.

Judovalmentajat tukivat junioreiden pätevyyden tunnetta parhaiten palautteenannon kautta. Positiivisen palautteen antamisella on todettu edistävän hyvin pätevyyden kokemista (Pulido ym., 2018) ja sitä valmentajat kertoivat antavansa valmennettavilleen. Valmentajat kiinnittivät myös huomiota junioreidensa yksilöllisiin vahvuuksiin niitä korostaen. Vahvuuksien esiin

tuominen onkin luomassa hyvää perustaa nuoren pätevyyden kokemiselle (Konttinen, 2014). Pääsääntöisesti valmentajien antamalla palautteella tuettiin fyysisen pätevyyden kokemusta keskittämällä palaute ensisijaisesti harrastajan lajitaitoihin. Usein positiivista palautetta annettiin siis onnistuneesta lajisuorituksesta. Vastauksista oli kuitenkin huomattavissa, että muut pätevyyden osa-alueet kuten esimerkiksi älyllinen pätevyys ja sosiaalinen pätevyys jäivät fyysistä pätevyyttä vähemmälle huomiolle. On todettu, että ihminen keskittyy toiminnassaan niihin asioihin, joista saa palautetta (Vanas, 2021). Palautteenantamisessa voitaisiin kiinnittää enemmän huomioita myös muihin pätevyyden osa-alueisiin, kuin ainoastaan fyysisen pätevyyden tukemiseen. Jos palautetta kohdistettaisiin yhtä lailla myös sosiaalisen pätevyyden osa-alueisiin, voisi se saada aikaan sen, että nuoret myös alkaisivat kiinnittämään enemmän huomiota siihen, millä tavoin he huomioivat harjoitustovereitaan. Palautetta voitaisiin esimerkiksi antaa enenevässä määrin yhteistyön tekemisestä sekä toisten huomioonottamisesta.

Yksi haastateltava mainitsi kehuvansa valmennettaviaan erityisesti silloin, kun valmennettavat alkoivat itse analysoida suorituksiaan. Kehumalla valmentaja rohkaisi heitä ilmaisemaan omia mielipiteitään. Omien mielipiteiden ilmaisemiseen kannustaminen on todettu edistävän harrastuksessa pysymistä (Tiirikainen & Konu, 2013). Tässä tilanteessa palautteenannon voidaan nähdä kohdistuvan älylliseen pätevyyteen. Älyllisen pätevyyden vahvistaminen voisi olla myös yhteydessä siihen, että valmennettavat alkaisivat yhä enemmän ajattelemaan asioita itse ja ennen kaikkea kyseenalaistaa esimerkiksi tekniikoiden toimivuutta, mitä kautta niitä on mahdollista kehittää toimivimmiksi. Haastatteluissa mainittiinkin, että suomalaisen juniorijudon valmennuskulttuuri on liian autoritääristä eli valmentaja sanelee liikaa sitä, miten valmennettava toimii sen sijaan, että valmennettava ratkaisisi ongelmiaan ensisijaisesti itse. Esimerkiksi kilpailutilanteet tuovat eteen sen, että nuoren on itse tehtävä tilanteeseen sopivia ratkaisuja ilman valmentajan apua. Valmentajien tulisikin kannustaa nuoria ajattelemaan enemmän itse.

Tässä tutkielmassa haastateltavat korostivat kilpailullisuuden olevan motivaatiota vahvistava tekijä. Kaikkien mukaan kilpailullisuus tulisi olla läsnä nuorten judoharjoittelussa. Konttisen (2014, s. 20) mukaan yksi tapa kokea pätevyyttä omassa lajissaan on menestyä kilpailuissa. Jaakkola (2015, s. 109)

tuota kuitenkin esiin, että liika kilpailullisuus on myös yksi merkittävin syy sille, miksi nuori lopettaa harrastuksensa (ks. Jaakkola, 2015, s. 109). Haastatteluissa liikaa kilpailullisuutta ei kuitenkaan nähty lopettamisen syynä, päinvastoin, jos nuori ei osallistunut kilpailuihin, nähtiin sen lisäävän lopettamisen todennäköisyyttä. Onkin todettu, että vaikka ilo, hauskanpito ja rentoutuminen ovatkin nuorille tärkeitä merkityksiä urheiluharrastuksessa pitävät esimerkiksi 14–15-vuotiaat suorituskyvyn parantamista, itsensä kehittämistä sekä omien rajojen testaamista tärkeinä urheiluharrastuksessa (Aarresola & Konttinen, 2012). Kilpailut ovatkin tuomassa juuri näitä elementtejä harrastukseen. Kilpailujen kautta judon harrastajat myös sisäistävät parhaiten lajin luonteen ja samalla omien tekniikoiden todellista toimivuutta pääsee testaamaan, sillä lajitaitoa ei mitata ainoastaan yksittäisiä suoritustekniikoita toistamalla, vaan judokan täytyy soveltaa tekniikoitaan vaihtuvissa ottelutilanteissa (Sarkkinen, 2014, s. 36). Judo onkin kamppailulaji, jossa kilpaileminen kuuluu vahvasti lajin luonteeseen (Myllylä & Pilviö, 1994, s. 29). Myös Guedesin ym. (2015) tutkimuksessa ilmeni, että kilpailullisuus, huolimatta siitä, että se onkin ulkoinen motiivi, sai nuoret judokat sitoutumaan harrastukseensa paremmin. Kamppailu kuuluu siis lajin henkeen, mutta on syytä pohtia sitä, mikä painoarvo kilpailuille annetaan junioriikäisten judokoiden harjoittelussa. Sarkkisen (2014) mukaan kamppailulajien kilpailupainotteisuus voi ajaa helposti tilanteeseen, jossa yhä nuorempien harrastustoiminnassa tavoitellaan kilpailumenestystä. Kilpailullisuus ei kuitenkaan saisi rajoittaa hyvinvointia, oppimisen kehittämistä tai hyvän ja viihtyisän ilmapiirin rakentamista (Siivonen, 2011). Sarkkinen (2014) täsmentääkin, että lapsuus ja nuoruusvaiheen kilpailutilanteet tulisi ensisijaisesti nähdä oppimistapahtumana, eikä liian totisena toimintana. Osa haastateltavista oli Sarkkisen kanssa yhtä mieltä siitä, ettei nuorten kilpailullisuus saisi olla liian totista, vaan ennen kaikkea hauskanpitoa. Haastatteluissa kuitenkin esiintyi vahvaa näkökulmaa siitä, että nuorten judoon pitäisi saada enemmän kilpailupainotusta.

Sitoutuminen on vahvempaa silloin, kun henkilö on sisäisesti motivoitunut harrastukseensa (Liukkonen & Jaakkola, 2012, s. 50). Sisäisesti motivoitunut urheilija osallistuu urheiluun vapaaehtoisesti ilman aineellisten etujen, kuten esimerkiksi kilpailumenestyksen tavoittelua. On havaittu, että vaikka ulkoiset palkkiot, kuten esimerkiksi kilpailuissa menestyminen, voivat olla vahvoja

motivaattoreita, voivat ne heikentää sisäistä motivaatiota, vaikka henkilö pitäisikin palkkioiden saamisesta (Ryan & Deci, 2000). Jos nuori harrastaa judoa vain kilpailumenestyksen vuoksi, johtaa se helposti harrastuksen lopettamiseen vastoinkäymisiä kohdatessa. Kilpailut voivat toimia sitoutumista edistävänä toimintana, jos nuori menestyy kilpailuissa. Harrastamiselle pitää kuitenkin rakentaa pysyvämpi perusta, kuin pelkät sijoitukset tai kilpailutulokset, jotta sitoutuminen harrastamiseen olisi mahdollista ylläpitää häviöistä huolimatta. Konttisenkin (2014) mukaan nuoren harrastusmotivaatiota ei voida perustaa ainoastaan ulkoiseen motivointiin, vaan valmennuksessa on otettava huomioon sisäiseen motivaatioon vaikuttavat psykologiset perustarpeet. Liika kilpailullisuuden korostaminen edustaa myös minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa, jota ruokkii nimenomaan ulkoinen motivaatio, kun omia sijoituksia verrataan muiden sijoituksiin. Tällaisen motivaatioilmaston on kuitenkin todettu laskevan harrastajien motivaatiota (Liukkonen & Jaakkola, 2017 s. 292). Kuten aiemmin todettiin toiminta voi olla myös minäsuuntautunutta, jos toiminnasta löytyy myös tehtäväsuuntautuneisuutta. Kilpailullisuus ei siis ole pahasta ja mahdollisuus kilpailulliseen suuntautumiseen tulee ylläpitää niille nuorille, joilla siihen on palo. On myös luonnollista, että harrastamiseen liittyy sekä ulkoista että sisäistä motivaatiota. Tärkeintä kuitenkin olisi, että harrastustoimintaa ei ohjailisi ainoastaan ulkoinen motivaatio.

6.2 Valmentajien näkemykset toiminnan kehittämisestä

Haastatteluissa keskityttiin selvittämään pääasiassa sitä, millaisin keinoin valmentajat tukevat sitoutumista itsemääräämisteorian kolmen psykologisen perustarpeen avulla. Tämän lisäksi haastatteluissa käytiin läpi muitakin keinoja, joilla harrastustoimintaa voitaisiin kehittää niin, että se tukisi sitoutumisen vahvistumista. Valmentajilta esiin tulevat kehitystoimenpiteet liittyivät pitkälti rakenteellisiin tekijöihin, sillä muutoksia tulisi haastatteluiden mukaan tehdä ensisijaisesti organisatorisella tasolla.

Haastateltavien mukaan junioreiden harrastustoiminnasta tulisi saada johdonmukaisempaa eri seurojen kesken. Tällä hetkellä valmentajien toimintatavat saattavat poiketa hyvinkin paljon toisistaan. Koska yhtenäisiä linjoja junioreiden harjoitteluun eri seuroissa ei ole, valmentajat toimivat parhaaksi

katsomallaan tavalla. Näin ollen harjoittelulta sekä nuorten systemaattiselta kehittämiseltä saattaa kadota johdonmukainen runko, mikäli harjoituksia viedään mielivaltaisesti eteenpäin valmentajien toimesta. Myös tässä tutkimuksessa ilmeni eroavaisuuksia valmentajien mielipiteiden välillä liittyen erilaisiin valmennuksellisiin asioihin. Myös nuoret saattavat aistia toiminnan epäjohdonmukaisuuden ja sen, jos harjoittelu ei sisällä suunnitelmallisuutta. Epäjohdonmukaisuus saattaa aiheuttaa toimintaan sekavuutta, mikä ei todennäköisesti ainakaan lisää innostusta judon harrastamiseen. Harjoittelun johdonmukaisuus siis mahdollistaisi myös paremman kehittymisen omilla taidoissaan, mikä puolestaan lisää todennäköisyyttä pätevyyden kokemiseen.

Junioreiden judoharjoitteluun kaivattiin johdonmukaisuuden lisäksi myös monipuolisuutta. Valmentajat näkivät harjoittelun liian yksitoikkoisena ja samaa kaavaa toistavana, mikä ei välttämättä ole paras tapa, kun pyritään hyvään lajitaidolliseen osaamiseen pitkällä tähtäimellä. Harjoittelun pitäisi sisältää myös muuta kuin judoharjoittelua, jotta nuorten fyysiset ominaisuudet kehittyisivät monipuolisesti. Monipuolisuutta saisi eri lajien yhdistämisellä judoharjoitteluun ja yhtenä esimerkkinä pidettiin esimerkiksi voimistelua. Monipuolisen ja lajirajoja rikkovan toiminnan on havaittu innostavan nuoria harrastamaan (Tiirikainen & Konu, 2013) ja siten se voisi olla tukemassa myös nuorten sisäisen motivaation syntymistä.

Jotta toiminnasta saataisiin johdonmukaisempaa ja monipuolisempaa, tulisi valmentajia kouluttaa nykyistä enemmän. Tällä hetkellä valmentajilta ei vaadita laajaa kouluttautumista, sillä toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Voisi olettaa, ettei kaikkien valmentajien tietotaito ole riittävä ottamaan huomioon esimerkiksi sisäiseen motivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Ratkaisuina edellä mainittuihin ongelmiin nähtiin korvausten saaminen valmennustyöstä. Kun valmentajille annettaisiin korvausta tekemästään työstä, voitaisiin heiltä vaatia esimerkiksi lisäkouluttautumista ja koulutuksen avulla olisi mahdollista johdonmukaistaa ja monipuolistaa toimintaa.

Lisäkoulutuksen avulla valmentajissa voitaisiin herättää myös kriittisyyttä perinteistä judoharjoittelua kohtaan. Kuten haastatteluissa mainittiin, judoharjoituksia toteutetaan usein samaa totuttua kaavaa toistaen ja valmennuskulttuuri saattaa olla hyvinkin valmentajajohtoista. Toimintaa tulisi kehittää siten, että se kannustaisi nuoria itseohjautuvimmiksi.

Toimintakulttuurista tulisi saada enemmän nuorten autonomisuutta tukevaa. Nuoria voisi ottaa enemmän mukaan harjoitusten sisältöjen suunnitteluun, heille voisi antaa enemmän vastuuta ja heitä pitäisi myös kannustaa itsenäiseen ongelmanratkaisuun. Tämä olisi myös sitouttamisen kannalta tärkeää sillä, autonomian tunne on ehkä oleellisin sisäisen motivaation synnyttäjä (Ryan & Deci, 2017). Itseohjautuva toimintakulttuuri on kuitenkin vieras sekä junioreille että valmentajille itselleen. Kuten haastatteluissa tuli esiin, on tietynlaista keskeneräisyyttä pystyttävä sietämään, jos toimintaa lähdetään kehittämään ja uusia toimintatapoja ajamaan sisään. Aluksi nuorten vastuuttaminen saattaa viedä nuoret epämukavuusalueelle ja samalla valmentaja saattaa pelätä kontrollin menettämistä. Autonomisemman toimintakulttuurin puolesta puhuneet haastateltavat olivat kuitenkin saaneet nuoret sisäistämään itseohjautuvamman toimintakulttuurin alun hankaluuksista huolimatta. Autonomian tunnetta olisi tärkeä vahvistaa osana juniori-ikäisten judoharjoittelua sillä, koetun autonomian merkitys on erityisen suuri juuri nuoruusiässä, koska tässä ikävaiheessa on tyypillistä, että nuoret pyrkivät testaamaan ja vahvistamaan omaa riippumattomuuttaan toisista ihmisistä (Konttinen, 2014, ss. 19–20).

Korvausten saaminen nähtiin ratkaisuna myös valmentajien sitouttamiseen pidempiaikaisesti. Korvausten saaminen voisi myös edellyttää valmentajilta sitä, että he olisivat aktiivisemmin mukana nuorten kilpailu- ja leirimatkoilla. Valmentajien sitoutuminen valmennustoimintaan olisi tärkeää, sillä sen nähtiin parantavan lasten turvallisuuden tunnetta, kun sama tuttu valmentaja ohjaisi ryhmää useamman vuoden eikä valmentaja vaihtuisi vuosittain. Ongelmana nähtiin kuitenkin valmentajien vaihtuvuus ja se ettei valmentaja ole kilpailuissa mukana. Valmentamisessa ei siis ole haastattelujen mukaan tällä hetkellä tarpeeksi jatkuvuutta, jonka nähtiin vaikuttavan nuorten turvallisuuden tunteeseen heikentävästi. Turvallisuuden tunteen vahvistaminen onkin tärkeä elementti, mikäli nuoria halutaan sitouttaa paremmin judoharrastukseen, sillä Ryanin ja Decin (2017) mukaan turvallisuuden tunne on välttämätön elementti, jotta ihminen voi kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta.

Yksi haastateltava ei kuitenkaan pitänyt rahallista korvausta sitoutumisen kannalta merkittävässä asemassa, sillä hänen mukaansa palo valmentamiseen pitäisi tulla valmentajan sisältä. Palkkion saaminen voidaankin luokitella ulkoiseksi motiiviksi (Vallerand 1997), mikä taas aikaansaa sen, että pelkästään

palkkion takia valmentaja olisi motivoitunut ulkoisesti, mikä on nähty heikentävän ihmisen sisäisen motivaatiota. Koska sisäinen motivaatio on avainasemassa, jotta toimintaan sitoudutaan (Liukkonen & Jaakkola, 2012, s. 50), voidaan rahallisten korvausten saamista kyseenalaistaa valmentajien sitouttamista vahvistavana tekijänä.

Myös lasten ja nuorten kilpailutoimintaa tulisi kehittää yksilökisoista kohti joukkuekisoja. Tätä perusteltiin sillä, että näin myös ne harrastajat, jotka eivät välttämättä yksilökisoissa menestyisi, voisivat joukkueen mukana päästä kokemaan menestymistä.). Joukkuemuotoinen kilpaileminen olisi varmasti myös lisäämässä yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun painopiste ei olisikaan enää yksilöllisessä suoriutumisessa vaan yhteistyön tekemisessä. Konttisen (2014, s. 20) mukaan kilpailuissa menestyminen on todettu olevan yksi pätevyyden tunteen luoja. Kilpaileminen mahdollistaa myös positiivisten kokemusten saamisen, mitkä ylläpitävät harjoitusmotivaatiota (Konttinen, 2014, s. 20).

6.3 Pohdintaa

Vaikka pelkällä urheiluharrastustoimintaan osallistumisella ei todennäköisesti yllätä liikuntasuositusten mukaisiin liikuntamääriin, on organisoitu urheiluharrastustoiminta tärkeä lasten ja nuorten liikuttaja tänä päivänä. Toiminnan merkitys voidaan siis nähdä oleelliseksi, jotta lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta saataisiin lisättyä. Lasten ja nuorten parempi sitoutuminen organisoituun urheiluharrastustoimintaan voisi olla yksi merkittävä liikunta-aktiivisuutta lisäävä toimenpide. Jos liikunta-aktiivisuutta saataisiin nuorten kohdalla lisättyä, olisi todennäköisempää, että liikunta pysyisi osana heidän elämänsä myös tulevaisuudessa. Tämä puolestaan ennaltaehkäisisi liikkumattomuudesta aiheutuvia terveysongelmia sekä vähentäisi terveysongelmista aiheutuvia terveydenhuollon kustannuksia. Liikunnan lisäämisen positiiviset vaikutukset heijastuisivat yksilön toiminnasta aina yhteiskunnalliselle tasolle asti. Vaikka tässä tutkimuksessa keskityttiinkin ainoastaan judoharrastukseen sitouttamiseen, on lasten ja nuorten sitouttaminen tärkeää kaikissa urheilulajeissa.

Judoharrastuksen ottamista tutkimuksen kontekstiksi puoltaa se, ettei judoon liittyvää tutkimusta olla tehty kovinkaan paljon Suomessa. Kaikki

suomalaiset judoon liittyvät tutkimukset on tehty opinnäytetöiden muodossa. Ainuttakaan suomalaista tutkimusta ei olla tehty judoharrastukseen sitouttamisesta, minkä vuoksi tällä tutkimuksella on luotu uutta tietoa suomalaisten judovalmentajien näkemyksistä koskien nuorten sitouttamista. Jotta suomalaista judoa voitaisiin kehittää toimivammaksi, voisi yhtenä toimenpiteenä olla laajempien tutkimuksien tekeminen. Tämän tutkimuksen avulla saatuja tietoja voidaan hyödyntää esimerkiksi judovalmentajien koulutuksia suunnitellessa, minkä myötä olisi mahdollista auttaa suomalaista judoa pääsemään 10 000 harrastajan tavoitteeseen vuoteen 2024 mennessä.

Tutkimustulosten mukaan valmentajat tukivat valmennettaviensa autonomiaa antamalla heille vapautta välttämällä heidän liiallista kontrollointiaan sekä harjoittelun pakonomaisuutta. Toimintaa voitaisiin kuitenkin kehittää niin, että autonomian tunnetta saataisiin nykyistä paremmin vahvistettua. Lasten ja nuorten judoharrastustoimintaan voitaisiin rakentaa nuorten autonomisuutta tukevaa toimintakulttuuria, jossa heidät otetaan nykyistä enemmän mukaan harjoitusten suunnitteluun ja heille annettaisiin enemmän vastuuta harjoittelun lomassa. Valmentajien tulisi myös kannustaa heitä itsenäisempään ongelmanratkaisuun. Jotta autonomia toimintakulttuuria voidaan lähteä rakentamaan, voisi valmentajille tarjota lisäkoulutusta junioreiden autonomiaa tukevista toimintatavoista. Valmentajia tulisi kouluttaa siten, että he osaisivat järjestää harjoituksissa tilanteita, joissa harrastajat voivat osallistua päätöksentekoon ja ilmaista omia mielipiteitään nykyistä paremmin.

Lasten ja nuorten sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuettiin parhaiten kohtaamalla heitä yksilöllisesti, jolloin heille osoitettiin olevansa tärkeä osa harjoitusryhmää. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta voitaisiin kuitenkin vahvistaa suunnitelmallisemmalla ryhmäytymisellä, mikä voisi aikaansaada parempaa ryhmähenkeä. Ryhmäytymistä voitaisiin parantaa esimerkiksi yhteisellä vapaa-ajanvietolla sekä lisäämällä nuorten välistä yhteistyötä judoharjoitusten aikana. Valmentajat voisivat myös keskittää antamaansa palautetta nuorten sosiaaliseen pätevyyyteen, jolloin he mahdollisesti kiinnittäisivät toiminnassaan enemmän huomiota harjoitustovereihinsa. Koulutusta tulisi lisätä myös erilaisten ryhmien ohjaamisesta. Valmentajia voitaisiin kouluttaa siten, että he osaisivat nykyistä paremmin kiinnittää huomiota ryhmän sisäiseen ilmapiiriin ja siihen, miten ryhmän toimintaa johdetaan. Valmentajien olisi hyvä tiedostaa, että heidän

ohjaustaidoillaan voi olla merkittävä rooli sen suhteen, miten juniorit tuntevat kuuluvansa harjoitusryhmäänsä.

Lasten ja nuorten pätevyyden tunnetta tuettiin parhaiten antamalla heille positiivista palautetta, eriyttämällä harjoitteita taitotasoerot huomioiden sekä tuomalla nuorten vahvuuksia esiin judoharjoittelussa. Taitotasoerot olisi kuitenkin helpompi ottaa harjoituksissa huomioon, jos harjoituksissa olisi paikalla useampi vetäjä. Myös kilpailullisuus nähtiin tärkeänä sitouttamista vahvistavana tekijänä. Kilpailuja voitaisiin kuitenkin kehittää yksilökisoista kohti joukkuekilpailuja, sillä sitä kautta useampi harrastaja voisi kokea menestymistä, joka on tärkeä pätevyyden tunteen luoja. Joukkuemuotoinen kilpaileminen voisi olla myös tukemassa junioreiden sosiaalista yhteenkuuluvuutta.

Junioreiden harjoittelua tulisi myös monipuolistaa nykyisestä. Sen lisäksi, että monipuolisuus ja lajirajoja rikkova harjoittelu innostaa nuoria ja ehkäisee drop out -ilmiötä, luo se myös motorisia valmiuksia vastata omassa päälajissa vastaantuleviin erilaisiin kilpailutilanteisiin (Kalaja, 2014), minkä kautta pätevyyden kokemuksia on mahdollista saavuttaa aikaisempaa paremmin. Junioreiden judoharrastustoimintaa voisi kehittää yhdistelemällä judoharrastukseen myös muiden lajien harjoituksia kuten esimerkiksi telinevoimistelua. Judoseurat voisivat esimerkiksi alkaa tehdä yhteistyötä muiden urheiluseurojen kanssa, minkä myötä juniori-ikäisten urheilijoiden harjoituksia voitaisiin yhdistää. Siinä missä judoharrastajat kävisivät esimerkiksi voimisteluharjoituksissa voisivat voimistelijat käydä vastavuoroisesti judoharjoituksissa.

Valmentajien mukaan lasten ja nuorten judoharrastustoiminnan kehittäminen vaatisi ensisijaisesti rakenteellisia muutoksia ja merkittävin muutos olisi korvausten saaminen valmennustyöstä. Tämä mahdollistaisi valmentajien paremman kouluttamisen ja sitä kautta toiminnasta olisi mahdollista saada johdonmukaisempaa sekä monipuolisempaa. Vaikka asioita tehdään jo tämänhetkisessä toiminnassa sitoutumisen kannalta onnistuneesti, tutkimus osoitti, että toimintaa on mahdollista parantaa nykyisestä ottamalla sisäiseen motivaatioon liittyviä psykologisia perustarpeita entistä paremmin huomioon.

Yllättävin ja ehkä eniten teoriasta poikkeava tulos liittyi kilpailullisuuden merkitykseen koskien sitoutumista. Itsemääräämisteorian mukaan toimintaa ei saisi ohjata ulkoinen motivaattori, jotta sisäinen motivaatio ja sitä kautta

toimintaan sitoutuminen eivät heikentyisi. Tästä huolimatta valmentajat kokivat kilpailullisuuden olevan ensisijaisesti motivaatiota ja sitä kautta sitoutumista vahvistava tekijä. Tilanteesta tekee entistäkin mielenkiintoisemman se huomio, että muissa kamppailulajeissa (ks. Jones ym., 2008) vähiten osallistumismotivaatiota tuottivat muun muassa palkinnot sekä kilpailullisuus ja enemmän painoarvoa annettiin sisäistä motivaatiota tukeville tekijöille kuten esimerkiksi yhteenkuuluvuuden tunteelle. Sekä tämä että Guedesin ym. (2015) tutkimus viittaisivat siihen, että judo voisi mahdollisesti poiketa muista lajeista kilpailullisuuden korostumisen myötä, mutta tutkimusta aiheesta tarvittaisiin lisää, jotta tällaisia johtopäätöksiä voitaisiin tehdä.

Lopuksi on hyvä tiedostaa, ettei drop out -ilmiö ole uusi, vaan sitä on ilmaantunut jo 90-luvun alusta lähtien (Aira ym., 2013). Ilmiöön ei myöskään voida täysin vaikuttaa. Lopettamispäätökseen ei aina liity negatiivisia asioita eivätkä lopettamispäätökseen johtaneet syyt ole välttämättä yksiselitteisiä. Syyt voivat olla joko liikuntajärjestelmästä nousevia tekijöitä tai yksilöstä itsestään kumpuavia (Aira ym., 2013). Vaikka valmentaja tukisikin valmennettaviensa sisäistä motivaatiota parhaalla mahdollisella tavalla, voi nuori silti päättää lopettaa urheiluharrastuksensa ilman, että harrastustoiminta herättäisi hänessä negatiivisia tunteita. On myös täysin luonnollista, että motivaation voimakkuus vaihtelee nuoruusiässä. Nuoruusiälle on tyypillistä motivaation kohteiden vaihtuminen melko nopeassakin tahdissa, eikä nuoren harrastusmotivaatio tee tässä poikkeusta (Konttinen, 2014, s. 19).

On myös huomionarvoista todeta, että itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden kokeminen voi olla hyvin yksilöllistä (Liukkonen, 2017, s. 43). Siinä missä toinen nauttii yksin harjoittelusta ja omien suoritusten parantamisesta, voi toiselle tärkein asia olla ajanvietto kavereiden kanssa harrastustoiminnan yhteydessä. Valmentaja voi siis luoda psykologisia perustarpeita tukevan harjoitusympäristön, mutta kaikki eivät todennäköisesti koe ympäristöä samalla tavalla. Tämän takia onkin ensiarvoisen tärkeää, että valmentaja tuntisi valmennettavansa ja pystyisi parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan heidän tarpeitaan pyrkien tasapuolisuuteen. Kaiken kaikkiaan tärkeintä olisi se, että valmentaja pitäisi valmennettaviaan tiedostavina toiminnan subjekteina eikä pelkästään valmentajan toteuttamien valmennuksellisten toimenpiteiden sekä valintojen passiivisina objekteina (Konttinen, 2014, s. 20).

Kuten Puusa ja Juutikin (2011, s. 20) ovat todenneet, ihmisten tutkiminen on kaikkea muuta kuin yksiselitteistä.

6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuuden arviointi

Tutkimus on toteutettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) hyviä tieteellisiä käytänteitä noudattaen, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 150). Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluvat muun muassa rehellisyys, yleinen huolellisuus, tarkkuus tulosten esittämisessä sekä tutkimuksen arvioinnissa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös asianmukainen viittaaminen, jolla kunnioitetaan muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 150). Tutkimuksessa on noudatettu näitä periaatteita. Hirsjärven & Hurmeen (2011, s. 20) mukaan ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa luottamus, informointiin perustuva suostumus, seurausten kertominen sekä yksityisyyden suojan varmistaminen ovat tärkeimpiä eettisiä periaatteita, joita myös tässä tutkimuksessa noudatettiin tarkasti. Ennen haastatteluun osallistumista haastateltavia informoitiin siitä, että heidän antamia vastauksia tullaan käsittelemään luottamuksellisesti eikä vastaajien henkilöllisyyttä tulla paljastamaan missään vaiheessa. Tutkittaville kerrottiin myös, ettei tutkimukseen osallistuminen aiheuta heille kielteisiä seuraamuksia tulevaisuudessa.

Tuomen ja Sarajärven (2018, ss. 163–164) mukaan tutkimuksen luotettavuutta parantaa se, että tutkimuksen kulku on avattu lukijalle tarkasti. Luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkimusraportissa esitellään riittävästi tietoa esimerkiksi aineistonhankintaprosessista ja aineiston analyysimenetelmistä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 163–164). Myös tässä tutkimuksessa kerrotaan tarkasti, miten aineisto kerättiin ja millä tavoin aineisto analysoitiin. Tutkimuksen raportoinnissa pyrittiin läpinäkyvyyteen. Tutkimuksessa on myös huomioitu tutkijan asema tutkimuksen tekemiseen. Luotettavuuden arviointiin liittyy oleellisesti sen asian myöntäminen, että tutkija on tutkimuksen tärkein työväline, jolloin tutkija on itse yksi luotettavuuden kriteereistä (Eskola & Suoranta, 2014, s. 211). Luotettavuutta on lisätty esimerkiksi sillä, että tutkijan mahdolliset ennakko-oletukset tutkimusaihetta kohtaan on otettu huomioon, jotta ne eivät vaikuta tulosten esittämiseen niitä

vääristäen. Aaltion ja Puusan (2020, 179) mukaan tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkija pystyy tunnistamaan oman subjektiivisuutensa sekä arvonsa, joilla voi olla merkitystä tutkimuksen kulkuun tai lopputuloksiin. Tässä tutkimuksessa tutkija on itse pitkäaikainen judon harrastaja, joten hänellä oli ennako-oletuksia siitä, millaisia asioita lasten ja nuorten judoharrastustoiminnassa tulisi kehittää, jotta harrastajien sisäistä motivaatiota tuettaisiin nykyistä paremmin. Tutkija ei kuitenkaan ohjannut haastateltavia omien näkökulmiensa mukaisesti haastattelutilanteissa ja pyrki unohtamaan omat ennako-oletuksensa aineiston analyysivaiheessa ja tulosten esittämisessä.

Alasuutari (2011) esittää, että minkään tutkimusmenetelmän avulla tuskin saadaan koko totuutta selville tai pystytään luomaan täysin yleistettävää tietoa. Myöskään tällä tutkimuksella ei pyritä luomaan yleistystä koko Suomen juniorijudon valmennuksen tilasta, vaan pikemminkin tavoitteena oli suuntaa antava kartoitus, mutta mahdollisimman tarkka kuvaus tähän tutkimukseen osallistuneiden näkemyksistä. Puusan (2020) mukaan haastatelluin saatu aineisto on hyvin tilannesidonnaista ja niistä saatu tieto pohjautuu tutkittavien omakohtaisiin tulkintoihin tutkittavista asioista, joista tutkija tekee lopulta omaa puhettaan, vaikka hän onnistuisikin tulkitsemaan heidän antamia vastauksia. Onkin selvää, että kaikkeen tutkimukseen kannattaa suhtautua terveeseen kriittisesti.

Luotettavuuteen on varmasti ollut vaikuttamassa myös haastattelijan kokemattomuus haastattelijana toimimisesta. Haastattelut saattavat myös sisältää virhelähteitä johtuen siitä, että haastateltavat ovat taipuvaisia antamaan sosiaalisesti hyväksytyjä vastauksia (ks. Hirsjärvi & Hurme, 2011, s. 35). Tämänkin tutkimuksen haastatteluissa valmentajat ovat voineet kertoa asioita, jotka ovat todellisuudessa ristiriidassa sen kanssa, miten he todellisissa tilanteissa toimivat.

6.5 Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimus on toteutettu osana maisterin tutkintoa ja näin ollen tutkimuksen toteuttamisessa on ollut rajoituksia käytettävien resurssien, kuten ajankäytön suhteen. Tutkimuksen kohdejoukko koostui ainoastaan kilpailuorientoituneiden

juniorijudokoiden valmentajista, mikä saattoi osaltaan vaikuttaa siihen, että vastauksissa painottuivat kilpailullisuuteen liittyvät näkökulmat harrastejudon sijaan. Koska tutkimus oli luonteeltaan laadullinen ei tuloksista voida tehdä yleistyksiä (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Tulokset voivat kuitenkin toimia hyvänä keskustelunavauksena tuleviin tutkimuksiin sekä kehitystoimenpiteiden alullepanoon.

Tulevissa tutkimuksissa olisi hyvä ottaa huomioon myös ne valmentajat, jotka eivät valmenna kilpailuorientoituneita judoharrastajia. Tulevaisuudessa itsemääräämisteoriam voitaisiin hyödyntää tekemällä interventio juniorijudokoiden harjoitusryhmään ja seurata saadaanko sisäistä motivaatiota vahvistavilla toimenpiteillä vähennettyä lopettaneiden määrää. Toisaalta tämän tutkimuksen teemaa voitaisiin jatkaa kysymällä harrastamiseen liittyviä motiiveja suoraan junioreilta itseltään. Tämä tutkimus herätti ajatuksia myös siitä, miten valmentajien oma sitoutuneisuus voi olla vaikuttamassa valmennettavien sitoutuneisuuteen. Hyvä tutkimuskohde voisi näin olla se, miten judovalmentajien sitoutumista voitaisiin parantaa nykyisestä. Yhtä lailla tutkimuksen teoriapohjana voitaisiin hyödyntää Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteoriam. Näiden lisäksi olisi oleellista tehdä tutkimusta niiden toimenpiteiden tehokkuudesta, joita Suomen judoliitto tekee tälläkin hetkellä rikkoakseen 10 000 judoharrastajan rajan vuoteen 2024 mennessä.

LÄHTEET

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020) Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.
- Aaltola, J. (2018). Filosofia, tie, ymmärtäminen. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Alasuutari, P. & Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0 (4. uud. p.). Vastapaino.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. (2012). Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., Kokko, S., Tiirikainen, M. & Konu, A. (2013). Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvosto.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019) Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A., . . . Terveyskasvatus. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 49–55.
- Butcher, J., Lindner, K., & Johns, D. (2002). Withdrawal from competitive youth sport: a retrospective ten-year study. *Journal of sport behavior*, 25, 145-163.
- Calvo, T.G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J.A. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish journal of psychology*, 13 2, 677-84.
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer, J., Waugh, F. R., McMurdo, M., & Mead, G. E. (2013). Exercise for depression. *The Cochrane database of systematic reviews*, (9), CD004366. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004366.pub6>

- Covington, M., & Müeller, K. (2001). Intrinsic Versus Extrinsic Motivation: An Approach/Avoidance Reformulation. *Educational Psychology Review*, 13(2), 157–176. <https://doi.org/10.1023/A:1009009219144>
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). Johdatus laadulliseen tutkimukseen (10. p.). Vastapaino.
- Fukuda, D., Stout, J., Burris, P.M., & Fukuda, R.S. (2011). Judo for Children and Adolescents: Benefits of Combat Sports. *Strength and Conditioning Journal*, 33, 60–63.
- Forsman, H. (2012). Potentiaalinen/ ”lahjakas” pelaaja syntyy tekemisen tuloksena. Sami Hyypiä Akatemian Huippujalkapalloseminaari 23.3.2012. <http://www.samihyypiaakatemia.fi/materiaalipankki/getfile.php?file=91>
- Garcia-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P., Vidal, J., . . . Sousa, C. (2010). Commitment, Enjoyment and Motivation in Young Soccer Competitive Players. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 609-616. doi:10.1017/S1138741600002286
- Guedes, Dartagnan Pinto, & Missaka, Marcelo Seiji. (2015). Sport participation motives of young Brazilian judo athletes. *Motriz: Revista de Educação Física*, 21(1), 84–91. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742015000100011>
- Heikkinen, H. (2018). Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Heikkinen, H., Huttunen, R., Niglas, K. & Tynjälä, P. (2005). Kartta kasvatustieteen maastosta. *Kasvatus* 36 (5).
- Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. J. (2015). Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Duodecim: lääketieteellinen aikakauskirja*, 18, 1713–1718.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2011). Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Jaakkola, T. (2015). Lasten ja nuorten valmentaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Tuunainen, S., Lintunen, T., Kokko, S., Jaakkola, T., . . . Pulkkinen, S. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu (1. p.). VK-Kustannus.

- Jacini, W., Cannonieri, G.C., Fernandes, P., Bonilha, L., Cendes, F., & Li, L. (2009). Can exercise shape your brain? Cortical differences associated with judo practice. *Journal of science and medicine in sport*, 12(6), 688-90.
- Jones, G. W., Mackay, K. S., & Peters, D. M. (2006). Participation motivation in martial artists in the west midland's region of England. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 28-34.
- Kalaja, P. (2014) Näkökulmia harjoittelun monipuolisuuteen. Teoksessa: Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., . . . Vääntinen, T. (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö.: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU. http://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdfhttps://doi.org/10.1080/10413200.2019.1581302
- Kang, S., Lee, K., & Kwon, S. (2020). Basic psychological needs, exercise intention and sport commitment as predictors of recreational sport participants' exercise adherence. *Psychology & Health*, 35(8), 916-932. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1699089>
- Kekäle, J. & Puusa, A. (2020) Tiedesodat. Teoksessa Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. (s. 41-60) Gaudeamus.
- Kokko, S. (2010). Health promoting sports club: Youth sports clubs' health promotion profiles, guidance and associated coaching practice, in Finland. University of Jyväskylä: distributor: University Library of Jyväskylä.
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A., . . . Terveyskasvatus. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto; Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Konttinen, N. (2014) Motivaatio urheiluun. Teoksessa: Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., . . . Vääntinen, T. (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö.: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU. http://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdfhttps://doi.org/10.1080/10413200.2019.1581302

- Korpiola, K., Korpiola, T. & Marttila, J. (2010). *Judo: Tie mustaan vyöhön*. Tammi.
- Lehtinen, E., Vauras, M., & Lerkkanen, M. (2016). *Kasvatuspsykologia* (3., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Levy, M. (2010). Japanilaiset budolajit kansalaisuuteen kasvattajina. Tarkastelussa itäsuomalaiset budoseurat. *Kasvatus & Aika: kasvatuksen historiallis-yhteiskunnallinen julkaisu*.
- Liukkonen, J. (2017) *Psyykinen vahvuus: mielen taitojen harjoituskirja*. Jyväskylä: PS-kustannus. Print.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2012). Urheilijan motivaatio. In *Urheilupsykologian perusteet*.
- Mageau, G. & Vallerand, R., J. (2003) The coach–athlete relationship: a motivational model, *Journal of Sports Sciences*, 21:11, 883-904, DOI: 10.1080/0264041031000140374
- Matsumoto D, Konno J. (2005) The relationship between adolescents' participation in judo, quality of life, and life satisfaction. *Budogaku Kenkyu*. 38(1):13–26
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2016). *Media hanskassa: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta*. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., . . . Vääntinen, T. (2014). *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö.: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU*.
- Myllylä, S. & Pilviö, R. (1994). *Opi judoa: Tekniikat, vyöarvot, harjoittelu*. [S. Myllylä]: [R. Pilviö].

- Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Amado, D., & García-Calvo, T. (2018). Sport commitment in young soccer players: A self-determination perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(2), 243–252. <https://doi.org/10.1177/1747954118755443>
- Puusa, A. (2020) Haastattelutyytit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2011). Tieteenfilosofisista kysymyksistä laadullisen tutkimuksen näkökulmasta. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim). *Menetelmäviidakon raivaajat* (s. 11–27). Hansaprint.
- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J., & Ryan, R. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419 - 435.
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Publications.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006) 6. Aineiston hankinta. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. (viitattu 13.7.2021) <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6.html>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006) 6.3.2. Teemahaastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. (viitattu 13.7.2021) https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html
- Sagar, S. S., Lavallee, D., & Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: a preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 73-98. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.1.73>
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An Introduction to the Sport Commitment Model, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15. Retrieved May 25, 2021, from <http://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/15/1/article-p1.xml>
- Sarkkinen, P. (2014) Näkökulma valintavaiheen valmentautumiseen kamppailulajeissa. Teoksessa: Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., . . . Vääntinen, T. (2014). *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: urheilijan polun valintavaiheen*

asiantuntijatyö.: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus,
KIHU. http://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_wvw.pdf
<https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1581302>

- Siivonen, R. (2011) 10 teesiä ja 100 lupaus. Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuurin tulevaisuus 2020. Helsinki: Nuori Suomi & Demos Helsinki.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NUSU_wvw_080611.pdf (Viitattu 23.4.2021)
- Suomen judoliitto. (2021). <https://www.judoliitto.fi> (Viitattu 23.4.2021)
- Taimela, S. (1995). Liikunta nuorena hyödyttäneen vielä vanhana. *Duodecim: lääketieteellinen aikakauskirja*, 111(3), 216–218.
- Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. (2015). Kasvuikäisten liikunta. *Duodecim: lääketieteellinen aikakauskirja*, 18, 1707–1712
- Tiirikainen, M. & Konu, A. (2013). Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Lopettamisaikeisiin yhteydessä olevia tekijöitä. Valtion liikuntaneuvosto.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Tammi.
- Vallerand, R. (1997). Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29(C), 271–360.
- Vanas, A. (2021) Oppimisen tuki vai valvonnan väline? Julkaistu: Opettaja 11/2021. (s. 8–9) Opetusalan ammattijärjestö OAJ
- Vasalampi, K. (2017) Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J., & Feldt, T. (2017). *Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet* (3., täysin uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Vasankari, T. & Kolu, P. (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa: Vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston kanslia.
- Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, H., & Alexandris, K. (2006). Self-Determination in Sport Commitment. *Perceptual and Motor Skills*, 102(2), 405–420.
<https://doi.org/10.2466/pms.102.2.405-420>

LIITTEET

Liite 1: Haastattelukutsu

Hei juniorijudokan valmentaja,

Nimeni on Anni Bergmann ja olen kasvatustieteiden maisteriopiskelija Tampereen yliopistosta. Teen pro gradu -tutkielmaani **juniori-ikäisten judokoiden harrastukseen sitoutumisen vahvistamisesta judovalmentajien näkökulmasta**. Tutkielman tavoitteena on kehittää judon harrastustoimintaa ja ennaltaehkäistä lajista jättäytymistä. Etsin parhaillaan haastateltavia tutkielmaani varten. Olet etsimäni henkilö, jos valmennat juniori-ikäisiä judokoita.

Haastattelut toteutetaan etäyhteydellä toukokuun 2021 lopulla. Haastattelutilanteeseen varataan aikaa 45 minuuttia. Haastattelut nauhoitetaan aineiston käsittelyä varten, mutta nauhoitukset poistetaan heti tutkielman valmistuttua, eikä niitä käytetä muuhun kuin tähän tutkielmaan. Tutkielmaan osallistumisesta ei aiheudu sinulle kielteisiä seuraamuksia. Vastauksesi käsitellään luottamuksellisesti ja henkilöllisyytesi jää anonyymiksi. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Voit orientoitua haastatteluun pohtimalla seuraavia kysymyksiä:

Miksi juniori haluaa tulla judoharjoitukseen kerta toisensa jälkeen?

Mitkä asiat voivat johtaa judoharrastuksen lopettamiseen?

Miten judoharrastukseen sitoutumista voitaisiin mielestäsi vahvistaa?

Voit ilmoittautua haastateltavaksi joko sähköpostitse tai puhelimitse. Vastaan mielelläni myös lisäkysymyksiin.

Ystävällisin judoterveisin

Anni Bergmann

Yhteystiedot

puh. xxx xx xxxxx

s-posti. xxxx.xxxxxxxx@tuni.fi