



Motivaatio ja psyykkiset tekijät salibandyssa

Opas salibandyvalmentajille

Milja Alanko

Katri Stylman

OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2022

Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma

ALANKO, MILJA & STYLMAN, KATRI:
Motivaatio ja psyykkiset tekijät salibandyssä
Opas salibandyvalmentajille

Opinnäytetyö 87 sivua, joista liitteitä 16 sivua
Syyskuu 2022

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Pirkkalan Pirkkain toiminnassa mukana olevien salibandyn pelaajien urheilumotivaatioon ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kyselytutkimuksen avulla. Kyselytutkimus koostui monivalintakysymyksistä ja avoimista kysymyksistä, joiden avulla tarkoitus oli saada mahdollisimman kattavaa tietoa seuran kehityskohteista tulevaisuutta ajatellen. Osa tutkimuskysymyksistä liittyi myös urheilussa ilmenevään drop-out -ilmiöön, eli nuorten urheilijoiden ennenaikaiseen urheilu-uran lopettamiseen. Yleisesti ottaen valmentamisesta ja drop-out -ilmiöstä on saatavilla runsaasti tietoa. Urheilijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja psyykkisten ominaisuuksien huomioiminen on kuitenkin noussut esille vasta viime vuosina.

Kyselylomake koostui 15 kysymyksestä. Kysymykset 2–5 selvittivät vastaajien taustatietoja, kysymykset 6 ja 7 koostuivat erilaisista väittämistä, joiden avulla kartoitettiin pelaajien mielipiteitä valmennuksesta, seuran toimintatavoista, tavoitteista, motivaatiosta ja harrastuksen jatkamispäätökseen vaikuttaneista tekijöistä. Kysymyksessä 8 pelaajien tuli valita kolme tärkeintä kehityskohdetta seuran toiminnasta. Kysymykset 9–15 olivat avoimia kysymyksiä, joissa vastaajat saivat kertoa omin sanoin toiveitaan ja odotuksiaan seuran toimintaa ja valmennusta kohtaan.

Tulosten perusteella parhaiten urheilumotivaatiota ylläpitäviä tekijöitä olivat joukkuekaverit, onnistumiset, kehittyminen, hyvä ilmapiiri ja ammattitaitoinen valmennus. Suurimpia epäkohtia olivat lajin heikko arvostus ja mahdollisuus luoda uraa ammattiurheilijana. Lisäksi epäkohtana pelaajat kokivat harjoittelun yksilöllisyyden ja monipuolisuuden puutteen. Salibandypelaajan tärkeimmiksi psyykkisiksi ominaisuuksiksi pelaajat nostivat epäonnistumisten ja onnistumisten käsittelyn taidon, itseluottamuksen sekä paineensietokyvyn.

Aihe on ajankohtainen sekä keskustelua herättävä, ja siitä on mahdollista tehdä jatkotutkimuksia. Opinnäytetyö antaa seuralle pelaajien mielipiteisiin ja toiveisiin pohjautuvaa arvokasta tietoa, jonka avulla seura pystyy kehittämään omaa valmennus- ja seuratoimintaansa.

Asiasanat: salibandy, urheilija, drop-out, motivaatio, psyykkiset tekijät, psyykkinen, hyvinvointi, valmennus, kehitys, harjoittelu, hyvä valmentaja

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

ALANKO, MILJA & STYLMAN, KATRI:
Motivation and Mental Factors in Floorball
A Guide to Floorball Coaches

Bachelor's thesis 87 pages, appendices 16 pages
September 2022

The purpose of this thesis was to survey the factors affecting the sports motivation and well-being of the floorball players participating in the activities of floorball club Pirkkalan Pirkat. The survey consisted of multiple-choice questions and open questions to obtain as comprehensive information as possible about the club's development areas for the future. Some of the research questions were also related to the dropout phenomenon in sports. In general, there is plenty of information available about coaching and the dropout phenomenon. However, consideration of athletes' comprehensive well-being and psychological characteristics have reached more attention only in recent years.

The questionnaire consisted of 15 questions. Questions 2-5 clarified the background information of the players. Questions 6 and 7 consisted of different statements which examined the players' opinions about coaching, the club's procedures, goals, motivation and the factors that influenced their decision to continue the hobby. In question 8, the players had to choose the three most important development areas in the club. Questions 9-15 were open questions, where the players could tell their wishes and expectations for the club's activities and coaching in their own words.

Based on the results, the factors that best maintain sports motivation were teammates, successful performances, development as an athlete, a good atmosphere, and professional coaching. The biggest disadvantages in floorball were the low appreciation of the sport and the weak opportunities to create a career as a professional athlete. In addition, the players felt a lack of individuality and versatility in the training. The players rated the skill of handling failures and successes, self-confidence, and pressure tolerance as the most important psychological qualities for a floorball player.

The topic is current, and it provokes discussion. It is possible to carry out further research on the topic. This thesis gives the club valuable information based on the players' opinions and wishes, which allows the club to develop its own coaching and procedures.

Key words: floorball, athlete, dropout, motivation, mental factors, psychological well-being, coaching, training, development, good coach

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	SALIBANDY LAJINA.....	7
2.1	Salibandyn toimintastrategia ja tulevaisuus	7
2.2	Salibandyn pelaajien ikärakenne.....	7
2.2.1	Drop-out -ilmiö.....	8
3	LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET	11
3.1	Liikunnan terveysvaikutukset lapsilla ja nuorilla	11
3.2	Liikunnan terveysvaikutukset aikuisilla	12
4	LIIKUNTASUOSITUKSET	13
4.1	Lasten liikuntasuositukset	13
4.2	Aikuisten liikuntasuositukset	14
5	URHEILUMOTIVAATIO	15
5.1	Sisäinen motivaatio	16
5.2	Ulkoinen motivaatio.....	17
6	PSYKKISET TEKIJÄT URHEILUSSA	19
6.1	Stressinsieto	19
6.2	Paineensieto	20
6.3	Tavoitteenasettelu.....	22
6.4	Keskittyminen.....	23
6.5	Positiivinen ajattelu	24
6.6	Itseluottamus.....	25
6.7	Kritiikinsieto	27
7	VALMENTAJAN ROOLI URHEILIJAN KEHITYKSEN TUKEKISESSA 29	
7.1	Urheilijan motivointi	31
7.2	Motivaatiota heikentävät strategiat.....	32
8	LAPSEN KASVUA JA KEHITYSTÄ TUKEVAN HARJOITTELUN SUUNNITTELU.....	33
8.1	Taidon herkkyysskaudet	33
8.2	Nopeuden herkkyysskaudet.....	33
8.3	Voiman herkkyysskaudet	34
8.4	Liikkuvuuden herkkyysskaudet	35
8.5	Kestävyyden ja nopeuskestävyyden herkkyysskaudet	35
8.6	Harjoittelun herkkyysskaudet juniori-ikäisten salibandyn pelaajien harjoittelussa	37
9	OPINNÄYTETYÖPROSESSI	40
9.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	41

9.2 Kyselytutkimus	42
9.3 Oppaan laatiminen	43
10 KYSELYN TULOKSET	44
10.1 Vastaajien taustatiedot	44
10.2 Harjoittelumotivaatioon vaikuttavat tekijät.....	44
10.3 Seuran kehityskohteet	50
10.3.1 Kehityskohteet urheilumotivaation näkökulmasta	51
10.3.2 Fysiikkaharjoittelu	52
10.3.3 Lajiharjoittelu	54
10.3.4 Psyykkinen valmennus.....	57
10.4 Urheilumotivaatio ja psyykkiset tekijät	58
10.4.1 Urheilumotivaatiota ylläpitäviä tekijöitä	58
10.4.2 Salibandypelaajan tärkeimmät psyykkiset ominaisuudet ...	60
10.4.3 Urheilumotivaatiota tukevia tekijöitä seurassa	61
10.4.4 Salibandyn epäkohdat motivaation näkökulmasta	62
11 YHTEENVETO	64
LÄHTEET	67
LIITTEET	72
Liite 1. Kyselylomake	72
Liite 2. Opas valmentajille	79

1 JOHDANTO

Salibandysta on tehty paljon tutkimusta, joka keskittyy pääasiassa pelaajien fyysisiin ominaisuuksiin. Pelaajan suoritukseen vaikuttavat kuitenkin myös motivaatio sekä monet erilaiset psyykkiset tekijät, kuten keskittymiskyky ja paineensietokyky. Psyykkiset tekijät ovat suuressa osassa pelaajan urheilu-uran kehityksessä ja sen jatkumisessa. Niiden merkitys korostuu erityisesti huipulle tähtäävillä pelaajilla, minkä vuoksi psyykkiset tekijät olisi erittäin tärkeää ottaa huomioon nykyistä suuremmassa roolissa. Valmentajat ovat olennaisessa osassa tämän osa-alueen huomioimisessa. Siksi olisikin tärkeää, että heille voitaisiin tarjota käytäntöön sovellettavaa tutkittua tietoa psyykkisten tekijöiden merkityksestä ja niiden tukemisesta.

Koimme asian tärkeäksi ja enemmän tutkimusta vaativaksi, jonka vuoksi valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi psyykkisten tekijöiden, erityisesti motivaation, vaikutuksen salibandypelaajien uran kehitykseen ja jatkumiseen sekä näiden tekijöiden tukemisen valmennuksessa. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikuttivat oma kiinnostuksemme tutkia psyykkisten tekijöiden vaikutusta urheilusuoritukseen ja motivaatioon jatkaa urheilua. Lisäksi halusimme tarjota valmentajille eväitä kasvattaa motivoinnin ja psyykkisten tekijöiden huomiointia valmennuksessa, ja sitä kautta edistää pelaajien urheilu-uran jatkumista mahdollisimman pitkään.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä yhteistyössä salibandyseura Pirkkalan Pirkkain kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda salibandypelaajien valmennukseen soveltuva opas. Tavoitteena oli tarjota pääasiassa valmentajien, mutta myös muiden pelaajien kanssa toimivien ammattilaisten käyttöön soveltuvia ohjeita ja keinoja säilyttää urheilijan motivaatio pitkään, jotta harrastajamääriä saadaan ylläpidettyä, ja jotta voidaan välttää urheilussa ilmenevä drop out –ilmiö sekä kehittää pelaajapolkua. Tarjoamalla käytäntöön sovellettavaa tietoa valmentajille, pyrimme mahdollistamaan myös koko seuran tasolla valmennustoiminnan kehittämistä.

2 SALIBANDY LAJINA

Kansainvälisesti salibandy on nopeasti kehittyvä ja kasvava laji. Ensimmäinen lajiliitto perustettiin vuonna 1981 ja kansainvälinen lajiliitto perustettiin Ruotsin, Sveitsin ja Suomen toimesta vuonna 1986. Kansainvälinen salibandyliitto eli International Floorball Federation tunnetaan myös nimillä IFF. Lajin kasvu IFF:n perustamisen jälkeen on ollut tasaista, ja vuonna 2019 kansainvälisen salibandyliiton jäsenmaina oli 75 maata, ja salibandya tiedettiin pelattavan yli 80:ssä maassa. (International Floorball Federation 2020.)

Salibandy on monipuolinen sisätiloissa pelattava joukkueurheilulaji, jota pelataan 40x20m kokoisella kentällä. Jokaisella joukkueella on samanaikaisesti kentällä viisi kenttäpelaajaa sekä maalivahti. Salibandyssä päätavoitteena on tehdä enemmän maaleja kuin vastustaja. Virallinen peliaika on 3x 20 minuuttia. (International Floorball Federation 2020a.) Vuonna 1988 rekisteröityjen pelaajien määrä Suomessa oli hieman yli 700. 2000-luvulla luku oli kasvanut jo melkein 30 000 ja kaudella 2019-2020 Suomessa rekisteröityjä salibandyn harrastajia oli yhteensä noin 60 000. (Suomen salibandyliitto nd.a.)

2.1 Salibandyn toimintastrategia ja tulevaisuus

Suomen salibandyliitto on linjannut strategisissa tavoitteissaan, että vuonna 2028 salibandy on Suomen suurin joukkuepeli. Pitkäjänteisen kehitystyön myötä Suomi haluaa olla myös maailman paras salibandymaa. Niin Suomen maajoukkueet, kuin suomalaiset seurat ovat liiton visiossa maailman parhaita. Samalla Salibandyliiga (F-liiga) tavoittelee olevansa maailman arvokkain salibandyliiga vuonna 2028. (Suomen salibandyliitto nd.b.)

2.2 Salibandyn pelaajien ikärakenne

Kaudella 2021-2022 naisten F-liigaa pelattiin kahdessa tasolohkossa, joissa molemmissa mukana oli kahdeksan joukkuetta (F-liiga nd.). Kaikkien naisten F-liigassa pelanneiden 16 joukkueen pelaajien laskettu keskimääräinen ikä kaudella

2021-2022 oli 23 vuotta ja 2 kuukautta. Korkein keski-ikä oli NLB-tasolohkossa pelanneella Helsinki-United joukkueella (27v 10kk) ja alhaisin keski-ikä puolestaan oli NLA-tasolohkossa pelanneella FBC Loistolla (19v ja 7kk). Kahdeksan edellisen kauden aikana naisten salibandyliigan keski-ikä voidaan todeta pysyneen vuoden erotuksella suhteellisen samana. (Nhlfinns 2022a.)

Miesten F-liigaa kaudella 2021-2022 pelasivat 14 joukkuetta. Kaikkien miesten F-liigassa pelanneiden pelaajien yhteenlaskettu keski-ikä kaudella 2021-2022 oli 24 vuotta ja 6 kuukautta. Joukkueen sisäinen korkein keski-ikä oli Seinäjoen Peliveljillä (SPV), joka oli 26 vuotta ja 8 kuukautta. Alhaisin keski-ikä löytyi Steelers'in joukkueelta, jossa pelaajien keski-ikä oli vain 23 vuotta ja 9 kuukautta. Myös miesten salibandyliigassa keski-ikä on pysynyt viimeisen kahdeksan kauden aikana tasaisena. (Nhlfinns 2022b.)

Pelaajien alhainen keski-ikä kertoo siitä, että moni pelaaja joko lopettaa uransa tai siirtyy alempiin sarjoihin pelaamaan jo suhteellisen nuorena iässä. Opinnäytetyömme tarkoituksena onkin selvittää näiden taustalla olevia muuttujia ja antaa seuralle avaimia laadukkaaseen pelaajapolun rakentamiseksi.

2.2.1 Drop-out -ilmiö

Suomessa nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee murrosiässä huomattavasti. Tästä voidaan puhua drop-out- tai drop-off -ilmiönä, riippuen mistä näkökulmasta ilmiötä tarkastellaan. Drop-out -ilmiöllä tarkoitetaan ilmiötä, jossa urheiluharrastus lopetetaan yleensä murrosiän aikana. Drop-off -ilmiöllä puolestaan tarkoitetaan yleisesti ottaen murrosikäisten keskuudessa tapahtuvaa liikunta-aktiivisuuden vähenemistä. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 13.)

Syitä nuorten liikunnan harrastamattomuudelle on useita. Monesti nämä syyt eivät liity kiinnostuksen puutteeseen liikuntaa kohtaan, vaan pääsääntöisesti ne löytyvät jostakin muualta. Mäntylän (2011, 60-61) Pro gradussa syiksi nuorten liikunnan harrastamattomuudelle nousivat ajanpuute, saamattomuus ja väsymys, mielekkään harrastusmahdollisuuden tai harrastuskaverin puute, vuodenaika ja sääolosuhteet, liikunnallisuuden tai sisäisen halun puute, terveydelliset syyt, liial-

linen tavoitteellisuus harrastuksessa sekä harrastuksen kalleus. Sukupuolten välillä ei Mäntylän tutkimuksessa ollut selkeitä eroja liikunnan harrastamattomuuden syissä. Tytöille hieman merkittävämpänä syynä harrastamattomuudelle esiintyivät harrastuskaverin puuttuminen sekä väsymys ja saamattomuus. Pojilla puolestaan hieman merkittävämpänä liikkumattomuuden syynä koettiin liikunnallisuuden puute. (Mäntylä 2011, 68.)

Murrosiässä tapahtuu usein radikaali muutos liikunta-aktiivisuudessa. 11-15-vuotiailla liikunnallisesti aktiivisten määrä romahtaa pojissa 55% ja tytöissä jopa 58%. Tulos on samansuuntainen huolimatta siitä, mitataanko nuorten liikunta-aktiivisuutta kokonaisuutena, vapaa-ajan hikoiluttavan ja hengästyttävän liikunnan määränä vai urheiluseuran toimintaan osallistumisena. (Aira ym. 2013, 21.) Nuorten tärkeiksi kokemien liikkumisen motivaattoreiden, esimerkiksi hauskanpidon ja kavereiden tapaamisen, merkitys väheni iän myötä (Aira ym. 2013, 46).

2012-2013 tehdyn tutkimuksen mukaan liikuntaseurojen toiminnassa mukana oleminen on kallistunut ja usean liikuntalajin harrastaminen kilpailumielessä on tullut mahdottomaksi jo 11-14-vuotiaille nuorille urheilijoille. Niiden lajien kilpaurheilu, joissa harrastusintensiteetti on kasvanut, on kallistunut jopa kolminkertaiseksi. Mikäli murrosikäinen jättäytyy pois harrastustoiminnasta esimerkiksi taloudellisten syiden takia, voidaan puhua drop-out -ilmiön sijaan throw-out -ilmiöstä, jossa seurat käytännössä työntävät pois lajista vielä kiinnostuneita nuoria. (Puronaho 2014, 6.)

Salibandyssa lajikohtaisten kustannusten nousu vuosina 2001-2012 11-14-vuotiailla kilpaurheilijoilla on ollut 1171 euroa. Vuonna 2001, salibandyn harrastaminen 11-14-vuotiaiden kilpatasolla maksoi keskimääräisesti 1217 euroa, kun taas vuonna 2012 harrastaminen samassa ikäluokassa maksoi jo 2388 euroa. 15-18vuotiaille salibandyn harrastajille kilpatason harrastaminen maksoi vuonna 2001 1892 euroa ja vuonna 2012 keskimääräisesti 3517 euroa. Tämä tarkoittaa harrastuskulujen nousemista 15-18vuotiaiden ikäryhmässä 11 vuoden sisällä 1625 eurolla. (Puronaho 2014, 16.)

Salibandyn lisäksi Valtioneuvoston tutkimuksessa oli mukana myös 12 muuta liikuntalajia, jotka olivat golf, hiihto, jalkapallo, jääkiekko, koripallo, pesäpallo, ratsastus, taitoluistelu, tanssi, uinti, voimistelu ja yleisurheilu (Puronaho 2014, 6). Kaikkien lajien kustannuksista laskettu keskiarvo 11-14-vuotiaille vuonna 2001 oli 2646 euroa ja vuonna 2012 4642 euroa. 15-18-vuotiaille urheilijoille samat luvut puolestaan olivat vuonna 2001 4207 euroa, ja vuonna 2012 7541 euroa. Tutkimuksessa mukana olleista lajeista huomattavasti kalleimpia olivat ratsastus ja taitoluistelu, jotka ylittivät lajien kustannuksien lasketun keskiarvon jokaisessa ikäluokassa. Edullisimpia lajeja puolestaan olivat pesäpallo ja salibandy. (Puronaho 2014, 16.)

Vuonna 2018 tehdyn LIITU-tutkimuksen mukaan suurimpia syitä sille, miksi lapsi tai nuori oli halunnut lopettaa urheiluseurassa harrastamisen, olivat kyllästyminen lajiin, tyytymättömyys harjoitteluryhmään tai se, ettei harrastaminen ollut tarpeeksi innostavaa. Muita lopettamisen taustalla olleita syitä olivat muu mielenkiintoisempi tekeminen vapaa-ajalla, harrastusilon puuttuminen, ryhmän toiminnan loppuminen, kavereiden lopettaminen, toiseen lajiin siirtyminen, sekä halu olla kilpailematta tai tyytymättömyys valmentajaan. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019.)

3 LIKUNNAN Terveysvaikutukset

Liikunnalla on useita hyödyllisiä terveysvaikutuksia. Terveysvaikutukset näkyvät niin fyysisinä, psyykkisinä kuin sosiaalisinakin vaikutuksina. Liikunta parantaa ihmisen toimintakykyä, nostaa fyysistä kuntoa, vaikuttaa mielialaan ja mielenterveyteen sekä on monesti myös sosiaalinen tapahtuma. Liikunnan terveysvaikutukset ja niiden merkitys eroavat jonkin verran lasten ja aikuisten välillä.

3.1 Liikunnan terveysvaikutukset lapsilla ja nuorilla

Liikunnan terveysvaikutuksista lapsilla on vähemmän tutkimustietoa kuin liikunnan terveysvaikutuksista aikuisilla. Vaikutuksia on vaikeampia mitata lapsilla, sillä tulosten luotettavuuteen vaikuttavat lapsen kasvun ja kehityksen eri vaiheet. Aktiivisen elämäntavan omaksuminen lapsuusiällä on tärkeää, sillä intensiivisemmän liikunnan harrastamisen lapsena on todettu olevan yhteydessä aktiivisempaan elämäntapaan myös aikuisena. Lisäksi lapsuuden liikunnalla on vaikutusta myös liikkumisvarmuuteen myöhemmin elämässä. (UKK-instituutti nd.a.) Vuonna 2018 liikuntasuositusten mukaisesti tunnin verran liikkui joka päivä 38% kaikista 7-15-vuotiaista lapsista ja nuorista. 7-11-vuotiaista suosituksen mukaan liikkui hieman alle puolet, 13-vuotiaista kolmannes ja 15-vuotiaista vain viidennes. (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019.)

Urheilussa kasvokkain tapahtuvat kohtaamiset ovat fyysisen harjoituksen lisäksi täynnä tunteita, joiden myötä nuoret pääsevät harjoittelemaan liikunnallisten taitojen lisäksi sosiaalisia taitojaan, kuten ihmissuhteiden solmimista, kommunikointia, ryhmätyöskentelyä, sekä kykyä tuntea empatiaa. Liikunnallinen ympäristö antaa lapsille myös mahdollisuuden kokea onnistumisia, sekä saada tietoa terveellisistä elämäntavoista. (Holt & Talbot 2011, 10.)

Lasten liikuntakasvatuksessa on kuitenkin hyvä pitää mielessä se, että liikunnan edulliset terveysvaikutukset eivät toimi lapselle motivoivana tekijänä liikuntaa kohtaan. Lapsen liikuntaharrastuksessa on hyvä huomioida, että liikuntataitojen oppiminen, pätevyyden kokeminen, viihtyminen sekä liikunnan parissa sosiaalinen yhdessäolo muiden kanssa ovat tärkeitä tekijöitä rakentamaan kestävä

pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle. (Lintunen 2007, 29.) Kestävän pohjan luominen on tärkeää, jotta liikunnallinen elämäntapa jatkuisi aikuisuudessakin. Lapsella tai nuorella olisikin hyvä olla säännöllinen ja vuosia kestävä harrastuspohja, jotta lapsuudessa harrastettu liikunta ennustaisi aikuisuuteen jatkuvaa liikunnallista elämäntapaa ja terveysvaikutukset ulottuisivat pitkälle. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56.)

3.2 Liikunnan terveysvaikutukset aikuisilla

Aikuisiällä liikunnan terveysvaikutukset voivat toimia motivoivina tekijöinä liikuntaharrastukselle (Lintunen 2007, 29). Liikunnan tavoitteena voi olla esimerkiksi fyysisen kunnon ja terveystason parantaminen. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan suorituskykyyn liittyviä tekijöitä, kuten kestävyyttä ja lihasvoimaa. Hyvällä terveystasolla puolestaan voidaan tarkoittaa esimerkiksi hyvää tuki- ja liikuntaelimistön terveyden tilaa, matalaa verenpainetta ja veren kolesterolia tai muun muassa hyvää nivelten liikkuvuutta. (Laukka 2018.) Säännöllisen liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä useiden sairauksien puhkeamista ja hidastaa taudin kulkua. Tällaisia sairauksia ovat muun muassa diabetes, sepelvaltimotauti, aivoinfarkti ja aivoverenvuoto, sekä sydämen vajaatoiminta ja hengityselimistön sairaudet, kuten ahtauttavat keuhkosairaudet. (Käypähoito-suositus 2016.)

Suorien terveysvaikutusten lisäksi liikunnalla on toki myös itseisarvo. Liikuntaharrastuksessa voidaan kokea monenlaisia tunteita, kuten tyytyväisyyttä raskaan harjoittelun jälkeen, yhteenkuuluvuutta urheilujoukkueeseen, oppimisen ja pätevyyden tunteet, voiton riemu tai pettymys häviämisestä. Lisäksi liikunta voi luoda erilaisia esteettisiä elämyksiä ja kokemuksia, joita voi olla mahdotonta kokea muualla. (Lintunen 2007, 30.) Myös nämä asiat ovat suoranaisten terveysvaikutusten lisäksi tärkeitä tekijöitä hyvinvoinnin kannalta.

4 LIIKUNTASUOSITUKSET

Liikuntasuosituksset ovat ohjenuora, joka perustuu liikunnan terveysvaikutusten saamiseen. Liikuntasuositusten mukaan liikuttaessa on siis mahdollista saavuttaa liikunnasta terveysvaikutuksia. Liikunnan terveysvaikutukset ottavat huomioon eri liikkumisen osa-alueet, sekä tarjoavat erilaisia esimerkkejä liikuntamuodoista. Liikuntasuosituksset ovat hyödynnettävissä esimerkiksi työkaluna aktiivisemman arjen suunnittelussa tai liikunta-alan ammattilaisten työkaluna.

4.1 Lasten liikuntasuosituksset

Lapsilla ja nuorilla liikunnan harrastamisen tärkeitä tavoitteita ovat liikuntataitojen oppiminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Kun keskitytään näihin asioihin lasten harrastamisessa, pystytään tukemaan lapsen normaalia kasvua ja kehitystä sekä edistämään hyvinvointia. (Lintunen 2007, 29). Nykymaailmassa lapsilla ja nuorilla on aiempaa enemmän mahdollisuuksia käyttää erilaisia älylaitteita kuten televisioita, älypuhelimia, tietokoneita ja pelikonsoleita, joiden myötä myös huoli fyysisen aktiivisuuden tasosta ja sen ylläpitämisestä on noussut (Holt & Talbot 2011, 9).

Liikkumissuosituksen (2021) mukaan kaikille 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan päivittäin vähintään 60 minuuttia reipasta, rasittavaa ja monipuolista liikuntaa yksilölle sopivalla tavalla. Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen keskeisiä teemoja ovat pitkäkestoisen paikallaanolon välttäminen, kestävyyyden parantaminen, lihasten ja luuston vahvistaminen, arkiliikunta sekä palautuminen. Kestävyyttä sekä lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa suositellaan harrastettavaksi kolme kertaa viikossa. Tämän tueksi suositellaan arkiliikuntaa mahdollisimman paljon ja paikallaanoloa mahdollisimman vähän, muistaen kuitenkin palautuminen ja riittävä unen saanti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 19; 12.)

4.2 Aikuisten liikuntasuositukset

18-64-vuotiaiden aikuisten liikuntasuositus pohjautuu UKK-instituutin julkaise-
maan liikuntapiirakkaan, jossa esitellään kuinka paljon aikuisen tulisi liikkua vii-
kossa, jotta liikunta olisi terveyden kannalta riittävää. Suosituksen mukaan lihas-
kuntoa ja liikehallintaa edistää liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kahdesti vii-
kossa ja rasittavaa liikkumista 1h 15min tai reipasta liikkumista 2h 30min viikossa.
Liikkuminen on rasittavaa silloin kun puhuminen alkaa olla hankalaa liikkumisen
seurauksena olevan hengästymisen takia. Tällaisia liikuntalajeja ovat esimerkiksi
pallopelit, hiihto ja juoksu.

Näiden lisäksi aikuisen ihmisen tulisi harrastaa kevyttä liikuskelua mahdollisim-
man usein. Kevyeksi liikuskeluksi voidaan laskea kaikkia arjessa tapahtuva fyy-
sinen aktiivisuus, kuten kotitöiden tekeminen tai kaupassa käynti. Terveyden ja
hyvinvoinnin kannalta oleellista on myös muistaa taottaa liikkumista ja kiinnittää
huomiota myös unen laatuun ja määrään. (UKK-instituutti nd.b.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille

 UKK-instituutti

KUVA 1. 18-64-vuotiaiden viikoittainen liikuntasuositus. (UKK-instituutti nd.b.)

5 URHEILUMOTIVAATIO

Motivaatio on tekijä, joka saa ihmisen tekemään asioita – eräänlainen liikkeelle laittava voima. (Karila 2018.) Motivaatio on monimutkainen prosessi, jossa yhdistyvät persoonallisuus ja sosiaalisen ympäristön vaikutus (Matikka & Roos-Salmi 2020). Monesti motivaatio nähdään kaksijakoisena; sitä on sisäistä ja ulkoista. Sisäistä motivaatiota ajatellaan olevan se, että jotakin asiaa tehdään sen itseisarvon takia. Ulkoisena motivaationa puolestaan nähdään halu saada tai saavuttaa jotakin tietyn tekemisen kautta. Urheilun parissa sisäisenä motivaationa pidetään sitä, että urheilijalla on halu harrastaa lajiaan, jotta voi harjoitella, kehittyä paremmaksi ja kilpailla. Ulkoista motivaatiota urheilussa voi puolestaan ohjata esimerkiksi halu saavuttaa taloudellista hyötyä tai hyväksyntää ja arvostusta. (Karila 2018.)

Motivaatio on tekijä, joka saattaa muuttua vuosien saatossa. Usein lapsella motivaatio on puhtaasti sisäistä, tekemisen ilosta lähtevää motivaatiota, mutta myöhemmin urheilijan motivaatio usein saa myös ulkoisen motivaation piirteitä. Kun nuori kasvaa urheilun ja korkean motivaation ympäristössä, hän alkaa nuoresta asti omaksua kilpaurheiluun liittyviä tavoitteita ja vaatimuksia, ja näin ollen alkaa mieltää kovaa harjoittelua osaksi normaalia elämää. Ympäristötekijöistä tärkeimpiä motivaatioon vaikuttavia ovat perhe ja valmentaja, jotka ovat keskeisessä asemassa motivaation synnyttämistä ja ylläpitämistä ajatellen. (Karila 2018.)

Peltoniemi (2014) tutki Pro gradu -tutkielmassaan urheilijoiden harjoittelumotivaatioon linkittyviä tekijöitä. Peltoniemi jakoi analyysissään motivaatiota vahvistavat tekijät yhdeksään pääluokkaan: tavoitteellisuus, harjoittelun toteutus, itsensä kehittäminen, menestys ja kilpaileminen, valmennus, harjoitteluyhteisö, urheilun viehätys, terveys sekä urheilun ulkoinen elämä. Motivaatio näyttäytyykin siis erittäin olennaisena ja moniulotteisena tekijänä urheilun harrastamisen ja harrastuksen jatkamisen kannalta. Yleensä motivaation puute ennustaa harrastuksen lopettamista ja on näin ollen yhteydessä drop-out -ilmiöön. (Ilmola 2017.) Siispä motivaatio voidaan nähdä suuressa roolissa urheilu-uran kehityksen kannalta, ja sitä tulee tutkia lisää, jotta voidaan ohjata ja motivoida urheilijoita jatkamaan lajinsa parissa ja kehittymään pitkälle.

5.1 Sisäinen motivaatio

Urheilussa motivaation ymmärtämisessä viitekehyksenä voidaan pitää itsemääräämisteoriam. Itsemääräämisteoriassa ajatellaan, että toimintaan liittyvä motivaatio muodostuu kognitiivisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Sosiaalinen ilmapiiri, eli urheilussa valmennuksen motivaatioilmasto, aloittaa motivaatioprosessin. Sosiaalinen ilmapiiri voi joko tyydyttää tai ehkäistä psykologisia perustarpeita; autonomian, kyvykkyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemista. Näiden perustarpeiden tyydyttyessä, harjoittelu motivoi sisäisesti. Tämä vaikuttaa urheilussa myönteisesti muun muassa osallistumishalukkuuteen, viihtymiseen ja yrittämiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 192.)

Autonomian kokeminen tarkoittaa sitä, miten urheilija kokee mahdollisuutensa pystyä itse vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa ja sen säätelyyn. Autonomian määrä nähdään itsemääräämisteoriassa ratkaisevana tekijänä siinä, kehittykö motivaatio sisäiseksi. Motivaatioilmastossa, jossa korostetaan urheilijoiden autonomiaa, on urheilijoilla esimerkiksi valinnanvapautta ja päätösvaltaa harjoitusten suhteen, vaikutusvaltaa harjoitusten toteutukseen ja mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan. Kun valmentaja toimii motivoivasti, pääsevät urheilijat mukaan suunnittelemaan harjoitussisältöjä ja –toteuttamaan niitä. Kun urheilijalla on mahdollisuus vaikuttaa harjoitteluunsa eikä toimintaa ohjata liikaa ulkopuolelta, vaikutus sisäisen motivaation tekijöihin on myönteinen. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 193.)

Kyvykkyyden kokemisella urheilussa tarkoitetaan urheilijan kokemaa luottamusta hänen omiin kykyihinsä. Parhaimmillaan urheilu voi tarjota kyvykkyyden kokemuksia lajitaitojen lisäksi fyysisen kunnon ja kehonkuvan sekä erilaisten sosiaalisten ja tunnetaitojen osalta. Jotta kyvykkyyden kokemukset olisivat suotuisia itsearvostuksen kehittymiselle, urheiluvalmennuksen tulisi normatiivisen vertailun sijaan keskittyä itsevertailuun, yrittämiseen ja uuden oppimiseen. Kun urheilija vertailee omia suorituksiaan aiempiin suorituksiinsa, ovat kyvykkyyden kokemukset mahdollisia. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 194.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on itsemääräämisteoriassa yksilön pyrkimystä saada yhteenkuuluvuuden, kiintymyksen, läheisyyden ja turvallisuuden tunteita muiden ihmisten kanssa. Lisäksi sillä tarkoitetaan yksilön luontaista tarvetta kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi. Sosiaalinen ympäristö voi edistää tai estää liikuntamotivaatiota tukemalla tai estämällä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta kokeva valmennusryhmä tukee siihen kuuluvien urheilijoiden sisäistä motivaatiota merkittävästi. Valmennusryhmässä vahvaan sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen liitettäviä piirteitä ovat; henkilökohtaisista asioista keskustelu ryhmän sisällä, osallistuminen pienryhmissä jaettuihin tehtäviin, vapaa-ajan viettäminen yhdessä harjoittelun ulkopuolella, ymmärretyksi ja arvostetuksi tulemisen kokeminen ryhmässä, ryhmän toimintaan osallistumisen kokeminen nautinnollisena ja miellyttävänä sekä ryhmän jäsenten toisistaan etääntymiseen johtavan toiminnan välttäminen. (Liukkonen & Jaakkola 2017: 194.)

Seppälä (2022) tutki Pro gradu –tutkielmassaan sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteyttä urheilijan motivaatioon urheilulukiolaisilla. Tutkimuksessa selvisi, että mitä enemmän tukea urheilijat saivat vanhemmiltaan, valmentajiltaan sekä ystäviltään, sitä sisäisesti motivoituneempia he olivat. Ilmola (2017) esitti Pro gradu –tutkielmassaan vastaavia tuloksia vanhemmilta saadun tuen tärkeydestä sisäisen motivaation rakentajana. Seppälän (2022, 39) mukaan tärkeimpänä tekijänä sisäisen motivaation kannalta nuorella urheilijalla oli kuitenkin valmentaja.

5.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa tai tapahtuma, johon osallistutaan muiden pakottamana tai erilaisten palkkioiden motivoivana. Ulkoisena palkkiona voi toimia rahan lisäksi myös maine ja kunnia, sekä arvostuksen tavoittelu. Toisaalta myös rangaistukset, tai pelko oman asemansa menettämisestä tai kiusaamisesta voivat toimia ulkoisena motivaation keinona. Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motivaation keinot voivat tuntua palkitsevilta ja tehokkailta, mutta pitkällä aikavälillä ne eivät kuitenkaan ole yhtä tehokkaita kuin sisäinen motivaatio. (Liukkonen 2017.)

Seppälän (2022) Pro gradu –tutkielmassa urheilulukiossa opiskelevien urheilijoiden sosiaalisesta lähipiiristä ulkoista motivaatiota kasvatti tärkeimpänä ystävien tuki. Vanhemmilta saadulla tuella puolestaan oli ulkoisen motivaation kannalta vähentävä vaikutus. (Seppälä 2022, 39.)

6 PSYKKISET TEKIJÄT URHEILUSSA

Urheilijoiden psyykkiset taidot ovat tutkitusti yhteydessä heidän urheilusuorituksiinsa ja jopa riskiin saada urheiluvammoja. Lisäksi ne ovat tärkeitä tekijöitä interventioissa, joissa pyritään parantamaan urheilijan suorituskykyä. Tämän vuoksi Smith, Schutz, Smoll & Ptacek (1995) ovat luoneet Athletic Coping Skills –mittarin (ACSI-28), jolla voidaan mitata urheilijan psykologisia taitoja. Mittaria on käytetty useissa tutkimuksissa mittaamaan erilaisten urheilijoiden ja eri urheilulajien urheilijoiden välisiä eroavaisuuksia. (Smith, Schutz, Smoll & Ptacek 1995, 380).

Athletic Coping Skills –mittari jakaa psykologiset taidot seuraaviin alaluokkiin: stressinsieto, paineensieto, tavoitteenasettelu, keskittyminen, positiivinen ajattelu, itseluottamus ja kritiikinsieto (Jylhäkangas 2005). Tässä opinnäytetyössä sovelletaan tätä jakoa esittelemään urheilijoiden psykologisia taitoja.

6.1 Stressinsieto

Stressillä ei ole tarkkaa määritelmää. Se voidaan määritellä esimerkiksi vireystilan koetuksi vahvistumiseksi epämiellyttävänä ja hallitsemattomana. Stressin säätely on evoluution aikana kehittyneen sopeutumisjärjestelmän osa. Stressitilanteessa ihminen kohtaa jonkinlaisen ärsykkeen, joka vaatii häneltä sopeutumista, jolloin stressivaste käynnistyy. Stressivasteen käynnistyessä ihminen valpastuu ja hänen aistinsa tehostuvat, jotta hänen olisi mahdollista vastata ärsykkeen asettamaan haasteeseen ja edistää sopeutumista tilanteeseen. (Korkeila 2008.)

Stressin jälkeen on tärkeää olla riittävästi aikaa palautumiselle, sillä ihmisen palautuminen toimii huomattavasti stressivastetta hitaammin ja pitkittyessään stressi voi altistaa erilaisille sairauksille (Korkeila 2008). Pitkittynyt stressi on sairauksien lisäksi yhteydessä elämänlaatuun. Aapro & Mutanen (2020) tutkivat Pro gradu –tutkimuksessaan koetun stressin, psyykkisen rasittuneisuuden ja elämäntyytyväisyyden välisiä yhteyksiä väestössä. Heidän tutkimuksessaan koetun

stressin määrä oli vahvasti yhteydessä psyykkiseen rasittuneisuuteen, ja puolestaan psyykkinen rasittuneisuus oli voimakkaasti yhteydessä matalaan elämäntyytyväisyyteen.

Urheilijalla yleisiä stressiä aiheuttavia tekijöitä ovat loukkaantumiset, liiallinen harjoittelu, intensiivinen median tarkkailu, sekä suorituspainet kilpailutilanteissa. Lisäksi stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi urheilukentällä tapahtuneet virheet, uupuminen sekä urheiluseuran tai -organisaation sisällä vallitseva ilmapiiri. Valmennuksella on vaikutusta urheiluseuran tai -organisaation sisäiseen ilmapiiriin ja vallitsevaan kulttuuriin. Seuran tai organisaation suorituskeskeisellä kulttuurilla on stressiä lisäävä vaikutus urheilijoihin. (Rice, Purcell, De Silva, Mawren, McGorry & Parker 2016.)

Kerdijk, Van der Kamp & Polman (2016) tekivät tutkimuksessaan löydöksen, että joukkueurheilussa urheilijan joukkuekavereilla on tärkeä rooli hänen stressikokemuksessaan. Joukkuekavereilla huomattiin olevan vaikutusta siihen, miten urheilija arvioi stressitilanteen ja miten hän toimii siinä. Stressin intensiteettiin joukkuekavereilla ei kuitenkaan ollut tutkimuksessa vaikutusta.

Urheilijalle stressinsietokyky on tärkeä ominaisuus siitä syystä, että sietokyvyn ylittävä stressin määrä voi johtaa ylikuormitustilaan. Ylikuormitustilaan liittyy yleensä niin psyykkisiä kuin fysiologisiakin oireita. Sietokyvyn ylittävän stressin merkit ovat tärkeää osata tunnistaa ajoissa vammojen ja sairauksien välttämiseksi sekä varhaisten toipumisen toimenpiteiden käynnistämiseksi. Sietokyvyn rajoissa sopiva määrä stressiä toimii suorituskykyä parantavana tekijänä, mutta liiallisissa määrin stressi muuttuu haitalliseksi. (Lindholm & Gockel 2000.)

6.2 Paineensieto

Paineensietokyvyllä tarkoitetaan kykyä sietää erilaisissa tilanteissa syntyviä paineita ja suoriutua paineen alla tilanteessa mahdollisimman hyvin. Urheilijalla paineensietokyky on välttämätön ominaisuus riippumatta lajista. Urheilijan paineensieto kehittyy erityisesti erilaisissa kilpailutilanteissa, sillä urallaan urheilija kohtaa

ja käsittelee kilpailuun liittyviä paineita jatkuvasti. (Suomen Olympiakomitea ry nd.)

Urheilijalla paineensietokyky on tärkeä ominaisuus, jotta voidaan välttyä paineen alla tapahtuvalta suorituskyvyn tukahtumiselta normaalia alemmalle tasolle ja heikolta suoriutumiselta (engl. *Choking under pressure*). Paineen alla tukahtunut suoriutuminen urheilussa voi aiheuttaa erilaisia seurauksia, kuten urheilijan itseluottamuksen ja itsearvostuksen laskua tai jopa urheilun parista vetäytymisen. Jotta näiltä seurauksilta voidaan välttyä, on valmentajan erityisen tärkeää auttaa urheilijaa kehittämään paineensietokykyään. (Nicholls 2022, 264.)

Paineen alla tapahtuvan tukahtumisen syiksi on esitetty kahta eri teoriaa; itsekeskittyneisyyden teoria (engl. *Self-focus*) sekä harhautumisen teoria (engl. *Distraction*). Itsekeskittyneisyyden teoriassa esitetään, että urheilijan ahdistuneisuuden taso sekä itsetietoisuus taidoistaan nousevat suorituspaineen alla urheilusuorituksessa. Urheilija haluaa suoriutua mahdollisimman hyvin, ja korostunut itsetietoisuuden taso suoritettavasta toiminnosta aiheuttaa sen, että urheilija pyrkii liiallisesti kontrolloimaan toiminnon suorittamista mahdollisimman oikein ja hyvin. Korostunut tietoisuuden taso häiritsee urheilijalle kehittynyttä automaatiota suoritukseen ja näin ollen toiminnon suorittaminen kärsii. (Nicholls 2022, 266.)

Harhautumisen teoriassa on esitetty, että urheilusuorituksen aikana tapahtuu suorituskyvyn tukahtuminen siitä syystä, että urheilijan ahdistuneisuuden taso kasvaa, jonka seurauksena hänen ajatuksensa harhautuvat paineen alla. Urheilija ei keskity enää suoritukseen kannalta olennaisiin seikkoihin, vaan ajatukset harhailevat johonkin suoritukseen liittymättömään asiaan. Näin ollen ahdistuneisuus toimii häiriötekijänä urheilijalle, mikä heikentää urheilijan toimintaan keskittymistä. Tähän teoriaan on kuitenkin esitetty täydennyksenä, että ajatuksen harhautuminen pois suorituksesta ei suoranaisesti johda suorituksen tukahtumiseen, vaan tukahtuminen tapahtuu vain silloin, jos epäolennaiset ajatukset vievät huomion täysin suorituksesta pois. (Nicholls 2022, 266.)

6.3 Tavoitteenasettelu

Tavoitteella tarkoitetaan jotakin päämäärää, johon tietyllä toiminnalla pyritään. Urheilussa tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi kilpailun tai suorituksen lopputulokseen, tai oikeanlaisen tekniikan oppimiseen. Tavoitteita voidaan asettaa yksilöllisesti yksittäisille urheilijoille, mutta joukkueurheilussa tavoitteet voivat olla myös kollektiivisia ryhmätavoitteita. Tavoitteenasettelulla pyritään toiminnan tehostamiseen yksilön tai ryhmän tasolla. (Forsblom 2020, 15.)

Tavoitetutkimukset juontavat juurensa hypoteesiin, joka esittää täsmällisten ja vaikeiden tavoitteiden olevan toimivampia kuin helppojen, yleisten tavoitteiden. Useat tutkimukset tukevat tätä hypoteesia. Niin yksilölliset kuin kollektiiviset tavoitteet tehostavat yksilön tai ryhmän toimintaa. Tavoitteenasettelun on kuitenkin todettu olevan vähemmän tehokas menetelmä urheilun saralla kuin esimerkiksi työyhteisöissä. (Forsblom 2020, 16.)

Henkilökohtaiset, vahvuuksia ja kehittämiskohteita harjoittavat valmennusohjelmat ovat tärkeä osa harjoitusmotivaation ylläpitämistä. Oleellista on, että urheilija pääsee vaikuttamaan omaan harjoitusohjelmaansa ja tavoitteiden suunnitteluun, vaikka esimerkiksi lasten ja nuorten osalla päävastuu harjoittelun suunnittelusta onkin valmentajilla ja ohjaajilla. On tärkeää, että nuori urheilija oppii mahdollisimman varhaisessa vaiheessa arvioimaan omia vahvuuksia ja heikkouksiaan harjoitus- ja kilpailutilanteissa. (Hakkarainen, Jaakkola, Kajala, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 150-151.)

Tavoitteen asettamista voidaan pitää yhtenä tärkeimmistä psykologisista apukeinoista urheilijan tavoittellessa mahdollisimman hyviä tuloksia ja saavutuksia. Tavoitteet voidaan asettaa kohteeksi tai toiminnan päämääräksi, jonka urheilija haluaa saavuttaa omalla urallaan. Tavoitteiden suunnittelu ja asettaminen ovat kokonaisvaltainen prosessi, joka koostuu useista eri sisällöistä ja vaiheista. Tavoitteen asettamisessa tärkeää on huomioida kolme erilaista tavoitetyyppiä, joita ovat prosessi-, suoritus- ja lopputulostavoite. Tavoitteiden suunnittelu voi vahvistaa urheilijan itseluottamusta, lisäämällä tyytyväisyyttä ja pienentämällä kilpailutilanteen ahdistuneisuutta. Lisäksi tavoitteiden asettaminen voi lisätä urheilijan

harjoittelumotivaatiota, kehittää urheilijan kykyä kontrolloida harjoittelua, kilpailemista ja parantaa siviilielämän kokonaisuuden hahmottamista. (Hakkarainen ym. 2009, 152-153.)

6.4 Keskittyminen

Keskittymiskyky on kyky, joka mahdollistaa urheilijalle ulkoisten häiriötekijöiden poissulkemisen urheilusuorituksessa. Hyvä keskittyminen auttaa urheilijaa ohjaamaan henkisiä voimavaroja oikein suoritusta tukemaan. Keskittyminen voi tapahtua luonnollisesti, mutta tilanteisiin, joissa se ei näin ole, on urheilijan harjoiteltava erilaisia keskittymisrutiineja, jotta hän pystyy keskittämään ajatuksensa urheilusuoritukseen erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. (Heino 2000, 231.)

Heino (2000, 243) tiivistää keskittymisen kolmijakoiseen malliin, joka koostuu ajatuksista, tunteista ja energiasta. Hänen mukaansa sopiva keskittymisen taso suoritustilanteessa saavutetaan, kun urheilija kykenee yhdistämään nämä asiat mahdollisimman hyvin. Ajatukset tarkoittavat urheilusuoritukseen liittyviä ajatussisältöjä, joita urheilija käy läpi. Monesti urheilijan keskittymisen herpaantuessa, hän kiinnittää huomiota suoritusta heikentäviin seikkoihin. Tunteilla puolestaan tarkoitetaan tunnetta tai mielialaa, joka on suorituskyvyn taustalla. Jos urheilijan tunne tai mieliala on epäotollinen suoritusta varten ja hän on esimerkiksi huolestunut tai epävarma, suoritus saattaa epäonnistua. (Heino 2000, 243-244.)

Energia kattaa niin psyykkisen kuin fyysisenkin energian. Psyykkisellä energialla tarkoitetaan urheilijan kokemaa halua kehittää itseään ja onnistua sekä hänen mieltymystään omaan lajiinsa. Jotta urheilija pystyy hyödyntämään psyykkistä energiaa mahdollisimman hyvin, olisi hänellä hyvä olla jonkinlainen tasapaino elämässä. Lisäksi urheilijan tulisi olla kykeneväinen kasaamaan tunteensa, ajatuksensa sekä energiansa tukemaan suoritusta. Fyysisellä energialla tarkoitetaan urheilijan ravinnosta, levosta ja harjoittelusta saamaa energiaa. Urheilijan on tärkeä huolehtia terveellisestä ravinnosta ja riittävästä harjoittelusta sekä levosta, jotta fyysistä energiaa olisi suoritusta varten tarpeeksi. (Heino 2000, 245.)

Keskittymiskykyyn siis vaikuttavat useat eri tekijät, ja urheilijan on tärkeä keskittyä huolehtimaan niistä ja harjoittelemaan erilaisia keskittymistekniikoita. Keskittymisen tekniikoita voivat olla esimerkiksi mielikuvaharjoittelu, rentoutuminen sekä muut erilaiset keskittymismallit (Heino 2000, 231). Mielikuvaharjoittelussa urheilija käyttää mielikuvitustaan, ja näin suorittaa jonkin toiminnon mielessään. Mielikuvaharjoittelun on tutkitusti todistettu parantavan urheilijan keskittymistä, suoritusta, taitojen oppimista sekä itseluottamusta. Mielikuvaharjoittelulla voidaan myös nopeuttaa vammojen paranemisprosessia sekä mahdollistaa flow-tilan syntymistä. (Nicholls 2022, 195-197.)

Erilaiset rentoutumistekniikat voidaan jakaa kolmeen pääkategoriaan: fyysisiin, mentaalisiin sekä multimodaalisiin. Rentoutumistekniikoilla voidaan ohjata urheilijan vireystilaa optimaaliseksi urheilusuoritusta varten. Fyysisillä rentoutumistekniikoilla pyritään vaikuttamaan fyysiseen vireystilaan ja mentaalisilla pyritään vaikuttamaan kognitiivista vireystilaa tai ahdistuneisuutta. Multimodaaliset tekniikat puolestaan pyrkivät vaikuttamaan sekä fyysiseen, että mentaaliseen ulottuvuuteen. (Tod 2022, 153.)

Näiden lisäksi voidaan luoda urheilijoille yksilöllisesti erilaisia toimivia keskittymismalleja. Valmiilla opetelluilla keskittymismalleilla pyritään siihen, että urheilija oppisi tiettyjä toiminnallisia keskittymisrutiineja, jota hän voi hyödyntää ennen suoritusta. Opeteltujen mallien avulla urheilija voi esimerkiksi käydä läpi valmistautumistaan urheilukilpailuun. (Heino 2000, 231.)

6.5 Positiivinen ajattelu

Positiivisella ajattelulla tarkoitetaan ajattelutapaa, jossa nähdään asioiden positiiviset puolet. Mikään asia ei ole puhtaasti vain positiivinen tai negatiivinen, mutta positiivisessa ajattelussa keskitytään positiivisten puolien näkemiseen. Sen perusideaa on havainnollistettu esimerkiksi juomalasiesimerkin kautta. Juomalasi, joka on puolillaan, voidaan nähdä kahdella tavalla; joko nähdään sen tyhjä osa, tai sitten osa, jossa on vielä juotavaa jäljellä. Karkeasti ihmiset jakautuvat optimisteihin ja pessimisteihin, joista optimistit näkevät jäljellä olevan juotavan, ja pessimistit lasin tyhjän osan. (Tahkokallio 1992, 9.)

Urheilijan on uralla etenemiseksi tärkeää olla positiivinen asenne harjoittelua kohtaan. Lisäksi urheilijan on tärkeää suhtautua myönteisesti myös niihin rajoituksiin, joita urheilu-uraan sitoutuminen vaatii urheilun ulkopuoliselta elämältä. (Heino 2000, 96.) Positiivisen ajattelun rinnalle voidaan ottaa terminä positiivinen psykologia. Positiivisella psykologialla tarkoitetaan vahvuuksien etsimistä ja niiden tukemista sen sijaan, että painotettaisiin häiriöitä ja ongelmia. (Ojanen 2007, 19.)

Urheilija voi hyötyä tällaisesta positiivisen ajattelun tai positiivisen psykologian mallista näkemällä vahvuudet ja hyvät asiat itsessään ja suorituksessaan, ja näin ollen kasvattaa kyvykkyyden tunnettaan ja itseluottamustaan. Lisäksi positiivinen ajattelu voi esimerkiksi motivoida tekemään asioita, kun urheilija huomaa omia onnistumisen kokemuksiaan.

6.6 Itseluottamus

Itseluottamus tarkoittaa varmuuden tunteen kokemista, uskoa omiin kykyihin ja taitoihin (Liukkonen 2017). Itsetunnolla puolestaan tarkoitetaan ihmisen positiivisia kokemuksia itsestään. Kun ihmisen minäkäsityksessä on voitolla positiiviset kokemukset ja ominaisuudet, voidaan sanoa ihmisen itsetunnon olevan hyvä. Mikäli koettujen negatiivisten ominaisuuksien määrä on suurempi kuin positiivisten ominaisuuksien määrä on ihmisen itsetunto kärsinyt. (Keltikangas-Järvinen 2017.) Itsetunto voidaan määritellä myös omanarvontuntona eli ihmisen subjektiivisena näkemyksenä omista ominaisuuksistaan (Kauranen 2018, 528).

Hyvä itsetunto auttaa myös epäonnistumisista ylitse pääsemisessä. Ihmisen itsetunto voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen, joita ovat yksityinen ja julkinen itsetunto. Yksityinen itsetunto on ihmisen omat näkemyksensä itsestään, julkinen itsetunto puolestaan on se mitä ihminen kertoo itsestään muille ja mitä hän ilmaisee esimerkiksi psykologisissa testeissä. Ihminen ei koskaan kerro täyttä totuutta itsestään ulospäin, vaan saattaa esimerkiksi vähätellä omia tunteita ja ajatuksiaan. (Keltikangas-Järvinen 2017.)

Liian korkeat ja epärealistiset tavoitteet voivat heikentää itseluottamusta ja vähentää harjoittelumotivaatiota (Kauranen 2018, 529). Itseluottamuksen puutteella

voidaan osittaa selittää myös urheilussa menestymättömyyttä (Keltikangas-Järvinen 2017). Itseluottamuksen ja itsetunnon lisääntyminen ovat yhteydessä henkilön asettamiin tavoitteisiin, mutta toisaalta myös tulostasoon. Realistiset ja saavutettavat tavoitteet parantavat itsetuntoa ja kasvattavat itseluottamusta. (Kauranen 2018, 529.)

Itsetunto ja itseluottamus ovat myös kytköksissä itsearvostukseen, jota voidaan pitää koko persoonallisuutemme pohjana. Itsearvostus koostuu koetun pätevyyden osa-alueista, kuten fyysisestä, tiedollisesta ja sosioemotionaalisesta pätevyydestä. Hyvän itsearvostuksen taustalla puolestaan on turvallinen ja terve kasvu- ja kehitysympäristö, ja tämä edellyttää, että henkilö viihtyy toiminnan parissa, eikä koe itsearvostusta uhattuna tai suoritustilanteita ahdistavina. (Liukkonen 2017.)

Itseluottamus on yksi persoonallisuuspiirteistämme, jota pidetään usein synnynäisenä ominaisuutena. Itseluottamus on kuitenkin kehitettävissä oleva ominaisuus, esimerkiksi sosiaalinen ympäristö voi huomattavasti vahvistaa tai heikentää yksilön itseluottamusta. Ihmiset kritisoiivat ja arvostavat itseään monesti sen mukaan, kuinka kykeneviä he ovat itselleen tärkeillä elämän osa-alueilla ja millaiseksi he kokevat sisäisen elämänhallintansa. Pitkään jatkunut huono itseluottamus voi vaikuttaa haluun oppia uusia asioita. (Liukkonen 2017.)

Menestyneet ihmiset osaavat luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä. Heitä ei pelota tehdä valintoja elämässään, eivätkä he useinkaan jää odottamaan mitä elämä voisi tuoda tullessaan. (Liukkonen 2017.) *Psychology of Sport and Exercise* -lehdessä (2019) julkaistussa artikkelissa käsitellään urheilijoiden psyykkiseen sietokykyyn vaikuttavia tekijöitä. Nämä urheilijat omasivat loistavan keskittymiskyvyn, kyvyn ymmärtää omat ajatuksensa ja mennä eteenpäin epäonnistumisista huolimatta. Tärkeitä ominaisuuksia olivat seuraavaan suoritukseen keskittyminen ja oman roolinsa ymmärtäminen. Lisäksi ulkopuolisten asioiden poissulkeminen ja asioiden nopea käsittely nousivat esille tutkimuksessa. Muita tärkeitä ominaisuuksia olivat itseluottamus, ongelmanratkaisutaidot, optimistinen ja positiivinen ajattelutapa, sekä huomion kiinnittäminen yksityiskohtiin ja halu tavoitella täydellistä suoritusta. (Jackman, Swann & Crust 2016.)

Itseluottamuksen näkökulmasta menestyneen urheilijan taustalla oli luotto omiin taitoihin, mutta myös muihin ihmisiin. Oleellista oli, että urheilija pystyy säilyttämään itseluottamuksen alkulämmittelyjen ja itse suorituksen aikana. Psyykkisesti vahva urheilijan itseluottamuksella ei ole rajoituksia, ja hän pystyy ajattelemaan optimistisesti ja positiivisesti epäonnistumisista huolimatta. Urheilija pystyy suhtautumaan joustavasti ja myönteisesti omiin virheisiinsä ja pyrkii kehittämään itseään jatkuvasti. Epäonnistumisen hetkellä urheilija pystyy orientoitumaan seuraavaan suoritukseen ja pystyy itsevarmasti luottamaan siihen, että seuraava suoritus on edellistä parempi. Hän myös ymmärtää, ettei jokainen suoritus voi olla täydellinen, vaikka samalla haluaakin hioa jokaisen pienenkin yksityiskohdan lähelle täydellisyyttä. (Jackman ym. 2016.)

6.7 Kritiikinsieto

Kehittyäkseen paremmaksi lajissaan urheilija tarvitsee palautetta, niin positiivista kuin negatiivistakin kritiikkiä toiminnastaan ja suorituksistaan. Urheilijan on tärkeää tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa, jotta hän voi asettaa realistisia tavoitteita itselleen, ja toisaalta myös kehittyä heikommilla osa-alueilla paremmaksi (Tod 2022, 147). Näin ollen kritiikinsietokyky on urheilijalle välttämätön.

Valmentajan tai muun palautteen antajan on tärkeä pohtia, milloin on otollisin aika antaa urheilijalle palautetta hänen suorituksestaan. Esimerkiksi epäonnistumislanteessa urheilijan saattaa olla vaikea vastaanottaa kritiikkiä tunnekuohussa. Toisaalta taas onnistumisen jälkeen myönteisen palautteen kuuleminen on usein urheilijalle helppoa ja miellyttävää. Voi kuitenkin olla viisasta antaa yksityiskohtaisempaa palautetta vasta jonkin aikaa urheilusuorituksen jälkeen, sillä heti suorituksen jälkeen urheilija on monesti väsynyt ja tunteiden vallassa, riippumatta siitä onko suoritus ollut onnistunut vai epäonnistunut. (Heino 2000, 137.)

Lisäksi palautetta tai kritiikkiä antavan henkilön asema, viestintä ja motiivit vaikuttavat siihen, miten urheilija ottaa palautteen vastaan. Urheilijan on helpompi hyväksyä kritiikkiä, mikäli se tulee lajin asiantuntijalta. Urheilijan on myös helpompi luottaa palautteen antajan motiiveihin, mikäli palaute tulee tutulta henki-

löltä. Mikäli urheilija kokee luottamuksen puutetta henkilöön, saattaa tilanne laukaista urheilijan puolustusmekanismeja ja hän voi reagoida esimerkiksi hyökkäävästi tai selitellen. (Heino 2000, 138.)

Jotta urheilijalla olisi mahdollisuus sietää kritiikkiä mahdollisimman hyvin, on myös kritiikin antajalla iso rooli. Kritiikkiä tulee antaa suoritushetkeen nähden sopivaan aikaan sekä asiallisella ja kunnioittavalla tavalla viestien.

7 VALMENTAJAN ROOLI URHEILIJAN KEHITYKSEN TUKEMISESSA

Viime vuosien aikana valmentajan rooli on korostunut merkittävästi aiempaan verrattuna. Valmentajan on hyvä pohtia millaisia tavoitteita asettaa valmentamalleen joukkueelle ja itselleen. Juniorijoukkueita valmennettaessa esille nousevat myös kasvatukselliset kysymykset. Alemmilla sarjatasoilla valmentajalta odotetaan realistista ajattelua, jotta pelaajien taitotaso ja tavoitteet ovat keskenään tasapainossa. Huippu-urheilussa valmentajaan puolestaan kohdistuu suuremmat paineet urheilun ollessa enemmän tuloskeskeistä. Sarjatasosta riippumatta valmentajan tulee kuitenkin koko ajan olla tietoinen mitä tehdään ja miksi tehdään. Valmentajilta vaaditaan monenlaisia perusominaisuuksia, kuten lajituntemusta, hyviä sosiaalisia taitoja, esiintymistaitoa, kunnianhimoa, halua kehittyä, sinnikkyyttä, hyvää tilannetajua, kylmähermoisuutta, hyvää paineensietokykyä ja kykyä hahmottaa suurempia kokonaisuuksia. (Kulju & Sundqvist 2002.)

Jokainen urheilija on biopsykososiaalinen kokonaisuus, johon vaikuttavat eri tekijät, jotka ovat keskenään riippuvuussuhteessa (Urrila 2017, 18). Urheilijana kehittymiseen ja kasvamiseen vaikuttaa monet erinäiset tekijät, kuten perhe ja ystävät, koti, koulu, valmentaja, urheiluseura, urheiluakatemia, lajiliitto, harjoitteluolosuhteet, sekä kansainväliset kontaktit (Mero, Nummela, Kajala & Häkkinen 2016). Salibandyn pelaajilta vaaditaan monipuolisia ominaisuuksia, joiden kokonaisvaltainen kehitys on menestyksen pohja. Lajitekniikoiden ja taktiikan hallitsemisen lisäksi pelaajilta vaaditaan hyviä fyysisiä ja henkisiä ominaisuuksia. Kokonaisvaltaisen harjoittelun ja kehittymisen mahdollistamiseksi pelaajan tulee ottaa huomioon myös lihashuolto, ravitsemus ja lepo. (Korsman & Mustonen 2011, 75-76.)

Valmentajien suurin haaste on ymmärtää lajikohtaiset erityisvaatimukset ja tutkiskella omia toimintatapoja jatkuvasti kriittisesti (Cotterill, Weston & Breslin 2016, 51). Toimivan valmentajan ja valmennettavan välisen vuorovaikutuksen taustalla on yhteinen arvopohja, sitoutuminen yhteisiin tavoitteisiin ja keskinäinen arvostus. Valmentajien tulee osata kiinnittää huomiota urheilijan kannalta keskeisiin asioihin ja kokeneet valmentajat osaavatkin painottaa kolmea asiaa huippu-

urheilijaksi kehittyemisessä. Näitä asioita ovat lahjakkuuksien tunnistaminen, pätevien ja osaavien valmentajien löytäminen, sekä parhaiden mahdollisten harjoitteluolosuhteiden luominen. (Mero ym. 2016.)

Urheilijan kehitystä voidaan kuvata urheilijan polulla, joka kuvaa urheilijan kasvua ja kehitystä lapsuudesta aikuisuuteen ja kohti huippu-urheilijan uraa. Polku voidaan jakaa kolmeen osioon, joita ovat lapsuus (alle 13-vuotiaat), nuoruuden (13-19-vuotiaat) aikana tapahtuva valintavaihe sekä huippuvaihe (yli 19-vuotiaat). Valmentajan on tärkeää muistaa, että jokaisen urheilijan polku on yksilöllinen, eikä siksi valmiita malleja voida soveltaa kaikkiin urheilijoihin, eikä siksi myöskään mitään tarkkoja vaiheita ei voida määrittää urheilijan uralle etukäteen. Keskiössä on yksilöllisen kasvun ja kehittymisen ymmärtäminen ja kunnioittaminen, sekä yksilöllisten ratkaisujen mahdollistaminen. (Mero ym. 2016.)

Valmentamisen osa-alueet voidaan jaotella kahteen ryhmään: urheilijaperäisiin ja muihin osa-alueisiin. Valmentamisen urheiluperäisiä osa-alueita ovat urheilijan siviilielämän huomioiminen, henkisen ja sosiaalisen kyvykkyyden kehittäminen, urheilu-uran jälkeisen elämän suunnittelu, sekä urheilu-uran ja siviilielämän keskinäisen vaikutuksen monipuolinen käsittely. (Urrila 2017, 23-25.) Valmennuksen muihin osa-alueisiin kuuluu kilpailemiseen, kilpailuhenkeen, kilpailujärjestelmien tuntemukseen, kilpailuohjelmiin, yksittäisiin kilpailuihin, taloudelliseen tilanteeseen, sponsorointiin ja julkisuuteen liittyvät tekijät ja kysymykset (Urrila 2017, 32-39).

Nuorille huipulle tähtääville salibandyn pelaajille suunnattu maajoukkuetie toteutetaan Suomessa Eerikkilän urheiluopiston kehittämän E-way -filosofian mukaisesti. E-way -filosofia voidaan jaotella kuuteen osa-alueeseen, jotka ovat psyykinen, fyysinen, sosiaalinen, taito, ravinto ja palautuminen, joiden optimaalinen taso on urheilijan hyvinvoinnin ja menestymisen taustalla. Pelaajien kehitystä seurataan kattavasti niin yksilö- kuin seuratasolla, jonka lisäksi keskiössä on myös valmentajien osaamisen kehittäminen. (Eerikkilä nd.)

Monipuolinen harjoittelu, sekä terveelliset elämäntavat, sekä säännöllinen päivärytmi ovat tärkeä osa urheilullista elämäntapaa ja ovat tehokkaita välineitä urheilijan kokonaisvaltaisen kehittymisen, sekä terveenä pysymisen tukemisessa

(Leppänen & Löfgren 2017, 18). Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että vammojen ehkäisyyn suunnitellulla harjoittelulla voidaan vähentää urheiluvammojen syntymistä. Harjoittelu voidaan jakaa kolmeen perusosaan, jotka pätevät lajista riippumatta. Vammoja ehkäisevän harjoittelun peruselementit ovat keskivartalon hallinta, liikehallinta, lihasvoima ja tasapaino sekä plyometrinen harjoittelu. (Leppänen & Löfgren 2017, 16.)

7.1 Urheilijan motivointi

Valmentajan yksi suurimmista haasteista on urheilijan motivoiminen harjoitteluun ja kilpailemiseen. Valmentajan tehtävänä on luoda yhdessä muiden toimintaan osallistuvien henkilöiden kanssa riittävän turvallinen ja kannustava ilmapiiri, jossa urheilijan on hyvä olla. Ilmapiiriä kutsutaan nimellä motivaatioilmasto, joka voidaan jakaa tehtävä- ja kilpailusuuntautuneeseen perspektiiviin. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto syntyy, kun valmentaja korostaa kokeilemisen ja kehittymisen tärkeyttä. Tällöin ilmasto tukee urheilijoiden sisäistä motivaatiota. Tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin luominen on oppimisen kannalta ensiarvoisen tärkeää, sillä motivaatio on taitojen oppimisen perusta. Urheilijoiden ei myöskään tarvitse tällöin pelätä epäonnistumisia, sillä valmentaja tukee oppimista myös erehdyksien kautta. (Hakkarainen ym. 2009, 334-335.)

Kilpailullinen motivaatioilmasto puolestaan syntyy valmentajan korostaessa kilpailullisuutta ja lopputuloksen merkitystä. Valmentajan rooli urheilijaan saattaa olla kontrolloiva ja vertaileva. Toisaalta kilpaileminen ja häviöt saattavat olla urheilijalle erittäin kasvattava ja vahvistava kokemus. Kumpikaan motivaatioilmasto ei poissulje toisiaan, vaan valmentajan luoma ilmasto sisältää aina molempien ilmapiirien piirteitä. (Hakkarainen ym. 2009, 334-335.)

Valmentajan tehtävä on varmistaa, että kaiken tasoiset pelaajat kokevat harjoittelun olevan riittävän haasteellista. Taitojen opettelu alkuvaiheessa pyritään pelaajalle luomaan sisäinen motivaatio harjoittelua kohtaan, jotta myöhemmissä harjoitteluvaiheissa pelaaja on mahdollisimman innostunut harjoittelemaan. Harjoitteluvaiheissa tehtäväsuuntautuneisuus on edelleen oleellinen osallistumisen

motiivi. Tällöin pelaajat keskittyvät suorituksen laadun parantamiseen lopputuloksien sijaan. (Jaakkola 2010, 170-171.) Motivaation ja viihtymisen kannalta paras tulos saavutetaan tehtäväsuuntautuneen ajattelun ja toimintaympäristön avulla (Matikka & Roos-Salmi 2020, 55).

Parhaimmillaan valmentaja pystyy tukemaan lapsen ja nuoren itsearvostuksen kehitystä tarjoamalla kyvykkyyden kokemuksia lajitaidoissa, fyysisessä kunossa, kehonkuvassa, sosiaalisissa taidoissa ja tunnetaidoissa. Normatiivisen vertailun sijaan valmentajan kannattaa korostaa itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista jokaiselle joukkueen pelaajalle. (Matikka & Roos-Salmi 2020, 52-53.)

7.2 Motivaatiota heikentävät strategiat

Jokaisella yksilöllä on tiettyjä psykologisia perustarpeita, jotka ovat omaehtoisuus eli autonomian tunne, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Erilaiset toimintamallit, jotka vaikuttavat yksilön motivaatioon heikentävästi vaikuttavat juuri näihin tarpeisiin. Kun psykologisten perustarpeiden kokeminen vähenee tai heikentyy, vaikuttaa se yksilön kokemaan autonomisesti ohjautuvaan sisäiseen motivaatioon heikentävästi. (Middelkamp 2018, 76.)

Valmentajan sanavalinnoilla ja kielenkäytöllä on vaikutusta motivaatioilmastoon. Pakottaminen ja yksilön työpanoksen väheksyminen saavat toisen osa puolen tuntemaan riittämättömyyden ja hylätyksi tulemisen tunnetta. Kun urheilija kokee, ettei häntä arvosteta, omaehtoisuus vähenee. Toinen motivaatiota lannistava toimintamalli on ohjeiden antaminen ilman selitystä. Kun urheilija ei ymmärrä miksi jotain liikettä tehdään, käyttäytymiseen on vaikeampi sitoutua. (Middelkamp 2018, 76-77.)

8 LAPSEN KASVUA JA KEHITYSTÄ TUKEVAN HARJOITTELUN SUUNNITTELU

Lasten ja nuorten harjoittelun suunnittelussa on osattava huomioida herkkyyskaudet eli ajanjaksot, jolloin tiettyjen ominaisuuksien kehittyminen tapahtuu luonnollisen kasvun kautta. Tällöin kehittyminen on helpointa ja tehokkainta. Herkkyyskaudet eivät kuitenkaan tarkoita, etteikö kyseisen ikäkauden aikana kannattaisi harjoitella muita ominaisuuksia. (Hakkarainen ym. 2009, 140.) Seurojen työntekijöillä olisi hyvä olla yhtenäinen linjaus herkkyyskausien hyödyntämisestä fysiikka- ja taitoharjoittelussa. (Korsman & Mustonen 2011, 173.) Nuoret urheilijat tulisi kuitenkin aina muistaa huomioida yksilöinä ja harjoittelun suunnittelussa tulisi aina ottaa huomioon yksilöllinen kehitystaso, sekä harjoittelutausta. Herkkyyskaudet voidaan jakaa viiteen osa-alueeseen, joita ovat taidon, nopeuden, voiman, liikkuvuuden ja kestävyys, sekä nopeuskestävyyden herkkyyskaudet. (Hakkarainen ym. 2009, 140.)

8.1 Taidon herkkyyskaudet

Taito on yksi hitaimmin kehittyvistä ominaisuuksista. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 35.) Lasten motoristen taitojen kehittymisen nopeudessa ilmenee kuitenkin eroavaisuuksia, vaikka muutokset motorisessa kehityksessä tapahtuvatkin ennalta määritettyjen geenien mukaan. Suurin osa lapsen motorisista perustaidoista opitaan keskimäärin kahden ja seitsemän ikävuoden välissä. Motorisia perustaitoja ovat: liikkumis-, välineen käsittely- ja tasapainotaidot. (Hakkarainen ym. 2009, 140.) Perustaitojen kehittymisen jälkeen voidaan alkaa kiinnittämään huomiota enemmän lajitaitojen kehittämiseen. Jos lapsen motoristen taitojen kehittyminen on kuitenkin jäänyt keskimääräistä heikommalla pohjalla, on näiden ominaisuuksien kehittämiseen keskityttävä vielä myöhemmissä ikävaiheissakin. (Seppänen ym. 2010, 35.)

8.2 Nopeuden herkkyyskaudet

Nopeus on periytyvä ominaisuus, mutta sitä voidaan kuitenkin kehittää, mikäli harjoittelu aloitetaan riittävän varhaisessa vaiheessa (Hakkarainen ym. 2009,

141). Lapsuudessa harjoituksiin kannattaa sisällyttää monipuolisia nopeuden edellytyksiä edistäviä harjoitteita, joiden avulla vaikutetaan muun muassa taitoon, reaktiokykyyn, askeltiheyteen ja koordinaatiokykyyn. Kasvupyrähdyksen jälkeen nopeutta voidaan harjoitella erilaisien voimaharjoitteiden avulla. (Seppänen ym. 2010, 36.) Nopeutta vaativien ominaisuuksien kehittyminen on suurilta osin kyöksissä hermoston toimintakykyyn, jonka vuoksi nopeusharjoittelua olisi hyvä suosia ennen murrosikää. (Hakkarainen ym. 2009, 141.)

8.3 Voiman herkkyykskaudet

Lihaksiston voimantuotto on riippuvainen lihassolujen hermotuskyvystä eli hermoston kyvystä säädellä lihassoluja ja niiden energia-aineenvaihduntaa (Hakkarainen ym. 2009, 141). Ennen murrosikää voimaharjoittelussa tulisi keskittyä lihaskestävyyden parantamiseen. Harjoittelu kannattaa aloittaa kehonpainolla tai pienellä vastuksella tehtävillä kevyillä harjoitteilla, jotta nuoret urheilijat oppivat ensin oikeanlaisen suoritustekniikan. (Seppänen ym. 2010, 36.) Kevyellä vastuksella tehtävien liikkeiden avulla voidaan panostaa lihaksien aerobiseen jaksamiseen. Tällöin lihakseen ei pääse kasautumaan suuria määriä maitohappoa ja lihas palautuu suorituksesta paremmin. Lihasten hyvä palautumiskyky ehkäisee myöhemmällä iällä tapahtuvia urheiluvammoja. (Hakkarainen ym. 2009, 142.) Murrosiän jälkeen hormonaaliset vaatimukset voiman ja lihasmassan hankintaan ovat paremmat, joten harjoitteluintensiteettiä voidaan nostaa ja panostaa lihasten poikki-pinta-alan kasvattamiseen (Seppänen ym. 2010, 36).

Lasten ja nuorten voimaharjoittelun tulee aina olla kasvua ja kehitystä tukevaa, monipuolista ja sopivalla harjoittelun intensiteetillä tapahtuvaa (Seppänen ym. 2010, 93). Lihasvoimaharjoittelu voidaan jaotella harjoitettavan voimamuodon eli maksimi-kesto- tai nopeusvoiman mukaan. Toisaalta tällainen harjoittelu voidaan jaotella myös harjoitettavan lihastyömuodon, käytetyn harjoitusvälineistön tai vastustyyppin pohjalta. Kun lihasvoimaharjoittelu jaotellaan harjoitettavan lihasvoimamuodon pohjalta, puhutaan maksimi-, kesto- tai nopeusvoimaharjoittelusta. (Kauranen 2018.) Nuoren urheilijan tulisi harjoitella kaikkia näitä voiman osalualueita monipuolisesti esimerkiksi pelien ja leikkien avulla tai pienellä vastuksella. Suuria vastuksia tulee välttää, sillä nuoren luuston lujuus on vasta kehittyvässä

vaiheessa. Myös liian yksipuolinen harjoittelu voi aiheuttaa kasvavalle nuorelle pysyviä rakenteellisia muutoksia. (Seppänen ym. 2010, 94.)

Ennen murrosikää voimaharjoittelun tulee olla aerobista ja harjoittelumuotona kannattaa suosia kiertoharjoittelua. Myös erilaiset pelit, leikit ja temppuiluradat ovat turvallinen vaihtoehto aerobisen kapasiteetin kehittämiseksi. Aerobinen kapasiteetti kehittyy parhaiten, kun harjoittelussa keskitytään suurimpien lihasryhmien kuormittamiseen, sillä tällöin syke pysyy korkeammalla. Lapsen kasvun ja kehittymisen tukemiseksi hyviä liikkeitä ovat myös erilaiset hypyt, joiden avulla voidaan tukea ja vahvistaa luustoa. Riittävän palautumisen ja mielekkyyden säilyttämiseksi ennen murrosikää tapahtuvan voimaharjoittelu on hyvä pitää ajallisesti lyhyenä. Yhden harjoituskerran pituus tulisi olla noin 20 minuutista 40 minuuttiin ja toistomäärät yhtä liikettä kohden olisi hyvä pitää 10-30 toistossa, riippuen liikkeen haastavuudesta. (Seppänen ym. 2010, 94-95.)

8.4 Liikkuvuuden herkkyyskaudet

Rasitusvammojen ja liikkumisen ongelmien välttämiseksi liikkuvuusharjoittelua kannattaa harjoittaa erityisesti kasvupyrähdyksien aikaan (Seppänen ym. 2010, 39). Liikkuvuusharjoittelu on kuitenkin hyvä aloittaa jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta maksimaalinen liikkuvuustaso saavutettaisiin 11-14 vuoden iässä. Myöhemmissä ikäkausissa oleellista on pyrkiä ylläpitämään liikkuvuutta, sekä kehittämään sitä enemmän lajikohtaisten vaatimuksien mukaiseksi. (Seppänen ym. 2010, 39.) Riittävä liikkuvuus vaikuttaa positiivisesti myös urheilijoiden voimantuottoon, rentouteen, kestävyYTEEN, nopeuteen ja lisäksi se edesauttaa lajitaitojen oppimista (Hakkarainen ym. 2009, 143). Liikkuvuusharjoittelulla on myös todettu olevan positiivinen vaikutus palautumiskykyyn ja liikkumisen taloudellisuuteen (Seppänen ym. 2010, 39.).

8.5 KestävyYden ja nopeuskestävyYden herkkyyskaudet

Lapsen elimistö on jo varhaisessa vaiheessa sopeutuvainen aerobiseen harjoitteluun. Lapsuus- ja nuoruusiän kestävyYsharjoittelulla luodaan yleistä pohjaa myöhempää harjoittelua varten. Mikäli nuoren urheilijan elimistö saa riittävästi

aerobista kuormitusärsykettä sydämen toimintakyky kehittyy, hiussuoniston tiheys, aerobisten entsyymien määrä ja muun muassa keuhkojen toimintakyky kehittyvät. (Hakkarainen ym. 2009, 142.)

Kestävyysharjoittelu voidaan jakaa harjoitteluintensiteetin perusteella aerobiseen kestävyys- ja vauhtikestävyys- ja maksimikestävyys- ja nopeuskestävyyteen. Peruskestävyyden avulla kehitetään aerobista aineenvaihduntaa, rasva-aineenvaihduntaa ja lisätään mitokondrioiden, sekä aerobisten entsyymien määrää ja parannetaan hiussuoniston tilavuutta. Säännöllisen peruskestävyyden harjoittelu pääasiallisena tavoitteena on kasvattaa urheilijan pitkäkestoista jaksamista. Vauhtikestävysharjoittelu puolestaan kehittää anaerobisia ominaisuuksia, kuten hiilihydraattien aineenvaihduntaa ja maitohaponsietokykyä. Vauhtikestävyys- ja nopeuskestävyyden harjoittelussa on kuitenkin noudatettava erityistä malttia juniori-ikäisillä urheilijoilla, sillä alle murrosikäisen lapsen kyky tuottaa ja sietää maitohappoa on selvästi heikompi murrosiän ylittäneeseen henkilöön verrattuna. (Seppänen ym. 2010, 79-80.)

Nopeuskestävyyden harjoittelu voidaan jaotella kahteen alaluokkaan. Ensimmäinen luokka on maitohapoton (alaktinen) harjoittelu ja toinen alaluokka on nimeltään maitohapollinen (laktinen) harjoittelu. Hapottoman nopeuskestävyyden herkkyyskausi sijoittuu ikävuosien 7-11 välille. Yleisimpiä nopeuskestävyysharjoitteita ovat lajinomaiset intervalliharjoitukset, joissa vetojen pituus on muutamasta sekunnista kymmeneen sekuntiin ja palautusten kesto parista minuutista kahdeksaan minuuttiin. Maitohapollisen nopeuskestävyysharjoittelun herkkyyskausi puolestaan sijoittuu 11 ikävuodesta eteenpäin. Harjoittelun intensiteettiä kannattaa lisätä vähitellen ja valmentajan tehtävänä on tarkkailla urheilijan kuormituksen määrää. Runsas hapollinen harjoittelu voi vaikuttaa negatiivisesti fysiologiaan ja urheilijan motivaatioon. Tyypillisissä harjoitteissa vetojen pituus on 15 sekunnista 2 minuuttiin ja palautuksen kesto 2-8 minuuttia. Palautusajan pituuteen vaikuttaa vedon kesto, teho ja harjoittelun tavoite. (Seppänen ym. 2010, 79-80.)

8.6 Harjoittelun herkkyykskaudet juniiori-ikäisten salibandy pelaajien harjoittelussa

Juniiori-ikäisten pelaajien ikäluokat kaudelle 2022-2023 on esitelty Suomen salibandyliiton julkaisemassa kausi-infossa (2022) T8 -tyttöissä pelaavat kaudella 2022-2023 vuosina 2015 ja 2016 syntyneet tytöt. T10 -tyttöissä vuosina 2013 ja 2014 syntyneet tytöt. T12 -ikäluokan tyttöissä pelaavat vuosina 2011 ja 2012 syntyneet tytöt. T14 -ikäluokkaan puolestaan kuuluvat vuosina 2009 ja 2010 syntyneet tytöt ja T16 -ikäluokkaan vuosina 2008 ja 2007 syntyneet urheilijat. Toiseksi vanhin juniiori-ikäluokka eli T18 -tytöt koostuvat 2005 ja 2006 vuosina syntyneistä tytöistä. Vanhimpaan ikäluokkaan eli T21 kaudella 2022-2023 kuuluvat vuosien 2002–2004 välillä syntyneet tytöt. (Suomen salibandyliitto ry 2022.)

11-12-vuotiaat pelaajat siirtyvät usein ensimmäistä kertaa kilpajoukkueeseen, mutta valmentajan tulee muistaa, että he ovat vielä lapsia. Kiintymys omaa joukkuetta kohtaan kasvaa ja yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy. Lapset ymmärtävät jo sääntöjä, mutta saattavat haluta kokeilla uhkarohkeasti uusiakin asioita. Kasvatuksellisesta näkökulmasta katsottuna tärkeää on opettaa pelaajia noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä ja kunnioittamaan toisiaan. Myös perustaitojen harjoittelu urheiluun liittyen alkaa. Pelaajille olisi hyvä opettaa verryttelyjen merkityksestä ja terveellisistä elämäntavoista. Fyysisten ominaisuuksien kannalta 11-12-vuotiaiden kanssa olisi hyvä kehittää motorisia taitoja, ketteryyttä, nopeutta ja lihaskestävyyttä. Myös liikkuvuutta on hyvä ylläpitää ja kannustaa pelaajia omaan toimintaan ja säännölliseen harjoitteluun. (Korsman & Mustonen 2011, 174-175.)

13-14-vuotiaiden pelaajien tunnemaailma voi aaltoilla ja he saattavat olla epävarmoja itsestään. Pelaajien johdonmukainen ajattelu ja syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen kehittyvät merkittävästi. Valmentajien tulee huomioida, että pituuskasvun seurauksena pelaajilla saattaa ilmentyä ajoittaisia koordinaatiovaikeuksia. Lihasvoiman ja hermoston kehittyminen kuitenkin mahdollistavat koordinaatioharjoittelun kanssa reaktio- lähtö- ja liikenopeuden kehittämisen. Kasvatuksellisesti 13-14-vuotiaita pelaajia pyritään motivoivaan ja ohjaamaan kohti monipuolista, omatoimista harjoittelua. Joukkueen toimintaan sitoutuminen ja urheilullisiin elämäntapoihin liittyvien taitojen opettelu merkitys kasvavat entisestään. Fysiik-

kaharjoittelun kannalta parhaimpia harjoituksia ovat pidempikestoiset tasavauhtiset peruskestävyys lenkit ja omalla kehonpainolla tehtävät lihaskuntoliikkeet, joiden avulla nuorille urheilijoille opetetaan oikeanlainen suoritustekniikka. (Korsman & Mustonen 2011, 175.)

Henkilökohtaiset erot pelaajien välillä nousevat esille 15-16-vuotiaiden harjoittelussa. Osa on kypsynyt fyysisesti ja henkisesti enemmän kuin toiset, ja osa pelaajista ovat heikommassa tilanteessa. Ravinto, lepo ja lihashuolto ovat jo nuoren urheilijan arkea, ja hän pystyy ymmärtämään näiden tasapainon merkityksen. Tavoitteellisuus ja keskittymiskyky paranevat ja tavoitteiden saavuttamiseksi jaksetaan tehdä aiempaa enemmän töitä. Fysiikkaharjoittelun määrä voidaan lisätä ympärivuotiseksi ja voimaharjoittelussa tekniikkaa voidaan harjoitella esimerkiksi keppijumpan avulla. Harjoittelussa uusina elementteinä mukaan tulevat kesto-voima, kehonhallinta, lajinomainen ketteryys, sekä keskivartalon harjoittelun merkitys korostuu. Nopea pituuskasvu saattaa haitata nuoren urheilijan motoriikkaa ja lihasvoiman kehittyminen puolestaan vaikuttaa liikkuvuuteen. Liikkuvuutta onkin hyvä ylläpitää myös pelaajan kasvaessa vanhemmaksi. (Korsman & Mustonen 2010, 176-177.)

17-18-vuotiaiden urheilijoiden fyysinen suorituskyyky alkaa lähennellä huippuluokkaa ja pelaajien harjoittelussa voidaan keskittyä erikoistaitojen hiomiseen, sekä motoristen taitojen vakiinnuttamiseen. Tunne-elämä alkaa rauhoittumaan ja monet urheilijat pääsevät harjoittelemaan itsenäistymistä uuden koulupaikan tai muuton myötä. Lajikohtaisten erikoistaitojen hiomiseksi urheilijat joutuvat usein myös tekemään lajivalinnan ja haluavat asettaa henkilökohtaisia tavoitteita uralleen. Fysiikkaharjoittelussa keskitytään lihasmassan lisäämiseen, nopeusharjoitteluun ja ympärivuotiseen aerobiseen harjoitteluun. (Korsman & Mustonen 2011, 177-178.)

19-21-vuotiaat urheilijat pystyvät tekemään itsenäisiä päätöksiä, eikä heidän ajattelunsa ole enää riippuvainen muiden ihmisten mielipiteistä. Muutokset elämäntilanteessa, kuten ylioppilaskirjoituksiin valmistautuminen tai asepalveluksen suorittaminen aiheuttavat muutoksia nuoren urheilijan kokonaiskuormituksessa. Nuori urheilija haluaa ottaa vastuuta omasta harjoittelusta ja kehitymisestään,

sekä tiedostaa huoltavien oheisharjoitteiden merkityksen. Viimeistään tässä vaiheessa fyysisiä ominaisuuksia valmistetaan aikuisjoukkueeseen siirtymistä varten ja uutena harjoitteena voidaan lisätä maksimivoimanharjoittelu. (Korsman & Mustonen 2011, 178-179.)

9 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas motivoivasta harjoittelusta ja psyykkisten tekijöiden huomioimisesta salibandyseura Pirkkalan Pirkkoille. Opas painotuu seuran vanhimpiin juniori-ikäluokkiin ja aikuisjoukkueisiin. Seuran pelaajille lähetetyn kyselyn lisäksi keräsimme teorialietoa aiheesta, joiden pohjalta opas tuotettiin. Opinnäytetyön toimeksiantajan toiveet opinnäytetyön sisällöstä ja oppaasta huomioitiin opinnäytetyöprosessissa.

Opinnäytetyömme ideointivaiheessa lähdimme liikkeelle ongelmasta kohdistuen nuorien urheilijoiden ennenaikaiseen urheilu-uran lopettamiseen eli drop-out -ilmiöön. Lähdimme pohtimaan minkälainen opinnäytetyö palvelisi parhaiten Pirkkalan Pirkkain tarpeita, ja mistä heille olisi eniten hyötyä seuran kehittämisen näkökulmasta. Päädyimme yhdessä toimeksiantajan kanssa tuottamaan opinnäytetyössämme heille oppaan tiivistelmänä opinnäytetyön sisällöstä, jota seuran valmentajat voivat hyödyntää toimintansa suunnittelussa tulevaisuudessa.

Ideointivaiheen jälkeen luonnostelimme tarkemmin opinnäytetyömme kokonaisuutta ja oppaan sisältöä. Pyrimme huomioimaan kaikki tuotteemme laatuun vaikuttavat tekijät, joita olivat seuran kehityskohteet, toiveet ja odotukset, tuotteen asiasisältö, ympäristön vaikutus tuotteeseen, urheilijan kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen sekä arvot ja periaatteet. Tuotteemme on tehty Pirkkalan Pirkkoille, mutta sen sisältö on hyödynnettävissä ja sovellettavissa laajemmin myös muiden salibandyseurojen harjoittelun suunnitteluun.

Koostimme kyselylomakkeen huomioiden mahdollisimman kattavasti urheilijan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Teoriatiedon hankinnassa noudatimme hyviä eettisiä periaatteita ja käytimme tarkkaa harkintaa ja arviointia luotettavien lähteiden löytämiseksi. Tietokantoina käytimme muun muassa PubMediä sekä Google Scholaria. Teoriatiedon valitsemisen kriteereinä olivat ajankohtaisuus (ensisijaisesti vuosina 2000-2022 julkaistuja julkaisuja), luotettavuus sekä aihekohtaisuus.

Luonnostelun jälkeen jatkoimme opinnäytetyön kehittelyä. Teimme kyselylomakkeen ja testasimme sitä muutamalla henkilöllä, joilta saimme palautetta siitä. Palautteen perusteella muokkasimme kysymyksiä ymmärrettävämmiksi, jonka jälkeen jaoimme kyselylomakkeen urheilijoille vastattavaksi. Saatuamme vastaukset aloimme analysoida niitä erilaisin taulukoin ja avoimia vastauksia myös värikoodein aiheittain. Samalla täydensimme vielä teoriapohjaamme aiheeseen sopivilla olennaisilla sisällöillä. Tämän jälkeen kokosimme tuotteemme, eli oppaan valmennukselle yhdistäen hankkimaamme teoretietoa sekä kyselylomakkeesta saamiamme tuloksia.

Loppuvaiheessa aloimme viimeistelemään teoriaosuutta lopulliseen muotoonsa ja tarkistamaan vielä lähteitä. Lisäksi pohdimme opinnäytetyöprosessiamme kokonaisuudessaan tiivistäen sitä tämän työn Pohdinta-osioon. Reflektoimme omaa oppimistamme ja viimeistelimme tulosten raportointia, opasta ja kieliasua. Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi valmennuksen opas, jonka jaamme salibandyseura Pirkkalan Pirkkain käytettäväksi tämän opinnäytetyön valmistuttua.

9.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota valmentajille keinoja säilyttää urheilijan motivaatio pitkään, jotta harrastajamääriä saadaan ylläpidettyä, ja jotta voidaan vähentää urheilussa ilmenevää drop-out –ilmiötä. Tarkoituksena oli luoda opas eri ikäryhmien salibandyvalmentajille, ja kehittää näin heidän tietämystään urheilusuoritukseen ja –motivaatioon vaikuttavista tekijöistä psyykkisestä näkökulmasta. Tarjoamalla käytäntöön sovellettavaa tietoa valmentajille, opinnäytetyöllä pyritään mahdollistamaan myös koko seuran valmennustoiminnan kehittämistä. Opinnäytetyön pyrkimyksenä on myös, että vaikka työ tehdään ensisijaisesti toimeksiantajamme käyttöön, on opas mahdollisesti sovellettavissa myös laajemmin Salibandyliiton ja muiden salibandyseurojen toimintaan.

Lisäksi opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisena oppimistavoitteena on syventää omaa ammatillista osaamista urheilijoiden kanssa toimimisesta, ja oppia huomioimaan urheilijat biopsykososiaalisina kokonaisuuksina. Opitulla uudella tiedolla urheilijoiden psyykkisistä tekijöistä ja ominaisuuksista voidaan luoda hyvää tietopohjaa aiheesta ja kehittyä myös toimijoina urheilufysioterapian osa-alueella.

Opinnäytetyön etenemistä ohjanneita kysymyksiä olivat:

- Mitä tarkoittaa motivaatio ja miten se vaikuttaa urheilijan kokonaisvaltaiseen kehittymiseen?
- Miten terveyden eri osa-alueet vaikuttavat urheilijoiden motivaatioon?
- Millaisia keinoja seuralla on tukea urheilijan psyykkistä hyvinvointia?
- Mitä keinoja seurassa työskentelevillä fysioterapeuteilla tai fysiikkavalmentajilla on pelaajan kehityksen tukemiseksi?
- Millainen on hyvä opas?

9.2 Kyselytutkimus

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää eri ikäluokkien pelaajien motivaatioon ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja antaa seurassa työskenteleville mahdollisille laji- ja fysiikkavalmentajille, psyykkisille valmentajille ja fysioterapeuteille avaimia urheilijan kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseksi. Opinnäytetyön kannalta erityisesti urheilijoiden kokemukset olivat tärkeässä osassa. Seuran toiminnan ja pelaajapolun kehittämiseksi, tarvittiin tietoa siitä, mikä motivoi pelaajia jatkamaan ja mikä ei. Teoriatietoa hankittiin niin kirjoista, internetistä, kuin eri hakukoneista. Lisäksi käytössä oli urheilijoille laadittu kyselylomake tiedonhankinnan tukena.

Tutkimusotos koostui poikajuniorien osalta P18 Blue- ja White- ikäluokista, sekä yhdestä ikäluokasta, jonka pelaajat eivät enää olleet aktiivisesti mukana seuran toiminnassa. Tyttöjuniorien puolella kohderyhmäksi valikoitui T21- ja T16-14-ikäluokat. Lisäksi opinnäytetyössä huomiottiin naisten 3. divisioonan joukkue sekä miesten (1.divisioona) ja naisten (F-liiga) edustusjoukkueet.

Pelaajat vastasivat sähköiseen O365-kyselylomakkeeseen harjoitustoiminnan ulkopuolella, omalla ajallaan. Kyselyyn vastaaminen onnistui millä tahansa älylaitteella. Kysely koostui taustatietoja kartoittavista monivalintakysymyksistä, väittämistä, sekä avoimista kysymyksistä. Kyselyyn vastaaminen oli täysin nimetöntä, eikä vastauksia täten pystytä yhdistämään yksittäisiin pelaajiin.

9.3 Oppaan laatiminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa salibandyseura Pirkkalan Pirkkain käyttöön opas motivoivasta harjoittelusta ja psyykkisten tekijöiden tukemisesta. Hankitun teoriapohjan sekä kyselylomakkeesta saatujen tulosten pohjalta rakentui opas (Liite 2), joka on pääasiassa kohdistettu salibandyvalmentajille, mutta sitä voivat soveltaa käyttöönsä myös muut salibandyn pelaajien kanssa työskentelevät ammattilaiset.

Oppaan sisällöiksi valikoituivat motivoivat tekijät ja niiden tukeminen harjoittelussa, psyykkiset tekijät ja niiden tukeminen harjoittelussa, fysiikkavalmennus, erilaiset tukipalvelut sekä eri ikäkausien harjoittelun tavoitteet ja käytäntö. Pyrkimyksenä on tarjota mahdollisimman hyvin kyselylomakkeeseen vastanneiden pelaajien toiveiden mukaisia ohjeita valmentajille erityisesti motivoivan harjoittelun, psyykkisten tekijöiden sekä fysiikkavalmennuksen osalta.

Opas muotoiltiin Canva-sovelluksessa. Opas on sähköisessä muodossa diaesityksenä, ja se tarjotaan sellaisenaan vapaasti seuran ja valmentajien käyttöön. Oppaan tekijänoikeudet säilyvät kuitenkin opinnäytetyön tekijöillä.

10 KYSELYN TULOKSET

Salibandyn pelaajien motivaatiota ja psyykkisiä tekijöitä koskeva kyselylomake (Liite 1) lähetettiin Pirkkalan Pirkkain T16-14, T21, P18, naisten 3.divisioona, sekä miesten (1.divisioona) ja naisten (F-liiga) edustusjoukkueille. Vastausaikaa pelaajilla oli 2,5 viikon ajan. Kyseisen ajanjakson aikana 22 pelaajaa vastasi kyselyymme.

10.1 Vastaajien taustatiedot

Kysymykset 2–5 kartoittivat vastaajien taustatietoja muun muassa seuran toimintaan osallistumisesta ja vastaajien sukupuolesta. Vastaajien selvästi suurin ryhmä koostui edustusjoukkueiden aikuispelaajista, joita vastaajien joukossa oli 11. Kyselyyn vastanneista pelaajista neljä pelasi kaudella 2021–2022 sekä seuran juniori-, että edustusjoukkueessa. Kyselyyn vastanneista kuusi pelasi vain juniorijoukkueessa. Naisten 3. divisioonan pelaajista vain 1 vastasi kyselyyn. Vastaajista 17, eli suurin osa, kertoi olevansa edelleen seuran toiminnassa mukana ja viisi vastaajaa ilmoitti, ettei enää ole seuran toiminnassa mukana. Vastaajista puolet olivat naisia ja puolet miehiä, joten sukupuolijakauma oli tasainen. Kysely koostui monivalintakysymyksistä, sekä avoimista kysymyksistä. Kyselylomake on löydettävissä kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön Liitteet –osiosta (Liite 1).

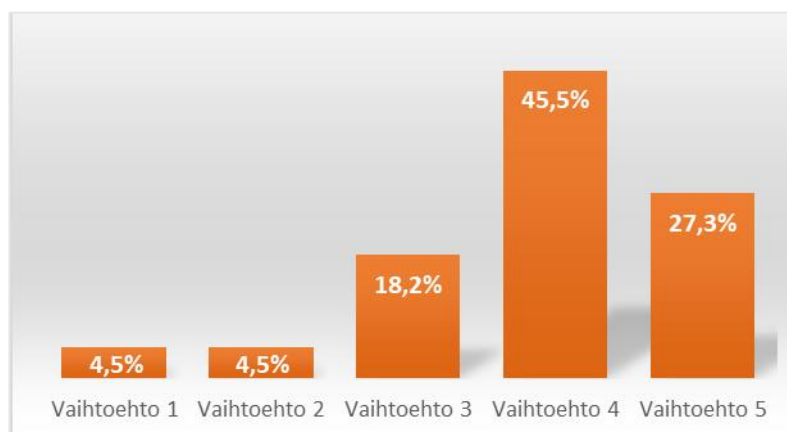
10.2 Harjoittelumotivaatioon vaikuttavat tekijät

Kysymys 6 koostui erilaisista väittämistä, joilla haluttiin kartoittaa pelaajien omia näkemyksiä harjoituksista, joukkuehengestä, valmentajien toiminnasta, pelaajan mahdollisuuksista vaikuttaa seurassa, tavoitteista sekä motivaatiosta. Kysymykseen vastattiin asteikolla 1-5 (1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä 3=en osaa sanoa 4=jokseenkin samaa mieltä 5=täysin samaa mieltä).

Ensimmäisessä väittämässä *“Harjoituksiin on mukava mennä.”* kaikki vastaajat olivat vähintään jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. Yli puolet, 63,6%

vastaajista vastasivat vaihtoehdon 5, eli olivat täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Loput 36,4% vastaajista, vastasivat vaihtoehdon 4, eli ilmaisivat olevansa jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. Samankaltainen jakauma vastausvaihtoehtojen välillä oli nähtävissä myös seuraavissa kahdessa väittämässä: *“Joukkuehenkemme on hyvä.”* sekä *“Minua arvostetaan seurassa (pelaajat, valmentajat, toimihenkilöt).”* Joukkuehengen osalta vähintään jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa olivat 90,9% vastaajista. 40,9% vastaajista vastasivat olevansa jokseenkin samaa mieltä ja 50% vastaajista täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Loput 9,1% valitsivat vastausvaihtoehdon *“en osaa sanoa”*. Seurassa arvostetuksi tulemistä koskevan väittämän osalta 36,4% vastaajista valitsi vaihtoehdon *“jokseenkin samaa mieltä”*, 54,5% vaihtoehdon *“täysin samaa mieltä”* ja loput 9,1% valitsivat vaihtoehdon *“en osaa sanoa”*.

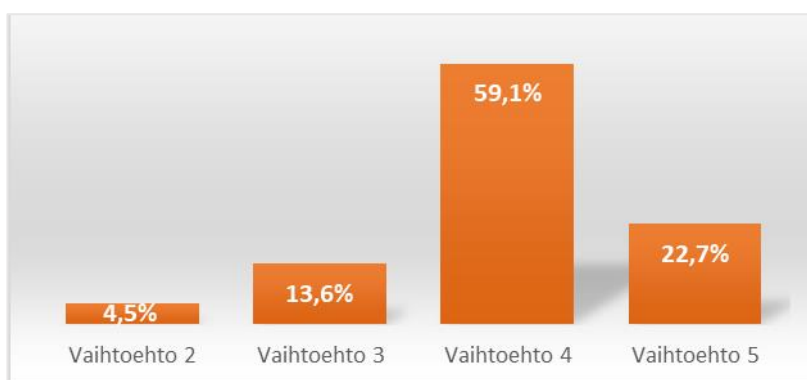
Muiden väittämien osalta hajontaa esiintyi enemmän. Seuraavaksi esiteltävissä kuvioissa on nähtävillä tarkemmin vastausten jakautumista eri väittämien osalta. Kuviosta 1 voidaan nähdä, että 72,8% kaikista vastaajista on vähintään jokseenkin samaa mieltä siitä, että valmentajat motivoivat heitä tarpeeksi urheilun jatkamiseen. Vain 9% vastaajista olivat vähintään jokseenkin eri mieltä väittämästä ja 18,2% valitsivat vaihtoehdon 3, eli *“en osaa sanoa”*.



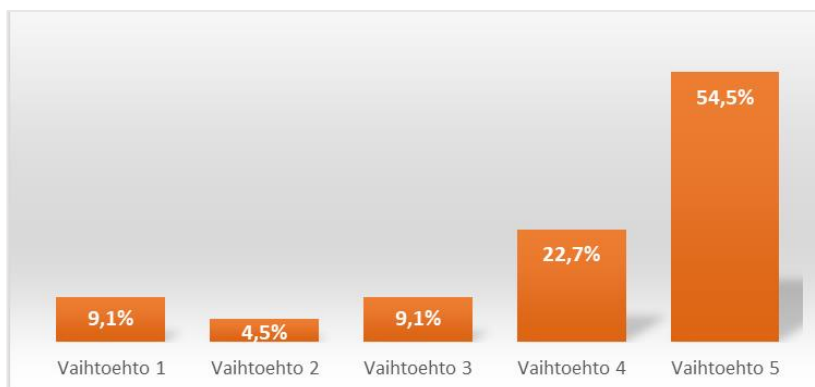
KUVIO 1. Väittämän *“Valmentajan motivoivat minua tarpeeksi jatkamaan urheilua.”* vastausten jakautuminen.

Alla olevissa kuvioissa 2 ja 3 puolestaan käsitellään mielipiteiden ja näkökulmien huomioon ottamista sekä mahdollisuutta vaikuttaa omaan urheilu-uraan vaikuttaviin asioihin. Kuviosta 2 nähdään, että mielipiteiden ja näkökulmien osalta kaikki

vastaukset ovat olleet välillä 2-5, eli kukaan ei ollut täysin eri mieltä väittämästä ja vain 4,5% vastaajista olivat jokseenkin eri mieltä. Tämän väittämän kohdalla selkeä enemmistö (81,8%) vastaajista valitsivat vaihtoehdon 4 tai 5, eli olivat väittämästä vähintään jokseenkin samaa mieltä. Kuviossa 3, urheilu-uraan vaikuttavien tekijöiden osalta puolestaan oli hieman enemmän hajontaa. Enemmistö vastaajista oli tässäkin väittämässä jokseenkin samaa mieltä tai samaa mieltä väittämän kanssa, mutta 9,1% vastaajista olivat väittämän kanssa täysin eri mieltä ja 4,5% jokseenkin eri mieltä.



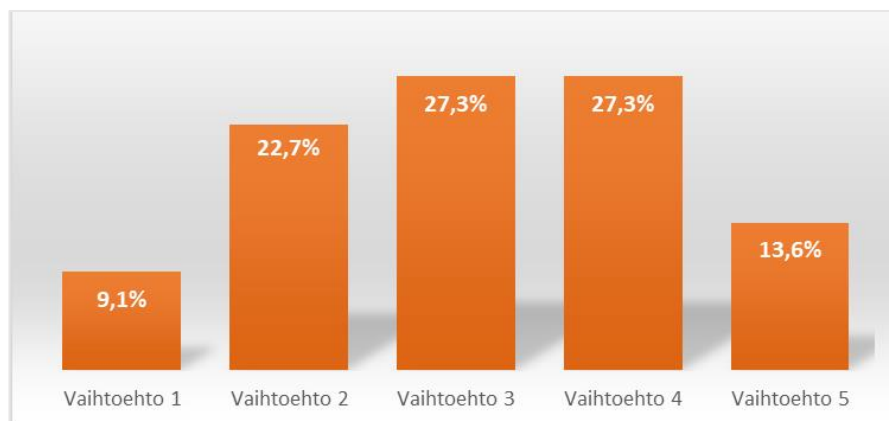
KUVIO 2. Väittämän "*Mielipiteeni ja näkökulmani otetaan huomioon.*" vastausten jakautuminen.



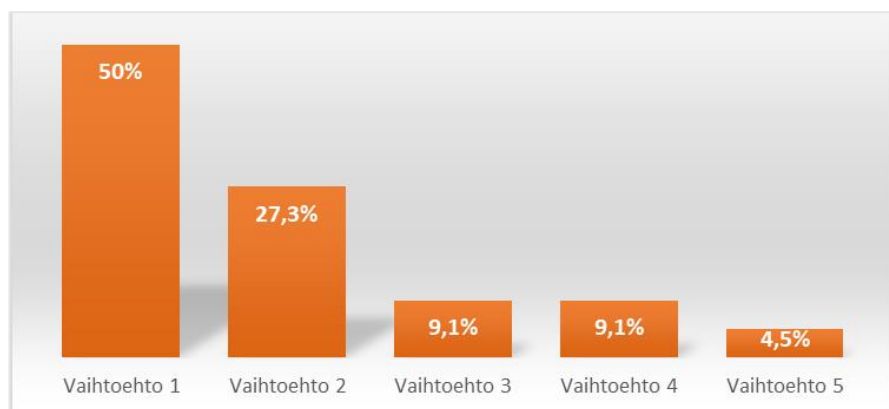
KUVIO 3. Väittämän "*Minulla on mahdollisuus vaikuttaa uraani vaikuttaviin tekijöihin.*" vastausten jakautuminen.

Kuviot 4 ja 5 kuvaavat vastausten jakautumista pitkän tähtäimen tavoitteiden ja ulkoisen motivaation osalta. Kuviossa 4 on havaittavissa melko runsastakin hajontaa eri vastausvaihtoehtojen välillä. 40,9% vastaajista ilmoittivat olevansa jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä siitä, että heillä on pitkän tähtäimen tavoitteita salibandyssa, kun taas 31,8% vastaajista ilmoitti olevansa jokseenkin

eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämästä. Myös vaihtoehdon 3 valinneita on tämän väittämän kohdalla kohtalaisen suuri määrä (27,3%) aiempiin väittämiin verrattuna. Kuviossa 5 on selkeästi havaittavissa, että enemmistö vastaajista on ollut jokseenkin tai täysin eri mieltä väittämästä koskien ulkoisen motivaation lähteitä, eli ulkoisen motivaation lähteitä ei koeta kovin tärkeiksi motivaation lähteiksi. Vain 4,5% vastaajista oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja 9,1% jokseenkin samaa mieltä.



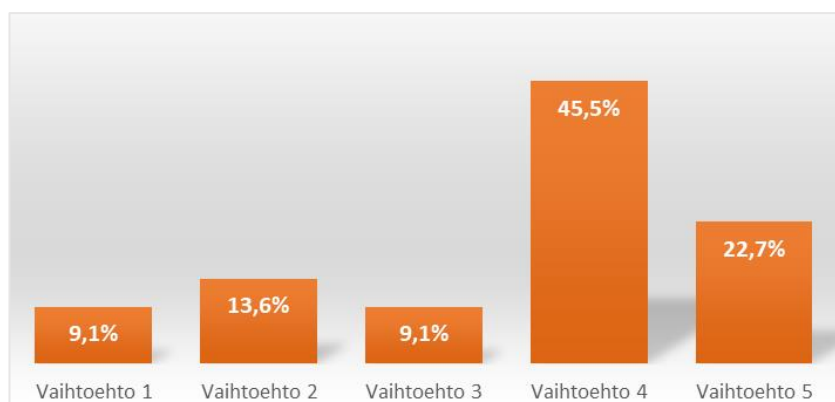
KUVIO 4. Väittämän *“Minulla on pitkän tähtäimen tavoitteita salibandyssä.”* vastausten jakautuminen.



KUVIO 5. Väittämän *“Minua motivoivat ulkoisen motivaation lähteet.”* vastausten jakautuminen.

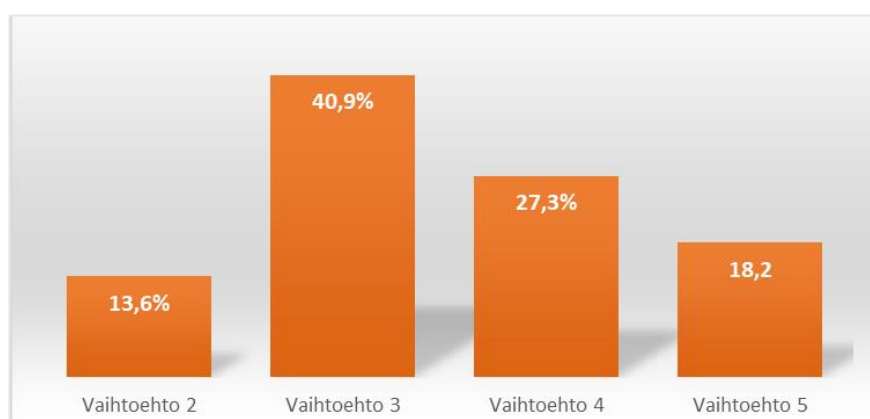
Kuviossa 6 käsitellään vastausten jakautumista väittämään koskien valmentajien tukea urheilu-uran eri vaiheissa. 45,5% vastaajista olivat väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä ja 22,7% täysin samaa mieltä, eli enemmistö vastaajista

on kokenut valmentajien tuen riittäväksi. 9,1% vastaajista olivat väittämän kanssa täysin eri mieltä ja 13,6% jokseenkin eri mieltä. Loput 9,1% vastaajista valitsivat vaihtoehdon “*en osaa sanoa*”.



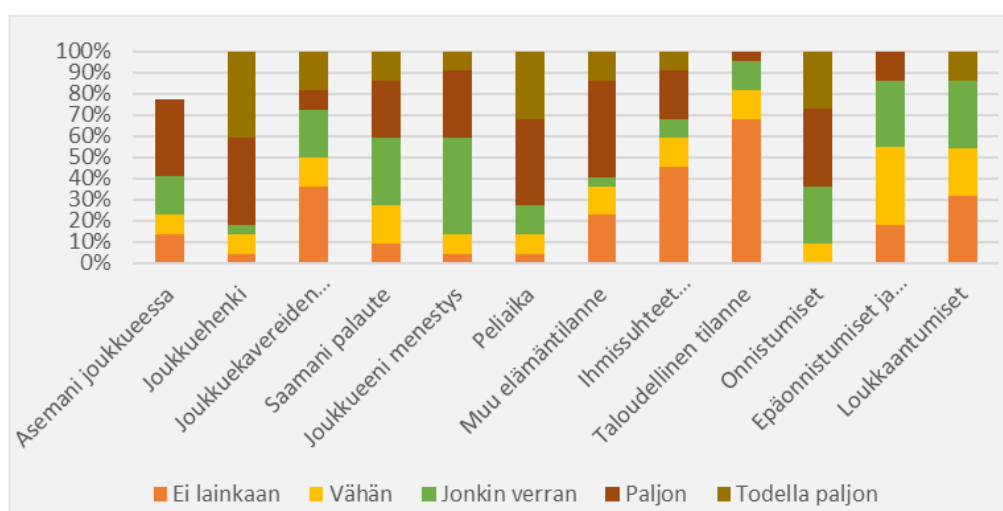
KUVIO 6. Väittämän “*Olen saanut valmentajilta riittävästi tukea urani eri vaiheissa.*” vastausten jakautuminen.

Kuviossa 7 on havaittavissa puolestaan selkeämpää hajontaa. Eri vastausvaihtoehtojen välillä. Väittämänä oli “*Seuran pelaajapolku on riittävä urheilijana kasvamiselle*”. Kukaan vastaajista ei ollut väittämän kanssa täysin eri mieltä, mutta 13,6% olivat jokseenkin eri mieltä. Huomattava osa vastaajista, 40,9%, valitsivat vaihtoehdon 3, eli “*en osaa sanoa*”. 18,2% olivat väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja 27,3% jokseenkin samaa mieltä, eli 45,5% vastaajista kokevat pelaajapolun vähintään jokseenkin riittävänä urheilijana kasvamiselle.



KUVIO 7. Väittämän “*Seuran pelaajapolku on riittävä urheilijana kasvamiselle.*” vastausten jakautuminen.

Kysymyksellä 7 haluttiin selvittää vastaajien näkemyksiä siitä, millaiset asiat vaikuttavat heidän harrastuksensa jatkamiseen ja kuinka paljon. Tutkittavia osa-alueita olivat asema joukkueessa, joukkuehenki, joukkuekavereiden päätökset jatkamisesta/lopettamisesta, saatu palaute, joukkueen menestys, peliaika, muu elämäntilanne (esimerkiksi työ, opiskelu tai varusmiespalvelu), salibandyn ulkopuoliset ihmissuhteet, taloudellinen tilanne, onnistumiset, epäonnistumiset ja pettymykset sekä loukkaantumiset. Vastaaminen tapahtui asteikolla 1-5 (1=ei lainkaan, 2=vähän, 3=jonkin verran, 4=paljon, 5=todella paljon) ja sen tarkoituksena oli kartoittaa miten suuressa määrin esitelty tekijät vaikuttavat päätökseen harrastuksen jatkamisesta. Alla olevassa kuviossa 8 on esitelty tarkemmat tulokset eri osa-alueille.



KUVIO 8. Vastaajien harrastuksen jatkamiseen vaikuttaneet tekijät.

Kuten kuviosta 8 voidaan havaita, vastaajat kokivat harrastuksen jatkamispäätökseen tärkeimmiksi vaikuttaviksi tekijöiksi joukkuehengen, peliajan sekä onnistumiset. 80,8% vastaajista koki joukkuehengen vaikuttaneen jatkamispäätökseen paljon tai todella paljon. Vain 13,6% koki joukkuehengen vaikutuksen vähäisenä tai olemattomana. Loput 4,5% kokivat joukkuehengen vaikuttaneen päätökseen jonkin verran. Peliajan koki vaikuttaneen paljon tai todella paljon päätökseen 72,7% vastaajista. 13,6% koki peliajan vaikuttaneen jonkin verran ja sama määrä vastaajista koki peliajan vaikutuksen vähäisenä tai olemattomana. Onnistumisten koki paljon tai todella paljon vaikuttaneen heidän päätökseensä jatkamisesta 63,7% vastaajista. 27,3% vastaajista kokivat niiden vaikuttaneen päätökseen jonkin verran ja 9,1% vastaajista pitivät vaikutusta vähäisenä.

Kaikista vähiten vaikuttaneina tekijöinä vastaajat kokivat taloudellisen tilanteen, salibandyn ulkopuoliset ihmissuhteet, loukkaantumiset sekä epäonnistumiset ja pettymykset. Taloudellisen tilanteen vaikutusta vähäisenä tai olemattomana piti 81,8% vastaajista. 13,6% vastasi taloudellisella tilanteella olleen jonkin verran vaikutusta ja 4,5% vastasi sillä olleen paljon vaikutusta. Salibandyn ulkopuolisten ihmissuhteiden osalta vaikutusta vähäisenä tai olemattomana piti 59,1% vastaajista. 9,1% koki ihmissuhteilla olleen vaikutusta jonkin verran ja 31,8% koki niillä olleen paljon tai todella paljon vaikutusta. Loukkaantumisten vaikutusta vähäisenä tai olemattomana piti 54,5% vastaajista. 31,8% koki loukkaantumisten vaikuttaneen jonkin verran ja 13,6% vaikuttaneen paljon päätökseen jatkamisesta. Epäonnistumisten ja pettymysten osalta 54,6% vastaajista koki vaikutuksen olleen vähäinen tai olematon. 31,8% koki vaikutusta olleen jonkin verran, ja 13,6% koki vaikutusta olleen paljon.

Eniten hajontaa oli havaittavissa seuraavilla osa-alueilla: asema joukkueessa, saatu palaute, joukkueen menestys sekä muu elämäntilanne. Asema joukkueessa koettiin vaikuttaneen paljon tai todella paljon 59,1%:n päätökseen. 18,2% koki vaikutusta olleen jonkin verran ja 22,7% koki vaikutuksen olleen vähäinen tai olematon. Saadun palautteen osalta 40,9% vastaajista koki vaikutusta päätökseen olleen paljon tai todella paljon. 31,8% koki palautteen vaikuttaneen jonkin verran päätökseen ja 27,3% koki sen vaikutuksen olleen vähäinen tai olematon. Joukkueen menestyksellä paljon tai todella paljon vaikutusta koki olleen 40,9% vastaajista. 45,5% koki menestyksen vaikuttaneen päätökseen jonkin verran ja 13,6% vain vähän tai olemattomasti. Muun elämäntilanteen osalta puolestaan 59,1% vastaajista koki vaikutusta olleen paljon tai todella paljon. Vain 4,5% koki vaikutusta päätökseen olleen jonkin verran ja 36,3% koki muun elämäntilanteen vaikutuksen vähäisenä tai olemattomana.

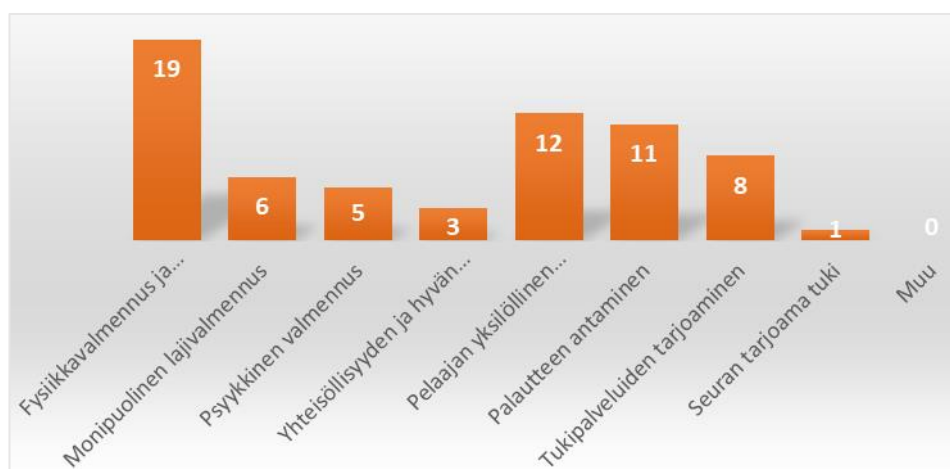
10.3 Seuran kehityskohteet

Kysymyksillä 8–11 pyrittiin selvittämään seuran kehityskohteita pelaajien näkökulmasta. Kysymyksessä 8 selvitettiin ennalta määrittelemistämme tekijöistä urheilumotivaation näkökulmasta tärkeimpiä kehityskohteita. Kysymyksillä 9–11

pyrittiin saamaan tarkempaa laadullista tietoa siitä, millaisiin asioihin pelaajat toivoisivat seuran panostavan valmennuksen eri osa-alueilla.

10.3.1 Kehityskohteet urheilumotivaation näkökulmasta

Kysymyksessä 8 vastausvaihtoehtoja olivat fysiikkavalmennus ja oheisharjoittelu, monipuolinen lajivalmennus, psyykkinen valmennus, yhteisöllisyyden ja hyvän ilmapiirin luominen, pelaajan yksilöllinen valmennus, palautteen antaminen, tukipalveluiden tarjoaminen (esimerkiksi fysioterapeutti, hieroja), seuran tarjoama tuki sekä muu-vaihtoehto, johon vastaajat pystyivät itse täydentämään mitä ajattelivat. Vastaajat saivat valita omasta mielestään kolme tärkeintä asiaa, missä seura voisi vielä kehittyä. Tarkoituksena oli miettiä näitä seikkoja erityisesti urheilumotivaation näkökulmasta. Alla olevassa kuviossa 9 on esiteltynä vastauksen jakautuminen. Kuviossa 9 on esiteltynä muista kaavioista poiketen vastaukset lukumäärinä eikä prosenttiosuuksina siitä syystä, että vastaajat pystyivät valitsemaan useampia vaihtoehtoja.



KUVIO 9. Seuran kehityskohteet vastaajien mukaan.

Kuten kuviosta 9 nähdään, tärkeimpinä kehityskohteina vastaajat kokivat fysiikkavalmennuksen ja oheisharjoittelun (19 vastausta), pelaajan yksilöllisen valmennuksen (12 vastausta) sekä palautteen antamisen (11 vastausta). Melko tärkeitä kehityskohteita olivat lisäksi tukipalveluiden kuten fysioterapian tai hieronnan tarjoaminen (8 vastausta), monipuolinen lajivalmennus (6 vastausta) sekä psyykkinen valmennus (5 vastausta). Vastausvaihtoehdoista vähiten kehitettävää koettiin olevan yhteisöllisyyden ja hyvän ilmapiirin luomisessa (3 vastausta)

sekä seuran tarjoamassa tuessa (1 vastaus). "Muu" -vaihtoehtoon ei tullut lainkaan vastauksia.

10.3.2 Fysiikkaharjoittelu

Vastaajien toiveita ja näkökulmia fysiikkaharjoitteluun seurassa kartoitettiin avoimella kysymyksellä 9: "*Millaisiin asioihin toivoisit seuran panostavan fysiikkaharjoittelussa?*". Kysymykseen saatiin vastaukset 20 vastaajalta, joiden vastaukset jaoteltiin erilaisiin aiheisiin.

Kymmenessä vastauksessa esiintyi aiheena kuntosali-/voimaharjoittelu. Kuntosali- ja voimaharjoittelua toivottiin toteutettavan säännöllisesti ja ohjatusti, sekä määrällisesti enemmän. Lisäksi toivottiin jonkinlaista kuntosaliyhteistyötä seuralle, jotta olisi mahdollisuus käyttää edullisesti kuntosalipalveluita rajoittamattomasti ympäri kauden. Esille nousi myös voimaharjoittelun toteuttaminen muun harjoittelun huomioiden niin, ettei siitä aiheudu haittaa muille harjoittelun osa-alueille.

Punttiohjelma läpi kauden, pelit ja muun harjoittelun huomioon ottava

Voimaharjoitteluun. Esimerkiksi viime kaudella miesten joukkue ei tehnyt yhtään punttitreeniä.

... myös joku esim. Kuntosaliyhteistyö voisi olla hyvä

KUNTOSALIHARJOITTELU, punttisali johon rajoittamaton käyttö
esim. Pienellä kuukausimaksulla"

Mielestäni tulisi olla joukkueen puntti tai ainakin selkeät ohjeet punttitreenauksesta joukkueen puolesta edes kerran viikossa lajiharjoittelun ohkeen.

... ja voimaharjoittelu toteuttaa niin, että se ei aiheuta haittaa muille osa-alueille.

Kuudessa vastauksessa tuli esille harjoittelun monipuolisuuteen liittyviä seikkoja. Vastaajien toiveena oli yleisesti ottaen monipuolisuus fysiikkaharjoitteluun, ettei tulisi liikaa samojen harjoituksien toistoa. Vastauksissa tuli esille myös ajatus

mahdollisen kuntosalilyhteistyön tuomasta monipuolisuudesta harjoitteluun. Alla otteita pelaajien vastauksista monipuolisuuteen liittyen.

Monipuolista harjoittelua, ei aina samoja harjoituksia.

Monipuolisuus.

Jonkinlainen kuntosalilyhteistyö. Ja sitä kautta monipuolisuutta harjoitteluun.

Neljä vastaajaa toivoivat fysiikkaharjoittelun huomioivan yksilöt paremmin. Yksilöllisyyteen liittyen esille nousivat eri rooleissa pelaavien pelaajien erilaiset ominaisuudet, yleisesti pelaajien erilaisuuden sekä yksilöllisyyden toteuttamiseen liittyvät haasteet.

Yksilöivä harjoittelu. Esimerkiksi maalivahtien ominaisuudet ovat merkittävästi erilaiset kuin pelaajilla.

Yksilön tarpeet huomioon, kaikille ei sovi samat harjoitukset.

Haastava toteuttaa, mutta yksilökohtaisesti suunnattua fysiikkaharjoittelua.

Kolmessa vastauksessa esiintyi toiveita fysiikkaharjoittelun määrään, laatuun ja suunnitelmallisuuteen liittyen. Vastaajat toivoivat tarkoituksellista ja tuloksellista suunnitelmaa harjoitteluun sekä kehittävää, mahdollisesti fysiikkaharjoittelun ammattilaisen ohjaamaa harjoittelua. Lisäksi toivottiin, että fysiikkaharjoittelua olisi tarpeeksi ja se olisi laadukasta.

Suunnitelmallisuus ja suunnitelman kertominen, jotta voi sovittaa oman harjoittelun sen mukaan.

Että näkisi selvästi mikä on harjoittelun tarkoitus, toteutetaan suunnitelmallisesti niin, että on mahdollista nähdä tuloksia.

Palkkaamaan oikeasti fyysisen harjoittelun ammattilainen vetämään kehittäviä ja ajankohtaan nähden oikeita harjoituksia eikä vedettäisi ns. mutulla.

... Muutenki kehittävää, nousujohteista ja monipuolista.

Laatuun ja siihen, että sitä olisi riittävästi

Muita fysiikkaharjoitteluun liittyviä esille nousseita aiheita olivat juoksuharjoittelu (2 vastausta), tuki ja neuvot omatoimiseen harjoitteluun (1 vastaus) sekä palautuminen ja lihashuolto (1 vastaus).

... Yleisellä tasolla panostaa juoksukuntoon

Salitreeniä ja juoksua enemmän

Tukea ja neuvoja omatoimiseen fysiikkaharjoitteluun

... myös palautuminen ja lihashuolto huomioitava

10.3.3 Lajiharjoittelu

Lajiharjoitteluun liittyviä vastaajien toiveita ja ajatuksia kartoitettiin kysymyksellä 10: *“Millaisiin asioihin toivoisit seuran panostavan lajiharjoittelussa?”*. Lajiharjoittelua koskien saimme vastauksia 19 vastaajalta. Avoimet vastaukset analysoitiin jaotteleamalla niitä erilaisiin aiheisiin.

Kuudessa vastauksessa nousi esille toive lajiharjoittelun monipuolisuudesta tai vaihtuvuudesta. Vastaajien vastauksissa nousi esille toive siitä, ettei vanhoja tuttuja harjoituksia toistettaisi niin paljon sekä monipuolisuuden ja vaihtuvuuden tärkeys lajiharjoittelussa.

Monipuolisiin treeneihin ja siihen, ettei aina vedetä samoja ralleja läpi

Monipuolisuus myös lajiharjoitteluun. Toistetaan liikaa vanhoja tuttuja treenejä

Monipuolisempaa lajiharjoittelua.

Lajitaitoa ei voi ikinä harjoitella liikaa ja ns. "alkudrilleissä" tärkeää vaihtuvuus.

Viisi vastaajaa nosti vastauksissaan esille, että toivovat lajiharjoittelussa huomioidavan enemmän pelinomaisuutta ja kilpailullisuutta. Vastaajien toiveet koskivat kilpailutilanteiden luomista harjoituksissa, peleissä tärkeiden perustaitojen harjoittelua sekä selkeää linjaa lajiharjoitteluun kauden läpi.

... kilpailullisuuteen. Harjoitusten tulisi luoda kilpailutilanteita joka kannustaisi yksilöitä kehittymään.

Kaikkeen, mikä on tärkeää pelissä.

Mailataito, pallonkäsittely, syöttely. Perusasioita, joita ilman ei pärjää niin sanotusti kovissa peleissä eli hieman korkeammalla tasolla.

Lajiharjoittelussa pitäisi olla selkeä linja läpi kauden. Ei olisi haitaksi, että seuratasolla käytäisiin keskustelua pelitavasta, jota aloitettaisiin jo junioreilla käyttämään ja jatkamaan edustuksessa.

Neljässä vastauksessa tuotiin esille taktiset asiat ja pelin ymmärtäminen. Vastajat toivoivat taktisten asioiden harjoittelua sekä tilanteiden tunnistamiseen ja pelin ymmärtämiseen liittyvää apua ja harjoittelua.

Riippuu pelaajien iästä sekä kehitysvaiheesta. Taktisten asioiden opettelu on tärkeää ja ne tarvitsee osata, jotta voi kehittyä huipulle. Myöskään ikinä ei voi pelata liikaa, mutta ennen sitä pitää olla taktiset asiat kunnossa.

Pelin ymmärtämiseen. Salibandyssä on yleisestikin yksilöiden välillä isoja eroja viisikkopelin lainalaisuuksien ymmärtämisessä, koska lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittäminen on keskiössä. Fyysistä tai taidollista kehittymistä seurataan, mutta ei oikeastaan koskaan sitä, mitä joku yksittäinen pelaaja tajuaa itse pelistä.

Auttaminen tilanteiden tunnistamisessa eikä opeteltaisi pelkästään kuvioita

5 vs 5 pelissä yksityiskohtien ja pienien "nyanssien" harjoittelua ja peliharjoitteet myös pienpelitkin sellaisia, että niissä pelaaja joutuu miettimään ratkaisujaan ja kehittämään ajatteluaan pelaamisesta.

Kaksi vastaajaa toi esille pelaajien kehityksen tukemisen. Pelaajien kehityksen tueksi toivottiin tarkoituksellisia harjoitteita ja tarkoituksen selvittämistä pelaajille, jotta pelaajat tietäisivät mitä tekevät ja miksi. Lisäksi toivottiin palautetta harjoitteiden aikana.

Monipuolisuus, pelaajien kehityksen tukeminen

Että käsiteltäisiin paremmin mikä on kunkin harjoitteen tarkoitus, mitä teknisesti kehitetään. Myös palaute harjoitteiden aikana. Vältettäisiin siis sitä että pelaajat suorittavat samoja drillejä sen kummemmin ajattelematta mitä tekevät. Haastettaisiin pelaajia oman suorituksen parantamiseen ja vikojen korjaamiseen harjoitteiden aikana.

Muita aiheita, joita vastauksissa nousi esille, olivat treenipaikat (1 vastaus) ja “oikeisiin asioihin” keskittyminen (1 vastaus). Lisäksi kahden vastaajan mielestä lajiharjoittelu on jo hyvällä mallilla.

10.3.4 Psyykkinen valmennus

Psyykkisen valmennuksen osalta vastaajien toiveita ja ajatuksia selvitettiin kysymyksessä 11: *“Millaisiin asioihin toivoisit seuran panostavan psyykkisen valmennuksen osalta?”*. Tähän kysymykseen saimme vastauksia 19 pelaajalta. Vastaukset analysoitiin jaotteleamalla niissä esiintyviä seikkoja erilaisiin aiheisiin.

Vastauksista seitsemässä tuotiin esille ylipäätään mahdollisuus hyödyntää psyykkistä valmennusta. Vastauksissa nousi esille aiheeseen liittyen toiveita siitä, että psyykkistä valmennusta olisi halutessaan ylipäätään tarjolla. Lisäksi vastauksissa tuotiin esille ajatuksia yhteistyöstä alan ammattilaisen kanssa.

Ehkä siihen, että sitä olisi halutessaan saatavilla. Joku kontakti tai jotain kokeilukertoja voisi ehkä olla tarjolla.

Hyvin pelaajakohtaista, mutta tärkeää, että ne ketkä kokevat psyykkisen valmennuksen omalla kohtaa tarpeelliseksi, niin saisivat sitä.

Solmia yhteistyö jonkun tahon/tahojen kanssa, jota seura voi suositella pelaajille. Näin ollen kynnys olisi matalampi.

Joukkueelle ja seuralle oma psyykkinen valmentaja.

... Mikäli resurssit riittävät niin psyykkisen alan ammattilaisen palkkaaminen, miksi ei.

Muita esille nousseita aiheita olivat yksilöllisyys psyykkisessä valmennuksessa (3 vastaajaa), pelaajan ja valmentajan välinen kommunikaatio (2 vastaajaa), yh-

teisöllisyyden tukeminen joukkueessa, peliin valmistautuminen (1 vastaus) ja pelaajien jaksaminen (1 vastaus). Kolme vastaajaa ilmaisi, että he eivät koe psykistä valmennusta tärkeänä asiana.

Hyvä jos valmennuksella olisi jotain avaimia käsitellä erilaisia haastavia tilanteita esim. Jos joukkueella menee huonosti.

Yksilövalmennusta riittävästi, jotta tulee riittävästi käytännössä ihan vain kommunikointia yksittäisen pelaajan kanssa ja riittävän usein. Tämä siksi, että kummallakin osapuolella on tieto missä mennään ja mahdollisuus kysyä, ilmaista epävarmuutta ja antaa tukea. Tärkeää tässä myös, että valmennus osoittaa kiinnostustaan yksittäistä pelaajaa ja hänen tekemisiään kohtaan.

Joukkueiden yhteishenki, hyvä ilmapiiri

Jotain voisi tulla vinkkejä esim. Peliin valmistautumisessa yms.

En henkilökohtaisesti näe tälle tarvetta.

10.4 Urheilumotivaatio ja psyykkiset tekijät

Kyselylomakkeen kysymykset 12–15 selvittivät vastaajien näkemyksiä urheilumotivaatiosta ylläpitävistä tekijöistä, salibandypelaajan tärkeimmistä psyykkisistä ominaisuuksista, seuran sisäisistä urheilumotivaatiota tukevista tekijöistä sekä salibandyyn liittyvistä epäkohdista motivaation kannalta.

10.4.1 Urheilumotivaatiota ylläpitäviä tekijöitä

Kysymyksessä 12 selvitettiin vastaajien näkemyksiä sitä, mitkä ovat tärkeimpiä tekijöitä, jotka ylläpitävät heidän urheilumotivaatiotaan. Vastauksia saatiin 21 osallistujalta. Vastaukset jaoteltiin erilaisiin osa-alueisiin, joita olivat joukkuekaverit, urheilun ilo, onnistumiset ja menestys, urheilijana kehittyminen, urheilun hyödyt, tavoitteet, valmennus sekä lajin idolit. Eniten vastauksissa motivoivana tekijänä mainittiin joukkuekaverit (10 vastausta). Toiseksi eniten vastauksissa tuli

esille onnistumiset ja menestys (8 vastausta). Onnistumiset ja menestys kattoivat sekä henkilökohtaiset että joukkueena saavutetut onnistumiset ja menestyksen.

Omat ja joukkueen onnistumiset, kaverit, kehittyminen

Joukkuehenki ja onnistumiset sekä yksilönä että joukkueena.

Menestyminen ja onnistumiset. Kovasta työstä pitää saada jonkinlainen palkinto.

Urheilun ilo sekä urheilijana kehittyminen esiintyivät kuudessa vastauksessa. Vastaajat kokivat tärkeänä motivoivana tekijänä sen, että salibandyharjoitukset ja pelit ovat mukavaa tekemistä. Tärkeää oli myös se, että näkee itsessään potentiaalia kehittyä urheilijana ja huomaa kehittyvänsä.

Se, että harjoittelu ja pelaaminen on kivaa. Onnistumiset, hyvät suoritukset ja halu olla vieläkin parempi. Se että kokee itsellä olevan mahdollisuuksia/varaa kehittyä.

Pitää olla myös hauskaa ja pilkettä silmäkulmassa. Kyse ei ole ammattiurheilusta, eikä siihen tähdätä junioripuolellakaan, ja se olisi hyvä muistaa.

Salibandyn pelaaminen on mukavaa ja joukkuehenki on hyvä.

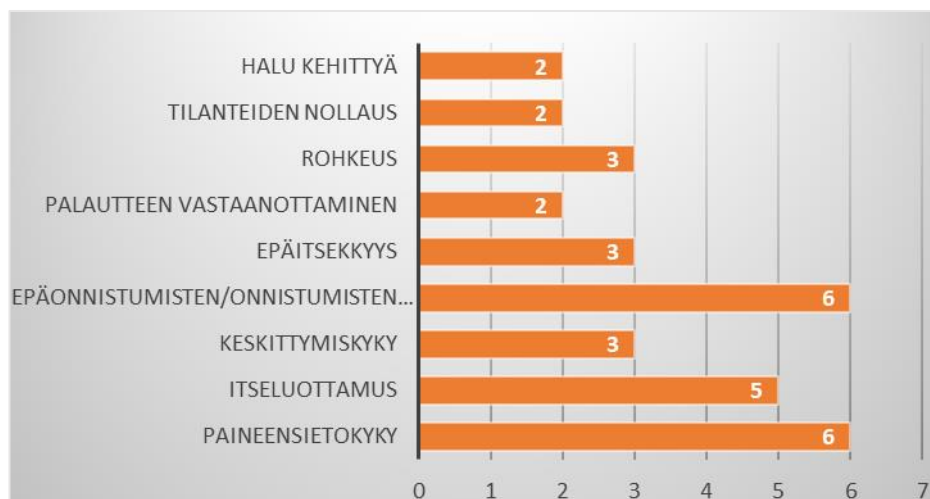
Motivaatio kehittyä päivä päivältä paremmaksi

... Se että huomaa itsessä kehitystä niin ihmisenä kuin urheilijana.

Urheilun hyödyt kokivat tärkeäksi motivoivaksi tekijäksi kaksi vastaajaa. Samoin tavoitteet urheilussa. Hyvä valmennus oli tärkeä motivoiva tekijä yhden pelaajan mielestä, ja yhden pelaajan vastauksessa mainittiin lajin idolit tärkeänä motivoivana tekijänä.

10.4.2 Salibandypelaajan tärkeimmät psyykkiset ominaisuudet

Salibandypelaajan tärkeimpiä psyykkisiä ominaisuuksia pelaajien näkökulmasta kartoitettiin kysymyksessä 13: *“Mitkä psyykkiset ominaisuudet ovat mielestäsi tärkeimpiä salibandypelaajalla?”*. Vastauksia kysymykseen saatiin 20. Alla olevassa kaaviossa on esiteltynä eniten vastauksissa esille tulleet ominaisuudet.



KUVIO 10. Pelaajan tärkeimmät psyykkiset ominaisuudet.

Eniten vastauksissa tuotiin esille paineensietokyky (6 vastaajaa), epäonnistumisten ja onnistumisten käsittely (6 vastaajaa) sekä itseluottamus (5 vastaajaa). Vastaajien mielestä oli tärkeää, että paineensietokyky on hyvä, ja että pelaaja pystyy käsittelemään epäonnistumisia lannistumatta niistä, ja toisaalta taas iloitsemaan onnistumisista. Lisäksi pelaajalla tulisi olla sopivasti itseluottamusta.

Paineensietokyky, rauhallisuus, itseluottamus (hyvissä rajoissa), joukkueelle pelaaminen eli epäitsekkyys.

Paineensietokyky, epäonnistumisen sietokyky, yhteen hiileen puhaltaminen.

Onnistumisiin tarttuminen ja vastaavasti epäonnistumisista ylipääseminen.

Epäitsekkyys, rohkeus ja keskittymiskyky tulivat esille kolmen vastaajan vastauksista. Vastaajien mielestä tärkeää on, että pystyy ottamaan muut huomioon niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin ja että joukkueessa puhalletaan yhteen hiileen. Lisäksi Vastaajat toivat esille, että on tärkeää, että pelaaja pystyy tekemään rohkeasti ratkaisuja ja reagoida pelitilanteessa virheisiin maltillisesti. Vastauksissa tuotiin esille myös, että keskittymiskyky on tärkeää, ja pelaajan tulisi keskittyä niihin asioihin, joihin hän pystyy vaikuttamaan.

Tilanteiden nollaus, halu kehittyä ja palautteen vastaanottaminen tulivat kaikki esille kahdessa vastauksessa. Muita ominaisuuksia, joita vastaajat toivat vastauksissaan esille, olivat rentous, kekseliäisyys, tilannetaju, pelaamisen ilo, periksiantamattomuus, rauhallisuus, pitkäjänteisyys, avoimuus sekä peliäly.

10.4.3 Urheilumotivaatiota tukevia tekijöitä seurassa

Urheilumotivaatiota tukevia tekijöitä seurassa selvitettiin avoimella kysymyksellä 14: *“Mitkä ovat mielestäsi positiivisia puolia urheilumotivaation kannalta Pirkkalan Pirkkoissa?”*. Vastauksia kysymykseen saatiin 21 pelaajalta. Vastaukset analysoitiin luokittelemalla niitä erilaisten aiheiden perusteella.

13 vastaajaa toi vastauksessaan esille positiivisena puolena seurassa ilmapiiriin. Ilmapiiri nähtiin positiivisena tekijänä niin koko seuran kuin oman joukkueen tasolla. Ilmapiiriin kerrottiin olevan rento ja kannustava ja joukkueissa joukkuehengen olevan hyvä. Lisäksi eräässä vastauksessa tuotiin esille pienen seuran kulttuuri yhdessä tekemisestä.

Joukkuehenki ja pienemmässä seurassa sellainen yhdessä tekemisen kulttuuri.

Loistava joukkuehenki ja tasa-arvo kaikessa tekemisessä.

Hyvä henki ja uudet otetaan hyvin mukaan.

Hyvä positiivinen ja rento ilmapiiri.

Neljän vastaajan vastauksista nousivat positiivisina puolina esille hyvä valmennus sekä harjoitukset. Vastaajat kokivat, valmennus on hyvää ja osaavaa, sekä valmentajat motivoituneita. Lisäksi he kertoivat vastauksissaan, että harjoittelu tehdään kunnolla ja harjoituksiin on mukavaa mennä.

Kaikki toimii käytännössä oikein hyvin ja valmennus ja toimihenkilöt ovat motivoituneita jolloin on kiva tulla treeneihin ja tapahtumiin yms. Muutenkin ilmapiiri on rento, positiivinen ja . Urheilullisuuteen pyritään panostamaan ja urheilupolkuja kehittämään. Kaikki harjoittelun perusedellytykset ovat kunnossa. Seurassa ajatellaan pelaajat edellä, ei seura ensin.

... Lisäksi valmennus, hyvät treenit ja se, että on hauska tulla treeneihin ovat positiivisia puolia.

Muita vastauksissa esille nousseita aiheita olivat laaja pelaajapolku (3 vastaajaa), osaava ja miellyttävä henkilöstö seurassa (3 vastaajaa), joukkuekaverit (2 vastaajaa), hyvä seurajohto (1 vastaaja), sopivan kokoiset kausimaksut (1 vastaaja) sekä pelaajalähtöisyys (1 vastaaja).

Ei ole kiusaamista eikä syrjimistä. Pitkä pelaajapolku.

Seuran taustahenkilöt ovat miellyttäviä.

Hyvä joukkuehenki, hyvä seurajohto.

Kaverit, sopivan kokoiset kausimaksut, osaava valmennus.

10.4.4 Salibandyn epäkohdat motivaation näkökulmasta

Kyselylomakkeen viimeisellä kysymyksellä pyrittiin saamaan tietoa vastaajien näkökulmista siihen, mitkä asiat ovat heidän mielestään suurimpia epäkohtia sali-

bandyssä urheilumotivaation kannalta. Kysymykseen “Mikä on salibandyssä mielestäsi pelaajan näkökulmasta merkittävin epäkohta, johon toivoisit muutosta motivaation kannalta?” saatiin 20 vastausta. Vastaajista kuusi vastasi “en osaa sanoa” tai “ei mikään”.

Neljä vastaajaa toivat vastauksissaan esille lajin heikon arvostuksen ja heikot mahdollisuudet menestyä ja luoda uraa ammattiurheilijana. Vastaajat toivoivat lajille enemmän näkyvyyttä ja arvostusta sekä lajin saamista ammattiurheiluksi. Kolme vastaajaa toi vastauksissaan merkittävimpänä epäkohtana esille yksilöllisyyden puutteen. Vastaajat toivoivat, että lajin valmentajat huomioisivat yksilöt paremmin, ja kommunikoisivat joukkueen lisäksi myös yksilöllisesti pelaajien kanssa.

Salibandysta jos yleisesti puhutaan, niin lajin saaminen ammattilaisurheiluksi. Mahdollinen ura lajin parissa motivoisi varmasti potentiaalisia tähtiä.

Joukkueurheilussa yleensäkin meinaa aina unohtua se yksittäinen pelaaja. Kaikki ovat kuitenkin omia yksilöitä ja tämä pitäisi huomioida paremmin.

Muita vastauksissa esille nousseita aiheita olivat kilpailutilanteen puute pelaajien välillä (1 vastaaja), pelaamisen ilon unohtuminen (1 vastaaja), korkeat kausimaksut korkeammalla tasolla (1 vastaaja), olosuhteet (1 vastaaja), isojen seurojen valta-asema pieniin nähden (1 vastaaja), kokonaisvaltaisen urheilijakokemuksen puute (1 vastaaja) sekä huono joukkuehenki (1 vastaaja).

11 YHTEENVETO

Opinnäytetyössä tutkittiin salibandyn pelaajien motivaatiota, psyykkisiä tekijöitä ja niiden vaikutusta urheilu-uran jatkamiseen. Työn tavoitteena oli antaa salibandyseura Pirkkalan Pirkkain valmentajille ja muille ammattilaisille tarkempaa tietoa pelaajia motivoivista tekijöistä harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyen, sekä opastusta niiden huomioimiseen harjoittelussa. Opinnäytetyön aihe säilyi alusta asti selkänä kokonaisuutena, jota rajasimme toimeksiantajan palautteen perusteella. Aihe koettiin seurassa ja muista opiskelijoista koostuneessa opinnäytetyöryhmässä tärkeänä, ajankohtaisena ja mielenkiintoisena.

Pelaajien näkökulmien selvittämiseksi luotiin sähköinen kyselylomake. Kyselylomakkeeseen vastasi 22 pelaajaa eri ikäryhmistä. Näin ollen tutkimuksen otos oli kohtalaisen pieni, eivätkä tulokset ole suoraan yleistettävissä. Vastajamäärään saattoi vaikuttaa kyselyn ajankohta, joka osui sarjapelien ulkopuoliselle ajalle. Osa pelaajista oli saattanut tässä vaiheessa kautta tehdä päätöksen lopettamisesta tai siirtyä pelaamaan muualle. Lisäksi omalla ajalla täytettävä sähköinen kyselylomake saattoi jäädä osan pelaajien kesken siviilielämän kiireiden takia unohduksiin. Seuran toiminnan kehittämisen kannalta suurempi vastajamäärä olisi antanut yksityiskohtaisempaa ja yleistettävämpää tietoa pelaajien kokemuksista ja näkökulmista aiheeseen.

Kyselylomakkeen kautta saatiin kuitenkin arvokasta tietoa pelaajien urheilu-uraan liittyvistä taustatekijöistä sekä heidän motivaatioonsa vaikuttavista tekijöistä. Jatkotutkimuksien kannalta sama kyselylomake olisi mielenkiintoista toistaa myöhemmin uudestaan, jolloin saataisiin arvioitua, onko seura pystynyt kehittämään toimintaansa saadun palautteen ansiosta. Lisäksi samanlainen tutkimus olisi mielenkiintoinen toteuttaa useammalle seuralle ja urheilulajille valtakunnallisten ja lajista riippumattomien yleispätevien vastauksien saamiseksi, sekä vertailun mahdollistamiseksi. Kyselylomakkeesta annettiin positiivista palautetta muutamien pelaajien toimesta. Pelaajien mielestä lomake oli helppo ja nopea täyttää, sekä lomakkeen kysymykset olivat mielenkiintoisia, relevantteja ja riittävän laajoja.

Tutkimuksessa saatiin hyvin selville pelaajien motivaatioon liittyviä taustatekijöitä. Pelaajien vastaukset olivat monien kysymysten osalta yhteneväisiä ja samat teemat toistuivat useissa vastauksissa myös avointen kysymysten kohdalla. Tutkimustulosten mukaan pelaajat kokivat tärkeimpien kehityskohteiden olevan fysiikkavalmennukseen ja oheisharjoitteluun, sekä pelaajan yksilölliseen valmennukseen panostaminen ja palautteen antaminen. Myös tukipalveluiden, kuten fysioterapian tai hieronnan tarjoaminen pidettiin pelaajien kesken melko tärkeänä. Urheilumotivaatiota eniten ylläpitävinä tekijöinä seurassa pidettiin joukkuekavereita, sekä onnistumisia ja menestyksen saavuttamista. Harrastuksen jatkamispäätöksen eniten vaikuttaneet tekijät olivat joukkuehenki, peliaika ja onnistumiset.

Avoimissa kysymyksissä kävi ilmi, että useammankin harjoittelun osa-alueen kohdalla parannusta toivottiin yksilöllisyyteen ja monipuolisuuteen. Niin fysiikka- kuin lajiharjoittelussa toivottiin monipuolisempia harjoituksia. Lisäksi fysiikkaharjoitteluun toivottiin lisää kuntosaliharjoittelua ja lajiharjoitteluun enemmän pelinomaisuutta ja pelin ymmärtämiseen liittyviä harjoituksia. Fysiikkaharjoittelun ja psyykkisen valmennuksen osalta toivottiin lisää yksilöllisyyttä. Psyykkisen valmennuksen osalta toivottiin myös, että sitä ylipäättään olisi helpommin tarjolla seuran toimesta. Lisäksi esille nostettiin urheilijan ja valmentajan välisen kommunikaation lisääminen ja kehittäminen.

Motivaatiota ylläpitäviä tekijöitä pelaajien keskuudessa koettiin olevan joukkuekaverit, onnistumiset, urheilijana kehittyminen sekä urheilun ilo. Seuran sisällä puolestaan pelaajat kokivat motivaatiota tukeviksi tekijöiksi seurassa vallitsevan hyvän ilmapiirin sekä hyvän valmennuksen ja harjoitukset. Lajin sisällä puolestaan suurimpia epäkohtia motivaation kannalta koettiin olevan lajin heikko arvostus sekä heikko mahdollisuus luoda uraa ammattiuurheilijana. Lisäksi merkittävänä epäkohtana pelaajat kokivat yksilöllisyyden puutteen joukkuelajissa. Salibandy-pelaajan tärkeimmiksi psyykkisiksi ominaisuuksiksi pelaajat nostivat epäonnistumisten ja onnistumisten käsittelyn taidon, itseluottamuksen sekä paineensietokyvyn.

Näin ollen voidaan todeta, että seuran toiminnassa on paljon hyvää, mutta selkeitä kehityskohteitakin valmennuksessa esiintyy. Opinnäytetyön aihe on siis ollut tärkeä ja toteutus onnistunut. Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi tiivis opas (Liite 2), joka on tarkoitettu erityisesti valmentajien, mutta myös muiden salibandy pelaajien kanssa toimivien ammattihenkilöiden käyttöön. Syntyneellä oppaalla pystytään tarjoamaan seuralle arvokasta tietoa pelaajien näkemyksistä ja toiveista urheiluharrastuksen jatkumisen kannalta. Toivomuksena onkin, että oppaamme tulisi seuralle aktiiviseen käyttöön toiminnan kehittämiseksi, tarjoten valmentajille ja mahdollisesti myös muille ammattilaisille mahdollisuuksia keskittyä pelaajille tärkeisiin asioihin ja tukemaan entistä paremmin heidän motivaatiotaan jatkaa urheilua.

Ammatillisen kehityksen kannalta opinnäytetyöprosessi antoi paljon kokonaisvaltaista tietoa urheilijoiden kanssa toimimisesta ja urheiluseurassa työskentelystä. Tärkeää on kohdata jokainen urheilija yksilöllisenä biopsykososiaalisena kokonaisuutena ja antaa jokaiselle urheilijalle mahdollisuus kasvaa ja kehittyä yksilönä kohti omia tavoitteitaan. Valmentajien tulee osata huomioida urheilevan nuoren kokonaiskuormituksen määrä ja pohtia siviilielämän yhdistämiseen liittyviä haasteita, jotta nuoret urheilijat säilyttäisivät urheilumotivaationsa mahdollisimman pitkään. Lisäksi oleellista on antaa urheilijoiden tuoda oma äänensä esille ja kunnioittaa heidän mielipiteitään.

Olemme opinnäytetyömme lopputulokseen tyytyväisiä. Yhteistyö meidän opinnäytetyön tekijöiden ja seuran välillä toimi moitteettomasti ja saimme toisiltamme ja seuralta tarpeeksi tukea ja avaimia työn tekemiseen. Jos tekisimme saman työn nyt uudelleen, voisimme keskittyä entistä paremmin aikatauluihin. Olisimme voineet valikoida kyselylomakkeen ajankohdan toisin, niin että vastaajamäärä olisi mahdollisesti ollut suurempi, ja tulokset olisivat olleet enemmän yleistettäviä. Lisäksi pitkän opinnäytetyöprosessin aikana kohtasimme monenlaisia aikataulullisia haasteita, joihin olisimme voineet varautua paremmin. Kaiken kaikkiaan työ on kuitenkin onnistunut ja prosessi opetti meille paljon niin itse aiheesta kuin myös sen ulkopuolelta.

LÄHTEET

Aapro, M. & Mutanen, I. 2020. Koetun stressin, psyykkisen rasittuneisuuden ja elämäntyytyväisyyden väliset yhteydet yleisväestöotoksessa. Psykologian oppiaine. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22897/urn_nbn_fi_uef-20200699.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986-2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 5. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41670/1/978-951-39-5261-7.pdf>.

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. 2019 (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf.

Cotterill, S., Weston, N. & Breslin, G. 2016. Sport and Exercise Psychology: Practitioner Case Studies. New York: Wiley.

Eerikkilä, nd. Urheilu. Salibandy. Maajoukkuetie. Luettu 09.08.2022. <https://eeriikka.fi/urheilu/salibandy/maajoukkuetie/#>.

F-liiga. nd. Naiset. Joukkueet. Tulospalvelu. Kausi 2021-2022. Luettu 04.05.2022 <https://fliiga.com/naiset/tulospalvelu/2022/runkosarja/joukkueitas-tot/>.

Forsblom, K. 2020. Kilpailukauden aikaiset kollektiiviset tavoitteet ja tavoitteenasettelu naisten SM-tason palloilujoukkueissa. JYU Dissertations 294. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/72067/978-951-39-8320-8_vaitos_2020_10_16_jyx.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J., Nikander A. & Riski J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1.painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia: ”iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin”. Lahti: VK-kustannus Oy.

Holt, N. & Talbot, M. 2011. Lifelong Engagement in Sport and Physical Activity: Participation and Performance Across the Lifespan. 1. painos. Lontoo: Routledge.

Ilmola, R. 2017. Nuoren jääkiekkoilijan motivaation yhteys harrastuksen lopettamiseen sekä vanhempien tuen ja painostuksen yhteys urheilijan motivaatioon. Psykologia. Helsingin yliopisto. Pro gradu. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/220168/Ilmola_Riina_pg_2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

International Floorball Federation. 2020. This is floorball. Päivitetty 2020. <https://floorball.sport/this-is-floorball/>. Luettu 22.03.2022.

Jaakkola T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jackman, P., Swann, C. & Crust, L. 2016. Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport and Exercise* Volume 27, 56-65. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029216300875?via%3Dihub>.

Jylhäkangas, I. 2005. Suomalaisten yhdistetyn urheilijoiden psyykkiset taidot. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9412/URN_NBN_fi_jyu-2005434.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Karila, T. 2018. Urheilumotivaatio. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 2018; 134 (23) :2385-8. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14654.pdf>.

Kauranen K. 2018. Fysioterapeutin käsikirja. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY. E-kirja.

Kerdijk, C., Van der Kamp, J. & Polman, R. 2016. The Influence of the Social Environment Context in Stress and Coping in Sport. *Front. Psychol.* 7:875. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00875.

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteen ja –sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. 2019 (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf.

Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 2008; 124(6):683-92. Luettu 25.8.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123#s4>.

Korsman J. & Mustonen J. 2011. Salibandyn käsikirja. Kuopio: Unipress.

Kulju M. & Sundqvist K. 2002. Salibandykirja. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Käypähoito-suositus. 2016. Liikunta. Luettu 04.05.2022. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50075>.

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

- Laukka, P. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkäri-kirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Luettu 22.3.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>.
- Leppänen M. & Löfgren K. 2017. Urheilun kipupisteet. 1. painos. Helsinki: Finn-lectura.
- Lindholm, H. & Gockel, M. 2000. Stressin elinvaikutuksien mittaaminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2000; 116(20): 2259-2265. <https://www.duo-decimlehti.fi/duo91828>.
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Helsinki: WSOY.
- Liukkonen J. 2017. Psyykkinen vahvuus – mielen taitojen harjoituskirja. 2. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. (toim.) Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Matikka L. & Roos-Salmi M. 2020. Urheilupsykologian perusteet. 3. painos. Turkenki: Liikuntatieteellinen seura.
- Mero A., Nummela A., Kajala S. & Häkkinen K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. 1. painos. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Middelkamp, J. 2018. Motivointi ja käyttäytymisen muutos. Oulu: Fitra Oy.
- Mäntylä, K. 2011. Miksi liikkumaan? – Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveista ja harrastamattomuuden syistä. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27105/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-2011053110947.pdf>.
- Nhlfinns. 2022a. Salibandytilastot naiset 1991-2022. Päivitetty 23.4.2022. Luettu 04.05.2022 <https://nhlfinns.net/salibandy-n/ika/liiga>.
- Nhlfinns. 2022b. Salibandytilastot miehet 1990-2022. Päivitetty 2.5.2022. Viitattu 29.8.2022. <https://nhlfinns.net/salibandy/ika/liiga/2021>.
- Nicholls, A. 2022. Psychology in Sports Coaching. Theory and Practice. 3. painos. New York: Routledge. E-kirja.
- Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Editra Prima Oy.
- Opetus ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7-17 vuotiailla lapsilla ja nuorilla. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2012:19. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y.

Peltoniemi, J. 2014. Urheilijoiden harjoittelumotivaatioon yhteydessä olevat tekijät. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43697/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201406132017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Rice, S., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. & Parker, A. 2016. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. Sports Med (2016) 46, 1333-1353. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s40279-016-0492-2.pdf>.

Seppälä, A. 2022. Sosiaalisen lähipiirin osoittaman tuen yhteys urheilulukiolaisten urheilumotivaatioon. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/81377/URN%3aNB%3afi%3ajyu-202205313001.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Seppänen L., Aalto R. & Tapio H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. 1. painos. Jyväskylä: WSOY.

Smith, R., Schutz, R., Smoll, F. & Ptacek, J. 1995. Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. Journal of Sport & Exercise Psychology 1995, 17, 379-398. https://www.researchgate.net/profile/Ronald-Smith-7/publication/232496845_Development_and_Validation_of_a_Multidimensional_Measure_of_Sport-Specific_Psychological_Skills_The_Athletic_Coping_Skills_Inventory-28/links/5616ca9708ae839f3c7d50c1/Development-and-Validation-of-a-Multidimensional-Measure-of-Sport-Specific-Psychological-Skills-The-Athletic-Coping-Skills-Inventory-28.pdf.

Suomen Olympiakomitea ry. nd. Kasvata urheilijaksi – Vanhemmat nuoren tukena. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf. Luettu 24.8.2022.

Suomen salibandyliitto ry. nd.a. Tunnuslukuja. Salibandyliiton jäsenseurojen määrän kehitys. Luettu 22.03.2022. <https://salibandy.fi/fi/info/salibandyn-esittely/tunnuslukuja/>.

Suomen salibandyliitto ry. nd.b. F-liigan strategia. Luettu 22.03.2022 <https://salibandy.fi/fi/info/salibandyn-strategia/salibandyliigan-f-liigan-strategia/>.

Suomen salibandyliitto ry. 2022. Kausi-info 2022-2023. Luettu 29.08.2022. https://salibandy.fi/uploads/2022/04/4c45bb74-kausi-info_2022-23.pdf.

Tahkokallio, K. 1992. Ajattele myönteisesti. Avaimia muutokseen. Helsinki: WSOY.

Tod, D. 2022. Sport Psychology: The Basics. 2. painos. London: Routledge. E-kirja.

UKK-instituutti. nd.a. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Päivitetty 28.10.2021. Luettu 22.3.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaiikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>.

UKK-instituutti. nd.b. Aikuisten liikkumisen suositus. 18-64-vuotiaiden viikoittainen liikkumissuositus. Päivitetty 29.4.2022. Luettu 4.5.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.

Urrila M. 2017. Kokonaisvaltaisen valmennuksen perusteita. Koska pelkät muskelit eivät piisaa. Helsinki: Viestintänetti Oy.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Motivaatio ja psyykkiset tekijät salibandyssä

Motivaatio ja psyykkiset tekijät -kysely salibandyyn pelaajille

Motivaatio ja psyykkiset tekijät ovat suuressa osassa jokaisen urheilijan arkea. Aiheesta keskustelu on kuitenkin vasta vähitellen lisääntymässä. Voidaksemme tukea urheilijan kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä tulee meidän pystyä tukemaan niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia. Sen takia haluammekin tutkia psyykkisten tekijöiden ja motivaation vaikutusta nuorten urheilijoiden uraan. Tällä kyselyllä haluamme selvittää pelaajien kokemuksia ja ajatuksia erilaisista tekijöistä urheilumotivaation ja uran jatkumisen kannalta. Mikäli olet jo urasi lopettanut urheilija tai siirtynyt muualle pelaamaan, voit vastata kyselyyn pohtien niitä tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet tähän valintaasi. Mikäli olet Pirkkalan Pirkkojen toiminnassa edelleen mukana, voit pohtia vastauksiasi suhteessa nykyhetkeen ja tulevaisuuteen.

Vastaaminen

Kyselyyn vastataan tällä O365 Forms -alustalla, jossa vastaukset säilytetään kolmannen osapuolen ulottumattomissa. Kyselyyn vastaamiseen menee noin 15 minuuttia. Kysely koostuu taustatietoja kartoittavista monivalintakysymyksistä, väittämistä sekä avoimista kysymyksistä. Väittämiin vastataan asteikolla 1-5, numeroiden määritelmät on avattu kysymysten kohdalla erikseen, luethan kysymykset huolellisesti ennen vastaamista. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu täysin nimettömänä, eikä vastauksia pystytä yhdistämään yksittäisiin vastaajiin. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti, ja yksittäiset vastaukset jäävät vain tutkijoiden tietoon. Kyselyyn voi vastata puhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Vastaathan kyselyyn mahdollisimman pian, mutta viimeistään 8.5.2022. Kyselyvastaukset hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Tulokset

Tuloksista koostetaan opinnäytetyö, joka julkaistaan loppuvuodesta 2022 Theseus-tietokannassa.

Lisätiedot

Lisätietoja kyselystä antavat tutkimuksen tekijät Milja Alanko (milja.w.alanko@tuni.fi) sekä Katri Stylman (katri.stylman@tuni.fi).

Taustatiedot

1. Osallistun kyselyyn ja hyväksyn antamieni vastausten käytön osana tutkimusta. Mikäli olen alle 18-vuotias, minulla on huoltajan lupa lomakkeeseen vastaamiseen. *

☐ Kyllä

2. Sukupuoli *

☐ mies

☐ nainen

☐ muu

☐ en halua kertoa

3. Pelasitko kaudella 2021-2022 Pirkkalan Pirkkoissa T16-14, T21, P18, naiset 3.divisioona, miehet edustus tai naiset edustus -joukkueessa? *

☐ kyllä

☐ ei

4. Jos vastasit kysymykseen 3 "kyllä", missä joukkueessa pelasit kaudella 2021-2022?

☐ juniorit

☐ miehet/naiset edustus

☐ molemmat

☐ naiset 3.divisioona

5. Oletko Pirkkalan Pirkkojen toiminnassa vielä mukana? *

☐ kyllä

☐ ei

Harjoittelumotivaatioon vaikuttavat tekijät

6. Vastaa seuraaviin väittämiin valitsemalla parhaiten omaa näkemystäsi kuvaava vaihtoehto. (1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä 3=en osaa sanoa 4=jokseenkin samaa mieltä 5=täysin samaa mieltä). *

	Vaihtoehto 1	Vaihtoehto 2	Vaihtoehto 3	Vaihtoehto 4	Vaihtoehto 5
Harjoituksiin on mukava mennä.	☐	☐	☐	☐	☐
Joukkuehenkemme on hyvä.	☐	☐	☐	☐	☐
Minua arvostetaan seurassa (pelaajat, valmentajat, toimihenkilöt).	☐	☐	☐	☐	☐
Valmentajat motivoivat minua tarpeeksi jatkamaan urheilua.	☐	☐	☐	☐	☐
Mielipiteeni ja näkökulmani otetaan huomioon.	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on mahdollisuus vaikuttaa uraani vaikuttaviin tekijöihin.	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on pitkän tähtäimen tavoitteita salibandyssä.	☐	☐	☐	☐	☐
Minua motivoivat ulkoisen motivaation lähteet (esim. vanhemmilta onnistumisista saatu raha).	☐	☐	☐	☐	☐

Olen saanut
valmentajilta
riittävästi
tukea urani
eri vaiheissa.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Seuran
pelaajapolku
on riittävä
urheilijana
kasvamiselle.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7. Missä määrin seuraavat tekijät ovat vaikuttaneet päätökseesi harrastuksen jatkamisesta?
Valitse parhaiten omaa tilannettasi kuvaava vaihtoehto. (1=ei lainkaan, 2=vähän 3=jonkin
verran 4=paljon 5=todella paljon) *

	Vaihtoehto 1	Vaihtoehto 2	Vaihtoehto 3	Vaihtoehto 4	Vaihtoehto 5
Asemani joukkueessa	☐	☐	☐	☐	☐
Joukkuehenki	☐	☐	☐	☐	☐
Joukkuekaverien päätökset jatkamisesta/ opettamisesta	☐	☐	☐	☐	☐
Saamani palaute	☐	☐	☐	☐	☐
Joukkueeni menestys	☐	☐	☐	☐	☐
Peliaika	☐	☐	☐	☐	☐

Muu elämäntilanne (esim. koulu, työ, varusmiespalvelus)	☐	☐	☐	☐	☐
Ihmissuhteet salibandy ulkopuolella	☐	☐	☐	☐	☐
Taloudellinen tilanne	☐	☐	☐	☐	☐
Onnistumiset	☐	☐	☐	☐	☐
Epäonnistumiset ja pettymykset	☐	☐	☐	☐	☐
Loukkaantumiset	☐	☐	☐	☐	☐

Seuran toiminta

8. Missä asioissa koet seuralla olevan vielä kehitettävää? Valitse urheilumotivaation näkökulmasta mielestäsi kolme (3) tärkeintä asiaa. *

- ☐ Fysiikkavalmennus ja oheisharjoittelu
- ☐ Monipuolinen lajivalmennus
- ☐ Psyykkinen valmennus
- ☐ Yhteisöllisyyden ja hyvän ilmapiirin luominen
- ☐ Pelaajan yksilöllinen valmennus
- ☐ Palautteen antaminen
- ☐ Tukipalveluiden tarjoaminen (esim. fysioterapeutti, hieronta, lääkäri)
- ☐ Seuran tarjoama tuki
- ☐ Muu

9. Millaisiin asioihin toivoisit seuran panostavan fysiikkaharjoittelussa? *

Kirjoita vastaus

10. Millaisiin asioihin toivoisit seuran panostavan lajiharjoittelussa? *

Kirjoita vastaus

11. Millaisiin asioihin toivoisit seuran panostavan psyykkisen valmennuksen osalta? *

Kirjoita vastaus

12. Mitkä ovat tärkeimpiä tekijöitä, jotka ylläpitävät urheilumotivaatiotasi? *

Kirjoita vastaus

13. Mitkä psyykkiset ominaisuudet ovat mielestäsi tärkeimpiä salibandypelaajalla? *

Kirjoita vastaus

14. Mitkä ovat mielestäsi positiivisia puolia urheilumotivaation kannalta Pirkkalan Pirkoissa? *

Kirjoita vastaus

15. Mikä on salibandyssä mielestäsi pelaajan näkökulmasta merkittävin epäkohta, johon toivoisit muutosta motivaation kannalta? *

Kirjoita vastaus

Liite 2. Opas valmentajille





**OPPAAN
TAVOITE JA
TARKOITUS**

- Tämän oppaan tavoitteena on tarjota pääasiassa salibandyvalmentajille, mutta myös muille salibandyn pelaajien kanssa toimiville ammattilaisille keinoja tukea ja motivoida urheilijaa jatkamaan harjoittelua.
- Oppaassa käsitellään kyselylomakkeen avulla selvitettyjä pelaajien näkökulmia heitä motivoivista tekijöistä ja heidän mielestään tärkeimmistä psyykkisistä tekijöistä urheilijalla. Annamme oppaassa vinkkejä motivaation ja psyykkisten tekijöiden tukemiseen.
- Lisäksi oppaassa tarjotaan kirjallisuuteen pohjautuvia vinkkejä eri ikäryhmien harjoittelun suunnitteluun.



URHEILUMOTIVAATIO

URHEILIJOITA MOTIVOIVAT TEKIJÄT - PELAAJIEN NÄKÖKULMA



Joukkuehenki



Urheilun tuoma ilo



Urheilijana kehittyminen



Onnistumiset ja menestyminen

1

Yksilöllisyys harjoitteluun

Jokainen urheilija on yksilö. Luo urheilijoiden kanssa suunnitellen yksilöinä harjoitteita, jotka tukevat juuri heidän yksilöllistä kehitystään urheilijana. Ota urheilija mukaan henkilökohtaisten ja joukkueen tavoitteiden asettamiseen.

2

Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri

Edistä joukkueesi hyvää joukkuehenkeä ja luo turvallinen ilmapiiri. Kommuniko i urheilijoiden kanssa ja opi tuntemaan heidät.

3

Anna palautetta

Monesti positiivinen palaute ja onnistumisista iloitseminen unohtuvat. Anna urheilijoille palautetta niin yksilöllisesti kuin kollektiivisesti, jotta he voivat kehittyä yksilöinä ja joukkueena. Tuo palautteessa esille kritiikin lisäksi positiiviset asiat.

**URHEILIJAN
MOTIVAATION
TUKEMINEN**

4

Realistiset mutta sopivasti haastavat tavoitteet

Luokaa urheilijoiden kanssa realistisia tavoitteita, jotka kuitenkin haastavat sopivasti. Kerratkaa tavoitteita harjoittelun edetessä ja tehkää välitarkistuksia, missä mennään. Muista urheilun ilo ja rentous.

5

Suunnittele ja perustele

Urheilijan on helppo sitoutua harjoitteluun, mikäli harjoittelulle on selkeä ja looginen, kehitykseen tähtäävä suunnitelma. Urheilijan on tärkeä ymmärtää miksi mitään harjoitetta tai asiaa tehdään, joten selitä hänelle harjoitteiden tarkoitus ja perustele miksi jotakin asiaa tehdään ja miksi se on tärkeää.

**URHEILIJAN
MOTIVAATION
TUKEMINEN**

MOTIVAATIOILMASTON LUOMINEN

1

Luo turvallinen ja kannustava ilmapiiri

Kiinnitä huomiota toimintaympäristöön ja arvosta pelaajien mielipiteitä.

2

Tue urheilijan sisäistä motivaatiota

Korosta itsevertailun, kokeilemisen, ja kehittymisen tärkeyttä. Anna pelaajien tehdä virheitä. Tue pelaajan psykologisia perustarpeita, eli autonomian, kyvykkyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemista

3

Tue motivaatiota vahvistavia tekijöitä

tavoitteellisuus, harjoittelun toteutus, itsensä kehittäminen, menestys ja kilpaileminen, valmennus, harjoitteluyhteisö, urheilun viehätys, terveys sekä urheilun ulkoinen elämä (Peltöniemi 2014.)

PELAAJIEN PSYYKKISET OMINAISUUDET

URHEILIJOIDEN PSYYKKISIÄ OMINAISUUKSIA

kritiikinsieto

stressinsieto

paineensieto

tavoitteen asettelu

keskittyminen

positiivinen ajattelu

itseluottamus

MITEN TUKEA URHEILIJAN PSYYKKISIÄ OMINAISUUKSIA ?

- Anna palautetta rakentavasti ja ymmärrettävästi. Valitse palautteen antamiselle otollinen aika niin, että urheilija on vastaanottavaisimmillaan.
- Ohjaa urheilijalle mielikuvaharjoittelua ja opeta erilaisia keskittymismalleja ja rentoutumiskeinoja.
- Luo positiivisen ajattelun ilmapiiri ja muistuta urheilijaa hänen vahvuuksistaan ja onnistumisistaan.
- Valmistele urheilijaa toimimaan paineen alla turvallisessa ympäristössä. Kommunikoivu urheilijan kanssa hänen tunteistaan ja niiden hallinnasta sekä hyödyntämisestä voimavarana.

MUUT TÄRKEÄT OSA- ALUEET -URHEILIJAN NÄKÖKULMA

FYSIIKKAHA- RJOITTELU JA TUKIPALVEL- UT

MONIPUOLINEN JA KATTAVA FYSIIKKAHARJOITTELU

- Lisää säännölliseksi osaksi harjoittelua voima- ja kuntosaliharjoittelu
- Sisällytä harjoitteluun lihashuoltoa ja liikkuvuusharjoitteita
- Lisää kestävyysharjoittelua ja juoksulenkkejä harjoitteluun
- Tarjoa urheilijoille mahdollisuus hyödyntää kuntosalipalveluita edullisesti esimerkiksi jonkinlaisella kuntosaliyhteistyöllä

HYÖDYNÄ JA TARJOA URHEILJOILLE ERILAISIA TUKIPALVELUITA

- Fysioterapia
 - fysioterapeutti voi toimia seurassa esimerkiksi fysiikkavalmentajana ja auttaa vammojen kuntoutuksessa ja ehkäisyssä
- Psykologin palvelut
 - psykologi voi tarjota urheilijoille psyykkistä valmennusta, tukea ja keskusteluapua
- Hieronta
 - hieroja voi tukea urheilijaa lihashuollossa ja palautumisessa, lisäksi hieronnalla voidaan tukea urheilijan hyvinvointia

HARJOITTELU ERI IKÄLUOKISSA

HARJOITTELU ERI IKÄLUOKISSA

11-12 VUOTIAAT

1

TAVOITTEET

- Osaa toimia ryhmässä
- Oppii säännöt ja osaa noudattaa niitä
- Huomioi toiset ihmiset
- Keskittymiskyvyn kehittyminen
- Motoristen taitojen kehittyminen
- Osaa kuljettaa ja syöttää palloa
- Yleinen ymmärrys pelistä
- Oppii joukkuetaktiikan perusteet (Korsman & Mustonen 2011)

2

KÄYTÄNTÖ

- Ryhmytymisen harjoitteita
- Sääntöjen läpikäyminen ja niiden harjoittelu
- Vuorovaikutuksen harjoitteita
- Mielikuvaharjoittelu, erilaiset keskittymismallit
- Pallonhallinnan harjoitteet

HARJOITTELU ERI IKÄLUOKKISSA

13-14 VUOTIAAT

1

TAVOITTEET

- Omatoimisuuden harjoittelu
- Motivaation ylläpito
- Levon ja rasituksen tasapainon sekä ravinnon merkityksen ymmärtäminen
- Toisten kunnioittaminen
- Keskittymisen ja kuuntelutaidon kehittyminen
- Peruskestävyyden kehittyminen ja lihaskuntoliikkeiden tekniikan oppiminen
- Lajitekniikat liikkeessä pelinomaisesti
- Osaa syöttää ja laukaista liikkeessä
- Joukkuetaktiikan perusteiden kehittyminen

(Korsman & Mustonen 2011)

2

KÄYTÄNTÖ

- Motivaatiota tukevien tekijöiden vahvistaminen
- Ohjaus ja opastus hyviin elämäntapoihin
- Vuorovaikutuksen harjoitteet
- Mielikuvaharjoitteet ja keskittymismallien kehittäminen
- Lihaskuntoharjoitteet kehonpainolla
- Peruskestävyysslenkkejä

HARJOITTELU ERI IKÄLUOKKISSA

15-16 VUOTIAAT

1

TAVOITTEET

- urheilullisten elämäntapojen opettelu: ravinto, lepo ja lihashuolto osana harjoittelua
- pelaajien yksilöllisen kehityksen huomiointi
- toisten kunnioittaminen ja kielenkäyttö
- lihasvoiman kehittäminen ja liikkuvuuden ylläpitäminen
- lajitaitojen hiominen ja pelillisten harjoitusten lisääminen

(Korsman & Mustonen 2011.)

2

KÄYTÄNTÖ

- Harjoittelusta kokonaisvaltaisempaa ja urheilijan kanssa avointa keskustelua myös siviilielämään liittyvistä tekijöistä
- Ympärivuotinen fyysinen harjoittelu
- Kuntosalitekniikoiden opettelu
- Kestovoiman, kehonhallinnan, ketteryyden ja keskivartalon vahvistaminen
- Pelitaktiikoiden ja pelitilanneroolin harjoittelu

HARJOITTELU ERI IKÄLUOKISSA

17-18 VUOTIAAT

1

TAVOITTEET

- ajattelun kehittyminen aikuisen tasolle
- elämänhallintataitojen ja itsenäistymisen opettelu
- Siviilielämän ja urheilun yhdistäminen
- Drop-out ilmiön ennaltaehkäisyä
- Motoristen taitojen vakiinnuttaminen ja erikoistaitojen hiominen
- Harjoittelun laadun huomiointi ja tavoitteiden asettaminen
- Urheilija sisäistää fyysisen harjoittelun taustat

(Korsman & Mustonen 2011.)

2

KÄYTÄNTÖ

- Lihasmassan lisääminen
- Ympäri vuotinen aerobinen harjoittelu
- Maitohapot nopeusharjoittelu ja loikat
- Harjoittelumäärien lisääminen progressiivisesti
- Pelinopeuden, tilannekuvuuden ja rohkeuden kehittäminen
- Paikaton, monipuolinen pelaaminen

HARJOITTELU ERI IKÄLUOKISSA

19-21 VUOTIAAT

1

TAVOITTEET

- Itsenäisten päätösten tukeminen
- Huoltavien ja palauttavien harjoitusten sisällyttäminen harjoitteluhjelmaan
- Valmistautuminen aikuisjoukkueeseen siirtymiseen

2

KÄYTÄNTÖ

- Pelaajan elämäntilanteen tuomien muutoksien ymmärtäminen (ylioppilaskirjoitukset, asepalvelus...)
- Fyysisten ominaisuuksien hiominen ja maksimivoimaharjoittelun aloittaminen
- Lajitaitojen tuominen 5vs5 peliin