

Urheilija–valmentaja -suhteen, joukkueen koheesion ja suorituksen väliset
yhteydet koripallokauden aikana

Anna Kilpinen
Pro gradu -tutkielma
Turun yliopisto
Psykologian ja logopedian laitos
Psykologia
Tammikuu 2020

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on
tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä

TURUN YLIOPISTO

Psykologian ja logopedian laitos/Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

KILPINEN, ANNA: Urheilija–valmentaja -suhteen, joukkueen koheesion ja suorituksen väliset yhteydet koripallokauden aikana

Pro gradu -tutkielma, 37 s., 2 liitettä

Psykologia

Tammikuu 2020

Tiivistelmä

Tässä pro gradu -tutkielmassa selvitettiin urheilijoiden kokemuksia urheilija–valmentaja -suhteista (valmennussuhde) ja joukkueen koheesiosta kaudella 2018–2019, sekä näiden välisiä yhteyksiä toisiinsa sekä urheilusuoritukseen. Osallistujat (N = 31) olivat saman seuran koripalloilijoita kolmesta joukkueesta. Pelaajat täyttivät joukkueen koheesiokyselyn sekä valmennussuhdekyselyn kauden alussa ja lopussa. Koheesiomittari jakaa koheesion yksilö–ryhmä -ulottuvuuteen sekä sosiaalinen–tehtävä -ulottuvuuteen. Urheilija–valmentaja -suhteen mittari koostuu läheisyyden, sitoutuneisuuden ja vastavuoroisuuden ulottuvuuksista.

Tutkimuksessa vastattiin seuraaviin kysymyksiin: 1. minkälaisia urheilija–valmentaja -suhteita ja millainen koheesio joukkueissa on? 2. Miten urheilija–valmentaja -suhteet ja koheesio muuttuvat kauden aikana? 3. Onko joukkueen koheesion ja urheilija–valmentaja -suhteiden välillä yhteyttä, ja jos on, minkä suuntainen? 4. Onko joukkueen suorituksella yhteyttä koheesioon tai valmennussuhteisiin?

Kokemukset koheesiosta ja valmennussuhteista olivat alku- ja loppukaudesta yli mittareiden teoreettisten keskiarvojen. Urheilija–valmentaja -suhteet ja tehtäväkoheesio olivat matalampia loppukaudesta suhteessa alkukauteen. Sosiaalinen koheesio pysyi samalla tasolla. Koheesion ja valmennussuhteiden välillä havaittiin kauden läpi kestävä yhteys, ja lineaarisen regressiomallin mukaan koheesion yksilöulottuvuus (sosiaalinen + tehtävä) alkukaudesta selitti 25.2 % loppukauden valmennussuhteiden vaihtelusta. Suorituksen havaittiin olevan yhteydessä tehtäväkoheesioon ja urheilija–valmentaja -suhteisiin. Heikon suorituksen tehneessä joukkueessa tehtäväkoheesio ja valmennussuhde heikkenivät kauden loppua kohden, mutta hyvän suorituksen joukkueissa taso pysyi samana läpi kauden. Sosiaalisen koheesion ja suorituksen välillä ei havaittu yhteyttä.

Tämän tutkimuksen perusteella valmentajan vaikutus joukkueen koheesioon henkilökohtaisten urheilijasuhteiden kautta ei saa tukea. Tulokset antavat viitteitä siitä, että yhteys joukkueen koheesion ja valmennussuhteen välillä kulkee kolmannen muuttujan kautta, ja sen suunta on ennemminkin koheesiosta valmennussuhteeseen kuin toisinpäin. Tämän tutkimuksen mukaan joukkueen suoritus vaikuttaa sekä urheilija–valmentaja -suhteisiin että tehtäväkoheesioon, mutta nämä eivät takaa suorituksen laatua. Tässä tutkimuksessa ei havaittu yhteyttä suorituksen ja sosiaalisen koheesion välillä, mikä on ristiriidassa aiemman tutkimuksen kanssa.

Asiasanat: urheilija–valmentaja -suhde, koheesio, urheilusuoritus, koripallo

Sisällys

1. Johdanto	1
1.1 Joukkueen koheesio urheilussa	1
1.2 Urheilija–valmentaja -suhde	4
1.3 Koheesio, valmennussuhteen ja joukkueen suorituksen väliset yhteydet.....	7
1.3.1 Joukkueen koheesio ja valmennussuhde	7
1.3.2 Koheesio ja urheilija–valmentaja -suhteen yhteydet suoritukseen	9
1.4 Tutkimuksen tavoitteet.....	11
2. Menetelmät	12
2.1 Tutkimusasetelma ja tutkittavat	12
2.2 Mittarit	13
2.2.1 Joukkueen koheesiomittari	14
2.2.2 Urheilija–valmentaja –suhteen mittari	15
2.2.3 Joukkueen suoritus	15
2.3 Tilastolliset menetelmät	16
3. Tulokset	17
3.1 Joukkueen koheesio ja urheilija–valmentaja -suhteet kaudella 2018–2019	17
3.2 Joukkueen koheesio ja urheilija–valmentaja -suhteiden väliset yhteydet.....	18
3.3 Joukkueen suorituksen yhteys koheesioon ja urheilija–valmentaja -suhteisiin	22
3.4 Yksilöllisen suorituksen yhteys koheesioon ja urheilija–valmentaja -suhteisiin.....	27
4. Pohdinta	27
4.1 Joukkueen koheesio ja urheilija–valmentaja -suhteet kauden aikana	29
4.2 Joukkueen koheesio ja urheilija–valmentaja -suhteiden väliset yhteydet.....	30
4.3 Koheesio ja urheilija–valmentaja -suhteen yhteydet joukkueen suoritukseen.....	32
4.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitteet	34
4.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimus	36
Lähteet	38
Liitteet	44

1. Johdanto

Joukkueen yhtenäisyyttä, koheesiota, pidetään urheilumaailmassa merkittävänä tekijänä (esim. Kleinert ym., 2012). Se on selvästi tutkituin ryhmäilmiö urheilussa, vaikka ryhmädynamiikka kokonaisuudessaan on urheilupsykologiassa jäänyt muiden teemojen varjoon (Birrer, & Seiler, 2008; sit. Kleinert ym., 2012). Koheesion tutkimukselle on kuitenkin urheilussa otollinen ympäristö, sillä joukkueet ovat todellisia pienryhmiä, jotka kuitenkin toimivat erittäin kontrolloidussa kontekstissa (Pescosolido & Saavedra, 2012).

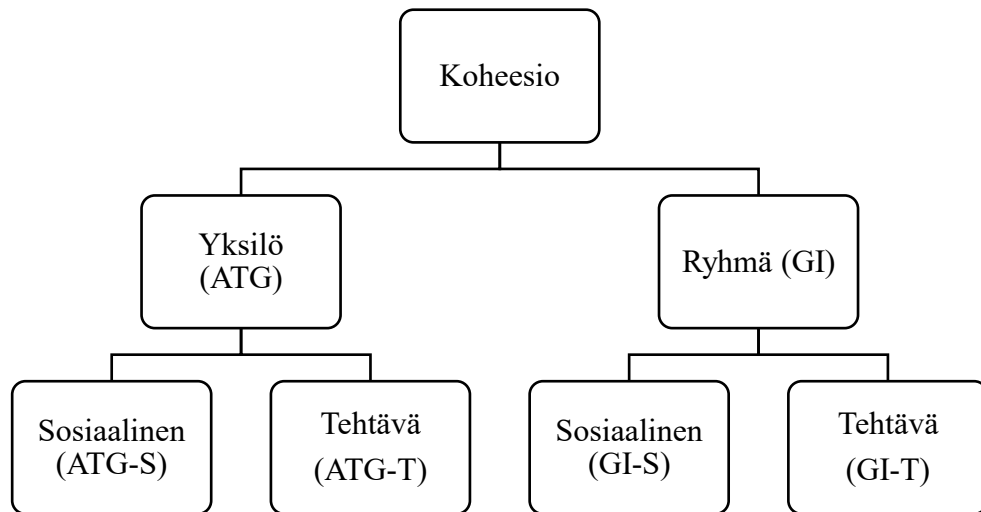
Joukkueen yhtenäisyyden lisäksi kiinnostuksen kohteeksi on noussut valmentajien rooli urheilijoiden elämässä. Erickson ja Côté (2016) toteavat valmentajan muodostavan merkittävän osan urheilijan kokemuksesta lajin parista. Sen lisäksi, että valmentajilla on vaikutus ennen kaikkea urheilijoiden suorituksiin, heidän nähdään olevan merkittävässä roolissa valmennettaviensa psykologisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin kannalta (Horn, 2008). Kiinnostus valmentajan johtamistyylin lisäksi onkin enenevässä määrin kohdistunut urheilijoiden ja valmentajien välisiin vuorovaikutussuhteisiin, joiden voidaan katsoa olevan toimivan valmennuksen ytimessä (Jowett, 2017).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää henkilökohtaisten urheilija–valmentaja -suhteiden (Jowett & Ntoumanis, 2004) ja joukkueen koheesion (Carron, Widmeyer, & Brawley, 1985) ilmenemistä suomalaisessa koripalloseurassa yhden kauden aikana. Tavoitteena oli selvittää, minkälaista koheesiota ja minkälaisia urheilija–valmentaja -suhteita seurassa koetaan ja miten nämä sosiaaliset suhteet mahdollisesti linkittyvät yhteen joukkueurheilussa. Koska tutkimukseen osallistuneet joukkueet ovat tavoitteellisia kilpaurheilujoukkueita, haluttiin lisäksi selvittää, kuinka koheesio ja urheilija–valmentaja -suhteet ovat yhteydessä joukkueen suoritukseen kaudella. Tutkimus toteutettiin tilattuna suomalaiseen koripalloseuraan.

1.1 Joukkueen koheesio urheilussa

Koheesiolla tarkoitetaan ryhmän taipumusta pysyä yhdessä ja yhtenäisenä tavoitellessaan tavoitteitaan (Carron, 1982). Tavoitteet voivat olla sekä välineellisiä tavoitteita että ryhmän jäsenten emotionaalisten tarpeiden tyydytystä. Koheesio kuvastaa siis ryhmän ja sen jäsenten kokemaa yhteenkuuluvuuden tunnetta (Carron ym., 1985). Tässä tutkimuksessa koheesio määritellään tarkemmin Carronin ja kumppaneiden (1985) mallin

mukaan, joka on kehitetty koheesiotutkimukseen nimenomaisesti urheilujoukkueissa. Malli on havainnollistettuna Kuvassa 1.



Kuva 1. Urheilujoukkueen koheesio- ulottuvuudet Carronin ja kumppaneiden (1985) mukaan. Suluissa englanninkielisten termien lyhenteet.

Kuvasta 1 nähdään, että Carronin ja kumppaneiden (1985) mallissa on kaksi ulottuvuutta; ryhmä–yksilö sekä tehtävä–sosiaalisuus. Koheesio jakautuu ensin ryhmä- ja yksilöulottuvuuksiin (Carron ym., 1985). Näitä ulottuvuuksia tutkijat kuvaavat termeillä ryhmän integroituminen (ryhmäulottuvuus, engl. group integration/GI) sekä henkilökohtainen ryhmän puoleensavetävyys (yksilöulottuvuus, engl. individual attractions to the group/ATG). Ryhmän integroitumisella kuvataan yhteenkuuluvuutta ryhmässä kokonaisuutena. Ryhmäulottuvuus heijastaa sitä, miten läheiseksi, samankaltaiseksi ja yhtenäiseksi jäsenet mieltävät ryhmänsä. Yksilön kokema ryhmän puoleensavetävyys viittaa jäsenten kokemaan henkilökohtaiseen kuuluvuuden tunteeseen ja rooliin ryhmässä.

Yksilö- ja ryhmäulottuvuudet jakautuvat edelleen sosiaaliseen ja tehtäväulottuvuuteen. Sosiaalisella ulottuvuudella tarkoitetaan suuntautumista ryhmän jäsenten välisten suhteiden kehittämiseen ja ylläpitoon. Tehtäväulottuvuus puolestaan kuvaa sitoutumista ryhmän yhteisiin tavoitteisiin. Koheesio-osa-alueet on lyhennetty seuraavasti: GI-S (group integration, social), GI-T (group integration, task), ATG-S (individual attractions to the group, social) sekä ATG-T (individual attractions to the group, task) (Carron ym., 1985). Vaikka Carronin ja kumppaneiden malli on alun perin kuvattu hierarkkisesti

neljään osa-alueeseen etenevänä, koheesiota on tarkasteltu tutkimuksissa pääsääntöisesti tehtäväkoheesioon (ATG-T+GI-T) ja sosiaaliseen koheesioon (ATG-S+GI-S) jaettuna.

Koheesiota pidetään merkittävänä ryhmädynaamisena ilmiönä, sillä sen voidaan ajatella kertovan epäsuorasti ryhmän terveydestä ja hyvinvoinnista (Forsyth, 2014). Ryhmä, jolta puuttuu koheesio, kohtaa monenlaisia haasteita. Se on esimerkiksi riskissä jakautua alaryhmiin konfliktien aikana sekä menettää jäseniään nopeammin kuin pystyy niitä korvaamaan. Spink, Wilson ja Odnokon (2010) havaitsivat, että kauden aikana merkitsevästi voimakkaampaa tehtäväkoheesiota kokeneet pelaajat todennäköisemmin jatkoivat samassa joukkueessa seuraavallakin kaudella. Voimakkaamman koheesio on myös havaittu olevan yhteydessä pelaajien aikomuksiin ja haluun jatkaa saman joukkueen kanssa tulevaisuudessa (esim. Spink & Odnokon, 2001; sit. Carron & Brawley, 2008) Koheesio lisää myös liikuntaryhmiin sitoutumista vähentämällä keskeyttämistä, poissaoloja tai myöhästelyjä (Carron, Widmeyer, & Brawley, 1988; Spink & Carron, 1992; Spink & Carron, 1994).

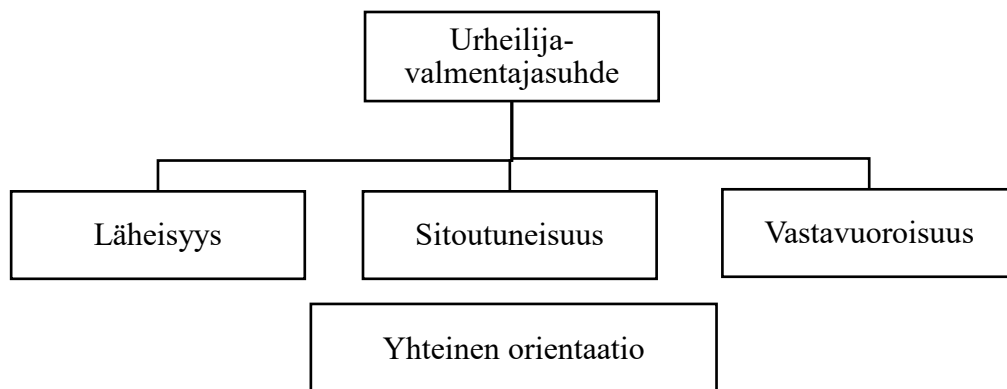
De Backer, Boen, De Cuyper, Høigaard, ja Vande Broek (2015) sekä Høigaard, Säfvenbom, ja Tønnessen (2006) havaitsivat voimakkaamman koheesio joukkueiden urheilijoiden raportoivan vähemmän sosiaalista vapaamatkustamista (eng. social loafing), millä tarkoitetaan, että ihmisillä on tapana panostaa samaan työhön vähemmän ryhmässä kuin mitä he panostaisivat työskennellessään yksin. Voimakasta tehtäväkoheesiota joukkueessaan kokeneet urheilijat myös työskentelivät tilastollisesti merkitsevästi kovemmin harjoituksissa, kun työskentely oli operationalisoitu hapenkulutuksen määräksi, joka arvioitiin fysiologisten mittareiden avulla (Prapavessis & Carron, 1997).

Koheesio on myös havaittu olevan yhteydessä urheilijoiden kokemaan jännitykseen ja ahdistukseen, valmennukseen ja johtamiseen sekä urheilusuorituksiin. Esimerkiksi Prapavessis ja Carron (1996) sekä Eys, Hardy, Carron ja Beauchamp (2003) havaitsivat erityisesti tehtäväkoheesio olevan yhteydessä urheilijoiden kokemaan esiintymisjännitykseen. Prapavessisin ja Carronin (1996) tutkimuksen mukaan korkeaa tehtäväkoheesiota kokeneet urheilijat raportoivat kokevansa vähemmän jännitystä ennen suoritusta. Eysin ja kumppaneiden (2003) tutkimuksessa puolestaan urheilijat arvioivat jännityksensä laatua joko suoritusta tukevaksi tai suoritusta lamauttavaksi. Tutkijat

havaittivat, että korkea tehtäväkoheesiota kokeneet urheilijat arvioivat jännityksensä olevan enemmän suoritusta tukevaa kuin matalaa koheesiota kokeneet urheilijat.

1.2 Urheilija–valmentaja -suhde

Urheilija–valmentaja -suhteella (Jowett & Cockerill, 2003; Jowett & Meek, 2000; Jowett & Ntoumanis, 2004) tai valmennussuhteella tarkoitetaan urheilijan ja valmentajan välistä vuorovaikutussuhdetta. Valmennussuhteen lähtökohtana on ajatus siitä, että ihmisten välisessä vuorovaikutussuhteessa suhteen osapuolten tunteet, ajatukset ja käytös ovat toisistaan riippuvaisia ja kausaalisesti yhteydessä (Kelley, 1983; sit. Jowett, 2007a). Valmennussuhde muodostuu yhteensä neljästä ulottuvuudesta, ja sitä kutsutaan myös 3 + 1 C:n malliksi (esim. Jowett, 2007b). Valmennussuhteessa tunteita kuvaa läheisyys (engl. closeness), ajatuksia ja kognitioita sitoutuneisuus (engl. commitment) ja käyttäytymistä vastavuoroisuus (engl. complementarity). Näihin kolmeen on lisätty urheilijan ja valmentajan yhteisen orientaation (engl. co-orientation) ulottuvuus. Urheilija–valmentaja -suhteen ulottuvuudet on havainnollistettu Kuvassa 2.



Kuva 2. Urheilija–valmentaja -suhteen ulottuvuudet Jowettin ja kumppaneiden (2000, 2003, 2004) mukaan.

Läheisyydellä viitataan urheilijan ja valmentajan välillä olevaan tunnepitoiseen siteeseen (Jowett, 2007b), jossa korostuvat luottamus, kunnioitus, emotionaalinen välittäminen ja tuki sekä vastavuoroinen pitäminen ja arvostus. Läheisyyden ulottuvuutta pidetään urheilijan ja valmentajan välisen suhteen kulmakivenä (Jowett & Shanmugam, 2016). Jowettin ja Meekin (2000) laadullisessa tapaustutkimuksessa valmennussuhteen läheisyyden on havaittu olevan yhteydessä sekä urheilijan että valmentajan intra- ja interpersoonallisiin taitoihin. Tutkijoiden mukaan läheisyydellä on merkittävä vaikutus

sekä henkilökohtaiseen hyvinvointiin, kuten omanarvontuntoon, että esimerkiksi valmennussuhteen pysyvyyteen.

Sitoutuneisuus viittaa valmennussuhteen osapuolten ajatuksiin yhteisestä pitkäjänteisestä työskentelystä ja yhteisiin tavoitteisiin suuntautumisesta (esim. Jowett & Nezlek, 2012). Urheilussa menestyminen vaatii yleensä paljon aikaa, ja työskentely on usein pitkäkestoista. Tehokkaassa ja vahvassa urheilija–valmentaja -suhteessa molemmat osapuolet ovat sitoutuneita toisiinsa ja yhteisiin tavoitteisiin, mikä mahdollistaa huipulle pääsyn (Jowett & Shanmugam, 2016).

Vastavuoroisuudella kuvataan urheilijan ja valmentajan käyttäytymismalleja ja reaktioita toistensa käyttäytymiseen (Jowett, & Shanmugam, 2016). Valmennussuhteessa osapuolten käyttäytyminen jaetaan kahteen luokkaan. Ensimmäinen on vastaavien käytösten luokka (engl. corresponding behaviors). Tähän kuuluvat vuorovaikutuksen piirteet, joiden odotetaan olevan samat sekä urheilijalla että valmentajalla. Tällaisia ovat esimerkiksi avoimuus ja vastaanottavaisuus (Jowett & Ntoumanis, 2004). Harjoitus- ja kilpailutilanteissa voidaan olettaa sekä urheilijan että valmentajan olevan avoimia toisilleen. Toinen luokka on vastavuoroisten käytösten luokka (engl. reciprocal behaviors), mikä viittaa valmennussuhteessa osapuolten erilaisiin toimintamalleihin. Tähän luokkaan kuuluu esimerkiksi ohjeiden anto ja noudattaminen. Valmentajan odotetaan harjoitus- tai kilpailutilanteissa antavan ohjeita urheilijalle ja urheilijan toimivan ohjeiden mukaisesti, mutta ei päinvastoin (Yang & Jowett, 2013a).

Yhteisellä orientaatiolla tarkoitetaan sitä, että urheilijan ja valmentajan asenteet, tavoitteet ja ajatukset ovat yhteneväiset liittyen suhteeseensa (Jowett, 2007b). Yhteinen orientaatio voidaan jakaa kolmeen osaan: 1. oletettu yhtenäisyys (engl. assumed similarity), jolla tarkoitetaan, kuinka paljon urheilija ja valmentaja uskovat jakavansa samoja ajatuksia ja tunteita suhteestaan, 2. todellinen yhtenäisyys (engl. actual similarity), joka viittaa siihen, kuinka paljon he todella jakavat samoja ajatuksia ja tunteita suhteestaan sekä 3. empaattinen ymmärtäminen (engl. empathic understanding), jolla kuvataan ymmärryksen tasoa suhteen toista osapuolta kohtaan. Yhteinen orientaatio perustuu jaettuun näkemyksiin, arvoihin ja uskomuksiin, jotka kehittyvät valmennussuhteessa avoimen kommunikaation myötä (Jowett & Shanmugam, 2016).

Yleisesti urheilija–valmentaja -suhteiden on havaittu olevan vahvempia, kun urheilija ja valmentaja ovat keskenään samaa sukupuolta (Jowett & Nezlek, 2012). Tämän uskotaan johtuvan siitä, että samaa sukupuolta olevat saattavat herkemmin ja nopeammin kokea välillään olevan jotain yhteistä kuin eri sukupuolia edustava urheilija–valmentaja -pari (Jowett, 2017). Lisäksi urheilija–valmentaja -suhteet koetaan keskimäärin vahvemiksi yksilö- kuin joukkuelajeissa (Lorimer & Jowett, 2009; Rhind, Jowett, & Yang, 2012). Esimerkiksi Lorimer ja Jowett (2009) huomasivat valmentajan havaitsevan ja tulkitsevan urheilijansa ajatuksia, tunteita ja mielialoja paremmin oikein yksilö- kuin joukkuelajeissa.

Urheilija–valmentaja -suhteilla on havaittu yhteyksiä esimerkiksi urheilijoiden kokemaan tyytyväisyyteen ja motivaatioon. Ne urheilijat, jotka pitävät suhdetta valmentajaansa läheisenä, sitoutuneena ja vastavuoroisena, kokevat korkeampaa tyytyväisyyttä valmentajalta saamansa kohteluun ja ohjaukseen, suoritukseen, joukkueeseen integroitumiseen sekä pelistrategioihin (Jowett & Nezlek, 2012; Jowett, Shanmugam, & Caccoulis, 2012). Jowett ja Nezlek (2012) havaitsivat sukupuolen, sarjatason ja valmennussuhteen keston vaikuttavan valmennussuhteen ja tyytyväisyyden välisen yhteyden voimakkuuteen. Yhteys valmennussuhteen ja tyytyväisyyden välillä oli voimakkaampi korkeamman tason urheilijoilla ja pidempään kestäneissä suhteissa. Heikoin yhteys valmennussuhteella ja tyytyväisyydellä oli naisvalmentaja–miesurheilija -pareilla verrattuna muihin sukupuoliyhdistelmiin. Joukkueurheilijoiden kohdalla puolestaan jaetun pystyvyyden (engl. collective efficacy) havaittiin medioivan valmennussuhteen yhteyttä urheilijoiden tyytyväisyyteen strategiaan, henkilökohtaiseen kohteluun ja joukkueeseen integroitumiseen (Jowett ym., 2012).

Lisäksi valmennussuhteen laadun on havaittu olevan yhteydessä urheilijan omaksumiin tavoitteisiin ja motivaatioon (Adie & Jowett, 2010). Kun urheilijat kokivat valmentajansa läheiseksi, sitoutuneeksi ja vastavuoroiseksi, he todennäköisemmin suhtautuivat urheiluun mahdollisuutena onnistua. Vastaavasti ne urheilijat, jotka kokivat valmentajansa olevan etäinen ja valmennussuhteen heikko, keskittyivät enemmän mahdollisuuteen epäonnistua. Onnistumisen mahdollisuuteen (engl. mastery-approach goal) asennoituneet urheilijat nauttivat taitojen harjoittelusta ja asettavat tavoitteet henkilökohtaiseen kehitykseensä, kun taas epäonnistumista pelkäävät (engl. performance-avoidance goal) urheilijat keskittyvät enemmän oman suorituksensa

onnistumiseen suhteessa kanssaurheilijoihin. Tavoitteiden asettaminen henkilökohtaisten taitojen oppimiseen ja myönteinen suhtautuminen onnistumisen mahdollisuuteen olivat puolestaan positiivisesti yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Myös Olympiou, Jowett ja Duda (2005a; sit. Jowett, 2007a) havaitsivat, että joukkueurheilijoilla parempi urheilija–valmentaja -suhde ennusti positiivisesti itsemääräämisteorian (Ryan & Deci, 2000) autonomian, pätevyyden ja kuuluvuuden ulottuvuuksien toteutumista. Itsemääräämisteorian toteutuminen puolestaan lisäsi urheilijoiden tyytyväisyyttä sekä suoritukseen että heidän saamansa kohteluun valmentajalta. Valmennussuhteella on havaittu yhteyksiä myös esimerkiksi urheilijoiden intohimoon lajiaan kohtaan (Lafraniere, Jowett, & Vallerand, 2008) sekä minäkäsitykseen (Jowett, 2008).

1.3 Koheesion, valmennussuhteen ja joukkueen suorituksen väliset yhteydet

1.3.1 Joukkueen koheesio ja valmennussuhde

Valmentajan vaikutusta joukkueen koheesioon on tutkittu etenkin valmentajan johtamiskäytöksen tai valmennustyylin näkökulmasta. Tutkimusten keskeinen tulos on, että osallistava valmennustyyli on positiivisesti yhteydessä joukkueen koheesioon (esim. Carron & Chelladurai, 1981; De Backer ym., 2015; Murray, 2006; Light Shields, Gardner, Light Bredemeier, & Bostro, 1997; Westre & Weiss, 1991). Esimerkiksi Westre ja Weiss (1991) sekä Murray (2006) tutkivat valmentajan johtamiskäytöksen (ks. Chelladurai & Saleh, 1980) ja koheesion välistä yhteyttä amerikkalaisessa jalkapallossa. He havaitsivat valmentajan ohjeistuksella, sosiaalisella tuella ja positiivisella palautteella olevan positiivinen yhteys pelaajien kokemaan tehtäväkoheesioon. De Backerin ja kumppaneiden (2015) tutkimuksessa havaittiin valmentajan oikeudenmukaisen käytöksen vahvistavan joukkueessa ilmapiiriä, jossa pelaajat ovat enemmän kiinnostuneita joukkueen edusta kuin omista henkilökohtaisista tavoitteistaan. Tämän motivoivan ilmapiirin havaittiin puolestaan ennustavan joukkueen tehtäväkoheesiota.

Valmennustyylin lisäksi valmentajalähtöinen yhteisten tavoitteiden vaaliminen, yhteistyön tukeminen, joukkueen jäsenten yksilöllinen huomioiminen ja valmentajan korkeat suoritusodotukset ennustavat hyvää joukkueen tehtäväkoheesiota (Callow, Smith, Hardy, Arthur, & Hardy, 2009). Yhteisten tavoitteiden vaaliminen sekä joukkueen yhteistyön tukeminen ennustivat Callowin ja kumppaneiden (2009) tutkimuksessa tilastollisesti merkitsevästi myös joukkueen sosiaalista koheesiota. Lisäksi Turman (2003) havaitsi valmentajien käytöksessä piirteitä, jotka urheilijoiden kokemuksen

mukaan selvästi heikensivät tai tutkivat joukkueen koheesiota. Koheesiota tukivat esimerkiksi valmentajan oikein käyttämä kerskailu, sarkasmi ja kiusoittelu, motivoivat puheet sekä omistautuminen. Koheesiota heikentäviksi urheilijat kokivat epäreiluuden, nolaamisen sekä naurunalaiseksi tekemisen.

Jowett ja Chaundy (2004) tutkivat urheilija–valmentaja -suhteen, valmentajan johtamistavan ja joukkueen koheesion välisiä yhteyksiä 111 yliopistourheilijalla. Tutkimuksen mukaan pelkkä johtaminen selitti suorituskoheesiosta 26 %, mutta kun mukaan lisättiin urheilija–valmentaja -suhde selityksaste nousi 34 %:iin. Samansuuntainen kasvu selityksasteessa nähtiin myös suhteessa sosiaaliseen koheesioon, mutta nousu jäi pieneksi, 12 %:sta 15 %:iin. Jowett ja Chaundy nostavat esiin, että valmennuksen päätavoite on auttaa urheilijoita ja joukkueita saavuttamaan suoritusavoitteensa, mikä selittäisi sen, että urheilijoiden ja valmentajan välisillä suhteilla sekä valmentajan johtamistavalla on suurempi yhteys tehtäväkoheesioon kuin sosiaaliseen koheesioon.

Jowett (2007a) esittää urheilija–valmentaja -suhteilla olevan oleellinen rooli joukkueen ryhmäytymisessä. Olympiou, Jowett ja Duda (2005b; sit Jowett, 2007a) tutkivat urheilija–valmentaja -suhteen yhteyksiä joukkueen jäsenten kokemaan roolien selkeyteen. Tulokset 779 urheilijan aineistosta osoittivat, että korkeampi läheisyys, sitoutuneisuus ja vastavuoroisuus valmentajan ja urheilijan välillä auttaa urheilijoita löytämään oman roolinsa joukkueen jäsenenä, mikä osaltaan edesauttaa joukkueen ryhmäytymistä. Toisessa samojen tutkijoiden tutkimuksessa (Olympiou, Jowett. & Duda, 2008) havaittiin, että valmentajan luoma motivoiva ilmapiiri, joka painottaa rooleja, reilua ja kehitystä, oli yhteydessä urheilijoiden kokemaan parempaan valmennussuhteeseen. Puolestaan egokeskeisessä motivaatioilmastossa, jossa epäreiluus ja rangaistukset korostuivat, urheilijat kokivat heikompia urheilija–valmentaja -suhteita. Tutkijoiden mukaan valmentaja voisi yksittäisten urheilija–valmentaja -suhteiden avulla vaikuttaa koko joukkueen motivaatioon. Lisäksi urheilija–valmentaja -suhteiden on havaittu olevan yhteydessä joukkueen jaettuun pystyvyyteen eli joukkueen jäsenten käsityksiin siitä, kuinka hyvin joukkue pystyy suoriutumaan sille osoitetusta tehtävästä (Hampson & Jowett, 2014).

1.3.2 Koheesion ja urheilija–valmentaja -suhteen yhteydet suoritukseen

Ryhmän koheesion ja suorituksen välinen yhteys on kiinnostanut tutkijoita niin urheilu-, organisaatio- kuin sosiaalipsykologiassakin. Urheilusuorituksesta puhuttaessa tarkoitetaan urheilijan tai joukkueen kilpailutilanteessa tekemää suoritusta omassa lajissaan. Suoritusta voidaan lähestyä subjektiivisesti tai objektiivisesti. Subjektiivinen näkökulma viittaa urheilijan henkilökohtaisiin ajatuksiin liittyen suoritukseensa; suoriutuiko hän painetilanteessa esimerkiksi samalla tasolla, jolla hän pystyy suorittamaan harjoituksissa. Objektiivisempi mittari on esimerkiksi tulostilastot, jossa suoritukset arvostellaan kunkin lajin sääntöjen mukaisesti. Tässä tutkimuksessa hyödynnetään objektiivisia tilastoja suorituksen mittarina.

Koheesion ja suorituksen välisestä yhteydestä on tehty useita meta-analyyseja (esim. Beal, Cohen, Burke, & McLendon, 2003; Carron, Colman, Wheeler, & Stevens, 2002; Castaño, Watts, & Tekleab, 2013; Filho, Dobersek, Gershgoren, Becker, & Tenenbaum, 2014; Mullen & Copper, 1994). Tulokset meta-analyysien välillä ovat pitkälti yhteneväisiä: ryhmän koheesion ja suorituksen välillä on positiivinen yhteys. Mullen ja Copper (1994) havaitsivat meta-analyysissään, että yhteys suorituksen ja koheesion välillä on vahvempi pienillä ja tosielämän ryhmillä kuin suurilla ja keinotekoisesti muodostetuilla. Lisäksi tutkijat havaitsivat, että yhteys oli urheilujoukkueiden kohdalla vahvempi kuin muilla todellisilla ryhmillä (esimerkiksi työryhmät tai armeijan tiimit). Tuorempi meta-analyysi ei kuitenkaan löytänyt vastaavaa ryhmän muodon ja kontekstin moderoivaa vaikutusta (Castaño ym., 2013). Mullenin ja Copperin (1994) tai Castaño ja kumppaneiden (2013) meta-analyysit eivät keskittyneet pelkästään urheilupsykologiaan, ja esimerkiksi Mullenin ja Copperin meta-analyysin 49 tutkimuksesta kahdeksan käsitteli urheilujoukkueita. Castaño ja kumppaneiden (2013) meta-analyysissa oli sosiaalisen koheesion osalta 13 efektikokoa urheilujoukkueista ja kuusi tehtäväkoheesiosta. Yhteensä meta-analyysissa oli mukana 132 tutkimusta ja 159 efektiä.

Carron ja kumppanit (2002) puolestaan keskittyivät meta-analyysissään pelkästään urheilupsykologisiin tutkimuksiin. Meta-analyysissa oli mukana 46 tutkimusta ja 164 efektikokoa. Tutkijat löysivät merkitsevän keskisuuren tai suuren efektin koheesion ja suorituksen välillä (kokonaiskoheesio, efektikoko = .655, sosiaalinen koheesio efektikoko = .702 ja tehtäväkoheesio efektikoko = .607). Sosiaalisen koheesion ja tehtäväkoheesion välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Keskisuuri efekti

havaittiin tutkimuksissa, joissa oli käytetty Carronin ja kumppaneiden (1985) kehittämää koheesiokyselyä The Group Environment Questionnaire (GEQ) koheesion mittarina. Suurempi efekti havaittiin puolestaan naisjoukkueiden kohdalla sekä vertaisarvioituissa tutkimuksissa suhteessa ei-vertaisarvioituihin. GEQ:ta käyttäneiden tutkimusten välillä ei kuitenkaan havaittu eroa riippuen siitä, oliko tutkimus vertaisarvioitu vai ei. Tutkijat eivät myöskään havainneet eroa siinä, oliko suoritusta mitattu objektiivisilla mittareilla vai itsearvioituna (itsearvioitu, efektikoko = .577, objektiivinen mittari, efektikoko = .686). Sekä Mullen ja Copper (1994) että Carron ja kumppanit (2002) tulivat meta-analyseissaan tulokseen, että koheesion ja suorituksen välinen yhteys on todennäköisesti kaksisuuntainen. Korkea koheesio ennustaa parempaa suoriutumista ja parempi suoritus puolestaan lisää joukkueen koheesiota. Tuorein meta-analyysi urheilupsykologian kentältä käsitteli tutkimuksia ainoastaan vuosilta 2000–2010 (Filho ym., 2014). Tulokset tukivat aiempia meta-analyyssejä; koheesion ja suorituksen välillä havaittiin jälleen positiivinen yhteys. Lisäksi he havaitsivat Carronin ja kumppaneiden (2002) tavoin sukupuolen moderoivan vaikutuksen, jonka mukaan naisjoukkueilla koheesion ja suorituksen välinen suhde on miesjoukkueita vahvempi.

Koheesion ja suorituksen välisen positiivisen yhteyden lisäksi parissa meta-analyysien ulkopuolisessa tutkimuksessa on löydetty viitteitä koheesion ja joukkueen suorituksen välillä joskus esiintyvistä negatiivisista yhteydestä (Asamoah & Grobbelaar, 2017; Rovio, Eskola, Lintunen, Kozub, Duda, & Lintunen, 2009) Asamoah ja Grobbelaar (2017) havaitsivat voimakkaan koheesion yksilöulottuvuudessa (ATG) olevan hyödyllinen joukkueen suorituksen kannalta, mutta voimakas koheesio ryhmäulottuvuudessa (GI) oli yhteydessä heikompaan suoritukseen. Myös Rovio ja kumppanit (2009) huomasivat tapaustutkimuksessaan juniorijääkiekkjoukkueesta, että korkea sosiaalinen koheesio johti kauden aikana korkeaan paineeseen mukautua, ryhmäajatteluun sekä ryhmän polarisoitumiseen. Näiden havaittiin olevan yhteydessä joukkueen suorituksen heikkenemiseen kauden aikana.

Urheilija-valmentaja -suhteen vaikutusta suoritukseen on tutkittu selvästi koheesiota vähemmän. Greenleafin ja kumppaneiden (2001) tutkimuksessa selvitettiin olympiaurheilijoiden menestykseen tai epäonnistumiseen vaikuttaneita tekijöitä olympialaisissa. Yhteensä viidelletoista urheilijalle tehtyjen haastattelujen perusteella

urheilijat kokivat valmentajalla olleen tärkeä vaikutus onnistumiseen olympialaisissa. Urheilijat nimesivät tärkeiksi tekijöiksi etenkin kontaktin saamisen valmentajaan, luottamuksen sekä valmentajan ja urheilijan välisen ystävyysuhteen. Toisessa tutkimuksessa, jossa osallistujat olivat myös Naganon ja Atlantan olympiaurheilijoita, havaittiin, että urheilijat, jotka raportoivat heikoista urheilija–valmentaja -suhteista, kokivat sillä olleen suuri negatiivinen vaikutus suoritukseen (Gould, Greenleaf, Chung, & Guinan, 2002). Lisäksi Jowett ja Cockerill (2003) havaitsivat laadullisessa tutkimuksessaan, että olympiamitalistien haastatteluissa korostui läheinen, sitoutunut ja vastavuoroinen suhde valmentajaan.

1.4 Tutkimuksen tavoitteet

Sosiaaliset suhteet ovat osoittautuneet urheilukontekstissa merkityksellisiksi (esim. Carron & Brawley, 2008; Jowett & Shanmugam, 2016). Sekä koheesiota että valmennusta on tutkittu suhteellisen paljon, ja niiden on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä esimerkiksi suoritukseen, urheilijoiden tyytyväisyyteen sekä motivaatioon. Valmentajan johtamisella ja valmennustyyllillä on havaittu olevan yhteys joukkueen koheesioon. Kuitenkin vain yhdessä poikkileikkaustutkimuksessa oli selvitetty valmentajan roolia joukkueen koheesioon nimenomaan urheilija–valmentaja -suhteiden kautta (Jowett & Chaundy, 2004). On siis edelleen epäselvää, mikä on yksittäisen urheilijan ja valmentajan henkilökohtaisen suhteen rooli joukkueurheilussa joukkueen kokeman keskinäisen yhteenkuuluvuuden suhteen kokonaisen kauden aikana.

Tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään urheilija–valmentaja -suhteita ja joukkueen koheesiota suomalaisen koripalloseuran kolmessa joukkueessa. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, minkälaisia urheilija–valmentaja -suhteita ja millainen koheesio joukkueissa on, ja miten ne muuttuvat yhden koripallokauden aikana. Tämän lisäksi oltiin kiinnostuneita tietämään, onko joukkueen koheesion ja urheilija–valmentaja -suhteiden välillä yhteyttä. Hypoteesina oli, että koheesion ja valmennussuhteiden välillä on positiivinen yhteys. Aiemman tutkimuksen perusteella (esim. Callow ym., 2006; Jowett & Chaundy, 2004; Turman, 2003) hypoteesina oli myös, että valmennussuhteiden kautta valmentaja voi vaikuttaa myös joukkueen pelaajien kokemaan koheesioon eli yhteenkuuluvuuteen, eli yhteyden suunta olisi valmennussuhteesta koheesioon. Lisäksi selvitettiin, miten joukkueen suoriutuminen otteluista kauden aikana vaikutti koheesioon ja urheilija–

valmentaja -suhteisiin. Hypoteesina oli, että sekä paremmiksi koetut valmennussuhteet että voimakkaampi koheesio ovat yhteydessä parempaan suoritukseen ja hyvä suoritus ylläpitää koheesion ja valmennussuhteiden kokemusta positiivisina. Edustusjoukkueen kohdalla oltiin myös kiinnostuneita tietämään mahdollisista yhteyksistä henkilökohtaisiin suorituksiin. Hypoteesina oli, että kiinteämmät valmennussuhteet ja voimakkaampi koheesion tunne ovat yhteydessä parempaan yksilösuoritukseen pelitilanteissa.

2. Menetelmät

2.1 Tutkimusasetelma ja tutkittavat

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä suomalaisen koripalloseuran kanssa kaudella 2018–2019. Pelaajat saivat kauden aikana täytettäväkseen kaksi kyselylomaketta yhteensä kolme kertaa. Ensimmäisen kerran pelaajat täyttivät kyselyt lokakuussa 2018, toisen kerran joulutammikuussa 2018/2019 ja viimeisen kerran huhti-toukokuussa 2019. Koripallossa ottelukausi kestää hieman sarjasta ja menestyksestä riippuen lokakuusta huhtikuuhun. Ensimmäisellä kerralla pelaajat antoivat kirjallisen suostumuksen tutkimukseen ja heillä oli oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa. Alle 18-vuotiailta pelaajilta hankittiin lisäksi huoltajan suostumus tutkimukseen osallistumiseen.

Ensimmäisellä kierroksella pelaajat vastasivat kyselyihin ennen omia harjoituksiaan harjoituspaikalla. Toinen kierros toteutettiin Webropol-kyselynä aikataulun joustavuuden mahdollistamiseksi. Tällä pyrittiin varmistamaan, ettei osallistujia tippuisi seurantatutkimuksesta pois esimerkiksi sen takia, etteivät päässeet osallistumaan harjoituskerralle, jolloin kysely oli tarkoitus täyttää. Kolmannella kerralla kysely toteutettiin kuitenkin taas harjoituksissa, sillä pelaajia ei saatu motivoitua Webropol-kyselyn täyttöön. Lopulta osa pelaajista täytti viimeisen kyselyn Webropol-versiona johtuen vaikeuksista päästä fyysisesti harjoituspaikalle.

Tutkimukseen osallistui alkukaudesta 45 pelaajaa neljästä eri joukkueesta. Loppukaudesta tavoitettiin 31 pelaajaa. Yhden joukkueen pelaajia ei tavoitettu enää loppukaudesta, joten tutkimukseen osallistui lopulta kolme joukkuetta. Kyseisen joukkueen kausi loppui muita aiemmin, ja pelaajat olivat siirtyneet harjoitustauolle, eikä heitä saatu motivoitua tutkimukseen osallistumiseen. Tutkimukseen osallistuneet joukkueet olivat seuran miesten edustusjoukkue, A-juniorit sekä 2. divisioonaa pelaava naisten joukkue. Lopullisesta 31 pelaajan otoksesta yksitoista pelaajaa oli

edustusjoukkueesta, neljätoista A-junioreista ja kuusi naisten joukkueesta. Keskimäinen mittauskohta jätettiin tutkimuksesta pois, sillä siihen vastanneita pelaajia oli alle kaksikymmentä. Kaksi joukkuetta vastasi kyselyyn anonyymisti. Edustusjoukkue sai halutessaan vastata nimellään tai nimettömästi. Nimien kerääminen perustui seuran toiveeseen tarkastella vastauksien yhteyksiä henkilökohtaisiin tilastoituihin suorituksiin. Kymmenen pelaajaa (90,9 %) antoi luvan tarkastella henkilökohtaista suoritustaan.

Pelaajiin oltiin yhteydessä valmentajien tai joukkueenjohtajien välityksellä. Valmentajia pyydettiin sekä sähköpostilla että tekstiviestitse muistuttamaan suullisesti pelaajia osallistumisesta sähköiseen Webropol-kyselyyn. Keskimmäisestä kyselystä lähetettiin neljä viestiä jokaiselle valmentajalle/joukkueenjohtajalle vajaassa kuukaudessa. Myös keväällä lähetettiin muistutusviestejä valmentajille niiden pelaajien osalta, jotka eivät olleet päässeet fyysisesti harjoituksiin.

Pelaajien (N = 31) keski-ikä oli 21.1 vuotta (KH 4.6, vaihteluväli 16–32). He olivat olleet nykyisen valmentajansa valmennuksessa tutkimuksen alussa keskimäärin 1.2 vuotta (KH 1.1, vaihteluväli 1 kuukausi – 5 vuotta) ja olivat pelanneet koripalloa keskimäärin 13.6 vuotta (KH 4.4, vaihteluväli 5–23). Osallistujista kuusi (19,4 %) oli naisia ja loput 25 miehiä. Kaksi pelaajaa puhui äidinkielenään englantia.

2.2 Mittarit

Tutkimuksessa käytettiin kyselyitä urheilija–valmentaja -suhteesta (Coach-Athlete Relationship Questionnaire = CART-Q; Jowett & Ntoumanis, 2004) ja ryhmän koheesiosta (The Group Environment Questionnaire = GEQ; Carron ym., 1985). Lomakkeeseen lisättiin avoin kysymys ”Onko sinulla kommentteja tai jotain, mitä haluaisit lisätä liittyen valmentajaasi tai joukkueeseesi?” Vastaukset avoimiin kysymyksiin on käyty läpi erikseen tutkimuksen tilanteen seuran kanssa, joten niitä ei käsitellä tämän työn tulososiossa.

Ryhmän koheesio -kysely on julkaistu internetissä (”The Group Environment Questionnaire”, n.d). CART-Q -kyselylomakkeen alkuperäinen versio saatiin sähköpostilla sen kehittäjältä professori Sophia Jowettilta. Tämän pro gradu -työn tekijä ja ohjaaja Jukka Hyönä käänsivät yhteistyössä molemmat kyselylomakkeet suomeksi.

GEQ:n suomennuksessa käytettiin tukena Kivarin ja Mattilan (2001) käännöstä, mutta sitä ei sellaisenaan käytetty, sillä sitä oli muokattu spesifimmin joukkuevoimistelun kontekstiin. Englantia äidinkielenään puhuneet pelaajat täyttivät kyselyt englanniksi. Suomenkieliset kyselyt löytyvät liitteinä A ja B.

2.2.1 Joukkueen koheesiomittari

Urheilujoukkueen koheesion mittari (Group Environment Questionnaire, GEQ) on kehitetty Carronin ym. (1985) kehittämän teoreettisen koheesiomallin pohjalta, jota on havainnollistettu osassa 1.1.

GEQ sisältää yhteensä 18 väittämää, joihin vastataan 9-portaisella Likert-asteikolla sen mukaan, kuinka paljon samaa mieltä vastaaja on kunkin väittämän kanssa, 1 = täysin eri mieltä, 9 = täysin samaa mieltä (teoreettinen vaihteluväli 1.00 – 9.00). Osa kysymyksistä pisteytetään käänteisesti (esimerkiksi 1 = 9), ja korkeampi pistemäärä kuvaa vahvempaa urheilijan kokemaa koheesiota. ATG-S:ää mittaa viisi väittämää, kuten ”En tule ikävöimään tämän joukkueen jäseniä, kun kausi päättyy”. ATG-T:tä mittaa neljä väittämää, esimerkiksi ”Olen tyytymätön joukkueeni haluun voittaa”. GI-S -osiota mittaa neljä väittämää, kuten ”Joukkueemme jäsenet haluaisivat viettää aikaa yhdessä pelikauden jälkeen”, ja GI-T -osiota viisi väittämää, esimerkiksi ”Me kaikki otamme vastuun joukkueemme tappioista tai heikoista suorituksista”.

Koko kyselystä, jokaisesta neljästä alaosiosta sekä sosiaalisesta ja tehtäväkoheesiosta muodostettiin keskiarvosummamuuttujat. Koko mittarin reliabiliteetti oli hyvä; Cronbachin alfa -kerroin oli alkukaudesta .702 ja loppukaudesta .846. ATG-S:n reliabiliteetti oli alkukaudesta heikko .295, mutta loppukaudesta hyvä .848. Myös muut osa-alueet olivat alkukaudesta heikompia (Cronbachin $\alpha = .470 - .557$) ja loppukaudesta parempia (Cronbachin $\alpha = .643 - .848$). Sosiaalinen ulottuvuus oli alkukaudesta .559 ja loppukaudesta .768, tehtäväulottuvuus alkukaudesta .609 ja loppukaudesta .753. Kun ATG-S:ää tarkasteltiin alkukaudesta 45 pelaajan otoksella, reliabiliteetti parani, Cronbachin $\alpha = .515$. Myös Eys, Carron, Bray, & Brawley (2007) havaitsivat reliabiliteettitutkimuksessaan ATG-S -ulottuvuuden reliabiliteetin olevan matalampi ($n = 81$, $\alpha = .46$) kuin muiden, jotka olivat yli .70. Kokonaisuudessaan koheesiomittari täytti tässä tutkimuksessa .70 raja-arvon sekä alku- että loppukaudesta. GEQ:ta ei ole

standardoitu suomalaiseseen aineistoon, ja esimerkiksi Kivarin ja Mattilan (2001) tutkimuksessa mittarin reliabiliteettia ei ollut tarkasteltu lainkaan.

2.2.2 Urheilija–valmentaja –suhteen mittari

Urheilija–valmentaja -suhdekysely (Coach-Athlete Relationship Questionnaire = CART-Q) on Jowettin ja Ntoumaniksen (2004) kehittämä kyselylomake, jolla mitataan urheilijan ja valmentajan välisen suhteen laatua ja sisältöä. CART-Q -lomakkeessa on yhteensä 11 väittämää, joihin vastataan 7-portaisella Likert-asteikolla sen mukaan, kuinka samaa mieltä on väittämän kanssa, 1 = vahvasti eri mieltä, 7 = vahvasti samaa mieltä (teoreettinen vaihteluväli 1.00 – 7.00). Läheisyyttä mittaa neljä väittämää, esimerkiksi ”Pidän valmentajastani”. Sitoutuneisuutta kolme väittämää, kuten ”Ajattelen urheilu-urani olevan lupaava valmentajani kanssa”. Vastavuoroisuutta kuvaa neljä väittämää, esimerkiksi ”Kun olen valmentajani valmennettavana, olen valmis tekemään parhaani”. Mittarista ja sen osa-alueista muodostettiin keskiarvosummamuuttujat. Cronbachin alfa -kerroin oli alkukaudesta .956 ja loppukaudesta .916. Mittarin alaosioiden reliabiliteetti-arvot olivat myös hyviä, alkukaudella $\alpha = .867-.910$ ja loppukaudella $\alpha = .765-.880$.

CART-Q -kyselystä on myös valmentajan versio, jossa väittämät on käännetty toisin päin, esimerkiksi ”Pidän urheilijastani”. Tässä tutkimuksessa käytettiin ainoastaan urheilijan versiota.

2.2.3 Joukkueen suoritus

Joukkueen pelikauden aikaisen suorituksen selvittämiseksi hyödynnettiin Suomen Koripalloliiton internetsivuilleen keräämää dataa. Tutkimukseen osallistuneille joukkueille laskettiin tämän perusteella suhteellinen suorituspistemäärä sekä erikseen alku- ja loppukaudelle että koko kaudelle. Alku- ja loppukauden ottelumäärät saatiin jakamalla koko kauden runkosarjan ottelut puoliksi. Naisjoukkueen otteluiden kokonaismäärä kaudella oli 16, edustusjoukkueen 40 ja A-junioreiden 58 (joukkue osallistui kolmeen eri sarjaan). Suhteellisen suorituspistemäärän laskemiseen käytettiin kaavaa: todelliset saavutetut pisteet / kaikki mahdolliset pisteet, eli tilanne, jossa joukkue voittaa kaikki kauden ottelunsa. Koripallossa voitettua ottelusta saa kaksi pistettä ja hävitystä nolla.

Tutkimuksen kolme joukkuetta jaettiin suorituksensa perusteella kahteen ryhmään. Kaksi joukkuetta suoriutui kaudella suhteellisen hyvin, suhteelliset suorituspisteet koko kaudella olivat .75 ja .69. Yksi joukkue suoriutui heikommin, suhteellinen suoritus oli .23. Molemmat hyvin pärjänneistä joukkueista paransivat suoritustaan kauden loppua kohden: alkukauden suoritukset .63 ja .60, loppukauden suoritukset .88 ja .77, kun taas heikommin pärjänneen joukkueen suoritus heikkeni entisestään kauden loppua kohti, alkukausi .30, loppukausi .15. Katkaisurajana oli .50.

Tutkimuksen tilanteen seuran toiveesta pyrittiin myös selvittämään edustusjoukkueen pelaajien (n =10) henkilökohtaisen suorituksen yhteyttä koheesioon sekä kokemuksiin urheilija–valmentaja -suhteista. Pelaajien suorituksen mittarina käytettiin Suomen Koripalloliiton tilastoja pelaajien tehokkuuspisteistä (Suomen Koripalloliitto, n.d) Tehokkuuspistemäärän selvittämiseksi on käytetty kaavaa: *Pisteet+Levypallot+Syötöt+Riistot+Torjunnat-Menetykset-(3 pisteen heittoyritykset-3 pisteen onnistuneet heitot)-(2 pisteen heittoyritykset-2 pisteen onnistuneet heitot)-(1 pisteen heittoyritykset-1 pisteen onnistuneet heitot)*.

2.3 Tilastolliset menetelmät

Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 25 -ohjelmistolla. Aineiston analysointi aloitettiin tarkastelemalla havaintojen jakautuneisuutta histogrammien, Q-Q -plot -kuvioiden, laatikko-jana-kuvioiden sekä Shapiro-Wilkin normaalisuustestin avulla.

Joukkueen koheesio. Alkukauden GEQ oli kokonaisuudessaan normaalisti jakautunut, $p = .628$. Myös kaikki alaulottuvuudet olivat normaalisti jakautuneita, ATG-S $p = .281$, ATG-T $p = .336$, GI-S $p = .667$, GI-T $p = .281$. Lisäksi sosiaalinen (ATG-S+GI-S) että tehtäväkoheesio (ATG-T+GI-T) olivat normaalisti jakautuneita, $p = .330$ ja $p = .315$.

Loppukaudesta GEQ ei kuitenkaan ollut kokonaisuudessaan normaalisti jakautunut, $p = .022$. Kuitenkin kaikki ala-osiot olivat normaalisti jakautuneita, ATG-S $p = .247$, ATG-T $p = .420$, GI-S $p = .186$ ja GI-T $p = .224$. Myöskään sosiaalinen koheesio tai tehtäväkoheesio eivät olleet normaalisti jakautuneita, $p = .040$ ja $p = .046$. Koska kaikki kyselyn neljä alaosiota olivat normaalisti jakautuneita, ja sosiaalisen ja tehtäväkoheesio sekä kokonaiskoheesio jakauma oli Shapiro-Wilkin testin mukaan lähellä normaalisti

jakautunutta, todettiin parametristen testien käyttö perustelluksi. Tutkimuksessa käytetyistä mittareista ei tehty konfirmatorista faktorianalyysia otoskoon pienuuden takia. Aiemmat tutkimukset ovat tukeneet molempien mittareiden faktorirakennetta (esim. Whitton & Fletcher, 2014; Yang & Jowett, 2013b).

Urheilija–valmentaja -suhde. Alkukauden CART-Q oli Shapiro-Wilkin testin mukaan normaalisti jakautunut, $p = .150$, mutta sen osa-alueista ainoastaan sitoutuneisuus oli normaalisti jakautunut, $p = .214$. Läheisyys ja vastavuoroisuus eivät olleet normaalisti jakautuneita, $p = .023$ ja $p = .008$. Sekä läheisyys että vastavuoroisuus olivat histogrammien perusteella vasemmalle vinoja. Keskeisen raja-arvousekseen perusteella todettiin kuitenkin, että koska $n > 30$, voidaan käyttää parametrisiä testejä. Loppukauden CART-Q oli Shapiro-Wilkin testin mukaan myös normaalisti jakautunut, $p = .201$. Myös sen kaikki osa-alueet olivat normaalisti jakautuneita, läheisyys $p = .342$, sitoutuneisuus $p = .481$ ja vastavuoroisuus $p = .071$.

Koheesion ja urheilija–valmentaja -suhteiden eroa alkua- ja loppukauden välillä selvitettiin toistettujen mittausten t-testillä. Koheesion ja valmennussuhteen välisiä yhteyksiä selvitettiin Pearsonin korrelaatiolla ja lineaarisella regressioanalyysillä. Suorituksen vaikutusta koheesioon ja valmennussuhteeseen tarkasteltiin 2x2-ANOVA:lla, jossa riippumattomina muuttujina toimivat mittausajankohta (alkukausi/loppukausi; koehenkilöiden sisäinen muuttuja) sekä joukkueen suoritus (hyvä/heikko; koehenkilöiden välinen muuttuja). ANOVA:n jatkoanalyysit tehtiin toistettujen mittausten sekä riippumattomien otosten t-testeillä.

3. Tulokset

3.1 Joukkueen koheesio ja urheilija–valmentaja -suhteet kaudella 2018–2019

Kyselyiden tunnusluvut ja parittaisten t-testien tulokset ovat esitettyinä Taulukossa 1. Taulukosta nähdään, että kokonaiskoheesion muutos ei parittaisten otosten t-testin mukaan ollut tilastollisesti merkitsevää. Toisaalta molemmissa tehtävälottuvuuksissa havaittiin tilastollisesti merkitsevää laskua. Sosiaalisen koheesion ulottuvuuksissa oli keskiarvoissa nousua, mutta muutos ei osoittautunut tilastollisesti merkitseväksi. Koheesio on yleisesti suhteellisen korkealla tasolla (keskiarvot 6.090 – 7.090, mittarin teoreettinen vaihteluväli 1.00 – 9.00) läpi kauden.

Myös urheilija–valmentaja -suhteissa tapahtui kauden aikana tilastollisesti merkitsevää heikkenemistä. Myös kaikissa valmennussuhteen osa-alueissa havaittiin laskua kauden aikana. CART-Q -kyselyn teoreettinen vaihteluväli on 1.00 – 7.00, joten urheilija–valmentaja -suhteet ja sen osa-alueet pysyvät kauden läpi yli teoreettisen keskiarvon (keskiarvot 4.065 – 5.702).

Taulukko 1. Koheesion ja urheilija–valmentaja -suhteen keskiarvot ja -hajonnat alku- ja loppukaudesta sekä toistettujen mittausten t-testin tulokset.

Mittari	Alkukausi			Loppukausi		t	CI 95 %	p
	n	M	SD	M	SD			
GEQ	31	6.720	.782	6.473	.997	1.414	-.110 – .605	.168
ATG-T	31	6.823	1.228	6.129	1.321	2.701	.169 – 1.218	.011
GI-T	31	6.774	1.036	6.090	1.471	2.614	-.150 – 1.218	.014
ATG-S	31	6.800	1.030	7.090	1.178	-1.558	-.671 – .090	.130
GI-S	31	6.484	1.252	6.581	1.215	-.363	-.641 – .448	.719
CART-Q	31	5.276	1.134	4.663	1.017	3.722	.277 – .949	.001
Läheisyys	31	5.427	1.208	4.774	1.239	3.098	.223 – 1.084	.004
Sitoutuneisuus	31	4.505	1.411	4.065	1.107	2.067	.005 – .876	.047
Vastavuoroisuus	31	5.702	1.034	5.000	1.035	4.569	.388 – 1.015	.001

CI 95 % on 95 %:n luottamusväli keskiarvojen erolle. GEQ:n teoreettinen vaihteluväli 1–9. CART-Q:n teoreettinen vaihteluväli 1–7. CART-Q = valmennussuhde, GEQ = kokonaiskoheesio, ATG-T = yksilö–tehtävä -ulottuvuus, ATG-S = yksilö–sosiaalisuus -ulottuvuus, GI-T = ryhmä–tehtävä -ulottuvuus, GI-S = ryhmä–sosiaalisuus -ulottuvuus

3.2 Joukkueen koheesion ja urheilija–valmentaja -suhteiden väliset yhteydet

Joukkueen koheesion, urheilija–valmentaja -suhteiden sekä valmennussuhteen keston väliset yhteydet ovat korrelaatiomatriisissa Taulukossa 2. Siitä nähdään, että kokonaiskoheesio ja valmennussuhde olivat tilastollisesti merkitsevästi positiivisesti yhteydessä alkukaudesta, mutta eivät loppukaudesta. Valmennussuhde oli yhteydessä ainoastaan kokonais- ja tehtäväkoheesioon, mutta ei sosiaalisen koheesioon. Alkukauden kokonaiskoheesio oli tilastollisesti merkitsevästi positiivisesti yhteydessä loppukauden valmennussuhteisiin. Myös tehtäväkoheesio alkukaudesta oli yhteydessä myöhempiin urheilija–valmentaja -suhteisiin. Valmennussuhteen keston havaittiin olevan positiivisesti yhteydessä sekä sosiaaliseen että tehtäväkoheesioon alkukaudesta. Suhteen pituus oli tilastollisesti merkitsevästi positiivisesti yhteydessä urheilijoiden kokemaan suhteen laatuun alkukaudesta, mutta loppukaudesta yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Käytännössä tämä ero korrelaatiossa alku- ja loppukauden välillä oli kuitenkin pieni (ks. Taulukko 2).

Taulukko 2. Joukkueen koheesion, urheilija–valmentaja -suhteen ja valmennussuhteen keston väliset yhteydet Pearsonin korrelaatiokertoimilla.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. CART-Q	–												
1													
2. CART-Q	.642***	–											
2													
3. GEQ 1	.566***	.500**	–										
4. GEQ 2	.067	.223	.402**	–									
5. ATG-T 1	.614***	.462**	.645***	.141	–								
6. ATG-S 1	.161	.382*	.651***	.293	.195	–							
7. GI-T 1	.417*	.352	.725***	.341	.317	.323	–						
8. GI-S 1	.334	.191	.730***	.388*	.208	.344	.407*	–					
9. ATG-T 2	.175	.318	.408*	.690***	.373*	.196	.213	.316	–				
10. ATG-S 2	.053	.151	.466**	.797***	.107	.565**	.242	.395*	.448*	–			
11. GI-T 2	.063	.268	.262	.838***	.027	.122	.366*	.224	.497**	.458**	–		
12. GI-S 2	-.100	-.084	.166	.743***	-.079	.052	.258	.276	.152	.605***	.566**	–	
13. Suhteen kesto	.375*	.345	.439*	.128	.331	.286*	.288	.298	-.050	.049	.566**	.214	–

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, 1 = alkukausi, 2 = loppukausi. CART-Q = valmennussuhde, GEQ = kokonaiskoheesio, ATG-T = yksilö–tehtävä -ulottuvuus, ATG-S = yksilö–sosiaalisuus -ulottuvuus, GI-T = ryhmä–tehtävä -ulottuvuus, GI-S = ryhmä–sosiaalisuus -ulottuvuus

Kauden yli jatkuvaa yhteyttä koheesion ja valmennussuhteen välillä tarkasteltiin tehtävä- (ATG-T + GI-T) ja sosiaalisen koheesion (ATG-S + GI-S) osalta suhteessa valmennussuhteen kaikkiin ulottuvuuksiin. Yhteydet ovat kuvattuna taulukossa 3. Alkukauden tehtäväkoheesio oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kaikkiin loppukauden urheilija–valmentaja -suhteen ulottuvuuksiin. Sosiaalinen koheesio puolestaan oli tilastollisesti merkitsevästi positiivisesti yhteydessä ainoastaan loppukauden kokemuksiin valmentajaan sitoutumisesta.

Taulukko 3. Alkukauden koheesion yhteydet loppukauden urheilija–valmentaja -suhteiden ulottuvuuksiin Pearsonin korrelaatioina.

	1	2	3	4	5
1. Sos.koh 1	–				
2. Teh.koh 1	.417*	–			
3. Läheisyys 2	.184	.425*	–		
4. Sitoutuneisuus 2	.510**	.533**	.730***	–	
5. Vastavuoroisuus 2	.282	.431*	.722***	.686***	–

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. 1 = alkukausi, 2 = loppukausi. Sos. koh = sosiaalinen koheesio, Teh. koh = tehtäväkoheesio.

Ylipäätään joukkueen koheesion sekä valmennussuhteiden välisten yhteyksien havaittiin olevan vahvempia alku- kuin loppukaudesta, mikä voisi viitata yhteyttä selittävään kolmanteen muuttajaan. Suhteen ja koheesion välillä havaittiin kauden läpi kantava yhteys alkukauden koheesion ja loppukauden valmennussuhteen välillä. Tehtäväkoheesiolla on suurempi yhteys valmennussuhteeseen kuin sosiaalisella koheesiolla, joka oli yhteydessä ainoastaan valmentajaan sitoutumiseen.

Pienestä otoskoosta huolimatta korrelaatioiden perusteella muodostettiin regressiomalli, jossa selittävinä muuttujina olivat alkukauden koheesion ulottuvuudet ja selitettävänä loppukauden urheilija–valmentaja -suhde. Malli sopi aineistoon tällaisenaan kohtalaisesti, $F(4,26) = 3.098$, $p = .033$, korjattu $R^2 = 21.9$. Tulokset on esitettyinä Taulukossa 4, josta nähdään että yksittäisistä selittäjistä ainoastaan yksilöulottuvuuden (ATG) tehtäväkoheesio nousi tilastollisesti merkitseväksi. Toleranssi ja VIF-arvo kertovat selittäjien multikolinearisuudesta eli keskinäisestä yhteydestä. Multikolinearisuutta pidetään huolestuttavana, kun toleranssi $< .20$ ja VIF > 5 (Taanila, 2010). Tässä yhteydessä ei ollut syytä huoleen multikolinearisuuden osalta.

Yksilöulottuvuuden sosiaalinen koheesio oli myös selvästi lähempänä merkitsevyyttä kuin ryhmäulottuvuudet, joten tehtiin toinen malli, jossa selittäjinä olivat ainoastaan koheesio yksilöulottuvuudet. Malli oli edellistä parempi, $F(2,28) = 6.053$, $p = .007$, korjattu $R^2 = 25.2$. Myös tämä malli on esitetty Taulukossa 4. Uudessa mallissa sosiaalisen koheesio ulottuvuuden havaittiin lähestyvän tilastollista merkitsevyyttä, mutta edelleen ainoastaan alkukauden tehtäväkoheesiolla havaittiin tilastollisesti merkitsevä vaikutus loppukauden urheilija–valmentaja -suhteisiin. Pienen otoskoon vuoksi regressiomallien tulkinnessa tulee olla erityisen kriittinen. Tulokset kuitenkin osoittavat, että koheesio ja urheilija–valmentaja -suhteen välillä merkitykselliseen rooliin nousee yksilön kokemus joukkueen puoleensavetävyys ja erityisesti sen tehtäväulottuvuus, mutta muilla koheesio osa-alueilla ei vaikuta olevan selittävää roolia siinä, miten urheilija kokee suhteensa valmentajaan kauden lopulla.

Taulukko 4. Lineaarisen regressiomallin tulokset, kun selitettävänä muuttujana on loppukauden urheilija–valmentaja -suhde ja selittäjänä alkukauden koheesio ulottuvuudet.

	B	CI 95 %	β	t	p	Tolerance	VIF
Malli 1							
Vakiotermin	-.097	-3.086 – 2.892		-.067	.947		
ATG-T	.302	.011 – .594	.365	2.130	.043	.886	1.129
ATG-S	.270	-.088 – .628	.273	1.548	.134	.836	1.197
GI-S	-.038	-.344 – .267	-.047	-.258	.798	.780	1.281
GI-T	.164	-.212 – .540	.167	.896	.378	.751	1.332
Malli 2							
Vakiotermin	.350	-2.272 – 2.971		.273	.787		
ATG-T	.333	.060 – .606	.402	2.499	.019	.962	1.039
ATG-S	.300	-.026 – .626	.304	1.887	.070	.962	1.039

ATG-T = yksilö–tehtävä -ulottuvuus, ATG-S = yksilö–sosiaalisuus -ulottuvuus, GI-T = ryhmä–tehtävä -ulottuvuus, GI-S = ryhmä–sosiaalisuus -ulottuvuus

Muodostettiin myös regressiomalli, jossa loppukauden sitoutuneisuutta valmentajaan selitettiin alkukauden urheilija–valmentaja -suhteella kokonaisuudessaan sekä sosiaalisella koheesiolla. Pelkkä alkukauden urheilija–valmentaja -suhde selitti loppukauden valmentajaan sitoutuneisuuden vaihtelusta 34.9 % (korjattu R^2), $F(1, 29) = 17.090$, $p < .001$. Kun malliin lisättiin alkukauden sosiaalinen koheesio, sen selitysaste

nousi 44.8 %:iin. Malli sopi aineistoon hyvin $F(2, 28) = 13.159, p < .001$. Alkukauden kokemus valmennussuhteen laadusta sekä joukkueen sosiaalisesta koheesiosta selittivät yhdessä lähes 45 % loppukauden valmentajaan sitoutumisen vaihtelusta. Kokeiltiin vielä malleja, jossa edellisten muuttujien lisäksi oli mukana alkukauden tehtäväkoheesio. Tehtäväkoheesioon mukaan ottaminen heikensi mallin selitysvahvuutta hieman, $F(3, 27) = 8.725, p < .001$, korjattu $R^2 = .436$. Tehtäväkoheesio ei myöskään ollut tilastollisesti merkitsevä selittäjä. Mallit ovat kuvattuna Taulukossa 5.

Taulukko 5. Lineaaristen regressiomallien tulokset, kun selitettävänä muuttujana on loppukauden valmentajaan sitoutuminen ja selittäjinä alkukauden urheilija–valmentaja -suhde sekä sosiaalinen ja tehtäväkoheesio.

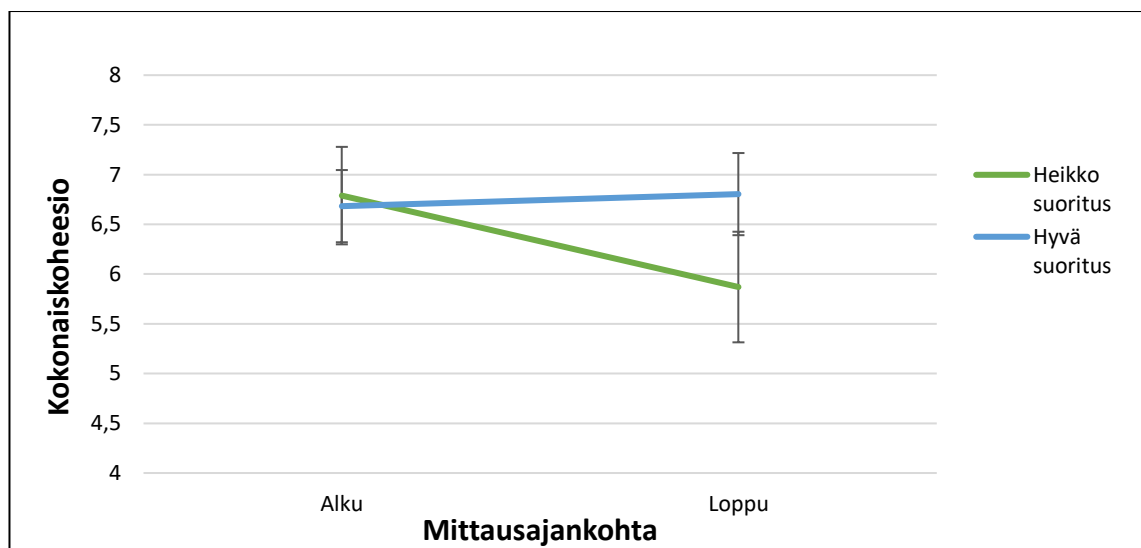
	B	CI 95 %	β	t	p	Tolerance	VIF
Malli 1							
Vakiotermi	.929	-.657 – 2.515		1.198	.241		
CART-Q 1	.594	.300 – .888	.609	4.134	.001		
Malli 2							
Vakiotermi	-1.285	-3.624 – 1.054		-1.126	.270		
CART-Q 1	.486	.201 – .772	.498	3.489	.002	.930	1.108
Sos. Koh 1	.419	.074 – .765	.355	2.485	.019	.930	1.108
Malli 3							
Vakiotermi	-1.690	-4.389 – 1.009		-1.285	.210		
CART-Q 1	.419	.060 – .779	.430	2.392	.024	.583	1.716
Sos. Koh 1	.385	.019 – .751	.326	2.157	.040	.823	1.215
Teht. Koh 1	.145	-.319 – .608	.120	.641	.527	.533	1.876

CART-Q 1 = valmennussuhde alkukaudesta, Sos. Koh 1 = sosiaalinen koheesio alkukaudesta, Teht. Koh 1 = tehtäväkoheesio alkukaudesta

3.3 Joukkueen suorituksen yhteys koheesioon ja urheilija–valmentaja -suhteisiin Koheesio. Toteutettiin 2x2-ANOVA siten, että riippuvana muuttujana oli kokonaiskoheesio ja riippumattomina suoritustaso (hyvin suoriutuneet joukkueet, huonosti suoriutunut joukkue; koehenkilöiden välinen muuttuja) sekä mittausajankohta (alkukausi, loppukausi; koehenkilöiden sisäinen muuttuja). Levenen testin mukaan varianssit olivat yhtä suuret sekä alku- että loppukaudesta, $p = .902$ ja $p = .417$. Havaittiin mittausajankohdan päävaikutus $F(1, 29) = 6.277, p = .018, \eta_p^2 = .178$ sekä mittausajankohdan ja suoritustason yhdysvaikutus, $F(1, 29) = 10.677, p = .003, \eta_p^2 = .269$. Suoritustasolla ei havaittu päävaikutusta, $F(1, 29) = 2.238, p = .146, \eta_p^2 = .072$. Yhdysvaikutuksen luonnetta on kuvattu Kuvassa 3, josta nähdään, että heikon

suorituksen joukkueen kokonaiskoheesio laskee kauden aikana, kun taas hyvän suorituksen joukkueilla se pysyy lähes muuttumattomana, vaikka lähtötaso molemmilla ryhmillä on sama.

Jatkovertailut tehtiin sekä parittaisten otosten t-testillä että riippumattomien otosten t-testillä. Parittaisten otosten t-testillä tarkasteltiin heikon ryhmän alku- ja loppukauden kokonaiskoheesioeroja. Lasku alkukaudesta loppukauteen oli tilastollisesti merkitsevä, $t(10) = 4.402$, CI [.453 – 1.383], $p = .001$, $d_{Cohen} = -1.154$, CI [-2.43 – .123]. Riippumattomien otosten t-testillä tarkasteltiin eroa eri suoritusryhmien välillä loppukaudesta. Myös tämä ero oli tilastollisesti merkitsevä, $t(29) = -2.755$, CI [-1.626 – -.241], $p = .010$, $d_{Cohen} = 1.034$ CI [.255 – 1.814], eli heikosti suoriutuneen ryhmän kokemus koheesiosta oli loppukaudesta tilastollisesti merkitsevästi heikompi kuin hyvin suoriutuneen ryhmän.



Kuva 3. Kokonaiskoheesio muutos kauden aikana suhteessa joukkueen suhteelliseen suoritukseen. Virheajat ovat keskiarvojen 95 %:n luottamusvälejä.

Tehtiin seuraavaksi 2x2-ANOVA:t niin, että riippuvana muuttujana oli vuorollaan jokainen koheesio neljästä ulottuvuudesta. Riippumattomista muuttujista koehenkilöiden välisenä muuttujana oli joukkueen suoritustaso (hyvä/heikko suoritus) ja koehenkilöiden sisäisenä muuttujana mittausajankohta (alku-/loppukausi). Levenen testin mukaan varianssit olivat homogeeniset kaikkien muiden paitsi alkukauden ATG-S:n osalta ($p = .005$). Koska tämän muuttujan loppukauden varianssit olivat yhtä suuret ($p = .277$), päätettiin raportoida myös tämän ulottuvuuden kohdalla parametrisen

ANOVA:n testitulos. Taulukossa 6 on esitetty koheesion ulottuvuuksien keskiarvot, keskihajonnat ja 95 %:n luottamusvälit.

Taulukko 6. Koheesion ulottuvuuksien mittausajan ja suoritustason keskiarvot, keskihajonnat ja 95 %:n luottamusvälit.

	Alkukausi				Loppukausi			
	N	M	SD	95 % CI	N	M	SD	95 % CI
ATG-T								
hyvä suoritus	20	6.512	1.276	5.976–7.049	20	6.325	1.396	5.723–6.927
heikko suoritus	11	7.386	.944	6.663–8.109	11	5.773	1.148	4.961–6.584
ATG-S								
hyvä suoritus	20	6.910	.812	6.436–7.384	20	7.400	1.189	6.889–7.911
heikko suoritus	11	6.600	1.365	5.961–7.239	11	6.527	.964	5.838–7.216
GI-T								
hyvä suoritus	20	6.820	.995	6.339–7.301	20	6.590	1.345	5.984–7.196
heikko suoritus	11	6.691	1.154	6.042–7.340	11	5.182	1.285	4.365–5.999
GI-S								
hyvä suoritus	20	6.488	1.392	5.905–7.070	20	6.900	1.212	6.373–7.427
heikko suoritus	11	6.477	1.009	5.692–7.262	11	6.000	1.031	5.289–6.711

ATG-T = yksilö-tehtävä -ulottuvuus, ATG-S = yksilö-sosiaalisuus -ulottuvuus, GI-T = ryhmä-tehtävä -ulottuvuus, GI-S = ryhmä-sosiaalisuus -ulottuvuus

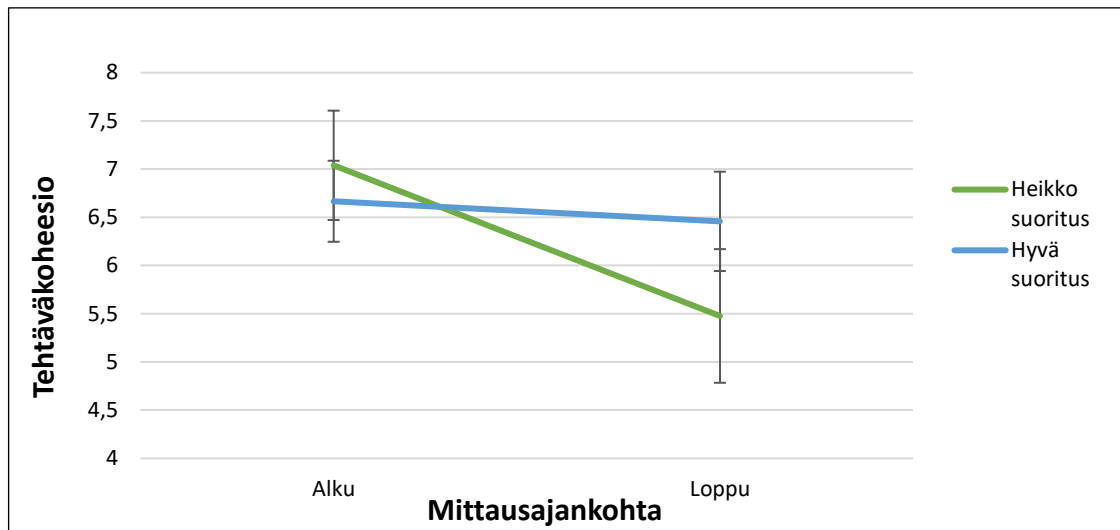
Taulukossa 7 on ANOVA:n tulokset, josta nähdään, että ainoastaan tehtäväkoheesioiden ulottuvuuksissa havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja. Yksilötason tehtäväkoheesiossa havaittiin tilastollisesti merkitsevä mittausajankohdan päävaikutus sekä suoritustason ja mittausajankohdan yhdysvaikutus. Suoritustason päävaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Ryhmätason tehtäväkoheesiossa sekä mittausajankohdalla että joukkueen suorituksella havaittiin olevan merkitsevä päävaikutus. Myös yhdysvaikutus oli merkitsevä. Molempien tehtäväkoheesioiden (taulukossa ATG-T ja GI-T) osalta havaittiin, että heikosti suoriutuneen ryhmän arviot koheesiosta heikkenivät selkeämmin kuin hyvin suoriutuneella ryhmällä.

Taulukko 7. Toistettujen mittausten 2x2 ANOVA:n tulokset koheesion eri ulottuvuuksille.

	df ₁	df ₂	F	p	η_p^2
ATG-T					
mittausaika	1	29	14.234	.001	.329
suoritustaso	1	29	.160	.692	.005
yhdysvaikutus	1	29	8.924	.006	.235
ATG-S					
mittausaika	1	29	1.192	.284	.039
suoritustaso	1	29	2.752	.108	.087
yhdysvaikutus	1	29	2.168	.152	.070
GI-T					
mittausaika	1	29	11.958	.002	.292
suoritustaso	1	29	4.270	.048	.128
yhdysvaikutus	1	29	6.469	.017	.182
GI-S					
mittausaika	1	29	.014	.906	.000
suoritustaso	1	29	2.695	.224	.050
yhdysvaikutus	1	29	1.541	.111	.085
TEHTÄVÄKOH.					
mittausaika	1	29	19.299	.001	.400
suoritustaso	1	29	.856	.363	.029
yhdysvaikutus	1	29	11.269	.002	.280

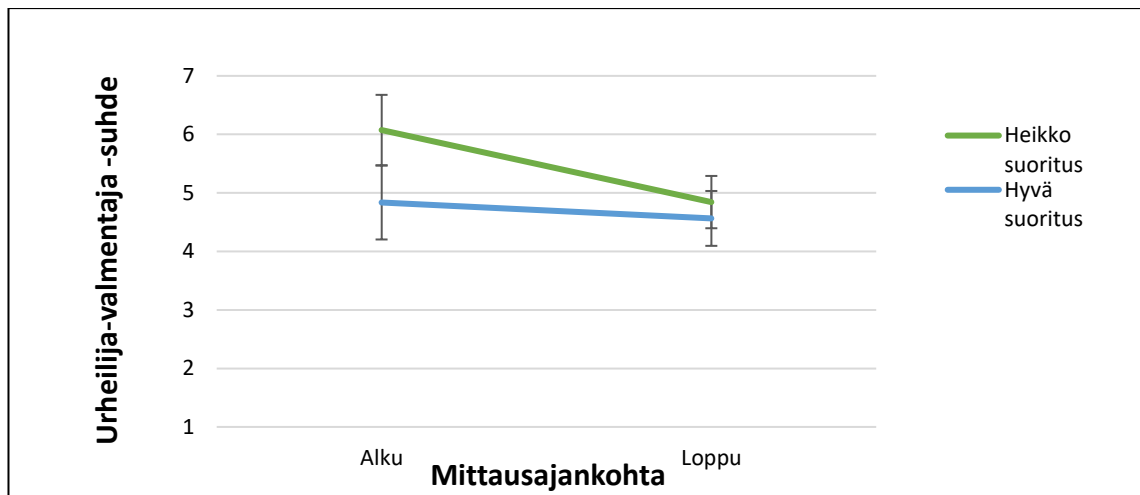
ATG-T = yksilö-tehtävä -ulottuvuus, ATG-S = yksilö-sosiaalisuus -ulottuvuus, GI-T = ryhmä-tehtävä -ulottuvuus, GI-S = ryhmä-sosiaalisuus -ulottuvuus, TEHTÄVÄKOH. = tehtäväkoheesio (=ATG-T + GI-T)

Taulukosta 7 nähtävien tulosten perusteella tehtiin vielä 2x2-ANOVA tehtäväkoheesiolle (ATG-T + GI-T). Myös tämän testin tulokset löytyvät taulukosta 7. Yhdysvaikutuksen luonnetta on kuvattu Kuvassa 4. Kun joukkueen suoritus kaudella oli heikkoa, urheilijoiden kokema joukkueen tehtäväkoheesio aleni kauden loppua kohden, kun taas hyvän suorituksen ryhmällä se säilyi alkukauden tasolla. Jatkovertailuissa parittaisten otosten t-testillä havaittiin heikon suorituksen ryhmässä tilastollisesti merkitsevää laskua tehtäväkoheesiossa kauden aikana, $t(10) = 6.227$, CI [1.003 – 2.120], $p < .001$, $d_{Cohen} = -1.781$, CI [-3.178 – -.384]. Myös ryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero loppukaudesta, $t(29) = -2.321$, CI [-1.844 – -.117], $p = .028$, $d_{Cohen} = .871$, CI [.104 – 1.638].



Kuva 4. Tehtäväkoheesio muutos kauden aikana suhteessa joukkueen suhteelliseen suoritukseen. Virhejanat ovat 95 %:n luottamusvälejä.

Urheilija–valmentaja -suhde. Tehtiin toistettujen mittausten varianssianalyysi 2x2-asetelmalla myös urheilija–valmentaja -suhteelle. Riippuvana muuttujana oli valmennussuhde ja riippumattomina joukkueen suoritustaso sekä mittausajankohta. Levenen testin mukaan varianssit olivat yhtä suuret, $p = .223$ ja $p = .314$. Analyseissa havaittiin mittausajankohdan merkitsevä päävaikutus $F(1,29) = 24.899$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .462$, sekä suoritustason merkitsevä päävaikutus $F(1, 29) = 4.850$, $p = .036$, $\eta_p^2 = .143$. Myös yhdysvaikutus oli tilastollisesti merkitsevä $F(1, 29) = 10.115$, $p = .003$, $\eta_p^2 = .259$. Tulokset ovat kuvattuna Kuvassa 5. Jatkovertailuissa havaittiin, että heikon ryhmän kokemus valmennussuhteesta laski kauden edetessä tilastollisesti merkitsevästi, $t(10) = 4.290$, CI [.592 – 1.871], $p = .002$, $d_{Cohen} = -1.547$, CI [-2.894 – -.200]. Loppukaudesta ryhmien välillä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää eroa, $t(29) = .726$, CI [-.508 – 1.067], $p = .474$, $d_{Cohen} = .272$, CI [-.466 – 1.011]. Heikon suorituksen ryhmässä urheilija–valmentaja -suhteet koettiin toisaalta alkukaudesta tilastollisesti merkitsevästi paremmiksi kuin hyvän suorituksen ryhmässä, $t(29) = 3.374$, CI [.488 – 1.988], $p = .002$, $d_{Cohen} = 1.473$, CI [.651 – 2.295]. Vaikuttaisi siis siltä, että heikosti suoriutuneiden kokemukset valmennussuhteesta tippuivat kauden aikana samalle tasolle kuin hyvän suorituksen ryhmän kokemat arviot, vaikka alkukaudesta suhteet valmentajaan koettiin selvästi paremmiksi. Hyvän suorituksen ryhmän kokemukset valmennussuhteesta pysyivät tasaisina läpi kauden.



Kuva 5. Valmennussuhteen muutos kauden aikana suhteessa joukkueen suhteelliseen suoritukseen. Virhejanat ovat 95 %:n luottamusvälejä.

3.4 Yksilöllisen suorituksen yhteys koheesioon ja urheilija–valmentaja -suhteisiin
 Pearsonin korrelaatiokertoimien mukaan pelaajan tehokkuus oli negatiivisesti yhteydessä hänen kokemaansa joukkueen koheesioon, $r = -.548 - .041$ sekä urheilija–valmentaja -suhteisiin, $r = -.464 - .237$. Mitä paremmiksi urheilija koki valmennussuhteensa ja joukkueen koheesioon, sitä heikommin hän suoriutui pelitilanteissa tehokkuuden mittarilla tarkasteltuna. Mikään yhteys ei kuitenkaan noussut tilastollisesti merkitseväksi, mikä saattaa selittyä pienellä otoskoolla ($N = 10$). Negatiivista yhteyttä henkilökohtaiseen suoritukseen voi selittää ulkomaalaisten pelaajien osuus, jotka suoriutuivat kaudella joukkueen jäsenistä parhaiten. Nämä pelaajat saattoivat kokea heikompia urheilija–valmentaja -suhteita ja koheesiota esimerkiksi kulttuurisista syistä kuin joukkueen heikommin suoriutuneet suomalaispelaajat. Ulkomaalaistaustaiset pelaajat myös liittyivät joukkueeseen myöhemmin, eikä heillä ollut aiempaa kokemusta valmentajastaan tai joukkueetovereistaan, kuten ainakin osalla suomalaisista pelaajista oli. Kymmenen pelaajan otoksella on kuitenkin lähes mahdotonta esittää muuta kuin spekulatiota havaitusta yhteydestä.

4. Pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Minkälaisia urheilija–valmentaja -suhteita ja pelaajien kokema koheesioon tunnetta seuran joukkueissa koetaan ja miten ne muuttuvat kauden aikana? Onko urheilijoiden kokema henkilökohtainen suhde valmentajaan yhteydessä joukkueen koheesioon? Onko joukkueen suorituksella yhteyttä valmennussuhteeseen tai joukkueen koheesioon?

Mukana oli yhteensä kolme joukkuetta ($N = 31$) suomalaisesta koripalloseurasta, jonka kanssa tutkimus toteutettiin yhteistyönä. Kauden 2018–2019 aikana pelaajat täyttivät kyselyn urheilija–valmentaja -suhteista (CART-Q, Jowett & Ntoumanis, 2004) sekä joukkueen koheesiosta (GEQ, Carron, Widmeyer & Brawley, 1985) kolme kertaa. Keskimäinen vastauskohta jätettiin pois lopullisista analyyseista pienen vastaajamäärän takia ($N < 20$).

Tämän tutkimuksen perusteella sosiaaliset vuorovaikutussuhteet urheilujoukkueissa ovat luonteeltaan dynaamisia, mutta kuitenkin myös suhteellisen pysyviä, kun niitä tarkastellaan yhden kauden aikana. Tehtäväkoheesiossa ja urheilija–valmentaja -suhteissa havaittiin pientä heikkenemistä kauden aikana, mutta kaiken kaikkiaan keskiarvot pysyivät teoreettisen keskiarvon yläpuolella läpi kauden. Kattavampaa kuvaa koheesion tai valmennussuhteiden elämisestä kauden aikana ei saatu johtuen keskimäisen mittauskohdan poisjättämisestä.

Tämän tutkimuksen valossa koheesion ja urheilija–valmentaja -suhteen yhteys näyttäisi olevan monimutkainen ja vaihtelevan mahdollisesti kolmannen muuttujan kautta. Tämä tutkimus tukee osittain aiempien tutkimusten (esim. Hampson & Jowett, 2014; Jowett & Chaundy, 2004, Olympiou, Jowett, & Duda, 2008) havaintoja siitä, että valmennussuhteen ja ryhmäilmiöiden välillä on yhteys. Tulokset kuitenkin kyseenalaistavat ajatusta siitä, että valmentajalla olisi yksittäisten valmennussuhteiden kautta merkittävä vaikutus joukkueen jäsenten kokemukseen joukkueen yhtenäisyydestä. Tässä tutkimuksessa tilastollisesti merkitsevä yhteys havaittiin kauden aikana alkukauden koheesion sekä loppukauden valmennussuhteen välillä ($r = .500, p < .001$), mutta ei toiseen suuntaan ($r = .067, p = .722$). Tulokset antavat viitteitä yhteyden suunnasta siten, että se kulkisi enemmän koheesiosta valmennussuhteeseen kuin päinvastoin. Lisäksi regressiomallin avulla havaittiin, että koheesion ja valmennussuhteen välinen yhteys on selkein koheesion yksilö–tehtävä -ulottuvuuden osalta. Muut koheesion osa-alueet eivät selittäneet urheilija–valmentaja -suhteen vaihtelua loppukaudesta.

Suhteessa suoritukseen tämän tutkimuksen tulokset tukivat yleisesti aiempia havaintoja (esim. Carron ym., 2002; Filho ym., 2014; Jowett & Cockerill, 2003) siitä, että niin urheilija–valmentaja -suhteet kuin joukkueen kokonaiskoheesio ovat yhteydessä joukkueen objektiiviseen suoritukseen. Hyvän suorituksen ryhmässä sekä

valmennussuhde että kokonaiskoheesio ja tehtäväkoheesio ulottuvuudet pysyivät tasaisella tasolla läpi kauden, kun taas heikon suorituksen ryhmässä niissä oli havaittavissa tilastollisesti merkitsevää heikentymistä. Vastoin Carronin ja kumppaneiden (2002) meta-analyysin tuloksia tässä tutkimuksessa sosiaalisen koheesion ei havaittu olevan yhteydessä suoritukseen.

4.1 Joukkueen koheesio ja urheilija–valmentaja -suhteet kauden aikana

Pelaajien kokema joukkueen kokonaiskoheesio oli suhteellisen korkea ja pysyi tilastollisesti samalla tasolla läpi kauden. Seuran pelaajat kokevat joukkueissaan melko korkeaa koheesiota, sillä joukkueiden kokonaiskoheesio säilyi läpi kauden selvästi yli koheesiomittarin teoreettisen keskiarvon (keskiarvojen vaihtelu 6.090–7.090, mittarin teoreettinen vaihteluväli 1.00–9.00). Sosiaalinen koheesio nousi hieman kauden loppua kohden, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Puolestaan tehtäväkoheesiossa havaittiin tilastollisesti merkitsevää heikkenemistä kauden kuluessa, mutta käytännössä ero jäi myös siinä pieneksi. Korkeinta koheesiota pelaajat raportoivat alkukaudella yksilö–tehtävä -ulottuvuudella ja loppukaudella yksilö–sosiaalisuus -ulottuvuudella. Voidaan siis uskoa, että pelaajat ovat kokeneet joukkueensa etenkin henkilökohtaisesti puoleensavetäviksi.

Myös urheilija–valmentaja -suhteet koettiin seuran joukkueissa kohtalaisen hyväksi (keskiarvot 4.065–5.702, teoreettinen vaihteluväli 1.00–7.00). Valmennussuhteissa tapahtui kauden aikana tilastollisesti merkitsevää laskua jokaisessa ulottuvuudessa (läheisyys, sitoutuneisuus, vastavuoroisuus). Suhde valmentajaan laski kauden aikana selvemmin kuin koheesio, mutta tämän tutkimuksen perusteella ei voida sanoa, mistä valmennussuhteissa tapahtunut suurempi lasku voisi johtua. Voisi olla mahdollista, että kauden tapahtumat vaikuttavat urheilijoiden mielissä enemmän kokemukseen valmentajasta kuin joukkueetovereista. Urheilijoiden ja valmentajien välillä vallitsee mahdollisesti tietynlainen me–he –asetelma: esimerkiksi tappion hetkellä joukkue voidaan herkästi mieltää sisäryhmäksi (me) ja valmentajat ulkoryhmäksi (he). Ulkoryhmän tehdessä huonoja päätöksiä saatetaan ajatella ”meidän” ryhmän kärsivän siitä. Ajatukset eivät muutu negatiivisiksi omaa sisäryhmää eli joukkuetta kohtaan, vaan kriittisyys kohdistuu valmentajiin. Pätevien johtopäätösten esittämiseen tarvitaan kuitenkin lisätutkimusta.

Lasku alkukaudesta loppukauteen sekä valmennussuhteessa ja koheesiossa voisi myös selittyä niin sanotulla ”alkukauden hypellä”, jolla tarkoitetaan uuden kauden tuomaa innostusta. Toiveet ja odotukset ovat alkukaudesta korkealla ja saattavat näkyä positiivisemmissä arvioissa. Kauden edetessä ylimääräinen innostus palautuu realistisempiin havaintoihin joukkueesta ja valmentajista. Tällainen ilmiö on yleinen; esimerkiksi uusi harrastus saatetaan aloittaa todella innokkaana ja alkuhuuman jälkeen innostus luonnostaan laantuu, vaikka mitään vastoinkäymisiä ei olisikaan tullut.

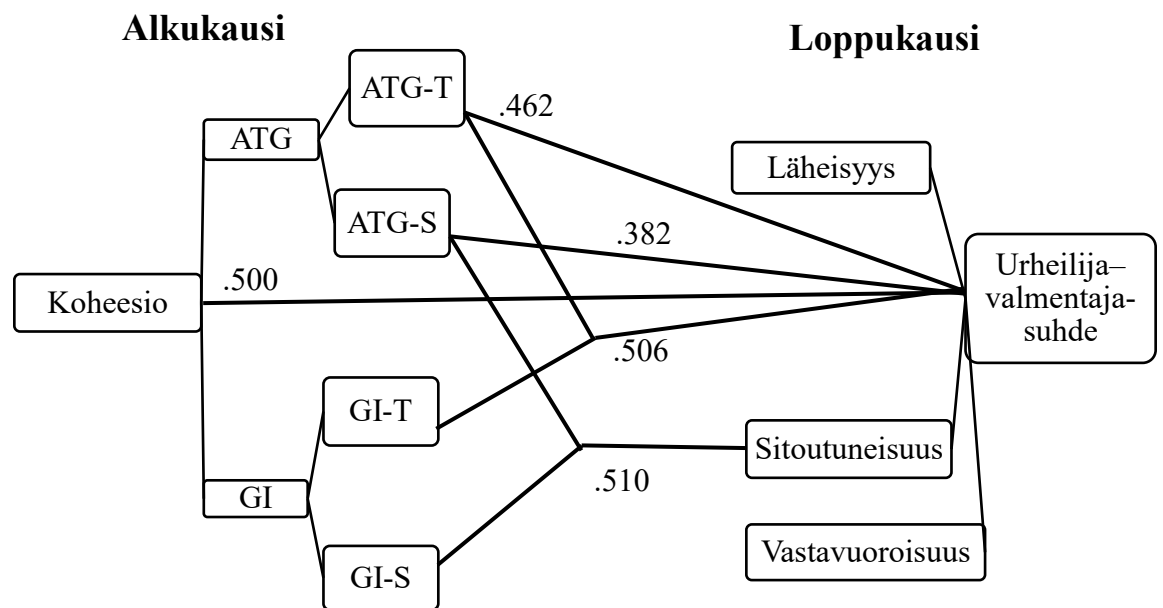
4.2 Joukkueen koheesion ja urheilija–valmentaja -suhteiden väliset yhteydet

Koheesion ja urheilija–valmentaja -suhteen havaittiin olevan tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä alkukaudesta, mutta loppukaudesta merkitsevää yhteyttä ei havaittu (alkukausi $r = .566, p < .001$, loppukausi $r = .223, p = .228$). Se, että alkukaudesta havaittu yhteys ikään kuin katoaa kauden kuluessa, voisi viitata taustalla olevaan kolmanteen muuttajaan, joka aikaansaa tilastollisesti merkitsevän yhteyden koheesion ja urheilija–valmentaja -suhteiden välillä alkukaudesta. Yksi mahdollinen yhteyttä selittävä ilmiö voisi olla tässäkin yhteydessä alkukauden innostus. Alkukauden into voi näkyä urheilijoiden positiivisempina ajatuksina liittyen joukkueeseensa ja valmentajaansa, mikä luo näiden välille näennäisesti positiivisen yhteyden. Tulee ottaa myös huomioon alkukauden koheesiomittarin selvästi loppukautta heikommät reliabiliteetit. Kuitenkin kokonaiskoheesion reliabiliteetti oli alkukaudesta yli raja-arvon $.70$ (Cronbachin alfa $.702$), vaikka kaikkien sen osa-alueiden luotettavuutta ei voida pitää hyvänä.

Tämän tutkimuksen perusteella ei voida sanoa, miksi yhteys koheesion ja valmennussuhteiden välillä näyttäytyi erilaisena alku- ja loppukaudesta, ja lisää tutkimusta tarvitaankin, jotta voitaisiin saada tarkempi käsitys yksittäisten valmennussuhteiden merkityksestä joukkueurheilun sosiaalisessa kontekstissa. Aiemmat tutkimukset ovat havainneet urheilijoiden tyytyväisyyden olevan yhteydessä sekä koheesioon (Jowett ym., 2012) että valmennussuhteisiin (Jowett & Nezelek, 2012; Olympiou ym., 2005b; Davis ym., 2013; Lorimer, 2009). Lisää tutkimusta tarvitaan kuitenkin, jotta voitaisiin tietää medioiko urheilijoiden tyytyväisyys jollain tavalla tässä tutkimuksessa havaittua koheesion ja valmennussuhteen välistä yhteyttä. Lisäksi Jowett ym. (2012) havaitsivat jaetun pystyvyyden (engl. collective efficacy) kokemuksen moderoivan sekä koheesion ja tyytyväisyyden että urheilija–valmentaja -suhteen ja

tyytyväisyyden välisiä yhteyksiä, joten todellinen yhteys urheilija–valmentaja -suhteen ja koheesion välillä on luultavasti monisyinen.

Kuvassa 6 on havainnollistettu koheesion ja valmennussuhteen kauden yli kestävästä yhteydestä parittaisten tilastollisesti merkitsevien korrelaatioiden avulla. Kuvaan on koottu Taulukon 2 perusteella alkukauden koheesion ja loppukauden valmennussuhteen väliset merkitsevät yhteydet. Alkukauden valmennussuhteella ei havaittu tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä loppukauden koheesioon.



Kuva 6. Alkukauden koheesion ja loppukauden urheilija–valmentaja -suhteen väliset parittaiset merkitsevät korrelaatiot (Pearsonin r). ATG = yksilöulottuvuus, GI = ryhmäulottuvuus, ATG-T = yksilö-tehtävä, ATG-S = yksilö-sosiaalinen, GI-T = ryhmä-tehtävä, GI-S = ryhmä-sosiaalinen.

Kuvasta 6 nähdään, että sekä alkukauden kokonaiskoheesio että tehtäväkoheesio olivat yhteydessä loppukauden valmennussuhteeseen, $r = .500$ ja $r = .506$. Lisäksi koheesion yksilöulottuvuudet olivat yhteydessä kokonaisvalmennussuhteeseen kokonaisuudessaan (ATG-T $r = .462$ ja ATG-S $r = .382$), mutta ryhmäulottuvuuksien osalta vastaavia yhteyksiä ei havaittu. Lineaarisen regressiomallin mukaan koheesion yksilöulottuvuudet selittivät n. 25 % loppukauden urheilija–valmentaja -suhteiden vaihtelusta. Tilastollisesti merkitseväksi selittäjäksi mallissa nousi ainoastaan yksilö–tehtävä -ulottuvuus (ATG-T). Vaikuttaisi siltä, että se, miten puoleensavetäväksi pelaaja kokee joukkueen suhteessa henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa selittää sitä, miten hyväksi urheilija kokee valmennussuhteen kauden lopulla. Tulos tukee aiempia tutkimuksia siitä, että

valmentajalla on yhteys nimenomaan suhteessa joukkueen tehtäväkoheesioon (esim. Jowett & Chaundy, 2004; Murray, 2006; Westre & Weiss, 1991), vaikkakin yhteyden suunta näyttäisi tämän tutkimuksen mukaan kulkevan enemmän koheesiosta valmennussuhteeseen. Mahdollisesti ne pelaajat, jotka kokevat joukkueensa yksilötehtäväkoheesion korkeaksi, mieltävät valmentajansa tukevan joukkuetta juuri näissä tavoitteissa, jolloin suhde valmentajankin kanssa syvenee. Puolestaan niillä pelaajilla, jotka eivät koe korkeaa henkilökohtaista tehtäväkoheesiota joukkueessaan, saattaa olla erilaisia tavoitteita kuin kokevat muulla joukkueella olevan. Tällöin valmentaja pyrkii toiminnallaan edistämään tavoitteita, jotka tuntuvat pelaajalle henkilökohtaisesti ristiriitaisilta, ja suhde valmentajan kanssa ei muodostu läheiseksi, sitoutuneeksi ja vastavuoroiseksi.

Sosiaalisen koheesion osalta tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei havaittu valmennussuhteeseen kokonaisuudessaan, mutta kuten Kuvasta 6 nähdään, alkukauden sosiaalinen koheesio oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä loppukauden valmennussuhteen sitoutuneisuuden osa-alueeseen ($r = .510$). Lineaarisen regressiomallin mukaan alkukauden sosiaalinen koheesio ja valmennussuhde kokonaisuudessaan selittivät yhdessä n. 45 % loppukauden valmentajaan sitoutumisen vaihtelusta, kun pelkkä alkukauden valmennussuhde yksin selitti sitoutumista loppukaudesta 34 %. Alkukauden tehtäväkoheesion tuominen malliin ei parantanut sen selitystasetta. Sosiaalisen koheesion on havaittu aiemmissakin tutkimuksissa lisäävän sitoutumista liikuntaryhmän tai urheilujoukkueen toimintaan ja haluun jatkaa joukkueen kanssa seuraavallakin kaudella (esim. Carron, Widmeyer, & Brawley, 1988; Spink & Carron, 1992; Spink & Carron, 1994; Spink ym., 2010). Voi olla, että tämä sosiaalisen koheesion myötä ilmenevä sitoutuminen joukkueeseen heijastuu myös sitoutumiseen valmentajaan, joka ikään kuin kuuluu joukkueen ”pakettiin”. Kun pelaaja kokee korkeaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta, hän todennäköisesti haluaa pelata joukkueessa jatkossakin ja kokee siten myös korkeampaa sitoutuneisuutta joukkueen valmentajaan loppukaudella.

4.3 Koheesion ja urheilija–valmentaja -suhteen yhteydet joukkueen suoritukseen

Heikosti suoriutuneen joukkueen kokonaiskoheesio ja tehtäväkoheesio olivat alkukaudesta hieman hyvin suoriutuneiden ryhmää korkeampi, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Koheesion osalta tässä tutkimuksessa voidaan nähdä kaksi keskeistä tulosta: 1) heikosti suoriutuneen ryhmän osalta koheesion kokemuksissa nähtiin

selvää heikkenemistä kauden aikana ja 2) hyvän suorituksen ryhmässä koheesion kokemukset säilyivät samalla tasolla, mutta eivät kehittyneet.

Tutkimus ei antanut tukea sille, että korkea koheesio ennustaisi parempaa suoritusta. Puolestaan tämän tutkimuksen tulokset osoittivat heikkojen suoritusten laskevan myös joukkueen jäsenten kokemaa kokonais- ja tehtäväkoheesiota. Tämä voi osaltaan vaikeuttaa joukkueen selviytymistä tuloksellisesti vaikeista tilanteista, jolloin myöskään suoritukset eivät nouse. Voimakas koheesio voi joskus toimia myös joukkueen suoritusta heikentävästi (Asamoah & Grobbelaar, 2017; Rovio ym., 2009). Myös tämän tutkimuksen tulosten valossa on mahdollista, että alkukauden korkea kokonaiskoheesio on saattanut kääntyä heikosti suoriutunutta joukkuetta vastaan kauden aikana. Hyvien suoritusten ei havaittu tässä tutkimuksessa lisäävän koheesiota joukkueessa. Tämä voi johtua esimerkiksi koheesion kattoefektistä, eli siitä, että koheesio oli jo lähellä huippuaan kauden alussa, ja koheesiokysely ei tavoita enää nousua. Toisaalta tämän tutkimuksen tulokset antavat viitteitä myös siitä, että hyvä suoriutuminen otteluista ylläpitää joukkueen koheesiota korkealla tasolla läpi kauden.

Sosiaalisen koheesion osalta ei havaittu mittausajan tai suoritustason päävaikutusta eikä näiden yhteisvaikutusta. Tulos ei tue aiempaa tutkimusta, sillä esimerkiksi Carronin ja kumppaneiden (2002) meta-analyysissä havaittiin suurempi efektikoko sosiaalisen koheesion ja suorituksen välillä kuin tehtäväkoheesion ja suorituksen välillä. Tämän tutkimuksen seurassa on mahdollisesti kyetty tukemaan ja ylläpitämään joukkueiden sosiaalista koheesiota läpi kauden niin, etteivät suoritustekijät vaikuta siihen, mutta sitä, miten sosiaalista koheesiota mahdollisesti on ylläpidetty ei tämän tutkimuksen puitteissa ole mahdollista lähteä analysoimaan. Kaiken kaikkiaan tuloksia tulkittaessa tulee huomioida, että vaikka yhteydet suoritukseen olivat tilastollisesti merkitseviä, niiden efektikoot jäivät pieniksi ($\eta_p^2 = .178 - .400$).

Urheilija–valmentaja -suhteiden havaittiin kokonais- ja tehtäväkoheesion tavoin heikentyvän heikosti suoriutuneessa ryhmässä ja pysyvän tasaisina hyvin suoriutuneessa. Suorituksen heikko taso näyttäisi laskevan pelaajien kokemuksia suhteestaan valmentajaansa, mikä saattaisi johtua esimerkiksi pelaajien tyytymättömyydestä valmentajaa kohtaan, mikäli valmentaja ei pysty korjaamaan heikkoon suoritukseen liittyviä valmennuksellisia pulmia. Toisaalta hyvällä suorituksella ei havaittu olevan

myöskään valmennussuhteita parantavaa vaikutusta. Tässä tutkimuksessa hyvin suoriutuneeseen ryhmään kuuluivat A-nuoret ja naisten joukkue, ja heikosti suoriutuneeseen seuran edustusjoukkue. Jowettin ja Nezlekin (2012) tutkimuksessa havaittiin vahvempi yhteys urheilijoiden tyytyväisyyden ja urheilija–valmentaja -suhteiden välillä korkeamman tason urheilijoilla verrattuna matalamman tason urheilijoihin. Tämän tutkimuksen pohjalta valmennussuhde on mahdollisesti merkityksellisempi myös suorituksen kannalta korkeammalla tasolla urheiltaessa.

Lisäksi mielenkiintoista oli, että heikosti suoriutuneen ryhmän valmennussuhdekokemukset olivat tilastollisesti merkitsevästi korkeampia alkukaudesta kuin hyvin suoriutuneen ryhmän. Voi olla, että osittain juuri tästä johtuen heikossa ryhmässä havaittiin melko suuri tiputus valmennussuhteiden kokemuksessa. Voi olla, että odotukset valmennusta kohtaan olivat alkukaudesta korkealla, ja kun tulokset eivät vastanneet toiveita, suhde ja luottamus valmentajaa kohtaan kärsivät paljon. Aiemmat tutkimukset (esim. Adie & Jowett, 2010; Davis, Jowett, & Lafraniere, 2013; Jowett, & Ntoumanis, 2004; Lorimer & Jowett, 2009) ovat kuitenkin osoittaneet urheilija–valmentaja -suhteet merkityksellisiksi myös urheilijoiden hyvinvointiin ja motivaatioon, joten seurassa voisi olla hyvä pohtia, millä tavalla valmennussuhteisiin panostaminen alkukaudella erosi joukkueiden välillä ja olisiko tilanteelle syytä tehdä jotain. Tulee huomioida, että myös valmennussuhteen ja suorituksen välisen yhteyden kohdalla efektiivisyydet jäivät pieniksi, $\eta_p^2 = .143 - .462$.

4.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitteet

Tutkimuksen vahvuus on osittainen seurantatutkimusasetelma. Lähtökohtaisesti kaikki vuorovaikutussuhteet ovat perusluonteeltaan muuttuvia, joten seurantatutkimukset antavat ilmiöiden välisistä yhteyksistä tarkempaa tietoa kuin yksittäiset poikkileikkausasetelmat. Tässäkin tutkimuksessa olisi saatu hyvin erilaisia tuloksia urheilija–valmentaja -suhteiden ja koheesion välisistä yhteyksistä, jos kyselyt olisi täytetty ainoastaan alku- tai loppukaudesta. Seurantatutkimuksen avulla saatiin näkyville kauden yli kestävä yhteys koheesion ja valmennussuhteen välillä. Kuitenkin heikkoutena on, että keskimäinen mittauskohta jouduttiin jättämään tutkimuksesta pois pienen vastaajamäärän takia. Pelkällä alku- ja loppumittausasetelmalla ei voida sanoa, miten koheesio tai valmennussuhteet elivät seurassa kauden aikana.

Tässä tutkimuksessa käytetyt mittarit voidaan nähdä sekä heikkoutena että vahvuutena. Carronin ja kumppaneiden GEQ -mittari on urheilupsykologiassa yksi laajimmin käytetyistä koheesion moniulotteisista mittareista (Eys ym., 2007). Tässä tutkimuksessa sen reliabiliteetti-arvot kuitenkin erosivat kohtalaisen paljon alku- ja loppukausien välillä. Vaikka mittari kokonaisuudessaan täytti alkukaudesta .70 raja-arvon, ATG-S -ulottuvuuden reliabiliteetti oli todella matala, $\alpha = .295$. Loppukaudesta ATG-S:n Cronbachin alfa -arvo oli yksi korkeimmista ($\alpha = .848$). Myös muiden osa-alueiden reliabiliteetit olivat selvästi heikompia alkukaudesta. Eysin ja kumppaneiden (2007) tutkimuksessa Cronbachin alfa -arvojen parantuivat (kaikkien ulottuvuuksien $\alpha > .8$, paitsi ATG-S .74), kun kaikki väittämät käännettiin positiivisiksi. On myös mahdollista, että koheesiota ja yhteenkuuluvuuden kokemusta joukkueeseen on selvästi helpompaa arvioida loppu- kuin alkukaudesta, mikä voi selittää alkukauden heikompia reliabiliteetteja. Ajassa tapahtuviin muutoksiin GEQ:n reliabiliteetissa tulisikin kiinnittää vielä enemmän huomiota. Urheilija-valmentaja -suhteen CART-Q-mittari osoittautui toimivan hyvin tämän tutkimuksen aineistossa; sen reliabiliteetista kertova Cronbachin alfa -kerroin oli alkukaudesta .956 ja loppukaudesta .916.

Tämän tutkimuksen rajoituksena on sen keskittyminen vain yhteen seuraan ja muutamaan joukkueeseen. Yhdessä seurassa tehty tutkimus hankaloittaa yleistettävyyttä muihin lajeihin tai edes muihin koripalloseuroihin. Pieni otoskoko vaikuttaa myös esimerkiksi tämän tutkimuksen regressiomalleihin ja niiden tuloksiin tulee suhtautua kriittisesti, sillä luotettavan regressiomallin estimointi vaatisi enemmän havaintoja ($N > 50 + 8 \cdot \text{selittäjien määrä}$). Myös yllättävän suureksi jäänyt kato on tämän tutkimuksen heikkous. Tutkimusta suunniteltaessa ei ollut otettu riittävän kattavasti huomioon mahdollisia poisjääntejä. Alkukaudesta kyselyyn vastasi seurasta yhteensä 45 pelaajaa ja loppukaudesta tavoitettiin näistä pelaajista ainoastaan 31 (kato n. 31 %). Kaikki tutkimuksen analyysit tehtiin 31 pelaajan aineistolla. Kun jätetään alkuperäisestä vastaajamäärästä ($N = 45$) huomiotta kokonaan pois jätetty neljäs joukkue ($N = 7$) vastaajamäärä alkukaudesta oli 38. Naisten joukkueesta pois jäi neljä pelaajaa, edustusjoukkueen osalta yksi (joukkueen vaihto kaudella) ja junioreista kaksi. Näin ollen kadon suuruus oli 18,4 %. Valmentajille lähetettiin muistutusviestejä tutkimukseen osallistumisesta, mutta lähtökohtaisesti osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen.

Tutkimus toteutettiin itsearviointina, johon liittyy aina omat rajoitteensa. Kolme kertaa saman kyselyn esittäminen voi aiheuttaa vastausvääristymää. Myös motivaatiolla on itsearviointien kohdalla merkitystä. Mikäli pelaajilla ei ollut motivaatiota kyselyiden täyttöön, voi olla, etteivät heidän vastauksensa ja tämän tutkimuksen tulokset heijasta heidän todellisia kokemuksiaan. Mitään syytä ei kuitenkaan ole epäillä, että pelaajat olisivat systemaattisesti vastanneet vastoin todellista kokemustaan. Keskimmäisen mittauskohdan alhainen vastaajamäärä viittaa alhaiseen motivaatioon tutkimukseen osallistumiseen. Pelaajien kanssa olisi voinut käydä vielä enemmän läpi tutkimuksen tarkoitusta ja sen tavoitteita seuran näkökulmasta, jotta pelaajat olisivat kokeneet tutkimukseen osallistumisen merkityksellisemmäksi. Myös näkyvämpi valmentajien tuki tutkimukseen osallistumiseen olisi voinut motivoida pelaajia aktiivisempaan vastaamiseen kauden keskellä.

4.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimus

Tässä tutkimuksessa selvitettiin koripallojoukkueiden koheesion ja pelaajien henkilökohtaisten valmennussuhteiden ilmenemistä koripallokauden alussa ja lopussa sekä näiden yhteyksiä toisiinsa ja joukkueiden suoritukseen kaudella. Pienellä otoksella toteutettu yhden seuran sisäinen tilaustutkimus kärsi yllättävän suuresta vastauskadosta, mikä rajoittaa johtopäätösten tekemistä. Keskeiset tulokset osoittavat, että koheesion ja valmennussuhteiden välillä on yhteys, joka tässä tutkimuksessa näyttäytyi alkukauden kokonais- ja tehtäväkoheesion sekä loppukauden urheilija–valmentaja -suhteiden välillä. Alkukauden valmennussuhteella ei havaittu yhteyttä loppukauden koheesioon. Tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voida väittää, etteikö valmentaja voisi yksittäisten valmennussuhteiden kautta vaikuttaa joukkueen yhteenkuuluvuuden kokemukseen, mutta henkilökohtaisia valmennussuhteita joukkueurheilussa tulisi tulevaisuudessa tutkia vielä lisää, jotta näiden suhteiden rooli ja merkitys joukkueen dynamiikassa ymmärrettäisiin paremmin.

Suhteessa suoritukseen tämä tutkimus ei anna viitteitä siitä, että korkea koheesio tai vahvat urheilija–valmentaja -suhteet takaisivat joukkueelle hyviä suorituksia kaudella objektiivisesti tarkastellen. Tulokset ovat osittain ristiriidassa aikaisempien meta-analyysien (Carron ym., 2002; Mullen & Copper, 1994) kanssa, joissa on todettu koheesion ja suoritusten muodostavan kehämäisen yhteyden, jossa voimakkaampi koheesio ennustaa parempia suorituksia, jotka puolestaan ennustavat voimakkaampaa

koheesiota. Tässä tutkimuksessa havaittiin ainoastaan heikolla suorituksella olevan negatiivinen vaikutus kokonais- ja tehtäväkoheesioon sekä valmennussuhteeseen, mutta hyvällä suorituksella ei nähty positiivista kehitystä koheesiossa tai valmennussuhteissa. Suorituksella ei myöskään havaittu yhteyttä sosiaaliseen koheesioon, mikä on ristiriidassa esimerkiksi Carronin ja kumppaneiden (2002) meta-analyysin tulosten kanssa. Tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voi lähteä haastamaan meta-analyyseissa saatuja tuloksia. Eroavaisuudet tämän tutkimuksen havaitseman suorituksen ja koheesion välisen yhteyden ja meta-analyyseissa havaittujen yhteyksien välillä voivat johtua esimerkiksi kulttuurisista tai lajikohtaisista syistä. Tässä tutkimuksessa ei myöskään tarkasteltu sukupuolen vaikutusta, sillä naisia oli ainoastaan yhdestä joukkueesta kuusi pelaajaa.

Tulevaisuudessa seurassa voitaisiin tehdä tähän tutkimukseen pohjautuva interventiotutkimus, jolloin joukkueet ja valmentajat työskentelisivät esimerkiksi psykologian valmentajan kanssa koheesion tai urheilija–valmentaja -suhteiden parissa. Myös tämän tutkimuksen havaitsemaa yhteyttä urheilija–valmentaja -suhteiden ja koheesion välillä olisi mielenkiintoista selvittää lisää, jotta ymmärrys valmentajan roolista joukkueurheilun ryhmädynamiikassa syventyisi. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan olettaa, että urheilija–valmentaja -suhde ja joukkueen koheesio ovat yhteydessä toisiinsa jonkun muun tai muiden muuttujien kautta. Näiden yhteyksien tarkempi selvittäminen auttaisi myös urheilupsykologian alalla käytännön työtä tekeviä psykologeja ja psykologisia valmentajia kehittämään joukkueiden kanssa tehtävää työtä ja interventioiden kohteita.

Valmentajan kokemusten mukaan ottaminen voisi avata lisää uusia mielenkiintoisia tutkimuskysymyksiä liittyen henkilökohtaisiin urheilija–valmentaja -suhteisiin joukkueurheilussa. Tulevaisuudessa tutkimuskohteena joukkueurheilussa voisi olla myös valmennussuhteen vaikutus joukkueen jäsenen henkilökohtaiseen suoritukseen, sillä monissa joukkuelajeissa urheilijat suorittavat myös selkeästi yksilöinä ja heistä kerätään henkilökohtaista dataa. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin valmennussuhteen ja koheesion yhteyttä pelaajan henkilökohtaiseen tehokkuuteen. Analyysissa oli kuitenkin mukana ainoastaan kymmenen pelaajaa, joten tuloksista on mahdotonta tehdä luotettavaa tulkintaa. Tämän tyyppinen tutkimus voisi tuoda arvokasta ja mielenkiintoista tietoa urheilijoiden valmennussuhdekokemusten vaikutuksesta henkilökohtaiseen suoritukseen joukkueurheilussa.

Lähteet

- Adie, J., & Jowett, S. (2010). Meta-perceptions of the coach-athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology, 40*(11), 2750–2773. doi: 10.1111/j.1559-1816.2010.00679.x
- Asamoah, B., & Grobbelaar, H. W. (2017). Team cohesion and performance during a university soccer championship: Two sides of the coin. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 39*(1), 17–31.
- Beal, D. J., Cohen, R. R., Burke, M. J., & McLendon, C. L. (2003). Cohesion and performance in groups: A meta-analytic clarification of construct relations. *Journal of Applied Psychology, 88*(6), 989–1004. doi: 10.1037/0021-90010.88.6.989
- Callow, N., Smith, M. J., Hardy, L., Arthur, C. A., & Hardy, J. (2009). Measurement of transformational leadership and its relationship with team cohesion and performance level. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*(4), 395–412. doi: 10.1080/10413200903204754
- Carron, A.V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology, 4*(2), 123–138. doi: 10.1123/jsp.4.2.123
- Carron A. V., & Brawley, L. R. (2008). Group dynamics in sport and physical activity. Teoksessa T. Horn (toim.). *Advances in Sport Psychology* (3. painos, s. 214–237). Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN-10: 0-7360-5735-8
- Carron, A. V., & Chelladurai, P. (1981). The dynamics of group cohesion in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 3*(2), 123–139. doi: 10.1123/jsp.3.2.123
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*(2), 168–188.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise psychology, 7*(3), 244–266. doi: 10.1123/jsp.7.3.244
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1988). Group cohesion and

- individual adherence to physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 127–138. doi: 10.1123/jsep.10.2.127
- Castaño, N., Watts, T., & Tekleab, A. G. (2013). A reexamination of the cohesion–performance relationship meta-analyses: A comprehensive approach. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 17(4), 207–231. doi: 10.1037/a0034142
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 34–45. doi: 10.1123/jsp.2.1.34
- De Backer, M., Boen, F., De Cuyper, B., Høigaard, R., & Vande Broek, G. (2015). A team fares well with a fair coach: Predictors of social loafing in interactive female sport teams. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(6), 897-908. doi: 10.1111/sms.12303
- Erickson, K., & Côté, J. (2016). A season-long examination of the intervention tone of coach–athlete interactions and athlete development in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 264–272. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.08.006
- Eys, M. A., Carron, A. V., Bray, S. R., & Brawley, L. R. (2007). Item wording and internal consistency of a measure of cohesion: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(3), 395–402.
- Eys, M. A., Hardy, J., Carron, A. V., & Beauchamp, M. R. (2003). The relationship between task cohesion and competitive state anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 66–76. doi: 10.1123/jsep.25.1.66
- Filho, E., Dobersek, U., Gershgoren, L., Becker, B., & Tenenbaum, G. (2014). The cohesion–performance relationship in sport: a 10-year retrospective meta-analysis. *Sport Sciences for Health* 10(3), 165–177. doi: 10.1007/s11332-014-0188-7
- Forsyth, D. R. (2014). Cohesion and development. Teoksessa D. R. Forsyth (toim.) *Group Dynamics* (6. painos, s. 126–155). Belmont, California.: Wadsworth Cengage Learning. ISBN: 1-285-05144-0
- Gould, D., Greenleaf, C., Chung, Y., & Guinan, D. (2002). A survey of US Atlanta and Nagano Olympians: Variables perceived to influence performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(2), 175–186. doi: 10.1080/02701367.2002.10609006

- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*(2), 154–184. doi: 10.1080/104132001753149874
- Hampson, R., & Jowett, S. (2014). Effects of coach leadership and coach–athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 24*(2), 454–460. doi: 10.1111/j.1600-0838.2012.01527.x
- Horn, T. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. Teoksessa T. Horn (toim.) *Advances in Sport Psychology* (3. painos, s. 239–267). Champaign, IL: Human Kinetics, ISBN-10: 0-7360-5735-8.
- Høigaard, R., Säfvenbom, R., & Tønnessen, F. E. (2006). The relationship between group cohesion, group norms, and perceived social loafing in soccer teams. *Small Group Research, 37*(3), 217–232. doi: 10.1177/1046496406287311
- Jowett, S. (2007a). Coach–athlete relationships ignite sense of groupness. Teoksessa M. R. Beauchamp, & M. A. Eys (toim.) *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology* (s. 63–75). Taylor & Francis e-Library: Routledge. ISBN 0-203-93798-8
- Jowett, S. (2007b). Interdependence analysis and the 3+1Cs in the coach-athlete relationship. Teoksessa S. Jowett, & D. Lavalley (toim.) *Social Psychology in Sport*, (s. 15-27). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S. (2008). Moderator and mediator effects of the association between the quality of the coach-athlete relationship and athletes' physical self-concept. *International Journal of Coaching Science, 2*(1), 1–20.
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology, 16*, 154–158. doi: 10.1916/j.copsyc.2017.05.006
- Jowett, S., & Chaundy, V. (2004). An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 8*(4), 302–311. doi: 10.1037/1089-2699.8.4.302
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise, 4*(4), 313–331. doi: 10.1016/S1469-0292(02)00011-0

- Jowett, S., & Meek, G. A. (2000). The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist, 14*(2), 157–175.
- Jowett, S., & Nezlek, J. (2012). Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach–athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships, 29*(3), 287–301. doi: 10.1177/0265407511420980
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 14*(4), 245–257. doi: 10.1111/j.1600-0838.2003.00
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge International Handbook of Sport Psychology* (pp. 471–484). Abingdon, Oxon: Routledge. ISBN: 9781138022423
- Jowett, S., Shanmugam, V., & Caccoulis, S. (2012). Collective efficacy as a mediator of the association between interpersonal relationships and athlete satisfaction in team sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(1), 66–78. doi: 10.1080/1612197X.2012.645127
- Kivari, P., & Mattila, A. (2001). Joukkuevoimistelujoukkueen koheesiota kehittämään tarkoitettun ohjelman suunnittelu, toteutus ja arviointi. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto.
- Kleinert, J., Ohlert, J., Carron, B., Eys, M., Feltz, D., Harwood, C., ... & Sulprizio, M. (2012). Group dynamics in sports: an overview and recommendations on diagnostic and intervention. *The Sport Psychologist, 26*(3), 412–434. doi: 10.1123/tsp.26.3.412
- Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lorimer, R. (2008). Passion in sport: On the quality of the coach–athlete relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(5), 541–560. doi: 10.1123/jsep.30.5.541
- Light Shields, D. L., Gardner, D. E., Light Bredemeier, B. J., & Bostro, A. (1997). The relationship between leadership behaviors and group cohesion in team sports. *the Journal of Psychology, 131*(2), 196–210. doi: 10.1080/00223989709601964
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction

- in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 201–212. doi: 10.1080/10413200902777289
- Mullen, B., & Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological Bulletin*, 115(2), 210–227. doi: 10.1037/0033-2909.115.2.210
- Murray, N. P. (2006). The differential effect of team cohesion and leadership behavior in high school sports. *Individual Differences Research*, 4(4), 216–225.
- Olympiou, A., Jowett, S., & Duda, J. L. (2008). The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *The Sport Psychologist*, 22(4), 423–438. doi: 10.1123/tsp.22.4.423
- Pescosolido, A. T., & Saavedra, R. (2012). Cohesion and sports teams: A review. *Small Group Research*, 43(6), 744–758. doi: 10.1177/1046496412465020
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1996). The effect of group cohesion on competitive state anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 64–74. doi: 10.1123/jsep.18.1.64
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1997). Cohesion and work output. *Small Group Research*, 28(2), 294–301. doi: 10.1177/1046496497282006
- Rhind, D. J. A., Jowett, S., & Yang, S. X. (2012). A comparison of athletes' perceptions of the coach-athlete relationship in team and individual sports. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 433–452.
- Rovio, E., Eskola, J., Kozub, S. A., Duda, J. L., & Lintunen, T. (2009). Can high group cohesion be harmful? A case study of a junior ice-hockey team. *Small Group Research*, 40(4), 421–435. doi: 10.1177/1046496409334359
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68–78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Spink, K. S., & Carron, A. V. (1992). Group cohesion and adherence in exercise classes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(1), 78–86.
- Spink, K. S., & Carron, A. V. (1994). Group cohesion effects in exercise classes. *Small Group Research*, 25(1), 26–42. doi: 10.1177/10.464964494251003
- Spink, K. S., Wilson, K. S., & Odnokon, P. (2010). Examining the relationship between

cohesion and return to team in elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 6–11. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.06.002

Suomen Koripalloliiton tilastot. [viitattu 15.5.2019]. Saatavissa: www.basket.fi

Taanila, A. (2010). Lineaariset regressiomallit. Helsinki: Haaga-Helia

Turman, P. D. (2003). Coaches and cohesion: The impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting. *Journal of Sport Behaviour*, 26(1), 86–104.

Westre, K. R., & Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychologist*, 5(1), 41–54. doi: 10.1123/tsp.5.1.41

Whitton, S. M., & Fletcher, R. B. (2014). The group environment questionnaire: A multilevel confirmatory factor analysis. *Small Group Research*, 45(1), 68–88. doi: 10.1177/1046496413511121

Yang, X. S., & Jowett, S. (2013a). Conceptual and measurement issues of the complementarity dimension of the coach-athlete relationship across cultures. *Psychology of Sport & Exercise*, 14(6), 830–841. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.06.003

Yang, S. X., & Jowett, S. (2013b). The psychometric properties of the short and long versions of the coach-athlete relationship questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(4), 281–294. doi: 10.1080/1091367X.2013.831763

Liitteet

Liite A: Suomennettu Group Environment Questionnaire (Carron, Widmeyer, & Brawley, 1985)

Tämä kysely on suunniteltu arvioimaan käsityksiäsi joukkueestasi. Kyselyssä ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, joten pyydän sinua olemaan mahdollisimman rehellinen. Osa kysymyksiltä saattaa tuntua toistolta, mutta vastaa silti kaikkiin kysymyksiin. Vastauksesi ovat ehdottoman luottamuksellisia.

Seuraavissa väittämissä sinun tulee arvioida tunteitasi juuri tähän joukkueeseen kuulumisesta. Ympyröi numero 1-9 osoittamaan, kuinka paljon olet samaa mieltä väittämän kanssa.

1. En nauti osallistumisesta tämän joukkueen sosiaalisiin aktiviteetteihin.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Täysin eri mieltä								Täysin samaa mieltä

2. En ole tyytyväinen saamani peliajan määrään.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Täysin eri mieltä								Täysin samaa mieltä

3. En tule ikävöimään tämän joukkueen jäseniä, kun kausi päättyy.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Täysin eri mieltä								Täysin samaa mieltä

4. Olen tyytymätön joukkueeni haluun voittaa.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Täysin eri mieltä								Täysin samaa mieltä

5. Jotkut parhaista kavereistani ovat tässä joukkueessa.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Täysin eri mieltä								Täysin samaa mieltä

6. Tämä joukkue ei anna minulle tarpeeksi mahdollisuuksia kehittää yksilöllistä suoritustani.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Täysin
eri
mieltä

Täysin
samaa
mieltä

7. Nautin muista juhlista enemmän kuin joukkueen omista juhlista.

1
Täysin
eri
mieltä

2

3

4

5

6

7

8

9
Täysin
samaa
mieltä

8. En pidä tämän joukkueen pelityylistä.

1
Täysin
eri
mieltä

2

3

4

5

6

7

8

9
Täysin
samaa
mieltä

9. Tämä joukkue on minulle yksi tärkeimmistä sosiaalisista ryhmistä, joihin kuulun.

1
Täysin
eri
mieltä

2

3

4

5

6

7

8

9
Täysin
samaa
mieltä

Seuraavat väittämät koskevat näkemyksiäsi joukkueestasi kokonaisuutena. Ympyröi numero 1-9 osoittamaan, kuinka paljon olet samaa mieltä väittämän kanssa.

10. Joukkueemme on yhtenäinen pyrkiessään saavuttamaan suoritustavoitteensa.

1
Täysin
eri
mieltä

2

3

4

5

6

7

8

9
Täysin
samaa
mieltä

11. Joukkueemme jäsenet juhlisivat mieluummin yksin kuin yhdessä joukkueena.

1
Täysin
eri
mieltä

2

3

4

5

6

7

8

9
Täysin
samaa
mieltä

12. Me kaikki otamme vastuun kaikista joukkueemme tappioista tai heikoista suorituksista.

1
Täysin
eri
mieltä

2

3

4

5

6

7

8

9
Täysin
samaa
mieltä

Liite B: Suomennettu Coach-Athlete Relationship Questionnaire (urheilijan versio)
(Jowett & Ntoumanis, 2004)

Tämän kyselyn tarkoituksena on mitata valmentaja–urheilija suhteen laatua ja sisältöä. Lue kaikki alla olevat väittämät tarkasti ja ympyröi vastaus, joka kuvaa oletko samaa vai eri mieltä väittämän kanssa. Oikeita ja vääriä vastauksia ei ole. Vastaa väittämiin niin rehellisesti ja totuudenmukaisesti kuin pystyt liittyen siihen, miten koet (pää-)valmentajasi.

	Täysin eri mieltä					Täysin samaa mieltä	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Koen valmentajani läheiseksi	1	2	3	4	5	6	7
2. Olen sitoutunut valmentajaani	1	2	3	4	5	6	7
3. Pidän valmentajastani	1	2	3	4	5	6	7
4. Kun olen valmentajani valmennettavana, koen oloni rennoksi	1	2	3	4	5	6	7
5. Luotan valmentajaani	1	2	3	4	5	6	7
6. Ajattelen urheilu-urani lupaavaksi valmentajani kanssa	1	2	3	4	5	6	7
7. Kun olen valmentajani valmennettavana, olen vastaanottavainen hänen vaivannäölleen	1	2	3	4	5	6	7
8. Arvostan valmentajaani	1	2	3	4	5	6	7
9. Arvostan valmentajani uhrauksia suorituksen parantamiseksi	1	2	3	4	5	6	7
10. Kun olen valmentajani valmennettavana, olen valmis tekemään parhaani	1	2	3	4	5	6	7
11. Kun olen valmentajani valmennettavana, suhtaudun tilanteeseen myönteisesti	1	2	3	4	5	6	7

Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach - Athlete Relationship Questionnaire (CART – Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245-257.

Jowett, S. (2009). Validating coach-athlete relationship measures with the nomological network. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13, 1-18.