

Valmentajan luoma motivaatioilmasto kaksoisuralla

Milla Saarinen

LitM

Tohtorikoulutettava

Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Esityksen sisältö:

- 1. Valmentajan luoma motivaatioilmasto
 - teoria
 - käytäntö

- 2. Tutkimuksen esittely
 - Miten hiihtäjät kokivat valmentajan luoman motivaatioilmaston urheilulukiossa?
 - Oliko motivaatioilmasto kaksoisuraa tukeva?



Valmentajan luoma motivaatioilmasto

- Yksi tärkeimmistä urheilijan hyvinvointia, toimintaa ja urheiluun sitoutumista ennustavista tekijöistä (Duda & Appleton, 2016; Smith ym., 2007; Small ym., 2007).
- Psykologinen ilmapiiri urheilussa
- Muodostuu kaikesta siitä mitä valmentaja sanoo, tekee ja miten hän rakentaa ympäristön harjoituksissa ja kilpailuissa (Duda, 2001.)
- Aikaisemmin tutkittu nykyisten motivaatioteorioiden pohjalta (itseääräämisteoriat; Deci & Ryan, 1985 ja tavoiteorientaatio; Ames, 1992a.)



Voimaannuttava valmennus

- Vuonna 2013 kehitetty uusi teoria **Voimaannuttava valmennus** (eng. Empowering Coaching) yhdistää aikaisemmat motivaatioteoriat (Duda, 2013).
- Teorian mukaan valmentajan luoma motivaatioilmasto voi olla joko voimaannuttava tai ei-voimaannuttava
- Teorian pohjalta on lanseerattu workshopeja valmentajille ympäri Euroopan



Voimaannuttava motivaatioilmasto

- ▣ Tyydyttää urheilijan psykologiset perustarpeet (kompetenssi, autonomian tunne, yhteenkuuluvuus (Duda 2013; Deci & Ryan, 2000).
- ▣ Vaikuttaa positiivisesti urheilijan kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin (Duda, 2013).
- ▣ Ehkäisee sairastumista ja loppuun palamista (Reinboth ym., 2004).
- ▣ Vaikuttaa positiivisesti urheilijan urheiluun sitoutumiseen, urheilijan urheilusta saamaan nautintoon sekä urheilijan autonomiseen motivaatioon (ks. Duda, 2013; Jaakkola ym., 2016).
- ▣ Kolme eri ulottuvuutta



Tehtäväsuuntautunut valmentaja:

- ▣ Kovasti yrittäminen tärkeää
- ▣ Painotus uuden oppimisessa ja henkilökohtaisessa kehityksessä
- ▣ Yhteinen oppiminen ja tiimityöskentely (Newton, Duda, Yin, 2000.)



Autonomiava tukeva valmentaja:

- Huomioi urheilijan mielipiteet ja tunteet
- Tarjoaa urheilijalle vaihtoehtoja valita rohkaisee tätä osallistumaan päätöksentekoon
- Perustelee vaatimuksensa (Mageau & Vallerand, 2003).
- Pitää tärkeänä että urheilijat harrastavat lajiaan koska he nauttivat siitä



Sosiaalisesti tukeva valmentaja:

- ▣ Pitää huolta ja välittää urheilijoistaan
- ▣ Arvostaa urheilijoita myös ihmisinä, irrallaan näiden urheilusuorituksista (Mageau & Vallerand, 2003; Reinboth ym., 2004.)



Ei-voimaannuttava motivaatioilmasto

- ▣ Valmentajan luoma motivaatioilmasto voi olla ei-voimaannuttava
- ▣ Uhkaa urheilijoiden psykologisten perustarpeiden (kompetenssi, autonomia, yhteenkuuluvuus) täyttymistä
- ▣ Heikentää urheilijoiden kokonaisvaltaista terveyttä ja toimintakykyä (Duda, 2013.)
- ▣ Yhteydessä urheilijoiden loppuun palamiseen sekä huonoon terveyteen (Bartholomew ym., 2011).
- ▣ Heikentää urheilijoiden urheilusta saamaa nautintoa sekä laskee näiden itsetuntoa (Reinboth ym., 2004; Black & Weiss, 1992).
- ▣ Kaksi eri ulottuvuutta



Kilpailusuuntautunut valmentaja

- ▣ Rankaisee virheistä
- ▣ Kohtelee urheilijoita eri tavoin riippuen näiden tasosta
- ▣ Ajattelee että vain parhaiden urheilijoiden tulisi osallistua kilpailuun
- ▣ Rohkaisee urheilijoita joukkueen sisäiseen kilpailuun (Newton ym., 2000.)



Kontrolloiva valmentaja

- ▣ Luo urheilijoilleen paineita
- ▣ Pakottaa urheilijat tekemään asioita
- ▣ Puuttuu urheilijoidensa yksityiselämään (Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2010).



Keskustelu:

- Kysymykset 1-2: Tehtäväsuuntautunut
- Kysymykset 3-4: Autonomiiaa tukeva
- Kysymykset 5-6: Sosiaalisesti tukeva
- Kysymykset 7-8: Kilpailusuuntautunut
- Kysymykset 9-10: Kontrollloiva



Tutkimuskysymykset:

- 1. Miten hiihtäjät kokivat valmentajan luoman motivaatioilmaston urheilulukiossa?
- 2. Oliko valmentajan luoma motivaatioilmasto kaksoisuraa tukeva?

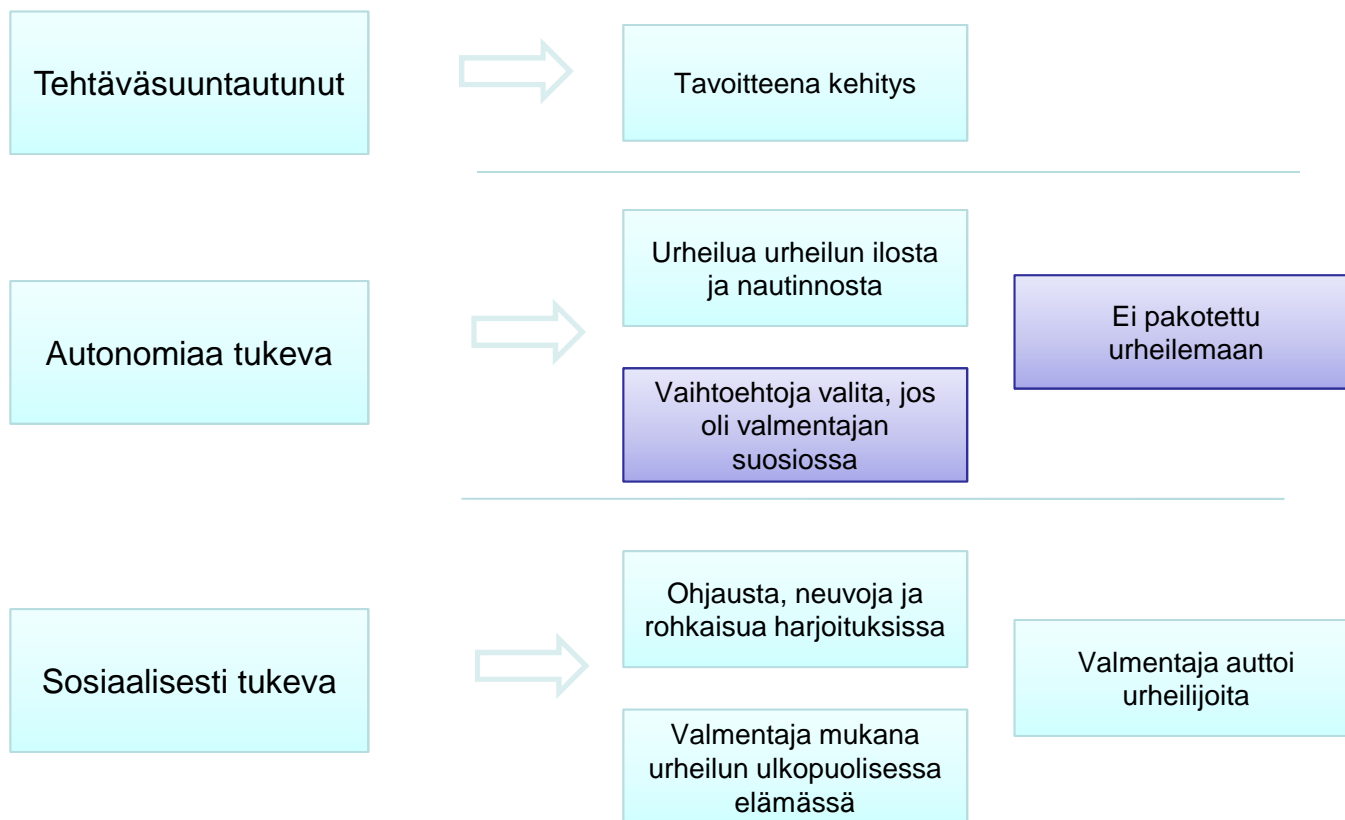


Miten tutkittiin?

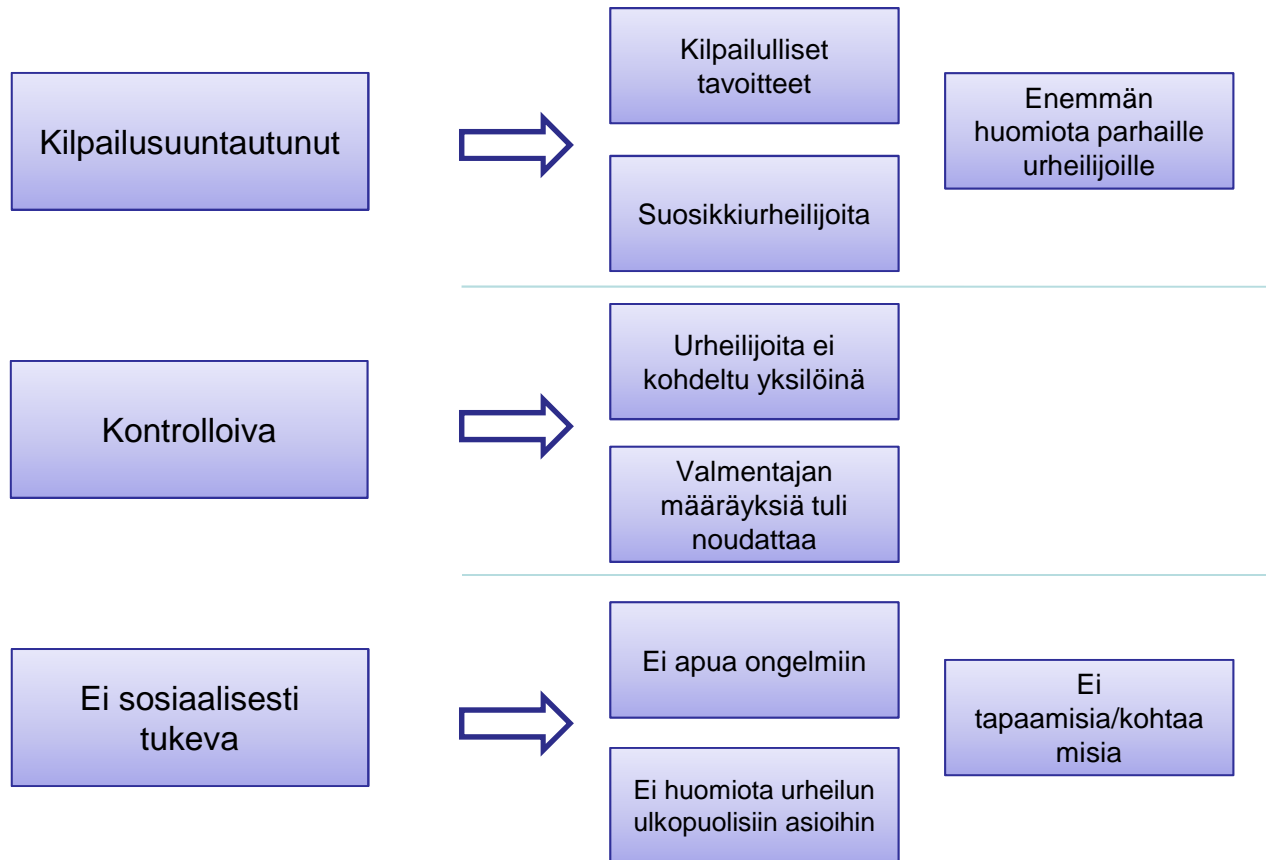
- Haastattelututkimus 22 hiihtäjälle (7 naista ja 15 miestä) jotka olivat opiskelleet 9 eri urheilulukiossa ja joita oli valmentanut yhteensä 15 eri valmentajaa
- Lukioaikana kaikki vähintään top-12 sijoilla nuorten sarjoissa, 17:ta nuorten SM-mitali, 6 kansainvälisellä tasolla, 1 aikuisten maailmanmestari
- Haastattelut analysoitiin temaattisesti (Braun & Clarke, 2006) pohjautuen Voimaannuttava valmennus-teoriaan (Duda, 2013).



1. Urheilijoiden kokema voimaannuttava motivaatioilmasto:



1. Urheilijoiden kokema epävoimaannuttava motivaatioilmasto:



1. Yleisiä huomioita motivaatioilmastoista

- ▣ Pääasiassa kilpailusuuntautuneita
- ▣ Urheilijan kokemus motivaatioilmastosta riippui pitkälti hänen tasostaan sekä hänen omasta kiinnostuksestaan urheilua kohtaan
- ▣ Kokemus valmentajalta saadusta sosiaalisesta tuesta vaihteli
- ▣ Urheilukeskeisyys



2. Oliko motivaatioilmasto kaksoisuraa tukeva?

- Vaikka osa valmentajista kiinnitti huomiota myös urheilun ulkopuolisiin asioihin, ei kukaan kiinnittänyt huomiota urheilijan opintoihin
- Aiheesta hyvin vähän aikaisempaa kirjallisuutta
- Selkeä tutkimusongelma
- Valmentajan rooli urheilulukiossa?



Keskustelu:

- Minkälainen on valmentajan rooli urheilijan kaksoisuran tukijana?
- Mitä ajattelet kaksoisurasta ja sen tukemisesta?
- Miten kaksoisuraa voitaisiin tulevaisuudessa tukea?





Kiitos!

Kysyttävää, palautetta, kommenttia?

Ole yhteydessä:

milla.s.a.saarinen@gmail.com

0400613013



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Lähteet:

- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., Ryan, R., Bosch, J., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1459e1473. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167211413125>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227e268. http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129e182). Leeds: Human Kinetics.
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of empowering coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 311e318. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2013.839414>.
- Duda, J. L., & Appleton, P. R. (2016). Empowering and disempowering coaching climates: Conceptualization, measurement considerations, and intervention implications. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe, & A. Harzigeorgiadis (Eds.), *Sport and exercise psychology Research: From theory to practice* (pp. 373e388). Elsevier.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883e904. <http://dx.doi.org/10.1080/0264041031000140374>.
- Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. N. (2000). Examination of the psychometric properties of the perceived motivational climate in sport questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275e290. <http://dx.doi.org/10.1080/026404100365018>.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 38e58.

