

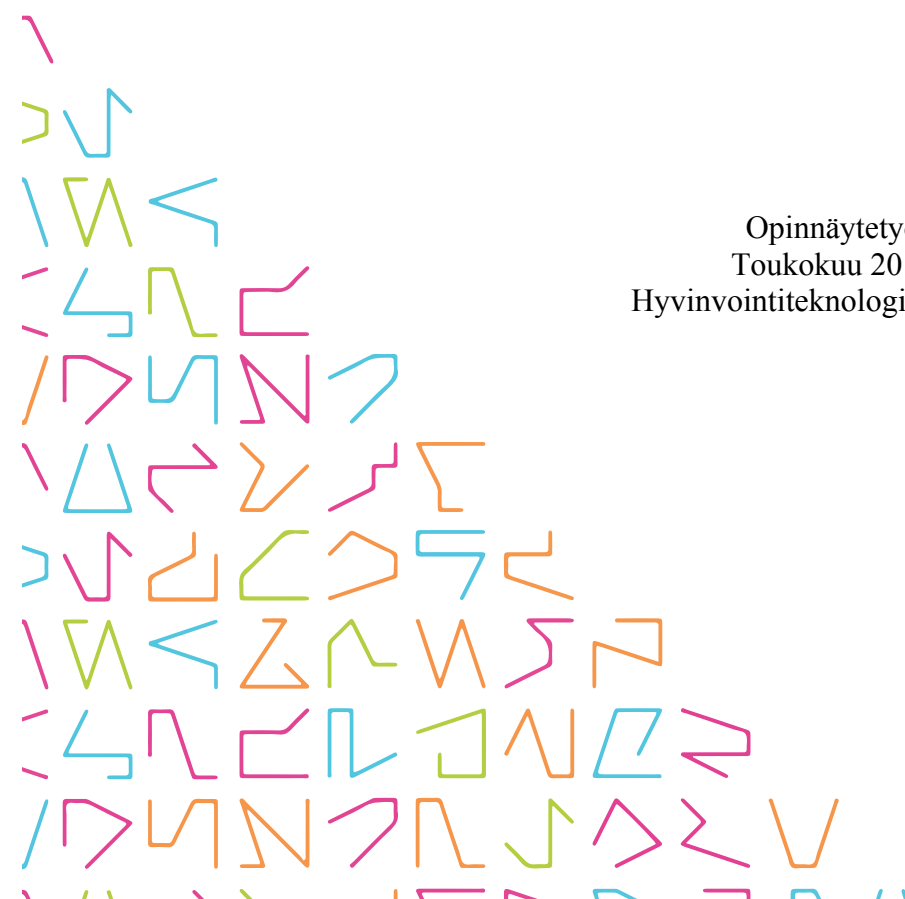


TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

HEALTHFOX-SOVELLUS JOUKKUEVALMENNUKSEN TYÖKALUNA

Sari Metsälä

Opinnäytetyö
Toukokuu 2018
Hyvinvointiteknologia, YAMK



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Hyvinvointiteknologia koulutus

METSÄLÄ, SARI:

HealthFOX-sovellus joukkuevalmennuksen työkaluna

Opinnäytetyö 69 sivua, joista liitteitä 13 sivua
Toukokuu 2018

Opinnäytetyön taustalla on hyvinvointiteknologian ja mobiilisovellusten yleistymisen urheiluvalmennuksen apuvälineenä ja tutkijan oma kiinnostus HealthFOX-mobiilisovelluksen mahdollisuuksiin fyysisen kuntouksen lisäksi myös valmennustyössä. Opinnäytetyössä tutkittiin HealthFOX-mobiilisovelluksen soveltuvuutta Kouvola Roller Derby –seuran pelaajien valmennukseen, sekä motivaation ja harjoitusaktiivisuuden kehittämiseen. Seura pilotoi mobiilisovelluksen käyttöä urheiluvalmennuksen tukena helmi- ja maaliskuussa 2018.

Opinnäytetyön ensimmäisessä kyselyssä kartoitettiin urheilun joukkuevalmennuksen haasteita seuran pelaajien valmentautumisessa. Kyselyn tarkoituksena oli löytää tekijöitä, joilla motivaatiota ja harjoitusten osallistumisaktiivisuutta saataisiin kartoitettua ja kehitettyä. Saadulle aineistolle tehtiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Mobiilisovelluksen pilotointivaiheen jälkeen sovelluskäyttäjät vastasivat lisäksi määrälliseen kyselyyn, jolla kartoitettiin HealthFOX-sovelluksen hyödyllisyyttä urheiluvalmennuksessa, sekä sovelluksen käytettävyyttä. Samalla kerättiin palautetta sovelluksen käytöstä ja kehitysideoita sovellukselle. Aineistoksi saatiin 9 vastausta, jotka analysoitiin tilastollisin menetelmin, ja avoimien vastauksien aineistolle tehtiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi. HealthFOX-mobiilisovelluksen pilotointiin osallistui Kouvola Roller Derby -seuran naisjoukkueesta 13 henkilöä. Saatu data analysoitiin Excel-ohjelmalla.

Tutkimuksissa löydettiin harjoittelumotivaation ja -aktiivisuuden haasteiksi ajankäyttö, terveydelliset haasteet, tavoite- ja tasoerot, sekä vuorovaikutuksen puute valmennuksen kanssa. HealthFOX-mobiilisovelluksen käyttämisen haasteeksi nousi selkeästi sovelluksen kirjauksien aikasidonnaisuus. Vastaajista yli puolet (55%) näki sovelluksella mahdollisuuksia urheiluvalmennuksen työkaluksi. Sovelluksen käytettävyyteen ja käyttökokeemukseen saatiin kehittämisehdotuksia. Opinnäytteessä laadittiin HealthFOX-sovelluksen käyttöönottomalli urheiluvalmennukseen.

HealthFOX-mobiilisovelluksen mahdollisuuksia urheiluvalmennuksen työkaluksi kannattaisi tutkia lisää. Sovelluksen käytettävyyttä ja muokkausmahdollisuuksia tulisi kehittää. Sovelluksen avulla kannattaa keskittyä tukemaan urheilijoiden tavoitteellisuutta, yhteisöllisyyttä, sekä itsearviointia. Sovellus soveltuu hyvin joukkuevalmentamiseen ja toimii arvokkaana apuna valmennuksen ja urheilijoiden välisessä tiedonvälityksessä.

Asiasanat: mobiilisovellus, valmennus, motivaatiojohtaminen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Wellbeing Technology

METSÄLÄ, SARI:
HealthFOX App as a Tool for Team Coaching

Master's thesis 69 pages, appendices 13 pages
May 2018

The purpose was to gather information about the possibility to use HealthFOX mobile app as a sport coaching tool for groups. The mobile app was piloted in February and March 2018 by Kouvola Roller Derby league.

The aims of this thesis were to find out factors that affect and improve the motivation and participating in practises and to collect information about the usability of the app.

The data were gathered from 9 essays and 9 questionnaire answers. Closed questions were illustrated statistically using Excel spreadsheet program, whereas, the open questions were analysed by using content analysis.

More than half of the respondents stated that the app has potential as a sport coaching tool. The results revealed that the challenges in motivation and practise participation were based on time management problems, differences in objectives and skill levels and the lack of communication with coaches. With this thesis HealthFOX company got an app implementation model for group sport coaching.

The study found that the app should focus on supporting the teams with goal orientation, community focused coaching and self-evaluation of the players. HealthFOX app is a valuable tool for sport coaches.

Keywords: mobile application, coaching, motivational leadership

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTINEN TAUSTA JA VIITEKEHYS	9
2.1	HealthFOX-sovellus	9
2.2	Joukkuevalmennuksen haasteet aikuisilla harrastajilla	11
2.3	Mobiilisovellus valmennuksen tukena	12
2.4	Urheiluvalmennuksen kehittäminen mobiiliteknologialla.....	12
2.4.1	Urheiluvalmennuksessa käytetyt sovellukset	13
2.4.2	Mobiilisovellusten vaikutus valmentautumiseen.....	16
2.5	Pelaajalähtöinen valmennus.....	19
2.6	Urheilijan motivaatio ja siihen vaikuttaminen.....	21
2.6.1	Tavoiteorientaatio	22
2.6.2	Motivaation valmentaminen	24
3	TAVOITE JA TARKOITUS	27
4	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT	28
4.1	Tutkimusmenetelmät	28
4.2	Aineiston keruu.....	29
4.3	Aineiston analysointi	30
4.3.1	Ensimmäinen kysely	31
4.3.2	Toinen kysely.....	32
5	TULOKSET	33
5.1	Pelaajien harjoittelumotivaatio ja –aktiivisuus.....	35
5.2	Sovelluksen käytettävyys ja kehitysideat	37
5.2.1	Käytettävyys	38
5.2.2	Kehitysideat	40
6	KÄYTTÖÖNOTTOMALLI URHEILUVALMENNUKSEEN	43
6.1	Ennakkotoimet.....	44
6.2	Sovelluksen mukauttaminen.....	44
6.3	Käyttäjien alkutoimet	45
6.4	Väliseuranta	45
6.5	Kehittämispalaute	46
7	POHDINTA	47
7.1	Opinnäytetyön eettisyys	49
7.2	Tulosten luotettavuus.....	50
7.3	Jatkotoimenpiteet.....	51
	LÄHTEET.....	52
	LIITTEET	56

Liite 1. Harjoittelumotivaatio ja –aktiivisuus (1. kysely).....	56
Liite 2. Sovelluksen käytettävyys ja kehitysideat (2. kysely)	57
Liite 3. SALASSA PIDETTÄVÄ	60
Liite 4. Sisällönanalyysin käsitkartta, harjoittelumotivaatio ja –aktiivisuus ..	64
Liite 5. SALASSA PIDETTÄVÄ	65
Liite 6. SALASSA PIDETTÄVÄ	67
Liite 7. Malli sovelluksen käyttöönottoon joukkuevalmennuksessa.....	68

1 JOHDANTO

HealthFOX on virtuaalinen omahoidon palvelukonsepti, joka parantaa potilaiden ja ammattilaisten välistä kommunikaatiota, hoitoon sitoutumista ja motivoitumista, sekä mahdollistaa vaikuttavuuden seurannan (Korhonen, K. 2017). Sovellusta käytetään terveydenhuollon toimijoiden työvälineenä ja sillä voidaan tehdä asiakkaalle henkilökohtaisesti mukautetut kuntoutusohjelmat. Sovellus myös yhdistää hoitoketjun toimijoita ja tehostaa kuntoutumista. Sovelluksessa on asiakkaalle räätälöity kuntoutusohjelma. Sovellusta voidaan käyttää online- sekä offline-tilassa ja sen avulla voidaan viestiä kuntoutujan kanssa.

Mobiilisovellukset auttavat valmentamisessa tuomalla urheilijan arjen, kehityksen sekä harjoittelun aktiivisuuden näkyvämmäksi valmentajille. Sovelluksien avulla voi korvata paperisia kirjauksia, sekä mahdollistaa urheilijan tekemisien seuraamisen pitkällekin aikavälille. Kertyneen tiedon avulla mahdollistetaan tietojen analysointi myöhemmin, sekä kehittymisen seuranta ja näkyminen pitkällä aikavälillä. Tiedon digitalisoiduttua on myös helpompi saada siitä tilastoja sekä tehdä analyysyjä, kuin jos seuranta tapahtuisi paperilla tai vain valmentajan muistin varassa. Sovellus vastaa urheilijan tarpeeseen olla aktiivisessa roolissa oman valmentautumisensa kanssa ja se lisää sosiaalista yhteenkuuluvuutta valmennukseen. Sovellus mahdollistaa myös tiedon välittymisen useammalle valmentajalle, ja lisää valmentajien tasa-arvoisuutta sekä vähentää henkilöitymistä valmennuksessa. Mahdollisissa valmentajien vaihtumisissa tai sairastapauksissa on myös uudempien valmentajien mahdollista päästä sovelluksen avulla nopeammin ajan tasalle urheilijan valmennuksessa.

Opinnäytetyön aiheena on tutkia HealthFOX-kuntoutussovellusta joukkuevalmennuksen valmentamisen työkaluna, ja perehtyä urheilijan motivaation sekä valmentautumisen haasteisiin. Opinnäytteessä tutkitaan sovelluksen käyttöä joukkueurheilun valmennuksessa testaamalla sitä Kouvola Roller Derby –seuralla. Yksi HealthFOX:in konsepteista on kehittää uudenlaisia liiketoimintamahdollisuuksia ja innovatiivisia palvelukonsepteja terveyspalvelujen toimittajille (HealthFOX 2017). Palvelujen tuotteistamisen oppaassa sanotaan, että palveluun luodaan teknologioiden tai muiden systemaattisten menetelmien avulla vakioituja osia, joita voidaan toistaa usealle asiakkaalle samalla tavalla. Vakioinnin avulla palveluntuotannosta tulee tehokkaampaa, tasalaatuisempaa ja kannattavampaa.

(Jaakkola ym., 2009). Sovelluksen hyödyntäminen urheiluvalmennuksessa toisi yritykselle uuden asiakasryhmän, ja markkinat niin aikuisten kuin junioreiden urheiluvalmennuksessa. Opinnäytetyö kehittää HealthFOX:in palveluita tuottamalla tietoa uudesta sovellusalueesta.

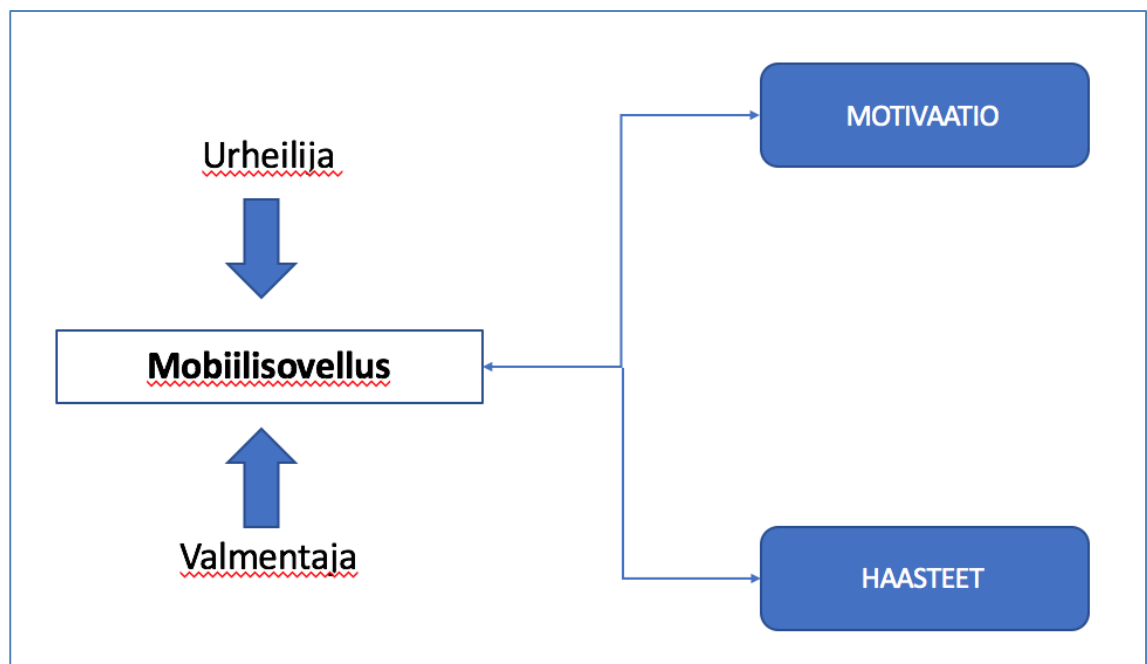
Opinnäytteen tarkoituksena on löytää motivaation ja harjoitusten osallistumisaktiivisuuden tekijöitä, joita saataisiin sovelluksen avulla kartoitettua ja mitattua. Aihe on valittu oman henkilökohtaisen mielenkiintoni pohjalta. Olen ollut mukana roller derbyn harrastustoiminnassa vuodesta 2012, kun laji tuli Suomeen. Roller derbyn valmentautumisessa on samat haasteet kaikkialla Suomessa ja hyvinvointiteknologia voi tarjota ratkaisuja. Roller derbyn harrastajat ovat pääosin täysikäisiä naisia, jotka harrastavat lajia vapaa-aikanaan. Laji on laajentunut myös miesten joukkueisiin, sekä junioritoimintaan. Kouvola Roller Derby on ensimmäinen suomalainen seura, jossa naiset ja miehet pelaavat saman seuran alla. Roller derbylle on tyypillistä se, että kaikki tehdään itse ja yhdessä, ja pelaaminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja oman panostuksen tuomaan kehitykseen. Myös valmentaminen tehdään usein entisten pelaajien tai toimitsijoiden pitämänä, ja vapaaehtoisuudesta pohjalta. Laji sopii hyvin tutkimuskohteeksi, sillä sitä ei ole tutkittu kovin paljon mobiilisovellusten näkökulmasta. Harrastajat myös kaipaavat mobiililaitteiden tuomaa yhteisöllisyyttä ja valmentajien ohjausta kehittymiseensä myös harjoitusten ulkopuolella. Seuran valmennustoiminta hyötyisi pelaajalähtöisemmästä otteesta ja pelaajien osallistumisen ja motivaatiotason seurattavuudesta. Urheiluvalmennuksessa on vielä tilaa uusille sovelluksille ja valmennusta tukeville käytännöille.

Opinnäytteen tutkimusaiheena on urheilijan motivaation ja harjoitusten osallistumisaktiivisuuden haasteet ja sovelluksen käytettävyys ja kehitysideat. Teoreettisessa osassa opinnäytetyötä perehdytään urheilijan motivaatioon ja mobiilisovellusten nykytilanteeseen valmennuksessa. Valmennuksen osalta perehdytään pelaajalähtöiseen valmennukseen. Pelaajalähtöisyys on ajankohtainen asia, jota on suunnitelmallisesti kehitetty jääkiekon maajoukkuetoiminnassa. Pelaajalähtöistä valmentamista on tutkinut mm. Niemelä (2016), joka oli mukana luomassa maajoukkuetoiminnalle palautejärjestelmämallia, jossa yksittäinen pelaaja, seuran valmentajat ja maajoukkueen valmentajat ovat kaikki aktiivisesti auttamassa maajoukkuepelaajia saavuttamaan maksimitasonsa. Palautejärjestelmämalli luotiin tukemaan seurojen tekemää pohjatyötä pelaajiensa kanssa paremmin, jotta heillä olisi selkeät yksilölliset kehityssuunnitelmat jokaiselle pelaajalle ja yhteenkuuluvuus maajoukkuevalmennukseen lisääntyisi. Pelaajan aktiivisuus kehityssuunnitelman

laadinnassa ja tavoitteiden asettamisessa vahvistaa autonomian tunnetta arjessa ja maa-joukkue toiminnassa. Samalla se kasvattaa sisäistä motivaatiota suomalaisilla huippupe-laajilla. (Niemelä 2016, 42). Pelaajalähtöisyys on säännöllisesti esillä valmennustapahtu-missa ja jalkautumassa urheiluvalmennukseen ympäri Suomen. Tämä näkyy esimerkiksi valmennuslinjauksen eli valmennusfilosofian määrittelyissä ja dokumentoinnissa seuro-jen kotisivuilla. Yksilöllisen valmennus edellyttää resursseja säästäviä uusia teknologisia ratkaisuja, sillä siirtyminen autoritäärisestä valmennustyylistä pelaajalähtöiseen, yksilöä korostavaan tyyliin, lisää valmentajan antaman palautteen määrää merkittävästi.

2 TEOREETTINEN TAUSTA JA VIITEKEHYS

Opinnäytetyön tutkimusasetelma muodostuu urheilijan motivaation ja valmentautumisen haasteiden ympärille (kuvio 1). Urheilijan motivaatiota pyritään parantamaan mobiilisovelluksen välityksellä ja samalla lisätään motivaation näkyvyyttä valmentajalle. Opinnäytetyöhön liittyy läheisesti myös pelaajalähtöisen valmennuksen, sekä tavoiteorientaation ja suoritusmotivaation käsitteet.



KUVIO 1: Opinnäytetyön tutkimuksen asetelma.

2.1 HealthFOX-sovellus

HealthFOX on mobiilisovellus, joka toimii iOS-, Android ja Windows Phone –käyttöjärjestelmissä. Sovelluksen on toteuttanut opinnäytetyönään Alex Kivikoski, ja hän on yksi HealthFOX Oy:n perustajajäsenistä. Kivikoski käytti alustariippumattoman sovelluksen pohjana ensimmäisen sovellusversion pilotointiversiota, jossa sovelluksien käyttäjiä olivat polvivamman kärsineet potilaat, joiden kuntoutumista pyrittiin tukemaan entistä paremmilla ohjeistuksella ja kommunikaatiolla hoitohenkilökunnan kanssa (Kivikoski 2015). Kehitetty sovellus pääsi käyttöön TYKSn polven eturistisidevammakuntoutukseen, ja jatkokehitystarpeiksi Kivikoski mainitsee sovelluksen laajentamisen tukemaan

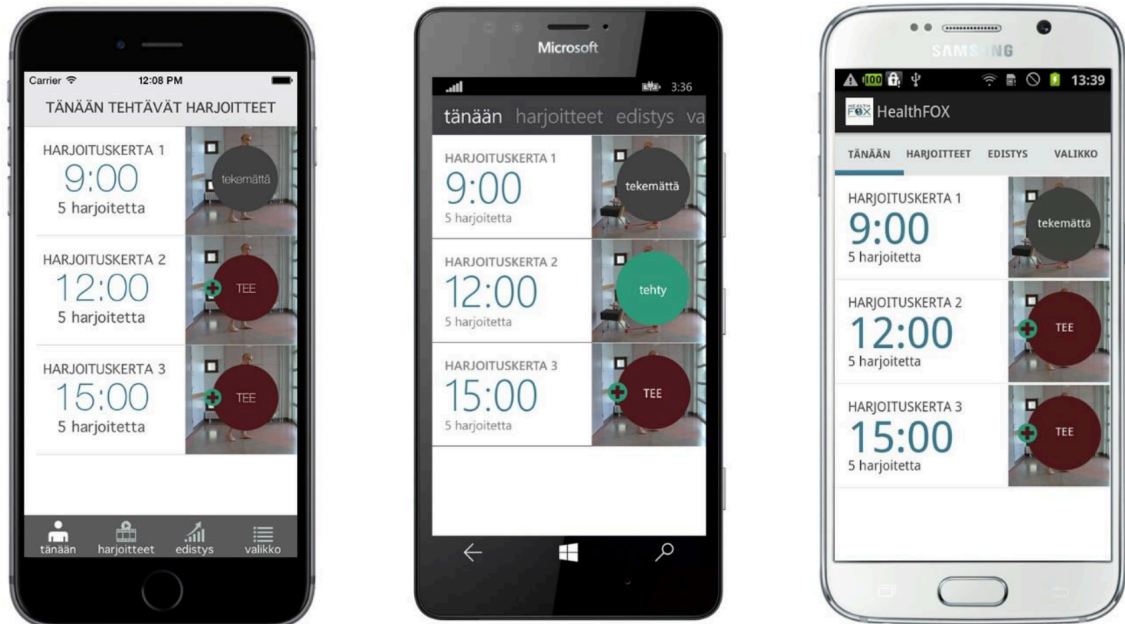
uusien käyttöalueita. Kivikoski (2015) kuvaa sovellusta kertomalla, että palvelun keskeisiä elementtejä ovat audiovisuaaliset harjoiteohjeet, oman voinnin edistymisen seuraaminen, kommunikaatio lääkärin ja fysioterapeutin kanssa, sekä ruokavalioon ja vammaan liittyvä opastus. Kivikosken (2015) mukaan palvelun käyttäjiä ovat potilaat, fysioterapeutit ja lääkärit, ja näistä kullakin on omat roolinsa ja käyttöliittymänsä palveluun. Sovellukseen on luotu mahdollisuudet toistaa ja kuvata videoita, ajastaa harjoitukset kalenteriin, sekä käyttää pikaviestintää. Sovellus osaa myös antaa ilmoituksia puhelimeen. Sovellukseen voidaan näiden ominaisuuksien myötä luoda kuntoutusohjelma, tehdä päivittäisiä harjoituksia, seurata edistymistä, sekä raportoida harjoituskertoja.

Urheiluvalmennus voisi hyvinkin olla yksi uusista käyttöalueista. Video-ohjeistus, harjoitteiden suorittamisen seuranta ja muistutukset kalenterissa, ja kommentointi suorituksen motivaatiotasosta ennen ja jälkeen harjoitusten voisi tukea urheilijan ja valmentajan välistä viestintää ja kehityksen seuranta. Kuntosali-ohjelma on suoraan rakennettavissa kuntoutusohjelman tilalle, ja esimerkiksi veden juonnin muistutukset ovat sovellukseen laitettavissa. Palvelun käyttäjinä voisivat toimia valmennettavat, valmentajat, sekä tarvittaessa urheilijan lääkäri ja fysioterapeutti. Sovelluksen mahdollisuudet avautuvat käyttäjälle alkunäkymässä (kuva 1).



KUVA 1. Suunnitelma alustavasta käyttöliittymästä (Kivikoski, 2015).

Sovellus näyttää harjoitteet ja niiden ajoitetut ajat. Harjoitukset tulevat näkyviin vain kyseisen päivän osalta, ja sovellus osaa lähettää niistä ilmoituksen mobiililaitteen näytölle kolme tuntia ennen ajoitettua harjoitusta. Näkymästä näkee myös heti, onko harjoite tehty vai vielä tekemättä (kuva 2).



KUVA 2. Suunnitelma alustavasta käyttöliittymästä eri alustoilla (Kivikoski, 2015).

2.2 Joukkuevalmennuksen haasteet aikuisilla harrastajilla

Oman elämän tasapainotus eri osa-alueiden kesken on harrastuspohjaisessa aikuisten joukkueurheilussa usein todella haastavaa. Omien resurssien jakaminen niin ajallisesti kuin henkisesti oman perheen, työn, mahdollisten opiskelujen, levon ja ystävien, sekä liikunta- ja muiden harrastusten kesken on valitettavan työlästä ja usein syyllistävääkin. Urheilun myötä elämään tulee satunnaisesti myös terveydellisiä haasteita, sekä pidempi- aikaisia vammoja ja vaivoja, jotka vaikuttavat harrastamisen mahdollisuuksiin ja miellyttävyyteen. Joukkueurheiluun kuuluu olennaisesti myös vapaaehtoistoiminta joukkueen hyväksi, joiden avulla oma seura kerää varoja toimiakseen, sekä mahdollistaa tapahtumien ja yhdistystoiminnan pyörittämisen.

Harrastuksen alussa motivaatio on yleensä korkealla ja kehitys lajissa tarvittavien taitojen osalta nopeaa ja innostavaa. Joukkueurheilun vakiintuessa arjeksi motivaatio saattaa lai-

meta ja muut elämän osa-alueet tuntua tärkeämmiltä. Myös harjoituksiin tulevat pidempiaikaiset tauot ja loukkaantumiset vähentävät tuntuvasti motivaatiota pysyä lajin parissa ja jatkaa sitoutunutta osallistumista toimintaan. Opinnäytetyössä on tarkoitus kartoittaa haasteita pelaajien valmentautumisessa sekä löytää syitä, joilla motivaatio lähtee laskuun. Mobiilisovelluksen käytön toivotaan sitouttavan pelaajia harjoituksiin osallistumiseen, sekä lisäävän pelaajien motivaation näkyvyyttä ja mitattavuutta valmennukselle.

2.3 Mobiilisovellus valmennuksen tukena

Urheilussa on yhä yleisempää hyödyntää teknologian tuomia hyötyjä ja lisäarvoja. Joukkuepeleissä videoinnin käyttö turnauksissa ja harjoituspeleissä on yleistynyt, samoin harjoituksissa tehtävien harjoitteiden kuvaus ja välitys treenistä poissaoleville pelaajille jonkin kanavan kautta. Sosiaalinen media ja sen kanavat ovat joukkueurheilussa aikuisten käytössä arkipäiväistyneet, ja verkkovälitteinen vuorovaikutus koetaan tärkeäksi myös harjoitteluiden ulkopuolella. Oman kokemukseni mukaan yhä useampi hyödyntää sensortechnologiaa ja mobiilisovelluksia oman kehittymisen tukena ja mittarina. Sen sijaan itselleni vieraampia mobiiliteknologian mahdollisuuksia ovat omien urheiluharjoitteiden kirjaus ja kommentointi valmennuksen kanssa yhdessä, ja motivaatiotason seuraaminen sovelluksen avulla. Myös kuntosaliohjelman integrointimahdollisuus samaan sovellukseen lisää sovelluksen käyttömahdollisuuksien monipuolisuutta mielestäni merkitsevästi. Opinnäytetyössäni pyrin kartoittamaan yleisesti käytössä olevia mobiilisovelluksia, joilla urheilijoiden tilanteen seuraamista voidaan tuoda näkyvämmäksi valmennukselle.

2.4 Urheiluvalmennuksen kehittäminen mobiiliteknologialla

Urheiluvalmennuksessa sovelluksia voidaan käyttää itsenäisesti tai yhdessä valmennuksen kanssa. Myös joukkueen kesken ryhmässä käytettäviä sovelluksia on olemassa. Tunnetuimpia valmennuksen apusovelluksia ovat liikuntasuorituksia seuraavat, ravintoa päiväkirjamaisesti kirjaavat, sekä ravintoaineet, kalorit ja kulutuksen näyttävät sovellukset. Sovelluksia voidaan käyttää myös psyykkisessä valmennuksessa ja ylläpitämisessä ennaltaehkäisyssä.

2.4.1 Urheiluvalmennuksessa käytetyt sovellukset

Mobiilisovellusten käyttö urheilijoiden valmennuksessa on tällä hetkellä lisääntymässä, mutta sovellukset ovat vasta kehityskaarensa alkupuolella. Käyttö ei ole vielä kovin yleistä ja tietoa kokemuksista on vain vähän saatavilla. Sovelluksia on kymmeniä, mutta kieliversioina on pääasiassa englanti, eikä tieteellisiä tutkimuksia niiden hyödyntämisestä ole kovin paljoa saatavilla. Urheilijalla tai valmentajalla voi olla käytössään monia sovelluksia kerrallaan, tai yksi jossa hallitaan kokonaisuutta. Mobiilisovellus voi toimia myös alustana, jonne voi rakentaa oman videovalmennuksensa.

Ehkä tunnetuin kansainvälinen ammattilaisten hyödyntämä mobiilisovellus on Coach4Pro, joka on sovelluksena ollut joassa jo yli kolme vuotta pääteltynä sen versiohistoriasta Applen sovelluskaupassa (Apple 2018). Coach4Pro on maksullinen sovellus, joka tarjoaa kokonaisuutta hallitsevan oppimisympäristön valmentajalle ja valmennettavalle. Sovelluksessa on mahdollista jakaa digitaalista sisältöä valmennettavalle, viestitellä, mainostaa, sekä myydä lisäpalveluja. Coach4Pro tarjoaa myös liiketoiminnan ja sen graafisen suunnittelun konsultaatioapua. Coach4Prossa voi suunnitella ja kirjata kalenteriin harjoituksia, seurata urheilijan kehitystä ja analyysyjä, kommunikoida, luoda tiimejä ja ylläpitää oppimisympäristöä, jakaa tiedostoja ja muuta digitaalista sisältöä sekä luoda harjoitus- ja urheilulisämoduuleja. (Coach4Pro 2014).

Coach4Pro:n mobiilisovellus on mahdollista muokata lajikohtaiseksi. Coach4Prosta on tehty versiot (kuva 1) mm. juoksun (Coach4Pro KIHU Run), hiihdon (Skiit powered by Coach4Pro), sekä purjehtimisen valmennukseen (Coach4Pro Sailing). Nämä lajikohtaiset sovellukset hankitaan ohjelmavalmistajalta suoraan, eikä niitä ole saatavilla yleisistä mobiililaitteiden sovelluskaupoista.



KUVA 3. Coach4Pron lajikohtainen käyttö. (Coach4Pro 2014)

Yksi valmennuksessa käytössä olevista Coach4Pro-sovelluksista on Coach4Pro KIHU Run. Kilpa ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) julkaisussa kerrotaan, että KIHU Run virtuaalivalmentaja perustuu KIHUn kehittämiin algoritmeihin kestävyysjuoksun harjoittelun suunnittelusta ja kunnan kehittymisen seurannasta. (KIHU 2016). Coach4Pro on myös valittu Suomen Valmentajat ry:n pääyhteistyökumppaniksi vuoden 2019 loppuun asti (Suomen Valmentajat 2017). Coach4Pro:ta käytetään juoksuvalmennuksessa mm. Jyväskylän Kenttäurheilijoilla. Valmentaja Sampolahti kuvailee sovellusta erittäin helpoksi ja toimivaksi tavaksi saada tietoa valmentamiensa ihmisten harjoittelusta ja kehittymisestä (Coach4Pro 2017). Sovellukseen saa harjoitteluohjelmat ja –päiväkirjat, joista valmentaja voi seurata juoksun analyysituloksia. Sovellus on yhteensopiva yleisimpien sensoriteknologioiden toimittajien kanssa, kuten Garmin, Suunto ja Polar.

Muita esimerkkejä Coach4Pron mukautetuista mobiilisovelluksista on Coach4Pro Sailingin käyttö Viron purjehdusjoukkueen valmistautuessa vuoden 2016 Rion olympialaisiin (Coach4Pro 2015), sekä SKIIOT Powered by Coach4Pron käyttö yhteistyössä Norjan huippu-urheilusta vastaavan Olympiatoppen kanssa (Uusi Teknologia 2016). Skiiot Po-

wered by Coach4Pro hyödyntää Oululaisen Exiops-yrityksen Skiio- hiihtomittaria maastohiihdon valmentamisen työkaluna. Sovellus tallentaa ja yhdistää kokonaisuudeksi hiihtotekniikan, fysiikan, hiihtoladun kunnan, säätiedot ja ladun maastoprofiilin (Hiihtoliitto 2018).

Yksi erityisesti urheilijoille tarkoitettu mobiilisovellus on Qridi Sport (Gridi Sport 2018). Sovelluksessa voi ohjata urheilijoita tarkastelemaan tunteitaan ja mielialojaan. Sovelluksen myyjä ja kehittäjä Kimmo Koskenkorva toivoo voivansa auttaa nuoria löytämään itseluottamusta sovelluksen käytöllä. Hän kertoo Gridin (2018) verkkosivuilla, että sovelluksen käytön avulla urheilija oppii tunnistamaan mielentilojaan ja vaikuttaa niihin. Näin pelaaja oppii ottamaan vastuuta itsestään ja teoistaan. Sovelluksen kirjaukset näkyvät valmentajalle, ja hän pystyy reagoimaan esimerkiksi siihen, jos urheilija toistuvasti merkitsee olevansa väsynyt. Tällöin valmentaja voi huomata urheilijan ylläasitustilan ja ennaltaehkäistä sitä. Valmentaja voi sovelluksen kirjauksien perusteella myös löytää kehittämisskohteita valmentamisessaan ja kehittää ammattitaitoaan. Qridi Sport on tarkoitettu niin junioreille kuin ammattilaisurheilijoillekin. Qridin avulla urheilija osallistuu tavoitteen asetteluun, toteutukseen ja arviointiin, mikä tukee urheilijan itseohjautuvuutta. Valmentajalle sovellus tarjoaa kokonaisvaltaisen arvioinnin digitaalisen työkalun, joka mahdollistaa itse-, vertais-, ja ryhmäarvioinnin. Valmentaja näkee urheilijan tehtävälistan ja urheilijan suoriutumisen reaaliaikaisesti. Urheilija näkee oman edistymisensä monipuolisten raporttien avulla ja voi asettaa itselleen tavoitteita sekä reflektoida oppimistaan päiväkirjaan sanoin ja äänileikkein.

Yksi Suomessa tunnettu yrityksen ja ammatinharjoittajien käyttöön soveltuva mobiilisovellus on myös Wibe Academy. Mobiilisovellus on erityisesti henkilökohtaiseen valmennukseen suunniteltu ja käytössä mm. FitClub Finlandin verkkovalmennuksessa tekemässä treeneistä helpompaa ja turvallisempaa (FitClub Finland 2018). Wibestä näkee verkkovalmennuksen treenit liikkeineen, sarjoineen, toistoinen sekä tekniikkavideoineen. Sovelluksen alkuperäinen käyttötarkoitus on työhön perehdyttäminen ja sovellus toimii mobiilisena oppimisalustana erilaisille videokursseille (Wibe Academy 2018).

2.4.2 Mobiilisovellusten vaikutus valmentautumiseen

Mobiilisovelluksia voidaan käyttää tuomaan lisäarvoa valmentamiseen. Niitä voi käyttää itsenäisesti, mutta myös ammattilaisen kanssa yhdessä. Urheiluvalmennuksessa mobiilisovellukset eivät ole vielä vakiintuneessa käytössä, eikä niitä ole siihen paljoa tarjolla. Hyvinvointia tukevat valmentamisen tukena toimivat mobiilisovellukset sen sijaan ovat yleistyneet ja niitä käytetään erityisesti työhyvinvoinnin tukemiseen. Raja urheiluvalmennukseen soveltuvien ja hyvinvointia tukevien mobiilisovellusten välillä on epämääräinen. Erilaisissa hankkeissa valmennetaan ihmisiä vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa mobiilisovelluksien avulla. Mobiilisovelluksia käytetään tukemaan elämänhallintaa, mielenterveyttä ja työllistymistä ja mm. Fortunan ym. (2017) tutkimus mobiilisovelluksen käytöstä mielenterveyden ja kroonisten sairauksien itsehallinnassa osoitti lupaavia tuloksia ja mobiilisovelluksen etuina mainittiin potilaiden sitoutuminen osallistavaan, henkilökohtaiseen ja ennaltaehkäisevään hoitoon.

Suomessa on tutkittu mobiilisovellusten käyttöä psyykkisessä valmentamisessa. Esimerkiksi Oiva-mobiilisovellus sisältää harjoituksia, jotka opettavat stressin- ja elämänhallinnan kannalta keskeisiä taitoja. Syyskuussa 2013 käynnistyi Työsuojelurahaston rahoittama tutkimus- ja kehityshanke, jonka tavoitteena oli tutkia stressinhallintataitoja opettavan mobiili- ja verkkovalmennuksen käyttöä IT-alan yrityksissä Oiva-mobiilisovelluksen avulla. Hankkeen tarkoitus oli tukea työyhteisön hyvinvointia ja työssä jakamista. Oiva on VTT:n ja Jyväskylän Yliopiston kehittämä valmennussovellus, joka toimii sekä mobiililaitteissa että selainkäytössä. Sovelluksen rooli valmennuksessa oli kehittää tietoista läsnäoloa, ajatusten ja tunteiden käsittelyä, sekä auttaa kirkastamaan itselle omia arvoja ja toimimaan niiden mukaisesti. Tämän myötä ohjattiin valmennettavaa tekemään omaa hyvinvointia ja elämänlaatua edistäviä valintoja. Lisäksi sovellus tarjosi menetelmiä rentoutumiseen, liikuntaan ja tietoiseen syömiseen lähtökohtana kehon tarpeiden tunnistaminen ja kunnioittaminen (Harjuma ym. 2014, 11). Oiva-sovellus lisäsi tietoisuutta omasta itsestä ja hyvinvoinnista sekä ohjasi tekemään harjoituksia joita ei olisi muuten tehty (Harjuma ym. 2014, 25). Henkilöstöpäälliköt eivät olleet kuitenkaan havainneet muutosta työntekijöiden hyvinvoinnissa tutkimuksen aikana eikä näitä hyvinvointikyseilyssä tullut esiin merkittäviä muutoksia. Henkilöstöpäälliköt uskoivat, että mobiilivalmennukset tulevat yleistymään tulevaisuudessa.

Mobiilisovellusten vaikutuksia työhyvinvointiin on tutkittu myös. Työhyvinvointia tuke-
massa on mm. mobiilisovellus Happy Healthy People, joka auttaa asiakasyrityksien työn-
tekijöitä liikkumaan tehostaen työyhteisöä ja työhyvinvointia. Sovellus perustuu Suomen
Urheiluopiston valmennuskokemukseen. Sovelluksen rooli on henkilöstön valmennuk-
sessa ennaltaehkäisevä (työkykyriskit ja ravintoneuvonta), henkilökohtainen (kartoittaa
ja huomioi valmiudet) ja raportoiva (henkilöstön aktiivisuus ja hyvinvointi). Sovelluk-
sessa tehdään pohjakartoitus lyhyillä liikuntasuorituksilla ja sovellus seuraa käyttäjän ke-
hittymistä. Esimiesnäkyssä on mahdollisuus seurata henkilöstön viikoittaista vireyttä
ja liikunnan määrää. Asiakasyritykselle sovellus on kustannustehokas mobiilisovelluksen
mahdollistaessa henkilökohtaisen valmennuksen suurelle organisaatiolle (Määttä 2016,
30). Määttä (2016, 43) selvitti sovelluksen toimivuutta ja raportoi, että 55% vastaajista
koki käytön hyödylliseksi. Hyötyjä olivat mm. liikunnan monipuolistaminen (29%), oh-
jaaminen terveellisempään alkuun (11%), sekä vaikutus motivaatioon (14%). Happy
Healthy People –sovelluksen hyödyt organisaatioille olivat työssä jaksamisen tukeminen,
(23%), työntekijän ohjaaminen terveellisempään alkuun (13%), sekä sairaspöissaolojen
vähentyminen (16%) ja liikunnan hyötyjen tuominen osaksi työhyvinvointia (29%). 19%
vastaajista ei uskonut palvelusta olevan hyötyä organisaatiolle, tai ei osannut sanoa mie-
lipidettään.

Mobiilisovelluksia on hyödynnetty myös osana eBoss-hyvinvointivalmennusta nuorille.
Hanke tukee toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijoita terveellisten elämänta-
pojen edistämisessä. Valmennus toteutetaan verkkopohjaisena digi- ja mobiilivalmen-
nuksena ja sen toteutusaika on 1.2.2016-31.1.2019. Hankkeessa käytetään erilaisia äly-
puheliin soveltuvia applikaatioita ja aktiivisuusrannekkeita. Tuloksia on raportoitu
2018 ja nuorten tietoisuus omasta toiminnasta, sekä itsearviointitaidot olivat parantuneet
(Kurunsaari 2018). Osa oli jopa alkanut suhtautua itseensä kriittisemmin ja se näkyi tu-
loksissa. Ryhmätasolla nuorten arjessa suoriutumisen tunne ja hyväksynnän ja liittymisen
tunteen kokemus olivat jo alussa hyvällä tasolla, eikä eBoss-hyvinvointivalmennuksella
ollut merkittävää vaikutusta niihin.

Valmennuksen mobiilisovelluksena on tutkittu Movendosin mCoachia, joka on etäval-
mennustyökalu, joka on kehitetty valmentajan ja valmennettavan väliseen yhteydenpi-
toon ja valmennettavan edistymisen seurantaan (Lindroos 2015). Movendos Oy:n mCoach
on selainpohjainen etävalmennustyökalu, joka mahdollistaa valmentajan ja valmennetta-
van kommunikoinnin ja edistymisen seurannan käyttäjän tavoitteissa. Alun perin tuote

kehitettiin työhyvinvointia ja kuntoutusta varten, keskittyen ihmisten käyttäytymiseen ja elämänmuutokseen (Lindroos 2015). Nykyään sovellus hyödyntää vahvemmin liikunta-tottumuksien näkyvyyttä ja kirjausta. Movendosin mCoach-mobiilisovelluksella voi valmentaa mitä tahansa elämänalueen muutosta ja mCoach perustuu aina valmentajan tukeen. Palvelun saa käyttöönsä vain valmentajan kautta ja se toimii myös ryhmämuotoisena. Elijoki (2016) selvitti mCoachin käytettävyyttä ravitsemusammattilaisten ja hyvinvointivalmentajien näkökulmasta ja raportoi etävalmennuksen eduiksi valmennuksen tehostumisen, valmentajan ja valmennettavan intervention kautta syntyvän valmennettavan motivoitumisen, itseohjautuvuuden ja pysyvän muutoksen. Elijoen (2016) tutkimuksessa seitsemän yhdeksästä vastaajasta koki valmennuksensa tehostuneen. Palautteiden pohjalta etävalmennuksen nähtiin sopivan paremmin ryhmille kuin yksilövalmennukseen. Valmennus tulisi kuitenkin räätälöidä mobiilisovellukseen aina yksilötasolla. Valmennuksen tehostukseen raportoitiin kolme seikkaa, sovellus motivoi asiakasta, kaikki asiat ovat katsottavissa yhdessä paikassa, ja asiakas saa sovelluksen myötä enemmän (Elijoki 2016, 32). Sovelluksen etuina ovat mainittu esimerkiksi, että valmennukseen liittyvät asiat olivat yhdessä paikassa, tuntuma pysyi valmennettaviin, viestejä ei ollut monissa kanavissa, sitoutuminen parantui käyttäjillä, ja valmennusmenetelmät yksinkertaistuivat (Elijoki 2016, 34).

Coach4Pron vaikutus urheiluvalmennukseen on mobiilisovelluksen lajikohtaisuus ja mukautetun analyysitiedon tarjoaminen valmennuksen tueksi. Sovellus myös yhdistää valmennuksen eri osa-alueita yhteen paikkaan. Esimerkiksi erilaisten sensorien tuoma data voidaan hyödyntää valmennuksessa. Skiit Powered by Coach4Pro –sovellus ja sen yhteensopivuus sensorien kanssa mahdollistaa saadun tiedon hyödyntämisen suksien voitelun valinnassa, ja hiihdon jälkeen kunnon ja hiihtotekniikan analysoimisessa (Kestävyysurheilu 2015). Hiihdon aikana sensorit näyttävät myös lumen ja ilman lämpötilaa sekä sykettä.

Yhteenvetona mobiilisovellusten käytöstä voidaan todeta että sovellus toimii varmemmin tuloksettaasti, jos siinä on vuorovaikutusta valmennuksen kanssa. Opinnäytteinä tehdyissä tutkimuksissa aika iso osa käyttäjistä kokee mobiilisovelluksesta saadun hyödyn pieneksi tai kokee, ettei sovelluksesta ole ollut hyötyä. Tämä näkyy myös kehittymisen seurannassa siinä, etteivät tulokset ole merkittäviä tai vastauksia riittävästi, jotta vaikuttavuutta voisi luotettavasti seurata. Tähän voi vaikuttaa se, että tutkimukset on usein tehty

pienelle ryhmälle, ja kaikki eivät motivoitu käyttämään sovellusta sovitulla tavalla. Mobiilisovelluksen käyttö valmennuksen tukena tehostaa kuitenkin perinteistä valmennusta ja tuo lisätietoa valmennettavasta. Kaikille mobiilisovelluksen käyttö ei tuo toivottua hyötyä. Mobiilisovelluksien käyttö valmennuksessa tuntuu olevan kehityskaarensa alussa ja lisääntymässä merkittävästi. On nähtävissä, että uuden teknologian myötä mobiilisovellukset tuovat valmennukseen myös uusia mahdollisuuksia ja valtavasti tietoa valmennettavasta, sekä edellyttävät valmentajilta edistyneempää teknologian käyttöä.

2.5 Pelaajalähtöinen valmennus

Pelaajalähtöisestä valmennuksesta on esimerkkejä mm. Jalkapallosta, koripallosta ja jääkiekosta. AC Kirkkonummi (ACK) on tyttö- ja naisjalkapalloseura, joka keskittyy pelaajalähtöiseen valmentamiseen (ACK valmennuslinja 2016). Tavoitteena on tarjota pelaajille paras mahdollinen ympäristö heidän omalle tarpeelleen, oli kyseessä tavoitteellinen tai harrastamaan keskittyvä pelaaja. ACK:n valmennusfilosofia tukee pelaajalähtöisyyttä korostamalla valmennuksen yksilökeskeisyyttä, pelikeskeisyyttä, sekä kokonaisvaltaisuutta. Valmennus pyrkii tunnistamaan yksilöiden ominaisuuksia ja vahvistamaan niitä, sekä seuraamaan pelaajan kehittymistä. Harjoittelu keskittyy pelinomaisiin harjoitteisiin ja valmennus on pitkäjänteistä ja suunnitelmallista. Kokonaisvaltaisuus ACK:n valmennuksessa siten, että seuralla on yhteinen valmennusfilosofia ja valmennuslinja. Valmennuksessa kehitetään pelaajan teknistä, taktista, pelikäsityksellistä, fyysistä sekä henkistäkin puolta.

Valmentaja Dettmann, joka valmensi Suomen koripallon maajoukkueen ”Susijengin” MM-kisoihin vuonna 2014, korostaa pelaajalähtöisyyttä. Dettmann käytti pelaajalähtöisyyden termin sijaan urheilijalähtöisyyttä, ja nosti esiin myös arvojen vaikutuksen valmennuksessa. Saarikoski (2015, 88) kuvailee Dettmannin valmennusfilosofiaa käsittelevässä kirjassaan totalitaarisen valmennuksen sellaisena, jossa urheilija palvelee valmentajaa, ja pelaajakeskeisin sellaisena, jossa valmentaja palvelee urheilijaa. Arvopohjainen valmentaminen kuvataan siten, että urheilija ja valmentaja palvelevat joukkuetta, peliä ja yhteisiä arvoja (Saarikoski 2015). Dettmann uskoi, että heikkouksiin keskittyminen tuottaa tasapaksuja pelaajatyyppejä, ja hän keskittyi mieluummin vahvuuksien vahvistamiseen. Saarikosken (2015, 59) mukaan Dettmann on todennut, että valmentajan tehtävä on

panna pelaaja sellaiseen rooliin, jossa hän pääsee parhaiten käyttämään erityisosaamistaan. Dettmannin valmennusfilosofiassa arvostetaan enemmän yksilölähtöisiä johtamisen keinoja kuin käskemistä ja kontrollointia (Saarikoski 2015, 196). Keinoja ovat kyseleminen, kuunteleminen, kannustaminen ja kiittäminen.

Myös jääkiekkovalmentamisessa on korostettu pelaajalähtöisyyttä. Niemelä ja Pykälä (2014) mainitsevat valmennuksen tavoitteena kehittää jokainen yksilö optimaalisesti omaan huippuunsa. Tavoitteena on, että kauden lopussa pelaaja on kehittynyt kaikilla osa-alueilla omien tavoitteidensa mukaan. Lisäksi pelaaja oppii itse arvioimaan omaa toimintaansa, analysoimaan sitä, ja tekemään sen mukaisia toimenpiteitä kehittyäkseen. Jatkuvan kehittymisen periaate tehdään jokaiselle selväksi ja jokaista pyritään auttamaan saavuttamaan huipputasonsa (Niemelä ja Pykälä 2014).

Perinteinen valmennus eroaa pelaajalähtöisestä valmennuksesta siten, että perinteinen valmennus korostaa valmentajan autoritäärisyyttä ja pelikeskeisyyttä. Tällainen autoritäärinen valmennustyyli painottaa vahvasti valmentajan auktoriteettia ja omaa päätöksentekoa (Juntumaa 2008). Niemelän ja Pykälän luennon videotallenteella esiintyviä (2014) sanoja lainaten, ”kysymys ei ole meistä valmentajista, vaan kysymys on niistä urheilijoista”. Nikanderin (2002) mukaan perinteinen lähtökohta valmennukselle on se, että valmentaja antaa ohjeet sekä harjoituksissa että otteluissa ja vuorovaikutus tapahtuu valmentajalta pelaajalle. Valmentaja antaa ohjeet, pelaaja kuuntelee ja toimii ohjeiden mukaisesti kysymättä mitään. (Nikander 2002.)

Nikander (2002) tutki perinteistä ja pelaajalähtöistä valmennusta ja raportoi, että pelaajalähtöinen valmennus parantaa pelaajien aktiivisuutta, sitoutuneisuutta, ja itseluottamusta. Lisäksi pelaajien peli- ja vuorovaikutustaidot kehittyivät. Demokraattinen valmennuslinja on Juntumaan (2008, 18) mukaan sellainen, että valmentaja antaa urheilijoille mahdollisuuden osallistua päätöksentekoon, kuten esimerkiksi pelitaktiikan valitsemiseen. Keskiössä on tällöin pelaajan edistyminen omissa tavoitteissaan, toisin kuin autoritäärisessä eli johtajavaltaisessa johtamistyyliissä, jossa korostuu ryhmän tavoitteiden saavuttaminen (Juntumaa 2018, 19). Demokraattinen päätöksenteko lisää pelaajien tyytyväisyyttä valmennukseen, mutta ei välttämättä ole autoritääristä valmennustyyliä parempi. Nikanderin (2002) mukaan urheiluvalmennuksessa on hyödyllistä yhdistää tehtävä- ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto. Erityisesti siitä on hyötyä silloin kun kyseessä on

aikuisiän organisoitunut kilpaurheiluympäristö, jossa vahva kilpailullinen elementti on jo vallitsevana.

2.6 Urheilijan motivaatio ja siihen vaikuttaminen

Ruohotie ja Honka (2002, 13) määrittelevät motivaation tiettyyn tilanteeseen liittyväksi psyykkiseksi tilaksi, joka määrää miten vireästi ja millä aktiivisuudella ja ahkeruudella ihminen toimii, sekä mihin hänen mielenkiintonsa suuntautuu. Motivaatiosta puhuttaessa oletetaan toiminnalla olevan jokin päämäärä. Päämäärähakuisessa toiminnassa taas täytyy ottaa huomioon, mikä virittää suoritukseen ja mikä ohjaa käyttäytymistä kohden päämäärää. (Lawler 1973, 3).

Motivaatio jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Urheilussa keskitytään erityisesti sisäisen motivaation herättämiseen ja ylläpitämiseen. Vaara (2014) kuvaa sisäistä motivaatiota siten, että tekeminen itsessään (kuten liikunta) on mielekästä, palkitsevaa ja nautittavaa. Psyykkinen valmennus keskittyy usein sisäisen motivaation tukemiseen. Valmennuksen tulisi miettiä miten olosuhteet voidaan luoda sellaisiksi, että urheiluja motivoisi itse itseään. Ulkoista motivaatiota Vaara (2014) kuvaa siten, että ulkoisessa motivaatioissa tekemiseen osallistutaan ulkoisten palkkioiden tai rangaistusten takia ja siihen liittyy helpommin epämiellyttäviä tunteita (mm. pelko, tylsistyminen, ahdistus). Tästä voisi päätellä, että esimerkiksi liika poissaolojen seuraus ja niiden nostaminen esiin voisi olla ulkoisen motivaation tekijänä. Tulisikin siis miettiä keinoja kannustaa läsnäoloihin, eikä tehdä asiasta numeroa niiden sattuessa. Motivaatiota voidaan jakaa myös kolmanteen luokkaan, joka on amotivaatio eli yksilön motivaation puute toimintaa kohtaan (Deci ym 2009). Itsemääräämisteorian mukaan amotivaatio johtuu koetun pätevyyden puutteesta, sekä siitä että yksilö kokee toiminnan turhaksi eikä näe yhteyttä toiminnan ja halutun lopputuloksen välillä. Amotivaatiota voi auttamalla yksilöä löytämään merkityksen, ilon ja kiinnostuksen toiminnasta. Ulkoinen motivaatio sijoittuu motivaatioissa sisäisen ja amotivaation välille. Ulkoinen motivaatio liikunnassa näyttäytyy Decin ym. (2009) mukaan siten, että yksilö ei ole motivoitunut pelkästään liikunnasta saatavasta mielihyvästä, vaan keskittyy ulkoisiin hyötyihin, kuten painonhallintaan tai toiminnasta saatuihin palkintoihin tai arvosanoihin. Itsemääräämisteorian mukaan sisäinen motivaatio ilmenee yksilön luontaisena taipumuksena kehittää omia valmiuksiaan ja taitojaan sekä etsiä haas-

teita. Huomio keskittyy myös erityisesti liikunnasta saatavaan nautintoon ja mielekkyyteen. Voimaannuttavaa liikunnanopetusta ja oppilaiden sisäistä motivaatiota pro gradu – tutkielmassaan tutkinut Jukka Moberg (2013) toteaa tutkimustuloksien todistavan, että opettajien toimintatavoilla ja –menetelmillä voidaan vaikuttaa merkittävästi sisäisen motivaation kokemusten ilmenemiseen oppilailta.

2.6.1 Tavoiteorientaatio

Urheilopsykologiassa mainitaan usein tavoiteorientaation käsite, joka tunnetaan myös tavoitesuuntautuneisuutena. Tavoiteorientaatioteorian mukaan kaikessa suoritusperustaisessa toiminnassa, kuten liikunnassa, pääasiallinen toiminnan motiivi on pätevyyden osoittaminen. Tavoiteorientaatioteoria on itsemääräämisteorian tavoin sosiokognitiivinen motivaatioteoria. (Nicholls 1989).

Joel Nissinen tutki pro gradu –tutkielmassaan jalkapalloilijoiden sisäisen motivaation ja tavoiteorientaation muutoksia kauden alussa ja lopussa. Hän tutki pelaajien minä- ja tehtäväorientaatiota, sekä viihtyvyyttä ja koettu pätevyyttä kauden aikana (Nissinen 2010, 2). Pelaajien sisäistä motivaatiota ja tavoiteorientaatiota mitattiin neljällä tekijällä, viihtymisellä, koetulla pätevyydellä, yrittämisellä, ja ahdistuneisuudella (Nissinen 2010, 42). Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että saatu peliaika nosti sisäistä motivaatiota ja tavoiteorientaatiota. Toisella tutkimuksen joukkueista nousi sisäinen motivaatio kauden aikana, ja heillä toinen merkittävä muutos oli viihtyvyyden lisääntyminen. Toisella taas kehittyi tehtäväorientaatio, mutta sisäinen motivaatio ei muuttunut merkitsevästi. (Nissinen 2010).

Nichollsin (1989) mukaan tavoiteorientaatio voidaan jakaa tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuteen. Yksilön oman pätevyyden tunne voi syntyä vertailusta muihin ihmisiin, jos kyseessä on minäsuuntautunut ihminen, kun taas tehtäväsuuntautuneet ihmiset kokevat pätevyyttä, kun he ovat oppineet uuden tehtävän tai kehittyneet toiminnassaan (Ames 1992). Saarikoski (2015, 90) mainitsee kirjassaan Dettmannin todenneen, että urheilija joka saa keskeisen sisällön urheiluunsa muiden voittamisesta, on tuomittu olemaan tyytymätön urheilija, ja lopulta katkera entinen urheilija. On siis keskityttävä yksilön ja joukkueen omiin onnistumisiin ja kehittymiseen, jotta motivaatio on pysyvällä pohjalla. Motivaation pysyvyys on erilainen eri suuntautuneisuuksissa. Minäsuuntautuneisuudessa motivaatio

horjuu, kun yksilö ei enää ole varma kyvyistään (Ames 1992). Tehtäväsuuntautuneet ihmiset yrittävät kovemmin, suoriutuvat taitojensa mukaisesti haasteellisemmistakin tehtävistä, eivätkä keskeytä yritystään niin herkästi kuin minäsuuntautuneet ihmiset (Ames 1992). Erona on siis häviöistä toipumisen erot.

Motivaatioilmasto määrittää, miten urheilija huomioidaan valmennettavana. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee pelaajien yksilöllisiä kehityspolkuja, kun taas minäsuuntautunut käyttää samanlaista kaavaa kaikkiin joukkueen urheilijoihin. Eroa on myös siinä, kuinka paljon urheilijalla on mahdollisuuksia vaikuttaa omaan valmennukseensa, sekä siihen mitä tavoitellaan, henkilökohtaista kehittymistä entistä paremmaksi vai kilpailumenetystä. Tehtäväsuuntautuneelle motivaatioilmastolle on tyypillistä palkita ja arvioida yksilöllistä edistymistä sekä keskittyä kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Minäsuuntautunut motivaatioilmasto taas ylläpitää kontrolloivaa harjoittelua ja kilpailumenestykseen sekä lopputulokseen keskittyvää palkitsemista. Tehtäväsuuntautuneessa tavoiteorientaatiossa valmennus suunnitellaan pelaajan tason ja lyhytaikaisten tavoitteiden mukaan. Pelaajien oma vastuu ja valinnan mahdollisuudet tulee huomioida ja yksilöllinen kehitys huomata. Virheet tulee hyväksyä ja itsearviointiin kannustaa. Lisäksi pelaajia tulee auttaa ja tukea luomaan heille sopivat harjoittelu-aikataulut (taulukko 1).

	Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	Minäsuuntautunut motivaatioilmasto
Tehtävät: Toiminta harjoituksissa	Tehtävät eriytetty osallistujien edellytysten mukaisesti, valmentaja auttaa pelaajia asettamaan realistisia lyhyen tähtäimen tavoitteita	Samanlaiset kaikille
Vallankäyttö: Pelaajien osallistuminen ohjausprosessiin	Pelaajien vastuuta ja valinnan mahdollisuuksia korostava, yhteistyötä arvostetaan	Kontrolloiva, joukkueen sisäistä kilpailua rohkaiseva
Ryhmittely: Ohjattavien yhdessä-työskentelytavat ja niiden toistuvuus	Joustavia ryhmittelytapoja Erilaisia ryhmityksiä	Kilpailullisiin tehtäviin perustuvaa
Arvostus: Syyt tunnustuksen antamiseen, palkkiot, mahdollisuus palkkioihin	Huomioidaan ja arvostetaan yksilöllistä edistymistä ja suoritusten parantamista; kaikilla mahdollisuus saada huomiota ja palautetta, yritystä arvostetaan	Kilpailumenestykseen perustuvaa
Arviointi: Suorituskriteerit, arvioiva palaute	Arvioinnin kriteerinä käytetään yksilöllistä edistymistä ja oppimista Ohjataan itsearviointiin Virheet osa oppimista	Huomio lopputulokseen Julkista, normatiivista Virheistä rangaistaan.
Ajankäyttö: Aikataulun joustavuus, oppimisvauhti, harjoitusten organisointi	Varataan aikaa kehittymiseen; autetaan laatimaan harjoitteluaikatauluja	Rajattu suoritus aika

TAULUKKO 1. Oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteitä Amesin (1992), Ames & Archerin (1988), Epsteinin (1988) mukaan.

2.6.2 Motivaation valmentaminen

Urheilussa myös psyykkisen valmennuksen tarve on kasvanut. Siitä on Suomessa ja maailmalla tullut hyväksytty osa valmentautumista. Psyykkinen valmennus on aina sidoksissa valmennuksen kokonaisuuteen, fyysiseen, taktiseen ja taitovalmennukseen ja niihin kokemuksiin, joita urheilija saa harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Psyykkinen valmennus tarkoittaa yksilön kehittymisen, elämän hallintaan ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden huomioimista, varmistamista ja kehittämistä. (Nevala 2017). Valmentajia psyykkisessä valmennuksessa täydennyskouluttava Anu Kangasniemi (2017) määrittelee psyykkisen

valmennuksen olevan liikunta- tai terveysalan ammattilaisen toimesta tapahtuvaa tavoitteellista työskentelyä, joka liittyy esimerkiksi muutosprosessin tukemiseen tai suorituskyvyn parantamiseen. Kangasniemen mukaan urheilija näkökulmasta psyykkisessä valmennuksessa kasvatetaan ja tuetaan tyypillisesti urheilijan itsetuntemusta, urheilun ja muun elämän tasapainoa ja myönteisen minäkäsityksen kehittymistä. Kangasniemi katsoo myös motivaation ja tavoitteenasettelun, sekä psyykkisten taitojen opettamisen kuuluvan psyykkiseen valmennukseen. Taidoilla tuetaan keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta, palautumista, sekä vireystason, tunteiden ja ajatusten käsittelyä. (Kangasniemi 2017).

Urheiluun liittyvän sisäisen motivaation tutkimuksissa viitataan usein itseohjautumisteoriaan, joka tunnetaan myös nimellä itsemääräämisteoriat (Deci & Ryan 2000). Itseohjautumisteoria on teoria ihmisen motivaatiosta, hyvinvoinnista ja psykologisista tarpeista. Decin ja Ryanin (2000) mukaan kehittyminen ja hyvinvointi toteutuvat optimaalisesti silloin kun ihmisen perustarpeet; omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys ovat läsnä. Urheilijan tulee siis olla vapaa päättämään omista tekemisistään ja kokea, että hän osaa roolinsa, selviää haasteista, ja saa asioita aikaan. Lisäksi urheilijalle tulee välittyä kokemus, että hänestä välitetään ja hän on yhteyksissä toisiin ihmisiin. (Deci & Ryan 2000).

Tuuha (2016) tutki itsemääräämisteorian näkökulmasta liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavaa motivaatiota ja mainitsee tutkimustuloksissaan, että mahdollisuus harrastaa liikuntaa ilmaiseksi, sosiaalisuus liikunnassa, ja autonomisuuden tunne ja mieliala vaikuttivat liikuntamotivaatioon. Autio (2016, 20) mainitsee, että urheilija tarvitsee rinnalleen keskustelevalle valmentajan, joka osaa sovittaa urheilijan tunteet oikeanlaiseen harjoitteluun. Aution (2016, 19) mukaan staattisen harjoitusohjelman mukaan harjoitellessa ajaututaan helposti tilaan, jossa harjoittelu ei enää kehitä ja tekeminen alkaa maistua puulta. Vastahakoisuus harjoitella on signaali siitä, että harjoittelu ei ole johtanut haluttuihin tavoitteisiin. Valmentajan on tärkeää olla tietoinen urheilijan tunteista ja reagoida valmennuksellaan niihin. Aution (2016, 18) mukaan herkkyyden ja nopeuden väheneminen harjoituksesta on tärkeää huomata ajoissa, sillä niiden häviäminen vie samalla nautintoa ja tunnetta kauemmaksi urheilijasta. Valmentajan pitäisikin Aution (2016) mukaan jatkuvasti miettiä, näyttääkö urheilijan suoritus herkältä ja helpolta. Se kertoo siitä, saako urheilija kilpailusuorituksessaan kaiken mahdollisen irti. Jos ei, niin kuluttavaa harjoittelua on ohjelmassa ollut liikaa.

Niemelä ja Nieminen (2016) mainitsevat, että pelaajan sisäinen motivaatio on se, mitä valmennuksessa haetaan erityisesti. Autonomian tunne, kyvykkyyden tunne, ja yhteisöllisyyden tunne on huomioitu ottamalla pelaaja mukaan valmennukseen aktiivisena jäsenenä sekä mahdollistamalla pelaajan kehittymisen ja osaamisen näkyvyys. Myös ilmapiiri pyritään muokkaamaan sellaiseksi, että pelaajan on hyvä olla ja hän kehittyy.

Saarikosken (2015) kirjassa koripallon Suomen MM-joukkueen valmentaja Dettmann kuvailee motivaation valmentamista siten, että johtaja voi onnistua vain toisten ihmisten kautta, minkä takia hänen on tiedettävä mikä ihmisiä motivoi, mitä he toivovat, ja mitä pelkäävät. Dettmann korostaa, että valmentajan on oltava kiinnostunut valmennettavista ihmisinä, ei työntekijöinä ja korostettava sisäisen motivaation merkitystä ulkoisen sijaan. Dettmann uskoi kyllä suorituksen mittaamiseen, mutta vain apuvälineenä ja keinona kehittää urheilijaa hänen itselleen luomien sopivien mittareiden kautta. (Saarikoski 2015). Myös Autio (2016, 61) totesi, että urheilija tarvitseekin valmentajaltaan enemmän hänen silmiään kuin mittareita. Autio (2016, 31) korostaa lisäksi, että harjoittelussa on oleellista, että harjoittelu palvelee urheilijan asettamaa tavoitetta. On siis pääteltävissä, että tavoitteiden asettelut kannattaa tehdä yhteistyössä itse urheilijan kanssa eikä antaa tavoitteita valmiina.

3 TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytteen tarkoituksena on kartoittaa harjoittelumotivaatioon vaikuttavia tekijöitä, joita voidaan mitata mobiilisovelluksen avulla. Tavoitteena on kehittää HealthFOX-sovellusta urheiluvalmennuksen työkaluna. Tulosten avulla sovellusta voidaan kehittää joukkueurheilun valmennusta paremmin tukevaksi.

Osatavoitteet:

- Selvittää valmentajien kokemus sovelluksen hyödyllisyydestä roller derbyn valmennuksessa
- Selvittää mies- sekä naisjoukkueiden kokemus ja mahdolliset erot kokemuksissa sovelluksen käytössä oman kehityksen tukena sekä yhteyskanavana valmentajiin
- Selvittää motivaation ja harjoitusosallistuneisuuden vaikuttavia tekijöitä ja mahdollisuuksia tukea näitä valmennuksen toimesta
- Toteuttaa käyttöönottomalli HealthFOX-mobiilisovelluksen käyttöönotosta joukkueurheilun valmennuksessa

Tutkimuskysymyksenä on, miten HealthFOX-sovellus sopii urheiluvalmennuksen työkaluksi joukkueurheilijoille ja minkälaista lisäarvoa se tuottaa valmentajille ja valmennettaville. Sovelluksen pilotointivaiheen jälkeen toteutetaan kysely sovelluksen käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä oman valmentautumisen tukena.

Tutkimuskysymykset:

- Kuinka HealthFOX-sovellus sopii urheiluvalmennuksen työkaluksi joukkueurheilijoille?
- Mitkä ovat valmennuksen ja valmennettavien motivaatioon ja harjoitusosallistumiseen vaikuttavat tekijät ja voiko niihin vaikuttaa seuran toimesta?

Opinnäytetyössä tehdään laadullinen tutkimus roller derbyn valmennuksessa koetuista haasteista, sekä pelaajien valmentautumisen haasteista. Opinnäytetyön tuloksena on myös käyttöönottomalli sovelluksen valmennuskäyttöön joukkueurheilussa. Opinnäytetyö tehdään toimeksiantona HealthFOX-yritykselle.

4 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Tutkimukseen osallistuivat Kouvola Roller Derbyn valmentajat (3 henkilöä) ja seuran mies- ja naisjoukkueen pelaajat (13kpl ja 16kpl) ja pyydettiin heiltä kertomus asioista, jotka he kokivat haasteellisiksi valmentamisessa ja valmentautumisessa joukkuepelaamiseen. Tämän jälkeen käynnistettiin harjoitusjakso, jossa pelaajat kirjasivat harjoittelukerrat 2 kuukauden ajalta. Mahdollisuus oli myös omatreenipäivien sekä saliharjoitusten kirjaamiseen, tai video-ohjeistetun lajikohtaisen saliohjelman toteuttamiseen sovelluksen avulla. Valmentajien pyynnöstä sovelluksella seurattiin vain toteutuneita harjoituskertoja yksilökohtaisesti. Ohjelma rakennettiin pelaajille ennalta sovellukseen, ja jokainen pelaaja sai sovellukseen oman kirjautumistunnuksen. Valmentajille annettiin omat tunnukset, joilla pystyi seuraamaan pelaajien toteutuneita harjoituskertoja. Pelaajat pystyivät kirjaamaan arviointia suoriutumisestaan, omasta motivaatiostaan, sekä omia huomioitaan. Kirjaukset käsiteltiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tulokset käytiin läpi HealthFOX:in ja Kouvola Roller Derbyn valmentajien kanssa. HealthFOX-yritykselle raportoitii kehitysehdotuksia sovelluksen valmennuskäytöstä sekä laadittiin käyttöönottomalli.

4.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön tutkimus oli kaksivaiheinen, ja koostui niin laadullisesta kuin määrällisestä tutkimusosuudesta. Alasuutarin (2011) mukaan kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen analyysi ovat erilaisia keinoja tuottaa aineistosta raakahavainnot yhdistäviä havaintoja. Ensimmäinen kysely toteutettiin laadullisena ja toinen määrällisenä ja aineisto kerättiin molempiin Googlen kyselylomakkeen avulla. Ensimmäisessä vaiheessa osallistujat kirjoittivat näkemyksensä motivaation ja osallistumisaktiivisuuden haasteista. Sovelluksen käyttöjakson jälkeen he täyttivät kyselyn sovelluksen käyttökokemuksesta. Samalla kerättiin kehitysideoita sovellukselle.

Näkemykset harjoitusmotivaatioon ja –aktiivisuuteen vaikuttavista asioista ja haasteista pyydettiin kirjallisena ennen sovelluksen käyttöä. Ohjepituutena oli yksi A4, ja osallistujille annettiin mahdollisuus vastata sähköisessä muodossa tai paperiversiona.

HealthFOX-mobiilisovelluksen hyödyllisyyttä urheiluvalmennuksen apuna, sekä sen käytettävyyteen ja käyttäjien kehitysideoihin perehdyttiin toisen vaiheen kyselyssä. Kysely lähetettiin kaikille, jotka rekisteröityivät sovelluksen käyttäjiksi, eli käyttivät annetun lisenssin. Kysely oli jaettu neljään osioon, ja siinä oli 13 kohtaa. Ensimmäinen osio koski sovelluksen hyödyllisyyttä valmentautumisessa. Käyttäjiltä kysyttiin, aloittivatko he sovelluksen käytön, sekä jatkoivatko he sovelluksen käyttöä säännöllisesti osallistuessaan harjoituksiin. Lisäksi kysyttiin, vaikuttiko sovellus heidän motivaatioonsa harjoituksissa ja vaikuttiko sovellus yleisesti harjoituksiin osallistumiseen. Toisessa osassa kyselyä keskityttiin sovelluksen käyttäjäkokemukseen. Kyselyn kohdat valittiin sen mukaan, mitä yleisesti katsotaan kuuluvan hyvään sovelluksen käyttäjäkokemukseen, eli sitä, onko sovellus helppokäyttöinen, tarpeet täyttävä, sosiaalista lisäarvoa tuova, ja onko sitä nautittavaa käyttää (Torp 2017). Käyttäjiltä kysyttiin tässä osiossa, kuinka helppoa oli sovelluksen käytön aloitus, sekä kuinka helppoa sovellusta oli käyttää yleisesti. Lisäksi kysyttiin, kuinka miellyttävää sovellusta oli käyttää. Käyttäjäkokemuksesta kysyttiin vielä se, koettiinko sovelluksen tuovan lisäarvoa valmentautumisessa, sekä lisäsiikö sovelluksen käyttö yhteisöllisyyttä joukkueessa. Kolmannessa osiossa pyydettiin palautetta sovelluksen käytöstä. Käyttäjältä kysyttiin suosittelisiko hän sovelluksen käyttöä kuntoutuksen lisäksi myös urheiluvalmennuksen tukena, sekä oliko hän kohdannut sovelluksen käytössä ongelmia. Myös vapaalle palautteelle oli oma kohtansa. Neljännessä osiossa pyydettiin vielä kehitysideoita sovellukselle. Käyttäjä pääsi siinä kertomaan, miten kehittäisi sovellusta paremmaksi.

4.2 Aineiston keruu

Laadullinen sekä määrällinen kyselylomake testautettiin kahdella entisellä pelaajalla, joilta saaduilla kommentteilla niitä kehitettiin ensimmäisestä versiosta. Kysely sovittiin Kouvola Roller Derbyn (KRD) kanssa levitettäväksi seuran yhteisen virallisen Facebook-ryhmän kautta saatteen ja linkin avulla. Kyselyä jaettiin myös joukkueiden omiin ryhmiin Facebookissa, sekä vapaamuotoisempaan seuran Facebook-ryhmään. Kyselyyn vastanneiden kesken arvottiin kahden hengen lahjakortti (arvo 30€). Ensimmäisessä kyselyssä (liite 1) taustatietoina oli vaihtoehtona naisten tai miesten joukkue. Kyselyssä vastaajia pyydettiin kirjoittamaan esseevastaus harjoittelumotivaatioon ja -aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä, sekä asioista, jotka he ovat kokeneet haasteina omassa valmentautumi-

sessä motivaation ja harjoitteluaktiivisuuden suhteen. Kyselyn lopussa kysyttiin sen hetkistä kellonaikaa, jonka avulla yksilöitiin vastaukset arvontaa varten. Vastauksia saatiin yhteensä 9kpl, joista miesten joukkueen pelaajien vastauksia 1kpl ja naisten joukkueen pelaajien vastauksia 8kpl. Kaikki vastaukset saatiin sähköisenä.

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa tehtiin myös erillinen laadullinen kysely seuran valmentajille, jossa esseekysymyksellä pyydettiin näkemyksiä pelaajien harjoittelumotivaatioon ja –aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä, sekä selvitettiin koettuja omia haasteita valmentamisen motivaation ja harjoitusaktiivisuuden suhteen. Kysely toteutettiin Googlen kyselylomakkeen avulla, ja jaettiin valmentajille Facebookin ryhmäkeskustelun viestinä. Valitettavasti tämän hetkisistä kolmesta valmentajasta ei kukaan vastannut kyselyyn, joten se jää puuttumaan tutkimuksen aineistoista.

Opinnäytetyön toisen vaiheen kysely (liite 2) keskittyi selvittämään HealthFOX-mobiilisovelluksen hyödyllisyyttä urheiluvalmennuksen apuna, sekä sen käytettävyyteen ja käyttäjien kehitysideoihin sovelluksen osalta. Kysely toteutettiin määrällisenä tutkimuksena ja saadut vastaukset käsiteltiin MS Excel -ohjelmalla. Kysymykset rakennettiin Google kyselyksi ja lähetettiin sovellusta käyttäneille henkilöille huhtikuun alussa Facebook-viestinä. Vastausaikaa annettiin viikko, ja kaikkien sovellusta käyttäneiden kesken arvottiin lisäksi 8 euron lahjakortti.

4.3 Aineiston analysointi

Aineistoksi kertyi ensimmäisen tutkimuksen myötä 9 esseemuotoista vastausta koko seuran osalta. Lisäksi aineistoksi saatiin HealthFOX-mobiilisovelluksen 9 käyttäjältä vastaukset monivalintakyselyyn, jossa oli myös 2 avointa kysymystä. Avovastausten analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Sisällönanalyysi on aineistojen perusanalyysimenetelmä, ja sen avulla voidaan analysoida eri aineistoja sekä samalla kuvata niitä. Sen tavoitteena on tutkittavan asian laaja, mutta tiivis esittäminen. Tämän tuloksena syntyy käsiteluokituksia, -karttoja,- järjestelmiä ja malleja. Sisällönanalyysi on yksinkertainen tekniikka, jolla tuotetaan yksinkertaisesti tutkittavan aiheen kuvauksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 133–134.) Latvalan ja Vanhanen-Nuutisen (2001) mukaan sisällönanalyysissä on olennaista

se, että aineistosta erotetaan samankaltaisuudet sekä erilaisuudet, ja aineistoa kuvaavista luokista tehdään yksiselitteisiä ja toisensa poissulkevia (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 21 – 43).

Tuomen ja Sarajärven mukaan (2009) sisällönanalyysillä tarkoitetaan perusanalyysimenetelmää, jolla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. Sisällönanalyysillä kerätty aineisto saadaan järjestetyksi johtopäätöksen kirjoittamista varten. Sisällönanalyysi voi olla induktiivinen eli yksittäisestä tiedosta yleiseen tietoon nouseva, tai deduktiivinen, eli yleisestä tiedosta yksittäiseen tietoon tarkentava. Sisällönanalyysi voidaan hahmottaa joko aineistolähtöisenä, teoriaohjaavana tai teorialähtöisenä analyysinä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-109.)

Kerätyn aineiston avovastauksille tehtiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Aineisto koodattiin, pelkistettiin, sekä luokiteltiin, joiden yhteydessä siitä etsittiin tutkimuskysymyksiin vastauksia ja tehtiin päätelmiä siellä esiintyvistä aiheista. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä tarkoitetaan johtopäätöksien vetämistä aineistosta itsestään ja tällöin pääkategoriat analyysistä nousevat kyseisestä aineistosta. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin on kuitenkin sanottu olevan vaikea toteuttaa, sillä jonkinlainen ymmärrys teoriasta saattaa ohjata tutkijaa, ja tutkijan täytyy ymmärtää ja havainnoida ennakkoluulonsa käsiteltävästä asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-97.) Tämä pyrittiin huomioimaan tutkimustulosten analysoinnissa.

Lisäksi analysoitiin mobiilisovelluksen dataa, joka kertyi sovelluksen pilotoinnista. Vientitiedosto (csv) pyydettiin yritykseltä erikseen, ja sitä analysoitiin MS Excel -ohjelmassa.

4.3.1 Ensimmäinen kysely

Analyysimenetelmän ohjaamana aineisto ensin koodattiin purkamalla teksteistä tutkimuskysymykseen vastaavat kohdat. Tutkimustehtävä, johon etsittiin tietoa, oli ensimmäisessä tutkimuksessa valmennuksen ja valmennettavien motivaatioon ja harjoitusosallistumiseen vaikuttavat tekijät ja kysymys siitä, voiko niihin vaikuttaa seuran toimesta. Aineistosta etsittiin tutkimustehtäviin vastaavia lauseita. Aineistosta etsittiin tämän jälkeen esiin nousevia kategorioita. Näihin liittyvät aineistokohdat koodattiin omilla kategori-anumeroillaan aineistossa. Aineiston lauseet pelkistettiin. Tämän jälkeen ne jaettiin omiin alaluokkiinsa.

Aineisto oli yksinkertaista tiivistää ja yhdistellä vastauksien antamaa tietoa aineistolähtöisten aiheiden alle, sillä kysely oli jo valmiiksi digitaalisessa muodossa. Aineisto oli ensimmäisen kyselyn osalta niukkaa, mutta riittävää laadullisen tutkimuksen aineistoksi. Valmentajilta ei saatu kyselyyn vastauksia, joten opinnäytetyössä ei tulla käsittelemään valmennuksen näkökulmaa kuten alkuperäisenä tutkimussuunnitelmana oli. Myöskään miesten ja naisten välistä eroa aineiston osalta ei voida toteuttaa, sillä yhdeksästä vastauksesta vain yksi oli miesten joukkueelta, joten eroavaisuuksia ei voi yleistää.

4.3.2 Toinen kysely

Opinnäytetyön toisen kyselyn aineistoiksi saatiin 9 vastausta. Kysely oli määrällinen, ja toteutettiin lomakkeella, jossa oli monivalintoja, asteikkoja, sekä avoimia kysymyksiä. Aineiston kohderyhmänä toimi 13 mobiilisovelluksen käyttöön rekisteröitynyttä käyttäjää Kouvola Roller Derby seurasta. Aineistosta otettiin myös tulosteet, joista kyselyn vastauksia luettiin useampaan kertaan ja tehtiin niistä päätelmiä. Avoimille vastauksille tehtiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Kyselyn monivalinta- ja asteikkovastauksien niukkuuden ja yksimielisyyden takia aineistoja ei analysoitu tarkemmin SPSS-ohjelman avulla, sillä siitä saatu hyöty olisi jäänyt pieneksi. Jälkikäteen miettien, olisi ollut järkevää toteuttaa toinen kysely myös laadullisena, sillä käyttäjien pieni määrä ja vastausten yhdenmielisyys ei mahdollistanut mielekästä määrällistä tutkimusta ja esimerkiksi suunniteltuja riippuvuusanalyysien toteutuksia. Alasuutari (2011) toteaa, että jos havaintoyksiköitä on hyvin pieni määrä, on syytä pysyttäytyä kokonaan laadullisessa analyysissä. Kahden kysymyksen avoimille vastauksille tehdyssä aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä vastaukset teemoitettiin, pelkistettiin sekä alaluokiteltiin, ja näistä tehtiin päätelmiä. Vapaan palautteen myötä syntyneet teemat olivat aikarajoitukset pois, muokkausoikeus merkintöihin, vuorovaikutus valmennukseen puuttui, sovellus paremmaksi, sovellus oli tarpeeton, sekä sovellus oli kehityskelpoinen. Pelkistetyt luokat ala-luokiteltiin taulukoksi (Liite 5). Sovelluksen kehitysideoista esiin nousseet teemat olivat paljolti samoja kuin vapaan palautteen, mutta myös uusia näkökulmia tuli esiin. Teemoja olivat aikarajaton, muokkausoikeus, sovellus miellyttävämmäksi, useampi hälytys, selaimella toimiva käyttöliittymä, sekä turhat sisällöt pois. Pelkistykset alaluokiteltiin ja tehtiin taulukoksi (liite 6).

5 TULOKSET

Tutkimuksissa löydettiin pelaajien harjoittelumotivaatioon ja –aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä yhteensä kahdestatoista teemasta. Valmentautumisen haasteiksi ensimmäisessä kyselyssä nousi perheen ja työn tuomat aikaan liittyvät haasteet, sekä pelaajien henkilökohtaiset terveydelliset haasteet. Yhteisöllisyys tuli myös selvästi esille kannustavana tekijänä, mutta sen puute myös laski motivaatiota merkittävästi. Muiden mielialat ja harjoitukseen osallistuminen vaikutti vahvasti omaan motivaatioon osallistua ja suorittaa. Muiden pelaajien kannustus ja yhdessä tekeminen lisäsivät motivaatiota. Peleihin osallistuminen ja tulevat pelit vaikuttivat myös harjoittelun tavoitteellisuuteen, joka mainittiin myös monesti tärkeäksi osaksi motivaatiota. Valmennuksen vaikutus harjoitusten sujuvuudessa, ja viestintä siitä miksi tehdään asioita tietyllä tavoin, mainittiin myös tärkeäksi.

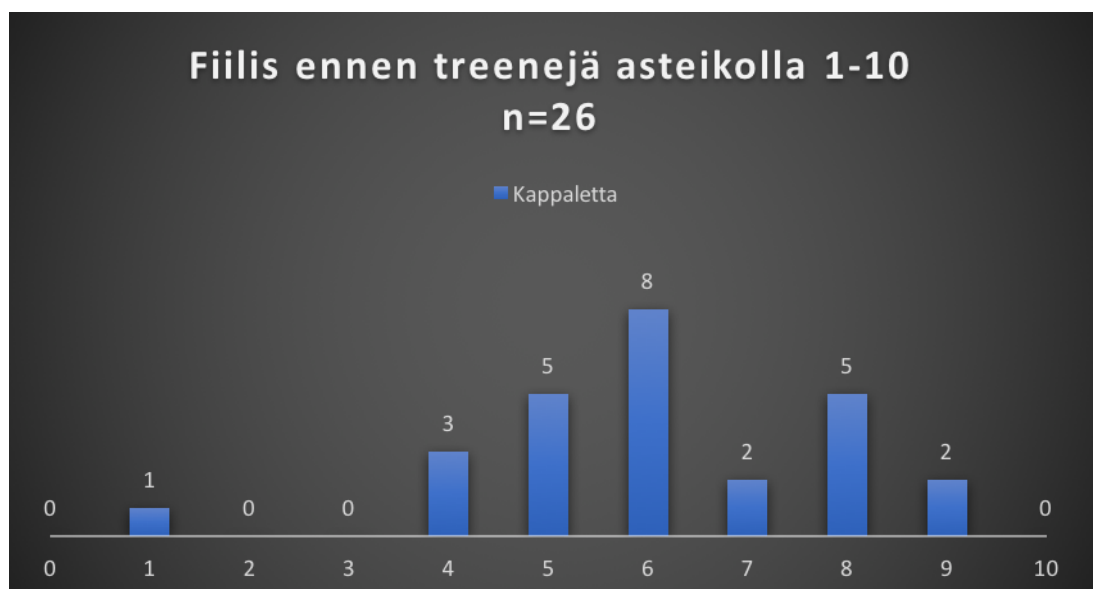
HealthFOX-mobiilisovelluksen käytettävyyttä tutkittaessa nousi vahvasti esille sovelluksen kirjauksien aikarajoitukset, joiden vuoksi kirjauksia pystyi tekemään vain 3 tuntia harjoitusten alkamisen jälkeen ja mikä esti kirjauksien tekemisen myöhemmin. Kehittämiseksi eniten nousi esille kirjauksien aikarajoituksen poistaminen. Harjoitusten kestäessä 2 tuntia, ei kirjauksiin jäänyt juurikaan aikaa, kun matkat harjoituksista kotiin ovat monella pitkät. Myös muokkauksien muokattavuutta jälkikäteen toivottiin, samoin sovelluksen navigaation selkeyttämistä. Sovellus koettiin vielä keskeneräiseksi, mutta yli puolet (55%) näkivät siinä mahdollisuuksia urheiluvalmennuksen välineeksi.

HealthFOX-mobiilisovellukseen kirjautui Kouvola Roller Derbyistä 13 käyttäjää. Kaikki olivat naisjoukkueen pelaajia. Näistä 11 henkilöä teki kirjauksia sovellukseen. Yhteensä kirjauksia oli mahdollisuuksia tehdä 26 kertaa harjoituksesta tai pelistä. Kirjauksia tuli yhteensä 27 kappaletta. Eniten kirjauksia tuli maanantaina 12.2., jolloin lukumääräksi saatiin 8. Seuran osallistujaseurantaan käytettävässä Nimenhuuto-palvelussa on 12.2. merkinnyt läsnäolevaksi itsensä 19 pelaajaa, eli noin puolet osallistujista kirjasi raportin sovellukseen.



KUVIO 2. Pelaajien itsearviointi omasta suorituksesta joukkueen harjoituksissa.

Pelaajien arviointi omasta suorituksesta harjoituksissa oli asteikolla 1-10 keskiarvoltaan 5,8 (kuvio 2). Vastauksia saatiin 26 kappaletta. Moodi eli yleisin arvo oli vastaajilla 7. Tuloksista voi huomata, että kukaan ei merkinnyt arvoksi 10. Arvostelun kärkipäässä oli vähemmän vastauksia kuin asteikon heikommassa päässä, jossa jopa 3 henkilöä oli arvioinut suoritukseksi arvon 0.



KUVIO 3. Pelaajien itsearviointi omasta motivaatiosta ennen harjoituksia.

Itsearvioinneissa omaa motivaatiota arviointiin 26 kertaa (kuvio 3). Keskiarvona oli arvo 6,1. Moodi eli yleisin vastaus oli 6. Arvot jakautuvat pääasiassa asteikon kärkipäähän, mutta arvoa 10 ei ole vastattu ollenkaan.



KUVIO 4. Pelaajien itsearviointi omasta motivaatiosta harjoitusten jälkeen.

Harjoitusten jälkeen pelaajien motivaatio oli jakautunut laajemmin (kuvio 4). Osalla motivaatio oli laskenut, mutta isommalla lukumäärällä nousut. Motivaation keskiarvo harjoitusten jälkeen oli 26 vastauksessa 6,6. Arvo on siis noussut harjoitusten aikana tai niiden ansiosta. Moodi eli yleisin vastaus oli arvo 7. Se on myös korkeampi kuin ennen harjoituksia, jolloin moodi oli 6. Vastauksista voi myös huomata, että monella on myös motivaatio laskenut harjoitusten aikana tai niistä johtuen. Kirjauksiin laitetuista kommentteista voi tarkastaa, että motivaatio on laskenut esimerkiksi muiden huonosta mielialasta arvosta 8 arvoon 6. Kommenttia on laitettu myös oman motivaation noususta arvosta 6 arvoon 8 siten, että harjoitusten alussa kaikki tekeminen tuntui veltolta mutta alkoi sujua harjoitusten loppua kohden. Omien onnistumisten mainittiin tuovan hyvän mielen, ja pelaaja reflektoi tehneensä muutaman hyvän hyökkäyksen ja onnistui pitämään sisälinjaa radalla. Pätevyyden kokemus on siis nostanut pelaajan sisäistä motivaatiota.

5.1 Pelaajien harjoittelumotivaatio ja –aktiivisuus

Ensimmäisessä kyselyssä selvitettiin harjoittelumotivaatioon ja –aktiivisuuteen liittyviä asioita ja haasteita. Pelaajilta saaduissa yhdeksässä vastauksessa löydettiin tutkimuskysymykseen liittyviä aineistokohtia kahdestatoista teemasta (liite 3). Näistä tarkempia aineistokohtia pelkistettäväksi löytyi 28 kappaletta, joista tehtiin käsitekartta (liite 4), jonka avulla pyrittiin havainnollistamaan aineistosta esiin nousseita asioita. Aineistosta nousi

esiin motivaatioon ja osallistumisaktiivisuuteen vaikuttavina asioina: tunteet harjoituksissa, kehittyminen lajissa, tavoitteellisuus, työt haasteena, esimerkillisyys, lapset haasteena, osallistumisaktiivisuuden vaikutus, yhteisöllisyys, oma terveys, ajan puute, itsemotivointi, ja vuorovaikutus valmennuksen kanssa.

Harjoituksissa vaikuttavina asioina tuotiin useamman kerran esille muiden osallistumisaktiivisuuden ja mielialojen vaikutus. Häiriötekijät ja melu koettiin harmittaviksi, samoin satunnaiset valmentajien suunnittelemattomilta vaikuttavat harjoitukset. Harjoituksiin osallistumisen koettiin lisäävän motivaatiota, ja harjoituksiin lähtemisen aikaan motivaation todettiin olevan alhaisella.

Motivaatiota ja harjoitusosallistumista lisää hauskanpito, itsensä ylittäminen ja onnistumisen elämykset.

Motivaatioon liittyi selkeästi kehittyminen ja siihen pyrkiminen. Alhainen osallistumisaktiivisuus tai alisuoriutuminen harjoituksissa esimerkiksi jalkavaivojen myötä, sekä lapsien ja töiden tuomat osallistumishaasteet mainittiin esteeksi kehitykselle.

Kilpaileminen ja kehittyminen motivoivat.

Yksi usein mainittu seikka oli tavoitteellisuus, mikä vaikutti niin motivaatioon kuin osallistumisaktiivisuuteen. Tulevat pelit vaikuttivat motivaation nousuun merkittävästi. Tavoitteiden yhteneväisyys tai erilaisuus koettiin haasteiksi, ja näissä nähtiin paljon kehitettävää.

Muiden alhainen aktiivisuus ja kunnianhimo latistavat motivaatiota.

Esteenä niin motivaatiolle kuin osallistumisaktiivisuudelle mainittiin vuorotyö sekä perhe-elämän vaatimukset. Osallistumisaktiivisuuteen liittyen kerrottiin halusta olla esimerkillinen itse, sekä kannustava muille. Halu menestyä ja näyttää sitoutuneisuutensa vaikutti motivaatioon osallistua harjoituksiin.

Lapsien ja työvuorojen aiheuttamat esteet vähentävät motivaatiota ja kehitystä.

Osallistumisaktiivisuuden koettiin olevan sidoksissa motivaatioon. Pelaamisen myötä motivaatio nousi, ja tauko harjoittelussa nosti kynnyksiä aloittaa harjoittelu uudelleen. Yhteisöllisyyden todettiin lisäävän harjoituksiin osallistumista ja mahdollistavan toisten kannustamisen. Joukkueen yhteinen halu kehittyä motivoi. Läheisten pelaajaystävien läsnäolo, tai sen puuttuminen vaikutti omaan osallistumisaktiivisuuteen. Muiden liian satunnainen osallistuminen vähensi motivaatiota. Yhteisöllisyyteen ja motivaatioon vaikutti heikentävästi myös tavoite-erot.

Haluan näyttää muille ja meille tekevämme töitä joukkueen eteen. Välillä muut eivät tunnu tahtovan samaa.

Oma terveys vaikutti osallistumisaktiivisuuteen edistävästi tavoitteellisuuden kautta, mutta vähentävästi terveysongelmien myötä. Palautumisen vähäisyys mainittiin vaikuttajana myös.

Haasteellisinta on hyvä palautuminen ja riittävä lepo, varsinkin jaloille.

Ajan puute oli haasteena osallistumiselle, ja se vaikutti myös motivaatioon. Motivaatioon vaikuttaminen omin keinoin nousi esille. Kirjallisuuteen perehtyminen mainittiin. Motivaatioon vaikutti myös vuorovaikutus valmentajien kanssa. Valmentajien sitoutuminen kaikkien joukkueelaisten kehittämiseen mainittiin vaikuttavan motivaatioon.

Kaikilla ei välttämättä ole määriteltyjä tavoitteita edes mielessä, vaan treeneissä käydään epämääräisesti silloin tällöin asiaa sen kummemmin ajattelematta. Pitkällä aikavälillä pelkään tämän vaikuttavan myös omaan motivaatioon. Miksi tehdä paljon töitä, mikäli se ei joukkuetta kokonaisuutena vie eteenpäin? Toivoisin valmentajilta terästytyksiä tässä asiassa.

5.2 Sovelluksen käytettävyys ja kehitysideat

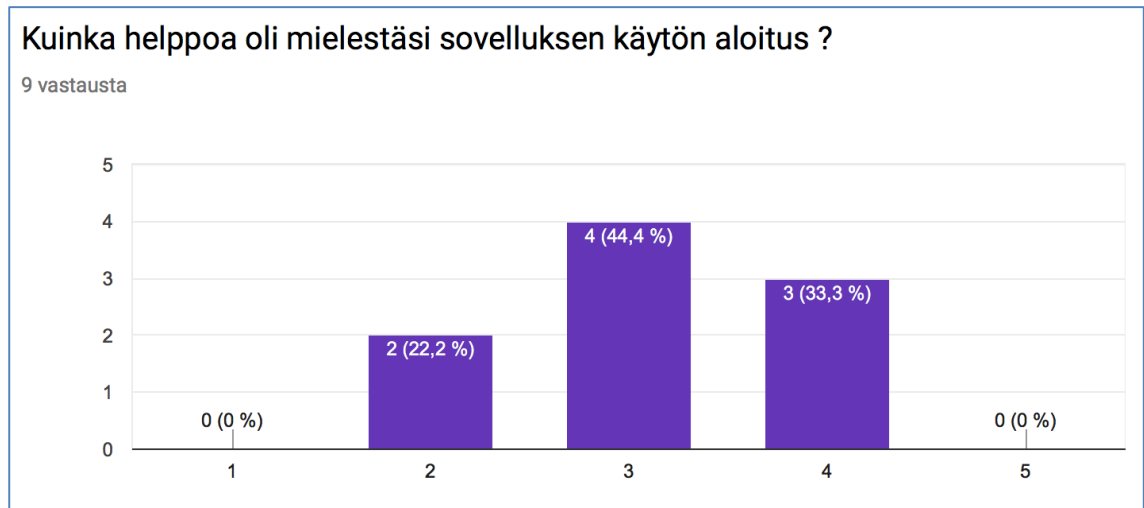
Opinnäytetyön toisessa tutkimuksessa selvitettiin mobiilisovelluksen käytettävyyttä ja seuran pelaajien kehittämideoita sovellukselle. Kaikki sovelluksen käyttäjät olivat seuran naisjoukkueen pelaajia. Käyttäjät rekisteröityi yhteensä 13, joista 9 vastasi kyselyyn.

Kysymyksiä oli yhteensä 13 kappaletta, joista kolme oli avoimia kysymyksiä ja loput monivalintoja tai asteikkoja.

5.2.1 Käytettävyys

Kysymyksissä 1-4 tutkittiin sovelluksen hyödyllisyyttä valmentautumisessa. Ensimmäinen kysymys selvitti, kuinka moni vastaajista lähti käyttämään sovellusta rekisteröitymisen, eli tunnuksien hankinnan jälkeen puhelimellaan. Sovellus tuli asentaa sovelluskau-pasta ja siihen tuli kirjautua luoduilla tunnuksilla. Vastaajista jokainen oli käyttänyt sovellusta. Rekisteröityneestä 13 henkilöstä 11 otti mobiilisovelluksen käyttöön ja teki siihen kirjauksia. Kyselyyn HealthFOX-mobiilisovelluksen käytettävyydestä vastasi 9 henkilöä. Kyselyn mukaan käyttöä jatkoi alun jälkeen säännöllisesti vain yksi, mutta sovelluksen tuontitiedostosta löytyi kirjauksia muiltakin. Kysymyksen asettelussa olisi voitu huomioida paremmin säännöllisyyden määrittely käsityserojen vähentämiseksi. Suurin osa käyttäjistä käytti sovellusta vain satunnaisesti. Käyttäjät (9 kpl) vastasivat yksimielisesti, ettei sovellus vaikuttanut motivaatioon ja harjoitukseen osallistumiseen. Tähän on mahdollisesti ollut vaikuttamassa se, etteivät valmentajat ottaneet sovellusta hyötykäyttöön omalta osaltaan, mikä tulikin ilmi avoimessa palautteessa. Tällöin kirjauksien merkitys on todennäköisesti jäänyt merkitsemättömäksi muuten kuin henkilökohtaisessa motivaation ja osallistumisaktiivisuuden seurannassa.

Kysymyksissä 5-9, selvitettiin sovelluksen käytön helppoutta ja miellyttävyyttä. Sovelluksen käytön aloituksen helppoutta ja yleistä käytön helppoutta mitattiin asteikolla 1-5, joista 1 vastasi erittäin vaikeaa ja 5 erittäin helppoa. Sovelluksen helppokäyttöisyydessä oli eroja sovelluksen käyttöönotossa ja sen sovelluskäytössä jatkossa. Sovellus sai keskiarvoksi käytön aloituksen helppoudessa arvon 3 (kuvio 6), ja sovelluksen yleisen käytön helppoudessa arvon 2 (kuvio 7). Huomattavaa on, että aloitus koettiin helpommaksi kuin sen käyttö jatkossa.



KUVIO 5. Sovelluksen käytön aloituksen helppous.



KUVIO 6. Sovelluksen käytön helppous yleisesti.

Tuloksista käy siis ilmi, että sovelluksen käyttäjäkokemuksessa on kehittävää. Kukaan vastaajista ei kuitenkaan antanut sovelluksen käytön aloitukseen kehitysideoita. Sovelluksen pelaajien mobiilikäyttöliittymään toivottiin selkeämpää navigaatiota, sillä osa käyttäjistä ei tiennyt miten siirtyä eri näkymien välillä.

Sovelluksen käytön miellyttävyyttä mitattiin asteikolla 1-5, jossa 1 oli erittäin epämiellyttävää ja 5 erittäin miellyttävää. Sovellus sai miellyttävyydestä keskiarvon 2 (kuvio 8).



KUVIO 7. Sovelluksen käytön miellyttävyys.

Sovelluksen tuomaa lisäarvoa valmentautumiseen koki käyttäjistä 2 (22%), ja loput 7 (78%) olivat sitä mieltä, ettei sovellukselle ole tarvetta. Avoimissa kohdissa tuotiinkin esille, että harjoitusosallistumisten kirjauksiin on jo olemassa toinen palvelu, jota joukkue käyttää parhaillaan, joten pelkästään siihen sovellusta ei katsottu tarvittavan. Käyttäjistä 2 (22%) vastasi sovelluksen käytön lisäävän yhteisöllisyyttä joukkueesta, ja loput 7 (78%) olivat sitä mieltä, ettei sovelluksen käyttö vaikuttanut joukkueen yhteisöllisyyteen. Tähän voi olla vaikuttanut myös se, että valtaosa käyttäjistä ei jatkanut sovelluksen käyttöä säännöllisesti.

5.2.2 Kehitysideat

Kolmannessa osuudessa eli palautteen antamisvaiheessa sovelluksesta, viisi osallistujaa yhdeksästä koki, että sovellusta voisi käyttää kuntoutuksen lisäksi myös urheiluvalmennuksessa. Neljä osallistujaa eivät suosittelisi sovelluksen käytön laajentamista kuntoutuksesta urheiluvalmennukseen.

Vapaan palautteen osuudessa käyttäjät nostivat vahvasti esiin sen, että harjoitusten merkitsemisen aikarajoitus oli iso ongelma. Melkein kaikki käyttäjät (7/9) mainitsivat, että aikarajoitus ehti umpeutua ennen kuin merkintää ehti sovellukseen tekemään. Moni mainitsi pitkät ajomatkan harjoituksiin, joiden takia kotiin saavuttua ei enää ehtinyt tehdä merkintöjä.

Joku tuommoinen sovellus voisi olla kiva, mutta treenien jälkeen kotiin päästessä päivän treeni oli jo ehtinyt sulkeutua.

Harjoitusten kirjauksesta kommentoitiin, että jos oli päättänyt kirjata harjoitusmotivaation ennen harjoitusta, ja tallensi merkinnän, ei enää päässyt kirjaamaan harjoituksen jälkeen vallinnutta motivaatiota. Sovellusta kommentoitiin kankeaksi, sekä vielä kesken-eräiseltä tuntuvaksi. Käyttäjien palautteesta kävi myös ilmi, etteivät valmentajat antaneet palautetta sovellukseen kirjattuihin merkintöihin ja tämän koettiin tekevän sovelluksesta tarpeettoman.

En myöskään kokenut sovelluksesta olevan itselleni mitään hyötyä, esim. koska valmentajat eivät laittaneet mitään palautetta sovelluksen kautta vaikka sovelluksessa sellainen osio taisi olla?

Moni käyttäjästä kommentoi sovellusta myös kehityskelpoiseksi.

Sovellus itsessään ja sen idea ovat hyviä, mutta ongelmia aiheuttivat vastaukseen varatut aikaikkunat, jotka olivat melko kapeita.

Neljännessä osuudessa selvitettiin sovelluksen ongelmia. Yleisin ongelma oli sovelluksen aikarajoitus kirjauksissa. Harjoitusten alkaessa illalla puoli kahdeksalta, ja loppuessa yhdeksältä, meni kirjausmahdollisuus kiinni jo kymmeneltä. Moni käyttäjästä saapui kotiin vasta kymmenen jälkeen tai hyvin lähellä sitä, mikä vaikeutti harjoitusten kirjaamista sovellukseen, tai teki sen mahdottomaksi. Kolmen tunnin aikaikkuna ennen ja jälkeen harjoitusten alun on sovelluksen oletus, ja sen takia monelta jäi harjoitukset kirjaamatta. Urheiluvallmennuksen käytössä sovelluksen aikarajoitusta voisi siis harkita poistettavaksi tai pidennettäväksi.

Suurin ongelma oli treenien merkitsemisen aikataulutus. En kerennyt kirjata kuin muutaman treenin kun sovelluksen treenit oli jo umpeutunut joten sovelluksen käyttö jäi hyvin suppeaksi.

Muita kehitysideoita, mitä sovelluksesta tuotiin esiin, oli kirjauksien muokattavuus jälkikäteen, sovelluksen kehittäminen miellyttävämmäksi sekä navigoinnin selkeyttäminen.

Sovellus oli myös hieman epäselkeä, en hahmottanut mistä klikkaamalla pääsisi eteenpäin tms.

Kehitysideana mainittiin myös hälytyksen antaminen ennen sekä jälkeen harjoitusten, sekä mahdollisuus käyttää sovellusta myös ilman mobiililaitetta. Turhia sisältöjä, eli tyhjää tavoite-välilehteä toivottiin myös pois.

6 KÄYTTÖÖNOTTOMALLI URHEILUVALMENNUKSEEN

Sovelluksen käyttöönottomalli (liite 7) jakautuu useaan vaiheeseen, joita ovat ennakkotoimet, sovelluksen mukauttaminen, käyttäjien alkutoimet, väliseuranta, sekä kehittämiss-palaute. Jokaisessa vaiheessa on tärkeää huomioida ja ylläpitää käyttäjän ja valmennuksen sitoutumista, sekä kerätä tietoa sovelluksen käytön kehittämiseksi käyttökokemukseltaan paremmaksi. HealthFOX-sovelluksen käyttöönottomallin tekemisessä hyödynnettiin opinnäytteen pilottivaiheen kokemuksia ja niistä saatuja palautteita. Mobiilisovelluksen käyttöönottoa Kouvola Roller Derbyille edelsi keskustelut sovelluksen mukauttamismahdollisuuksista urheiluvalmennukseen HealthFOX-yrityksen edustajien kanssa. Tietoisuus sovelluksen mahdollisuuksista on hyödynnetty tehdyssä käyttöönottomallissa.

Käyttöönottomalliin on vaikuttanut myös Movendosin (2017) artikkeli, jossa raportoitiin kokemuksia ja suosituksia etäpalveluiden suunnitteluun ja käytännön toteutukseen..

Käyttöönottomallissa on huomioitu myös hyvän mobiilin käyttökokemuksen tekijät Tony Torpin (2017) mukaan, eli mobiilisovelluksen helppokäyttöisyys, tarpeisiin vastaavuus, sosiaalisen lisäarvon tuominen, sekä nautittava käytettävyys. Erityisesti käyttöönotossa on huomioitava käyttäjien saamaa lisäarvoa mobiilisovelluksesta, sekä vuorovaikutuksen ylläpitoa valmennuksen ja valmennettavien välillä. Myös yhteisöllisyyden lisääminen mobiilisovelluksen avulla on hyvä huomioida. Lisäksi mobiilisovelluksen tulee olla esteettisesti miellyttävä käyttää, ja selkeä navigoinniltaan. Käyttöliittymään voi yrittää lisätä huumoria ja kannustavuutta kuvin ja videoin, sekä ilmoituksilla. Nämä tulee huomioida käyttöönottomallin sovelluksen mukauttamisen ensimmäisessä vaiheessa.

Sovelluksen käytön alussa on tehtävä kyselyjä, jotta tavoitteiden toteutuminen ja sovelluksen lisäarvo voidaan todentaa. Kyselyt kannattaa integroida valmennettavien omien tavoitteiden toteutumisen itsearviointiin. Kyselyiden täyttämisen toteutumiseksi voi olla hyvä harkita mahdollisen hinnanalennuksen tarjoamista korkean vastausprosentin toteutuessa ryhmien osalta. Kun sovellus on vakiintunut urheiluvalmennuskäyttöön, voidaan kyselyt kohdentaa urheilijoista valmennuksen yhteyshenkilölle, vähentäen näin kyselyiden rasittavuutta käyttäjälle, mutta silti keräten arvokasta tietoa käytöstä edelleen. Kerä-

tyn datan edut saadaan hyödynnettyä, kun saadut palautteet kyselyistä tallennetaan ja analysoidaan yrityksessä. Datasta tehdään johtopäätöksiä, ja niiden avulla sovellusta ja sen käyttöön liittyviä toimenpiteitä kehitetään.

6.1 Ennakkotoimet

Mobiilisovelluksen käyttöönottoa edeltää sovelluksen esittely, perehdytys mahdollisuuksiin, sekä sopimus käytöstä. Ennakkotoimissa sovitaan sovelluksen käyttöehdoista ja -lisenneistä. On tärkeää varmistaa, että sovelluksen käyttäjillä on älypuhelin Android- tai iOS-käyttöjärjestelmä. Yhdessä urheiluvalmennuksesta vastaavien henkilöiden kanssa mietitään, millaisia tilastotietoja tarvitaan, ja kuinka ne saadaan, sekä mitä halutaan mitata ja millä asteikolla. Ennakkotoimissa myös valitaan rekisteröitymistapa: web-linkki tai ennalta tehdyt tunnukset. Valmennukselle määritellään tarvittava määrä sovellusta hallinnoivia tunnuksia, tai sovitaan yhdestä yhteisestä. Ennakkotoimissa tehdään myös mahdollinen oma ennakkosaate käyttäjille. Ennakkotehtävänä voidaan joukkueen valmennuksessa miettiä tavoitteita ja ennako-oletuksia sovelluksen hyödyntämiselle yhdessä urheilijoiden kanssa. Käyttäjille esitellään myös sovelluksen käytöstä video, joka odottaa sovelluksessa kirjautuessa siihen ensikertaa.

6.2 Sovelluksen mukauttaminen

HealthFOX:in käyttöliittymän muutokset toteutetaan sovelluksen mukauttamisvaiheessa valmennuksen ja urheilijan asettamien tavoitteiden tukemiseksi. Tässä vaiheessa päätetään viimeistään, tehdäänkö HealthFOX:iin monipuolinen ohjelma, joka on haastavampi käyttää, vai yksinkertaisempi versio, joka on helppokäyttöinen, mutta ei mittaa asioita yhtä monipuolisesti. Sovellukseen määritetään sopiva aika harjoitusten kirjaamisen aikarajoitukseksi, tai otetaan rajoitus pois, jos kirjaukset eivät ole sidottuja kellonaikaan. Sovelluksen mukauttamisvaiheessa on mietittävä, onko järkevää rakentaa useampiosainen valmennusohjelma, jotta muokkauksia voidaan tarvittaessa tehdä keskellä käyttökautta, vai tehdäänkö yhtenäinen ohjelma pidemmälle ajalle. Sisältöjen suhteen päätetään siitä, halutaanko ohjelmaan video-ohjeita, ja toimitetaanko ne etukäteen yritykselle, vai tekeekö valmentaja video-ohjeet sovellukseen. Lisäksi päätetään mahdollisuudesta lisätä kuvia ja kommentteja sekä itsearviointikirjauksia.

Sovelluksen osalta määritetään, halutaanko mobiilisovelluksesta ilmoituksia puhelimen näytölle, ja miten ne ajoitetaan. Tässä vaiheessa voidaan myös laittaa sovelluksen käytön alkuun jokin tehtävä, viesti, tai aloitusvideo. Voidaan myös ajoittaa vertaiskeskustelutehtäviä erilaisilla teemoilla. Sovellukseen kannattaa sisällyttää viestintää, tehtäviä ja videoita. Sovelluksessa on suositeltavaa käyttää rentoa kieltä ja visuaalisia sisältöjä lisäämään mielenkiintoa. Viestinnässä tulee päättää kohdetaso; yksilö-, ryhmä- tai vertaistaso sekä viestinnän tavoite. Lopuksi valmennuksen ja HealthFOX:in yhteyshenkilöt arvioivat yhdessä sovelluksen sisältöjen toimivuuden ja tarvittaessa ohjelmaan tehdään viimeiset muutokset.

6.3 Käyttäjien alkutoimet

Perehdyttämisvaiheessa sovellus esitellään käyttäjille ja valmentajille. Tavoitteet ja niiden mittaustavat selkeytetään. On tärkeää, että urheilijat ovat voineet vaikuttaa tavoitteisiin. Ennen käytön aloittamista tehdään alkukartoitus ja käyttäjille annetaan rekisteröitymisohjeet. Tämän jälkeen käyttäjät asentavat sovelluksen puhelimiensa sovelluskaupasta. Käyttäjille kerrotaan milloin kirjaukset tehdään ja yhdessä valmentaja ja urheilija määrittävät selkeät tavoitteet siten, että valmentaja määrittää tavoitteen joukkueen kannalta ja urheilija omalta kannaltaan. Tavoitteen tulisi olla elämänlaatua parantava, realistinen ja samalla mitattava.

6.4 Väliseuranta

Kun sovellusta on käytetty muutama viikko, tehdään välikysely käyttäjille. Välikyselyllä selvitetään käyttäjätyytyväisyyttä, sekä sovelluksen tuottamaa lisäarvoa. Valmentaja analysoi tilastoista sovelluksen käyttöaktiivisuuden. Jos sovellukseen on ohjelmoitu useita vaiheita, seuraavaa vaihetta voidaan optimoida palautteen avulla vielä paremmaksi ennen uuteen vaiheeseen siirtymistä. Käyttäjät voivat myös itsearvioida kehittymistään ensimmäisen vaiheen loputtua. Sovellukseen voi tähän vaiheeseen ajoittaa vertaisarviointia keskustelun muodossa, tai kannustaa käyttäjiä jakamaan omakohtaisia onnistumisen kokemuksia.

6.5 Kehittämispalaute

Sovelluksen käytön vakiinnuttua käyttäjiltä selvitetään sovelluksen etuja, heikkouksia ja haasteita. Käyttäjiä pyydetään arvioimaan sovellus ja lisäämään arvio myös sovelluskauppojen arvosteluihin. Erittäin tyytyväisiltä käyttäjiltä selvitetään myös mahdollisuutta kirjoittaa käytöstään lyhyt artikkeli tai tiivistämään saatu hyöty muutamalla sanalla. Käyttäjien positiivinen palaute on hyvä hyödyntää ja tuoda näkyväksi julkisesti.

7 POHDINTA

Opinnäytetyössä oli tavoitteena selvittää HealthFOX-mobiilisovelluksen soveltuvuutta urheiluvalmennuksen apuvälineeksi, sekä sovelluksen lisäarvoa valmennukseen. Opinnäytetyössä perehdyttiin myös siihen millä tekijöillä urheilijoiden motivaatioon ja tavoiteorientaatioon, sekä näihin vaikuttaviin haasteisiin voidaan vaikuttaa. Osatavoitteiksi asetettiin valmennuksen kokeman hyödyn kartoitus sovelluksen osalta, ja mies- ja naisjoukkueiden kokemuserot sovelluksen käytössä. Osatavoitteet jäivät toteutumatta valmentajien kyselyvastauksien puuttuessa. Opinnäytteen myötä HealthFOX-yritykselle tehtiin mobiilisovelluksen käyttöönottomalli urheiluvalmennukseen.

HealthFOX-sovelluksen pilottivaiheeseen osallistui 11 henkilöä, jotka tekivät yhteensä 27 kirjausta. Sovelluksen käytettävyysskyselyyn vastasi 9 henkilöä. Kaikki sovellusta kokeilleet olivat naisten joukkueesta. Tuloksista on pääteltävissä, että sovelluksen tulisi olla tarpeisiin vastaava ja sisältää myös muita hyödyllisiä ominaisuuksia kuin urheilijan motivaation kirjaus ja harjoitusosallistumiset. Sovelluksen käyttöön voisi mahdollisesti integroida vuorovaikutusta pelaajien ja valmennuksen välille tavoitteellisesti, sekä oheisharjoittelujen itsenäistä kirjausta sekä kuntosaliohjelmaa video-ohjeineen. Sovellusta voisi muokata hausemmaksi kielellisillä valinnoilla, sekä rikastaa visuaalisuudella. Näitä ei kuitenkaan ymmärretty vielä tarpeellisiksi sovelluksen käyttöönoton aikoihin ja valmentajien toiveesta pilotointi tehtiin pienimuotoisena. Jos sovellusta halutaan kehittää urheiluvalmennuksen välineenä, voisi sitä käyttöliittymältään vielä muokata intuitiivisemmaksi ja yksinkertaisemmaksi, tai paremmin käyttäjää ohjaavaksi. On mahdollista, että valmentajien osallistuminen sovelluksen käyttöön esimerkiksi kommentoimalla kirjauksiin, samalla kannustaen pelaajia sovelluksessa, olisi voinut lisätä sovelluksen miellyttävyyttä. Sovelluksen rikkaus olisikin voinut olla nimenomaan motivaation ja siihen vaikuttavien syiden välityksessä valmentajille. Tämä olisi edellyttänyt valmentajien sitoutumista seuraamaan sovellukseen kirjattavia kommentteja. On siis ymmärrettävää, ettei sovelluksen lisäarvoa päästy näkemään tämän osalta myöskään kaikkien käyttäjien silmin.

Valmentajan selaimella toimivassa käyttöliittymässä olisi ollut mielenkiintoista tarkastella myös pidemmän ajan kirjauksia samassa näkymässä. Käyttöliittymässä olisi hyödyll-

listä päästä näkemään myös tietyn harjoituskerran tai pelin kaikki kirjaukset samassa näkymässä pelaajittain eriteltyinä. Tällöin valmentaja saisi nopeasti yleiskuvan asiasta.

Palautteista saatiin selville, että sovelluksen aikarajoitus hankaloitti sovelluksen käyttöä ja rajoitusta toivottiinkin poistettavaksi. Olisi ollut hyödyllistä tehdä välitarkistus käyttäjille sovelluksen kanssa koetuista ongelmista pian käyttöönoton jälkeen ja selvittää yhteisesti ratkaisuja. Hyödyllistä olisi myös ollut varmistaa, että sovelluksesta saadaan varmasti toivottua lisäarvoa valmennukseen. Tutkimukseen vastanneet eivät kokeneet sovelluksen vaikuttaneen motivaatioon tai osallistumisaktiivisuuteen, mikä johtui varmaankin siitä, ettei sitä käytetty ahkeraan, ja siitä että seuralla on harjoitusosallistumiseen jo erillinen Nimenhuuto-palvelu. Opinnäytteen myötä saatiin selville kuitenkin monia tärkeitä seikkoja, joiden avulla motivaatioon ja harjoituksien osallistumisaktiivisuuteen voidaan vaikuttaa. Näitä on myös mahdollista mitata HealthFOX-sovelluksen avulla. HealthFOX-sovellus antoi seuralle uutta näkökulmaa urheiluvalmennuksessa hyödyllisistä mitattavuuksista sekä pelaajien motivaatiosta.

Sovellukselle saatiin kehitysideoita. Yli puolet kyselyyn vastanneista näki sovelluksella olevan kehittämispotentiaalia urheiluvalmennuksen työkaluksi. Opinnäytetyön teoreettinen osuus vahvasti oletusta sovelluksen sopivuudesta pelaajalähtöisyyden lisäämiseen urheilijavalmennukseen. Sovelluksen avulla valmennukseen on mahdollista lisätä itsearviointia ja määrittää tarkempia tavoitteita yksilön kehittymiseen, samalla tarjoten mittareita tähän. Pilotista voidaan päätellä että sovelluksen onnistunut käyttö ja lisäarvon ilmeneminen ovat vahvasti sidoksissa valmentajien aktiivisuuteen sen käytössä, sekä kokonaisvaltaisen suunnitelman tekemiseen ja noudattamiseen seuran valmennuksessa. Valmentajien sitoutuminen ja palautteen antaminen sovelluksen kirjauksiin olisi tuonut sovellukseen sen tarjoaman hyödyn valmennukselle ja pelaajille, ja ilman sitä sovellus koettiin useamman osalta vielä turhaksi. Opinnäytteessä opittuja asioita pystyttiin hyödyntämään HealthFOX-sovelluksen urheiluvalmennuksen käyttöönottomallissa.

Toteutettujen tutkimuksien myötä selvisi, että Kouvola Roller Derbyn pelaajat kokivat motivaatioon ja harjoitusaktiivisuuteen vaikuttavia haasteita erityisesti taso- ja tavoiteeroissa eri pelaajien välillä. Urheilijoilla oli myös haasteita jakaa aikansa työn ja perheen sekä harjoittelun välillä. Myös henkilökohtaiset terveyshaasteet, kuten lajille tyypilliset jalkavaivat, vaikuttivat motivaatioon ja harjoituksiin osallistumiseen. Kyselyyn vastaan-

neista yhdeksästä henkilöstä vain yksi kuului miesten joukkueeseen, ja olisi ollut mielenkiintoista vertailla alkuperäisen suunnitelman mukaisesti naisten ja miesten eroja haasteiden osalta, mutta sitä ei pystytty toteuttamaan puuttuneiden vastauksien takia. Valmennukselta ei saatu vastauksia heille tehtyyn kyselyyn, mikä saattoi johtua sitoutumisen puutteesta sovelluksen pilotointiin valmennustyökaluna. Pelaajat olisivat toivoneet kommentointia sovelluksessa valmentajilta. Ehkä valmentajat eivät kokeneet roolikseen vaikuttaa aktiivisesti pelaajien motivaatioon ja harjoitusosallistumiseen? Roller derby on lajina hyvin yksilön vastuuta ja valinnan vapautta korostava, ja valmennuksen roolina saatetaan nähdä enemmän pelin taktinen osaaminen ja lajissa tarvittavien taitojen koulutus. Valmennus hoidetaan seuran jäsenten vapaaehtoistyönä, mikä voi myös vaikuttaa siihen kuinka paljon siihen voidaan yksilöiden osalta panostaa. HealthFOX-sovelluksen valmennuskäyttöliittymälle löydettiin kehitysideoita pelaajien kirjauksia tutkiessa. Valmentajien näkymässä voisi kehittää urheilijoiden sen hetkisen kokonaiskuvan näkymistä selkeämmäksi. Myös tietyn päivän harjoituksien tai pelien osalta olisi hyödyllistä nähdä kaikkien kirjaukset yhteisessä näkymässä. Sovelluksen pilotointi olisi mahdollisesti ollut hedelmällisempää joukkueella, joilla on ammatillisesti koulutettu ja työkseen valmennusta tekevä henkilö tai valmennustiimi.

7.1 Opinnäytetyön eettisyys

Salinin (2017) mukaan tutkimuseetiikassa sovitetaan yhteen tutkimuseettiset periaatteet suhteessa haastateltaviin, lainsäädännön antamat reunaehdot tutkimukselle, sekä tieteen avoimuuden, testattavuuden ja koeteltavuuden periaate. Opinnäytetyössä on hyödynnetty muiden opinnäytetöistä löydettyjä sisältöjä, tutkimuksia ja lähteitä, mutta lainauksissa käytetyt sisällöt on tarkistettu alkuperäisistä viitatuista lähteistä ja kerrottu omin sanoin. Tutkimuksissa ei ole käsitelty henkilötietoja, ja kysymyksiin on vastattu nimettöminä. Arvonnan osalta voittajan löytäminen on toteutettu identifioivan kellonajan avulla. Tutkimus on tehty yritykselle, johon opinnäytetyön tekijän suhde on neutraali ja opinnäytetyöstä ei seuraa tutkijalle taloudellista hyötyä. HealthFOX-yrityksen kanssa on tehty sovelluksen osalta vaitiolovelvollisuussopimus. Tutkija ei ole vaikuttanut kerättyyn aineistoon tai käyttökokemuksiin.

7.2 Tulosten luotettavuus

Tutkimuksissa käytettiin tutkijan tekemiä kysymyksiä, joten tulosten vertailu aiempiin tutkimuksiin pitää tehdä harkiten. Molemmat kysymyslomakkeet testautettiin entisillä roller derbyn pelaajilla ja niitä kehitettiin palautteen perusteella. Mobiilisovelluksen käytettävyysselvityksessä kysymyksiä luokiteltiin neljään osuuteen, joista käyttökokemuksen osuus rakennettiin Torpin (2017) luokittelun mukaan helppokäyttöisyyden, tarpeiden täyttyvyyden, sosiaalisen lisäarvon tarjoamisen, ja nautittavuuden mittareilla. Näin varmistettiin, että mitataan oikeita asioita sovelluksen menestymisen kannalta. Aineiston keruu toteutettiin e-lomakkeilla, joten vastaukset olivat helposti tulkittavissa. Data tallennettiin csv-muodossa ja käsiteltiin MS Excel -ohjelmalla. Valmennuspuolen näkymän informatiivisuudessa on vielä kehitettävää, sillä tarvittava tieto ei tule riittävästi esille. Datan tallentaminen csv-muodossa ja analysointi Excel-ohjelmalla mahdollisti raportoinnin seuralle ja HealthFOX-yritykselle.

Tutkimus toteutettiin ensisijaisesti laadullisena, joten tulosten yleistettävyyden on haastavaa. Laadullisen tutkimuksen kritiikiksi voidaan yleensä määrittellä tutkittavien pienen määrän, aiheen subjektiivisuuden, sekä satunnaistamisen ja yleistettävyyden puutteen (Salin 2017). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi on erityisen haastavaa, jos tuloksia ei voida verrata aikaisempiin tuloksiin tai tutkimusta ei voida toistaa. Tämän vuoksi perinteiset luotettavuuskäsitteet, joiden mukaan on vain yksi konkreettinen totuus, soveltuvat heikosti kvalitatiivisen tutkimuksen arviointikriteereiksi. (Grönfors 1982, 173-178). Sovelluksen käytettävyysselvityksen vastauksien lukumäärä (n=9) ei ole riittävä luotettavuuden näkökulmasta, mutta tulokset osoittivat, että mielipiteet olivat saman suuntaisia kaikkien käyttäjien kesken. Isompi essemäärä ensimmäisessä tutkimuksessa olisi mahdollisesti tuonut enemmän näkökulmia, mutta Hirsjärvi toteaa, että aineisto on riittävä, kun samat asiat alkavat kertautua (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 181). Eri tutkimusmenetelmä, esimerkiksi strukturoitu kysely olisi voinut tuoda toisenlaisen tuloksen, mutta olisi ohjannut mahdollisesti liikaa vastaajien antamaa tietoa. Toisaalta mikään tutkimusmenetelmä ei ole aukoton ja osa tiedosta voi jäädä saamatta.

Laadullisessa tutkimuksessa on riskinä, että tutkijan ennakkokäsitykset ja mielipiteet ohjaavat vastausten tulkintaa. Tätä pyrittiin ehkäisemään käymällä läpi päättelyitä useampaan kertaan. Erityisen tarkkana tuli olla aineistolähtöisen sisällönanalyysin ja sen pelkistysten sekä temaluokittelujen suhteen, sillä tutkijan kokemus roller derbystä ohjasi

helposti päättelyitä. Toisaalta sen avulla myös vältetään väärinkäsityksiä termien tai käytäntöjen ymmärryksen osalta. Opinnäytetyön uskottavuutta lisää se, että tutkija on riittävän pitkän ajan tekemisissä tutkimuksessa käsiteltävän ilmiön kanssa, ja ymmärtää tutkittavien näkökulman (Kylmä & Juvakka 2007, 128).

Inhimilliset virheet vastausten syöttämisessä tilasto-ohjelmiin vältettiin digitaalisilla kyselyillä. Kirjallisuudesta otetut kohdat kirjoitettiin ylös erillisiin tekstitiedostoihin ja niihin merkittiin kohdat kirjakohtaisesti sivunumeroitain. Lähdetiedostoja käytettiin apuna refleктоitaessa opinnäytetyön kohtia kirjallisuuslähteiden valossa. Verkkolähteet kerättiin erillisen kirjanmerkkikansion alle takaamaan niiden löydettävyys ja asioiden tarkistaminen myöhemmin.

Opinnäytetöiden eri vaiheissa tarjottiin ohjaavalle opettajalle ja vertaisarvioivalle opponentille opinnäytteen liitteet ja ajankohtaiset dokumentit. Opinnäytetyön suunnitelma ja sen esitys lähetettiin HealthFOX-yritykselle sekä Kouvola Roller Derbyn valmentajille, jotta kaikilla olisi yhtenäinen kuva siitä mitä opinnäytteessä tavoitellaan ja miten se toteutetaan. Samoin toimittiin alkuvaiheessa idean esittelyn kanssa. Lopuksi opinnäytteen kirjallista tuotosta ja tuloksia käytiin läpi myös Skype-palaverissa yrityksen kanssa. Näin varmistuttiin siitä, että kaikki asiaa arvioivat tahot ovat tiedoiltaan samanarvoisessa tilanteessa ja voisivat antaa kattavasti kommenttia.

7.3 Jatkotoimenpiteet

Suosittamme HealthFOX:in soveltuvuuden testausta urheiluvalmennuksessa eri yksilö- ja joukkueurheilulajien osalta. Suositamme myös suoritustekniikkaa opastavien videotalenteiden liittämistä osaksi HealthFOX:ia. Esimerkiksi roller derbyssä voisi olla video ketteryysharjoituksista.

Suosittamme pilotin kohdentamista sellaisella seuralle, joka hyödyntää jo nyt pelaajalähtöistä valmennustyyliä ja on valmis sitoutumaan sovelluksen ohjaukseen. Sovelluksen valmennuspuolen näkymässä on vielä kehitettävää ja sen informatiivisuutta ja helppokäyttöisyyttä voisi viedä pidemmälle. Sovelluksen tuottama data tulisi saada eri tiedostomuodoissa, kuten csv:nä. Opinnäytetyössä valmisteltua käyttöönottomallia voi tulevaisuudessa testauttaa ja tarkentaa, sekä soveltaa yrityksessä eteenpäin.

LÄHTEET

- ACK Valmennuslinja. 2016. AC Kirkkonummi. ACK valmennuslinja ja pelikirjat. Tulostettu 27.10.2017. <https://www.ack.fi/@Bin/5883586/ACK+valmennuslinja.pdf>
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Ames, C. & Archer, J. 1988. Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Ames, C. 1992. Achievement goals, motivational climate and motivational processes. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 161-197.
- Apple App Store –esikatselu. 2018. Coach4Pro. Verkkosivu. Luettu 21.4.2018. <https://itunes.apple.com/fi/app/coach4pro/id925302350?l=fi&mt=8>
- Autio, A. 2016. Kehon kunnioitus urheilussa. Tallinna: Printon Trükikoda
- Coach4Pro. 2014. The All-In-One Professional Coaching Service. Luettu 21.4.2018. http://www.vtt.fi/Documents/tapahtumat/12_Coach4Pro_Koskela_Decision%20on%20coaching%2014062016.pdf
- Coach4Pro. 2015. Sailing Team Estonia and Coach4Pro Start Collaboration in Digital Sailing Coaching. Blogikirjoitus. Kirjoitettu 9.12.2015. Luettu 21.4.2018. <https://www.coach4pro.com/fi/blog/sailing-team-estonia-and-coach4pro-start-collaboration-in-digital-sailing-coaching>
- Coach4Pro. 2017. The Coach4Pro KIHU Run Application Helps You Train Efficiently – Ville Sampolahti Uses Coach4Pro as a Tool for Coaching Runners. Kirjoitettu 15.6.2017. Luettu 21.4.2018. <https://www.coach4pro.com/en/blog/the-coach4pro-kihu-run-application-helps-you-train-efficiently-ville-sampolahti-uses-coach4pro-as-a-tool-for-coaching-runners>
- Coach4Pro:sta Suomen valmentajien pääyhteistyökumppani. Suomen valmentajat: Pääyhteistyökumppanit. Luettu 27.10.2017. <http://www.suomenvalmentajat.fi/?x254122=532781>
- Deci, E. L. & Richard M. R. 2000. "The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior." *Psychological Inquiry* 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., Patrick H., Ryan, R. M. & Williams G. C. 2009. Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology* 6, 107 – 124.
- Elijoki, S. 2016. Movendos mCoach-palvelun käytettävyys ja ravitsemusammattilaisten ja hyvinvointivalmentajien tarpeet. Tampereen ammattikorkeakoulu. Palvelu- ja projekti-liiketoiminnan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

- Epstein, J. 1988. Effective schools of effective students? Dealing with diversity. In R. Haskins & B. MacRae (Toim.) Policies for America's public schools. Norwood. NJ: Ablex.
- FitClub Finland. 2018. Wibe Academy. Luettu 21.4.2018. <https://www.fitclubfinland.fi/wibe-academy>
- Fortuna, K. L., Lohman, M. C., Gill, L. E., Bruce, M. L. & Bartels, S. J. 2017. Adapting a Psychosocial Intervention for Smartphone Delivery to Middle-Aged and Older Adults with Serious Mental Illness. The American Journal of Geriatric Psychiatry 25 (8), 819-828.
- Gridi. Kenelle ja miksi? Verkkosivu. Luettu 18.4.2018. <http://www.gridisport.fi>
- Gridi. Tunteitaan monitoroiva urheilija korvaa boheemin taiturin. Verkkosivu. Kirjoitettu 31.1.2018. Luettu 18.4.2018. <https://gridi.fi/?p=547>
- Gridi Sport. Gridi Sport – Kenelle ja miksi?. Luettu 9.5.2018. <http://www.gridisport.fi>
- Grönfors, Martti 1982. Kvalitatiiviset kenttätöyömenetelmät. WSOY: Juva.
- Harjumaa, M. & Muuraiskangas, S. & Kaipainen, K. 2014. Mobiilivalmennus työyhteisön hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen parantamiseksi. Tallennettu 18.04.2018. <http://www.vtt.fi/inf/pdf/technology/2014/T184.pdf>
- HealthFOX. Yritys. Luettu 25.10.2017. <http://www.healthfox.fi/rehabilitation/>
- Hiihtoliitto. 2018. Skiit Powered by Coach4 Pro – Järjestelmä joka mullistaa murtomaahiihdon. Seminaarimateriaalia 2016 ja 2017. Luettu 21.4.2018. https://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/16014/skiit_powered_by_coach4pro_esittely_v2_suomeksi
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Jaakkola, E. & Orava, M. & Varjonen, V. 2009. Palvelujen tuotteistamisesta kilpailuetua – Opas yrityksille. Tekes. Helsinki.
- Juntumaa, B. 2008. Kasvatus- ja valmennustyylien yhteys juniorijääkiekkoilijoiden suoriutumisstrategioihin, tyytyväisyyteen ja joukkueen koheesioon. Helsingin Yliopisto. Psykologian väitöskirja.
- Kangasniemi, A. 2017. Mitä on psyykinen valmennus urheilupsykologiassa? Artikkel. Kirjoitettu 31.5.2017. Luettu 9.5.2018. <https://www.trainer4you.fi/blogi/mita-psykkien-valmennus-urheilupsykologiassa/>
- Kestävyysurheilu. 2015. Oululaiskeksintö lupaa mullistaa murtomaahiihdon. Artikkel. Kirjoitettu 15.9.2015. Luettu 21.4.2018. <http://www.mm2017.fi/hiihto/11039-oululaiskeksinto-lupaa-mullistaa-murtomaahiihdon>
- Kihu. 2016. KIHU Run virtuaalivalmentaja juoksuharjoitteluun. Verkkosivu. Kirjoitettu 14.11.2016. Luettu 21.4.2018. <https://www.kihu.fi/tk-toiminta/kihu-run-virtuaalivalmentaja-juoksuharjoitteluun/>

- Kivikoski, A. 2015. Alustariippumattoman sovelluksen kehittäminen kuntoutumisen työkaluksi. Tietotekniikan koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Opin-
näytetyö.
- Korhonen, K. toimitusjohtaja. 2017. HealthFOX sovelluksen esittely. Luento. Teknolo-
gia-avusteinen kuntoutus –opintojakson lähipäivä 22.9.2017. Tampereen ammattikorkea-
koulu. Tampere. Tulostettu 26.10.2017. Vaatii käyttöoikeuden. [http://ta-
bula.tamk.fi/mod/resource/view.php?id=773780](http://tabela.tamk.fi/mod/resource/view.php?id=773780)
- Kurunsaari, M. & Lautamo, T. 2018. eBoss hyvinvointivalmennuksen vaikutuksia etsi-
mässä. [blogikirjoitus]. Kirjoitettu 27.3.2018. Luettu 18.4.2018. [http://blo-
git.jamk.fi/eboss/2018/03/27/eboss-hyvinvointivalmennuksen-vaikutuksia-etsimassa/](http://blogit.jamk.fi/eboss/2018/03/27/eboss-hyvinvointivalmennuksen-vaikutuksia-etsimassa/)
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lawler, E. E. 1973. Motivation in Work Organizations. California: Wadsworth Publish-
ing Company.
- Moberg, J. 2013. Voimaannuttava liikunnanopetus ja oppilaiden sisäinen motivaatio.
Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden pro gradu –tutkielma.
- Movendos. 2017. Järjestöt oppivat etäratkaisuihin toisiltaan. Artikkelit. Kirjoitettu
5.10.2017. Luettu 21.4.2018. [https://www.movendos.com/2017/10/05/jarjestot-oppivat-
etaratkaisuista-toisiltaan/](https://www.movendos.com/2017/10/05/jarjestot-oppivat-etaratkaisuista-toisiltaan/)
- Määttä, A-E. 2016. Työhyvinvoinnin kehittäminen digitaalisten palvelujen avulla. Palve-
luliiketoiminnan koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Nevala, M. 2017. Urheilijan psyykinen valmennus. Artikkelit. Kirjoitettu 06.02.2017.
Luettu 9.5.2018. [http://www.voimaharjoittelu.fi/artikkelit/urheilijan-psykinen-val-
mennus](http://www.voimaharjoittelu.fi/artikkelit/urheilijan-psykinen-valmennus)
- Nicholls, J.G. & Cheung, P. & Lauer, J. & Patashnick, M. 1989. Individual differences
in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs and values. Learning and Indi-
vidual Differences, 1, 63-84.
- Niemelä, T. & Pykälä, M. 2014. Harjoittelun suunnittelu ja pelaajalähtöisyys toimin-
nassa. Luento. Uskalla harjoitella –koulutuspäivät 19-20.2014. Suomen urheiluopisto,
Vierumäki. Tulostettu 27.10.2017. [http://www.iihce.fi/Portals/0/Library/Tiedostot/Us-
kalla%20Harjoitella%202014/Harjoittelun%20suunnittelu%20ja%20pelaajalähtöi-
syys%20toiminnassa%20-%20Niemelä%20ja%20Pykälä.pdf](http://www.iihce.fi/Portals/0/Library/Tiedostot/Uskalla%20Harjoitella%202014/Harjoittelun%20suunnittelu%20ja%20pelaajalähtöisyys%20toiminnassa%20-%20Niemelä%20ja%20Pykälä.pdf)
- Niemelä, T. & Pykälä, M. 2014. Harjoittelun suunnittelu ja pelaajalähtöisyys toimin-
nassa. Video. IIHCE. Valmennusmateriaalit. Katsottu 27.10.2017. Vaatii käyttöoikeu-
den. <http://www.iihce.fi/tabid/3438/Default.aspx#/material/5416/16158>
- Niemelä, T. 2016. Yksilön vastuun kasvattaminen suomalaisessa huippujääkiekossa –
maajoukkuetoiminnan ja seuratoiminnan yhteistyön vahvistaminen maajoukkueen pa-
lautejärjestelmän avulla. Valmennuksen koulutusohjelma. Haaga-Helia ammattikorkea-
koulu. Opinnäytetyö.

- Nieminen, J. & Niemelä, T. 2016. Motivaation valmentaminen. Luento. Kiireettömästi huipulle seminaari 20.1.2016. IIHCE. Materiaalihaku. Tulostettu 27.10.2017. <http://www.iihce.fi/api/drills/6955/media/file>
- Nikander, A. 2002. Pelaajille vastuuta – interventiotutkimus 17-19 vuotiaiden poikien jalkapallovalmennuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapsykologian lisensiaatintutkimus.
- Nissinen, J. 2010. Jyväskyläläisten B-juniori-ikäisten poikajalkapalloilijoiden sisäinen motivaatio ja tavoite-orientaatio. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Ruohotie, P. & Honka, J. 2002. Palkitseva ja kannustava johtaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Saarikoski, S. 2015. Dettmann ja johtamisen taito. WSOY.
- Salin, S. 2017. YAMK eettisyys ja luotettavuus. Oppimateriaali. Luettu 22.04.2018. Vaatii käyttöoikeuden. <http://tabula.tamk.fi/mod/book/view.php?id=696185>
- Suomen Valmentajat. 2017. Coach4Pro:sta Suomen Valmentajien pääyhteistyökumppani. Verkkosivu. Kirjoitettu 26.1.2017. Luettu 21.4.2018. <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/coach4pro-sta-suomen-valmentajien-paayhteistyokumppani/>
- Torp, T. 2017. Digitaaliset palvelut ja sovellusten suunnittelu 2017, Mobiili käyttäjäkokemus ja konseptisuunnittelu - teoria. [oppimateriaali]. Katsottu 15.04.2018. Vaatii käyttöoikeuden. <http://tabula.tamk.fi/mod/book/view.php?id=696185>
- Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Painos 5. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuuha, H. 2016. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttava motivaatio itsemääräämisteorian näkökulmasta. Itä-Suomen yliopisto. Terveystaloustiede. Pro gradu -tutkielma.
- Uusi Teknologia. 2016. Norjalaishiihtäjälle suomalaista älytekniikkaa. Uutisartikkeli. Kirjoitettu 29.11.2016. Luettu 21.4.2018. <https://www.uusiteknologia.fi/2016/11/29/norjalaishiihtajille-suomalaista-alytekniikkaa/>
- Vaara, J. 2014. Sisäinen motivaatio esille itsemääräämisteorian opeilla. Trainer4You: Psykkinen valmennus. Luettu 27.10.2017. <https://www.trainer4you.fi/blogi/sisainen-motivaatio-esiin-itsemaaramisteorian-opeilla/>
- Wibe Academy. 2018. Luettu 21.4.2018. <https://www.wibeacademy.com>

LIITTEET

Liite 1. Harjoittelumotivaatio ja -aktiivisuus (1. kysely)

Urheilijan motivaatio ja valmentautumisen haasteet

Tässä kyselyssä kartoitetaan urheilun joukkuevalmennuksen haasteita pelaajien valmentautumisessa. Kyselyn tarkoituksena on löytää tekijöitä, joilla motivaatiota ja harjoitusten osallistumisaktiivisuutta saataisiin kartoitettua ja kehitettyä. Kysely toteutetaan kahtena eri kyselynä: toinen nais- ja miesjoukkueiden pelaajille, toinen valmennukselle. Esille nousseet asiat kategorioidaan ja analysoidaan sen jälkeen aineistolähtöisellä sisälönanalyysillä. Kysely on osa opinnäytetyötäni, joka julkaistaan Theseus-kannassa sen valmistuttua.

Toiveena olisi saada kaikilta nais- ja miespelaajilta vastaus riippumatta siitä, ovatko he millaisessa tilanteessa oman treenaamisensa kanssa tällä hetkellä. Kaikki vastaukset ovat arvokkaita ja niistä ollaan todella kiitollisia. Vastaathan siis silti, vaikka et olisi-kaan kovin aktiivinen tällä hetkellä. Vastausaikaa on helmikuun 2018 puoleenväliin. Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan 2 hengen karttingrata-aika (10min) Kouvolan Formula Centerillä. Arvo 30€.

Kyselyyn voit vastata sähköisesti tällä lomakkeella tai sähköpostitse osoitteeseen sari.metsala@gmail.com. Voit myös kirjoittaa vastauksesi paperille ja tuoda sen treeneihin joukkueen kaappiin odottamaan noutoa. Ilmoita lokeropalautuksesta Sari Metsälälle.

1. Kuulun joukkueeseen

- Kouvola Rock n Rollers
- Kouvola Concrete Threat

Kerro näkemyksesi omaan harjoittelumotivaatioosi ja -aktiivisuuteesi vaikuttavista tekijöistä. Mitkä asiat ovat haasteena omassa valmentautumisessasi motivaation ja harjoitusaktiivisuuden suhteen? Pyri siihen, että mietit asiaa ajatuksella ja tuot kokonaisilla lauseilla esille ajatuksesi. Suositeltava (ei pakollinen) pituus on noin A4- arkin verran tekstiä.

Merkitse tämän hetkinen kellonaika halutessasi osallistua arvontaan. Ota ylös kyseinen kellonaika tulevaa arvontaa varten, sillä sitä käytetään arvontakuponkinasi. Arvonta suoritetaan helmikuun 2018 lopussa ja tulokset ilmoitetaan Facebookin LERSSIEN PASKAJJAUHANTA JA NAURUNAPPULA -ryhmässä.

Esimerkki: klo 8.30

Liite 2. Sovelluksen käytettävyys ja kehitysideat (2. kysely)

HealthFOX-mobiilisovellus

Tällä kyselyllä kartoitetaan HealthFOX-sovelluksen hyödyllisyyttä urheiluvalmennuksessa sekä sovelluksen käytettävyyttä. Samalla kerätään palautetta sovelluksen käytöstä ja kehitysideoita sovellukselle.

Sovelluksen hyödyllisyys valmentautumisessa

HealthFOX-sovellus on ollut käytössä fysioterapiassa mm. kuntoutusohjelman video-ohjeiden ja harjoitusten sekä kehityksen seurattavuuden mahdollistajana. Kouvola Roller Derby pilotoi sovelluksen käyttöä urheiluvalmennuksen tukena helmi-maaliskuussa 2018.

1. Aloititko sovelluksen käyttämisen?

Kyllä

Ei

2. Jatkoitko sovelluksen käyttöä säännöllisesti osallistuessasi harjoituksiin?

Kyllä

Ei

3. Vaikuttiko sovellus motivaatioosi harjoituksissa?

Kyllä

Ei

4. Vaikuttiko sovellus harjoituksiin osallistumiseen?

Kyllä

Ei

Sovelluksen käyttäjäkokemus

Käyttäjäkokemuksella tarkoitetaan käyttäjän kokemusta siitä, onko asia helppokäyttöinen, tarpeet täyttävä, sosiaalista lisäarvoa tuova, ja onko sitä nautittavaa käyttää.

5. Kuinka helppoa oli mielestäsi sovelluksen käytön aloitus?

Erittäin vaikeaa 1 2 3 4 5 Erittäin helppoa

6. Kuinka helppoa oli mielestäsi sovelluksen käyttö yleisesti?

Erittäin vaikeaa 1 2 3 4 5 Erittäin helppoa

7. Kuinka miellyttävää oli mielestäsi sovelluksen käyttö?

Erittäin epämiellyttävää 1 2 3 4 5 Erittäin miellyttävää

8. Koitko sovelluksen tuovan lisäarvoa valmentautumiseen?

Kyllä

Ei

9. Lisäsikö sovellus yhteisöllisyyttä joukkueessa?

Kyllä

Ei

Palautetta sovelluksen käytöstä

10. Suositteletko sovelluksen käyttöä kuntoutuksen lisäksi myös urheiluvalmennuksessa?

Kyllä

Ei

11. Ilmenikö sovelluksen käytössä ongelmia?

Kyllä

Ei

12. Vapaa palaute

Kehitysideoita sovellukselle

13. Miten kehittäisit sovellusta paremmaksi?

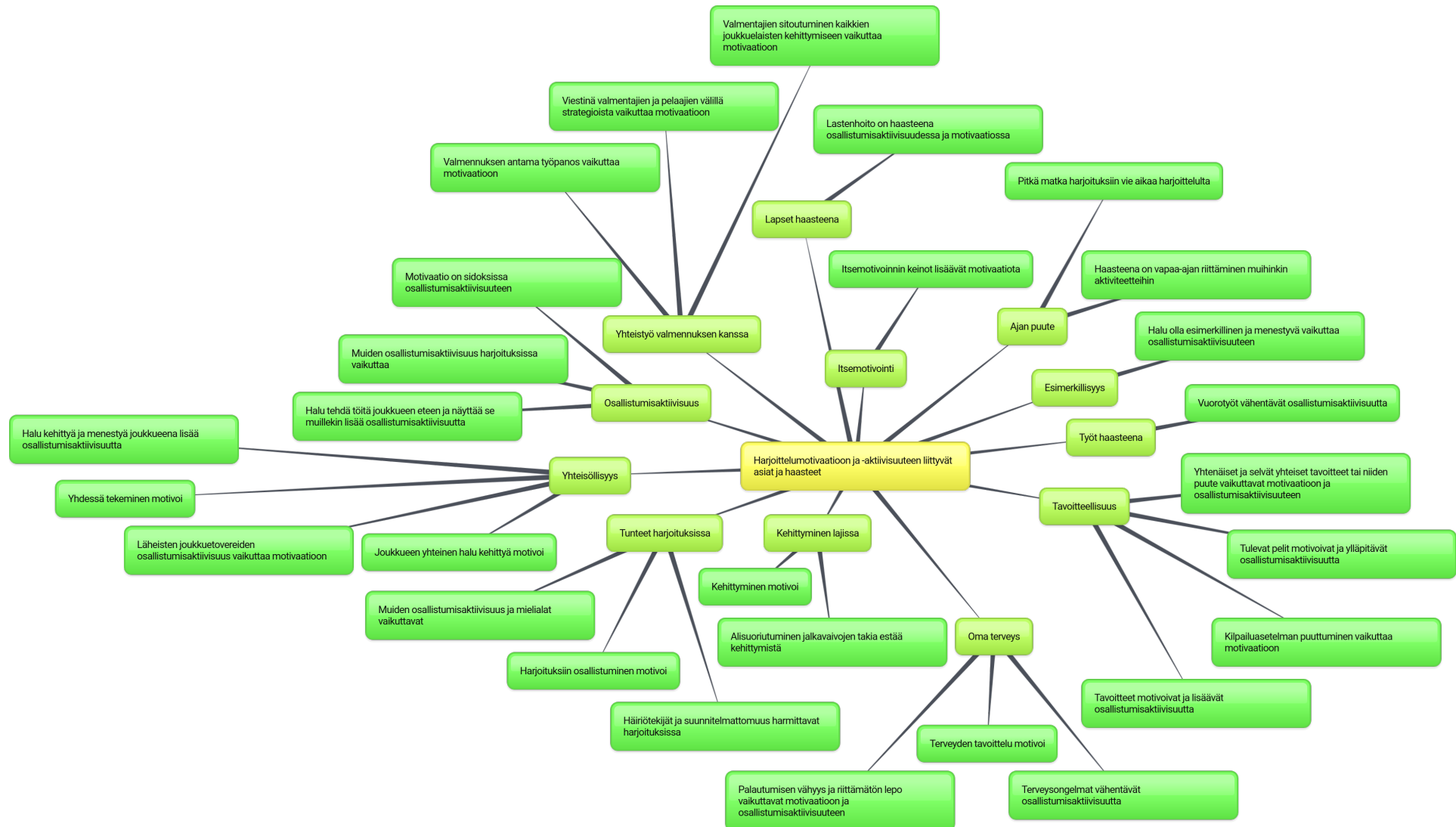
Liite 3. SALASSA PIDETTÄVÄ

SALASSA PIDETTÄVÄ

SALASSA PIDETTÄVÄ

SALASSA PIDETTÄVÄ

Liite 4. Sisällönanalyysin käsittekartta, harjoittelumotivaatio ja -aktiivisuus



Liite 5. SALASSA PIDETTÄVÄ

SALASSA PIDETTÄVÄ

Liite 6. SALASSA PIDETTÄVÄ

Liite 7. Malli sovelluksen käyttöönottoon joukkuevalmennuksessa
HEALTHFOXIN KÄYTTÖÖNOTTOMALLI URHEILUVALMENNUKSESSA

