

# **Kilpaurheilijan motivaatio peruskoulun liikuntatunneilla**

Kasvatustieteen  
pro gradu -tutkielma

Laatija:  
Linda Perttala

Ohjaaja:  
professori Pasi Koski

6.4.2022  
Turku

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

Pro gradu -tutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijä(t):** Linda Perttala

**Otsikko:** Kilpaurheilijan motivaatio peruskoulun liikuntatunneilla

**Ohjaaja(t):** professori Pasi Koski

**Sivumäärä:** 48 sivua, 2 liitesivua

**Päivämäärä:** 6.4.2022

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kilpaurheilutaustaisten nuorten käsityksiä omasta motivaatiostaan peruskoulun liikuntatunneilla. Tarkoituksena oli selvittää, miten he kokivat itsemääräämisteorian perustarpeiden eli autonomian, koetun kompetenssin sekä yhteenkuuluvuuden liikuntatunneilla. Lisäksi selvitettiin, miten liikunnanopettaja, liikunnanopettajalta saatu palaute, tuntien kilpailullisuus ja liikuntatuntien monipuolisuus olivat yhteydessä tutkittavien motivaatioon.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tutkimusaineisto kerättiin haastatteluilla. Tutkittavia oli yhteensä 11 ja he olivat erään varsinaissuomalaisen lukion opiskelijoita. Haastatteluissa he pohtivat omia liikuntatuntejaan koko peruskoulun ajalta. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluina ja aineistosta pyrittiin analysointivaiheessa löytämään yhteisiä teemoja teemoittelun avulla.

Tutkimuksen tulosten perusteella kilpaurheilutaustaiset opiskelijat olivat kokeneet oman motivaationsa pääosin hyväksi peruskoulun liikuntatunneilla. Itsemääräämisteoriana liittyvien perustarpeiden, autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden kokemuksissa oli eroja tutkittavien välillä. Pääosin liian vähäisen kompetenssin koettiin heikentävän motivaatiota, samoin liian vähäisen yhteenkuuluvuuden. Kompetenssin osalta yhdellä tutkittavalla oli kokemus siitä, ettei hänellä ollut riittävä kompetenssi jokaisella tunnilla. Siitä huolimatta hänen motivaationsa oli ollut hyvä. Liikunnanopettajalla, saadulla palautteella, kilpailullisuudella ja monipuolisuudella koettiin olevan vaikutusta omaan motivaatioon peruskoulun liikuntatunneilla.

Tutkimuksen tulosten kautta liikunnanopettajat saavat tietoa siitä, millaisena juuri kilpaurheilutaustaiset lapset ja nuoret kokevat motivaationsa liikuntatunneilla. Lisäksi tutkimuksen tulosten avulla saatiin tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat heidän motivaatioonsa. Tulosten avulla voidaan pohtia keinoja tukea ja motivoida kilpaurheilijoita mahdollisimman hyvin liikuntatunneilla.

**Avainsanat:** motivaatio, itsemääräämisteoriat, kilpaurheilu, koululiikunta

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Liikkumisen motivaatio koulun liikuntatunneilla</b>	<b>7</b>
2.1	Liikunta, urheilu ja kilpaurheilu	7
2.2	Motivaatio liikunnassa	9
2.3	Koululiikunta	12
2.4	Aikaisempia tutkimuksia oppilaiden motivaatiosta liikuntatunneilla	14
<b>3</b>	<b>Tutkimuskysymykset</b>	<b>16</b>
<b>4</b>	<b>Aineistonkeruu ja tutkimusmenetelmät</b>	<b>17</b>
4.1	Tutkimusmenetelmä	17
4.2	Tutkittavat	17
4.3	Aineistonkeruumenetelmä	19
4.4	Aineiston keruu	21
4.5	Aineiston analysointi	21
4.6	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	25
<b>5</b>	<b>Tulokset</b>	<b>27</b>
5.1	Kilpaurheilijan kokemus motivaatiostaan peruskoulun liikuntatunneilla	27
5.2	Kilpaurheilijan kokemukset peruskoulun liikuntatuntien autonomiasta, kompetenssista ja yhteenkuuluvuudesta	28
5.2.1	Autonomia	29
5.2.2	Kompetenssi	30
5.2.3	Yhteenkuuluvuus	32
5.3	Kilpaurheilijoiden arvioita liikunnanopettajan, saadun palautteen, kilpailullisuuden ja liikuntatuntien monipuolisuuden merkityksestä motivaatioon	35
<b>6</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>41</b>
6.1	Tulosten tarkastelu	41
6.1.1	Kilpaurheilijan oma kokemus motivaatiosta liikuntatunneilla	42
6.1.2	Itsemääräämisteorian toteutuminen	42
6.1.3	Liikunnanopettajan, palautteen, kilpailullisuuden ja monipuolisuuden vaikutus koettuun motivaatioon	43

<b>6.2</b>	<b>Tutkimuksen luotettavuus</b>	<b>44</b>
<b>6.3</b>	<b>Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimus</b>	<b>45</b>
	<b>Lähteet</b>	<b>47</b>
	<b>Liitteet</b>	<b>51</b>
	<b>Liite 1. Yhteydenotto lukion liikunnanopettajaan</b>	<b>51</b>
	<b>Liite 2. Haastattelurunko</b>	<b>52</b>

# 1 Johdanto

Lasten ja nuorten kilpaurheilu aiheuttaa tietyin väliajoin keskustelua mediassa. Onko tarkoituksenmukaista harjoituttaa lapsia ja nuoria monia kertoja viikossa saman lajin parissa? Kilpaurheilulla on tutkitusti todettuja hyötyjä, kuten esimerkiksi hyvä terveys ja elintavat, kehittyneet sosiaaliset taidot sekä pettymysten sietokyky. Tulisi kuitenkin muistaa, että hyötyjen lisäksi on olemassa myös haittoja. Stressaava kilpailullinen ympäristö tai kehon liiallinen fyysinen rasittaminen saattavat johtaa myöhemmin ongelmiin. (Ahto & Kaski 2021.) Koska kilpaurheilu saattaa olla joillekin lapsille ja nuorille stressaavaa, voivat koulun liikuntatunnit tarjota heille sopivaa vastapainoa. Siellä he pääsevät kokeilemaan erilaisia lajeja yhdessä liikuntaryhmänsä kanssa.

Vaikka kilpaurheilu aiheuttaa välillä keskustelua, on lapsuuden ja nuoruuden liikunnalla tutkitusti positiivista vaikutusta sekä senhetkisen että myöhemmän elämän kannalta. Ikävuosien 9 ja 12 välillä tapahtuvalla liikunta-aktiivisuudella on löydetty olevan yhteys fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiällä (Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne & Raitakari 2005, 272). Siksi nuoruudessa tapahtuvaa liikuntaa tulisi tukea mahdollisimman hyvin. Liikunta on merkittävä osa lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Liikkuessaan lapsen tai nuoren olisi tarkoitus saada kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta sekä suorituskyvystä. Nämä kokemukset ja tuntemukset ovat tärkeitä itsetuntemuksen ja minäkäsityksen kehittymiselle. Liikunta tarjoaa paikan luoda vuorovaikutussuhteita ja harjoitella vuorovaikutustilanteissa toimimista. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.)

Liikuntaa pitäisi harrastaa jokaisessa elämänvaiheessa, mutta Sipilän hallituskauden (2015–2019) kärkihanke, Liikkuva Koulu -ohjelma sekä sen vaikutusta arvioinut LIITU 2018 - tutkimus, tuottivat tuloksia, jotka olivat sekä positiivisia että huolestuttavia. Liikkumisen määrän suhteen tilanne oli parantunut vuoteen 2016 verrattuna, mutta tulosten mukaan esimerkiksi lasten ja nuorten ruutuajan määrä viikossa huolestuttavat. (Korjus & Korsberg 2019, 3.) Tilanteen parantamiseksi lasten ja nuorten tarpeita olisi kuunneltava liikuntaa suunniteltaessa. Heille olisi tarjottava mahdollisuuksia monipuolisesti erilaisten liikuntamuotojen harrastamiseen ja tukea toimintaa myönteisten kokemusten synnyttämiseksi. Koska liikunnanopetus tavoittaa suurimman osan lapsista ja nuorista, on opetuksessa hyvä yhdistää sekä liikuntaan liittyvä tieto että taito. (Kokko & Martin 2019, 145–149.)

Viimeaikaisten tutkimusten perusteella suomalaisista lapsista kolmasosa saavutti liikuntasuosituksen vuonna 2018, sillä he liikkuivat vähintään tunnin päivittäin. (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019, 18–22). Lisäksi lapset ja nuoret löysivät liikunnasta vähemmän merkityksiä kuin aiempien tutkimusten tulosten mukaan. Myös esteitä liikunnan harrastamiselle raportoitiin aiempaa enemmän. (Koski & Hirvensalo 2019, 69–74.) Koska liikuntamotivaatio on tutkitusti vahva liikuntakäyttäytymisen ennustetekijä, on perusteltua ja tarpeellista tutkia oppilaiden motivaatiota liikuntatunneilla (Polet, Laukkanen & Lintunen 2019, 82).

Kilpaurheilutaustaisten oppilaiden motivaatio saattaa vaihdella liikuntatunneilla riippuen tunnin lajista tai tunneilla tehtävistä harjoitteista. Kuitenkin myös kilpaurheilutaustaisten oppilaiden motivaatiota tulisi pitää korkealla, sillä oppilaan kokemus koululiikunnan motivaatioilmastosta vaikuttaa niin kognitiivisiin motivaatiotekijöihin kuin tunteisiin ja käyttäytymiseenkin vaikuttaviin tekijöihin. Toisaalta opettajan tulee välttää liikuntatunneilla liiallista kilpailua ja vertailua, sillä varsinkin liikunnassa huonosti menestyvien oppilaiden vertailu muihin oppilaisiin heikentää viihtymistä ja sisäistä motivaatiota. Yksi opettajan keskeisistä tavoitteista onkin oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 290–296.)

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kilpaurheilutaustan omaavien oppilaiden motivaatiota peruskoulun liikuntatunneilla. Tutkittavina olivat lukioikäiset nuoret, jotka olivat peruskoulun aikana kilpaurheilijoita. Tarkoituksena on selvittää, minkälaiseksi oppilaat kokivat motivaation ja siihen vaikuttavat tekijät. Motivaatiota tarkasteltiin liikuntatuntien autonomian, oppilaan kompetenssin sekä oppilaiden yhteenkuuluvuuden näkökulmasta. Lisäksi syvennettiin tietoa siitä, millaiset muut tekijät vaikuttivat oppilaiden motivaatioon.

## 2 Liikkumisen motivaatio koulun liikuntatunneilla

### 2.1 Liikunta, urheilu ja kilpaurheilu

Liikunnaksi määritellään tarkoituksellinen fyysinen aktiivisuus, jonka seurauksena energiankulutus kasvaa. Fyysiseen aktiivisuuteen voidaan lukea kaikki liikunta niin ihmisen työssä kuin vapaa-ajallakin. Säännöllinen liikunta auttaa ehkäisemään ja hallitsemaan erilaisia sairauksia, kuten esimerkiksi sydänsairauksia, diabetesta sekä useita syöpiä. Tämän lisäksi liikunta auttaa ylläpitämään terveellistä elämäntapaa ja edistää mielenterveyttä ja elämänlaatua. (World Health Organization 2020.) Liikunta vaikuttaa edullisesti sekä lasten fyysiseen että psyykkiseen terveyteen ja sen lisääminen ehkäisee monia sairauksia. Normaalin kasvun ja kehityksen kannalta riittävä fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä, joten on selvää, että liikunnan tukemiseen ja lisäämiseen kannattaa panostaa. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 23.)

Liikunta on nyky-yhteiskunnassa tunnustettu tärkeäksi hyvinvoinnin lähteeksi. Se on löytänyt paikkansa eri väestöryhmien vapaa-ajan käytössä, julkisessa terveydenhuollossa sekä työikäisten ja ikääntyneiden kuntoutuksessa. Erilaiset kuntoliikunnan järjestöt ovat tuloksellisesti olleet mukana uudistamassa suomalaista liikuntakulttuuria. Liikuntakulttuurin tukemiselle on tarvetta, sillä ihminen tarvitsee säännöllistä harjoitusta säilyttääkseen toimintakykyisyytensä. Ilman harjoittelua ja aktiviteetteja ihminen menettää toimintakykyään sekä altistuu enemmän toimintahäiriöille. (Heinilä 2010, 15–23.) Parhaimmillaan liikuntaharrastus vahvistaa itsetuntoa, itseluottamusta sekä pystyvyyden tunnetta. Lisäksi liikuntaharrastus voi tarjota lapselle tai nuorelle sosiaalisen tukiverkoston sekä kokemuksen siitä, että hänestä välitetään. (Ahto & Kaski 2021.)

Nykyisessä yhteiskunnassamme koneet ovat syrjäyttäneet esimerkiksi lihastyön ja moottoriliikenne huolehtii työmatkoista. Lisäksi ihmisen arkeen kuuluvat erilaiset elektroniset laitteet, jotka vähentävät ihmisten liikkumista. Nykyihmisen voidaan sanoa olevan muuttumassa *istuvaksi ihmiseksi, homo sedens*, jota uhkaavat hyvin monet hyvinvointisairaudet. Näitä ovat esimerkiksi liikalihavuus, sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes sekä liikunta- ja tukielinisairaudet. Koska tutkimustulokset ovat osoittaneet liikunnan vaikutuksen näiden sairauksien ennaltaehkäisyssä, on lääketiede nykyisin vahvasti mukana korostamassa liikunnan merkitystä jokaisen ihmisen arjessa. (Heinilä 2010, 16.) Sen lisäksi,

että liikunnalla voidaan ehkäistä fyysisiä hyvinvointisairauksia, liikunnalla on vaikutusta myös psyykkiseen terveyteen. Esimerkiksi lapsuusiän kilpaurheilulla on tutkittu olevan positiivinen yhteys aikuisiän mielenterveyteen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017).

Urheilu on liikunnan alakäsite, joka on 2000-luvulla eriytynyt moneksi toimintatavoiltaan ja arvoperusteiltaan eriäväksi osa-alueeksi. Urheilu voidaan jakaa huippu-urheiluksi, kilpaurheiluksi, ammattilaisurheiluksi, nuorisourheiluksi, vammaisurheiluksi, kuntourheiluksi ja veteraanuurheiluksi. Kilpaurheilulla tarkoitetaan paikallisen, alueellisen tai kansallisen tason urheilua, jossa ominaista on fyysisen suorituskyvyn ja taidon vertailu sekä tarkoilla säännöillä järjestetyt kilpailutapahtumat. Näiden lisäksi urheiluun liittyy valmentajan ohjauksessa tapahtuva pitkäaikainen harjoittelu sekä urheilijan voimakas sitoutuminen. Harrastuksenomainen kilpaurheilu eroaa huippu-urheilusta siten, että huippu-urheilu on tasoltaan enemmän ammatinomaista. (Lämsä 2009, 15–16.)

Kilpaurheilu opettaa lapsille ja nuorille taitoja, joista on heille hyötyä laajemminkin elämässä. Urheilevat lapset ja nuoret omaavat todennäköisemmin terveemmät elintavat ja heidän itseluottamuksensa on parempi kuin lapsilla ja nuorilla, jotka eivät urheile. Sen lisäksi heidän sosiaaliset taitonsa ovat usein paremmat kuin ei-urheilvilla. Kilpaurheilussa he joutuvat kohtaamaan pettymyksiä ja harjoittelemaan konflikteista selviämisen taitoja. Lisäksi he harjoittelevat yhteistyötaitoja ja luovat ystävyysuhteita. Kilpailullisen liikuntaharrastuksen myötä lasten ja nuorten itsesäätelytaidot kehittyvät, sillä lapsi tai nuori oppii kohtaamaan omat hankalat tai vaikeat tunteet sekä rauhoittamaan omaa vireystilaa tilanteen vaatimalla tavalla. (Ahto & Kaski 2021.) Nuoren kilpaurheilijan voidaan nähdä oppivan vastuulliseen päätöksentekoon kilpailemisen avulla (Nikander 2009, 122–123).

Kilpaurheilu vaikuttaa monen lapsen ja nuoren elämään positiivisesti. Kuitenkin urheilevat lapset ja nuoret voivat voida myös huonosti. Kilpaurheilijat kamppailevat ikävaiheisiin liittyvien muutosten kanssa yhtä lailla kuin ei-kilpaurheilijat. Näitä ovat esimerkiksi itsenäistyminen, oman identiteetin muodostaminen sekä kehoon liittyvät muutokset. Mielenterveysoireet ja esimerkiksi syömishäiriöt ovat yleisiä huippu-urheilijoiden keskuudessa. Suomessa ei ole kuitenkaan tehty kattavaa tutkimusta kilpaurheiluvien lasten ja nuorten mielenterveydestä lapsuudessa ja nuoruudessa. (Ahto & Kaski 2021.) Kilpailu on aina vertailutilanne, jossa urheilijoiden tulee esittää omaa sen hetkistä osaamistaan. Siksi kilpailutilanteet saattavat aiheuttaa lapsessa tai nuoressa negatiivisia tunteita, jännitystiloja ja stressiä. (Nikander 2009, 122–123.) Lisäksi kilpaurheilu lapsuudessa ja nuoruudessa luo



omanlaisia haasteita, kuten yksipuolinen ja liiallinen harjoittelu, uupuminen, psykososiaaliset kuormitustekijät sekä suurempi loukkaantumisriski (Ahto & Kaski 2021).

Kilpaurheilun lajit voidaan jakaa yksilöurheiluun sekä joukkueurheiluun. Yksilöurheilussa urheilijan oma psykofyysinen suorituskyky on keskeinen peruste paremmuusjärjestykselle. Joukkueurheilussa suorituskyvyn lisäksi vaikuttavat muun muassa valittu strategia ja taktiikka sekä joukkueen kokoonpano. (Heinilä 2010, 49.) Öhrnberg ja Kokkonen (2013) ovat tutkineet lukioikäisten yksilö- ja joukkueurheilijoiden koulumenestystä selittäviä tekijöitä.

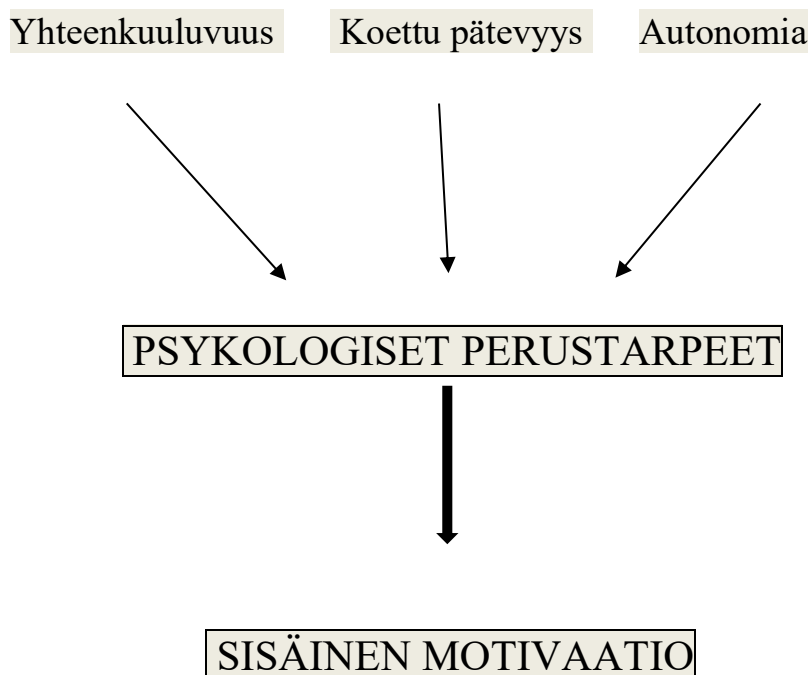
Tutkimuksen tuloksina selvisi, että tytöillä yksilölajin harrastaminen, runsas päivittäinen läksyihin käytetty aika sekä vanhempien koulutustausta selittivät 15 prosenttia tyttöjen kaikkien oppiaineiden hajonnasta. Poikien kohdalla yksilölajin harrastaminen selitti viisi prosenttia kaikkien aineiden keskiarvon hajonnasta. Tulokset herättivät pohdintaa siitä, mistä syystä nimenomaan yksilölajeja harrastavat lukiolaiset menestyivät opinnoissaan? (Öhrnberg & Kaikkonen 2013, 53–58.)

## 2.2 Motivaatio liikunnassa

*Motivaatiolla* tarkoitetaan toimintaa, jota ohjaa jokin tekijä, esimerkiksi kiinnostus tai kiinnostukseen liittyvä mielekkyys. Näitä kiinnostuksen kohteita on jo pienillä lapsilla ja erilaiset kiinnostuksen kohteet vaihtelevat ihmisen elämässä koko elinkaaren ajan. Päämäärän lisäksi motivaatiossa on kyse toiminnan suuntaamisesta. Ihminen peilaa omaa olotilaansa jokaisessa tilanteessa omiin odotuksiinsa ja uskomuksiinsa. Nämä tulevat ihmisen aiemmista kokemuksistaan samankaltaisissa tilanteissa, muiden uskomuksista tai heidän asettamistaan normeista. Toiminnan suuntaamisen ja oman motivaation seurauksena ihminen tekee päätöksensä tilanteiden suhteen. (Laitinen 2021, 15–25.)

Tällä hetkellä oppimismotivaation tutkimuksen kentällä on useita keskeisiä oppimismotivaation teorioita. Näitä ovat esimerkiksi Salmela-Aron ja Upadyayan (2014) vaatimusten ja voimavarojen merkitys oppimiselle ja hyvinvoinnille sekä Dweckin (2006) tavoiteorientaatioteoria. (Salmela-Aro 2018, 11–12.) Tässä tutkimuksessa tarkastellaan motivaatiota Ryanin ja Decin (2017) itsemäärämisteorian (engl. self-determination theory) (Kuvio 1) pohjalta. Deci kritisoi behaviorismin ajatusta siitä, että ihmisen toimintaa voidaan motivoida pääasiassa ulkoisten palkintojen avulla. Tämän ulkoisen motivaation rinnalle hän toi sisäisen motivaation käsitteen, millä hän tarkoitti sitä, että ihminen tekee jotakin siksi, että sen tekeminen itsessään on palkitsevaa. (Nurmi & Salmela-Aro 2005, 16.) Teorian mukaan esimerkiksi oppilaat motivoituvat siitä, että he voivat ja pystyvät itse vaikuttamaan ja

päyttämään tekemisestään. Oppilaiden motivaatio muodostuu psykologisten perustarpeiden kautta. Nämä tarpeet ovat autonomia, kompetenssi eli koettu pätevyys sekä yhteenkuuluvuuden tunne. (Ryan & Deci 2017.) Näiden lisäksi neljänneksi perustarpeeksi on viime aikoina ehdotettu merkityksellisyyttä (Salmela-Aro 2018, 11).



Kuvio 1. Itsemäärämisteorian psykologisten perustarpeiden yhteys sisäiseen motivaatioon (Mukaillen Ryan & Deci 2017, 10–16).

Itsemäärämisteorian ytimessä on käsitys ihmisestä aktiivisena toimijana, joka pyrkii toteuttamaan itseään ja valitsemaan tavoitteita. Ihmistä pidetään jo pienestä lapsesta lähtien luonnostaan aktiivisena, motivoituvana ja itseään ohjaavana henkilönä, joka haluaa tuntea olevansa kykenevä saavuttamaan tavoitteitaan. Itsemääräminen tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, että heillä on vaihtoehtoja, joista pystyy itse valitsemaan omien tarpeidensa mukaisen vaihtoehdon. Itsemääräytyneen toiminnan kehittymiseen vaikuttavat biologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Nämä kolme tekijää voivat vaikuttaa toimintaan joko lisäämällä itsemääräytyneisyyttä tai vaihtoehtoisesti vähentämällä sitä. (Ryan & Deci 2017, 5–13.)

Parhaiten itsemääräytyntä toimintaa kuvaa sisäisesti motivoitunut käyttäytyminen. *Sisäinen motivaatio* aktivoi ja ylläpitää erilaisia toiminnan muotoja. Sisäisesti motivoituneessa toiminnassa itse tekemisestä tulee tekijälle tyydytystä, eikä tekemisen seurauksista,

esimerkiksi ulkoisista palkkioista. Tyypillisiä sisäisesti motivoituneita toimintoja ovat leikkiminen sekä leikinomainen toiminta, tutkiminen, etsiminen ja haasteellinen toiminta. Ihmiset tekevät näitä toimintoja ilman odotusta ulkoisesta palkinnosta eli he toimivat sisäisesti motivoituneesti. (Deci, Koestner & Ryan 1999.) Sisäinen motivaatio ilmenee liikuntatunneilla oppilaiden viihtymisenä oppitunneilla, sitoutumisena harjoitteluun, yrittämisenä, kehittymisenä ja lisääntyneinä pystyvyyden kokemuksina. Jos motivaatio liikuntatunneilla muodostuu ulkoiseksi tai motivaatiota ei ole ollenkaan, seurauksena voi olla ahdistusta tai yrittämisen puutetta. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132.)

*Autonomia* tarkoittaa kokemusta, jossa ihminen kokee tyytyväisyyttä ja motivoituneisuutta, kun saa itse vapaasti valita sisältöjä omaan elämäänsä. Valittujen sisältöjen lisäksi ihmisellä on tarve vaikuttaa päätöksentekoon. Kun ihminen kokee pystyvänsä vaikuttamaan omaan elämäänsä, ohjaa hänen tekemistään sisältä kumpuava motivaatio eli sisäinen motivaatio. (Ryan & Deci 2017, 10–11.) Koululiikunnassa autonomian tunne näyttäytyy esimerkiksi siinä, missä määrin oppilaat saavat itse osallistua liikuntatuntien suunnitteluun. Lisäksi oppilaiden tulisi päästä vaikuttamaan liikuntatuntien toteutukseen liittyviin päätöksiin ja ratkaisuihin. Autonomian kokemukset liikuntatunneilla ovat erittäin tärkeitä motivaation kehittymisen kannalta, sillä ne yhtenä tekijänä ratkaisevat sen, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Opettaja työtavat, kuten vastuun antaminen oppilaille ja kaikkien osallistaminen tunneilla, edistävät sisäisen motivaation kehittymistä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133.)

Foxin (1997) mukaan *koettu pätevyys* eli *kompetenssi* tarkoittaa ihmisen omaa kokemusta kyvyistään ja niiden riittävydestä, kun hän toimii erilaisten haasteiden ja tehtävien parissa. Pätevyyden kokemukset muodostuvat pääosin hierarkkisesti ja yleinen itsearvostus koostuu eri alapätevyysalueista. Näitä pätevyysalueita ovat esimerkiksi tunnepätevyys (esimerkiksi kyky ymmärtää sekä omia että toisten tunteita), älyllinen pätevyys (esimerkiksi opinnoissa menestyminen), sosiaalinen pätevyys (esimerkiksi kyky tulla toisten kanssa toimeen) sekä fyysinen pätevyys (esimerkiksi fyysinen kunto). Nämä pätevyysalueet voidaan edelleen jakaa yhä eriytyneempiin alueisiin, esimerkiksi fyysinen pätevyys voi olla ihmiselle tyytyväisyyttä omiin motorisiin taitoihin. (Fox 1997; Liukkonen & Jaakkola 2017, 134–135.) Pätevyyden kokemuksia, esimerkiksi lajitaidoissa ja fyysisessä kunnossa, tarjoamalla koululiikunta voi tukea oppilaiden itsearvostuksen suotuisaa kehitystä (Liukkonen & Jaakkola 2017, 135). Näitä kokemuksia voivat joko parantaa tai heikentää myös ympäristöstä tai opettajalta saatu

palaute, joka saa oppilaan tuntemaan itsensä joko onnistuneeksi tai epäonnistuneeksi (Ryan & Deci 2017, 11).

Koettu sosiaalinen *yhteenkuuluvuus* tarkoittaa ihmisen kokemusta ryhmään kuulumisesta sekä hyväksytyksi tulemisen tunnetta ryhmässä toimittaessa. Ihmisen pyrkimyksenä on etsiä kiintymyksen ja läheisyyden tunnetta toisten ihmisten kanssa sekä positiivisia kokemuksia ryhmässä olemisesta ja toimimisesta. Nämä kokemukset yhdessä luovat sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja ovat merkittäviä motivaation lähteitä. Ryhmä, jossa kaikki toimivat yhdessä ja kaikki otetaan huomioon, on innostavaa olla ja työskennellä. (Ryan & Deci 2017, 11.) Koulun liikuntatunneilla voidaan tukea oppilaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta ja näin motivoida entistä enemmän oppilaita liikkumaan. Liikunnan oppitunneilla yhteenkuuluvuuden tunnusmerkkeinä ovat: 1) liikuntaryhmässä keskustellaan oppilaiden henkilökohtaisista asioista, 2) liikuntaryhmässä kaikki ottavat osaa jaettuihin tehtäviin, 3) oppilaat viettävät vapaa-aikaa keskenään, 4) jokainen oppilas kokee tulleen kuulluksi ja arvostetuksi, 5) osallistuminen kaikkeen toimintaan on mielekästä ja 6) ryhmässä vältetään toimintaa, joka voisi aiheuttaa etäännyntymistä ryhmän jäsenten kesken. (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan 2000, 422.)

Yli-Piiparin (2011) väitöskirjassa tutkittiin suomalaisten 7.–9.-luokkalaisten nuorten motivaatiota liikuntatunneilla. Tutkimuksessa selvisi, että oppilaat olivat keskimäärin sisäisesti hyvin motivoituneita koulun liikuntatunneilla. Sen lisäksi, että oppilaiden havaittiin olevan sisäisesti motivoituneita, mainitsivat he myös ulkoisia syitä osallistua liikuntatunneille. Tulos selittyy sillä, että liikuntatunnit ovat pakollisia ja ne arvioidaan numeerisesti. Oppilaiden autonomian kokeminen, tehtäväorientaatio sekä viihtyminen liikuntatunneilla näyttävät ehkäisevän fyysisen aktiivisuuden vähenemistä yläkoulun aikana. Tutkimuksen yhteenvetona voidaan todeta suomalaisen koululiikunnan olleen motivoivaa yläkoulussa.

### **2.3 Koululiikunta**

Liikunnan ja leikin avulla lapsi kehittyy sekä avartaa maailmankuvaansa uusien kokemusten ja havaintojensa pohjalta. Leikkien avulla lapsilla on mahdollisuus saada virikkeitä lapsen motoristen kykyjen sekä kaikinpuolisen kasvun kehitykselle. Kuitenkin jo leikki-iässä tähän kehityskuvaan tulee tekijöitä, jotka saattavat joko edistää tai toisaalta tukahduttaa lasten luonnonmukaista liikunnallisuutta. Näitä vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi fyysinen ympäristö, vertaisryhmät, media, koti ja vanhemmat sekä päiväkodit ja koulumaailma. Koska nämä tekijät vaikuttavat osaltaan lapsen tulevaan liikunnallisuuteen, on yksi liikuntakulttuurin

tärkeä osa-alue koulujen liikuntakasvatus eli kasvatus liikuntaan sekä liikunnan avulla. (Heinilä 2010, 27–33.)

Koululiikunnan sisältöjä ja suunnittelua ohjaa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Opetussuunnitelma päivitetään tietyin väliajoin, jotta sisältö on mahdollisimman ajankohtaista. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2016, 9; teoksesta käytetään tässä tutkielmassa jatkossa lyhennettä POPS 2016) tarkoituksena on varmistaa opetuksen laatu ja tasa-arvo sekä luoda hyvät edellytykset oppilaiden kehitykselle ja oppimiselle. Nykyisissä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määritellään koululiikunnan opetuksen tehtäväksi vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla myönteistä suhtautumista kehoon sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Liikuntatunneilla on tarkoituksena saada positiivisia kokemuksia omasta liikkumisesta. Oppiaineen avulla kehitetään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä harjoitellaan yhdessä tekemistä. Oppilaat saavat tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimimiseen sekä valmiuksia terveytensä edistämiseen. (POPS 2016, 148.)

Vuosiluokilla 1–2 opetuksen pääpaino on motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen oppimisessa, sosiaalisten taitojen kehittämisessä sekä myönteisten liikuntaan liittyvien kokemusten vahvistamisessa. Opetuksessa myös hyödynnetään oppilaiden omia oivalluksia ja omaa mielikuvitusta. Vuosiluokilla 3–6 opetuksessa painotetaan pääasiallisesti motoristen perustaitojen vakiinnuttamista ja monipuolistamista sekä sosiaalisten taitojen vahvistamista. Opetuksessa pyritään tukemaan oppilaiden hyvinvointia ja kasvua itsenäisyyteen sekä osallisuuteen. Vuosiluokilla 7–9 opetuksen pääpaino on monipuolisissa perustaitojen soveltamisessa sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittamisessa. Näitä pyritään tukemaan eri liikuntamuotojen ja -lajien avulla. Yläkoulun liikunnanopetuksessa erityisen tärkeää on oppilaiden myönteisen minäkuvan vahvistaminen sekä oman muuttuvan kehon hyväksyminen. (POPS 2016, 148, 273, 434.)

Nykyisten liikkumissuosittelusten mukaan kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan vähintään 60 minuuttia monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista päivittäin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11). Kaikille yhteistä liikuntaa on kouluissa usein kuitenkin vain kerran viikossa. Kerran viikossa tapahtuvalla liikunnalla ei pystytä parantamaan oppilaan kuntoa, mutta tavoitteena on motivoida oppilaita liikkumaan enemmän myös vapaa-ajallaan koululiikunnasta saatujen positiivisten kokemusten avulla. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 158.) Sen lisäksi, että koululiikuntaa järjestetään usein vain kerran

viikossa, vallitsee koululiikunnassa tilanne, jossa osa oppilaista saattaa jäädä yhteisen toiminnan ulkopuolelle. Tähän ryhmään kuuluvat esimerkiksi ne lapset ja nuoret, joilla on jokin este liikunnan harrastamiselle, kuten ylipainoa, heikot liikunnalliset taidot tai huono kunto. Tässä tilanteessa oppilaat saattavat seurata liikuntatuntia sivusta tai jättäytyä kokonaan pois liikuntatunneilta. Toisaalta ryhmään saattavat kuulua myös ne, joilla ei ole mitään kokemusta suomalaiskansallisista liikuntalajeista kuten hiihdosta. Toiminnan ulkopuolelle voivat jäädä myös ne oppilaat, jotka ovat sosiaaliselta kompetenssiltaan rajoittuneita. (Kujala 2011, 52–55.)

Liikunnanopettajan tulee pyrkiä luomaan onnistunut liikuntatunti, jossa yhdenvertaisuus ja monipuolisuus toteutuvat. Liikunnanopettajan työ on melko samanlaista kuin kenen tahansa opettajan työ. Työssä korostuu niin ammatillinen sisältöosaaminen ja yhteiskunnallinen kasvatustehtävä kuin työn eettinen perusta. Opettajien tulisi pystyä luomaan oppimisympäristöjä, jotka tukevat oppilaiden luovuutta, itseohjautuvuutta ja aktiivisuutta kaikissa oppiaineissa. Liikunnanopettajalta toivotaan myös innostavaa roolia koulun toimintakulttuurin liikunnallistajana. (Salin, Huhtiniemi & Hirvensalo 2017, 564–565.) Kaikki opettajan didaktiset ja pedagogiset ratkaisut vaikuttavat siihen, millaiseksi oppilaat kokevat motivaatioilmaston liikuntatunneilla. Opettajan tulee tarjota oppilaille myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja omasta autonomiasta. Tärkeää on antaa oppilaille myönteistä palautetta yrittämisestä ja yhteistyöstä. Liikunnanopettajan tulee työssään välttää oppilaiden vertailua ja liiallista kilpailua. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 290–296.)

## **2.4 Aikaisempia tutkimuksia oppilaiden motivaatiosta liikuntatunneilla**

Norjassa toteutettiin vuonna 2014 tutkimus, jossa tutkittiin nuorten motivaatiota liikuntatunneilla. Koska Norjassakin oppilaiden omaehtoinen liikkuminen on vähentynyt, on ollut tarpeellista tutkia liikuntatuntien motivaatioilmastoa. Lisäksi tutkittiin jotakin urheilulajia motivoituneesti harrastavien nuorten eli kilpaurheilijoiden motivaatiota juuri liikuntatunneilla. Tutkimus toteutettiin osana *Goodness of fit in Norwegian Youth Sport* -tutkimusta ja siihen osallistui yhteensä 2971 norjalaista oppilasta. Tutkittavat 12–19-vuotiaat oppilaat täyttivät itsearviointilomakkeen liittyen motivaatioon liikuntatunneilla. (Säfvenbom, Haugen & Bulie 2015, 629–635.)

Tutkimuksen tuloksina selvisi, että 56 prosenttia nuorista olivat tyytyväisiä oman koulunsa liikunnanopetukseen. Tämä kuitenkin tarkoittaa sitä, että 44 prosenttia oppilaista ei ollut täysin tyytyväisiä oppitunteihin. Tulokset osoittivat myös sen, että nuoret, jotka olivat

motivoituneita liikkumaan, mutta eivät olleet mukana kilpaurheilutoiminnassa, eivät saa tyydytettyä psykologisia perustarpeitaan liikuntatunneilla. Toisaalta ne, jotka ovat kilpaurheilijoita, saavat nämä perustarpeet tyydytettyä liikuntatunneilla helpommin. Huolestuttavaa on tutkimuksen mukaan se, että nuoret, jotka ovat kiinnostuneita liikunnasta, mutta eivät osallistu kilpaurheilutoimintaan, saattavat menettää motivaationsa koulujen liikuntatunneilla. Lisäksi tutkimus vahvisti sukupuolierot liikuntaan suhtautumisessa, sillä tyttöjen havaittiin olevan motivoituneempia liikuntatunneilla kuin poikien. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että oppiaineena liikunta on ottanut vahvasti vaikutteita kilpaurheilusta ja on hyvin lajipainotteista Norjassa. (Säfvenbom ym. 2015, 637–643.)

Kujala (2013) on tutkimuksessaan selvittänyt, miten luokanopettajaopiskelijat kuvailevat koululiikuntaa ja minkälaisia asioita he liittävät onnistuneeseen ja epäonnistuneeseen koululiikuntaan. Tuloksien selkein johtopäätös oli se, että koululiikunnan onnistumisen tärkeimpänä kriteerinä on kaikkien mahdollisuus päästä osallistumaan yhdenvertaisesti tunneille. Toisena kriteerinä mainittiin liikuntatuntien monipuolisuus. Yhdenvertaisuuden toteutuminen huolettää erityisesti niiden lasten kohdalla, jotka eivät vapaa-ajalla harrasta liikuntaa tai eivät muuten ole liikunnallisesti tai sosiaalisesti taitavia. Epäonnistuneeseen liikuntatuntiin oli tutkittavien mielestä enimmäkseen syynä suorituskeskeisyys ja kilpaurheilullisuus. (Kujala 2013, 45–51.) Tässä tutkimuksessa tarkoituksena on selvittää juuri sitä, millaisena kilpaurheilijat kokevat liikuntatuntien motivaatioilmaston ja kilpaurheilullisuuden.

### 3 Tutkimuskysymykset

Aiempaa suomalaista tutkimusta kilpaurheilutaustaisten oppilaiden motivaatiosta liikuntatunneilla on hyvin vähän. Siitä syystä tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, minkälaisena lukioikäiset opiskelijat kokivat oman motivaationsa peruskoulun ajan liikuntatunneilla. Tarkoituksena oli syventää ymmärrystä siitä, miksi he kokivat motivaation tietynlaisena liikuntatunneilla. Lisäksi syvennettiin ymmärrystä siitä, millaisena tutkittavat kokivat liikuntatuntien motivaation kannalta tärkeät psykologiset tarpeet eli autonomian, kompetenssin sekä yhteenkuuluvuuden. Lopuksi tarkasteltiin muita liikuntatuntien motivaatioon vaikuttaneita tekijöitä, kuten esimerkiksi liikunnanopettajaa ja liikuntatuntien monipuolisuutta. Nämä kolmannessa tutkimuskysymyksessä mainitut tekijät nousivat esille tutkittavien haastattelujen pohjalta. Tutkimuksen tulosten avulla saadaan tietoa siitä, millaiset tekijät vaikuttivat motivaatioon kilpaurheilutaustaisilla oppilaille ja tuloksia hyödyntämällä voidaan kehittää uusia keinoja ja opetusmenetelmiä motivoimaan oppilaita liikuntatunneilla.

Seuraavaksi luetellaan tutkimuksen kolme tutkimuskysymystä:

1. Millaiseksi kilpaurheilija koki oman motivaationsa peruskoulun liikuntatunneilla?
2. Millaisina kilpaurheilija arvioi peruskoulun liikuntatuntien autonomian, kompetenssin sekä yhteenkuuluvuuden?
3. Miten kilpaurheilijat arvioivat liikunnanopettajan, saadun palautteen, kilpailullisuuden ja tuntien monipuolisuuden vaikuttaneen motivaatioon?



## 4 Aineistonkeruu ja tutkimusmenetelmät

### 4.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tyypillisesti laadullisen tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään tutkimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä tutkittavien näkökulmasta. Tutkimuksessa ollaan siis kiinnostuneita tutkittavien henkilöiden ajatuksista, kokemuksista, tunteista sekä niistä merkityksistä, joita tutkittavat antavat tutkimuksen kohteena olevalle asialle. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole löytää luotettavaa tietoa siitä, kuinka usein tai missä määrin jokin ilmiö esiintyy. Sen sijaan tavoitteena on löytää erilaisia näkökulmia, joista tutkittavaa aihetta voidaan tarkastella. (Juuti & Puusa 2020, 9–14.)

Määrällisestä tutkimuksesta laadullinen eroaa siten, ettei tutkimus perustu lukuihin ja yleistämiseen, vaan sanoihin ja lauseisiin. Tavoitteena on kuvata, ymmärtää ja tulkita tutkittavaa aihetta. (Kananen 2017, 35.) Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli kuvailla lukioikäisten nuorten näkemyksiä omasta motivaatiostaan peruskoulun liikuntatunneilla. Lisäksi tavoitteena oli tutkia tutkittavien vastausten perusteella sitä, kuinka hyvin itsemääräämisteoria oli toteutunut näillä liikuntatunneilla.

### 4.2 Tutkittavat

Laadullisessa tutkimuksessa valitaan tarkoituksenmukaisesti mukaan pieni määrä tapauksia. Tarkoituksenmukaisuudella tarkoitetaan sitä, että mukaan tutkimukseen valitaan henkilöitä, joilla on tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tietoa ja omaa kokemusta. (Juuti & Puusa 2020, 84.) Tutkittaviksi tähän tutkimukseen valittiin lukioikäiset nuoret, sillä heillä kaikilla on peruskoulu suoritettuna, mutta toisaalta peruskoulunaikaisista tapahtumista ei ole kulunut kovin pitkää aikaa. Jokainen heistä muisti omat peruskoulunaikaiset opettajat sekä liikuntaryhmät ja osasi lisäksi kertoa omasta käyttäytymisestään liikuntatunneilla. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoituksena pyrkiä tilastollisiin yleistyksiin, eikä ratkaisevaa ole aineiston koko vaan tulkintojen syvyys (Tuomi & Sarajarvi 2018, 98). Tässä tutkimuksessa tutkittavia saatiin tutkijalle tutun liikunnanopettajan avulla mukaan 11. Heistä kaikki opiskelivat aineistonkeruun aikana eräässä varsinaissuomalaisessa lukiossa ja kaikki olivat peruskoulun aikana harrastaneet kilpaurheilua.

Aluksi lähetettiin lukion liikunnanopettajalle sähköpostilla tietoja tutkimuksesta.

Liikunnanopettaja oli kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen ja tutkittavat saatiin mukaan tutkimukseen hänen kauttaan, kun hän laittoi kaikille liikuntaryhmilleen Wilma-viestin liittyen tutkimukseen. Viestissä kerrottiin tutkimuksesta, kilpaurheilutaustan vaatimuksesta sekä haastatteluiden ajankohdista. Tutkittavia löydettiin mukaan Wilma-viestien perusteella neljä. Kun tutkija meni haastattelemaan näitä tutkittavia liikuntatunneille, halusi tutkimukseen osallistua vielä seitsemän muutakin kilpaurheilutaustaista opiskelijaa. Kaikki tutkittavat saatiin siis tutkimukseen mukaan sillä perustella, että heiltä löytyi halukkuutta osallistua tutkimukseen.

Seuraavassa taulukossa 1 on esitelty kaikki mukana olevat tutkittavat. Taulukosta käy ilmi tutkittavien sukupuoli, vuosikurssi lukiossa sekä urheilulaji, jossa he ovat kilpailleet. Jokainen tutkittava oli harrastanut lajiaan vähintään viisi vuotta, suurin osa yli seitsemän vuotta peruskoulun lopussa. Neljä heistä harrasti edelleen kilpaurheilua lajissaan. Kaikki tutkittavat harrastivat lajiaan kilpauransa aikana vähintään neljä kertaa viikossa valmentajan johdolla. Suurimmat harjoittelumäärät olivat tutkittavilla T2, T3, T4, T5 sekä T10, joista jokainen oli harjoitellut viikossa yli 14 tuntia koko yläkoulun ajan. Kaikki tutkittavista olivat kilpailleet lajissaan säännöllisesti. Neljä heistä oli kilpaillut kansainvälisellä tasolla omalla urallaan.

TAULUKKO 1. Tutkittavien sukupuoli, lukion vuosikurssi ja urheilulaji

Tutkittava	Sukupuoli	Lukion vuosikurssi	Urheilulaji
T1	tyttö	ensimmäinen	yleisurheilu
T2	tyttö	ensimmäinen	tanssi
T3	tyttö	ensimmäinen	taitouinti
T4	tyttö	toinen	baletti
T5	tyttö	kolmas	baletti
T6	poika	kolmas	koripallo
T7	tyttö	kolmas	nykytanssi
T8	tyttö	kolmas	cheerleading
T9	tyttö	toinen	muodostelmaluistelu
T10	tyttö	toinen	taitoluistelu
T11	poika	ensimmäinen	jääkiekko

### 4.3 Aineistonkeruumenetelmä

Laadullisen tutkimuksen olennaisena tavoitteena on kuulla tutkittavien oma näkökulma. Tästä syystä suositaan usein menetelmiä, joissa tutkittavien ääni ja näkökulmat pääsevät mahdollisimman hyvin esille. Tyypillisiä esimerkkejä tämänkaltaisista aineistonkeruumenetelmistä ovat erilaiset haastattelut ja havainnointimenetelmät. (Juuti & Puusa 2020, 85.) Tässä tutkimuksessa käytettiin aineistonkeruumenetelmänä haastattelua. Haastattelun voidaan ajatella olevan keskustelu, jolla on jokin etukäteen asetettu tavoite. Parhaimmillaan tutkijan on mahdollista haastattelun avulla päästä kiinni tutkittavan ajatuksiin, mielihaluihin, mieltymyksiin, odotuksiin ja kokemuksiin. (Puusa 2020a, 103.) Tässä tutkimuksessa oli tarkoituksenmukaista kuulla jokaisen tutkittavan omia ja henkilökohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä koululiikunnasta peruskoulun aikana, joten haastattelu sopi tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi.

Haastattelun etu aineistonkeruumenetelmänä on erityisesti joustavuus. Lisäksi haastattelijan on mahdollista toistaa kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä tai selventää kysymysten sanamuotoja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85.) Haastattelussa ollaan tutkittavan kanssa suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa ja tiedonhankintaa pystytään suuntaamaan itse tilanteessa. Lisäksi on mahdollista saada ilmi vastausten taustalta löytyviä ajatusmalleja. Haastattelujen etuihin kuuluu myös se, että tutkija pystyy haastattelun aikana syventämään saatuja tietoja esimerkiksi perustelujen tai lisäkysymysten avulla. Kyselytutkimukseen verrattuna haastattelussa pystytään myös helpommin motivoimaan tutkittavia vastaamaan tutkimukseen liittyviin kysymyksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34–36.) Jotta tutkijan ja haastateltavan yhteistyö onnistuisi mahdollisimman hyvin, voi tutkija vedota haastateltavan erityiskykyihin ja harrastuksiin. Yhteisen puheenaiheen luominen voi lähentää tutkijaa ja tutkittavaa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 118.) Tutkija kysyi haastatteluissaan kaikilta osallistujilta heidän omasta lajistaan sekä siinä menestymisestä.

Koska kyseessä on nuorten haastatteluita, on tärkeää innostaa nuoria vastaamaan haastattelukysymyksiin. Nuoruuteen länsimaisissa kulttuureissa kuuluu aikuisten maailmasta etäännyminen ja siksi nuoret eivät halua kertoa liiaksi heidän henkilökohtaisista asioistaan. Tutkijan on saatava erilaisin tavoin nuoret ”omalle puolelleen”, jotta he olisivat motivoituneita vastaamaan tutkimukseen liittyviin kysymyksiin. Haastattelussa nuoria on tärkeää välittää tunnetta siitä, että haastateltavasta ja hänen omista mielipiteistään ollaan kiinnostuneita. Itse haastattelu tulisi mahdollisuuksien mukaan tehdä rauhallisessa paikassa

niin, etteivät muut kuule haastateltavan ajatuksia ja mielipiteitä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 132–133.) Tämä pyrittiin huomioimaan jokaista nuorta haastateltaessa.

Tutkimushaastattelun lajeja on monia. Pääasiallisesti ne eroavat toisistaan niiden ohjailevuuden eli strukturointiasteen perusteella. Tässä tutkimuksessa käytetty puolistrukturoitu haastattelu sisälsi ennalta laaditun haastattelurungon, muttei strukturoidun haastattelun tavoin valmiita vastausvaihtoehtoja. Tämä mahdollisti sen, että haastatteluissa saattoi nousta esiin sellaisia asioita, joita tutkija ei osannut ennalta odottaa. Puolistrukturoidun haastattelun etuna on pidetty sitä, että tutkija saa kaikilta tutkittavilta näkemykset tutkimuksen keskeisiin aiheisiin jokaisen haastateltavan itse sanoittamina. (ks. Puusa 2020a, 111–112.) Puolistrukturoidulle haastattelulle on ominaista, että jokin haastattelun näkökulma on lyöty lukkoon, mutta kaikkia näkökulmia ei (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47). Puolistrukturoidun haastattelun etuna on se, että haastattelun aikana voidaan tarkentaa ja syventää kysymyksiä tutkittavan vastausten perusteella (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88).

Puolistrukturoidun haastattelun runko sisälsi yhteensä 16 kysymystä (liite 2). Koska kyseessä oli puolistrukturoitu haastattelu, jokaiselle tutkittavalle tuli lopulta eri määrä kysymyksiä, sillä jokaiselta haastateltavalta kysyttiin tarkentavia kysymyksiä tarpeen mukaan. Esimerkiksi liikunnanopettajien palautteen kohdalla kysyttiin joiltakin haastateltavilta tarkentavana kysymyksenä sitä, saivatko kaikki oppilaat yhtä paljon palautetta vai saivatko jotkut sitä toisia enemmän. Haastattelurungon viisi ensimmäistä kysymystä koski tutkittavan perustietoja, kuten sukupuolta, lukion vuosikurssia ja omaa urheilulajia, jossa kilpailee. Lisäksi kysyttiin harjoittelumääristä ja omista tavoitteista kilpaurheilussa. Seuraavat neljä kysymystä koskivat tutkittavan kokemusta omasta liikkumisestaan ja motivaatiostaan peruskoulun liikuntatunneilla sekä siihen vaikuttaneista tekijöistä. Tähän liittyviä kysymyksiä olivat esimerkiksi: *”Miten koet osallistuneesi alakoulun liikuntatunneilla? Entä yläkoulun liikuntatunneilla?”* ja *”Osaatko sanoa, mitkä asiat ovat vaikuttaneet omaan motivaatioosi liikuntatunneilla?”*. Kaksi seuraavaa kysymystä koskivat omia liikunnanopettajia peruskoulussa: *”Minkälaisia omat liikunnanopettajasi ovat olleet?”* ja *”Millaista palautetta opettajat antoivat?”*. Näiden kysymysten jälkeen pyrittiin selvittämään liikuntatunteja itseään määräämisteorian näkökulmasta, sillä tutkittavilta kysyttiin omista vaikutusmahdollisuuksista ja liikuntatunneilla tarvittavista taidoista sekä oman liikuntaryhmän kanssa liikkumisen mielekkyydestä. Viimeinen kysymys koski liikuntatuntien monipuolisuutta: *”Koetko liikuntatuntien olleen riittävän monipuolisia peruskoulussa?”*.

Haastattelija vaikuttaa omalla olemisellaan sekä erityisesti haastattelun kysymyksenasettelulla ratkaisevasti tutkimukseen tuotetun aineiston sisältöihin. Haastattelun kulkua on syytä pohtia erilaista näkökulmista etukäteen ja suositeltavaa on tehdä esihaastatteluita ennen tutkimukseen tulevan aineiston keräämistä. (Puusa 2020a, 107.) Esihaastatteluiden tarkoituksena on testata valmista haastattelurunkoa ja kysymysten muotoilua. Lisäksi esihaastatteluiden avulla saadaan selville haastattelun kesto, jota voidaan kysymyksiä lisäämällä tai niitä poistamalla vielä muokata. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 72.) Tässä tutkimuksessa toteutettiin kaksi esihaastattelua ennen varsinaisen aineiston keräämistä. Esihaastateltavana oli kaksi lukioikäistä henkilöä, joiden kilpaurheilutausta oli taitoluistelun harrastaminen. Esihaastatteluiden perusteella aineistoon lisättiin vielä kysymys siitä, minkä asioiden tutkittava itse ajattelee vaikuttaneen omaan motivaatioon peruskoulun liikuntatunneilla.

#### **4.4 Aineiston keruu**

Tutkittavat saivat opettajansa Wilma-viestistä tietoa tutkimuksesta. Kuitenkin ennen haastattelua tutkittavia informoitiin vielä tarkemmin tutkimuksesta ja heille kerrottiin seuraavat tiedot: tutkijan yhteystiedot, tutkimuksen aihe, haastattelun toteutukseen liittyvät yksityiskohdat, osallistumisen vapaaehtoisuus, haastattelujen käsittelyn luottamuksellisuuteen liittyvät tiedot sekä tieto haastattelujen arkistoinnista (ks. Ranta & Kuula-Luumi 2017, 415). Jokainen tutkittava kertoi ymmärtävänsä annetut tiedot ja haluavansa osallistua haastatteluun.

Haastattelut toteutettiin eräässä varsinaissuomalaisessa lukiossa syyskuussa 2021. Jokainen haastateltava tuli yksitellen tilaan ja sai käyttää tarvitsemansa ajan haastattelukysymysten vastaamiseen. Haastattelut kestivät keskimäärin 10–15 minuuttia. Kaksi haastatteluista kesti vain kahdeksan minuuttia ja yksi kesti 17 minuuttia. Kaikki haastattelut tallennettiin haastattelutilanteessa tutkijan puhelimen sanelimeen, josta ne siirrettiin Private Seafile -palveluun. Haastatteluiden tallentamisen lisäksi haastattelutilanteessa tutkija voi tehdä muistiinpanoja itselleen esimerkiksi haastattelun tunnelmasta ja kehonkieleen liittyvistä seikoista (Puusa 2020a, 111). Tutkimuksen haastattelutilanteessa tutkija kirjoitti itselleen muistiinpanoja, joita pystyi hyödyntämään aineiston analysointi vaiheessa.

#### **4.5 Aineiston analysointi**

Tämän tutkimuksen aineistoa tutkittiin teorialähtöisesti. Teorialähtöisessä analyysitavassa lähdetään teoriasta ja palataan siihen empiriassa käynnin jälkeen. Tämä tarkoittaa sitä, että

tutkimuksessa voidaan lähteä liikkeelle yhdestä teoriasta, joka tässä tutkimuksessa oli Ryanin ja Decin itsemääräämisteoria. Ensin esitellään valittu teoria, sitten kerätään aineistoa ja viimeiseksi palataan kerätyn aineiston tutkimisesta takaisin teorian maailmaan tarkastelemaan sitä, saiko teoria tukea tältä tutkimukselta. (Eskola 2018, 213.)

Tutkimuksen aineiston käsittely aloitettiin litteroinnilla. Tekstiksi purettu aineisto muodostaa haastattelututkimuksen aineiston. Litteroinnin tarkkuustason määrittää usein tutkimuskysymys (Ruusuvuori & Nikander 2017, 427). Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä haastateltavat kertovat omasta motivaatiostaan ja siksi tässä tutkimuksessa päädyttiin litteroimaan vain haastateltavien sanat, eikä esimerkiksi taukoja ja äänenpainoja huomioitu. Litteroinnin aikana aineisto myös anonymisoitiin eli siitä muutettiin kaikki tiedot, joiden perusteella tutkittavat olisi ollut mahdollista tunnistaa. Käytännössä tämä tarkoitti ihmisten nimien sekä paikkakuntien ja koulun nimien muuttamista. Litterointi on lisäksi tärkeä vaihe aineiston analyysin kannalta. Se on tutkijan tapa tutustua oman tutkimuksensa aineistoon ja hahmotella aineiston kokonaisuuksia. (Ruusuvuori & Nikander 2017, 437–438.) Litteroitua aineistoa tuli 25 sivua fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5.

Dey (1993, 31) kuvailee laadullisen tutkimuksen aineiston analysointi prosessia kolmivaiheisena. Nämä vaiheet ovat aineiston kuvaus, luokittelu ja yhdistely. Aineiston kuvailussa pyritään kartoittamaan tapahtumien, henkilöiden tai kohteiden piirteitä ja ominaisuuksia. Tavoitteena on pyrkiä vastaamaan kysymyksiin kuka, milloin, missä, kuinka paljon ja kuinka usein. Kuvatessaan ilmiöitä tutkijan on tehtävä päätöksiä siitä, mitkä asiat ovat välttämättömiä kertoa tutkimuksessa tutkittavan ilmiön ymmärtämiseksi. Tämän tutkimuksen aineistoa pyrittiin kuvailemaan mahdollisimman tarkasti litteroinnin jälkeen. Huomioon otettiin myös ilmiöiden kontekstisidonnaisuus eli esimerkiksi se, minkälainen liikunnanopettaja tutkittavalla oli peruskoulussa.

Aineiston kuvauksen jälkeen siirryttiin luokittelemaan tutkimuksen aineistoa. Luokittelu luo pohjan, jonka varassa aineistoa voidaan myöhemmin sekä tulkita että yksinkertaistaa. Luokittelussa jäsennetään tutkittavaa ilmiötä työkaluiksi, joiden varassa ja avulla voidaan kehittää esimerkiksi teoriaa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 147.) Tutkimuksessa aineistoa luokiteltiin seuraavien piirteiden mukaan: oma osallistuminen ja motivaatio liikuntatunneilla sekä siihen vaikuttaneet asiat, itsemääräämisteorian psykologiset perustarpeet ja lopuksi muut liikuntatunteihin vaikuttaneet asiat, joita olivat peruskoulun liikunnanopettaja ja häneltä saatu palaute, liikuntatuntien kilpailullisuus sekä liikuntatuntien monipuolisuus.

Aineiston luokittelun jälkeen aineistoa ryhdyttiin yhdistelemään. Yhdistelyllä tarkoitetaan sitä, että aineistosta löydettyjen luokkien välille pyritään löytämään säännönmukaisuuksia tai samankaltaisuuksia. Lisäksi voidaan löytää tapauksia, jotka poikkeavat löydetyistä säännönmukaisuuksista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 149.) Yhdistelyvaiheessa luotiin samankaltaisuuksien perusteella teemoja. Teemoittelussa tarkastellaan sellaisia yhteisiä piirteitä, joita aineistosta nousee esille (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173). Tärkeää on nostaa esiin tutkimusongelmia valaisevia teemoja, jotta voidaan vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa (Puusa 2020b, 153).

Taulukossa 2 esitellään esimerkki tutkimuksen aineiston teemoittelusta. Tässä tutkimuksessa esiin nousivat kahta ensimmäistä tutkimuskysymystä kohti omat teemansa. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ”Millaiseksi kilpaurheilija koki oman motivaationsa peruskoulun liikuntatunneilla?” löydettiin kolme teemaa: motivaatio oli lähes jokaisella liikuntatunnilla hyvä lajista riippumatta, motivaatio vaihteli liikuntatunneilla suoritettujen lajien mukaan ja heikko motivaatio liikuntatunneilla. Toisen tutkimuskysymyksen ”Millaisina kilpaurheilija koki peruskoulun liikuntatuntien autonomian, kompetenssin sekä yhteenkuuluvuuden?” teemat muodostuivat jokaisen perustarpeen osalta erilaisiksi. Autonomian kohdalla teemat olivat seuraavat: liikuntatunneilla sai itse vaikuttaa asioihin, opettaja päätti suurimmaksi osin liikuntatunneilla tehdyt asiat ja minulla ei ole kokemusta autonomiasta liikuntatunneilla. Kompetenssin kohdalla teemoja olivat: selviydyin suurimmasta osasta liikuntatunteja omilla taidoillani ja kaikissa lajeissa omat taitoni eivät riittäneet. Yhteenkuuluvuuden osalta teemat olivat: tunneilla kannustettiin muita ja yhdessä oli kiva liikkua, välillä ryhmän kanssa liikkuminen ei tuntunut kivalta ja liikuntatunneilla muut arvostelivat toisia eikä liikkuminen ollut mieluisaa.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä ”Miten liikunnanopettaja, saatu palaute, kilpailullisuus ja tuntien monipuolisuus vaikuttivat motivaatioon?” päädyttiin luokittelemaan haastatteluissa esiinnousseita asioita, jotka vaikuttivat tutkittavien motivaatioon. Kaikkien tekijöiden kohdalla vastaukset luokiteltiin sen mukaan, oliko vaikutus motivaatioon myönteinen vai kielteinen.

TAULUKKO 2. Esimerkki tutkimuksen aineiston teemoittelusta.

Alkuperäinen ilmaus:	Pelkistetty ilmaus:	Yhteinen teema:
”No yleensä ihan hyvä, mut jos oli joku ikävämpi laji, ni sit ei ehkä iha nii hyvä. Et sit ei niinku tehny iha sillai kunnol tai sillee nii ei panostanu iha täysil.”	Motivaatio vaihteli sen mukaan, mitä lajia harjoiteltiin. Itselle ikävä laji ei saanut tutkittavaa yrittämään kunnolla onnistuakseen.	Motivaatio vaihtelee tunneilla suoritettun lajin mukaan.
”Tosi hyvin, joskus jos oli joku tylsempi laji niin sitten ei ihan niin hyvin jaksanu olla mukana.”	Motivaatio vaihteli sen mukaan, millaiseksi tunnilla harjoiteltu laji koettiin.	
”No tosi sillee aktiivisesti kuitenkin ku pienenä tykkäs urheilla. Pienenä just sillee isän kanssa tosi usei käytti kokeilemas kaikkii eri lajeja, ni ne oli sit liikkatunneillaki helppoja itelle. Sit tietty se oma kilpailuhenkisyys ehkä kans vaikutti siihe motivaatioo. Oli sit tietty sillee tai no tietty oli siel sellasii lajei mist ei tykänny, et jos oli vaik joku lacrosse, ni oli sillee et ei mut tota kaikki normaalit lajit, ni riippu tosi pal lajista, millane se motivaatio oli.”	Motivaatio oli hyvä niissä lajeissa, joista tutkittava piti. Jos lajina oli jokin itselle huono laji, niin ei olisi halunnut siihen osallistua. Tutkittava koki myös oman kilpailuhenkisyuden vaikuttavan motivaatioon.	

Laadullista tutkimusta tehdessä tarkastelu voi kohdentua uusiin mielenkiinnon kohteisiin näkemyksen kehittyessä. Tutkimuksen edetessä ja aineistoa käsiteltäessä eteen saattaa avautua uusia näkemyksiä, joista tulee valita keskeisimmät, joiden perusteella tutkimuksellisia ratkaisuja tehdään. (Kiviniemi 2018, 77.) Tässäkin tutkimuksessa liikunnanopettajan vaikutusta haluttiin selvittää haastatteluissa ja tutkittavien vastausten kautta myös liikunnanopettajan palautteen vaikutus tuli ilmeiseksi. Tutkimuksen edetessä tutkijan omat tarkastelunäkökulmat vaikuttavat aineiston keräämiseen sekä sen käsittelyyn. Aiheen rajaaminen on laadullisessa tutkimuksessa välttämätöntä ja siksi tässä tutkimuksessa päädyttiin siihen, ettei yksilöurheilijoita ja joukkueurheilijoita tarkastella erikseen.



#### 4.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa otettiin huomioon Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2019) laatimat eettiset periaatteet liittyen kaikkien tieteenalojen tutkimukseen. Nämä kolme periaatetta ovat: 1) tutkijan kunnioitus tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta kohtaan, 2) tutkijan kunnioitus kulttuuriperintöä ja luonnon monimuotoisuutta kohtaan sekä 3) tutkija toteuttaa tutkimuksen siten, ettei siitä aiheudu tutkittaville riskejä tai haittoja. Näiden lisäksi tutkimuksessa otettiin huomioon Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat ohjeet ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa, esimerkiksi haastattelututkimuksessa. Osallistuessaan tutkimukseen henkilöllä oli oikeus osallistua vapaaehtoisesti ja toisaalta myös kieltäytyä osallistumasta, keskeyttää osallistumisensa, peruuttaa suostumuksensa osallistua tutkimukseen, saada tarvittavat tiedot tutkimukseen liittyen sekä tietää olevansa tutkittavana. Lisäksi jokainen haastatteluun vastaaja anonymisoitiin analyysivaiheessa jokaisen yksityisyyden suojaamiseksi.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa moni eri asia. Haastattelun käyttäminen aineistonkeruumenetelmänä sisältää aina tutkijan oman tulkinnan tutkittavien tekemistä tulkinnoista. Tutkija tavoittaa ainoastaan tutkittavien oman tulkinnan itsestään, jota hän taas tulkitsee oman merkitysmailmansa sekä valitsemansa teoreettisen viitekehyksen kautta. Haastattelutilanteissa tulkintavirheet ovat mahdollisia, johtuen joko tutkijan heikosta kyvystä tulkita aineistoa tai tutkittavan heikosta ymmärryksestä haastattelutilanteessa. Haastatteluaineisto on tilannesidonnaista, eikä sitä tule yleistää. (Puusa 2020a, 103–109.) Koska aineistonkeruumenetelmäksi valittiin haastattelu, on aineiston luotettavuutta tarkasteltava koko tutkimuksen ajan siitä näkökulmasta, että tuloksiin vaikuttavat tutkijan omat tulkinnat aineistosta. Tutkijan omat tulkinnat vaikuttavat myös analyysivaiheessa saatuihin tuloksiin. Haastatteluihin liittyy lisäksi reaktiivisuuskysymys eli se, kuinka paljon tutkija vaikuttaa haastattelutilanteessa saatuihin vastauksiin. Tutkija voi esimerkiksi johdatella tutkittavan vastauksia aiempien vastausten perusteella tai asetella kysymyksiä tietyillä tavoilla. (Puusa 2020a, 108.) Tutkimuksen aikana tutkija pyrki pysymään mahdollisimman objektiivisena ja asettelemaan kysymykset samalla tavalla jokaisen tutkittavan kohdalla.

Validius ja reliabelius ovat keskeisiä käsitteitä arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta. Validiuden ja reliabeliuden käsitteet perustuvat ajatukselle, jonka mukaan tutkija voi päästä käsiksi objektiiviseen todellisuuteen ja totuuteen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185). Laadullisessa tutkimuksessa validius koskee määritellyn ilmiön eheyttä. Ilmiö voi olla

esimerkiksi johtajuus tai opettajuus. Tutkimuksessa saadut tulokset pitäytyvät sitten näiden ilmiöiden luonteessa. (Aaltio & Puusa 2020, 179–180.) Laadullisessa tutkimuksessa validiteetin arvioiminen tarkoittaa kerättyjen aineistojen sekä niistä tehtävien tulkintojen käyppyyden arviointia. Onko aineisto valittu mahdollisimman hyvin kuvaamaan tutkimuksen tutkimuskysymyksiin? Ovatko tutkijan tekemät tulkinnat aineistosta perusteltuja? (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 27.) Tutkimuksessa pyrittiin löytämään mahdollisimman paljon erilaisia kilpaurheilijoita tutkittaviksi, jotta aineisto kuvailisi mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti kilpaurheilijoiden motivaatiota. Kaikki aineistosta tehdyt tulkinnat pyrittiin perustelemaan kattavasti.

Reliaabeliutta lisää kahden tai useamman mittauksen samankaltainen tulos. Jos kaksi tutkijaa päätyy samaan tulokseen, kahdella rinnakkaisella tutkimusmenetelmällä saadaan samankaltainen tulos tai tutkittaessa samaa aihetta saadaan kahdella eri tutkimuskerralla sama tulos, tutkimuksen reliaabelius lisääntyy. Kuitenkin ihmisen käyttäytyminen on kontekstisidonnaista, mistä seuraa se, ettei voida olettaa toisen tutkimuksen saavuttavan täysin samaa tulosta. Tässä tutkimuksessa tutkittavien vastaukset perustuivat heidän omiin kokemuksiinsa ja muistoihinsa, jolloin toista täysin samanlaista tutkimusta ei voida toistaa. On myös huomioitava, että ihmistieteellisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerit eivät perustu ainoastaan valittuun tutkimusmenetelmään, vaan huomioitavaa on myös tutkimusprosessin kuvaus, perustelut sekä analyysi. (Aaltio & Puusa 2020, 180.) Kun aineistoa analysoidaan laadullisesta näkökulmasta, voidaan reliaabeliuden ajatella koskevan pikemminkin tutkijan toimintaa kuin haastateltavien vastauksia. Tällöin analysoidaan esimerkiksi sitä, onko kaikki käytössä oleva aineisto otettu huomioon tutkimuksessa ja sitä, onko litterointi tehty oikein. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 189.) Tutkimuksen koko aineisto litteroitiin, eikä siitä ole aineiston analysointi vaiheessa jätetty mitään osia käsittelemättä.

## 5 Tulokset

### 5.1 Kilpaurheilijan kokemus motivaatiostaan peruskoulun liikuntatunneilla

Kilpaurheilijoiden omaa kokemusta motivaatiostaan peruskoulun liikuntatunneilla selvitettiin haastattelussa neljällä eri kysymyksellä. Teemoja ensimmäiseen tutkimuskysymykseen löydettiin kolme: motivaatio oli lähes jokaisella liikuntatunnilla hyvä lajista riippumatta, motivaatio vaihteli liikuntatunneilla suoritettujen lajien mukaan ja heikko motivaatio liikuntatunneilla. Motivaatio oli lähes jokaisella liikuntatunnilla lajista riippumatta seitsemän tutkittavan mielestä. Heidän vastauksistaan kävi ilmi oma kiinnostus ja innostus liikuntaa kohtaan. Vastauksissa tuli esille se, miten he halusivat yrittää aina parhaansa, vaikka liikuntatunnilla harjoiteltu laji ei olisi ollutkaan itselle mieluinen.

T1: ”Mun mielestä osallistuin tosi hyvin ja halusin yrittää parhaani. Oon tykännyt liikunnasta aina tosi paljon niin se oli kivaa.”

T8: ”Olin tosi aktiivisesti mukana ja tykkäsin silloin liikunnasta paljon. Ja vaikkei olisi ollut mieluisin laji itselle niin silti halus tehdä parhaansa.”

T11: ”Olin aktiivisesti mukana ja yritin aina kaikkeni ja vaikkei kaikki lajit ei olleet itselle kivoin niin silti halus liikkua niissäkin.”

Lisäksi vastauksissa tuli ilmi liikuntatuntien kilpailullisuuden vaikutus motivaatioon sekä yhden tutkittavan oma perfektionismi. Kilpailullisuus oli tuonut heille itselleen lisää motivaatiota yrittää parhaansa. Eräs tutkittavista mainitsi, että heidän koulussaan valittiin liikuntatuntien suoritusperusteella osallistujat edustamaan koulua erilaisissa joukkuelajeissa. Tästä syystä hän oli jaksanut aina yrittää parhaansa tunneilla. Perfektionismin maininnut tutkittava kertoi, että halusi onnistua täydellisesti liikuntatunneilla ja siksi yritti aina parhaansa.

T7: ”Mul oli tosi kova motivaatio ja sit meil oli aina vähä semmone kilpailu keskenään et liikunnallisimmat halus kilpailla et ketä on parhaimmat kunnos ja kuka pärjää parhaite liikunnas.”

T4: ”Oon perfektionisti eli mä osallistun aina kaikkeen ja yritän tehdä parhaani ja onnistuu kaikessa täydellisesti ni se päti myös siel liikuntatunneil.”

Osa tutkittavista koki oman motivaationsa vaihtelevaksi. Heistä jokaisen vastauksesta erottui motivaation vaihtelevuuden syyksi se, että liikuntatunneilla käytiin läpi myös sellaisia lajeja, jotka eivät heille itselleen olleet mieluisia. Kaikkien vastauksissa korostui se, että itselle epämieluisan lajin aikana ei jaksanut olla niin hyvin mukana eikä välttämättä panostanut täysillä omaan suoritukseensa. Kuitenkaan kukaan heistä ei sanonut, että olisi jättäytynyt sivuun epämieluisan lajin aikana.

T3: ”No yleensä iha hyvä, mut sit jos oli joku ikävämpi laji nii sit ei panostanu iha täysil.”

T9: ”Tosi hyvä motivaatio muute, mut sit jos oli joku tylsempi laji ni ei jaksanu olla muiden mukana.”

T5: ”No tosi aktiivisesti olin mukana. – No tietty oli sit sellasii lajei mist ei tykänny, et jos oli vaik joku lacrosse, ni oli sillee et ei. Mut et riippui tosi paljon lajist millane se motivaatio oli.”

Yksi tutkittavista koki oman motivaationsa peruskoulun liikuntatunneilla heikoksi. Vaikka tutkittava harrasti koko peruskoulun ajan tanssia kilpatasolla ja edelleen harrasti tanssia säännöllisesti, eivät liikuntatunnit olleet hänelle itselleen mieluisia. Edempänä haastattelussa selvisi, että tutkittavan mielestä psykologiset perustarpeet täytyivät liikuntatunneilla, muttei hänellä silti ollut motivaatiota itse liikkua liikuntatunneilla.

T2: ”En mä tiää, en oo ikinä kauheesti tykänny koululiikunnasta. Välil sillee oikee kunnol lusmuili siellä.”

Suurin osa osallistujista koki motivaationsa joko hyväksi tai vaihtelevaksi peruskoulun liikuntatunneilla. Osa haastateltavista oli kokenut, että jos laji ei ollut itselle mieluinen, hän ei jaksanut aina yrittää parastaan liikuntatunneilla. Yksi koki motivaationsa heikoksi, muttei silti osannut selkeästi erotella sitä, miksi koki motivaationsa heikoksi. Hän totesi, ettei ikinä ole pitänyt koululiikunnasta.

## **5.2 Kilpaurheilijan kokemukset peruskoulun liikuntatuntien autonomiasta, kompetenssista ja yhteenkuuluvuudesta**

Tutkimuksessa tarkasteltiin motivaatiota Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteorian pohjalta. Tähän teoriaan liittyvät psykologiset perustarpeet, joiden kautta oppilaiden

motivaatio muodostuu. Haastatteluissa pyrittiin selvittämään tutkittavien omia näkemyksiä ja kokemuksia näistä perustarpeista eli autonomiasta, kompetenssista ja yhteenkuuluvuudesta.

### 5.2.1 Autonomia

Ensimmäisenä käsitellään liikuntatuntien autonomian kokemuksia. Nämä jakautuivat kolmeen eri teemaan: liikuntatunneilla sai itse vaikuttaa asioihin, opettaja päätti suurimmaksi osin liikuntatunneilla tehdyt asiat ja minulla ei ole kokemusta autonomiasta liikuntatunneilla. Kaksi tutkittavista koki peruskoulun liikuntatunneilla saaneen vaikuttaa asioihin. Heistä molemmilla kokemus autonomiasta alakoulussa oli hieman heikompi kuin yläkoulussa. Alakoulussa he kokivat, että saivat melko paljon vaikuttaa tunteihin. Toinen tutkittavista kertoi, että heillä oli alakoulussa jokaisella oppilaalla ollut mahdollisuus pitää oma liikuntatunti muille oppilaille. Toinen tutkittavista kertoi, ettei aina saanut vaikuttaa tunteihin, mutta usein sai päättää lajeja, joita kokeillaan. Hän myös toi esille sen, miksi alakoulussa ei saa aina itse päättää lajeja, mitä harjoitellaan.

T5: ”Oli kuitenkin ne tietyt jutut, mitä pitää liikuntatunneil tehdä, esimerkiksi uinti. Ala-asteel yritettiin vaa sillee saada et kaikki osais vähä kaikkee, ettei oo liian yksipuolist.”

Osa tutkittavista koki autonomian liikuntatunneilla niin, että opettajalla oli suurimmaksi osin päätösvalta liikuntatunneista. Heistä kaikilla oli samankaltainen kokemus liikuntatuntien autonomiasta. Alakoulun puolella ei saanut päättää mitään, vaan opettaja määräsi sen, mitä pitää tehdä. Kun siirryttiin yläkoulun puolelle, sai välillä ehdottaa erilaisia lajeja, joita haluaisi kokeilla.

T1: ”Alakoulu oli sillee, ettei saanu ite päättää, vaa opettaja sano et mitä pitää tehdä. Sit yläkoulu sai esimerkiksi tunnin alus tai lopus välil ehdottaa, et mitä haluis pelata.”

T3: ”No yleensä oli sillee, et opettaja sano, mitä pitää tehdä. Yläkoulu sai enemmän päättää sit välillä.”

T4: ”Alakoulu oli semmost ettei saanu päättää. – Yläkoulu täytti ekoil viikoil semmosii lomakkeita, mihi sai kirjoittaa omii lempilajeja ja sit niit välil tehti.”

Neljännän tutkittavan vastauksessa tuli ilmi myös opetussuunnitelman vaikutus liikuntatunteihin.

T8: ”Aika paljon on saanu vaikuttaa. Mut sit tietty opettajil on ne omat suunnitelmat, minkä mukaa pitää opettaa. Ni sit tietty on osa ollu iha opettajan päätöksii, et mitä pitä tehdä.”

Tutkittavista osa ei ollut kokenut peruskoulun liikuntatunneilla autonomian tunnetta. Heistä jokainen kertoi, ettei liikuntatunneilla saanut koskaan vaikuttaa siihen, mitä urheilulajeja tai pelejä tunneilla kokeiltiin ja pelattiin. Tutkittavat kertoivat kokeneensa, että liikuntatuntien sisältö oli etukäteen täysin päätetty, eikä oppilailta kysytty heidän mielipiteitään liikuntatuntien sisällöistä. Monen vastauksessa tuli ilmi se, että he olisivat toivoneet saavansa vaikuttaa enemmän liikuntatuntien sisältöön. Yhdessä vastauksessa mainittiin huonon autonomian vaikutus motivaatioon.

T10: ”Ei kyl päästy yhtää, et kyl se opettaja aina päätti et mitä tehää ja se oli kyl sillee vähä puuduttavaa ja sit oli motivaatio aika alhaal tehdä aina niitä samoja juttuja.”

Yhdessä vastauksessa tuli esille tutkittavan kokemus siitä, ettei osannut edes kaivata sitä, että oppilaat saisivat itse vaikuttaa liikuntatuntien sisältöihin. Tutkittava myös pohti sitä, ettei kaikkia oppilaita aina pysty millään miellyttämään, koska kaikki eivät pidä samoista urheilulajeista tai peleistä.

T7: ”Se on ollu sillee normi, et sanotaa mitä tehää eikä oo sillee ees osannu kaivata sitä, et saisi ite vaikuttaa. Ja sit ku kaikkii ei voinu miellyttää, et ikinä ei oo semmost, et kaikki olis tyytyväisii.”

Autonomian kokemukset olivat tutkittavilla erilaisia ja ne pohjautuivat pääosin siihen, kuinka paljon he olivat itse saaneet vaikuttaa liikuntatuntien sisältöihin. Monet tutkittavista olisivat toivoneet mahdollisuutta vaikuttaa liikuntatunneilla tehtyihin harjoitteisiin ja lajeihin. Esille tuotiin kuitenkin myös opetussuunnitelman vaikutus tunteihin sekä se, ettei aina pysty miellyttämään jokaista oppilasta.

## 5.2.2 Kompetenssi

Seuraavaksi käsitellään tutkittavien kokemuksia omasta kompetenssista koulun liikuntatunneilla. Kompetenssiin liittyvät kokemukset teemoiteltiin kahteen eri teemaan:

selviydyin suurimmasta osasta liikuntatunteja omilla taidoillani ja kaikissa lajeissa omat taitoni eivät omasta mielestäni riittäneet. Kukaan ei maininnut liikuntatuntien olleen usein liian haastavia itselle. Yhdeksällä tutkittavalla oli kokemus siitä, että selviytyi liikuntatunneista ja kahdella siitä, etteivät taidot olleet omasta mielestä riittävät. Tutkittavat mainitsivat suoraan omanneensa hyvät taidot selviytyä peruskoulun liikuntatunneista.

T8: ”Joo kyl mä koen, et oon ollu sillee aika hyvä kaikis lajeis.”

T4: ”Joo oon ollu aina fyysisesti tosi hyvässä kunnossa et notkea, nopea ja koordinaatiokyky aika hallussa. Et sillai oon kyl aina pärjänny liikkatunneil.”

Vaikka riittävän kompetenssin omanneet tutkittavat kokivat pärjänneensä hyvin liikuntatunneilla, osa toi esille sen, etteivät kaikki tunneilla olleet lajit olleet heidän omia suosikkejaan. He myös toivat esille sen, miten eri lajit liikuntatunneilla vaikuttivat omaan motivaatioon. Jos kyseessä oli itselle epämieluisa laji, oli motivaatio suorittaa sitä heikompi. Kuitenkin näissä tilanteissa tutkittavat kertoivat yrittäneensä parhaansa, vaikka motivaatio olikin huonompi. Yksi syy parhaansa yrittämiselle oli kilpailullisuus ja voitontahto.

T1: ”Hiihto ei ollu nii kivaa ja motivaatio siinä oli aika huono.”

T2: ”En mä tiä, koripallo ei ollu hirveesti semmonen et haluis pelata. Motivaatio oli ehkä huonompi sit siinä, mut yritti kuitenkin olla mukana. Mut sitte ku tuli niitä pelejä, ni sit teki kuitenkin täysillä ku oli kilpailuu ja halus voittaa.”

T6: ”Tanssi ja luistelu oli semmosii, ettei innostanu ja motivaatio oli huonompi. Mut sit kyl sielläki yritti parhaansa ja oli mukana kuitenkin.”

Muutamassa vastauksessa tuli esille tutkittavien kokemus siitä, että he olivat verranneet itseään muihin. Heistä oli tuntunut siltä, että muut ovat parempia niissä lajeissa, joissa he itse eivät olleet niin taitavia. Kuitenkin vastauksista kävi ilmi, että he silti pitivät itseään näissä lajeissa keskitason suorittajina.

T11: ”Ja sit et vaik olis ollu joku vaikee laji, ni sit vaikei saanu kymppii, ni kuitenkin pärjäsi iha hyvin eikä kokenu olevansa huonompi ku muut.”

T4: ”Sit pallopeleissa en oo niinkää ollu hyvä, mut yleisellä tasolla ollu aina hyvä.”

Vastauksissa tuli esille myös omat korkealla olevat tavoitteet ja epäonnistumisesta seurannut pettymys.

T11: ”Sit ite ei ollu nii tyytyväinen, ku odottaa iteltä aina nii paljon, ni sit jos epäonnistu jossai vaikees lajis, ni sit se oli itel vähä raskaampaa.”

Kahden tutkittavan osalta kompetenssi peruskoulun liikuntatunneilla oli vaihteleva eli he kokivat joissakin lajeissa kompetenssin olleen riittämätön. Toinen tutkittava oli käynyt yläkoulun liikuntaluokalla. Hän mainitsi, että kaikki olivat omassa lajissaan niin taitavia, että omat taidot eivät tuntuneet riittävän. Tästä syystä hänen oli vaikea osallistua välillä joihinkin lajeihin. Tutkittava mainitsi tämän laskeneen hänen motivaatiotaan ”aika paljonkin” tiettyjen lajien kohdalla. Toisen tutkittavan kohdalla vaihteleva kompetenssi oli seurausta lajeista, joita hän ei osannut omasta mielestään riittävän hyvin.

T5: ”No joo ehkä oli sillee vaihtelevasti, et joku sähly tai tommoset oli sillee, ettei osannu nii hyvi.”

Kompetenssin osalta tutkittavat jakautuivat kahteen teemaan. Suurin osa tutkittavista koki, että oli useimmiten selviytynyt liikuntatunneista hyvin. Heistä osa kertoi haastatteluissaan, että joissakin lajeissa he kokivat itsensä muita huonommiksi, mutta kuitenkin keskitason suorittajiksi. Muutamat kokivat, etteivät he suoriutuneet joistakin liikuntatunneista riittävän hyvin. He vertasivat itseään muihin ja muiden taitoihin, eivätkä siksi kokeneet suoriutuneensa riittävän hyvin.

### 5.2.3 Yhteenkuuluvuus

Viimeisenä käsiteltiin yhteenkuuluvuuden kokemuksia liikuntatunneilla. Tutkittavien vastaukset teemoiteltiin kolmeen eri teemaan: tunneilla kannustettiin muita ja yhdessä oli kiva liikkua, välillä ryhmän kanssa liikkuminen ei tuntunut kivalta ja liikuntatunneilla muut arvostelivat toisia eikä liikkuminen ollut mieluisaa. Yhteenkuuluvuuden kokemukset vaihtelivat paljon tutkittavien joukossa. Viisi tutkittavista oli omasta mielestään saanut hyviä kokemuksia peruskoulun liikuntatunneilla liittyen yhteenkuuluvuuteen. Lisäksi kolmella



tutkittavista oli vaihtelevia kokemuksia yhteenkuuluvuudesta ja kolmella huonoja kokemuksia.

Hyvät kokemukset yhteenkuuluvuudesta tulivat esille tutkittavien vastauksissa maininnoilla kannustamisesta. Lisäksi mainittiin se, että kaikki osallistuivat aina innokkaasti liikuntatunneilla. Monissa vastauksissa tuli esille myös se, että ryhmä oli ollut kokonaisuudessaan urheilullinen, jolloin on syntynyt kilpailua oppilaiden kesken, mikä on motivoinut kaikkia yrittämään parhaansa. Näissä maininnoissa kilpailun ei koettu huonontavan yhteenkuuluvuutta. Yksi tutkittavista toi esille kuitenkin sen, ettei ole varma siitä, miten ne, jotka eivät kilpaurheilleet, kokivat kilpailullisuuden liikuntatunneilla.

T5: ”Must tuntuu, et ku ryhmäs oli nii paljon urheilullisii ihmisii, ni sit se sai sillee itekki yrittää tehä juttui täysil ja olla mukana. Kaikki kannusti toisiaa ja sit vaik siel oli niit, jotka esimerkiks pelas jalkapalloo, ni silti ne syötteli muillekki ku niil, jotka osas pelata tosi hyvin, et otti sillee tosi hyvi mukaa.”

T11: ”Oli kyl kiva liikkuu ja kaikki kannusti kyl toisiaa. Valtaosa oli urheilijoita, ni sit niiden kans oli kyl kiva liikkuu, ku kaikki oli aina sillee mukana. Et ainaki niiden urheilijoiden mielest oli varmaa kivaa ja hyvä tunnelma, mut sit en tiää niiden kannalt jotka ei urheillu.”

Osalla tutkittavista oli vaihtelevia kokemuksia yhteenkuuluvuudesta. He mainitsivat, että välillä ryhmän kanssa yhdessä liikkuminen ei ollut kivaa. Tämä johtui erään tutkittavan mukaan esimerkiksi siitä, että kaikki olivat yläkoulussa omissa porukoissa, eivätkä he kannustaneet toisiaan, vaan ”kaikki vaa yritti yksin suoriutuu niist tunteist”. Eräs tutkittavista mainitsi liikunnallisten ihmisten vähäisen määrän huonontaneen yhteenkuuluvuutta.

T6: ”Oltii aika pal pienis ryhmis ja aika vähän ollu liikunnallisii ihmisii, ni sit ne ei oo ollu sillee aktiivisesti mukana, mut sit ne liikunnalliset on tehny parhaansa aina siel. Kyl oli kuitenkin kannustamist ku pelattii.”

Eräs vaihtelevia kokemuksia yhteenkuuluvuudesta saanut tutkittava mainitsi koko haastattelun ajan hänen liikunnanopettajan olleen innostunut lentopallosta. Hän kertoi, että lentopalloa harrastaneet oppilaat olivat hänen kokemuksensa mukaan liikunnanopettajan suosiossa, eivätkä muut oppilaat pystyneet tekemään ”vaikutusta” opettajaan. Liikunnanopettajan mieltyminen lentopalloilijoihin aiheutti tutkittavan mukaan vastakkainasettelua liikuntatunneilla.

T9: ”No joo oli ihan kiva liikkuu useimmiten, mut kyl siin oli aina semmonen vastakkainasettelu, et ne lentopalloilijat vastaa muut. Ja sit ylipäättää et urheilijat vastaa muut. Mut kyl iha hyvä fiilis oli siel kuitenkin.”

Osa tutkittavista koki yhteenkuuluvuuden peruskoulun liikuntatunneilla huonoksi eli heidän mielestään liikkuminen ryhmässä ei useimmiten ollut mieluisaa. Eräällä tutkittavalla huono kokemus johtui siitä, että hänen kokemuksensa mukaan niitä, jotka eivät olleet jossain lajissa niin hyviä, kohdeltiin eri tavalla. Hyvät pelaajat eivät esimerkiksi syöttäneet palloa niille, jotka eivät olleet siinä lajissa niin hyviä.

T4: ”Mut sit vois olla kans nii, et jos on jossai lajis vähä huonompi ku muut, ni ihmiset kattoo vähä eri tavalla ja ei sit esimerkiks syötä sulle palloa. Sit se oli tosi lannistavaa.”

Eräs tutkittava oli käynyt yläkoulussa urheiluluokan, jossa oli ollut paljon kilpailua. Siitä syystä hänelle oli jäänyt liikuntatunneilta huono kokemus yhteenkuuluvuudesta. Hän koki, että liikuntatunnit olivat aina kilpailua ja se oli hänelle rankkaa. Opettajat sekä oppilaat itse olivat luoneet kilpailua tunneille. Hän myös lisäsi, että kilpailullisuus tuntui välillä aika raa`alta, sillä numerot liikunnasta jaettiin sen mukaan, miten hyvin onnistui kilpailuissa muita vastaan. Yksi tutkittava oli kokenut motivaatioilmaston peruskoulun liikuntatunneilla todella huonoksi. Tämä johti siihen, ettei hänen mielestään tunneilla ollut kiva liikkua yhdessä ryhmän kanssa. Hän myös lisäsi, että tunneilla oli ollut muiden pilkkaamista.

T10: ”No ei mul kyl oo itel sellast oloo, et se mejän ryhmä olis ollu kiva ja motivoitunu liikkumaa. Et ne, jotka ei liikkunu, ni sit vähä niinku pilkkas niit, jotka liikkui, eikä siel oikee ollu semmost et kannustettais ketää.”

Yhteenkuuluvuuden osalta tutkittavien kokemukset olivat vaihtelevia. Osalla oli kokemus siitä, että ryhmän kanssa oli kiva liikkua ja ryhmässä kannustettiin toisia. Kuitenkin tutkittavilta löytyi myös huonompia kokemuksia yhteenkuuluvuudesta. Yhteenkuuluvuutta heikentäviä tekijöitä oli esimerkiksi muiden arvostelu ja opettajan käytös. Kilpailullisuuden koettiin olleen sekä yhteenkuuluvuutta parantava että heikentävä tekijä.

### **5.3 Kilpaurheilijoiden arvioita liikunnanopettajan, saadun palautteen, kilpailullisuuden ja liikuntatuntien monipuolisuuden merkityksestä motivaatioon**

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä vastaukset luokiteltiin sen mukaan, olivatko liikuntatunteihin liittyneet asiat eli liikunnanopettaja, saatu palaute, kilpailullisuus ja monipuolisuus olleet myönteisessä vai kielteisessä yhteydessä tutkittavien motivaatioon. Tutkittavien vastaukset vaihtelivat kaikissa näistä myönteisen ja kielteisen välillä.

Ensimmäisenä tarkastellaan tarkemmin liikunnanopettajan yhteyttä tutkittavien motivaatioon liikuntatunneilla. Motivaation tutkiminen perustuu tutkittavien omaan kokemukseen omasta motivaatiostaan. Heistä seitsemällä oli positiivinen kokemus omista liikunnanopettajistaan ja neljällä negatiivinen. Taulukkoon 3 on kerätty osa tutkittavien vastauksista. Positiiviset kokemukset tulivat tutkittavien vastauksissa esille esimerkiksi niin, että liikunnanopettajan mainittiin olleen kannustava ja ymmärtävä kaikkia kohtaan. Lisäksi liikuntatunneilla mainittiin olleen tärkeää, että kaikilla ”oli hyvä mieli liikkua”. Yhdessä vastauksessa tuli esille, että liikunnanopettaja varmisti, että ”kaikki valittii ain joukkueisii mukaa, mikä on tosi tärkeätä” (T5). Vaikka yhden tutkittavan kohdalla opettaja oli ollut kilpailuhenkinen, se ei ollut aiheuttanut tutkittavalle ylimääräisiä paineita, vaan hän koki opettajan tehneen liikunnasta ja liikkumisesta hauskaa.

Kielteinen kokemus liikunnanopettajan vaikutuksesta motivaatioon oli neljällä tutkittavalla. Heidän vastauksistaan tuli esille se, millaisia konkreettisia esimerkkejä heillä oli liikuntatuntien negatiivisuudesta ja omasta motivaatiostaan. Yhden liikunnanopettajan mainittiin olleen liikuntatunneilla aina puhelimitään ja tutkittava koki tämän alentaneen hänen omaa motivaatiotaan. Toisessa vastauksessa tuli esille, ettei liikunnanopettaja opetellut omien oppilaidensa nimiä. Tutkittava kertoi, että ”Se tuntu aika turhalt olla siel tunneil.” (T3). Muutamissa vastauksissa nostettiin esille, että liikunnanopettajalla oli käytössään vanhanaikaisia opetusmenetelmiä.

### TAULUKKO 3. Liikunnanopettajan yhteys motivaatioon liikuntatunneilla

kilpaurheilutaustaisten oppilaiden kokemuksen mukaan

Liikunnanopettajan yhteys motivaatioon	
Myönteinen yhteys	Kielteinen yhteys
T4: ”Opettaja enemmän kannusti ja sit oli kans se, et jos ei pystyny tekee jotai, ni se opettaja sai sut tekemään jotai, ehkä kevyempää, kunhan oppilaalla on hyvä mieli ja sil on kivaa liikkua.”	T1: ”Se vaa oli puhelimel, eikä keskittynyt oikee, et se sano vaa et pelatkaa vaik sählyä ja sit oli puhelimel vaa sen koko tunnin. Sit siit tuli tosi huono motivaatio.”
T5: ”Oli sillee iha sikamukavii, et ymmärsi jos ei pystyny tekee jotai ja autto kaiket ja katto et kaikki valittii ain joukkueisii mukaa, mikä on tosi tärkeetä.”	T3: ”Meil oli semmone opettaja, joka ei edes opetellu mejän nimiä. Se tuntu aika turhalt olla siel tunneil.”
T8: ”On ollu kyl tosi kivoja ja innostavia opettajia.”	T9: ”Ehkä sil sillee opetusmenetelmät on ollu vähä vanhanaikasii. Oli just paljon niit testejä ja sit suosittii, jos oli lentopalloilija ja sit muut oli automaattisesti vähä huonompii ku ne.”
T11: ”Se oli ihan mahtava opettaja, et se opettaja oli semmonen, et oli aika kilpailuhenkinen, mut sit samal teki siit liikunnast tosi hauskaa.”	T10: ”Mun omast mielest tosi huono ja semmonen vanhanaikane ja tiukka. Se ei ite ollu sillee kovinkaa liikunnallinen, eikä ikinä tehny ite mitää mukana, ni sit siit jäi itel vähä sellanen olo, et ei viiti itekkää tehä mitää.”

Seuraavaksi tarkastellaan liikunnanopettajan antaman palautteen vaikutusta tutkittavien kokemukseen omasta motivaatiostaan. Kuusi tutkittavista koki palautteella olleen myönteinen yhteys omaan motivaatioon, kun taas viiden kokemukseen mukaan palautteella tai sen puuttumisella oli kielteinen yhteys. Taulukkoon 4 on kerätty tutkittavien vastauksia, joissa näkyy selkeimmin palautteen vaikutus motivaatioon. Positiivisen kokemuksen saaneet tutkittavat mainitsivat palautteen olleen kannustavaa ja innostavaa. Lisäksi osa tutkittavista mainitsi, että liikunnanopettajan rakentava palaute oli heille tärkeää ja motivoivaa.

Viiden tutkittavan mukaan heidän liikunnanopettajansa antaman palautteen vaikutus oli kielteinen. Heistä kolmella oli kokemus siitä, ettei liikuntatunneilla saanut ollenkaan palautetta ja tämän koettiin laskeneen motivaatiota. Tutkittavat kertoivat, että olisivat kaivanneet tunneilla positiivista ja rakentavaa palautetta. Eräs tutkittavista toi vastauksessaan esille se, etteivät hänen liikunnanopettajansa olleet itse liikunnallisia. Tämä johti siihen, etteivät he tutkittavan mielestä olleet edes kykeneviä antamaan rakentavaa palautetta.

Muutamassa vastauksessa tuli esille myös liikunnanopettajan tiettyjen oppilaiden suosiminen. Suositut oppilaat saivat hyvää palautetta ja loput oppilaista saivat huonoa palautetta tai jäivät kokonaan ilman palautetta. Tutkittavat kokivat, että tämänkaltainen toiminta heikensi näiden oppilaiden motivaatiota.

#### TAULUKKO 4. Liikunnanopettajan antaman palautteen yhteys motivaatioon liikuntatunneilla kilpaurheilutaustaisten oppilaiden kokemuksen mukaan

Liikunnanopettajan antaman palautteen yhteys motivaatioon	
Myönteinen yhteys	Kielteinen yhteys
T1: ”Se antoi oikeastaa joka tunnilt aika monel palautetta et miten oli menny. Sit rakentavaa palautetta sai oikeella tavalla, et se motivoi.”	T7: ”Silt ei saanu kauheest palautetta ja se jäi harmittaa, ku mä kuitenkin yritin aina parhaani, ni sit olis ehkä halunnu kuulla, et miksei saanu sitä kymppii liikunnast.”
T3: ”Sai aika paljon positiivist palautetta ja arvioinnist on kerrottu. Sit on kans korjattu, mut sit sillai kuitenkin saanu, et jää itel hyvä mieli.”	T8: ”Opettajat suosi joitain, ni ne sai erilaist palautetta ku muut. Et ne toiset sai aika negatiivist palautetta ja kyl must tuntuu, et se oli välil jopa semmost haukkumista. Sit se varmasti heikensi niiden motivaatioo.”
T4: ”Yleensä sai positiivista palautetta et opettaja tykkää ku näkee mut liikkumassa ja auttamassa muita. Se sit ehdottomasti motivoi jatkamaa samaa mallii.”	T9: ”Ei siel kyl juurikaa saanu palautetta, et ehkä joskus opettaja sano et hei hyvä syöttö. Et olis kyl kaivannu enemmän semmost positiivist palautetta siit omast tekemisest.”
T5: ”Kyl se anto sillee hyvää palautetta, et kehu tosi paljo ja kannusti ja korjas jos oli jotai semmost.”	T10: ”Me kyl saatu oikeestaa yhtää palautetta. Ku ne opettajtkaa ei ollu liikunnallisii ni sit ei ne olis osannu korjata mitää, vaik olis tehny jotai vääri.”

Kolmanneksi käsitellään liikuntatuntien kilpailullisuuden yhteyttä tutkittavien motivaatioon liikuntatunneilla. Ensinnäkin yhdeksän tutkittavista koki, että liikuntatunneilla oli ollut kilpailua. Kaksi koki, ettei kilpailutilanteita ollut peruskoulun aikana liikuntatunneilla. Toiseksi tutkittavista, jotka olivat kokeneet kilpailua, kuusi koki, että kilpailullisuus oli motivoinut heitä, koska he kuvailivat itseään hyvin kilpailuhenkisiksi. Loput kolme kokivat, että jatkuva kilpailu liikuntatunneilla oli heikentänyt heidän motivaatiotaan. Taulukkoon 5 on

kerätty niiden tutkittavien vastauksia, jotka kokivat kilpailutilanteita peruskoulun liikuntatunneilla. Kilpailun koettiin asettavan oppilaita eri asemaan tunneilla ja erityisesti yksi tutkittavista kertoi, että opettaja oli päästänyt parhaiten onnistuneita oppilaita ensimmäisenä pois liikuntatunneilta. Yhdessä vastauksessa nousi esille, että liikunnanopettaja oli kannustanut kilpaurheilijoita ja jättänyt muut huomioimatta. Tämä oli luonut oppilaiden välille kilpailua ja vastaaja pohti, että ”se kilpailu oli varmaa niille, jotka ei kilpaillu missää urheilulajis, ni aika raskasta ja niist huomas, ettei niil sit enää ollu motivaatioo” (T4). Kahdessa vastauksessa tuotiin esille myös tyttöjen ja poikien välinen vastakkainasettelu ja kilpailu. Tämän vastakkainasettelun koettiin molemmissa vastauksissa heikentäneen motivaatiota.

#### TAULUKKO 5. Liikuntatuntien kilpailullisuuden yhteys motivaatioon liikuntatunneilla kilpaurheilutaustaisten oppilaiden kokemuksen mukaan

Liikuntatuntien kilpailullisuuden yhteys motivaatioon	
Myönteinen yhteys	Kielteinen yhteys
T5: ”Mun mielest oli hyvä et oli kilpailuu, mut oli se joskus sillee, et yritti parhaansa, mut sit joku oli sillee, et vedä nyt täysil, mut sit ite yritti jo täysil, mut ei vaa osannu sitä lajii, esimerkiks käsipalloo.”	T1: ”Opettaja oli asettanu semmost tunnelmaa, et kaikki kilpailis. Ainaki välil oli sillee, et se ketä tekee parhaite, ni pääsee ensimmäisenä pois liikuntatunnilta, eikä se ollu kyl kivaa.”
T6: ”Joo on ollu kyl paljon kilpailuu. Oppilaat on ite asettanu semmost kilpailuu ja mä oon aika kilpailuhenkinen ollu aina, ni se on kyl motivoinu se kilpailu.”	T4: ”Opettaja aiheutti aika paljon sitä kilpailuu, koska huomio ja kannusti just niitä, jotka oli mukana ja kilpaurheilijoita. Sit ne muut oli sillee, ettei opettaja huomioinu niitä ollenkaa tai anto niille huonon numeron automaattisesti, vaik ne olis yrittänykki olla mukana jossai vaihees.”
T11: ”Oli paljon kilpailua, kyl varmasti osaltaa se, et kaikki oli urheilijoita, ni sit se toi kilpailuu sinne tunneille, et kaikki halus olla parhaita ja just esimerkiks päästä sinne koulun joukkueisii. Et kyl se motivoi mua.”	T5: ”Joo et sit kaikki yritti näyttää, et kuka on parhaimmas kunnos ja sit ainaki yläasteel, ku oltii poikien kans, ni sit se oli vähä semmost et tytöt vastaa pojat. Se oli aina vähä raskast.”

Liikuntatuntien heikko monipuolisuus oli monen tutkittavan kokemuksen mukaan heikentänyt heidän motivaatiotaan. Kaksi tutkittavista oli kokenut liikuntatunnit riittävän monipuolisina ja

sen vaikuttaneen positiivisesti omaan motivaatioonsa. Heistä molemmat kertoivat, että tunneilla kokeiltiin paljon erilaisia lajeja ja tästä syntynyt vaihtelu motivoi kokeilemaan lajeja ja yrittämään parhaansa. Yhdeksän tutkittavista koki liikuntatuntien monipuolisuuden liian vähäiseksi ja tämän heikentäneen heidän motivaatiotaan. Taulukkoon 6 on koottu osa tutkittavien vastauksista.

Monet tutkittavista mainitsivat vastauksissaan, etteivät tuntien sisällöt eronneet toisistaan. Yksi tutkittavista kuvasi liikuntatunteja näin ”tehtii aina samoi lajei ja samoi harjoitteit” (T10). Samojen lajien harjoittelu ja samojen harjoitteiden tekeminen aina uudestaan oli huonontanut tutkittavien motivaatiota. Muutama tutkittavista toi esille sen, että lajit kyllä saattoivat vaihdella, mutta lajia ei harjoiteltu monipuolisella tavalla, vaan tunnit keskittyivät vain sen tietyn lajin pelaamiseen. Yksi tutkittavista toi esille sen, että hän oli käynyt peruskoulunsa pienessä koulussa, missä mahdollisuudet harrastaa monipuolisesti eri lajeja olivat pienemmät. Toisaalta hän lisäsi, että ”olis sielläki pystyny tekee muutaki ku yleisurheilee ja pelaa jalkapalloo” (T9).

#### TAULUKKO 6. Liikuntatuntien monipuolisuuden yhteys motivaatioon liikuntatunneilla

Liikuntatuntien monipuolisuuden yhteys motivaatioon	
Myönteinen yhteys	Kielteinen yhteys
T1: ”Kyl joka tunti oli jotai eri lajii. Vaihtelusta tuli kyl enemmän motivaatiota iha selkeesti.”	T2: ” Oli aika samanlaisii aina ne liikkatunnit. Se oli tavallaa iha kivaa, mut kyl olis ollu tosi kiva tehdä välil jotai uutta ja erilaistaki.”
T5: ”Tehtii kaikkee mahdollista, et joogaa ja kaikkee. Oli sillee hyvä, et oli monipuolista, ku pääsi kokeilee itelle paljon uusia lajeja.”	T6: ”Olis saanu ehkä olla vähä monipuolisempaa, ni olis voinu olla monilla enemmän motivaatioo.”
	T9: ”Olis voinu olla monipuolisempii tuntei, mut oon ite ollu pienes koulus, ni sit tietty seki on vähän rajannu niit mahdollisuuksii tehdä erilaisii juttui. Mut olis sielläki pystyny tekee muutaki ku yleisurheilee ja pelaa jalkapalloo, koska ne ei kyl motivoinu.”
	T10: ”Ei ne kyl ollu, et tehtii aina samoi lajei ja samoi harjoitteit, et kyl mä luulen, et se et ne tunnit oli nii tylsii, ni vaikutti kans siihe,

---

et osa ei sit jaksanu yhtää osallistuu niil tunneil, eikä niil ollu motivaatioo.”

---

Tutkittavien haastatteluissa tuli ilmi, että kaikilla neljällä tekijällä oli yhteys peruskoulun liikuntatuntien motivaatioon. Kaikkien neljän tekijän kohdalla löytyi sekä myönteisiä että kielteisiä yhteyksiä. Eniten kielteisiä kokemuksia tutkittavilta sai liikuntatuntien monipuolisuus. Liikunnanopettajien koettiin teettäneen oppilailla tunnista toiseen samoja lajeja ja harjoitteita. Tutkittavat mainitsivat, että monipuolisemmat tunnit olisivat voineet lisätä heidän motivaatiotaan. Myönteisiä kokemuksia saivat eniten liikunnanopettaja sekä häneltä saatu palaute. Liikunnanopettajien koettiin olleen kannustavia ja heidän palautteensa koettiin rakentavaksi. Kuitenkin näistä tekijöistä löytyi myös kielteisiä kokemuksia, kuten liikunnanopettajan välinpitämättömyys.



## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kilpaurheilijoiden omaa käsitystä heidän motivaatiostaan peruskoulun liikuntatunneilla. Tutkittavat olivat peruskoulun aikana olleet kilpaurheilijoita, mutta haastatteluiden aikaan osa oli jo lopettanut kilpauransa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisena kilpaurheilijat kokivat oman motivaationsa ja mitkä asiat siihen olivat vaikuttaneet. Lisäksi selvitettiin, millaisena kilpaurheilijat kokivat Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteorian perustarpeet eli autonomian, koetun pätevyyden sekä yhteenkuuluvuuden. Tarkastelun kohteena oli myös liikunnanopettajan, saadun palautteen, kilpailullisuuden sekä liikuntatuntien monipuolisuuden vaikutus koettuun motivaatioon.

Tutkittavien vastauksissa nousi esille oma halu yrittää parhaansa ja oma kilpailullisuus. He kokivat näiden piirteiden nousseen esille liikuntatunneilla. Melkein poikkeuksetta tutkittavat kokivat peruskoulussa oman motivaationsa olleen liikuntatunneilla jossakin määrin hyvä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2016) mainitaan koululiikunnan tehtävän olevan oppilaiden hyvinvointiin vaikuttaminen tukemalla myönteisiä kokemuksia omasta liikkumisesta. Tämä oli monen tutkittavan kohdalla toteutunut peruskoulun liikuntatunneilla, sillä he mainitsivat, että liikuntatunneilla oli kiva liikkua ja kokeilla erilaisia lajeja. Tulisi kuitenkin ottaa huomioon, että heidän kohdallaan liikkuminen saattoi olla vain seurausta omista hyvistä liikuntataidoista, jotka olivat kehittyneet kilpaurheilun seurauksena, eikä niinkään siitä, että liikuntatunnit olisivat olleet motivoivia ja hyvin suunniteltuja.

Tutkittavien kokemukset itsemääräämisteorian perustarpeista vaihtelivat runsaasti. Vaikka tutkittavista suurin osa koki oman motivaation olleen peruskoulun liikuntatunneilla hyvä, heillä saattoi silti olla huonoja kokemuksia esimerkiksi autonomiasta tunneilla. Tämä voi selittyä sillä, että he saattoivat olla yleisesti hyvin motivoituneita liikkumaan oman kilpaurheilutaustansa vuoksi. Lisäksi kilpaurheilijoilla on tutkimusten mukaan todennäköisesti enemmän itseluottamusta liikunnan suhteen (Ahto & Kaski 2021). Tästä syystä he saattoivat tuntea itsensä itsevarmaksi ja halusivat liikkua tunnilla ja kokeilla erilaisia lajeja.

### 6.1.1 Kilpaurheilijan oma kokemus motivaatiosta liikuntatunneilla

Tutkittavat kokivat pääosin motivaationsa hyväksi peruskoulun liikuntatunneilla. Tutkittavien kohdalla oli usein kyse sisäisestä motivaatiosta. Sisäinen motivaatio ilmenee liikuntatunneilla oppilaan viihtymisenä ja parhaansa yrittämisenä (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132). Tässä tutkimuksessa osa tutkittavista koki oman motivaationsa olleen liikuntatunneilla aina hyvä riippumatta siitä, mitä tunneilla tehtiin. He olivat yrittäneet aina parhaansa ja osallistuneet kaikkeen. Heidän mielestään tunneilla oli ollut kiva liikkua ja heidän muistikuvansa liikuntatunneista olivat pääosin aina positiivisia. Useat tutkittavista mainitsivat motivaation lähteeksi kuitenkin myös ulkoisia tekijöitä, kuten sen, että opettaja arvioi koko ajan liikuntatunteja tai sen, että liikuntatuntien perusteella valittiin oppilaat edustamaan koulun joukkueeseen. Tämä tulos on samassa linjassa Yli-Piiparin (2011) tutkimuksen kanssa, jossa selvisi, että oppilaat olivat sisäisesti motivoituneita, mutta mainitsivat myös ulkoisia syitä osallistua liikuntatunneille.

Osan motivaatio oli vaihdellut sen mukaan, mitä lajia kullakin tunnilla oli harjoiteltu. Heidän kohdallaan epämieluisan lajin harjoittelu oli alentanut motivaatiota, mutta he olivat siitä huolimatta yrittäneet parhaansa liikkueessaan. Usein jokin laji oli tutkittavalle epämieluisiksi, etteivät hänen taitonsa kyseisessä lajissa olleet hänen omasta mielestään riittävän hyvät. Motivaatiota oli saattanut laskea myös autonomian puute, tuntien riittämätön monipuolisuus tai liikunnanopettajan toiminta. Vain yksi tutkittavista koki motivaationsa huonoksi. Hän ei oikeastaan osannut eritellä sitä, miksi ei viihtynyt tunneilla tai halunnut aina liikkua muiden mukana. Hänen kokemuksensa autonomiasta, kompetenssista ja yhteenkuuluvuudesta olivat positiivisia. Muiden vastausten perusteella hänen mielestään liikuntatunnit eivät olleet riittävän monipuolisia, joten ehkä se vaikutti hänen motivaatioonsa niin paljon, että hän koki sen huonoksi.

### 6.1.2 Itsemääräämisteorian toteutuminen

Itsemääräämisteorian mukaan autonomian kokemus, riittävä kompetenssi sekä yhteenkuuluvuuden kokemus vaikuttavat positiivisesti motivaatioon (Ryan & Deci 2017). Tässä tutkimuksessa saatiin samankaltaisia tuloksia. Tutkittavista ne, jotka eivät saaneet ollenkaan vaikuttaa liikuntatuntien sisältöön peruskoulussa, kokivat autonomian puutteen alentaneen heidän motivaatiotaan. Toisaalta ne, jotka olivat saaneet vaikuttaa ja suunnitella usein tuntien sisältöjä, mainitsivat sen olleen kivaa ja motivoivaa. Koululiikunnassa

autonomian tunne näyttäytyi siinä, missä määrin oppilaat pääsevät itse vaikuttamaan liikuntatuntien sisältöihin. Autonomian kokemukset ovat erittäin tärkeitä motivaation kehittymisen kannalta. Sisäisen motivaation kehittymisen kannalta oppilaalla tulee olla kokemus autonomiasta. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132–134.) Tutkittavien kohdalla autonomian kokemus oli lisännyt motivaatiota liikkumiseen ja osallistumiseen.

Koetun kompetenssin kohdalla tutkittavien vastauksissa oli vähiten hajontaa. Tutkittavista melkein kaikki kokivat omat taitonsa riittäviksi peruskoulun liikuntatunneilla. Tämä tulos on positiivinen, sillä pätevyyden kokemuksi tarjoamalla koululiikunta voi tukea oppilaiden itsearvostuksen suotuisaa kehitystä (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134–136). Tutkittavat kokivat suoriutuneensa monissa lajeissa erittäin hyvin. Joissakin lajeissa he mainitsivat olleensa heikompia, mutta kuitenkin kertoivat omasta mielestään suoriutuneen yhtä hyvin kuin muutkin oppilaat keskimäärin suoriutuivat. He saattoivat olla itselleen ankarampia, jos eivät osanneet jotakin lajia erinomaisen hyvin. Muutamien tutkittavien vastauksista tuli ilmi, että he olivat pettyneitä, jos eivät olleet suoriutuneet omasta mielestään riittävän hyvin liikuntatunnilla. Yksi tutkittavista toi esille oman perfektionisminsa. Hän kertoi haluavansa aina onnistua täydellisesti kaikessa ja olevansa välillä väsynyt suorittamaan kaikkea elämässä. Tämä kaltainen ajattelu saattaa olla kilpaurheilijoiden joukossa yleistä, sillä kilpaurheilu saattaa tutkimusten mukaan lisätä mielenterveysongelmia ja aiheuttaa psyykkisiä ongelmia (Ahto & Kaski 2021).

Yhteenkuuluvuuden osalta vastaukset tutkittavien välillä vaihtelivat. Osalla tutkittavista oli jäänyt muisto siitä, että ryhmän kanssa oli mukava liikkua yhdessä, kaikki osallistuivat ja kaikkia kannustettiin tasapuolisesti. Ryhmä, jossa kaikki toimivat yhdessä ja kaikki otetaan huomioon, innostaa työskentelemään. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet ovat merkittäviä motivaation lähteitä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134.) Tutkittavat kertoivatkin motivoituneensa siitä, että kaikki osallistuivat liikuntatuntien toimintaan. Osalla kokemukset olivat hyvin negatiivisia ja he mainitsivat, etteivät itsekkään olleet niin motivoituneita liikkumaan, kun muut ryhmän jäsenet eivät osallistuneet.

### 6.1.3 Liikunnanopettajan, palautteen, kilpailullisuuden ja monipuolisuuden vaikutus koettuun motivaatioon

Haastatteluissa nousi esille myös muita motivaatioon vaikuttaneita tekijöitä.

Liikunnanopettajan välinpitämättömyys nousi esille muutamassa vastauksessa ja sen koettiin

alentaneen motivaatiota. Osassa vastauksista mainittiin liikunnanopettajan olleen kannustava ja innoittava. Tämän koettiin lisänneen motivaatiota liikuntatunneilla. Tästä syystä olisikin tärkeää panostaa liikunnanopettajien koulutukseen, jotta he osaavat luoda oppimisympäristöjä, jotka tukevat oppilaiden aktiivisuutta (Salin, Huhtiniemi & Hirvensalo 2017, 564–565). Lisäksi tulisi pohtia sitä, miten oppilaiden motivaatioon voi vaikuttaa se, ettei liikunnanopettaja opetellut oman opetusryhmänsä oppilaiden nimiä. Toisaalta opettajan antamalla palautteella voi myös olla merkittävä vaikutus motivaatioon. Jos palautetta ei anneta tai se on aina kielteistä, voi oppilaalle tulla tunne siitä, ettei hänen edes kannata yrittää parastaan.

Tuntien kilpailullisuus oli monelle tutkittavista myönteinen asia liikuntatunneilla. Tämä saattaa heijastua siitä, että he kilpailivat myös vapaa-ajallaan urheilulajissaan. Useat toivat esille oman kilpailuhenkisyuden, mikä tuli heidän mielestään esille myös liikuntatunneilla. Tästä syystä he saattoivat pitää kilpailusta liikuntatunneilla. Muutamat tutkittavat kokivat kilpailullisuuden raskaana. Kaksi tutkittavaa toi esille sukupuolien välisen kilpailun. He kokivat vaikeana sen, että tyttöjen piti aina yrittää olla yhtä hyviä tai parempia kuin pojat. Tästä syystä onkin hyvä pohtia sitä, kuinka paljon sukupuolia korostetaan liikuntatunneilla. Jos opettaja jakaa joukkueet sukupuolen mukaan, on selvää, että hän asettaa samalla eri sukupuolten välille kilpailua.

Tuntien riittämättömän monipuolisuuden koettiin heikentävän motivaatiota. Vastauksissa nousi esille, että heidän peruskoulunsa aikana on löytynyt liikunnanopettajia, jotka käyttivät aina samoja opetusmenetelmiä ja toistivat opetuksessaan samoja lajeja. Liikunnanopettajien tulisikin kiinnittää huomiota siihen, että he pyrkisivät oppilaiden kanssa yhdessä suunnittelemaan koko lukuvuodesta mahdollisimman monipuolisen. Kujalan (2013) tutkimuksessa saatiin samankaltaisia tuloksia, sillä hänen tutkimuksessaan luokanopettajaopiskelijat kuvailivat tuntien monipuolisuuden olevan yksi tärkeimmistä asioista, jotka vaikuttavat liikuntatuntien onnistumiseen.

## 6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa tulisi huomioida muutamia rajoitteita. Ensinnäkin, tutkittavien vastaukset pohjautuvat täysin heidän omiin kokemuksiinsa. Lisäksi tutkittavat olivat nyt lukiossa eli heidän tuli haastattelussa muistella omia peruskouluajojaan. Muistot ovat saattaneet muuttua tai jokin asia on unohtunut vuosien aikana kokonaan. Yksi

tutkittavista sanoikin haastattelun aikana, ettei kunnolla muista enää omaa alakoulun liikunnanopettajaa ja siksi hänen oli vaikeaa kertoa opettajastaan mitään.

Haastattelutilanteessa haastateltava pohtii ja tulkitsee käsityksiään ja kokemuksiaan ja välittää niitä haastattelijalle kielellisesti. Hän ei kuitenkaan sellaisenaan kykene tavoittamaan enää autenttista kokemustaan ja siitä syystä uudelleentulkinta saattaa muuttua. (Puusa 2020, 110.)

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa osaltaan myös pieni otoskoko, joka voidaan nähdä luotettavuutta heikentävänä tekijänä. Tästä syystä tuloksia ei voida yleistää koskemaan suurta joukkoa, mutta toisaalta laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei pidetä tulosten yleistettävyyttä (Alasuutari 2011, 184). Tutkimukseen valikoitui tiettyjen urheilulajien edustajia, millä saattaa olla vaikutusta tutkimuksen tuloksiin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon havaintojen puolueettomuus. Tutkija pyrki haastatteluja tehdessään ja aineistoa analysoidessaan olemaan mahdollisimman puolueeton eli esimerkiksi hänen ikänsä tai sukupuolensa ei vaikuttanut tiedon hankintaan eikä käsittelyyn. Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija, jolloin mahdollisesti hänen omat ajatusmallit saattavat vaikuttaa tutkimuksen kulkuun ja aineiston analysointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 136.)

Tutkimuksen luotettavuutta pyrittiinkin parantamaan tutkimusprosessin julkisuudella. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkija raportoi näkemäänsä ja tekemäänsä, samalla kun muut tutkijakollegat arvioivat prosessia ja tutkimuksen tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 142.)

### **6.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimus**

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kilpaurheilutaustaisten oppilaiden motivaatiota peruskoulun liikuntatunneilla. Lisäksi selvitettiin motivaatioon vaikuttaneita tekijöitä.

Tutkimuksesta saatujen tietojen avulla voidaan pohtia, miten liikuntatuntien motivaatioilmasto saataisiin parannettua kaikille oppilaille, urheilutaustasta riippumatta.

Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella liikunnanopettajat voivat pohtia, ovatko heidän käyttämät opetusmenetelmät ajankohtaisia ja riittävän monipuolisia.

Tulosten perusteella voidaan todeta esimerkiksi liikunnanopettajalla olleen suuri vaikutus oppilaiden motivaatioon. Seuraavaksi tulisikin pohtia, miten liikunnanopettajien välinpitämättömyyttä saataisiin vähennettyä. Motivaation nostamiseksi opettajien tulisi olla kannustavia ja ottaa kaikki huomioon liikuntatunneilla. Liikunnanopettajien on myös tärkeää tietää, miten itsemääräämisteorian kolme perustarvetta vaikuttavat oppilaiden motivaatioon.

Oppilaiden motivaatiota nostaakseen liikunnanopettajien tulisi osallistaa oppilaita tuntien suunnittelussa ja toteutuksessa. Lisäksi liikuntaryhmän yhtenäisyyden eteen tulisi tehdä paljon töitä. Motivaatiota voidaan nostaa kannustamalla oppilaita liikkumaan yhdessä ja auttamaan toisiaan.

Tutkimuksella on monia eri jatkotutkimusmahdollisuuksia. Mielenkiintoista olisi tutkia, miten sellaiset oppilaat, joilla ei ole kilpaurheilutaustaa, olisivat vastanneet haastattelun kysymyksiin. Heidän kokemuksensa liikuntatunneista ovat saattaneet olla täysin päinvastaisia esimerkiksi riittämättömän kompetenssin tai tuntien runsaan kilpailullisuuden vuoksi. Tulosten avulla voitaisiin entistä paremmin kehittää liikuntatunteja kaikkia oppilaita motivoiviksi. Toisaalta voitaisiin laajentaa otoskokoa koskemaan tiettyä määrää yksilöurheilijoita ja joukkueurheilijoita. Tällöin saataisiin tuloksia siitä, miten yksin tai ryhmässä kilpaileminen vaikuttaa oppilaiden motivaatioon.

Tässä tutkimuksessa kaikki tutkittavat olivat parhaillaan opiskelemassa lukiossa. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää, onko toisen asteen opiskelupaikalla vaikutusta liikuntatuntien motivaatioon. Tällä tarkoitetaan sitä, että lukion valinnat opiskelijat saattavat olla motivoituneempia koulunkäyntiä kohtaan kuin ammattikouluun valinnat opiskelijat. Tästä syystä olisi aiheellista tutkia, vaikuttaako tämä asetelma myös liikuntatunneilla. Toisaalta tutkimusta voisi kohdentaa koskemaan kilpaurheilutaustaisten oppilaiden yleistä koulumotivaatiota. Ovatko liikuntatunneilla motivoituneet kilpaurheilutaustaiset oppilaat motivoituneita myös muissa kouluaineissa? Jos ovat, mitkä tekijät selittävät tätä motivoituneisuutta?

## Lähteet

- Ahto, A & Kaski, S. 2021. Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin? *Liikunta & Tiede -lehti* 1/2021.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. 2017. Lapsuusajan kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiällä. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Deci, E.L., Koestner, R. & Ryan, M.R 1999. A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation. *Psychological Bulletin* 125/6, 627–668.
- Dey, I. 1993. *Qualitative data analysis. A user-friendly guide for social scientists*. London: Routledge.
- Eskola, J. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-kustannus, 209–231.
- Heinilä, K. 2010. *Liikunta- ja urheilukulttuurimme eilen-tänään-huomenna*. Helsinki: Kirja kerrallaan.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Ilmanen, K. 2004. Valmentaminen kilpaurheilussa. Teoksessa A.Mero, A. Nummela, K. Keskinen ja K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvallmennus*. Lahti: VK- kustannus, 381–500.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 9–20.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 75–85.
- Jääskeläinen, L. 1993. Koululiikuntaorganisoituu, Itsenäisyyden ensiaskeleet koululiikunnassa, Koululiikunta sotien jälkeen, Terveysoppi koulujemme oppiaineena & Peruskoulu toi mahdollisuuksia. Teoksessa E-L. Wuolio & L. Jääskeläinen (toim.) *Kyykkyyn-ylös! 150 vuotta koululiikuntaa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 71–141.
- Kananen, J. 2017. *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Suomen Yliopistopaino.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-kustannus, 73–87.
- Kokko, S. & Martin, L. 2019. Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion

liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 145–153. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf) (Luettu 1.12.2020)

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 17–25. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf) (Luettu 1.12.2020)

Korjus, T. & Korsberg, M. 2019. Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 3–4. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf) (Luettu 1.12.2020)

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 67–74. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf) (Luettu 1.12.2020)

Kujala, T. 2011. Enemmän samaa ei yksin riitä. Liikunta ja Tiede 48/4, 52–55.

Kujala, T. 2013. Kertomuksia koululiikunnasta – suorittamisesta yhdenvertaisuuteen. Liikunta & Tiede 50/1, 45–51.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 42–63.

Laitinen, S. 2021. Pienten lasten motivaatio. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–303.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 157–170.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 15–42.



- Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK- Kustannus.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2005. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa J-E. Nurmi & K. Salmela-Aro (toim.) Mikä meitä liikuttaa – modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 10–27.
- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 77–82. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf) (Luettu 1.12.2020)
- POPS 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Puusa, A. 2020a. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 103–117.
- Puusa, A. 2020b. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 145–157.
- Ranta J. & Kuula-Luumi A. 2017. Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 413–426.
- Reis, H.T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, J. & Ryan, R.M. 2000. Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality & social psychology bulletin* 26/4, 419–435.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 427–442.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9–36.
- Ryan, R. M. & Deci, E.L. 2017. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Salin, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. 2017. Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 564–581.
- Salmela-Aro, K. 2018. Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 9–22.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen, Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallitus.

Säfvenbom, R., Haugen, T. & Bulie, M. 2015. Attitudes toward and motivation for PE. Who collects the benefits of the subject? *Physical Education and Sport Pedagogy* 20/6, 629–646.

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood. A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine* 28/3, 267–273.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakoarvioinnin-ohje> (Luettu 16.6.2021)

World Health Organization 2020. Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Luettu 1.12.2020)

Wuolio, E-L. 1993. Kouluvoimistelun edelläkävijöitä, Koulujärjestys 1843, Kasvatusvoimistelun eriytyminen 1860-luvulla, Suomalaisen voimistelukasvatuksen hahmottuminen 1860- ja 1870-luvuilla & Akateemisen voimisteluopettajakoulutuksen alkaminen 1882. Teoksessa E-L. Wuolio & L. Jääskeläinen (toim.) *Kyykkyy-ylös! 150 vuotta koululiikuntaa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 22–63.

Yli-Piipari, S. 2011. The development of students' physical education motivation and physical activity. A 3.5-year longitudinal study across grades 6 to 9. *Studies in sport, physical education and health* 170. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Öhrnberg H. & Kokkonen M. 2013. Yksilö- ja joukkueurheiluvien urheilulukiolaisten koulumenestystä selittävät tekijät. *Liikunta & Tiede* 50/6, 53–58.

## Liitteet

### Liite 1. Yhteydenotto lukion liikunnanopettajaan

Hei!

Olen Linda Perttala, luokanopettajaopiskelija Turun yliopistosta. Aloitan syksyllä viidennen opiskeluvuoteni ja nyt etsin haastateltavia tekemääni pro gradu -tutkielmaan. Tutkimukseni aihe on ”Kilpaurheilija ja motivaatio liikuntatunneilla”. Tavoitteenani on siis selvittää sitä, millaisena kilpaurheilutaustaiset oppilaat ovat kokeneet oman motivaationsa peruskoulun liikuntatunneilla. Tarkoitukseni olisi löytää noin kymmenen opiskelijaa, jotka ovat kilpailleet omassa lajissaan eli harrastaneet kilpaurheilua peruskoulussa. Haastattelut toivoisin voivani toteuttaa elokuun lopussa tai syyskuun aikana. Olisiko mielestäsi mahdollista saada järjestettyä tällainen järjestely tai voitko mahdollisesti välittää tämän viestin sellaiselle henkilölle, jonka kanssa pystyisin sopimaan asiasta? Tutkimuksessa ei mainita kenenkään henkilöllisyyttä eli osallistuminen tapahtuisi anonyymisti.

Kiitos vastauksestasi jo etukäteen! Mikäli tutkimukseen liittyen on kysymyksiä, pyydän olemaan yhteydessä sähköpostilla osoitteeseen:                    tai puhelimitse numeroon:                    .

Ystävällisin terveisin

Linda Perttala

## Liite 2. Haastattelurunko

1. Kuinka mones vuosi sinulla on menossa lukiossa?
2. Mikä oli sinun päälajisi peruskoulussa? Harrastatko sitä vielä?
3. Kuinka paljon harjoittelet viikossa?
4. Kuinka kauan olet harrastanut lajiasi? Oletko harrastanut sitä koko peruskoulun ajan?
5. Miten oma harjoittelusi eteni peruskoulun aikana? Mitkä olivat omat tavoitteesi?
6. Miten osallistuit alakoulun liikuntatunneilla? Entä yläkoulun?
7. Oma motivaatio liikuntatunneilla?
8. Osaatko itse sanoa mitkä asiat ovat siihen vaikuttaneet?
9. Ajatteletko liikkuneesi liikuntatunneilla enemmän siksi, että liikunta oli mielestäsi kivaa ja siitä sai hyvää oloa vai siksi, että opettaja arvioi suoriutumistasi liikuntatunneilla jatkuvasti?
10. Minkälaisia liikunnanopettajasi ovat olleet?
11. Opettajan palaute?
12. Omat vaikutusmahdollisuudet liikuntatunneilla?
13. Omat liikunnalliset taidot liikuntatunneilla?
14. Liikuntaryhmä?
15. Kilpailu liikuntatunneilla?
16. Liikuntatuntien monipuolisuus?