

VALMENTAJIEN KÄSITYKSIÄ LENTOPALLON  
OMINAISUUS- JA TAITOHARJOITTELUSTA

Sabat Riikka

Opinnäytetyö

Liikunnan ja urheiluvalmennuksen asiantuntija  
Fysioterapeutti YAMK

2023

Liikunnan ja urheiluvalmennuksen asiantuntija  
Fysioterapeutti YAMK

---

|                                |  |       |      |
|--------------------------------|--|-------|------|
| <b>Tekijä</b>                  | Riikka Sabat   | vuosi | 2023 |
| <b>Ohjaaja</b>                 | Sami Kalaja  |       |      |
| <b>Toimeksiantaja</b>          | Suomen Lentopalloliitto ry.  |       |      |
| <b>Työn nimi</b>               | Valmentajien käsityksiä lentopallon ominaisuus- ja taitoharjoittelusta |       |      |
| <b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> | 66 + 7   |       |      |

---

Opinnäytetyön aiheena oli ominaisuus- ja taitoharjoittelu lentopallovalmennuksessa ja sen toimeksiantajana oli Suomen Lentopalloliitto ry. Työn tarkoituksena oli selvittää Suomen Lentopalloliiton valmentajakoulutusten kehitystyön tueksi 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin vuosina 2021–2022 osallistuneiden valmentajien käsityksiä ominaisuus- ja taitoharjoittelusta lentopallovalmennuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa yhteistä ymmärrystä ja tunnistaa mahdollisia osaamistarpeita lentopallovalmennuksessa toteutettavan ominaisuus- ja taitoharjoittelun osalta. Tutkimuskysymyksenä oli, mitä liikunnallisia ja havaintomotorisia taitoja sekä fyysisen suorituskyvyn osa-alueita Suomen Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin osallistunut valmentaja sisällyttää lentopallon ominaisuus- ja taitoharjoitteluun.

Opinnäytetyön tietoperustan muodostivat valmentamisen ja lentopallon käsitteet sekä ominaisuus- ja taitoharjoittelun teoriat. Opinnäytetyö oli menetelmältään laadullinen tapaustutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin Webropol-kyselyllä, joka lähetettiin kaikille Suomen Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin vuosina 2021 ja 2022 osallistuneille 99 valmentajalle. Kyselyyn vastasi 30 lentopallovalmentajaa. Tutkimusaineisto analysoitiin laadullisen tutkimuksen deduktiivisella sisällönanalyysillä.

Saadut tulokset osoittivat, että valmentajat sisällyttivät lentopallon taitoharjoitteluun lajitekniikat monipuolisesti, havaintomotoriset taidot osittain ja liikunnalliset perustaidot melko suppeasti. Ominaisuusharjoittelussa fysiikkaharjoittelua pidettiin tärkeänä, mutta käsitys sen monipuolisuudesta oli usein puutteellista. Lisäksi taitojen ja fyysisten ominaisuuksien käsitteiden käytössä oli haasteita. Johtopäätöksenä oli, että lentopallovalmennuksessa toimivien valmentajien urheiluosaamista taito- ja ominaisuusharjoittelun perusteiden osalta olisi tärkeä kehittää.

Opinnäytetyön tuotoksena laadittiin ominaisuus- ja taitoharjoittelun kokonaisuuden kuvaava yksinkertaistettu malli, joka voisi toimia lentopallovalmennuksen tukena. Malli on osa tätä opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tuloksista ja tuotoksista voivat hyötyä sekä lentopallon valmentajakoulutuksia kehittävä Suomen Lentopalloliitto että lentopallovalmentajat ja urheiluseurojen toiminnan kehittäjät.

Avainsanat valmennus, urheiluosaaminen, liikuntataidot, lajitaidot, fyysiset ominaisuudet, lentopallo

Expertise of exercise and sport coaching  
Master of Health Care

---

|                          |   |      |      |
|--------------------------|---|------|------|
| <b>Author</b>            | Riikka Sabat  | year | 2023 |
| <b>Supervisor</b>        | Sami Kalaja   |      |      |
| <b>Commissioned by</b>   | Finnish Volleyball Association                                    |      |      |
| <b>Subject of thesis</b> | Coaches' perceptions of physical and skill training in volleyball |      |      |
| <b>Number of pages</b>   | 66 + 7  |      |      |

---

The purpose of this thesis was to examine the understanding of volleyball coaches about physical and skill training in volleyball coaching. The purpose was also to produce additional information to support the development work of the Finnish Volleyball Association's coaching education. The aim of the thesis was to improve common understanding and identify possible competence needs in volleyball coaching in terms of physical and skill training. The research question was which motor and perceptual motor skills and areas of physical performance a coach, who participated in the 1st and 2nd level coach education of the Finnish Volleyball Association, includes in the physical and skill training of volleyball.

The theoretical basis of the thesis was built on the concepts of coaching and volleyball, as well as physical and skill training theories. The research method of the thesis was a qualitative survey and the data was collected by using a Webropol questionnaire. The questionnaire was sent to 99 volleyball coaches who participated in the 1st and 2nd level coach education of the Finnish Volleyball Association in 2021–2022. Thirty (30) volleyball coaches answered the survey. The received answers of the qualitative survey were analyzed by using deductive content analysis.

The results showed that the coaches included sport specific volleyball techniques into the skill training in multiple ways, perceptual motor skills partly, and basic movement skills quite narrowly. Physical training was considered important, but the understanding of its versatility was often lacking. In addition, there were challenges in using the concepts of skills and physical abilities. The conclusion was that it would be important to develop the sports knowledge of the coaches working in volleyball coaching in terms of the fundamentals of skill and physical training.

As an output of the thesis, a model describing the entire physical and skill training concept was drawn up. This model could help volleyball coaches in their coaching practice. The results and output of the thesis can potentially benefit both the development work of the Finnish Volleyball Association's coaching education, volleyball coaches, and actors who develop the operations of sports clubs.

**Key words** coaching, sports knowledge, movement skills, sport specific skills, physical abilities, volleyball

## SISÄLLYS

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | JOHDANTO .....  | 6  |
| 1.1 | Opinnäytetyön lähtökohtia .....                                   | 6  |
| 1.2 | Toimintaympäristö ja kohderyhmä .....                             | 9  |
| 1.3 | Tarkoitus ja tavoitteet.....                                      | 11 |
| 2   | VALMENTAMINEN JA VALMENNUSOSAAMINEN .....                         | 13 |
| 2.1 | Valmentajat urheiluvaikuttajina .....                             | 13 |
| 2.2 | Suomalainen valmennusosaaminen .....                              | 14 |
| 2.3 | Valmennusosaamisen kehittäminen .....                             | 17 |
| 3   | OMINAISUUS- JA TAITOHARJOITTELU URHEILUSSA.....                   | 20 |
| 3.1 | Ominaisuus- ja taitoharjoittelu käsitteenä .....                  | 20 |
| 3.2 | Liikunnalliset perustaidot muiden liikuntataitojen pohjana .....  | 22 |
| 3.3 | Havaintomotoriset taidot urheilussa.....                          | 24 |
| 3.4 | Fyysiset ominaisuudet osana urheilusuoritusta .....               | 25 |
| 4   | LENTOPALLON OMINAISUUS- JA TAITOVAATIMUKSET .....                 | 29 |
| 4.1 | Lentopallon lajianalyysi .....                                    | 29 |
| 4.2 | Lentopallovalmennus .....   | 30 |
| 4.3 | Lentopallon lajitekniikat.....                                    | 32 |
| 5   | TUTKIMUSMENETELMÄT .....  | 33 |
| 5.1 | Laadullinen kyselytutkimus .....                                  | 33 |
| 5.2 | Aineiston kerääminen .....  | 35 |
| 5.3 | Aineiston analyysi .....  | 37 |
| 6   | TULOKSET.....   | 40 |
| 6.1 | Vastaajien taustatiedot.....                                      | 40 |
| 6.2 | Valmentajien käsitykset lentopallon ominaisuusharjoittelusta..... | 41 |
| 6.3 | Valmentajien käsitykset lentopallon taitoharjoittelusta .....     | 43 |
| 6.4 | Muut vastauksista esiin nousseet tulokset .....                   | 47 |
| 7   | POHDINTA .....  | 51 |
| 7.1 | Tulosten tarkastelua .....  | 51 |
| 7.2 | Eettisyys ja luotettavuus .....                                   | 54 |
| 7.3 | Jatkotutkimusaiheet .....   | 56 |

|                |    |
|----------------|----|
| LÄHTEET .....  | 59 |
| LIITTEET ..... | 66 |

## 1 JOHDANTO

### 1.1 Opinnäytetyön lähtökohtia

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan ominaisuus- ja taitoharjoittelua lentopallovalmennuksessa sekä olemassa olevan tietoperustan että Suomen Lentopalloliiton valmentajakoulutuksiin osallistuneiden valmentajien ajatusten kautta. Nykyajan nuorten yleinen liikkumiskokemusten väheneminen, urheilullisten taitojen puutteet sekä aikaisempaan verrattuna huonompi kunto (Wormhoudt, Savelsbergh, Teunissen & Davids 2018, 3–4) ovat haasteita, joihin urheiluvalmennuksen tulisi osata vastata. Ominaisuus- ja taitoharjoittelun hyvin rakennettu kokonaisuus on yksi lähestymistapa, jolla haastetta voidaan yrittää ratkaista sekä terveyden edistämisen että urheilijoiden kehittämisen näkökulmista.

Nyky aika on muuttanut elämäntyyliämme, minkä seurauksena fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Sen myötä tämän päivän lasten ja nuorten liikunnallisten perusvalmiuksien kehitys on viivästynyt verrattuna 1900-luvun lopulla eläneisiin lapsiin. (Vandorpe ym. 2011, 386; Barela 2013, 550.) Hyvät liikunnalliset perustaidot ennustavat liikunnallista elämäntapaa läpi elämän ja ovat lasten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeitä (Vandorpe ym. 2011, 378). Ne eivät kuitenkaan kehity pelkästään kasvun ja kehityksen myötä, vaan lisäksi tarvitaan liikuntakasvatusta. Motoriseen kehitykseen vaikuttaa siis harjoittelu ja saatu ohjaus (Barela 2013, 549). Donnelyn Muellerin ja Gallahuen (2017, 40–52) mukaan harjoittelukokemuksilla ja osallistumisen laadulla on myös suuri merkitys taitojen kehittämisessä.

Liikunnallisten perustaitojen hallinnan puute aiheuttaa esteitä liikunnan harrastamiselle ja vaikeuttaa vaativampien, erikoistuneiden lajitaitojen oppimista. (Donnelly, Mueller & Gallahue 2017, 40–52.) On jopa ajatuksia siitä, että useimmat nykylapsista eivät saavuttaisi korkeatasoisia lajitaitoja perusliikuntataitojen puutteiden aiheuttaman pätevyysesteen vuoksi (Barela 2013, 550). Valmentajien, vanhempien ja urheilua toteuttavien organisaatioiden olisikin hyvä huolehtia siitä,

että kaikki nuoret saavat riittävästi mahdollisuuksia yleisten liikuntataitojen kehittämiseksi pelkkien lajitaitojen kehittämisen sijaan (Zoellner, Whatman, Read & Sheerin 2021, 1052). Tämä tukisi myös sitä, että lapset ja nuoret erilaisilla liikunnallisilla taitotasolla saisivat jokainen sopivia ja positiivisia liikuntakokemuksia sekä mahdollisuuden kehittää taitojaan (Ruiz-Pérez, Gómez, Palomo-Nieto & Navia-Manzano 2020, 111).

Varhainen erikoistuminen ja sitä kautta yhden urheilulajin parissa muiden lajien kustannuksella ympärivuotisesti harjoittelu aiheuttaa huolta nuorten urheiluun liittyen. Verrattuna monilajisuuteen varhaiseen erikoistumiseen liitetään erityisesti lisääntynyt vammariski. (DiCesare ym. 2019, 1105; Zoellner, Whatman, Read & Sheerin 2021, 1045.) Varhaiseen erikoistumiseen voi yhdistyä myös määrätietoinen harjoittelu, joka vaatii urheilijalta lähes maksimaalista panostusta kohti tarkkaan määritettyä tavoitetta. Suurella harjoitusmäärällä ja korkealla laatuvaatimuksella harjoittellessa saavutetaan hyviä tuloksia, kun onnistutaan haastamaan urheilijaa juuri sopivasti. Liian pitkään ja liian kovalla vaatimustasolla harjoittelu voi kuitenkin johtaa uupumiseen ja tehottomuuteen oppimisen kannalta. (Ericsson & Pool 2016, 51, 94.)

Varhaisesta erikoistumisesta aiheutuu monenlaisia haittoja, vaikka sen hyvä puoli on suuri määrä harjoittelua lajin parissa. Haittoja näyttävät loukkaantumisten ja rasitusvammojen lisääntymisen lisäksi olevan liian yksipuolinen taitojen kehittyminen, psykologisten tarpeiden tyydyttämättömyys ja emotionaalinen uupuminen (Piech, Bajorek, Płonka, Kuchciak & Bobula 2020, 1475; Mosher, Till, Fraser-Thomas & Baker 2022, 13–14.) sekä näiden seurauksena urheilun lopettaminen ja liikunnallinen passivoituminen (DiCesare ym. 2019, 1112). Lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyn suositukset ehdottavatkin varhaisen erikoistumisen välttämistä (Leppänen & Parkkari 2023).

Vammoista, olivatpa ne lieviä tai vakavia, voi olla haittaa harjoitusprosessille ja urheilijan uralle, sillä ne aiheuttavat peliajan menetystä sekä urheilijan ja joukkueen kilpailumenestyksen heikkenemistä (Sole, Kavanaugh & Stone 2017, 1).

Suomalaisten urheiluseuroissa harrastavien nuorten akuutit vammat ja rasitusvammat ovat selvästi yleisempiä, kuin niiden nuorten, jotka eivät harrasta urheiluseurassa. Vammariski lisäksi kasvaa harjoitus- ja kilpailumäärien kasvun mukana. Kohonneen vammariskin nuoria on paljon, sillä vuoden 2016 raportin mukaan jopa 62 % kaikista Suomen lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. (Ristolainen ym. 2019.) Vaikka säännöllinen liikunta kiistatta tuottaa terveyshyötyjä, niistä iso osa menetetään vammojen ja niistä aiheutuvien pitkäaikaisten sairauksien takia (Leppänen & Parkkari 2023).

Jotta kaikilla urheilun tasoilla jatkuvasti kasvavaan vammojen lisääntymiseen voitaisiin vaikuttaa, tulee harjoittelussa kiinnittää pitkäjänteisesti ja kokonaisvaltaisesti huomiota urheilutulosten kehittämisen lisäksi myös terveyden edistämiseen ja vammojen ennaltaehkäisyyn (Ristolainen ym. 2019; Piech ym. 2020, 1475). Mosher (2022) työryhmineen ehdottaakin, että vammojen ennaltaehkäisemiseksi harjoitteluun tulisi kehittää parempia kuormituksen hallinnan strategioita ja sisällyttää liikunnallisten perustaitojen harjoittelua. Urheilijoiden kehittymisen tueksi tulisi päivittäisiin harjoitusympäristöihin lisätä myös vaihtelua. (Mosher ym. 2022, 15.) Lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyn suositusten mukaan ohjattuun harjoitteluun tulisi sisältyä hermo-lihasjärjestelmän toimintaa kehittäviä harjoituksia aiheeseen kouluttautuneen valmentajan tai fysioterapeutin ohjaamana (Leppänen & Parkkari 2023). Lisääntyvä tieto urheiluvammoista ja niihin johtavista syistä auttaa lajivalmentajia, urheilulääketiedettä ja kunto- ja voimavalmentajia vammojen ennaltaehkäisevässä työssä (Sole ym. 2017, 1).

Nuorten liikunnallisten taitojen puutteet, aikaisempaa huonompi fyysinen kunto, urheilussa varhainen erikoistuminen ja lisääntyneet urheiluvammat ovat ilmiöitä, jotka asettavat osaamistarpeita urheiluvalmentajille. Erityisesti lasten ja nuorten kanssa työskentelevien valmentajien ominaisuus- ja taitoharjoitteluun liittyvien käsitysten olisi hyvä olla yhdenmukaisia tutkimustiedon kanssa. Hyvällä valmennusosaamisella voisi olla positiivinen vaikutus urheilua harrastavien parempaan terveyteen, harrastamisen pitkään keston ja kohti lajin huipputasoa kehittymiseen. Tämän opinnäytetyön tekijänä osallistun sekä terveydenhuollon ammattilaisena että urheilutoimijana lasten ja nuorten urheiluvalmennukseen. Työssäni

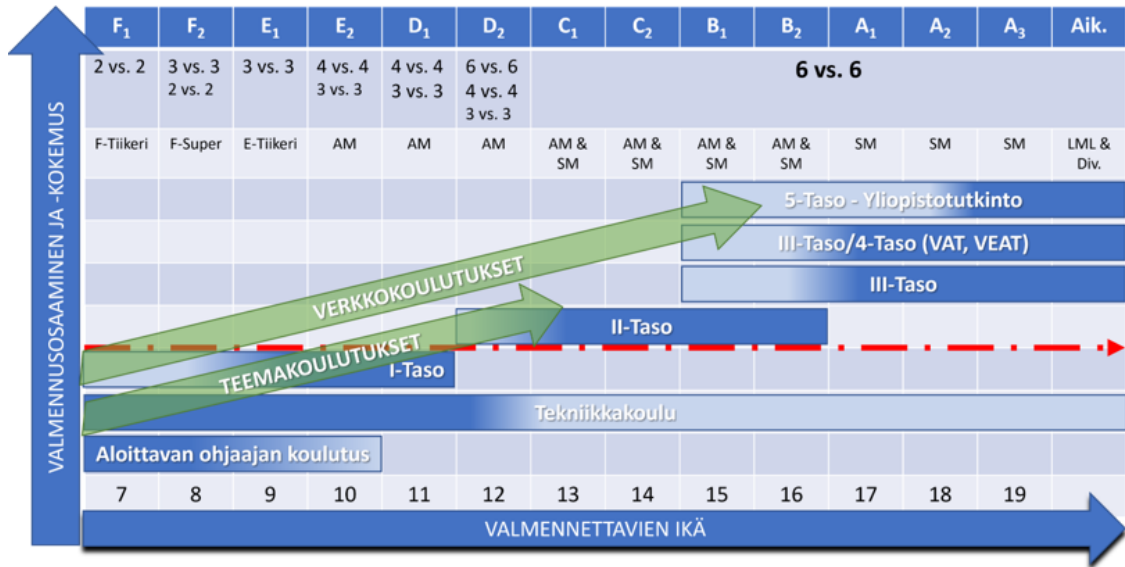


urheilufysioterapeuttina kohtaan vammautuneita urheilijoita yli lajirajojen ja toimin sekä valmentautumisen tukena että kuntoutumisprosesseissa. Tutkimustiedosta esille nouseva tarve paremmalle urheilijoiden kehittämiselle ja vammojen ennaltaehkäisemiselle näkyy kokemusteni mukaan selvästi myös käytännön arjessa.

Lentopallo lajina valikoitui työhön oman toimintaympäristöni ja verkostojen vaikutuksesta. Olen lasten ja nuorten lentopallovalmennukseen erikoistuneen urheiluseuran puheenjohtaja ja tämän vapaaehtoistoimen kautta osallistun seuratoiminnan ja lentopallovalmennuksen kehittämiseen paikallisesti sekä osana Suomen Lentopalloliiton jäsenistöä. Lisäksi toimin Lentopalloliiton Itä-Suomen alueen C- ja B-ikäisten nuorten aluejoukkueiden fysioterapeuttina ja fysiikkavalmentajana. Näiden tehtävien yhteydessä olen tunnistanut yhteisen käsitteistön sekä osaamisen puutteita, mikä vaikeuttaa ominaisuus- ja taitoharjoittelun toteutusta osana lentopallovalmennusta.

## 1.2 Toimintaympäristö ja kohderyhmä

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Suomen Lentopalloliitto ry, joka toimii lentopallon, beach volleyn, snow volleyn ja istumalentopallon toiminnan toteuttajana sekä kehittäjänä Suomessa. Yksi osa tämän tehtävän toteuttamisesta on lentopallovalmentajien kouluttaminen. Lentopallovalmentajan koulutuspolku (kuvio 1) on suunniteltu tukemaan lentopalloilijan polkua niin, että valmentaja koulutuu oikea-aikaisesti, oikein kohdentuvalla koulutuslinjalla ja niin, että osaaminen kulkee edellä valmennettavien urheilijoiden tarpeita. (Suomen Lentopalloliitto 2023b.)



Kuvio 1. Lentopallovalmentajan koulutuspolku (Suomen Lentopalloliitto ry. 2023)

Koska tarkoituksena on selvittää tämänhetkisiä käsityksiä ominaisuus- ja taitoharjoittelusta lentopallossa ja mahdollisesti tuottaa lisätietoa Lentopalloliiton valmentajakoulutusten ja valmennuslinjausten kehitysprosessiin, on tutkimuksen kohderyhmäksi valittu viimeisimpänä, vuosien 2021 ja 2022 aikana Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin osallistuneet valmentajat. Heitä on yhteensä 99 henkilöä (Kanasuo 2022). 1-tason valmentajakoulutus on suunnattu lasten ja nuorten valmentajille ja 2-tason koulutus puolestaan nuorten ja nuorten aikuisten lentopallo- ja beach volley -valmentajille, joilla on jo aikaisempaa valmennuskokemusta (Lentopalloliitto 2023a).

Suomen Lentopalloliitto on tehnyt aikaisemminkin oppilaitosyhteistyötä ja tietokantoihin perustuvan haun mukaan se on ollut 2000-luvulla mukana kolmessa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden tiedekunnan opiskelijatyössä. Niistä yksi pro gradu -tutkielma kohdistui valmentajakoulutuksiin ja valmentajien osaamiseen. Vuonna 2010 valmistuneen 1-tason valmentajakoulutuksen kehittämistarpeita selvittäneen työn johtopäätöksenä oli, että koulutukseen osallistuneet valmentajat kokivat saaneensa hyvin tietoa lentopallon lajitaitojen opettamisesta ja fyysisistä ominaisuuksista. Heillä oli myönteisiä kokemuksia koulutuksen vaikutuksesta lajitaitojen opettamiseen. Fyysisten ominaisuuksien osalta vaikutusta

käytännön valmennustoimintaan ei ollut juuri ollenkaan. (Lönnqvist 2010, 50–59.) Muuta tutkimusta liittyen Lentopalloliiton valmentajakoulutuksiin ei ole tehty.

### 1.3 Tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Suomen Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin vuosina 2021–2022 osallistuneiden valmentajien käsityksiä ominaisuus- ja taitoharjoittelusta lentopallovalmennuksessa. Tutkimuksen tavoitteena on saada lisätietoa valmentajien osaamisesta aiheen osalta sekä parantaa yhteistä ymmärrystä ja tunnistaa mahdollisia osaamistarpeita ominaisuus- ja taitoharjoittelun kokonaisuudesta. Työstä saatavien tulosten avulla Suomen Lentopalloliitto voi täydentää käynnissä olevaa valmentajakoulutusten ja valmennuslinjausten kehitysprosessiaan, jonka yhtenä tavoitteena on rakentaa suomalaisen lentopallolinjauksen mukainen materiaali- ja koulutuskokonaisuus (Kangasniemi 2021). Lisäksi vuoropuhelu valmentajien ja urheilulääketieteen ammattilaisten kesken mahdollisesti paranee yhteisen ymmärryksen lisääntyessä. Teoreettinen malli voi helpottaa aiheesta käytävää keskustelua, kun termit ovat kaikille tuttuja (Vilka 2015, 35). Tässä opinnäytetyössä sellainen rakentuu ominaisuus- ja taitoharjoittelusta.

Opinnäytetyön aihe on rajattu fyysisen suorituskyvyn ja liikuntataitojen harjoittamiseen lentopallossa, sillä ne korostuvat nuorten urheilijoiden yksilöllisessä kehittämisessä ja vammojen ennaltaehkäisyssä. Lisäksi nykypäivän haasteet liikuntataitojen oppimisessa liittyvät näihin samoihin asioihin. Käytän fyysisen suorituskyvyn harjoittamisesta käsitettä ominaisuusharjoittelu ja liikunnallisten perustaitojen, havaintomotoristen taitojen sekä lentopallon lajitekniikoiden harjoittamisesta käsitettä taitoharjoittelu. Muita tärkeitä seikkoja valmennuksessa ovat esimerkiksi taktiset, psyykkiset, sosiaaliset ja ravitsemukselliset tekijät. Ne on jätetty työstä pois, sillä tarkoituksena on tarkastella valmennusta nimenomaan taitojen ja fyysisen suorituskyvyn harjoittamisen näkökulmista.

Opinnäytetyön tarvemäärittelyn yhteydessä Suomen Lentopalloliiton (Kangasniemi 2021) kanta oli, että varsinaiseen lajiharjoitteluun käytettyä aikaa ei tulisi

vähentää muun harjoittelun toteuttamiseksi. Siksi olisikin tärkeää, että ominaisuus- ja taitoharjoittelun osa-alueet tulevat huomioiduksi valmennuksessa niin, että dualismilta, laji- ja ominaisuusharjoittelun liialliselta toisistaan erottamiselta vältyttäisiin. Gabbettin (2008) mukaan nuorten fyysisten ominaisuuksien kehittäminen lentopallon lajiharjoittelussa on hyvin mahdollista. Tekniikkaharjoittelun ja pelinomaisten lajiharjoitusten yhdistelmä on todennäköisesti paras keino kehittää sekä taitoja että kuntoa nuorilla lentopalloilijoilla. (Gabbett 2008, 509.) Toisaalta taas nuoret ja aikuisetkaan eivät voi vain pelata itseään lajinsa huipulle, vaan fyysisten kuntotekijöiden kehittämiseen tulee kiinnittää huomiota (Wormhoudt ym. 2018, 133).

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä fyysisen suorituskyvyn osa-alueita Suomen Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin osallistunut valmentaja sisällyttää lentopallon ominaisuusharjoitteluun?
2. Mitä liikunnallisia ja havaintomotorisia taitoja Suomen Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin osallistunut valmentaja sisällyttää lentopallon taitoharjoitteluun?
3. Mitä mahdollista muuta Suomen Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin osallistunut valmentaja sisällyttää lentopallon ominaisuus- ja taitoharjoitteluun?

## 2 VALMENTAMINEN JA VALMENNUSOSAAMINEN

### 2.1 Valmentajat urheiluvaikuttajina

Valmentamisella on merkittävä vaikutus urheilijaan ja urheilusuoritukseen (Côté & Gilbert 2009, 309; Robinson 2010, 25). Ruohonjuuritasolla valmentaja opettaa urheilijalle urheilun perusteita, kun taas huipputasolla valmentaja työskentelee urheilijan kanssa intensiivisesti yksilöllisiä harjoitusohjelmia kehittäen ja toteuttaen. Huipputasolla valmentaja tarjoaa urheilijalle korkeatasoista teknistä sisältöä sekä suorituksen analyysiä. Toiminnan tasolla valmentamisen voidaan ajatella olevan suorituskyvyn kokonaisvaltaista parantamista. (Robinson 2010, 25.) Valmennuksen osaamisen ja tehokkuuden käsitteellistä määrittelyä on pyritty tutkimuksissa selvittämään jo pitkään. Yhteinen vahva käsitys on, että valmentajan osaaminen on menestyksekkään valmennuksen määräävä tekijä. Se pitää sisällään valmentajan käyttäytymisen, taipumukset, koulutuksen ja kokemukset. Valmennuksen tehokkuutta voidaan tarkastella myös urheilijan tuloksilla niin suorituksen kuin henkilökohtaisten ominaisuuksien osalta. Kolmantena osa-alueena valmennukseen vaikuttaa konteksti, valmennusympäristö, jossa toimitaan. (Côté & Gilbert 2009, 308–309.)

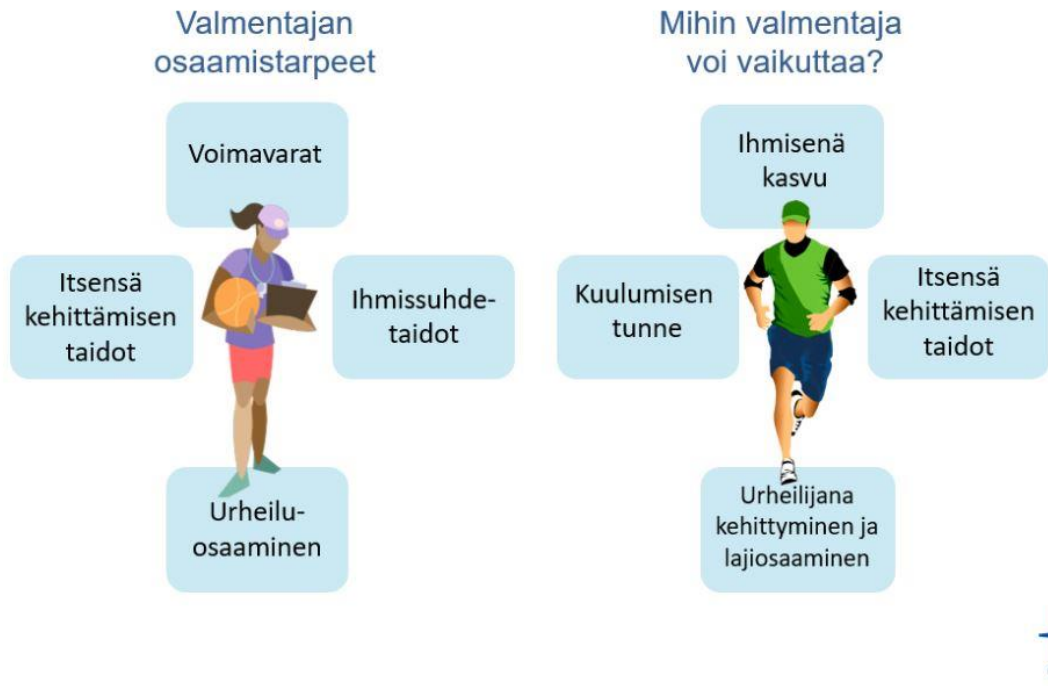
Valmentajat ovat merkittävässä roolissa sekä liikunnallisen elämäntavan että urheilullisen menestyksen edistäjinä (Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2020, 6). Tämän hetken tieteellinen näkemys on, että valmennusosaaminen vaikuttaa merkittävästi urheilijoiden kokemuksiin valmentajasta: tyytyväisyyteen, moraaliseen arviointiin (mikä oikeaa tai väärää) ja valmentajan roolin selkeyteen (Kao, Hsieh & Lee 2017, 320.) Myös turvallisuus on tärkeä näkökohta, sillä tiedon ja kokemuksen puute, varsinkin aloittelevien valmentajien toteuttamassa kunto- ja voimaharjoittelussa, voi mahdollisesti aiheuttaa vammoja urheilijoille (Carson, Leishman, Hinck & Hoffmann 2021). Tehokkaan valmennuksen tärkeä elementti onkin turvallisen ympäristön luomisen taito (Robinson 2010, 39). Valmennusosaamisella on näiden lisäksi merkitystä myös siihen, miten urheilija luottaa valmentajaansa. Sillä, että urheilija pitää valmentajaansa osaavana, on positiivista vaikutusta koettuun luottamukseen valmentajaa kohtaan. Joukkueetasolla

tämä yhteys on vielä voimakkaampi kuin yksilötasolla. (Kao, Hsieh & Lee 2017, 323–324.)

Suomessa suurin osa valmentajista toimii vapaaehtois pohjalta ja juuri vapaaehtoiset valmentavat yleisimmin lapsuus ja nuoruusvaiheen urheilijoita (Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2020, 4). Vaikka suomalaisen urheilun yksi tavoite on ammattilaisuuden lisääntyminen (Suomen Olympiakomitea 2021, 14), on vapaaehtoisilla valmentajilla tärkeä rooli urheilun tukijoina. Urheilun vapaaehtoiset käyttävät merkittävän määrän aikaa ja panostusta urheilutoiminnan tukemiseksi. (Robinson 2010, 18.) Suomalaisten valmentajien tarkkaa määrää on vaikea arvioida, mutta lajiliitot arvioivat vuonna 2016 vapaaehtoisten valmentajien määräksi noin 80 000 henkilöä ja ammattivalmentajia samana vuonna oli noin 1600. (Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2019, 7.) Suomessa vapaaehtoisten osuus on siis huomattavasti suurempi kuin vaikkapa Iso-Britanniassa, jossa vuonna 2004 arvioitiin vapaaehtoisvalmentajia olevan 81 % kaikista urheiluvalmentajista. Vapaaehtoisen määritelmä on henkilö, joka omalla toiminnallaan organisaatiossa kuten urheiluseurassa auttaa toisia urheilussa ilman palkkiota kulukorvausten lisäksi. (Robinson 2010, 18.)

## 2.2 Suomalainen valmennusosaaminen

Monipuolinen ja laadukas seuratoiminta ja huippu-urheilu tarvitsee osaavia valmentajia. Suomessa valmennusosaamista kehitetään Valmennusosaajien verkostoissa, joihin kuuluu lajiliittoja, urheiluopistoja, liikunnan aluejärjestöjä, korkeakoulujen edustajia, Suomen Valmentajat ry sekä Huippu-urheilun instituutti - KIHU. (Suomen Olympiakomitea 2023d.) Suomalaisen valmennusosaamisen malli (kuvio 2) koostuu valmentajan toimintaympäristöstä, asioista joihin valmentaja pyrkii urheilijassa vaikuttamaan sekä valmentajan omista osaamistarpeista. Näistä toimintaympäristö (kuvio 3) määrittelee pitkälti valmentajan osaamistarpeet ja valmentajan työ myös muuttuu sen mukana. (Hämäläinen 2015, 21–22.)



Kuvio 2. Suomalainen valmennusosaamisen malli (Suomen Olympiakomitea 2023a)

| Valmentajan toimintaympäristö    |   |                                    |  |
|----------------------------------|---|------------------------------------|--|
| <b>Urheilijan ikä</b>            | Lapsuusvaihe  | Nuoruvaihe                         | Aikuvaihe                                    |
| <b>Urheilijan taso</b>           | Harraste  | Kilpa                              | Huippu                                       |
| <b>Urheilijan sukupuoli</b>      | Nainen/tyttö  | Mies/poika                         | Ryhmässä kumpaakin sukupuolta                |
| <b>Harjoittelun organisointi</b> | Yksilö  | Ryhmä                              | Joukkue                                      |
| <b>Harjoitteluryhmä</b>          | Samantasoinen   | Eritasoinen                        | Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita |
| <b>Valmentajan rooli</b>         | Henkilökohtainen  | Ominaisuus- tai Akatemiavalmentaja | Päävalmentaja                                |
| <b>Kulttuuri</b>                 | Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri                          |                                    |  |
| <b>Olosuhteet</b>                | Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat |                                    |  |

Kuvio 3. Valmentajan toimintaympäristö (Suomen Olympiakomitea 2023c)

Suomen Valmentajien kehittämä Valmentajan polku (kuvio 4) kuvaa sitä, miten polkua edetessään valmentaja kehittyi valmentamisen aloittamisesta aina valmentamisen hallintavaiheeseen asti omien oppimistapojen, opetustapojen, valmennusfilosofian ja toimintaympäristön osalta. Polussa korostuvat valmentajan osaamisen kehittymisen rinnalla urheilijalähtöisyys ja vuorovaikutustaidot. (Suomen Valmentajat 2023.) Urheiluosaaminen on kuitenkin urheilun ydintä. Valmentajan tärkeää osaamisaluetta sen sisällä ovat opettamis- ja ohjaamisosaamisen lisäksi yleinen urheiluosaaminen ja lajiosaaminen. (Hämäläinen 2015, 23–25.)



Kuvio 4. Valmentajan polku 2022 (Suomen Valmentajat 2023)

Valmentajan on tärkeä osata opettaa urheilussa vaadittavia taitoja. Suomalaisessa urheiluvalmennuksessa on perinteisesti oltu hyviä fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä, mutta yksi valmennusjärjestelmämme keskeinen haaste on kehittää valmentajien osaamista motoristen taitojen opettamisessa. Näin on siksi, että kehittyneistä fyysisistä ominaisuuksista ilman taitoja niiden käyttämiseen ei ole hyötyä, tila voi johtaa vammoihin ja urheilijan potentiaali voi jäädä käyttämättä.

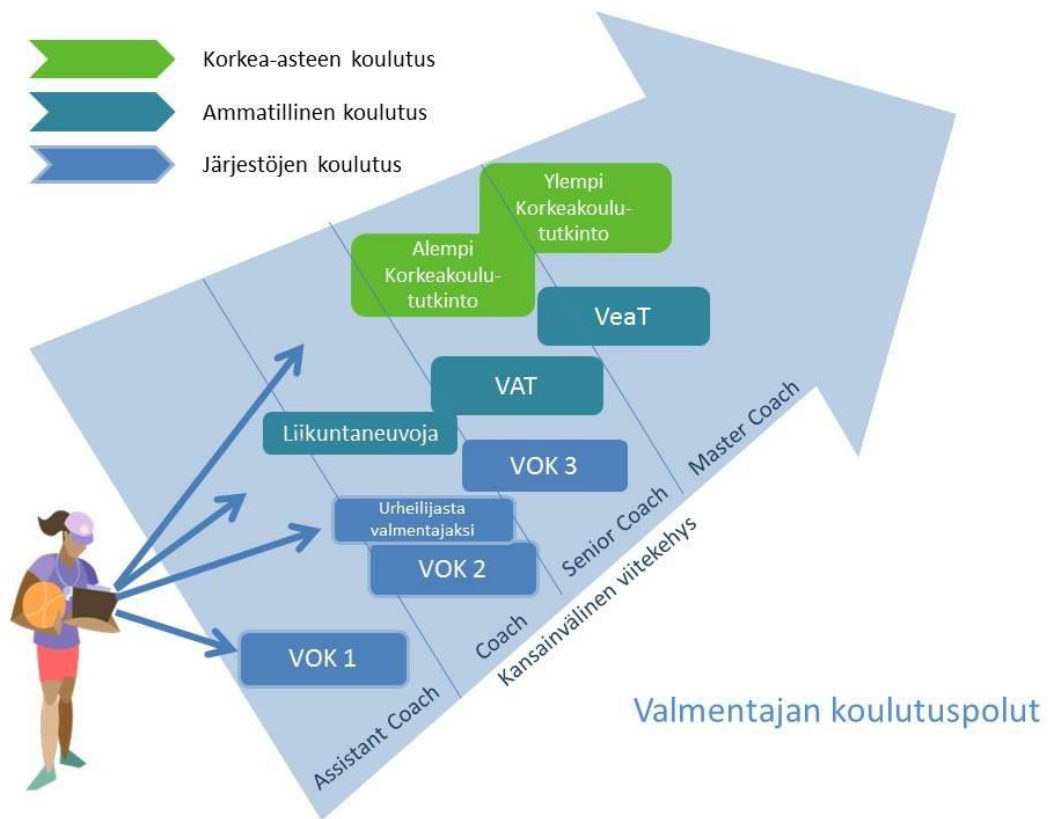


(Kalaja & Jaakkola 2015, 194.) Kansainvälisen tutkimuksen mukaan lentopallossa saattaisi tosin olla osaamistarvetta myös fyysisten ominaisuuksien valmentamisessa. Kunto- ja voimavalmennusta lentopallovalmentajat ja urheilijat pitävät menestymisen kannalta tärkeänä. Lajivalmentajat ja pelaajat ovat kuitenkin pääasiassa itse vastuussa ominaisuusharjoittelustaan ja tietoa sen toteuttamiseen hankitaan lähinnä vertaisilta lentopallon parista. Heidän joukossansa kouluttaneita osaajia aiheeseen liittyen on vähän. (Weldon ym. 2021.)

### 2.3 Valmennusosaamisen kehittäminen

Valmennusosaamiseen liittyvä tutkimus on kansainvälisesti lisääntynyt 2000-luvun aikana (Kao, Hsieh & Lee 2017, 320), mutta Suomessa tutkimuksiin ja selvityksiin perustuvaa tietoa valmentajista on verrattain vähän. Tätä tiedon puutetta täydennettiin Suomessa vuonna 2019 toteutetulla valmentajakyselyllä, jonka mukaan lasten ja nuorten parissa eniten toimivien vapaaehtoisvalmentajien suurin kehittämistarve kohdistui lajitietoihin ja -taitoihin sekä harjoittelun ohjelmointiin. (Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2020, 5–6.)

Suomessa suurin osa valmentajista haluaa kehittyä valmentajana ja omien urheilijoiden kehityksen seuraaminen on tärkein valmennuksen jatkamiseen vaikuttava tekijä. Vuonna 2019 tehdyn valmentajakyselyn mukaan valmentajien korkein koulutustaso on useimmin 1-tason koulutus. (Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2020, 4.) Järjestöjen, kuten lajiliittojen toteuttama koulutus on siis yleisin suomalaisvalmentajan käyttämä koulutus ja vaikka suomalainen koulutusjärjestelmä tarjoaa valmentajille monenlaisia ratkaisuja kouluttautumiseen, suurin osa on koulutuspolulla (kuviokuva 5) sen alkuvaiheessa (Hämäläinen 2016, 9; Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2020, 4). Valmentajan koulutuspolku tarjoaa vaihtoehtoja aina korkea-asteen koulutuksiin asti. Nykyajattelun mukaan valmentaja voi osallistua eri koulutuksiin samanaikaisesti ja poimia eri mahdollisuuksia silloin, kun se valmentajaksi kehittymisen kannalta on tarkoituksenmukaista. Osaaminen on olennaisempaa kuin koulutusten läpi kahlaaminen. (Hämäläinen 2016, 9.)



Kuvio 5. Valmentajan koulutuspolut (Suomen Olympiakomitea 2023b)

Valmentajien oppimiseen liittyen on tärkeä tunnistaa olemassa olevien valmennuskäytänteiden ja oletusten vaikutus uskomuksiin, sillä haasteena voi olla mahdollinen osaamisen puute. Valmentajien ammatillinen oppiminen ja kehittyminen voi toteutua valmentajakoulutuksissa opiskelun lisäksi aidoissa valmennusympäristöissä kokemuksen kerryttämisen, reflektion ja saadun ohjauksen kautta (Cushion 2011, 57–58). Suomalaisvalmentajien tärkeimmiksi kokemat oppimistilanteet vuonna 2012 julkaistun raportin mukaan olivatkin arkivalmennuksen kautta saatava kokemus ja tieto, oman lajin valmentajilta oppiminen, omat kokemukset urheilijana sekä valmentajakoulutukset (Blomqvist, Häyrynen & Hämäläinen 2012, 47).

Aloittavien valmentajien on tärkeä päästä käytännössä harjoittelemaan taitojaan (Carson, Leishman, Hinck & Hoffmann 2021). Urheiluseuroilla on tärkeä rooli vapaaehtoisten valmentajien kehittämisessä, sillä vapaaehtoisena valmentamisella

ja sen kautta saavutettavalla valmennuskokemuksella on iso merkitys valmentajan ammatillisessa kehittämisessä (Robinson 2010, 19). Valmentajakyselyyn vuonna 2019 vastanneista suomalaisvalmentajista 90 prosenttia toimi urheiluseurassa, valtaosalla valmennettavat olivat alle 16-vuotiaita ja valmennustoimintaan on tultu mukaan useimmin joko oman tai lapsen lajiharrastuksen kautta. (Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2020, 4).

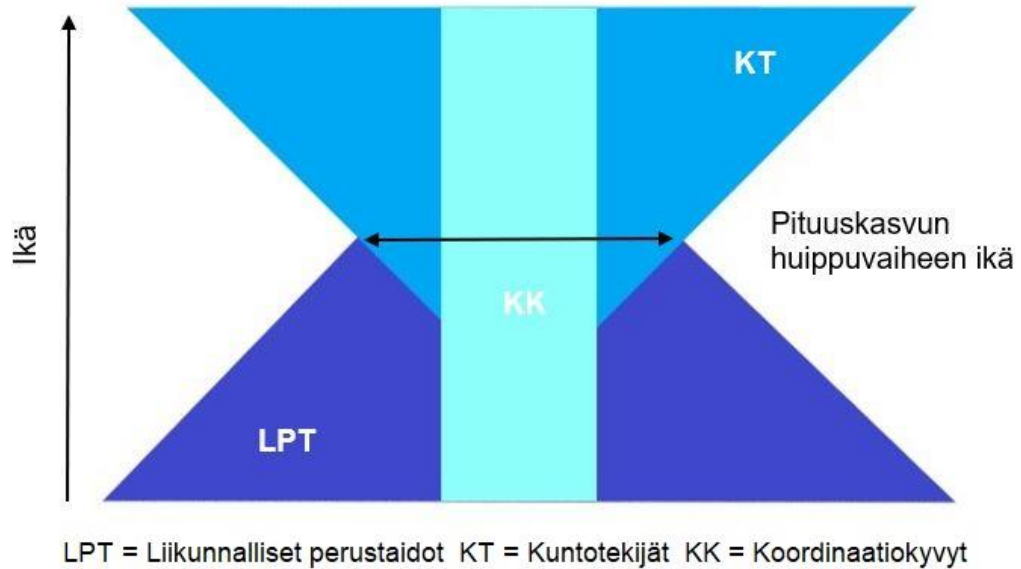
Erilaisissa oppimistilanteissa kokemuksen kautta oppiminen on suomalaisten valmentajien kehittymisen vahva perusta. Tällaisia oppimistilanteita ovat pääasiassa työskentely ja vuorovaikutus muiden valmentajien kanssa, valmennettavilta saatava palaute ja omien ideoiden testaaminen sekä kokeileminen käytännön valmennuksessa. (Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2020, 5.) Myös kunto- ja voimavalmentajien osaamisesta toteutettu systemaattinen kirjallisuuskatsaus tukee arjen yhteisön merkitystä. Lisäksi valmentajien ammatillisen kehittymisen kannalta tärkeää on tiedollisen ja teknisen osaamisen rinnalla myös reflektiivinen, omaa työskentelyä tarkasteleva käytäntö. (Carson, Leishman, Hinck & Hoffmann 2021.)

### 3 OMINAISUUS- JA TAITOHARJOITTELU URHEILUSSA

#### 3.1 Ominaisuus- ja taitoharjoittelu käsitteenä

Tässä opinnäytetyössä tärkeimpänä käsitteenä käytetään termiä ominaisuus- ja taitoharjoittelu. Sillä kuvataan laajaa kokonaisuutta, jonka avulla valmennuksessa pyritään kehittämään urheilijoita. Ominaisuusharjoittelulla tässä työssä tarkoitetaan fyysisen suorituskyvyn parantumista tavoittelevaa toimintaa ja taitoharjoittelulla sekä motoristen että havaintomotoristen liikuntataitojen kehittämistä.

Athletic Skills Model (ASM), joka tarjoaa laaja-alaisen ja kokonaisvaltaisen ajattelutavan urheilijoiden kehittämiseen, rakentuu kolmesta toisiinsa yhteydessä olevasta osa-alueesta (kuvio 6). ASM:n mukaan lapsen iän lisääntyessä harjoittelun painopisteet muuttuvat niin, että alkuvaiheessa tärkeänä perustana oleva liikunnalliset perustaidot hieman väistyvät, kun kuntotekijöiden kehittäminen alkaa korostua pituuskasvun huippuvaiheen jälkeen. Kaiken aikaa harjoittelussa on tärkeä pitää mukana myös koordinaatiokykyjen harjoittaminen, johon ASM sisällyttää sekä koordinaatioon että havaintomotoriikkaan liittyviä taitoja. (Wormhoudt ym. 2018, 116, 133–134.) Tämä teoreettinen viitekehys tukee tässä työssä rakentuvan ominaisuus- ja taitoharjoittelun pelkistetyn mallin sisältövalintoja.



Kuvio 6. Athletic Skills Model osa-alueet (muokattu lähteestä Wormhoudt ym. 2018, 134)

Taidot ovat harjoittelun seurauksena tapahtuvan oppimisen aikaansaamaa muutosta liikkeiden suorittamisessa (Jaakkola 2010, 21; Kalaja & Kalaja 2022, 20). Liikuntataitojen oppimisen myötä suoritukset paranevat, niistä tulee yhdenmukaisempia sekä pysyviä, kyky suorittaa opittu taito myös uusissa ympäristöissä kehittyy ja taidon suorittamiseen tarvittava huomiontarve vähenee (Magill & Anderson 2017, 258). Liikuntataitoja on erilaisia ja niitä voidaan luokitella usealla eri tavalla. Luokittelun tuntemuksesta on valmentajalle apua esimerkiksi lasten ja nuorten harjoittelun suunnittelussa sekä opetettavan taidon ominaisuuksien ymmärtämisessä. (Kalaja & Kalaja 2022, 20.)

Kaikkien liikuntataitojen ja kuntotekijöiden harjoittelu on yhteen kietoutunutta. ASM-mallissa korostetaan, että liikunnallisten perustaitojen harjoittamisessa kehittyvät samalla myös muut ASM:n osa-alueet eli kuntotekijät ja koordinaatiokyvyt. Siksi tämä urheilijoiden kehittämiseen tarkoitettu konsepti käynnistyy liikunnallisten perustaitojen harjoittamisella. (Wormhoudt ym. 2018, 98–100.) Monipuolisuus erityisesti kasvuikäisten harjoittelussa onkin tärkeä ajatella monipuolis-

ten taitojen kehittämisen lisäksi myös eri elinjärjestelmien eli hermoston, lihaksiston, tukielimistön sekä hengityksen, verenkierron ja aineenvaihdunnan kehittämisenä (Hakkarainen 2015, 179). Urheilijan fyysisen suorituskyvyn paraneminen voi edistää myös teknisten lajitaitojen kehittymistä (Ciesluk 2022, 2215). Trajkovicin & Bokatajn (2020) nuorilla tyttölentopalloilijoilla tekemän tutkimuksen tulokset osoittivat, että hermo-lihasjärjestelmän harjoittamisella saavutettiin merkittäviä hyötyjä fyysisen suorituskyvyn lisäksi myös liikuntataitojen kannalta.

### 3.2 Liikunnalliset perustaidot muiden liikuntataitojen pohjana

Liikunnallisista perustaidoista käytetty terminologia on kirjavaa. Muita käsitteitä ovat esimerkiksi motoriset perustaidot ja perusmotoriset taidot (Gallahue & Ozmun 2006, 49; Kalaja & Jaakkola 2015, 196) Tässä työssä käytän käsitettä liikunnalliset perustaidot. Ne ovat perusta myöhempien lajitaitojen oppimiselle (Kalaja & Jaakkola 2015, 196) ja ne opitaan motorisen kehityksen vaiheiden mukaan varhaislapsuuden refleksitoimintojen ja alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheen jälkeen sekä ennen erikoistuneiden liikkeiden oppimisen vaihetta (Gallahue & Ozmun 2006, 49; Jaakkola 2009, 242).

Liikunnalliset perustaidot jaetaan kolmeen ryhmään: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineen käsittelytaitoihin (taulukko 1). Niiden mahdollisimman oikea ja taloudellinen oppiminen on erikoistuneiden liikkeiden eli lajitaitojen kannalta tärkeää. (Jaakkola 2009, 241.) Mikäli liikkujalla (olipa hän lapsi tai aikuinen) on puutteita näiden taitojen hallinnassa, aiheutuu siitä hänelle rajoittava tekijä kehittymisessä haluamassaan urheilulajissa. Voidakseen siirtyä taitopuutteita vastaavien lajitaitojen harjoitteluun, tällaiset henkilöt tarvitsevat harjoitusmahdollisuuksia ja opetusta liikunnallisten perustaitojen kehittämiseksi. (Donnely, Mueller & Gallahue 2017, 42–44.) Korkea liikunnallisten perustaitojen hallitseminen on siis kriittistä urheilullisten taitojen oppimisen kannalta (Costa, Cattuzzo, Stodden & Ugrinowitsch 2021, 6). Athletic Skills Model laajentaa liikunnalliset perustaidot vielä fyysisen kontaktin sisältävään temmellykseen ja musiikin kanssa liikkumiseen sekä jaottelee ne kokonaisuuden kymmeneen osaan, joiden avulla liikuntalajeja voi analysoida (Wormhoudt ym. 2018, 93–94).

Taulukko 1. Liikunnalliset perustaidot (Kalaja &amp; Jaakkola 2015, 196)

| Liikunnalliset perustaidot |                               |                            |
|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Tasapainotaidot            | Liikkumistaidot               | Välineen käsittelytaidot   |
| - kääntyminen              | - käveleminen                 | - heittäminen              |
| - ojentaminen              | - juokseminen                 | - kiinniottaminen          |
| - taittaminen              | - tasaponnistaminen           | - potkaiseminen            |
| - pyöriminen               | - loikkaaminen                | - kauhaiseminen            |
| - heiluminen               | - hyppääminen<br>(esteen yli) | - iskeminen                |
| - kieriminen               | - laukkaaminen                | - lyöminen ilmasta         |
| - pysähtyminen             | - liukuminen                  | - pomputteleminen          |
| - väistäminen              | - kinkkaaminen                | - vierittäminen            |
| - tasapainoilu             | - rytmisä<br>hyppääminen      | - potkaiseminen<br>ilmasta |
|                            | - kiipeäminen                 |                            |

Hyvät liikunnalliset perustaidot ja niistä erityisesti välineen käsittelytaitojen riittävän korkea osaamistaso lapsuudessa näyttää ennustavan sitä, miten liikunnallisesti aktiivinen henkilöstä tulee nuoruudessa (Barnett, van Beurden, Morgan, Brooks & Beard 2009, 257). Lajeissa, jotka luonnostaan sisältävät erilaisia välineenkäsittelytaitoa vaativia erikoistuneita lajitaitoja, tällainen riittävä osaamistaso on avaintekijä synnyttämään positiivisia oppimiskokemuksia (Costa, Cattuzzo, Stodden & Ugrinowitsch 2021, 1). Lisäksi välineen käsittelytaitojen riittävä osaamistaso lisää kohtalaisen tai voimakkaan intensiteetin fyysistä aktiivisuutta (Barnett, van Beurden, Morgan, Brooks & Beard 2009, 257).

Liikunnallisilla perustaidoilla on merkitystä myös vammaariskin näkökulmasta. Esimerkiksi enemmän kuin yhtä lajia harrastavat nuoret näyttävän kehittyvän paremmiksi hyppysuorituksessa, kun taas yhteen lajiin erikoistuneilla voi olla kasvanut vammaariski hypystä alastuloon liittyvien liiketaitojen heikomman tason vuoksi (Zoellner, Whatman, Read & Sheerin 2021, 1053). Urheiluvien nuorten olisikin tärkeää ensin rakentaa liikunnallisten taitojen perusta ja vasta sen jälkeen kehittää ja monipuolistaa lajispesifejä taitoja (Trajković & Bokataj 2020).

### 3.3 Havaintomotoriset taidot urheilussa

Liikuntataidon suorittaminen on aina havaintomotorinen kokonaisuus ja laajasti ajateltuna se koostuu havaitsemisesta, päätöksenteosta ja siihen perustuvasta toiminnasta (Jaakkola 2015, 37). Ihminen vastaanottaa jatkuvasti informaatiota ympäristöstään ja kehostaan aistien välityksellä (Kalaja & Kalaja 2022, 153). Tällä tiedolla on suuri merkitys liikkeiden oppimisessa ja säätelyssä sekä taitojen oppimisessa, sillä havainnointi ja liike ovat yhtä samaa kokonaisuutta (Jaakkola 2010, 37; Hadlow ym. 2018). Urheiluun liitettynä kyse on siis aistien hyödyntämisestä osana lajisuoritusta ja suorituskäytännön liittyvistä havaintokognitiivisista taidoista kuten ennakointi ja päätöksentekokyky (Hadlow, Panchuk, Mann, Portus & Abernethy 2018). Näitä taitoja ja lajisuoritusta tulee siis myös harjoitella yhdessä (Jaakkola 2015, 37).

Havaintomotoriikkaan sisältyy oman kehon ja sen eri osien hahmottaminen suhteessa ympäröivään tilaan sekä käytettävään aikaan ja voimaan. Sen osa-alueita ovat kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen sekä suunnan ja ajan hahmottaminen. Kehontuntemus on esimerkiksi tietoa siitä, kuinka kehoa ja sen osia käytetään tehokkaasti tai toisaalta rentoutetaan. Avaruudellinen hahmottaminen on asioiden ja esineiden sijainnin hahmottamista suhteessa itseen. Suuntatietoisuus on esimerkiksi kykyä liikkua tehokkaasti tilassa sekä ympäristön mittasuhteiden ja vasemman ja oikean hahmottamista. Ajan hahmottaminen puolestaan on rytmin, samanaikaisuuden ja järjestyksen hallitsemista, joka tulee esiin esimerkiksi askelsarjojen ajoittamisessa tai silmä-käsikoordinaatiossa. (Jaakkola 2010, 37.)

Kaikki ihmisen aistit ovat tärkeitä kehonhallinnan kannalta, mutta näköaisti on aisteista dominoivin valvellaoloajan päätöksentekoon liittyen. Se on siis keskeisin aisti liikunnassa. Visuaalinen informaatio on tärkeää sekä taidon oppimisen että motorisen kontrollin kannalta. (Kalaja & Kalaja 2022, 153, 159.) Näkemiseen liittyy myös rajoitteita. Kun ihminen liikuttaa silmiään, hän ei pysty tekemään näköhavaintoja. Näitä nopeita silmän liikkeitä kutsutaan sakkadeiksi ja niitä tapah-



tuu noin 3–4 kertaa sekunnissa. Sakkadien välissä tapahtuvia katseen pysähdyksiä eli hetkiä, jolloin ihminen näkee, kutsutaan fiksaatioiksi. (Kalaja & Kalaja 2022, 154.) Se, että tietää milloin ja minne katsoa, on osa menestyksestä suoritusta monissa urheilulajeissa. Tällainen visuaalinen skannaus on taito, joka liitetään eksperttien parempaan päätöksentekokykyyn urheilussa. (Aksum ym. 2021, 2401.) Katseen kiinnittymistä kohteeseen juuri ennen liikkeen suorittamista kutsutaan puolestaan termillä ”quiet eye”. Se myös on näköaistiin liittyvä havaintomotorinen taito, josta on hyötyä tähtäämiseen liittyvissä tehtävissä. (Rienhoff, Tirp, Strauß, Baker & Schorer 2016, 589.)

Fyysisen suorituskyvyn ja liikuntataitojen kehittämisen lisäksi on tärkeää edistää myös havaintomotorisia taitoja (Hadlow ym. 2018). Havaintomotoriikan kehittyessä aistitoiminnot herkistyvät ja niiden yhteistoiminta tehostuu (Jaakkola 2010, 37). Jotta siirtovaikutus harjoittelusta varsinaiseen urheilusuoritukseen toteutuisi parhaalla mahdollisella tavalla, tulee lajispesifin taidon harjoittelun toteutua lajispesifiin informaatioon liittyvän havainnon perusteella (Hadlow ym. 2018). Tämän hetken tiedon valossa näyttää itseasiassa siltä, että taitavat urheilijat eivät pysty käyttämään havaintotaitojaan hyödyksi, mikäli ärsyke ei ole lajispesifi. (Young & Farrow 2006.) Käytännön valmennuksessa käytettävien välineiden tai menetelmien valinta on siksi tärkeä tehdä oikein. Todennäköisen harjoituksesta saatavan siirtovaikutuksen voi arvioida kolmen tekijän avulla: 1) minkälaista havaintotaitoa harjoitetaan ja ovatko sekä 2) käytetty ärsyke että 3) harjoittelun aikana vaadittu vaste lajispesifejä. (Hadlow ym. 2018.)

#### 3.4 Fyysiset ominaisuudet osana urheilusuoritusta

Fyysiset ominaisuudet voidaan jakaa viiteen osaan. Athletic Skills Model (ASM) jaottelee urheilijoiden kehittämiseen liittyvät kuntotekijät (KT, kuvio 6) ketteryyteen, liikkuvuuteen, stabiileuteen, tehoon ja kestävyuteen. Perinteisesti suorituskykyyn liitettyjä ominaisuuksia ovat koordinaatio, nopeus, voima, liikkuvuus ja kestävyys. Jaottelipa nämä fyysiset ominaisuudet miten tahansa, ovat ne yhteydessä toisiinsa. Niitä ei voi ohjelmoida harjoitteluun täysin itsenäisesti erillään

muista ominaisuuksista. (Wormhoudt ym. 2018, 133–134.) Tämän työn ominaisuusharjoittelun kokonaisuuteen valitut osa-alueet ovat ketteryys, nopeus, voima, liikkuvuus ja kestävyys. Valinta perustuu sekä lentopallon lajianalyysiin että edellä mainittuihin jaotteluihin.

Yksi tärkeä urheilussa tarvittava osatekijä on ketteryys (Young & Farrow 2006, 24), joka perustuu urheilijan fyysisiin ominaisuuksiin sekä kognitiivisiin kykyihin. Ketteryyttä vaativaa tehtävää puolestaan kuvataan nopeaksi, koko kehon liikkeen suuntaa tai nopeutta muuttavaksi tapahtumaksi, joka tapahtuu vasteena ärsykkeelle. (Rozen & Suprak 2011, 1–15.) Urheilijoiden ketteryyttä Rozenin ja Suprakin (2011) mukaan määrittävät fyysiset ominaisuudet nopeus, voima, teho ja antropometriset muuttujat kuten henkilön pituus ja paino. Lisäksi siihen vaikuttaa suoritustekniikka, joka on kykyä aloittaa ja lopettaa monisuuntaisia liikkeitä nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti samalla hyvä kehonhallinta tai nivelen asento säilyttäen. (Rozen & Suprak 2011, 1–15.) Myös lukuisat havaintokykyyn ja päätöksentekoon liittyvät tekijät vaikuttavat urheilijan kykyyn reagoida nopeasti ja sitä kautta myös ketteryyteen. Tällaisia nopeutta määrittäviä tekijöitä ovat informaation prosessointi, lajispesifi osaaminen, päätöksentekoon liittyvät taidot, ennakointi ja vireystaso. (Dawes & Sheppard 2011, 25–32.)

Nopeus on ominaisuus, jota voidaan määrittää lajispesifisti sen kautta, miten nopeasti urheilija pystyy esimerkiksi juoksemaan. Nopeus voidaan määritellä myös kyvyksi liikuttaa kehoa nopeasti alustalla tai kykyä liikuttaa raajoja nopeasti urheiluvälinettä lyödessä, heittäessä, kiinni ottaessa tai potkaistessa. (Wormhoudt ym. 2018, 154.) Nopeus ominaisuutena on vahvasti perinnöllinen, mutta myös sitä voidaan kehittää (Hakkarainen 2015a, 183; Wormhoudt ym. 2018, 154). Nopeuteen vaikuttavat erityisesti hermotus eli liiketiheys, reaktiokyky ja rytmitaju sekä voima ja taito (Hakkarainen 2015a, 183). Myös liikettä tuottavien lihasten vastavaikuttajien oikea-aikainen rentoutuminen on liikkeen kiihtymisen kannalta tärkeää (Isolehto 2016, 269). Vaikka itse lajisuorituksessa ei urheilijan maksiminopeutta juuri toteutuisikaan, on riittävä nopeustaso silti tärkeä ominaisuus. Heikosta perusnopeudesta on vaikea kehittää kovaa lajikohtaista nopeutta. (Hakka-

rainen 2015b, 236.) Lajikohtaista nopeutta voi kuitenkin kehittää liikehallinnan parantamisen kautta, jolloin kovavauhtisista liikkeistä tulee tehokkaampia ja nopeampia (Wormhoudt ym. 2018, 154).

Riittävä liikkuvuus, liikelaajuus nivelissä ja elastisuus lihaksissa, on välttämätöntä nopealle voimantuotolle ja liiketiheydelle (Kalaja & Kalaja 2022, 57). Nopeuteen vaikuttaa siis myös elastisuus, josta käytetään puhekielessä sanaa kimmoisuus. Elastisuus on lihaksen kykyä vastustaa siihen kohdistuvaa venytystä ja samalla varastoida itseensä elastista energiaa. Se voidaan nopeaa venytystä seuraavassa lyhentymisvaiheessa käyttää hyödyksi. Elastisuuden ansiosta lihassupistutus tehostuu ja muuttuu taloudellisemmaksi. Nopea liikesuoritus vaatii lisäksi liikettä jarruttavien lihasten rentoutta. Erityisesti nopeuskestävyyttä vaativissa lajeissa kuten joukkuepalloilussa rentous on tärkeää, jotta vältetään turhaa energiankulutusta ja väsymistä. (Hakkarainen 2015b, 242.)

Lähes kaikissa urheilulajeissa liikkuvuusreservillä on merkitystä. Kyse on siitä, että toteutetun liikkeen ja suurimman mahdollisen liikelaajuuden välillä on eroa. Liikkuvuusreservi mahdollistaa taloudellisen ja tehokkaan suorituksen. (Kalaja & Kalaja 2022, 57.) Liikkuvuus vaikuttaa positiivisesti voimantuottoon, rentouteen, nopeuteen sekä kestävyteen ja se on myös tärkeä taitavuuden osatekijä (Hakkarainen 2015a, 184). Mekaanisen liikelaajuuden lisäksi liikkuvuus voidaan käsitellä myös motorisena ominaisuutena. Silloin sen ajatellaan olevan kykyä saavuttaa liikkeen suorittamiseen vaadittava liikelaajuus. Liikkuvuus itsessään ei ole tarkoituksenmukaista, vaan mukana tulee olla aina myös riittävä liikkeen kontrollointi ja hallinta. (Kalaja 2015, 255.)

Voimantuotto on kaiken liikkumisen ja urheilulajien perusta, sillä sen avulla liikettä voidaan ylipäättään tuottaa. Optimaalisen voimantuoton liike on taidokas liikeketju. Siinä liikettä tuottavat lihakset supistuvat oikea-aikaisesti, liikettä jarruttavat lihakset antavat hetkellisesti periksi ja synergisteinä toimivat tukilihakset tuottavat optimaalisen vastavoiman liikettä tuottaville lihaksille. Hermolihasjärjestelmä, jota voimaharjoittelulla kehitetään, koostuu keskushermostosta, ääreishermostosta, lihaskudoksesta ja jänteistä sekä muista tukikudoksista, jotka välittävät lihasten

supistumisen luihin. Tästä syntyy lopulta liike. (Hakkarainen 2015c, 212.) Voimantuoton nopeuteen vaikuttavat maksimivoimaominaisuuksien lisäksi taidot ja genetiikka (Hakkarainen 2015b, 241). Voimantuotto ilman liikehallintaa ei ole perusta hyvälle tehon tuotolle. Teho urheilussa onkin yhdistelmä lihaksen voimantuottoa ja voimantuoton nopeutta sekä koordinaatiota. Sitä enemmän on tehoa, mitä nopeammin kehoa tai muuta kuormaa pystytään liikuttamaan. (Wormhoudt ym. 2018, 152, 155.)

Hyvällä peruskunnolla on suuri merkitys kaikessa liikunnassa ja urheilussa. Se koostuu hyvästä kestävydestä ja lihaskunnosta. (Riski 2015, 272.) Kestävyyskunnolla tarkoitetaan elimistön kykyä vastustaa väsymystä sekä hapen kuljetusta ja käyttöä lihaksiston tarvitsemaan energiantuottoon. Kestävyys kehittyy kahdella tasolla: hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan parantumisena sekä lihasten hapen- ja energiankäytön tehostumisena. (Riski 2015, 272; Wormhoudt ym. 2018, 161.) Kestävyuden merkitys korostuu urheilulajeissa, joissa suoritus on yli kaksi minuuttia pitkä tai silloin, kun suoritus sisältää toistuvasti lyhyitä ja tehokkaita työkaksoja pidemmän ajan kuluessa. Monissa urheilulajeissa hyvällä kestävyydellä on lisäksi merkitystä palautumisen kannalta ja kaikissa lajeissa suurten harjoitusmäärien toteuttaminen on helpompaa, kun peruskunto on hyvällä tasolla. (Nummela 2016, 272, 283.)

## 4 LENTOPALLON OMINAISUUDET JA TAITOVAATIMUKSET

### 4.1 Lentopallon lajiansalyysi

Lentopallo on räjähtäviä liikesuorituksia sisältävä joukkuelaji, jota pelataan globaalisti junioriurheilusta huipputasolle asti (Marques, Tillaar, Vescovi & González-Badillo 2008, 1147). Se sisältää toistuvia, kestoaltaan lyhyitä mutta kovatehoisia hyppy-, suunnanmuutos- ja hartiarenkaan yläpuolella tapahtuvia suorituksia, joita seuraa aina suhteellisen pitkä matalatehoinen palautumisjakso (Hale, Kollock, Pace & Sanders 2019, 765; Tramel, Lockie, Lindsay & Dawes 2019; Sopa 2021, 119).

Useimpiin joukkuelajeihin liittyvät liikesuunnan muutokset, kiihdytykset ja jarrutukset suhteellisen pienellä pinta-alalla ja näin on myös lentopallossa, jossa pelaaja liikkuu pääasiassa 1,5–5 metrin alueella monisuuntaisin liikkein ja hyppäin (Doscher 2011, 153; Roozen & Suprak 2011, 1). Hyppääminen ja pallon lyöminen ovat lajin keskeisimmät liiketaidot (Scates & Linn 2003, 7–9) ja suurin osa pisteistä tehdäänkin juuri hyökkäämällä tai torjumalla (Trajković, Milanović, Sporis, Milić & Stanković 2012, 1475). Näiden lisäksi lajissa on muitakin hyppäämistä edellyttäviä suorituksia kuten hyppäysöttö. Niissä menestyäkseen urheilijan on tärkeä toteuttaa liike maksimaalisella ponnistuksella ja kyetä palaamaan sen jälkeen nopeasti hyvään peliasentoon ja oikeaan paikkaan seuraavaa suoritusta varten. (Tramel, Lockie, Lindsay & Dawes 2019; Sopa 2021, 119.) Yksi nykykaisen lentopalloilijan tärkeitä taitoja onkin avaruudellinen tilassa sijoittumisen taito (Sopa 2021, 119).

Lentopallo kehittyi jatkuvasti, minkä myötä pelistä on tullut aikaisempaa nopea-tempoisempi (Scates & Linn 2003, 1; Silva ym. 2016, 42). Huipputason lentopallossa menestymisen tärkeimpiä tekijöitä ovat teknisten ja taktisten taitojen lisäksi lihasvoima ja tehon tuotto (Marques ym. 2008, 1147). Toistuvien hyppäysten lisäksi pelissä toteutuu erilaisia sprinttejä ja kovatehoisia pelikentällä liikkumiseen liittyviä liikkeitä (Trajković, Milanović, Sporis, Milić & Stanković 2012, 1475). Lento-

pallo vaatii pelaajilta nopeuden, ketteryyden ja tehontuottokyvyn lisäksi myös hyvää kestävyyskuntoa, sillä vaikka yksittäinen palloralli kestää keskimäärin 7–15 sekuntia, on koko ottelun keskimääräinen kesto noin 90–100 minuuttia. (Gabbett 2008, 509; Đurković, Marelić & Rešetar 2014, 59.) Aktiivista työvaihetta tästä pelilajista on noin 20 % ja taukoja esimerkiksi pallorallien ja erien välissä 80 % (Đurković, Marelić, & Rešetar 2014, 59).

Akuuttien vammojen ja rasitusvammojen kannalta tuki- ja liikuntaelimestön ylikuormitukselle altistavia tekijöitä lentopallossa ovat liikkeiden epäsymmetria ja dynaamisuus sekä pelissä tapahtuvat vauhdin muutokset. Vammat syntyvät yleisimmin hypätessä, hypystä laskeutuessa, palloa lyödessä ja torjuntaliikkeissä niin, että suurin osa sekä akuuteista että ylikuormitustilasta johtuvista vammoista aiheutuu hyppäämisestä. Tyypillisimmin ylikuormitukselle altistuvia kehonosia ovat nilkat, polvet, olkapäät ja lanneselkä. (Eerkes 2012; Sole, Kavanaugh & Stone 2017, 4–5; Piech ym. 2020, 1475.) Hyvin kehitetyt harjoitusmenetelmät ja -ohjelmat motoristen taitojen oppimisen ja hyvien liikuntataitojen saavuttamiseksi ovat siksi välttämättömiä (Trajković & Bokataj 2020).

#### 4.2 Lentopallovalmennus

Tämän, yhden maailman suosituimman urheilulajin tekniset, taktiset, fysiologiset, ravitsemukselliset ja psykologiset tarpeet ovat moniulotteisia. Sen takia, lajin pitkästä historiasta huolimatta, pelisuorituksen kehittämiseen liittyvien harjoitusprosessien suunnitteluun liittyy yhä epäselvyyksiä. (Silva, Marcelino, Lacerda & João 2016, 35.) Lentopallo lajina sisältää monenlaisia pelitilanteita yksinkertaisista suorituksista hyvin monimutkaisiin. Valmentajan tulee siksi pystyä kehittämään pelaajien taitoja vaiheittain tehdäkseen sitä kautta myös pelistä taitavampaa. (Sopa 2021, 118.)

Doscherin (2011) mukaan lentopallovalmentajien tulisi harjoitusohjelmissaan kehittää pelaajien kykyä reagoida ja liikkua nopeasti sekä räjähtävästi kaikissa liiketasoissa: lateraalisesti, lineaarisesti ja vertikaalisesti. Korkeatasoisessa lentopallossa monet lajisuoritukset ja niillä tehtävät pisteet toteutetaan ilmassa, minkä

vuoksi urheilijan hyppykorkeus ja kyky tehdä toistuvia hyppyjä ovat tärkeitä kehitettäviä osa-alueita (Ramirez-Campillo ym. 2020, 489; Ciesluk 2022, 2215). Suorituskykyyn liittyvien ominaisuuksien eli liikkuvuuden, voiman ja tehon tuoton sekä ketteryuden kehittäminen onkin lajitaitojen rinnalla hyvin toteutetun lentopalloharjoittelun kulmakivi (Scates & Linn 2003, 13) ja harjoittelun spesifisyyden näkökulmasta pelaajien harjoitteluun tulisi systemaattisesti kuulua hyppyjä (Ramirez-Campillo ym. 2020, 489).

Suunnanmuutosnopeus ja ketteryys ovat lentopalloilijalle välttämättömiä ominaisuuksia. Koska lihasvoiman tiedetään tukevan tehontuottoa ja nopeutta, on alaraajojen riittävä voima lentopalloilijan suorituskyvyn kannalta olennainen fyysinen ominaisuus. (Tramel, Lockie, Lindsay & Dawes 2019.) Trajkovićin, Milanovićin, Sporisin, Milićin ja Stankovićin (2012) tutkimustulosten mukaan voisi olettaa, että pelkkä lajiharjoittelu ei riitä tuottamaan riittävän kehittävää harjoitusärsykettä lentopalloilijan alavartalon voiman, nopeuden ja ketteryuden kehittämiseksi. Sitä täydentämään tarvitaan siis yleistä kunto- ja voimaharjoittelua. (Trajković ym. 2012, 1475.) Nuorten lentopallovalmennuksessa tutkimustulokset puoltavat sitä, että lihashermojärjestelmän harjoittamisella lentopalloharjoittelun yhteydessä on hyvä potentiaali kehittää liikuntataitoja ja fyysistä suorituskykyä. Harjoittelu on hyödyllistä, käytännöllistä (lajiharjoituksen yhteydessä toteutettavaa) ja ajankäytön kannalta tehokasta. Esimerkiksi ohjattu voimaharjoittelu on lapsille tehokkuuden lisäksi myös turvallinen tapa kehittää onnistuneesti voimaa ja yleisesti terveyttä. (Trajkovic & Bokataj 2020.)

Reaktiokyky on perusta sille, että voi olla nopea. Voidakseen toteuttaa pelitilanteeseen sopivan taidon, urheilijoiden täytyy oppia tunnistamaan ja tulkitsemaan ympärillään tapahtuvat asiat sekä reagoimaan tilanteeseen sopivalla tavalla. (Doscher 2011, 153.) Valmennuksessa on siksi tärkeä huomioida, että reaktiokykyyn liittyvää havaintomotorista harjoittelua tehdään riittävän lajispesifisti.

### 4.3 Lentopallon lajitekniikat

Taitojen kanssa puhutaan usein rinnakkain tekniikasta, jolla tarkoitetaan eri urheilulajien perusliikkeitä (Jaakkola 2010, 30). Nämä lajitekniikat ovat motoristen taitojen oppimisen näkökulmasta erikoistuneita liikkeitä, joita opitaan motoristen perustaitojen päälle (Gallahue & Ozmun 2006, 49; Jaakkola 2009, 242). Lentopallon lajitekniikat ovat monimutkaisia motorisia taitoja, joiden oppimiselle alhaiset perusmotoriset taidot asettavat pätevyysesteen. Esimerkiksi lentopallon aloitussyöttöön liittyvässä tutkimuksessa vain lapsilla, joilla oli hyvät perusmotoriset taidot, aloitussyöttö kehittyi harjoittelun ansiosta. (Costa, Cattuzzo, Stodden & Ugrinowitsch 2021, 4–5.) Monet lajit sisältävät useita erillisiä tekniikoita ja niitä yhdistelemällä syntyy varsinainen lajisuoritus (Jaakkola 2010, 30). Näin on myös lentopallossa, jossa esimerkiksi hyökkäys suorituksena koostuu vauhdinoton jalka- ja käsityöskentelyn tekniikoista sekä hyppy-, iskulyönti- ja alastulotekniikoista (Bain & McGown 2010, 4).

Vaikka nykylentopallossa pelaajilla on erilaisia rooleja kentällä, heiltä vaaditaan pelin sääntöjen ja dynaamisen luonteen vuoksi teknisiä lajitaitoja kokonaisvaltaisesti. Lentopalloperin peruselementtejä ovat syöttö, vastaanotto, passi, hyökkäys, puolustus ja torjunta. Lisäksi pelitilanteen mukaan (onko joukkueella oma syöttö vai syötön vastaanotto) puhutaan myös vastahyökkäyksestä ja oman hyökkäyksen varmistuksesta. (Ciesluk 2022, 2216.) Eri pelitilanteissa palloa käsitellään pään yläpuolella lyömällä ja sormilyönnillä sekä vartalon edessä ja sivuilla hihalyönnillä. Lentopallon lajitekniikoihin kuuluu siis sekä pallon kanssa että ilman palloa tehtäviä suorituksia (Durković, Marelić & Rešetar 2014, 59). Suomen Lentopalloliitto lajilinjauksiin ja valmentajakoulutuksiin liittyvässä kehitystyössään on tehnyt valinnan siirtyä osista kokonaisuuksien valmentamiseen. Käytännössä tavoitteena on jatkossa puhua pelin vaiheiden mukaan syötöstä, vastaanotosta, hyökkäämisestä jne. yksittäisten suoritustekniikoiden sijaan. (Kangasniemi 2023.)



## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 5.1 Laadullinen kyselytutkimus

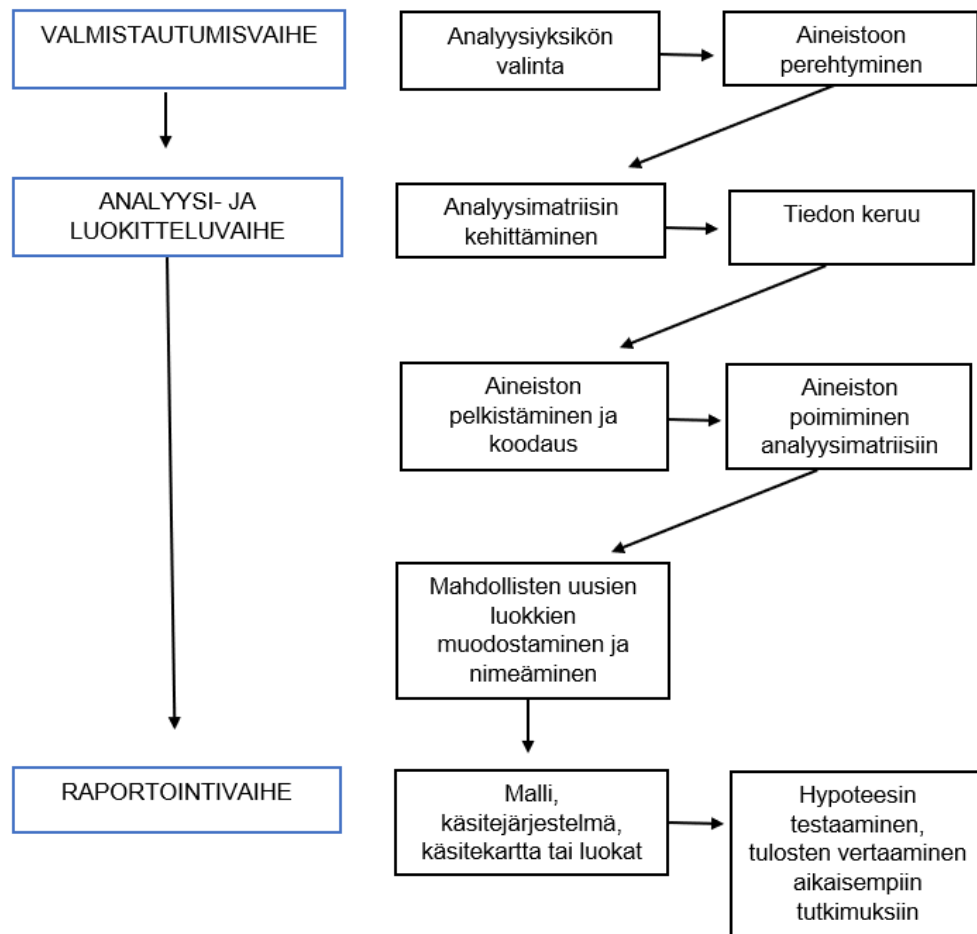
Tämä opinnäytetyö on laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutettu, lentopallovalmentajien käsityksiä selvittävä empiirinen työ (Tuomi & Sarajärvi 2011, 21; Vilkka 2015, 67). Käsitykset kertovat yhteisön tyypillisistä ja perinteisistä tavoista ajatella, kun taas vaihtoehtoisesti kokemukset ovat aina omakohtaisia (Vilkka 2015, 118). Tutkimusmenetelmänä laadullinen, kontekstiinsa sidottu tapaustutkimus valikoitui työhön, sillä työn tarkoituksena on selvittää merkityksiä ja tavoittaa vuosina 2021 ja 2022 Lentopalloliiton valmentajakoulutuksiin osallistuneiden valmentajien ajatukset ominaisuus- ja taitoharjoittelusta lentopallovalmennuksessa. Tutkimusasetelma tapaustutkimuksessa on rakennettu yhden tutkittavaa ilmiötä edustavan tapauksen varaan (Vuori 2023). Tässä työssä pieni valmentajakoulutuksiin osallistunut joukko, tutkimuksen tapaus, edustaa lentopallovalmentajien käsityksiä ominaisuus- ja taitoharjoittelusta lentopallovalmennuksessa.

Aineisto työssä on kerätty kyselyllä, joka on yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmistä aineistonkeruumenetelmistä (Tuomi & Sarajärvi 2011, 71). Opinnäytetyöllä on hermeneuttinen tiedonintressi, sillä erityisenä tarkastelun kohteena ovat lentopallovalmentajien ajatukset ominaisuus- ja taitoharjoittelusta ja tavoitteena on lisätä ymmärrystä heidän valmennustoiminnastaan. Tällaisen hermeneuttisen tiedon avulla kommunikatiivisen, tulkintaan ja symbolisiin prosesseihin liittyvän tiedon saavuttaminen on mahdollista (Vilkka 2015, 64–65).

Laadullinen sisällönanalyysi tässä opinnäytetyössä on deduktiivinen eli teorialähtöinen (Elo & Kyngäs 2008, 107; Vilkka 2015, 170–171). Se on tässä tapauksessa sopiva menetelmä, sillä yleisenä tavoitteena on testata aikaisempaa teoriaa uudessa yhteydessä lentopallovalmentajien kohdalla (Elo ja Kyngäs 2008, 107). Teorian muodostuksen apuna käytettävä yksinkertaistettu malli pyrkii nostamaan esille kokonaisuuden olennaiset piirteet ja niiden suhteet toisiinsa (Vilkka 2015, 34–35). Tässä työssä tällainen malli on sisällönanalyysin tueksi koottu len-

topallovalmennuksen ominaisuus- ja taitoharjoittelua määrittelevä matriisi. Valmentajien antamat merkitykset voivat mahdollisesti myös uudistaa tätä mallia, mikäli vastauksista nousee aiheeseen liittyvää, mutta matriisista puuttuvaa asiaa (Elo & Kyngäs 2008, Vilkkä 2015, 171).

Tämä opinnäytetyö on menetelmällisesti toteutettu Elon ja Kynkään (2008, 109–111) kuvaamien analyysiprosessin vaiheiden mukaan. Nämä vaiheet ovat valmistautumisvaihe, analyysi- ja luokitteluvaihe ja raportointivaihe. Analyysiprosessin deduktiivinen lähestymistapa (kuvio 7) sisältää analyysiyksikön valinnan ja aineistoon perehtymisen, minkä kautta on mahdollista edetä analyysimatriisin kehittämiseen, aineiston keruuseen ja sen käsittelemiseen. Lopulta tuloksena syntyy esimerkiksi malli tai käsitejärjestelmä. Deduktiivisessa eli teoriapohjaisessa lähestymistavassa oleellista on tulosten vertaaminen aikaisempiin tutkimuksiin. (Elo & Kyngäs 2008, 109–111.) Elo ym. (2014) ovat hahmotelleet sisällönanalyysiä tekeville tutkijoille tarkoitetun luotettavuuden lisäämisen tarkistuslistan, jota on hyödynnetty tässä opinnäytetyössä. Tavoitteena on ollut tuoda lentopallovalmentajien ajatukset mahdollisimman luotettavasti ja sitä kautta valmennustoimintaa hyödyttävästi esille. Tarkistuslista on kokonaisuudessaan esitetty liitteessä 1.



Kuvio 7. Deduktiivisen analyysiprosessin vaiheet (Elo & Kyngäs 2008 mukailten)

## 5.2 Aineiston kerääminen

Tämän kyselytutkimuksen vastaajiin liittyvä valintakriteeri oli mahdollisimman tuore osallistuminen Suomen Lentopalloliiton valmentajakoulutuksiin, sillä tavoitteena oli kerätä tietoa myös Lentopalloliiton valmentajakoulutusten kehittämistyön tueksi. Lisäksi, jotta vastaajilla olisi riittävästi tietoa tutkittavasta aiheesta, tavoitteena oli rajata juuri valmennustyön aloittaneet valmentajat pois. Näillä perusteilla tutkimuskysely lähetettiin 99 lentopallovalmentajalle, jotka olivat ilmoittautuneet vuosien 2021–2022 aikana Lentopalloliiton 1- tai 2-tason valmentajakoulutuksiin. Näihin koulutuksiin pääsyn edellytyksenä on joko Lentopalloliiton valmentajapolun alkuvaiheen koulutusten läpi käyminen tai jo jonkin verran valmentajakokemusta lajin parissa (kuvio 1).

Tutkimuksen tiedonkeruu toteutettiin anonymisti verkkokyselyllä, jonka saatekirjeen (liite 2) sekä itse verkkokyselyn ohjaavan tekstin (liite 3) avulla vastaajalle annettiin tietoa opinnäytetyön tarkoituksesta ja toteutustavasta, tietosuojasta, osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä aineiston käsittelemisestä ja säilyttämisestä. Kyselyn täyttäminen edellytti vastaajalta suostumusta tutkimukseen osallistumisesta (liite 3, kysymys 1). Kaikki kohderyhmään kuuluneet henkilöt olivat täysi-ikäisiä, osallistuminen oli ehdottoman vapaaehtoista sekä sen toteutustavasta tiedotettiin selkeästi ja kyselyyn osallistuminen ei aiheuttanut vastaajalle terveyteen tai turvallisuuteen liittyviä riskejä. Näillä perusteilla tälle opinnäytetyölle ei ollut tarve hankkia eettistä ennakoarviointia (Kohonen, Kuula-Luumi & Spoo 2019, 14–16).

Aineiston keruu toteutettiin Webropol-verkkokyselylomakkeella (liite 3), joka lähetettiin koko tutkimuksen kohderyhmälle sähköpostitse Suomen Lentopalloliiton seurapalvelukoordinaattori Hanna Kanasuon kautta. Tietosuojakäytänteiden vuoksi opinnäytetyön tekijällä itsellään ei ollut pääsyä yhteystietoihin. Riittävän suuren vastausprosentin saavuttamiseksi kyselystä muistutettiin vastaajia ensimmäisen sähköpostiviestin jälkeen kaksi kertaa. Ensimmäinen sähköposti vastaajille lähetettiin 7.11.2022, ensimmäinen muistutusviesti 21.11.2022 ja jälkimmäinen muistutus 9.12.2022. Lisäksi Suomen Lentopalloliiton valmentajaverkostoissa levitettiin tietoa kyselystä valmentajien henkilökohtaisen kontaktoinnin avulla.

Ennen kyselyn lähettämistä verkkolomakkeen toimivuus ja kysymysten ymmärrettävyys esitettiin kolmella varsinaisiin tutkimuskyselyn vastaajiin kuulumattomalla lentopallovalmentajalla. Testaamisen perusteella tärkeintä, ominaisuus- ja taitoharjoitteluun liittyvää kyselyn avointa kysymystä muokattiin vastausten laadun parantamiseksi. Kyselyssä ei kuitenkaan avattu ominaisuus- ja taitoharjoittelun käsitettä vastaajalle, sillä tavoitteena oli selvittää, miten lentopallovalmentaja sen itse ymmärtää.

Tutkimuskysely Webropol-alustalla suljettiin uusilta vastauksilta 18.1.2023. Tutkimusaineiston määräksi kertyi 31 vastausta, joista yksi poistettiin siksi, että valmentaja ei ollut osallistunut kumpaankaan valintakriteerinä olleeseen koulutukseen. Lopullinen vastausmäärä oli siis 30 vastausta niin, että vastausprosentti oli 30 % tutkimuskohteena olevasta valmentajajoukosta. Koko tutkimuksen kohde-ryhmälle lähetettiin 24.1.2023 kiitosviesti (liite 4) kyselyyn osallistumisesta ja heille luvattiin tietoa työn tuloksista sen valmistumisen jälkeen.

### 5.3 Aineiston analyysi

Deduktiivinen aineiston analyysi toteutettiin Elon ja Kynkään (2008) analyysiprosessin vaiheiden mukaan (kuvio 7). Kerättyyn tietoperustaan pohjautuen kehitettiin analyysimatriisi (liite 5), minkä jälkeen aineiston vastaukset koodattiin (vastaus 1 = V1 jne.) yksittäisten vastausten painotuksen tunnistamiseksi. Alkuperäisilmauksista aineiston vastaukset pelkistettiin, mistä esimerkkejä on kuvattu taulukossa 2. Osittain pelkistysten tekeminen oli erittäin helppoa, sillä valmentajat olivat listanneet ominaisuus- ja taitoharjoitteluun sisällyttämiään asioita suoraan alaluokkien nimien mukaan.

Taulukko 2. Aineiston pelkistäminen

| Alkuperäisilmaisu  | Pelkistetty                                 | Pelkistettyä ilmaisua yhdistävä alaluokka | Alaluokkia yhdistävä yläluokka |
|--|---|---|--------------------------------|
| Lentopallon pelaamisessa tarvittavien lihasten vahvistaminen V19                               | Lihassoiman kehittäminen                    | Voima                                     | Fyysiset ominaisuudet          |
| Harjoitellaan välineen (pallon) käsittelyä ja eri kosketusten hallitsemista V13                | Pallon käsitteilyyn liittyvät lajitekniikat | Lajitekniikat                             | Lajitaidot                     |
| Alkulämmittelyissä jalkapallo äärimmäisen hyvä pallon käsittelyn harjoittelussa V8             | Pallon käsitteily jaloilla                  | Välineen käsittelytaidot                  | Liikunnalliset perustaidot     |
| Lisäksi teemme reaktioharjoituksia (vihellyksestä täysillä liikkeelle eri lähtöasunnoista) V23 | Reaktioharjoitukset                         | Reaktiokyky                               | Havaintomotoriset taidot       |

Pelkistykset poimittiin deduktiiviseen analyysimatriisiin, joka oli jaoteltu ennakkoon taitoharjoittelun yläluokkiin liikunnalliset perustaidot, havaintomotoriset taidot ja lajitaidot sekä ominaisuusharjoittelun yläluokkaan fyysiset ominaisuudet / kuntotekijät. Näiden kategorioiden alaluokkia (liite 5) täytyi täydentää fyysisten ominaisuuksien sekä lajitaitojen osalta suoraan yläluokkaan kohdistuvalla alaluokalla, sillä aineistossa oli runsaasti tällaisia yksinkertaistettuja vastauksia. Näin sisällöltään suppeatkin yläluokan tasolla kommentoidut vastaukset saatiin mukaan sisällönanalyysiin. Esimerkki aineiston koodaamisesta näkyy taulukossa 3. Yhdestä vastauksesta syntyi useimmiten useita pelkistyksiä, sillä valmentajat olivat sisällyttäneet yhden lauseen sisään useita eri taito- tai ominaisuusharjoittelun osia. Jokainen pelkistys koodattiin matriisiin erikseen.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston koodaamisesta analyysimatriisin kategorioihin

|   | Ketteryys   | Nopeus  | Voima   |
|---|---|---|---|
| <b>Mitä fyysisen suorituskyvyn osa-alueita lentopallon sisällytetään?</b> | nopeat suunnanmuutokset<br>vikkelyys<br>ketteryys<br>ketteryys<br>ketteryys<br>ketteryys<br>suunnanmuutokset<br>ketteryys<br>ketteryys<br>ketteryys | nopeus<br>nopeus<br>nopeus<br>nopeus<br>nopeus<br>kimmoisuus<br>kimmoisuus<br>nopeus<br>nopeus<br>nopeus<br>nopeat liikkeelle<br>lähdöt<br>nopeus | voimaominaisuudet<br>voima<br>räjähtävyys<br>voima<br>lihasten kehittäminen<br>voima<br>räjähtävä voima<br>ponnistusvoima<br>lihasvoiman kehittäminen<br>ponnistusvoima<br>räjähtävä voima<br>voima<br>ponnistusvoima<br>ponnistusvoima<br>keskivartalon voima<br>ponnistusvoima<br>räjähtävyys |

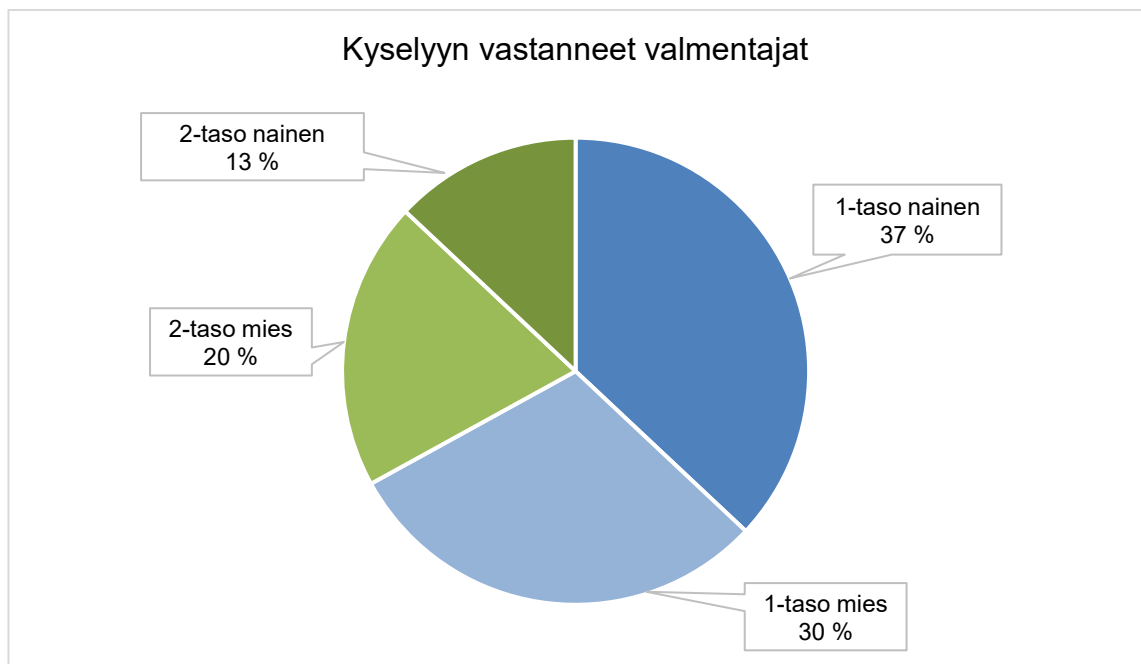
Aineistossa oli myös sisällönosia, jotka eivät mahtuneet työn aiheen rajauksen puitteissa mukaan muodostettuun matriisiin. Tällaisia olivat psykologisiin ominaisuuksiin (2 kpl) sekä lentopallon taktisiin ja pelipaikkakohtaisiin roolituksiin (2 kpl) liittyvät vastaukset. Tällainen sisältö jätettiin kokonaan aineistonanalyysin ulkopuolelle. Tutkimuskysymyksen ”Mitä mahdollista muuta Suomen Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin osallistunut valmentaja sisällyttää lentopallon ominaisuus- ja taitoharjoitteluun?” myötä sisällönanalyysiin muodostui uusi

oma luokka, jonka vastaukset käsittelivät ominaisuus- ja taitoharjoittelun toteuttamisen tapoja. Koska tämän työn teoreettinen viitekehys ei kohdistunut taidon opettamisen ja fyysisen suorituskyvyn kehittämisen menetelmiin, on kyseinen luokka käsitelty induktiivisesti ja eräänlaisena lisäosana varsinaiselle matriisille.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi 30 Lentopalloliiton 1- tai 2-tason valmentajakoulutukseen vuosien 2021 ja 2022 aikana osallistunutta valmentajaa, joista tasan puolet (15) oli miehiä ja puolet (15) naisia. Kysely lähetettiin 99 henkilölle, joten vastausprosentti oli lopulta 30 %. Kaikista koulutuksiin osallistuneista valmentajista 24 henkilöä eli 24 % osallistui 2-tason valmentajakoulutukseen ja näin loput 76 % olivat 1-tason valmentajakoulutukseen osallistuneita. Tämän kyselyn vastaajista (kuvio 8) 67 % (20 henkilöä) oli osallistunut 1-tason valmentajakoulutukseen ja 33 % (10 henkilöä) 2-tason valmentajakoulutukseen. Suhteessa perusjoukkoon 2-tason valmentajat ovat siis hieman yliedustettuina. Koska vastaajajoukko on melko pieni, tarkoittaa tämä suhteellinen ero käytännössä kolmea vastausta. Kaikista vastaajista suurin edustus oli 1-tason valmentajakoulutukseen osallistuneilla naisilla 37 % ja toiseksi eniten (30 %) kyselyyn vastasi 1-tason valmentajakoulutukseen osallistuneet miehet. 2-tason valmentajakoulutukseen osallistuneiden miesten osuus vastaajista oli 20 % ja naisten 13 %.



Kuvio 8. Kyselyyn vastanneet sukupuolen ja valmentajakoulutuksen mukaan



1-tason valmentajakoulutuksiin osallistuneista kyselyyn vastaajista 55 % (11 henkilöä) oli naisia ja 45 % (9 henkilöä) miehiä. Suomen Lentopalloliiton tilastointi ei mahdollista lukujen vertailua koko tarkastelujaksoon vuosille 2021–2022, mutta verrattuna vuoden 2022 1-tason valmentajakoulutuksiin osallistuneisiin otos vastaa perusjoukkoa hyvin. Vuonna 2022 1-tason valmentajakoulutuksiin osallistui 56 henkilöä, joista 57 % oli naisia ja 43 % miehiä. 2-tason valmentajakoulutukseen osallistuneista kyselyyn vastanneista puolestaan miehiä oli hieman enemmän ollen 60 % (6 henkilöä) kyseisestä joukosta ja naisia puolestaan 40 % (4 henkilöä). Koska 2-tason valmentajakoulutuksiin osallistuneiden sukupuolijakauma ei ole tiedossa, täytyy sen osalta vertailu perusjoukkoon jättää tekemättä.

Kaikki kyselyyn vastanneet valmentajat olivat täysi-ikäisiä. Perusjoukosta 3 % olisi ollut alaikäisiä, mutta he eivät osallistuneet kyselyyn. Vastaajista seitsemällä (23,3 %) oli Lentopalloliiton koulutusten lisäksi muu valmennusosaamiseen liittyvä koulutus. Kahdella (2) heistä oli ammatillinen koulutus muulta kuin liikunta-alalta, joka tuki opettamiseen ja ohjaamiseen liittyvää osaamista. Viidellä (5) valmentajalla puolestaan oli toiseen urheilulajiin liittyvä valmentajakoulutus. Yhdelläkään vastanneista valmentajista ei ollut Valmentajan koulutuspolun (kuvio 5) mukaista ammatillista tai korkea-asteen koulutusta.

## 6.2 Valmentajien käsitykset lentopallon ominaisuusharjoittelusta

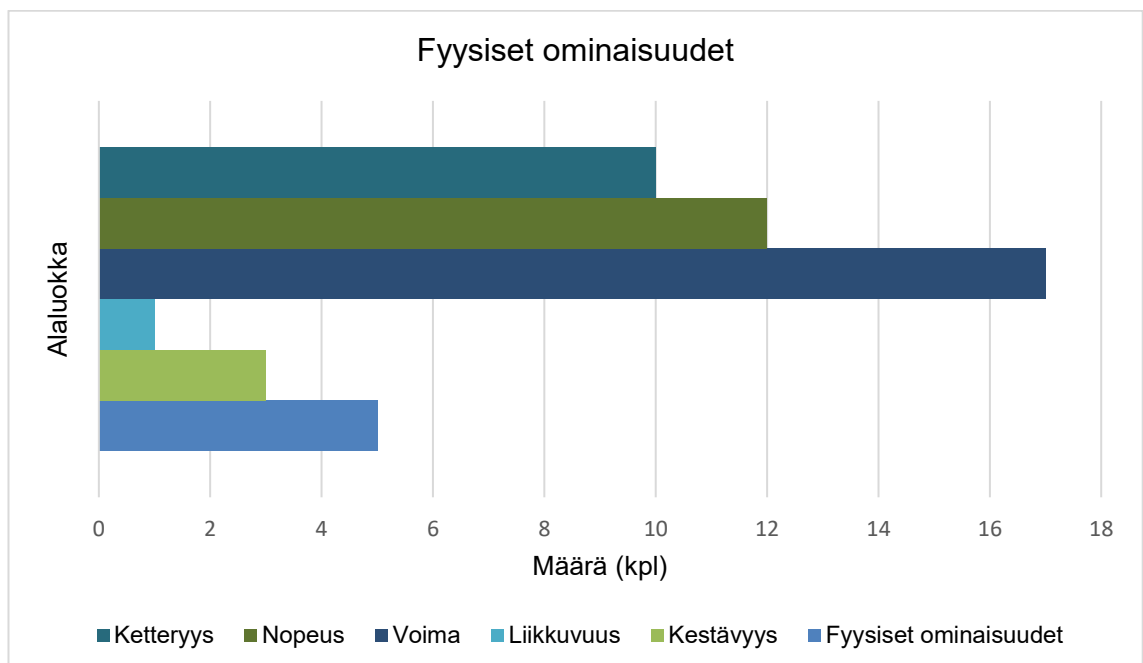
Tulokset osoittivat, että valmentajat tunnistavat fyysisten ominaisuuksien merkityksen osana lentopallovalmennusta. Kaiken kaikkiaan 21 eri valmentajan vastauksessa fyysiset ominaisuudet mainittiin joko yläluokan tasolla sisältöjä avaamatta (5 vastausta) tai tarkemmin asiaa eritellen (16 vastausta). Vaikka vastauksessa ei olisi eritelty sitä, mitä fyysiset ominaisuudet ovat, niitä pidettiin tärkeinä tekijöinä lentopallossa:

Fyysiset ominaisuudet erittäin tärkeitä. (V28)

Ominaisuusharjoittelun nähtiin myös olevan taitoharjoittelua tukevaa toimintaa:

Ominaisuusharjoittelu tukee taitoharjoittelua. Joko erikseen esim. fysiikkatreeneissä tai lajitreeneissä. (V24)

Tuloksissa, joihin päädyttiin sisällönanalyysissä tehtyjen pelkistysten kautta, nousi esiin valmentajien vastausten painottuminen eri fyysisen suorituskyvyn osa-alueiden kesken. Kuvio 9 havainnollistaa näitä painotuksia pelkistysten kapalemäärien avulla. Fyysisiä ominaisuuksia tai toisella nimellä kuntotekijöitä erittelevät sisällönanalyysin matriisin osat täyttyivät valmentajien vastausten perusteella. Tuloksissa oli kuitenkin selvästi nähtävissä, että valmentajat painottavat erityisesti voimaa tärkeänä lentopalloilijan fyysisenä ominaisuutena. Sen lisäksi, että se oli mainittu erillisenä pelkistysaineistossa 17 kertaa, voimaharjoitteluun liittyviä asioita valmentajat pohtivat vastauksissa muutenkin. Toisaalla esille nousi harjoittelun progressiivisuuden ja sitä kautta harjoitteluun liittyvän vammariskin pienentämisen tärkeys (V26) ja toisaalla se, että nuorten kohdalla harjoittelu tulee aloittaa oman kehon painolla (V8). Alaraajojen ponnistusvoima (5 pelkistystä) ja räjähtävä voimantuotto (4 pelkistystä) olivat valmentajien eniten esiin tuomia lentopalloon liittyviä voimaominaisuuksia. Myös keskivartalon voima ja sen yhteys hyökkäyksen tehoon tunnistettiin (V26).



Kuvio 9. Valmentajien vastauksista tehdyt fyysisten ominaisuuksien pelkistykset

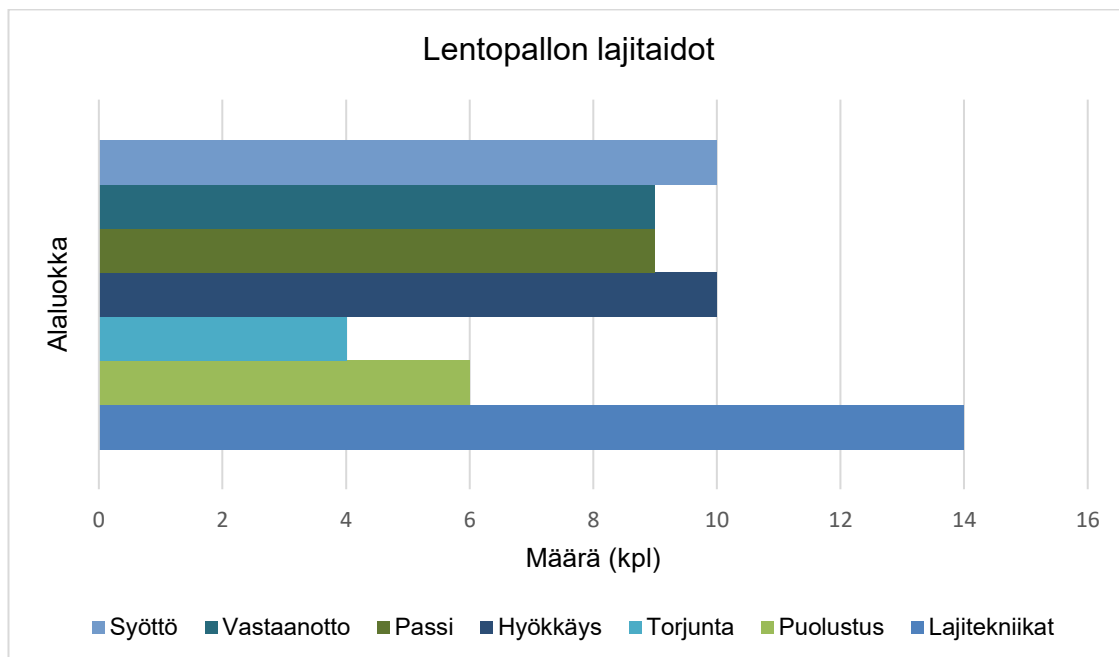
Voiman rinnalla nopeus ja ketteryys mainittiin usein lentopallossa tarvittaviksi fyysisiksi ominaisuuksiksi (kuvio 9). Nopeuden yhteydessä valmentajat listasivat eri-

tyisesti nopeat liikkeelle lähdöt (V6 ja 26) sekä kimmoisuuden (V20 ja 21). Ketteryyteen puolestaan liitettiin nopeat suunnanmuutokset (V2 ja 19). Hyvä kestävyyskunto ei korostunut valmentajien vastauksissa (3 pelkistystä) ja liikkuvuuden lentopalloon liittyvänä fyysisenä ominaisuutena mainitsi vain yksi valmentaja (V13).

### 6.3 Valmentajien käsitykset lentopallon taitoharjoittelusta

Valmentajat nostivat lentopallon taitoharjoittelussa vahvimmin esille lajitekniikat. Ne sisältyivät kaikkien kyselyssä taitoharjoittelua sisällöllisesti avanneiden valmentajien (23 henkilöä) vastauksiin. Valmentajista 14 ei eritellyt lajitaitojen sisältöjä erillisten pelinvaiheiden tai pallon käsittelyyn liittyvien tekniikoiden kautta. Nämä vastaukset on lisätty pelkistykseen yläluokan tasoisen otsikon ”lajitekniikat” kohdalle, mutta ne eivät sisällöllisesti täydennä alkuperäistä analyysimatriisia (kuvio 10). Kyseiset vastaukset nostivat esille pallon käsittelyyn liittyvän harjoittelun ja sen kautta tavoitteena olevat tarkat lajitekniikat sekä lajille tyypilliset liikkumistavat:

Taitoharjoittelussa keskitytään lajin teknisiin suorituksiin sekä liikkumisen taitoon lentopallossa, esimerkiksi liikkuminen pelikentällä. Harjoitellaan välineen [pallon] käsittelyä ja eri kosketusten hallitsemista. (V13)



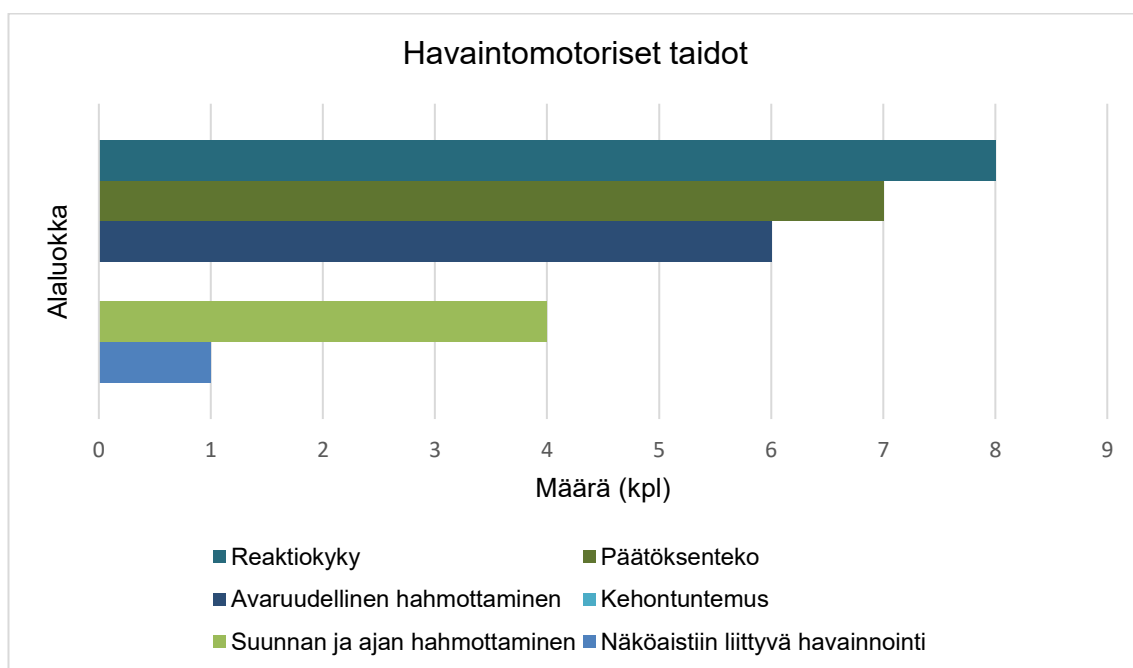
Kuvio 10. Valmentajien vastauksista tehdyt lentopallon lajitaitojen pelkistykset

Eri pelin vaiheisiin liittyviä lajitekniikoita valmentajat erittelivät myös monipuolisesti ja niin, että deduktiivinen analyysimatriisi täydentyi vastausten kautta hyvin (kuvio 10). Lajitaitojen alaluokista syöttö, torjunta ja puolustus olivat matriisin osia, joissa valmentajat käyttivät juuri samaa termiä vastauksissaan. Puolestaan vastaanoton kohdalla yleisin käytetty käsite oli hihalyönti ja passin kohdalla sormilyönti. Vain yksi vastaaja käytti näistä ilmauksia vastaanotto ja passi. Hyökkäyksen kohdalla valmentajat puhuivat sekä hyökkäämisestä että iskulyönnistä ja eri hyökkäystekniikoista. Puolustuksen yhteydessä jotkut valmentajat mainitsivat myös pelikentällä liikkumisen erikseen. Moni valmentaja korosti lajitaitojen ja liikkeiden oikeaa suoritustekniikkaa, kuten tässä vastauksessa:

Taitoharjoittelun ajattelen painottuvan lajitekniiseen tekemiseen: sormi, hiha ja iskulyönnin, syöttöjen ym. muun tekemisen tekniseen suorittamiseen. Samoin liikkeen yhdistämiseen edellisiin tekniikoihin, liikkeet ovat teknisesti oikein ja pallo saadaan sinne, minne halutaan siten, miten halutaan. (V2)

Havaintomotoriset taidot esiintyivät valmentajien vastauksissa lajitaitojen rinnalla 15 eri vastauksessa. Sen lisäksi, että puolet vastanneista ei nostanut havaintomotorisia osa-alueita esille, valmentajien vastaukset painottuivat havaintomotoristen taitojen osalta kolmeen osa-alueeseen. Vastauksissa nousi esille erityisesti

reaktiokykyyn, päätöksentekoon ja avaruudelliseen hahmottamiseen liittyviä taitoja (kuvio 11). Reaktiokykyyn liitettiin nopeasti reagoiminen ja liikkeen tuottaminen reaktion jälkeen. Päätöksentekoon liittyvää harjoittelua ja osaamista lentopallossa kuvattiin puolestaan usein sanoilla pelisilmä (V3), pelinlukutaito (V2, 6, 15 ja 22) ja pelikäsitys (V21).



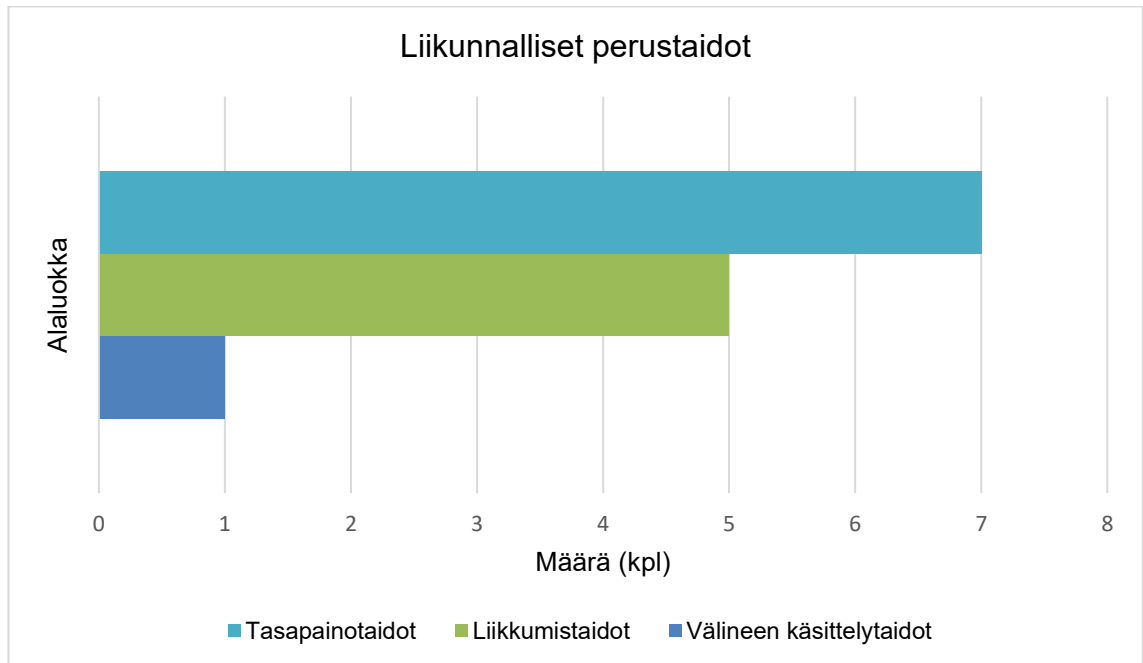
Kuvio 11. Valmentajien vastauksista tehdyt havaintomotoristen taitojen pelkistykset

Avaruudelliseen hahmottamiseen sekä suunnan ja ajan hahmottamiseen liittyvät vastaukset on näissä tuloksissa jaoteltu niin, että valmentajan käyttäessä pelkistään termiä "hahmottaminen" vastaus on sijoitettu avaruudelliseen hahmottamiseen ja "pallonlukutaito" tai "pallon lentoradan hahmottaminen" on puolestaan sijoitettu suunnan ja ajan hahmottamiseen. Pelikentällä liikkuminen ja sijoittuminen suhteessa muihin pelaajiin ja pelitilanteeseen nousi tuloksissa hyvin esille ja yksittäisessä vastauksessa (V21) käytettiin myös käsitettä avaruudellinen hahmottaminen. Suunnan ja ajan hahmottamisen osalta puolestaan yksi valmentaja (V15) nosti esille myös lajissa esiintyviin askelsarjoihin liittyvän rytmin.

Tuloksista nousi yhden vastauksen kautta esille myös näköaistiin liittyvä havainnointi (V1), mutta muuten vastauksissa ei ollut aiheeseen liittyviä mainintoja. Lentopallovalmentajat eivät myöskään nostaneet deduktiivisessa matriisissa mukana ollutta kehontuntemusta lainkaan osaksi lentopallon taitoharjoittelua. Tyyppillisesti yksittäinen kyselyn vastaus sisälsi aina yhden tai kaksi havaintomotorista taitoa matriisissa olevista kuudesta eri osa-alueesta. Vastauksista oli siis tunnistettavissa, että havaintomotoriset taidot verrattuna lajitaitoihin eivät valmentajien ymmärryksen mukaan kuuluneet yhtä vahvasti osaksi lentopallon taitoharjoittelua.

Tähän työhön rakennetun taitoharjoittelun matriisin (liite 5) kolmas osa-alue oli spesifien lajitaitojen pohjana toimivat liikunnalliset perustaidot. Ne jäivät valmentajien vastauksissa kaikista vähäisimpään rooliin ja vastaukset painottuivat tasapaino- ja liikkumistaitoihin (kuvio 12). Valmentajat eivät sisällyttäneet välineen käsittelytaitoihin yhtään varsinaista liikunnallisten perustaitojen luokittelussa olevaa välineen käsittelytaitoa (taulukko 1). Liikunnallisten perustaitojen matriisin jokainen osa on kuitenkin mukana valmentajien vastauksissa, sillä yksi vastaus nosti esiin pallon käsittelemisen jaloilla:

Alkulämmittelyissä jalkapallo äärimmäisen hyvä pallon käsittelyn harjoittelussa. (V8)



Kuvio 12. Valmentajien vastauksista tehty liikunnallisten perustaitojen pelkistykset

Liikunnallisista perustaidoista valmentajat nostivat monipuolisimmin esille tasapainotaitoja, joihin he sisällyttivät sanoja kuten koordinaatio (V1, 8, 16 ja 20), kehnohallinta (V5), motoriikka (V1) ja tasapaino (V13). Yksi valmentaja mainitsi myöhemmin opeteltavien tekniikoiden oppimisen helpottuvan näiden taitojen ansiosta. Liikkumistaitoja esiin nostaessaan valmentajat korostivat yleisesti liikunnan harjoittamista erittelemättä asiaa tarkemmin tähän tapaan:

erilaisia liikkumisharjoituksia (V11)

Vaikka hyppääminen on lentopallossa merkittävässä roolissa, nousi se esiin vain yhdessä vastauksessa (V19).

#### 6.4 Muut vastauksista esiin nousseet tulokset

Valmentajien vastauksista nousi esille ominaisuus- ja taitoharjoitteluun liittyvien käsitteiden käytön vaikeutta (kuviokuva 13). Taidot ja ominaisuudet sekoittuivat käsitteellisesti keskenään melko usein. Kaikista lentopallovalmennukseen liittyviä taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia eritelleistä vastauksista (23 kappaletta) näin kävi 12 kertaa. Valmentaja saattoi luetella lentopallon lajitekniikoita ja määrittellä ne

samalla ominaisuuksiksi. Myös taitojen harjoittamisen yhteydessä lueteltiin esimerkkeinä fyysisiä ominaisuuksia kuten tässä esimerkissä:

Monipuolisten liikuntataitojen harjoittelua: vikkelyys, räjähtävyys ja voima. (V3)

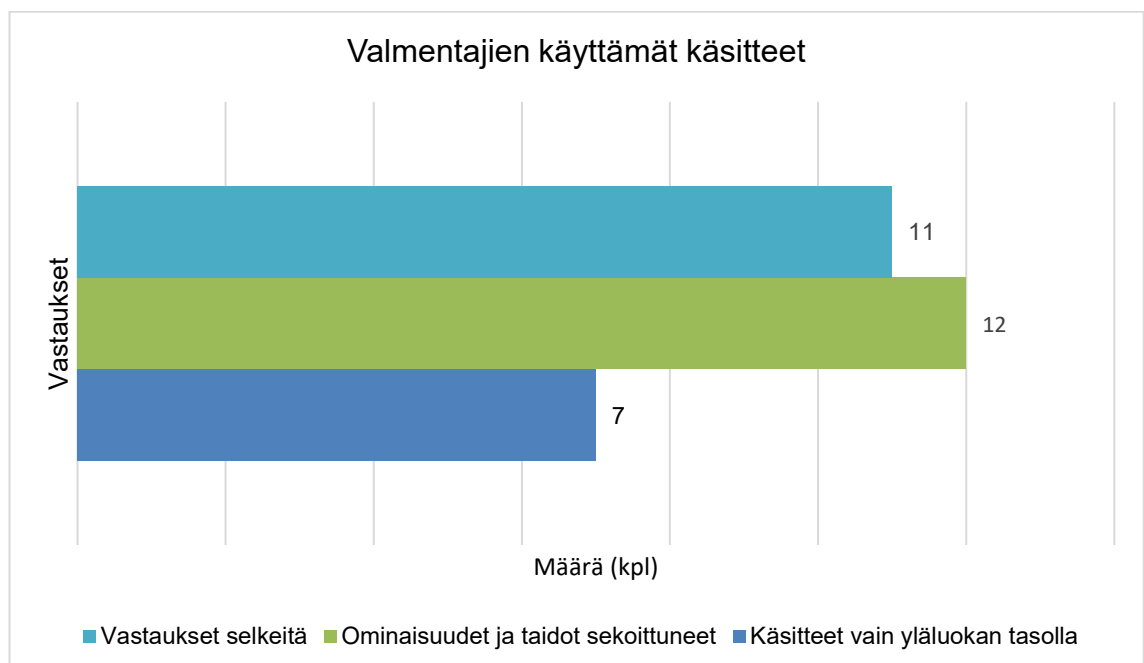
Useimmin erityisesti havaintomotoriset taidot sekoittuivat ominaisuuksiksi:

Ominaisuusharjoitteluun kuuluu myös pallon lentoradan hahmottamisen harjoittaminen. (V23)

Vastauksissa siis avattiin aivan oikeita asioita, mutta käsitteet sekoittuivat niistä useissa. Lisäksi valmentajista seitsemän (7) henkilöä ei ollut avannut käsitteitä lainkaan yläluokan otsikkotasoa enempää. Koko aihe oli näissä vastauksissa kuvattu esimerkiksi näin:

fysiikka ja lajitaidot (V29)

Lajissa tarvittavien ominaisuuksien ja taitojen mahdollisimman tehokas ja monipuolinen kehittäminen (V17)



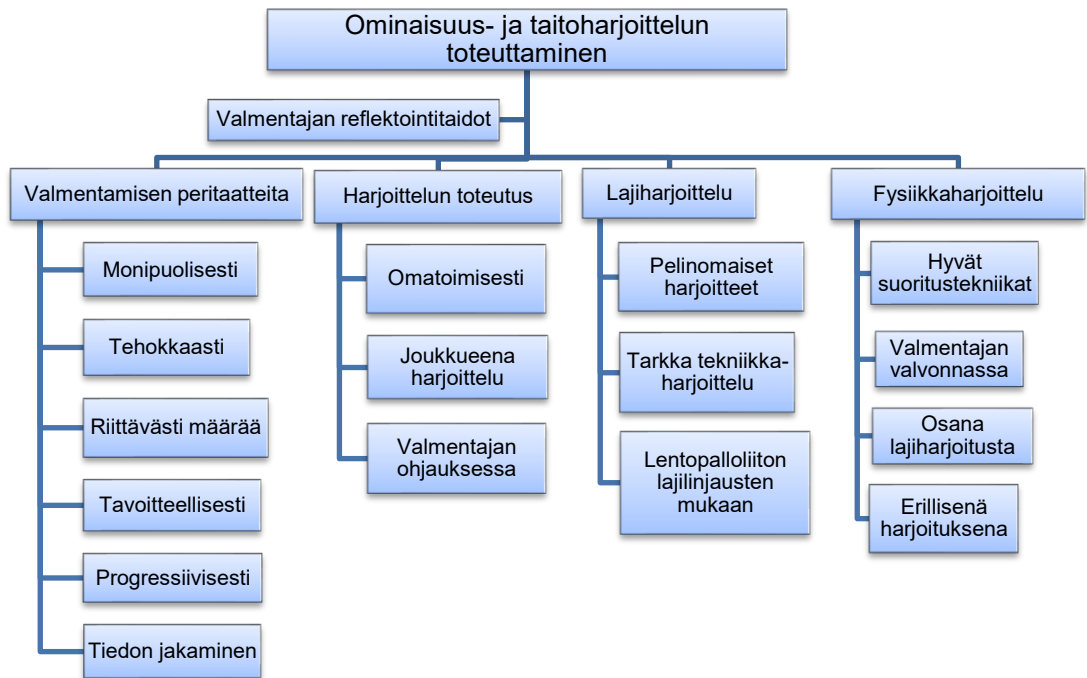
Kuvio 13. Valmentajien vastaukset ominaisuus- ja taitoharjoittelun sisällöistä



Valmentajien vastauksista nousi esille myös ominaisuus- ja taitoharjoittelun toteuttamiseen liittyviä teemoja. Tästä aihepiiristä syntyi induktiivisesti muodostunut uusi luokka: Ominaisuus- ja taitoharjoittelun toteuttaminen (kuvio14). Valmentajat kuvasivat vastauksissaan yleisesti valmentamiseen liittyviä periaatteita. Tärkeiksi teemoiksi niissä koettiin harjoittelun monipuolisuus (V17) ja tehokkuus (V28). Riittävän tai mahdollisimman suuren harjoitusmäärän erityisesti pallolla tehtävien harjoitteiden osalta valmentajat nostivat esille kaikista useimmin (esim. V8 ja 30). Kyselyn vastauksista oli tunnistettavissa myös harjoittelun progressiivisuuden tärkeys. Se nousi esille lajitekniikoiden opetteluun lisäksi erityisesti fyysikkaharjoitteluun liittyen:

Ominaisuuksien kehityksessä on tärkeä huomioida progressiivisuus eli mm. fysiikkatreenien määrää ja voimatasoja ei voida nostaa liian nopeassa tahdissa loukkaantumisriskin kasvamatta. (V26)

Valmentajat korostivat myös harjoittelun tavoitteellisuutta ja sitä, että käytännön tekemisen lisäksi on tärkeä jakaa urheilijoille myös lajiin liittyvää tietoa ja perustella harjoittelun sisältöjä (V4). Vaikka lentopallo on joukkuelaji, tulokset nostivat esille myös omatoimisen harjoittelun valmentajavetoisen ja joukkueena harjoittelamisen rinnalle.



Kuvio 14. Ominaisuus- ja taitoharjoittelun toteuttamisen induktiivinen matriisi

Lajiharjoitteluun liittyen valmentajien vastauksista oli tunnistettavissa kaksi erityyppistä harjoittelumenetelmää: pelinomaiset harjoitteet ja tarkka lajitekniikoiden harjoittelu. Toiset valmentajat korostivat pelaamisen oppimista pelaamalla (esim. V14 ja 26) ja toiset puolestaan pitivät erityisen tärkeänä hyvin opeteltuja ja tarkasti oikein tehtäviä lajitekniikoita (esim. V9 ja 28). Osa valmentajista nosti esille myös sen, että valmennuksessa on hyvä yhdistää nämä kaksi asiaa (V24). Lisäksi lajitaitojen opettaminen Suomen Lentopalloliiton luomien lajilinjausten mukaisesti mainittiin vastauksissa (V26).

Fysiikan kehittämiseen ja vastauksissa erityisesti esille nousseeseen voimaharjoitteluun liittyen valmentajat pitivät hyviä suoritustekniikoita ja valmentajan valvontaa oleellisina harjoittelun toteuttamisen periaatteina (V8). Fyysisen suorituskyvyn kehittäminen nähtiin mahdolliseksi toteuttaa osana lajiharjoitusta, mutta myös täysin erillisiä fysiikkaharjoituksia koettiin tarvittavan (esim. V27 ja 29). 2-tason valmentajakoulutukseen osallistumisen myötä valmennuksen toteuttamiseen liitettiin myös valmentajan reflektiotaitojen merkityksellisyys (V12).

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelua

Tämän opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui sen tarkoituksen ja tavoitteiden mukaan Suomen Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin vuosina 2021–2022 osallistuneet valmentajat. Valintakriteerinä mahdollisimman tuore osallistuminen valmentajakoulutukseen oli tarkoituksenmukainen, jotta työn tulokset voisivat olla hyödyksi Suomen Lentopalloliiton valmentajakoulutusten kehitystyölle. Kyseessä oli siis kontekstiin sidottu tapaustutkimus (Vuori 2023). Aineisto on kerätty pieneltä näytteeltä suhteutettuna koko Suomen lentopallovalmentajiin, vaikka tässä työssä vastaajat edustivatkin hyvin tapauksen perusjoukkoa. Kun otos on pieni, tulee tulosten yleistettävyyttä pohtia analysointivaiheessa tarkasti (Ojasalo ym. 2015, 40–43). Työssä saatuja tuloksia ei voi siis yleistää, mutta niiden kautta pintaan nousseet johtopäätökset ovat ehdottomasti suuntaa antavia.

Tulosten kautta kävi ilmi, että lentopallovalmentajat sisällyttivät monipuolisesti erilaiset lajitekniikat taitoharjoitteluksi. Lajitaitojen osalta vastaukset saturoituivat jo tällä aineistokoolla ja isompi vastaajajoukko ei olisi todennäköisesti tuonut uutta tietoa esiin. Mielenkiintoista vastauksissa oli, että yksittäisistä lajitekniikoista hihalyönti nousi esiin vastaanoton sijaan ja sormilyönti passaamisen sijaan. Puolestaan esimerkiksi erilaisia puolustustekniikoita valmentajat eivät eritelleet vaan puhuivat aiheesta yleisesti pelin vaiheen mukaan. Suomen Lentopalloliiton uudet lajilinjaukset, joiden tavoitteena on jatkossa puhua kokonaisuuksista pelin vaiheiden kautta (Kangasniemi 2023), tulevat varmasti yhtenäistämään käytettyä käsitteistöä. Kun käsitteet ovat yhteiset, voisi se jatkossa helpottaa valmentajien vuoropuhelua sekä pelaajien oppimista eri valmentajien valmennuksessa. Kaiken kaikkiaan lajitaitoihin liittyvä osaaminen näyttäisi olevan 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin osallistuneiden valmentajien vahvuus taito- ja ominaisuusharjoittelun kokonaisuudessa.

Liikunnallisten perustaitojen ja havaintomotoriikan osalta vastaukset eivät koko deduktiivisen matriisin osalta alkaneet vielä toistaa itseään. Onkin vaikea sanoa, olisivatko tässä työssä saadut tulokset vahvistuneet vai täydentyneet uusilla sisällöillä isomman vastaajajoukon myötä. Yleistyksiä valmentajien osaamisesta liikunnallisten perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen osalta ei voi tehdä. Tulokset kuitenkin osoittivat, että valmentajat eivät selkeästi tunnistanee spesifien lajitaitojen pohjana olevia liikunnallisia perustaitoja osaksi lentopallovalmennusta. Tämä on lasten ja nuorten liikuntataitojen heikkenemisen ja urheiluvammojen lisääntymisen näkökulmasta selkeä valmennusosaamisen haaste. Jotta urheilijoiden harjoitettavuus voisi parantua ja edellytykset lajissa korkealle tasolle etenemiselle toteutuisivat, tulisi liikunnallisista perustaidoista huolehtia jatkossa paremmin. Siksi olisi tärkeää, että niiden merkityksellisyys tunnistettaisiin ja harjoittelua sisällytettäisiin paremmin myös osaksi lentopallovalmennusta.

Huomion arvoista on, että lajianalyyssissä vahvasti esiin nousevaa hyppäämistä ja siihen liittyviä ponnistamisen ja alastulon taitoja valmentajat eivät vastauksissa korostaneet. Ominaisuuksien osalta alaraajojen ponnistusvoima puolestaan huomioitiin hyvin. Johtopäätöksenä voisi ajatella, että lentopallovalmentajat jollakin tapaa ajattelevat hyppäämisen nimenomaan suorituskykyyn eikä niinkään taitoihin liittyvänä osana lentopallovalmennusta. Voi myös olla, että hyppääminen sisällytetään lajitekniikoihin niin, että sitä ei huomata erikseen mainita. Aikaisemman tutkimuksen perusteella olisi kuitenkin suositeltavaa, että pelaajien harjoitteluun systemaattisesti kuuluisi hyppyjä (Ramirez-Campillo ym. 2020, 489) ja että hyvien liikuntataitojen saavuttamiseksi toteutettaisiin hyvin suunniteltuja harjoitusohjelmia (Trajković & Bokataj 2020). Näin esimerkiksi lajissa tyypillisimpien vammojen esiintyvyyttä voitaisiin mahdollisesti vähentää.

Havaintomotorisiin taitoihin valmentajat sisällyttivät lentopallon lajianalyyssissäkin vahvasti esille nousevat reaktiokykyyn, päätöksentekoon ja avaruudelliseen hahmottamiseen liittyvät taidot kohtalaisen hyvin. Lajianalyyssiin ja lajitaitoihin liittyvän valmennusosaamisen lisäksi havaintomotoriset taidot eivät ehkä olleet kyselyyn vastanneille lentopallovalmentajille kovin selkeä osaamisalue. Yksi deduktiivisen

matriisin osa-alue (kehotuntemus) jäi kokonaan täyttymättä ja näköaistiin perustuva havainnointi ei myöskään korostunut vastauksissa. Voisi ajatella, että kyseisten taitojen tietoinen kehittäminen olisi kannattavaa myös lentopallovalmennuksessa. Kuitenkin tiedetään, että näköaisti on keskeisin aisti liikunnassa (Kalaja & Kalaja 2022, 159) ja visuaalinen skannaus taito, joka liittyy taitavien urheilijoiden päätöksentekoon (Aksum ym. 2021, 2401).

Fyysisten ominaisuuksien osalta kyselystä saatujen vastausten painotuksiin liittyvät tulokset vaikuttavat melko luotettavilta. Valmentajat selkeästi korostivat laji-analyysissäkin esiin nousevia voimaa, nopeutta ja ketteryttä lentopallon ominaisuusharjoitteluun kuuluviksi osa-alueiksi. Vastausten perusteella lentopallovalmentajat eivät kuitenkaan sisällytä kaikkia tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia yhtä selkeästi osaksi lentopallovalmennusta. Esimerkiksi liikkuvuus, jota valmentajat eivät nosta esille käytännössä juuri yhtään, on kuitenkin nopeuden ja ketteryden pohjalla tarvittava ominaisuus. Myös liikkuvuusreservin merkitys korostuu lajitekniikoissa, jotka vaativat kykyä liikkua vaativissakin asennoissa ja laajoilla liikelaajuuksilla. Hyvän kestävyyskunnan merkityksen parempi huomioiminen voisi puolestaan vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi lajiharjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa riittävään harjoittelun määrään ja kuntoa kohottavien pelinomaisten harjoitteiden valintaan.

Yksi tämän opinnäytetyön lähtökohta oli, että työstä saatavien tulosten avulla Suomen Lentopalloliitto voi täydentää käynnissä olevaa valmentajakoulutusten ja valmennuslinjausten kehitysprosessiaan. Sen kannalta tärkeä työn tulos oli, että valmentajilla on vaikeuksia taitojen ja ominaisuuksien määrittelemisessä ja käsitteiden käytössä. Se, että ominaisuuksiin ja taitoihin liittyviä valmennuksen osa-alueita ei vastauksissa eritelty ollenkaan tai että termit sekoittuivat keskenään, voisi kertoa lisäkoulutuksen tarpeesta. Tulosten perusteella ominaisuus- ja taitoharjoitteluun liittyvää urheiluosaamista olisi siis tärkeä lisätä lentopallovalmentajien koulutuksiin. Tässä lajiliiton 1-tason koulutuksen merkitys korostuu, sillä se on useimmin korkein suomalaisen valmentajan käymä koulutustaso (Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2020, 4). Myös arkivalmennuksen kautta

vaikkapa mentoroinnin avulla saavutettava osaamisen kehittäminen on yksi valmentajana kehittymisen keino. Koska vapaaehtoisia ja myös valmentajan koulutuspolun (kuvio 5) alkupäässä olevia valmentajia tarvitaan suomalaisen urheilun toteuttamiseen, voisivat korkeakoulupolun tai valmentajan koulutuspolun muuten pitkälle kulkevat ammattivalmentajat olla tässä tärkeässä tietoa levittävässä roolissa.

Valmentajat nostivat melko monipuolisesti ominaisuus- ja taitoharjoittelun toteuttamiseen liittyviä tekijöitä (kuvio 14) esille. Vaikeuksia puolestaan oli harjoittelulla tavoiteltavien taitojen ja ominaisuuksien hahmottamisessa. Työssä rakentunut pelkistetty ominaisuus- ja taitoharjoittelun malli voisi olla apukeino tähän haasteeseen. Se visualisoi hyvin sen, miten laaja erityisesti taitojen harjoittamisen kokonaisuus on. Myös fyysiset ominaisuudet ovat siinä esillä ja lisäksi vastausten perusteella induktiivisesti muodostunut ominaisuus- ja taitoharjoittelun toteuttamisen kokonaisuus täydentää mallia.

Tämä lentopallovalmennuksen ominaisuus- ja taitoharjoittelun malli voisi toimia eräänlaisena muistilistana valmentajalle. Sen avulla voisi reflektoida valittuja harjoitteita tai varmistaa, ettei mikään osa-alue jää valmennuksessa täysin toteuttamatta. Malli ei puolestaan toimi sellaisenaan valmennuksen ohjelmoinnin tukena, sillä se on vahvasti yksinkertaistettu ja paljon ominaisuuksien ja taitojen valmentamiseen liittyvää tietoa jää myös sen ulkopuolelle. Malli voisi toimia myös valmentajakoulutuksen sisällön raamina tai esimerkiksi lentopallöseuran valmennuslinjausten ohjenuorana. Yhtenä tämän työn ajatuksena oli yhteisten termien ja ymmärryksen avulla ominaisuus- ja taitoharjoittelusta käytävän keskustelun helpottuminen. Siihen syntynyt malli tuo tukea käsitteiden selkeyttämisen kautta.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tämän opinnäytetyön tulosten luotettavuuden yksi tekijä on tulosten pohjana olevan kyselyn vastaajajoukko. Se edustaa perusjoukkoa, Suomen Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin vuosina 2021 ja 2022 osallistuneita valmen-

tajia, sekä koulutustason että sukupuolijakauman osalta suhteellisen hyvin. Luotettavuutta puolestaan heikentää melko pieni, vain 30 % vastausprosentti. Vastaajien rekrytoinnin toteutuksen haasteena oli, ettei vastauksia tietosuojaan vuoksi päässyt pyytämään suoraan ja henkilökohtaisesti vastaajilta. Useista muistutuksista huolimatta vastausprosentti jäi lopulta matalaksi ja kaikkien tutkimuskysymysten osalta vastaukset eivät mahdollisesti vielä saturoineet.

Työn luotettavuuteen vaikuttaa merkittävästi analyysiprosessin riittävän tarkka kuvaaminen, jotta lukija saa selvän kuvan sen läpiviemisestä sekä vahvuuksista ja heikkouksista (Elo & Kyngäs 2008, 112). Tässä opinnäytetyössä analyysiprosessin luotettavuutta pyrittiin lisäämään noudattamalla Elon ym. (2014) hahmottelemaa tarkistuslistaa (liite 1). Yksittäisten kyselyn vastausten liiallista painottamista pyrittiin välttämään koodaamalla vastaukset ja tuomalla sen avulla eri vastaajat tulosten raportoinnissa esille.

Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysissä tutkijan oma ymmärrys vaikuttaa tehtyihin löydöksiin (Tuomi & Sarajärvi 2011, 100). Lisäksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että teorianmuodostukseen eivät vaikuta epäolennaiset tai satunnaiset tekijät (Vilkkä 2015, 224). Mahdollisten tulkintavirheiden minimointia tavoiteltiin huolellisesti rakennetun teoriapohjan ja sitä kautta luodun deduktiivisen analyysimatriisin avulla. Tiedonhaku tätä kokonaisuutta varten toteutettiin monipuolisesti ja huolellisesti kaikissa tärkeimmissä liikunnan ja urheilun sekä terveysalan kotimaisissa ja kansainvälisissä tietokannoissa. Työhön mukaan valitut tutkimusartikkelit ovat kaikki vertaisarvioituja.

Luotettavuuden lisäämiseksi omien ennakkoasenteiden tarkastelu on ollut opinnäytetyön tekemisen aikana kriittistä. Urheilufysioterapeuttina toimimisen ja nuorten lentopallovalmennukseen liittyvien tehtävien kautta syntyneet omat näkemykset valmennuksen toteuttamisesta esimerkiksi varhaisen erikoistumisen, liikunnallisten taitojen puutteiden ja urheiluvammojen lisääntymisen näkökulmista ovat vaikuttaneet tämän työn rajaukseen ja valittuun näkökulmaan. Siksi läpi työn tekemisen tietoinen tavoite oli tehdä kaikki valinnat ja tulkinnat loogiseen päättelyyn ja aikaisempaan teoriapohjaan perustuen.

Tulosten luotettavuutta pohtiessa on tärkeä arvioida myös tiedonkeruun onnistumista. Tässä opinnäytetyössä käytetty kysely sisälsi käytännössä vain yhden avoimen kysymyksen, jonka avulla valmentajien ymmärrystä tutkittavasta aiheesta pyrittiin selvittämään. Kysymystä muokattiin esitestauksen kautta saadun tiedon avulla, mutta silti osa vastauksista jäi sisällöltään odotuksia suppeammaksi. Koska esitestauksessa ei haluttu käyttää kohderyhmään kuuluneita valmentajia, siinä mukana olleet valmentajat olivat todennäköisesti jonkin verran kokeneempia kuin varsinaiset vastaajat. On siis mahdollista, että vastausten sisällön puutteet johtuivat osittain kysymyksen asettelun heikkoudesta suhteessa vastaajan osaamiseen aiheesta. Tiedot valmentajan omasta pelaajataustasta ja valmennusuran kestosta olisivat voineet selventää tätä pohdintaa ja tuoda lisätietoa esiin tuloksissa. Mahdollista on tietysti myös se, että kyseessä ei ollut osaamisen puute vaan se, että vastaaja ei jaksanut tai ehtinyt paneutumaan vastaukseensa pyydetyllä tavalla. Tiedonkeruun yksipuolisuus aiheutti pohdintaa haastatteluiden tarpeellisuuden osalta. Niiden avulla tulokset ja johtopäätökset olisivat voineet tarkentua. Esimerkiksi taitojen ja ominaisuuksien käsitteiden käyttöön liittyvää vaikeutta olisi uudella tutkimuskysymyksellä ja haastattelun keinoin voinut selvittää.

Hyvä tieteellinen käytäntö on ohjannut työn toteutusta (Varantola, Launis, Helin, Spoofo & Jäppinen 2012, 6). Läpi koko opinnäytetyön toteutuksen ohjaavana periaatteena suhteessa kyselyn vastaajiin oli selkeä tiedonantaminen, kunnioittava toimintatapa ja lupauksen pitäminen. Tällä opinnäytetyöllä ei ole ollut rahoittajia tai muita sidonnaisuuksia ja opinnäytetyöntekijällä itsellään ei ole esteellisyyttä suhteessa toimeksiantajaan tai kyselyn vastaajina toimiviin valmentajiin. Työstä on sovittu asiaan kuuluvien sopimuksin sekä toimeksiantajan että oppilaitoksen kanssa.

### 7.3 Jatkotutkimusaiheet

Tässä työssä valmentajien käsityksiä ominaisuus- ja taitoharjoittelusta lentopallovalmennuksessa selvitettiin tapaustutkimuksen keinoin kohderyhmän ollessa melko pieni. Tulosten yleistettävyyden mahdollistamiseksi aiheesta olisi tärkeä



tehdä lisätutkimusta isommalla perusjoukolla. Kiinnostavaa olisi myös selvittää, onko suomalaisessa urheiluvalmennuksessa eroja eri urheilulajien kesken aiheen osalta. Myös valmentajien osaamisen kehittämiseen liittyvät interventiot kuten valmentajakoulutukset tai mentorointi ja niiden vaikutukset valmentajien ymmärrykseen ominaisuus- ja taitoharjoittelusta lentopallovalmennuksessa voisivat olla kiinnostavia jatkotutkimuksen aiheita. Myös arkivalmennuksessa toteutettavan harjoittelun sisältöjen tutkiminen voisi nostaa esiin jotain uutta aiheeseen liittyvää. Yksi tutkimusaihe voisi olla havainnoiva tutkimus siitä, miten ominaisuus- ja taitoharjoittelun sisällöt toteutuvat lentopallon lajivalmennuksessa.

Menestyvä seuratoiminta tarvitsee osaavia valmentajia ja käytännöllisiä sekä konkreettisesti arkivalmennusta tukevia valmennuslinjauksia. Tämän työn teoriapohjassa esille nostettu Athletic Skills Model (ASM) jaottelee liikunnalliset perustaidot, koordinaatiokyvyt ja kuntotekijät hieman uudella tavalla verrattuna muuhun tietoperustaan. Sen yksi tavoite on määrittelyiden avulla luoda valmennukselle konkreettisia työkaluja harjoittelun toteuttamiseen. Myös ASM:n mukaisen valmennuksen tutkimus olisi mielenkiintoinen jatkumo tälle työlle. Esimerkiksi työelämälähtöinen seuratoiminnan kehittäminen mallin mukaan voisi olla tällainen tutkimusaihe.

Urheilussa eri toimijoiden välisen saumattoman yhteistyön merkitys on tärkeä, jotta urheilijat saisivat parhaan mahdollisen tuen omalle valmentautumiselleen. Siksi meillä on olemassa tarve hyville vuorovaikutustaidoille sekä riittäväälle valmennusosaamiselle. Yksinkertaistaminen ja mahdollisen urheiluosaamisen puute voi aiheuttaa väärinymmärryksiä. Esimerkiksi ominaisuusharjoittelusta käytävä keskustelu on sekä median että urheilussa toimivien henkilöiden osalta ajoittain hieman kärjistynyttä ja valitulla näkökulmalla väritynyttä. Tämän ilmiön tarkastelu voisi olla mielenkiintoinen ja ajankohtaisen aiheen esille nostava tutkimusaihe.

Tämän opinnäytetyön lähtökohdissa esitellyt ilmiöt kuten nuorten liikunnallisten taitojen puutteet, aikaisempaa huonompi fyysinen kunto, urheilussa varhainen

erikoistuminen ja lisääntyneet urheiluvammat ovat myös teemoja, joiden ratkaisemiseen tarvitaan koko moniammatillista osaajien joukkoa. Siksi olisikin kiinnostavaa tutkia ominaisuus- ja taitoharjoittelun näkökulmista myös eri ammattilaisten kuten fysioterapeuttien, fysiikkavalmentajien tai vaikkapa varhaiskasvatuksen ammattilaisten ymmärrystä aiheesta.

## LÄHTEET

Aksum, K. M., Pokolm, M., Bjørndal, C. T., Rein, R., Memmert, D. & Jordet, G. 2021. Scanning activity in elite youth football players. *Journal of sports sciences* 39, nro. 21, 2401–2410. Viitattu 4.2.2023 <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1935115>.

Bain, S., & McGown, C. 2010. Motor learning principles and the superiority of whole training in volleyball. *Coaching Volleyball* 28, 1–14.

Barela, J. A. 2013. Fundamental motor skill proficiency is necessary for children's motor activity inclusion. *Motriz: Revista de Educação Física. Unesp* 19, nro. 3, 548–551. Viitattu 28.12.2022 <https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000300003>.

Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O. & Beard, J. R. 2009. Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity. *Journal of adolescent health* 44, nro. 3, 252–259. Viitattu 23.1.2023 <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.07.004>.

Blomqvist, M., Häyrynen, M. & Hämäläinen, K. 2012. Valmentajakysely. Kuvaus suomalaisten valmentajien taustoista ja valmentajauran aikaisista oppimistilanteista. *KIHU:n julkaisusarja*, nro 31. Viitattu: 17.12.2022 [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012\\_blo\\_valmentaja\\_sel55\\_11011.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012_blo_valmentaja_sel55_11011.pdf).

Blomqvist, M., Mononen, K. & Hämäläinen, K. 2020. Valmentajakysely 2019. *KIHU:n julkaisusarja*, nro 71. Viitattu 14.1.2023 [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2020\\_blo\\_valmentaja\\_sel99\\_53976.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2020_blo_valmentaja_sel99_53976.pdf).

Carson, F., Leishman, B., Hinck, K. & Hoffmann, S. 2021. Identifying the habitual needs of novice strength and conditioning coaches. *The journal of hospitality, leisure, sport & tourism education* 28, 100313. Viitattu 17.12.2022 <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100313>.

Ciesluk, K. 2022. Impact of repeated short-term physical exercise on the level of selected technical skills in youth volleyball. *Journal of Physical Education and Sport* 22, nro. 9, 2215–2223. Viitattu 23.1.2023 <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.09282>.

Costa, C. L., Cattuzzo, M. T., Stodden, D. F. & Ugrinowitsch, H. 2021. Motor competence in fundamental motor skills and sport skill learning: Testing the proficiency barrier hypothesis. *Human Movement Science* 80, 102877. Viitattu 20.1.2023 <https://doi.org/10.1016/j.humov.2021.102877>.

Côté, J. & Gilbert, W. 2009. An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International journal of sports science & coaching* 4, nro. 3, 307–323. doi:10.1260/174795409789623892.

Cushion, C. 2011. Coaches' learning and development. Teoksessa I. Stafford (toim.) *Coaching children in sport*. Abingdon: Routledge, 57–69.

Dawes, J. & Sheppard, J. 2011. Factors determining quickness. Teoksessa J. Dawes & M. Roozen (toim.) *Developing agility and quickness*. Colorado Springs: National Strength & Conditioning Association (U.S.), 25-34.

DiCesare, C. A., Montalvo, A., Foss, K. D. B., Thomas, S. M., Hewett, T. E., Jayanthi, N. A. & Myer, G. D. 2019. Sport Specialization and Coordination Differences in Multisport Adolescent Female Basketball, Soccer, and Volleyball Athletes. *Journal of athletic training* 54, nro. 10, 1105–1114. Viitattu 4.1.2023 <https://doi.org/10.4085/1062-6050-407-18>.

Donnelly, F. C., Mueller, S. S. & Gallahue, D. L. 2017. *Developmental physical education for all children: Theory into practice*. Fifth edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Doscher, M. 2011. Volleyball. Sport-Specific agility and quickness training. Teoksessa J. Dawes & M. Roozen (toim.) *Developing agility and quickness*. Colorado Springs: National Strength & Conditioning Association (U.S.), 127–159.

Durković, T., Marelić, N. & Rešetar, T. 2014. Differences in aerobic capacity indicators between the Croatian national team and club level volleyball players. *Kinesiology (Zagreb, Croatia)* 46, 59–65.

Eerkes, K. 2012. Volleyball Injuries. *Current Sports Medicine Reports* 11, nro. 5, 251–256. Viitattu 28.12.2022 <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3182699037>.

Elo, S. & Kyngäs, H. 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62, nro. 1, 107–115. Viitattu 17.1.2023 <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>.

Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K., & Kyngäs, H. 2014. Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open* 4, nro. 1. Viitattu 5.2.2023 <https://doi.org/10.1177/2158244014522633>.

Ericsson, A. & Pool, R. 2016. *Peak: Secrets from the New Science of Expertise*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

Gabbett, T. J. 2008. Do Skill-Based Conditioning Games Offer a Specific Training Stimulus for Junior Elite Volleyball Players? *Journal of strength and conditioning research* 22, nro. 2, 509–517. Viitattu 5.1.2023 <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181634550>.

Gallahue, D. L. & Ozmund, J. C. 2006. *Understanding motor development. Infants, Children, Adolescents, Adults*. Sixth edition. New York: McGraw-Hill.

Hadlow, S. M., Panchuk, D., Mann, D. L., Portus, M. R. & Abernethy, B. 2018. Modified perceptual training in sport: A new classification framework. *Journal of*

Science and Medicine in Sport 21, nro. 9 (2018), 950–958. Viitattu 7.11.2022 <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.01.011>.

Hakkarainen, H. 2015a. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 179–186.

Hakkarainen, H. 2015b. Nopeuden harjoittaminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 236–252.

Hakkarainen, H. 2015c. Voiman harjoittaminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 212–235.

Hale, D., Kollock, R., Pace, J. & Sanders, G. 2019. Vertical jump and agility performance improve after an 8-week conditioning program in youth female volleyball athletes. Journal of Physical Education and Sport 19, nro. 1, 765–771. Viitattu 24.1.2023 <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.01109>.

Hämäläinen, K. 2015. Suomalainen valmennusosaamisen malli. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 21–25.

Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaamisen käsikirja 2016. Valmentajakoulutuksen laatu. Viitattu 4.2.2023 <file:///C:/Users/riikk/OneDrive/Tiedostot/YAMK%20opinnot/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6/Artikkelit/Coach%20knowledge/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf>.

Isolehto, J. 2016. Nopeusvoimaharjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivitteisvalmennuksessa. Lahti: Livonia Print, 265–269.

Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

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

Kalaja, S. 2015. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 255–269.

Kalaja, S. & Jaakkola, T. 2015. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 194–209.

Kalaja, S. & Kalaja, T. 2022. Kehonhallinta – liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kanasuo, H. 2022. Tutkimuskyselyn saatekirje. Sähköposti riikka.sabat@elementstudio.fi 7.11.2022. Tulostettu 11.11.2022.

Kangasniemi, T. 2021. Suomen Lentopalloliitto ry. Valmennuspäällikön haastattelu 28.10.2021.

Kangasniemi, T. 2023. Tampereen lajilinjaustapahtuman materiaaleja. Sähköposti henrik.kosonen@telinakataja.fi 15.2.2023. Tulostettu 27.2.2023.

Kao, S., Hsieh, M., & Lee, P. 2017. Coaching competency and trust in coach in sport teams. *International journal of sports science & coaching* 12, nro. 3, 319–327. Viitattu 14.1.2023 <https://doi.org/10.1177/1747954117710508>.

Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoof, S-K. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. 2. painos. Tutkimuseettisen toimikunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 3.11.2022 [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf).

Leppänen, M. & Parkkari, J. 2023. Lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyn suositukset. Viitattu 4.2.2023 <https://terveurheilija.fi/urheiluvammojen-ennaltaehkaisy/lasten-ja-nuorten-liikuntavammojen-ehkaisy-suositukset/>.

Lönnqvist, J. 2010. Koulutettavien kokemuksia lajitaidon opettamisesta Suomen lentopalloliiton I-tason koulutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 9.1.2023 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201006021980>.

Magill, R. & Anderson, D. I. 2017. *Motor learning and control: Concepts and applications*. Eleventh edition. New York: McGraw-Hill Education.

Marques, M. C., Tillaar, R. v. d., Vescovi, J. D. & González-Badillo, J. J. 2008. Changes in Strength and Power Performance in Elite Senior Female Professional Volleyball Players During the In-Season: A Case Study. *Journal of strength and conditioning research* 22, nro. 4, 1147–1155. Viitattu 4.1.2023 <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816a42d0>.

Mosher, A., Till, K., Fraser-Thomas, J. & Baker, J. 2022. Revisiting Early Sport Specialization: What's the Problem? *Sports health* 14, nro. 1, 13–19. Viitattu 28.12.22 <https://doi.org/10.1177/19417381211049773>.

Nummela, A. 2016. Kestävyysharjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivitäsvalmennuksessa*. Lahti: Livonia Print, 272–283.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Piech, J., Bajorek, W., Płonka, A., Kuchciak, M. & Bobula, G. 2020. Lateralization value of functional movement rating in volleyball players' injury prevention. *Journal of Physical Education and Sport* 20, nro 3, 1475–1480. Viitattu 4.1.2023 <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03203>.

Ramirez-Campillo, R., Andrade, D. C., Nikolaidis, P. T., Moran, J., Clemente, F. M., Chaabene, H. & Comfort, P. 2020. Effects of Plyometric Jump Training on Vertical Jump Height of Volleyball Players: A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized-Controlled Trial. *Journal of sports science & medicine* 19, nro. 3, 489–499.

Rienhoff, R., Tirp, J., Strauß, B., Baker, J. & Schorer, J. 2016. The 'Quiet Eye' and Motor Performance: A Systematic Review Based on Newell's Constraints-Led Model. *Sports medicine (Auckland)* 46, nro. 4, 589–603. Viitattu 4.2.2023 <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0442-4>.

Riski, J. 2015. Kestävyyden harjoittaminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 272–300.

Ristolainen, L., Toivo, K., Parkkari, J., Kokko, S., Alanko, L., Heinonen, O. J. & Kujala, U. M. 2019. Acute and overuse injuries among sports club members and non-members: The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) study. *BMC musculoskeletal disorders* 20, nro. 1, 32. Viitattu 29.1.2023 <https://doi.org/10.1186/s12891-019-2417-3>.

Robinson, P. E. 2010. *Foundations of sports coaching*. London & New York: Routledge.

Roozen, M. & Suprak, D. N. 2011. Factors determining agility. Teoksessa J. Dawes & M. Roozen (toim.) *Developing agility and quickness*. Colorado Springs: National Strength & Conditioning Association (U.S.), 1–24.

Ruiz-Pérez, L. M., Gómez, M. A., Palomo-Nieto, M. & Navia-Manzano, J. A. 2020. Low Skilled adults' memories about their Physical Education Teachers. [Los recuerdos de adultos con baja competencia motriz sobre sus Profesores de Educación Física]. *Revista internacional de ciencias del deporte* 16, nro. 60, 102–115. Viitattu 14.1.2023 <https://doi.org/10.5232/ricyde2020.06001>.

Scates, A. & Linn, M. 2003. *Complete Conditioning for Volleyball*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Silva, M., Marcelino, R., Lacerda, D. & João, P. V. 2016. Match analysis in volleyball: A systematic review. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine* 5, nro. 1, 35–46.

Sole, C. J., Kavanaugh, A. A. & Stone, M. H. 2017. Injuries in Collegiate Women's Volleyball: A Four-Year Retrospective Analysis. *Sports (Basel)* 5, nro 2, 26. Viitattu 2.1.2023 <https://doi.org/10.3390/sports5020026>.

Sopa, I. 2021. Developing Spatial Orientation at Young Volleyball Players. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov. Series IX, Sciences of Human Kinetics* 14 (63), nro. 2, 111-122. Viitattu 13.1.2023 <https://doi.org/10.31926/but.shk.2021.14.63.2.13>.

Suomen Lentopalloliitto 2023a. Koulutukset. Viitattu 8.1.2023 <https://www.lentopallo.fi/valmennus-ja-koulutus/koulutukset/>.

Suomen Lentopalloliitto 2023b. Valmentajan koulutuspolku. Viitattu 8.1.2023 <https://www.lentopallo.fi/valmennus-ja-koulutus/valmentajan-koulutuspolku/>.

Suomen Lentopalloliitto ry. 2023. Valmentajan koulutuspolku. Ohjaajakoulutuskoordinaattori Pertti Kulluvaaran sähköposti riikka.sabat@elementstudio.fi 9.1.2023. Tulostettu 9.1.2023.

Suomen Olympiakomitea. 2021. Strategia 2024. Viitattu 4.2.2023 [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/63481b56-olympiakomitea\\_paivitetty\\_strategia\\_2024\\_accessible.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/63481b56-olympiakomitea_paivitetty_strategia_2024_accessible.pdf).

Suomen Olympiakomitea 2023a. Suomalainen valmennusosaamisen malli. Viitattu 27.2.2023 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaaminen/valmennusosaaminen/valmennusosaamisen-verkosto/>.

Suomen Olympiakomitea 2023b. Valmentajan koulutuspolut. Viitattu 4.2.2023 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaaminen/valmennusosaaminen/valmentajat/>.

Suomen Olympiakomitea 2023c. Valmentajan toimintaympäristö. Viitattu 19.1.2023 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/04/valmentajan-polku-it-seopiskelu.pdf>.

Suomen Olympiakomitea 2023d. Valmentaminen ja ohjaaminen. Viitattu 19.1.2023 <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/valmentaminen-ja-ohjaaminen/>.

Suomen Valmentajat. 2023. Viitattu 19.1.2023 <https://www.suomenvalmentajat.fi/valmentajakoulutukset/>.

Trajković, N., Milanović, Z., Sporis, G., Milić, V. & Stanković, R. 2012. The Effects of 6 Weeks of Preseason Skill-Based Conditioning on Physical Performance in Male Volleyball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research* 26, nro. 6, 1475–1480. Viitattu 6.1.2023 <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e318231a704>.



Trajković, N. & Bogataj, S. 2020. Effects of Neuromuscular Training on Motor Competence and Physical Performance in Young Female Volleyball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health* nro. 17, 1755. Viitattu 15.1.2023 <https://doi.org/10.3390>.

Tramel, W., Lockie, R. G., Lindsay, K. G. & Dawes, J. J. 2019. Associations between Absolute and Relative Lower Body Strength to Measures of Power and Change of Direction Speed in Division II Female Volleyball Players. *Sports* 7, nro. 7, 160. Viitattu 13.1.2023 <https://doi.org/10.3390/sports7070160>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 8. painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Vandorpe, P., Vandendriessche, J., Lefevre, J., Pion, J., Vaeyens, R., Matthys, S., Philippaerst, R. & Lenoir, M. 2011. The KörperkoordinationsTest für Kinder: Reference values and suitability for 6-12-year-old children in Flanders. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* 21, nro. 3, 378–388. Viitattu 28.12.2022 <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01067.x>.

Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof, S.-K. & Jäppinen, S. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 20.1.2023 [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Juva: Bookwell Oy.

Vuori, J. 2023. Tapaustutkimus. Teoksessa J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 19.1.2023 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/tapaustutkimus/>.

Weldon, A., Mak, J. T. S., Wong, S. T., Duncan, M. J., Clarke, N. D. & Bishop, C. 2021. Strength and Conditioning Practices and Perspectives of Volleyball Coaches and Players. *Sports* 9, nro. 2, 28. Viitattu 29.12.2022 <https://doi.org/10.3390/sports9020028>.

Wormhoudt, R., Savelsbergh, G. J.P., Teunissen, J. W. & Davids, K. 2018. The athletic skills model: Optimizing talent development through movement education. London: Routledge.

Young, W. & Farrow, D. 2006. A Review of Agility: Practical Applications for Strength and Conditioning. *Strength and conditioning journal* 28, nro. 5, 24–29.

Zoellner, A., Whatman, C., Read, P. & Sheerin, K. 2021. The association between sport specialization and movement competency in youth: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching* 16, nro. 4, 1045–1059. Viitattu 14.1.2023 <https://doi.org/10.1177/1747954121998456>.

## LIITTEET

- Liite 1. Tarkistuslista tutkijoille sisällönanalyysiin pohjautuvan tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi
- Liite 2. Kutsukirje
- Liite 3. Webropol-kysely
- Liite 4. Kiitosviesti
- Liite 5. Ominaisuus- ja taitoharjoittelun sisällönanalyysin matriisi

Liite 1. Tarkistuslista tutkijoille sisällönanalyysiin pohjautuvan tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi

| Phase of the content analysis study | Questions to check  |
|-------------------------------------|---|
| Preparation phase                   | <p>Data collection method</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>How do I collect the most suitable data for my content analysis?</li> <li>Is this method the best available to answer the target research question?</li> <li>Should I use either descriptive or semi-structured questions?</li> <li>Self-awareness: what are my skills as a researcher?</li> <li>How do I pre-test my data collection method?</li> </ul> <p>Sampling strategy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>What is the best sampling method for my study?</li> <li>Who are the best informants for my study?</li> <li>What criteria should be used to select the participants?</li> <li>Is my sample appropriate?</li> <li>Is my data well saturated?</li> </ul> <p>Selecting the unit of analysis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>What is the unit of analysis?</li> <li>Is the unit of analysis too narrow or too broad?</li> </ul>   |
| Organization phase                  | <p>Categorization and abstraction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>How should the concepts or categories be created?</li> <li>Is there still too many concepts?</li> <li>Is there any overlap between categories?</li> </ul> <p>Interpretation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>What is the degree of interpretation in the analysis?</li> <li>How do I ensure that the data accurately represent the information that the participants provided?</li> </ul> <p>Representativeness</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>How do I check the trustworthiness of the analysis process?</li> <li>How do I check the representativeness of the data as a whole?</li> </ul>   |
| Reporting phase                     | <p>Reporting results</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Are the results reported systematically and logically?</li> <li>How are connections between the data and results reported?</li> <li>Is the content and structure of concepts presented in a clear and understandable way?</li> <li>Can the reader evaluate the transferability of the results (are the data, sampling method, and participants described in a detailed manner)?</li> <li>Are quotations used systematically?</li> <li>How well do the categories cover the data?</li> <li>Are there similarities within and differences between categories?</li> <li>Is scientific language used to convey the results?</li> </ul> <p>Reporting analysis process</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Is there a full description of the analysis process?</li> <li>Is the trustworthiness of the content analysis discussed based on some criteria?</li> </ul> |

(Elo ym. 2014, 3)

## Liite 2. Kutsukirje

Hyvä vastaanottaja

Kutsun sinut kertomaan ajatuksiasi koskien ominaisuus- ja taitoharjoittelua lentopallossa.

Olen YAMK-opiskelija Lapin ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni Suomen Lentopalloliitolle. Työn tarkoitus on selvittää Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin vuosina 2021–2022 osallistuneiden ymmärrystä ominaisuus- ja taitoharjoittelusta. Vastausten perusteella saamme lisätietoa lentopallovalmentajien osaamisesta aiheen osalta. Tutkimuksen avulla voidaan sekä parantaa yhteistä ymmärrystä ominaisuus- ja taitoharjoittelusta että mahdollisesti jatkokehittää Lentopalloliiton valmentajakoulutuksia. Osallistumisesi on siis arvokasta! Työn valmistuttua saat tiedon sen tuloksista Lentopalloliiton kautta.

Tutkimus toteutetaan anonymisti kyselytutkimuksena, johon osallistuminen on vapaaehtoista ja ehdottoman luottamuksellista. Lisätiedon tarpeen mukaan tutkimukseen voi liittyä myös haastatteluita, joihin osallistumishalukkuuden voi ilmaista kyselylomakkeella. Tulokset raportoidaan muodossa, josta ei voida tunnistaa yksittäistä valmentajaa.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10–20 minuuttia riippuen siitä, kuinka laajalaisesti kyselyn ainoaan avoimeen kysymykseen vastaa. Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että mahdollisimman moni koulutuksiin osallistuneista valmentajista vastaisi kyselyyn ja että vastaukset olisivat kattavia. Avoimen kysymyksen tekstiä ei ole rajattu.

Tämä kutsu on lähetetty sinulle Suomen Lentopalloliiton kautta ja yhteystietojasi ei ole välitetty tutkijalle itselleen.

Siirry vastaamaan kyselyyn seuraavasta linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/11A7CD235EFC0CD7>

Tai kopioi ja liitä URL-osoite internetselaimeesi.

Vastausaika tutkimukseen on 20.11.22 asti tai kunnes olemme saaneet riittävästi vastauksia.

Kunnioittaen, Riikka Sabat

Liikunnan ja urheiluvalmennuksen asiantuntija YAMK-opiskelija, Lapin Ammattikorkeakoulu

## Liite 3. Webropol-kysely 1(3)

**Ominaisuus- ja taitoharjoittelu lentopallossa**

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Lämpimästi tervetuloa mukaan tähän tutkimukseen, jossa selvitetään Suomen Lentopalloliiton valmentajakoulutuksiin osallistuneiden valmentajien ymmärrystä ominaisuus- ja taitoharjoittelusta lentopallossa. Tässä alkuinfoissa kerrotaan tutkimuksesta, minkä jälkeen kyselyn alussa sinulta pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Ominaisuus- ja taitoharjoittelu on laaja kokonaisuus, jonka parissa lentopallovalmentajat toimivat. Sille ei kuitenkaan ole yhteisessä keskustelussa tarkkaa määritelmää ja ymmärrys aiheesta on vaihtelevaa. Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää, kuinka Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin osallistuneet aiheen ymmärtävät. Vastausten perusteella saamme lisätietoa lentopallovalmentajien osaamisesta ominaisuus- ja taitoharjoittelun osalta. Tutkimuksen avulla voidaan sekä parantaa yhteistä ymmärrystä käsiteltävästä aiheesta että mahdollisesti jatkokehittää Lentopalloliiton valmentajakoulutuksia.

Tutkimus koostuu tästä vuosien 2021-2022 aikana Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin osallistuneille lähetettävästä kyselystä sekä mahdollisista täydentävistä haastatteluista. Mikäli olet halukas osallistumaan edellä mainittuun haastatteluun, jätä kyselyn lopussa yhteystietosi sille tarkoitettuun kohtaan. Tutkimusaineisto kerätään tällä verkkokyselylomakkeella anonyymisti ja kaikkia antamiasi tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja yleisen tietosuoja-asetuksen sekä tietosuojalain mukaisesti. Tutkimuksen aikana kerättyjä tietoja käytetään vain tutkimustarkoituksiin, vain tutkimuksen tekijällä on pääsy aineistoon ja ennen tulosten analysointia kaikki tutkimushenkilöihin mahdollisesti liittyvät tunnistetiedot poistetaan. Mikäli osallistut haastatteluihin, niiden äänitallenne muutetaan tekstimuotoon, minkä aikana kaikki henkilöön yhdistettävä tieto poistetaan. Alkuperäinen äänitallenne poistetaan tekstitiedoston luomisen jälkeen ja koko tutkimusaineisto mukaan lukien tämä kyselyaineisto poistetaan tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Tutkimustulokset raportoidaan tavalla, josta ei ole mahdollista tunnistaa osallistujia.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että mahdollisimman moni kohderyhmään kuuluva valmentaja vastaa kyselyyn ja että varsinaiseen tutkimuskysymykseen saadaan laajoja vastauksia. Varaathan siis vastaamisellesi noin 10-20 minuuttia aikaa.

Osallistumisesi on täysin vapaaehtoista. Voit halutessasi kysyä lisätietoa tutkijalta: riikka.sabat@edu.lapinamk.fi.

**1. Olen lukenut ja ymmärtänyt edellä kuvatun tekstin, jossa selvitetään tutkimuksen tarkoitus ja toteutustapa. Tiedän, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Antamiani tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja yleisen tietosuoja-asetuksen sekä tietosuojalain mukaisesti. Tutkimuksen tulokset julkaistaan siten, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu. Suostun vapaaehtoisesti tähän tutkimukseen ja annan tutkijalle suostumuksen tiedotteessa esitetyn mukaisesti kerätä, säilyttää ja käyttää tutkimustarkoituksiin minua koskevia tutkimukseen liittyviä tietoja. \***

Kyllä

**2. Olen täysi-ikäinen \***

Kyllä

Ei

## Liite 3. Webropol-kysely 2(3)

**3. Sukupuoleni on \***

- Nainen  
 Mies  
 Muu

**4. Olen osallistunut vuosien 2021-2022 aikana Lentopalloliiton \***

- 1-tason valmentajakoulutukseen  
 2-tason valmentajakoulutukseen  
 En ole osallistunut kumpaankaan

**5. Minulla on Lentopalloliiton koulutusten lisäksi muu valmennusosaamiseen liittyvä koulutus \***

- Ei  
 Kyllä

**6. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen Kyllä, kuvaa tähän muu koulutuksesi**

---

---

---

---

---

**7. Pohdi seuraavaa kysymystä hetki, ja vastaa siihen sen jälkeen mahdollisimman kattavasti ja yksityiskohtaisesti: Kuvaa, mitä ominaisuus- ja taitoharjoittelu lentopallossa mielestäsi on. \***

---

---

---

### Liite 3. Webropol-kysely 3(3)

---

---

#### 8. Olen kiinnostunut osallistumaan mahdolliseen tätä kyselyä täydentävään haastatteluun

Kyllä

#### 9. Jos vastasit edelliseen kysymykseen Kyllä, jätä tähän yhteystietosi

|              |                      |
|--------------|----------------------|
| Etunimi      | <input type="text"/> |
| Sukunimi     | <input type="text"/> |
| Matkapuhelin | <input type="text"/> |
| Sähköposti   | <input type="text"/> |

---

Kiitos ajastasi ja osallistumisestasi tutkimukseen. Tämän Lapin Ammattikorkeakoulun YAMK-tutkintoon kuuluvan oppinäytetyön valmistuttua saat tietoa tutkimuksen tuloksista Lentopalloliiton viestintäkanavien kautta.

#### Liite 4. Kiitosviesti

Kiitos osallistumisestasi tutkimuskyselyyn

Lentopalloliiton 1- ja 2-tason valmentajakoulutuksiin vuosina 2021 ja 2022 osallistuneille valmentajille tarkoitettu tutkimuskysely on nyt suljettu.

Vastauksia kertyi lopulta 30 kappaletta ollen 30 % vastaajajoukosta. Kiitos sinulle, joka annoit aikaasi tämän opinnäytetyön ja suomalaisen lentopalloilun kehittämiseksi.

Jos annoit kyselyssä yhteystietosi mahdollista haastattelua varten, sinuun saataan vielä olla asian tiimoilta yhteydessä.

Opinnäytetyön tulokset valmistuvat maaliskuuhun 2023 mennessä, minkä jälkeen saat niistä tietoa Lentopalloliiton kautta.

Mikäli sinulle jäi kysyttävää tutkimuksesta, voit yhä olla yhteydessä opinnäytetyön tekijään: [riikka.sabat@edu.lapinamk.fi](mailto:riikka.sabat@edu.lapinamk.fi).

Yhteistyöstä kiittäen,

Riikka Sabat

Liikunnan ja urheiluvalmennuksen asiantuntija, Lapin AMK



Liite 5. Ominaisuus- ja taitoharjoittelun sisällönanalyysin matriisi

