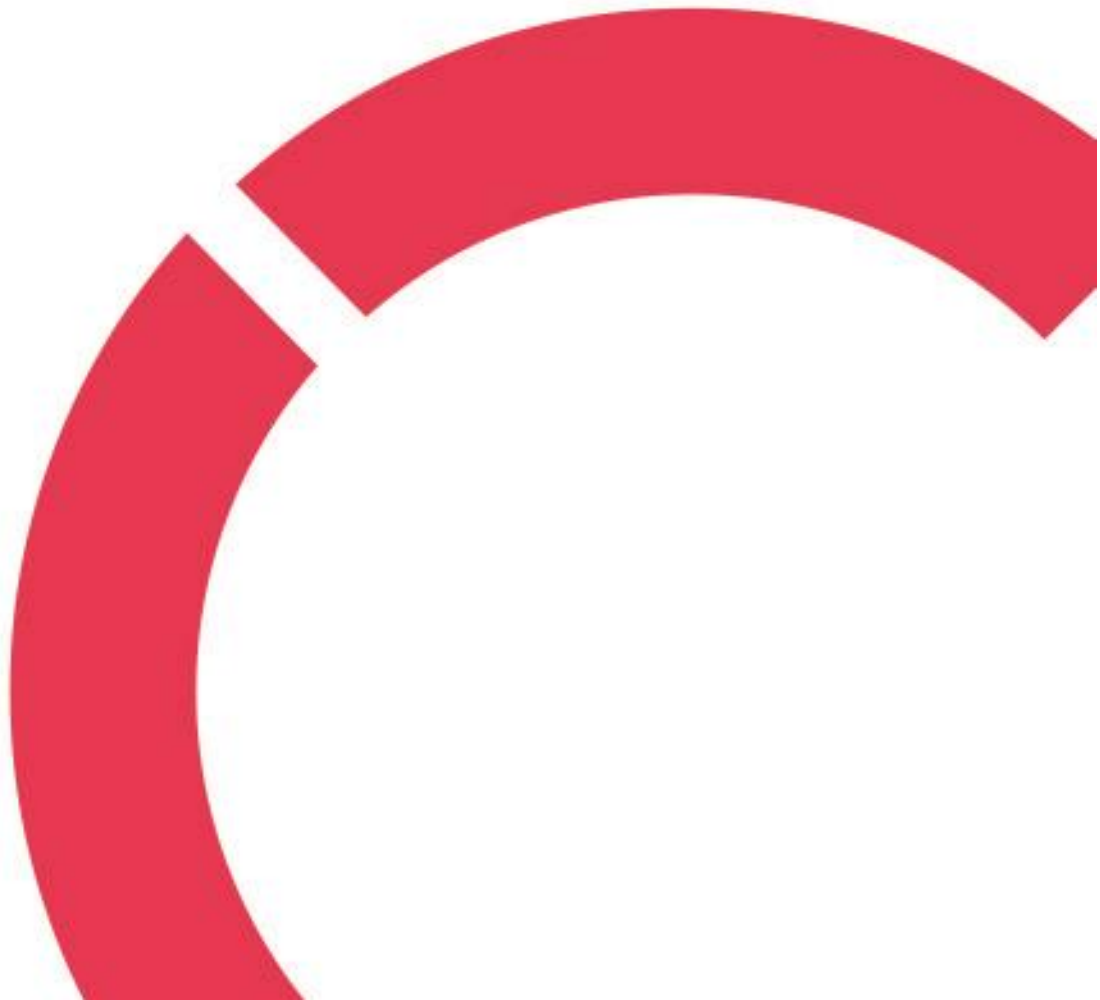


Petra Puutio

**13–16-VUOTIAIDEN NUORTEN KOKEMUS HYVINVOINNISTAAN
JALKAPALLO- JA FUTSALJOUKKUEESSA**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi AMK
Toukokuu 2025**



Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2025	Tekijä/tekijät Petra Puutio
Koulutus Sosionomi AMK	<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK	
Työn nimi 13–16-VUOTIAIDEN NUORTEN KOKEMUS HYVINVOINNISTAAN JALKAPALLO- JA FUTSALJOUKKUEESSA		
Työn ohjaaja Anne Jaakonaho	Sivumäärä 33+6	
Työelämäohjaaja Tanja Kaustinen, Kaustisen Pohjan-Veikot, seuravastaava		
<p>Tämän opinnäytetyön tilaajana toimi Kaustisen Pohjan-Veikot. Kaustisen Pohjan-Veikot on urheiluseura Kaustisella. Opinnäytetyön kohderyhmänä oli 13–16-vuotiaita jalkapalloa ja futsalia pelaavia nuoria. Opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa nuorten kokemusta omasta hyvinvoinnistaan joukkueessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa anonyymi kyselylomake, jonka avulla kerättiin tietoa nuorten kokemuksista ja näkemyksistä hyvinvoinnistaan joukkueurheilussa. Tehtävänä oli analysoida lomakkeista kerättyä tietoa ja raportoida tulokset.</p> <p>Tietoperustassa käsitellään Erik Allardtin hyvinvoinnin teoriaa ja liikunnan yhteydestä nuorten hyvinvointiin. Lisäksi käsitellään futsalin merkitystä nuorten harrastustoiminnan jatkumisena ja nuorten kehittymistä futsalissa sekä kilpailutoiminnasta.</p> <p>Opinnäytetyössä on sekä määrällisen ja laadullisen tutkimuksen piirteitä. Opinnäytetyön aineisto kerättiin paperisilla lomakkeilla, joka sisälsi suljettuja ja avoimia kysymyksiä. Kysely toteutettiin loka-kuussa 2024 Kaustisen urheilutalolla. Kysely toteutettiin ennen nuorten futsalharjoitusten alkua. Mahdollisia vastaajia oli 20, ja kyselyyn osallistui 19 nuorta. Määrällisen aineiston analysoinnissa on hyödynnetty Excel-ohjelmaa. Laadullisen aineiston analysoinnissa on hyödynnetty sisällönanalyysia ja Excel-ohjelmaa selkeyttämään saatujen vastausten teemoja. Aineiston analysoinnissa on hyödynnetty Erik Allardtin hyvinvoinnin teoriaa.</p> <p>Tulokset osoittivat, että fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi muodostaa tasapainoisen perustan, joka tukee nuorten motivaatiota ja sitoutumista joukkueurheiluun. Lisäksi tulokset antoivat konkreettisia kehitysehdotuksia harjoitteluolosuhteiden parantamiseen sekä valmentajien roolin vahvistamiseen, jotka edistävät nuorten hyvinvointia ja kehittymistä urheilijoina.</p>		
Asiasanat Hyvinvointi, joukkueurheilu, nuoret		

Centria University of Applied Sciences	Date May 2025	Author Petra Puutio
Degree programme Bachelor of Social Services		
Name of thesis 13–16-year-old youth’s experience of their well-being in a football and futsal team		
Centria supervisor Anne Jaakonaho		Pages 33+6
Instructor representing commissioning institution or company Tanja Kaustinen, Kaustisen Pohjan-Veikot, club manager		
<p>The client of this thesis is Kaustisen Pohjan-Veikot. Kaustisen Pohjan-Veikot is a sports club in Kaustinen. The target group of the thesis is young people aged 13–16 playing football and futsal. The purpose of the thesis is to survey the young people’s experience of their own general well-being gained from the team. It also aims to highlight possible challenges and areas for development in promoting young people’s well-being. The aim of this thesis is to carry out an anonymous survey, which will be used to gather information about the youth's experiences and perceptions of their well-being in organized team activities. My task is to analyse the data collected from the questionnaires and report the results in order to share important information for coaching and perspectives on the topic.</p> <p>The central theoretical framework deals with Erik Allardt’s theory of well-being and the effects of physical activity on the well-being of youth. The thesis also discuss the important development of youth in futsal and competitive activities.</p> <p>The thesis is a quantitative study with qualitative features. The research data was collected using paper questionnaires, which included closed and open questions. The survey was conducted in October 2024 at the Kaustinen sports hall. The survey was conducted before the start of the futsal training session. There were 20 possible answerer and 19 young people participated in the survey. The quantitative data was analysed using the Excel program. The qualitative data was analysed by using the Excel tool.</p> <p>The results show that physical, psychological and social well-being form a balanced basis for motivating and engaging young people in team sports. The results also provide concrete suggestions for improving training conditions and strengthening the role of coaches, which contribute to the well-being and development of young people as athletes.</p>		
Key words Well-being, teams sports, young people		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
-------------------------	----------

2 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA TAUSTAA.....	2
3 OPINNÄYTETYÖN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA.....	3
3.1 Keskeisiä näkökulmia hyvinvoinnista, osallisuudesta ja Erik Allardtin hyvinvoinnin teoriasta 3	
3.2 Liikunnan merkitykset nuorten hyvinvoinnin tukemisessa ja nuorten liikkumattomuus.....	4
3.3 Futsal auttaa säilyttämään nuorten harrastuksen talvella.....	5
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ	7
5 OPINNÄYTETYÖNPROSESSIN KUVAUS	8
5.1 Opinnäytetyön toteutus	8
5.2 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja aineiston keruu.....	8
5.3 Aineiston analyysi.....	9
6 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET TULOKSET	10
7 KESKEISET TULOKSET PEILATTUNA TIETOPERUSTAAN	19
8 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI.....	22
9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	24
9.1 Eettisyys	24
9.2 Luotettavuus	24
10 POHDINTA	26
LÄHTEET	

KUVIOT

KUVIO 1. Nuorten tämänhetkisen fyysisen terveyden arvio.....	15
KUVIO 2. Nuorten kokemus koulun ja urheilun tasapainottamisesta arjessa.....	16
KUVIO 3. Nuorten kokemus valmentajien antaman tuen määrästä.....	17
KUVIO 4. Nuorten kokemus ystävien kanssa vietetystä ajasta urheilun ulkopuolella.....	18
KUVIO 5. Nuorten motivaatio kehittyä omassa lajissaan ja saavuttamaan henkilökohtaisia tavoitteita.....	18
KUVIO 6. Nuorten kokemus itsensä ilmaisusta joukkueessa.....	19
KUVIO 7. Nuorten kokemus urheilun vaikutuksista itsetuntoon ja itseluottamukseen.....	20
KUVIO 8. Nuorten motivaatiotekijät harjoittelun ja kilpailemisen jatkamiseen.....	21
KUVIO 9. Nuorten toiveita harjoitteluolosuhteiden parantamiseen.....	22
KUVIO 10. Nuorten ajatuksia siitä, mikä tekee heidän joukkueestaan erityisen.....	23
TAULUKKO 1. Nuorten vastaukset tutkimuskysymykseen 1 tiivistetysti.....	25
TAULUKKO 2. Nuorten vastaukset tutkimuskysymykseen 2 tiivistetysti.....	26

1 JOHDANTO

Liikunnan vaikutusta mielenterveyteen on tutkittu paljon, ja tutkimusnäyttö osoittaa liikunnan tukevan hyvinvointia (Appelqvist-Schmidlechner 2024). Nykypäivänä huolta herättävät nuorten lisääntyvät mielenterveysongelmat sekä nuorten lisääntyvä ruutu-aika. Nuorten liikkumiseen vaikuttavat monet tekijät, ja sen merkitys muuttuu elämäkaaren aikana leikinomaisesta aktiivisuudesta tavoitteellisempaan harrastamiseen, jossa korostuvat sekä fyysiset hyödyt että hyvinvointivaikutukset (Kostamo, Vesala & Hankonen 2017, 23).

Maailmalla on tutkittu paljon liikunnan vaikutuksista nuorten mielenterveyteen. Tutkimukset ovat osoittaneet säännöllisen liikkumisen ja hyvän fyysisen kunnon vaikuttavan positiivisesti nuorten mielenterveyteen. Nuorelle mieluinen vapaa-ajan liikunta, joukkueharrastus tai muu liikuntaharrastus auttaa nuorta palautumaan arjen tuomista haasteista. Liikunta voi tuoda nuorelle sosiaalisia suhteita, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä ystävyys-suhteita, jotka edistävät myös mielenterveyttä. (Appelqvist-Schmidlechner 2024.) Voidaan siis todeta, että liikunnalla on merkittävä positiivinen vaikutus mielenterveyteen ja liikunta voi ennaltaehkäistä mielenterveyden haasteita sekä vahvistaa resilienssiä. Lisäksi liikunta tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuden hyvinvoinnin ylläpitämiseen, eikä se vaadi suuria investointeja (Nyman 2025).

Opinnäytetyön tilaajana toimii Kaustisen Pohjan-Veikot, joka on urheiluseura Kaustiselta. Idea opinnäytetyön aiheesta tuli omasta kokemuksesta joukkueurheilijana sekä siitä, että valmentajien tietoisuus valmennettavien hyvinvoinnista on oman kokemukseni mukaan vähäistä. Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa nuorten kokemusta omasta hyvinvoinnistaan joukkueessa. Kohderyhmänä on 2008–2011 vuonna syntyneiden nuorten jalkapallo- sekä futsaljoukkue. Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa anonyymi kyselylomake, jonka avulla kerättiin tietoa nuorten kokemuksista ja näkemyksistä hyvinvoinnistaan joukkueurheilussa. Tehtäväni oli analysoida lomakkeista kerättyä tietoa ja raportoida tulokset. Kyselyn suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynsin Erik Allardtin (Martela 2022, 565–570) hyvinvoinnin teoriaa. Keskustelin Kaustisen Pohjan-Veikkojen seuravastaavan kanssa aiheesta ja jaoimme yhtenäisiä mielipiteitä aiheesta. Kyseisen joukkueen jäsenet ovat tiiviisti tekemisissä toistensa kanssa lähes ympäri vuoden, koska joukkue pelaa jalkapalloa kesäisin ja futsalia talvisin.

2 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA TAUSTAA

Toimintaympäristön fyysinen ympäristö on jalkapallokentällä tai futsalissa sisällä hallissa, jossa harjoittelut järjestetään. Opinnäytetyön aineisto kerättiin futsalkauden aikana. Harjoituksiin osallistuvat nuoret pelaajat ja valmentajat, mikä tekee harjoituksista sosiaalisen ympäristön. Harjoitukset ovat myös organisatorinen ympäristö, koska harjoitukset ovat seuran järjestämää toimintaa, johon yleensä liittyy aikatauluja ja sääntöjä. Valmentajat suunnittelevat harjoituksia ja ohjaavat pelaajia tavoitteiden saavuttamiseksi. Harjoitukset ovat myös nuorille henkinen ympäristö, koska harjoitukset antavat tilaisuuksia oppia uusia taitoja ja kehittää fyysistä kuntoa.

Joukkueessa pelaavilla pelaajilla on yleensä viikoittain harjoitukset. Harjoitusten lisäksi joukkueella voi olla pelejä tai turnauksia. Joukkueessa on pelaajien lisäksi muita toimijoita, kuten valmentajat, joukkueenjohtaja, joukkueenjohto, taloudenhoitaja ja huoltajat. Valmentajien rooli on johtaa ja ohjata pelejä ja harjoituksia sekä suunnitella joukkueen toiminnan ja tapahtumat. Joukkueessa on yleensä päävalmentaja ja hänen apunaan voi toimia useita apuvalmentajia. Joukkueenjohto päättää joukkueen asioista, ja joukkueenjohtaja toimii joukkueen sekä valmentajien apuna ja huolehtii taloudesta. (Järvinen 2021, 6.)

3 OPINNÄYTETYÖN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA

Käsittelen opinnäytetyön tietoperustaosuudessa opinnäytetyössäni käytettävää keskeistä tietoperustaa. Keskeistä tietoperustaa on liikunnan merkitykset nuoren hyvinvointiin ja hyvinvoinnin kokemuksen käsitteet. Lisäksi käsittelen nuorten kehittymistä futsalissa sekä kilpailutoiminnasta.

3.1 Keskeisiä näkökulmia hyvinvoinnista, osallisuudesta ja Erik Allardtin hyvinvoinnin teoriasta

Subjektiiivinen hyvinvointi koostuu yksilön omasta kokemuksesta onnellisuudesta, tyytyväisyydestä ja koetusta hyvinvoinnista (Pyykkönen 2012). Kokemus hyvinvoinnista vaihtelee yksilöittäin, mutta yleensä se liittyy tunteeseen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta tyytyväisyydestä elämään (Metsäniemi 2024). Hyvinvointi voi olla tunne siitä, että kokee oman elämänsä merkitykselliseksi ja että pystyy toteuttamaan omia tavoitteitaan tai toiveitaan. Kokemus hyvinvoinnista voi tarkoittaa myös onnellisuutta, hyviä ihmissuhteita, taloudellista turvaa ja itseluottamusta (THL 2024). Jokainen yksilö kokee ja määrittelee oman hyvinvointinsa eri tavoin.

Osallisuuden kokemus vahvistaa ihmisen hyvinvointia, sillä se antaa tunteen elämänhallinnasta, ennakoitavuudesta ja merkityksellisyydestä. Ihmiselle on tärkeää kokea kuuluvansa johonkin yhteisöön ja pystyä osallistumaan yhteisön toimintoihin (Lämsä 2021, 381.) Kun nuori kokee osallisuutta, hän tuntee olevansa osa yhteiskuntaa ja voi vaikuttaa ympäristöönsä, mikä tukee elämänlaatua ja hallinnan tunnetta (Hämäläinen 2008, 21). Osallisuus ei ole pelkästään ryhmään kuulumista, vaan se tarkoittaa myös mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäröivään yhteiskuntaan. Osallisuus ilmenee muun muassa koulutuksen, työn, toimeentulon, ihmissuhteiden ja yhteiskunnallisen vaikuttamisen kautta, kun taas osallisuuden vastakohtana pidetään syrjäytymistä, jossa yksilö jää yhteiskunnan toiminnan ulkopuolelle (Hämäläinen 2008, 26–27.)

Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet -teoriassa hyvinvointi on jaettu kolmeen eri osa-alueeseen: having, loving, being, joilla tarkoitetaan elintasoja, yhteisyysuhteita ja itsensä toteuttamista. Teorian pohjana on erottelu elintason ja elämänlaadun välillä, joista ensimmäinen kytkeytyy aineellisiin resursseihin (having), kun taas jälkimmäinen liittyy ihmisten välisiin suhteisiin (loving) ja itsensä toteuttamiseen yhteiskunnassa (being). Allardtin hyvinvointiteorian ”having”-osa keskittyy aineellisiin resursseihin, kuten terveyteen, fyysiseen ympäristöön ja taloudelliseen turvallisuuteen. Tässä osassa koroste-

taan yksilön perustarpeita ja materiaalista hyvinvointia, kuten asuntoa, ruokaa ja muita aineellisia resursseja, jotka vaikuttavat elämän perusturvallisuuteen ja -laatuun. ”Loving”-osassa keskitytään ihmisten välisiin suhteisiin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tässä osassa korostetaan yhteisöllisyyttä, ihmissuhteita ja sosiaalista tukea, jotka vaikuttavat ihmisen henkiseen hyvinvointiin. Tämä osa käsittelee esimerkiksi perheen, ystävien ja muiden sosiaalisten verkostojen merkityksen ihmisten elämässä. Teorian ”being”-osa keskittyy yksilön itsensä toteuttamiseen ja henkilökohtaiseen kehittymiseen yhteiskunnassa. Tässä osassa korostetaan itsetuntemusta, vahvuuksien hyödyntämistä ja omien kykyjen löytämistä sekä merkityksellisten tavoitteiden asettamista ja niiden tavoitteiden saavuttamista. ”Being”-osan tavoitteena on yksilön kokonaisvaltainen kasvu ja hyvinvointi oman identiteetin, arvojen ja tarkoituksen löytämisessä ja toteuttamisessa. (Martela 2022, 565–570.)

3.2 Liikunnan merkitykset nuorten hyvinvoinnin tukemisessa ja nuorten liikkumattomuus

Liikunnalla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä vaikutuksia useiden sairauksien ehkäisyyn. Liikkuminen ennaltaehkäisee sekä hoitaa esimerkiksi tyypin 2 diabetesta, sydän- ja verisuonisairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä joitain syöpätauteja. Paljon on tutkittu fyysisen kestävyyskunnan ja aktiivisuuden vaikutuksia sydämeen ja verenkiertoelimistöön, ja niiden vaikutukset ovat olleet kiistattomia. (UKK-instituutti 2024a.) Liikunta tukee aivojen hermoverkkojen kehitystä ja vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä. Liikunta kasvattaa lihasmassaa ja kehittää voimaa sekä koordinaatiokykyä. Lisäksi liikunta kehittää reaktionopeutta, tasapainoa ja parantaa kehon liikkuvuutta. Sosiaalisesti liikunta opettaa vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä sekä auttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, mikä on tärkeää nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. (UKK-instituutti 2024a.) Liikunta vaikuttaa monin tavoin psyykkiseen hyvinvointiin, sillä se tarjoaa runsaasti myönteisiä fyysisiä kokemuksia, mikä vahvistaa terveempää itsetuntoa, helpottaa tunteiden ilmaisua, alentaa stressitasoa sekä vähentää masennusoireita ja ahdistuneisuutta (Työterveyslaitos).

Aktiivinen liikkuminen edustaa aktiivista elämäntapaa myös aikuisena. Liikunnallinen, terveellinen elämäntapa ja elinympäristö omaksutaan jo lapsena. Osa liikunnan hyödyistä ilmenee vasta vuosien kuluessa, joten liikuntaan liittyvät positiiviset mielikuvat voivat edesauttaa terveyttä. Liikunnan on jatkettava myös aikuisena, jotta se ehkäisisi sairauksia. Liikunta voi myös vaikuttaa positiivisesti nuoren minäkuvaan. Kaikille kouluikäisille eli 7–17-vuotiaille suositus on vähintään tunti päivässä monipuolista liikuntaa. Suositusten mukaan sykettä nostattavaa liikuntaa tulisi harrastaa kolme kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2024b.)

Liikunnan harrastamiseen innostavia tekijöitä on paljon, mutta esteitä liikunnan harrastamiselle ja syitä kiinnostuksen laskemiseen on myös paljon. Liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä ovat yleensä yksilölliset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Fyysisen elinympäristön tarjoamat liikunnan harrastamisen mahdollisuudet luovat oman merkityksensä liikuntasuhteen rakentumiselle. Myös kulttuurilliset syyt voivat vaikuttaa liikuntasuhteen rakentumiseen. Edellä mainitut syyt voivat vaikuttaa yksilöihin joko positiivisesti tai negatiivisesti. Nuoruusajan on todettu olevan yleisin aika, jolloin monen nuoren liikunnan harrastaminen vähenee merkittävästi. Nuoruuteen usein liittyy monia muita tekijöitä, jotka kiinnostavat nuoria enemmän, jolloin liikunnan harrastamisen into saattaa laskea. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus ja Koski 2017, 73.) Nuorten kohdalla intoa liikuntaa kohtaan voi laskea myös kiinnostuksen laskeminen omaa lajia kohtaan. Vanttaja ym. (2017, 74–76) ovat tutkimuksessaan tutkineet syitä teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikunnan vähenemiselle. Vähän liikkuvilla teini-ikäisillä ja nuorten aikuisten liikuntakiinnostusta paljon laskeneet tekijät ovat olleet koulu, liikunnanopettajat ja urheiluseurat. Nämä tekijät eivät kuitenkaan olleet yhtä merkittäviä liikkuvien teini-ikäisten ja nuorten aikuisten kohdalla. Varsinkin aktiivisesti liikuntaa harrastavien nuorten kohdalla urheiluseurat eivät olleet vaikuttaneet merkittävästi liikunnan harrastamisen vähenemiseen. Liikunnan merkitys nuorten elämässä muotoutuu monin eri tavoin, ja sen jatkuvuuden kannalta on tärkeä korostaa sekä sen välittömiä että pitkäaikaisia hyötyjä (Kostamo, Vesala & Hankonen 2017, 23).

Aktiivisten urheilijoiden motivaatio voi hiipua monista syistä, vaikka taustalla olisi menestystä. Motivaatio saattaa heikentyä, jos urheilija kokee, ettei hän enää kehity tai näe mahdollisuuksia saavuttaa uusia tavoitteita. Toinen merkittävä tekijä on häviämisen pelko, joka voi kasvaa niin suureksi, että se vie ilon kilpailemisesta. Pelko epäonnistumisesta voi syrjäyttää voittamisen halun, mikä vaikuttaa suorituksiin ja itseluottamukseen (Karila, 2018.)

3.3 Futsal auttaa säilyttämään nuorten harrastuksen talvella

Urheiluseurat, joissa pelataan jalkapalloa, voivat kehittää toimintaansa monipuolisemmaksi futsaltuominnalla. Pienemmällä paikkakunnilla sekä pienillä seuroilla voi olla vaikeuksia kasata kokonaista jalkapallojoukkuetta varsinkin vanhemmissa nuorten ikäluokissa, koska useat nuoret lopettavat pelaamisen. Joukkueisiin jää kuitenkin pelaajia, jotka haluaisivat jatkaa harrastamista mutta saattavat joutua vaihtamaan joukkuetta isonpiin seuroihin, jotka saattavat olla kauempana kotikunnasta. Tämän vuoksi futsalista olisi pienille seuroille hyötyä, koska se tarjoaa hyvän vaihtoehdon harrastamiselle, kun treenit ja pelit saadaan toteutettua pienemmällä osallistujamäärällä. Futsal toimii myös hyvin jalkapallon

talvi- ja oheisharjoitteluna. Suomessa talvi on pitkä ja useilla pienillä kunnilla ei ole jalkapallohalleja tai lämmitettyjä ulkokenttiä, mikä vaikeuttaa jalkapallon harrastamista talvisin. Suuremmissa kaupungeissa futsalin saattaa olla vaikeaa saada suurta suosiota valtalajien rinnalla. Pienemmällä paikkakunnilla futsalista voi kuitenkin kasvaa suosituin laji, joka on merkityksellinen koko kylän yhteisölle. Futsalista on siis paljon hyötyä seuroille. (Autio 2015, 114–116.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa nuorten kokemusta omasta hyvinvoinnistaan joukkueessa. Opinnäytetyöni tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa anonyymi kyselylomake, jonka avulla kerään tietoa nuorten kokemuksista ja näkemyksistä hyvinvoinnistaan joukkueurheilussa. Tehtäväni on analysoida lomakkeista kerättyä tietoa ja raportoida tulokset. Kohderyhmänä on 2008–2011 vuonna syntyneiden nuorten joukkue. Tutkimuskysymykset on luotu Erik Allardtin hyvinvoinnin teoriaa hyödyntäen (Martela 2022, 565–570).

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mikä nuorten oma kokemus on tämänhetkisestä fyysisestä terveydestään, ja mitkä tekijät heijastuvat heidän sitoutumiseensa joukkueen toimintaan?
 - 1.2. Ovatko nuoret tyytyväisiä nykyisiin harjoitteluolosuhteisiin?
 - 1.3. Miten nuoret kokevat pystyvänsä yhteensovittamaan koulun ja urheilun?

2. Miten nuorten urheilijoiden henkinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet ilmenevät joukkueurheilun yhteydessä?
 - 2.1 Muokkaako joukkueurheilu nuorten urheilijoiden henkistä hyvinvointia?
 - 2.2 Saavatko nuoret riittävästi tukea valmentajiltaan?

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS

Tässä luvussa käyn läpi opinnäytetyön prosessin kuvauksen. Kerron, miksi valitsin tietyn tutkimusmenetelmän ja kuvaan aineistonkeruun eri vaiheet.

5.1 Opinnäytetyön toteutus

Valitsin opinnäytetyön aiheen, koska olen kiinnostunut nuorten hyvinvoinnista ja joukkueurheilun vaikutuksista heidän elämäänsä. Myös oma kokemukseni joukkueurheilijana vaikutti aiheen valintaan. Kaustisen Pohjan-Veikot on minulle tuttu urheiluseura, joten se tuntui sopivalta vaihtoehdolta. Olin yhteydessä Kaustisen Pohjan-Veikkojen seuravastaavaan, ja saimme sovittua opinnäytetyön tekemisestä. Opinnäytetyön tutkimussuunnitelma hyväksyttiin lokakuussa 2024, jonka jälkeen olin yhteydessä kohderyhmäni valmentajaan. Sovimme kyselyn toteuttamisen samalle viikolle. Lähetin valmentajalle tiedotteen opinnäytetyöhön osallistuvien pelaajien vanhemmille, jonka hän jakoi eteenpäin. Lähetin infon, koska kohderyhmäni nuoret ovat alaikäisiä. Valmentaja oli lähettänyt infon myös kohderyhmäni nuorille, joten heillä oli tiedossa kyselyn toteutuminen.

5.2 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja aineiston keruu

Opinnäytetyössä on sekä laadullisia että määrällisiä piirteitä, koska tavoitteena on ymmärtää ilmiöitä, mikä on tyypillistä laadulliselle tutkimukselle. Määrällisessä tutkimuksessa ilmiöitä kuvataan numeroiden avulla, ja tulokset voidaan raportoida esimerkiksi taulukoiden muodossa. Laadullinen tutkimus puolestaan keskittyy ihmiseen, hänen elinympäristöönsä ja näihin liittyviin merkityksiin. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä induktiivinen päättely, jossa pyritään ymmärtämään osallistujien näkökulmaa. (Kylmä & Juvakka 2007, 16, 22–23.)

Aineistonkeruu toteutui paperisilla lomakkeilla, jotka pelaajat täyttivät harjoitusten alussa. Perusteluna valinnalleni pidän paperilomakkeiden helppokäyttöisyyttä. Harjoitusten aikana pelaajat eivät katso puhelimia, joten olisi voinut olla riski, ettei kaikilla olisi puhelinta mukana harjoituksissa. Paperiset lomakkeet ovat myös monille tuttuja ja helppokäyttöisiä. Perustelen valintaani myös anonyymiteetillä:

koska kyselyni on täysin anonymi, se voisi kannustaa avoimempaan ja rehellisempään vastaamiseen, jolla voisi saada luotettavampia tuloksia. Kyselyn suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynsin Erik Allardtin (Martela 2022, 565–570) hyvinvoinnin teoriaa. Hyödynsin Allardtin hyvinvoinnin teoriaa kyselyssäni, koska teoria kattaa laajan valikoiman hyvinvoinnin ulottuvuuksista ja kattavan tarkastelun ihmisen hyvinvoinnista. Lisäksi Allardtin teoria perustuu vahvaan teoreettiseen viitekehykseen, mikä antaa kyselylle luotettavuutta ja uskottavuutta. Toteutin puolistrukturoidun kyselyn, koska nuorille on helpompaa ja nopeampaa vastata kysymyksiin harjoitusten yhteydessä, kun kyselyyn vastaaminen tehdään helpoksi. Puolistrukturoidussa kyselyssä nuoret vastasivat ennalta määrättyihin vaihtoehtoihin sekä avoimiin kysymyksiin.

Kyselyn toteutin Kaustisen urheilutalolla ennen nuorten harjoitusten alkua lokakuussa 2024. Kyselyn info oli saavuttanut myös kohderyhmäni nuoret joukkueen WhatsApp-ryhmässä, joten esittelin sen lyhyesti. Muistutin nuoria, että kyselyssä säilyy anonymiteetti. Nuorilla oli tiedossa, että kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista. Nuoria osallistui kyselyyn 19. Nuoret palauttivat täytetyt kyselylomakkeet kansioon tekstipuoli alaspäin.

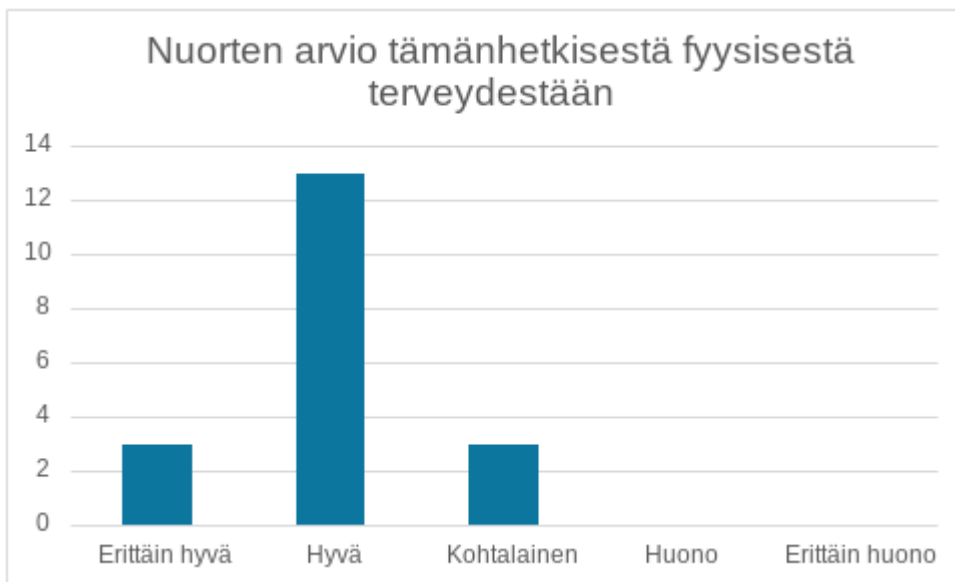
5.3 Aineiston analyysi

Määrällisen aineiston analyysissä käytin apuna Excel-ohjelmaa. Selkeyden lisäämiseksi valtaosaan vastauksista on lisätty yhdistelmäpylväskaavio. Avointen kysymysten analysoinnissa hyödynnän sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, jossa teemoitetaan, tyypitellään tai luokitellaan saatua aineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105.) Teemoittelussa painottuu enemmän luokkien vastaukset mutta kaiken kaikkiaan kyse on vastausten ryhmittelystä ja pilkkomisesta erilaisten aihepiirien mukaan. Sisällönanalyysi perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105–108.) Hyödynnän opinnäytetyössä teemoittelua sisällönanalyysissä, koska sen avulla pystyn hahmottamaan laadullisista vastauksista esiin nousevat keskeiset aiheet ja syyt, miksi jokin asia toimii tai koetaan tietyllä tavalla. Teemoittelu auttaa löytämään vastuksista myös kehitysideoita ja ymmärtämään paremmin niitä tekijöitä, joista vastaajat pitävät tai jotka he kokevat tärkeiksi.

6 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET TULOKSET

Mahdollisia vastaajia oli 20 ja vastauksia sain 19, jolloin kyselyn vastausprosentti on 95 %. Olin erittäin tyytyväinen vastausten määrään. Opinnäytetyön tulokset on esitetty yhtenä kokonaisuutena kyselylomakkeen kysymysten mukaisessa järjestyksessä.

Kysymyksessä yksi kysyttiin nuoren arviota tämänhetkiseen fyysiseen terveyteensä. Vastaajista 3 vastasi arvioivansa fyysisen terveytensä erittäin hyväksi tällä hetkellä. Vastaajista 13 eli valtaosa koki fyysisen terveytensä hyväksi. 3 vastaajaa kokee tämänhetkisen fyysisen terveytensä kohtalaiseksi (KUVIO 1). Kukaan vastaajista ei kokenut fyysistä terveyttään huonoksi tai erittäin huonoksi, mikä osoittaa, että vastaajat kokevat yleisesti tämänhetkisen fyysisen terveydentilansa hyväksi.



KUVIO 1. Nuorten tämänhetkisen fyysisen terveyden arvio

Kysymyksessä 2 kysyttiin nuorten tyytyväisyyttä harjoitteluolosuhteisiin. Vastaajista 8 kokee erittäin tyytyväisenä harjoitteluolosuhteet. 8 vastaajaa kokee olevansa tyytyväinen harjoitteluolosuhteisiin. Vastaajista 3 vastasi tyytyväisyytensä harjoitteluolosuhteisiin olevan neutraali. Yksikään vastaaja ei valinnut vaihtoehtoa ”tyytymätön” tai ”erittäin tyytymätön”, mikä viittaa siihen, että vastaajat ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä.

Kysymyksessä 3 kysyttiin, kokevatko vastaajat, että heillä on riittävästi aikaa tasapainottaa koulu ja urheilu. Vastaajista 2 vastasi, että heillä on aina riittävästi aikaa tasapainottaa koulu ja urheilu. 14 vastaajaa oli sitä mieltä, että heillä on useimmiten riittävästi aikaa koulun ja urheilun tasapainottamiseen. Kaksi vastaajaa arvioi, että riittävästi aikaa on satunnaisesti, ja yksi vastaajista kokee ajan riittävän harvoin (KUVIO 2). Kukaan vastaajista ei valinnut vastausvaihtoehtoa ”ei koskaan”, joten se viittaa siihen, että jokainen vastaaja kokee ainakin joskus onnistuvansa tasapainottamaan koulutyön ja urheilun. Tämä havainto on positiivinen, sillä se osoittaa, ettei kukaan vastaajista koe jatkuvaa epäonnistumista ajan tasapainottamisessa.

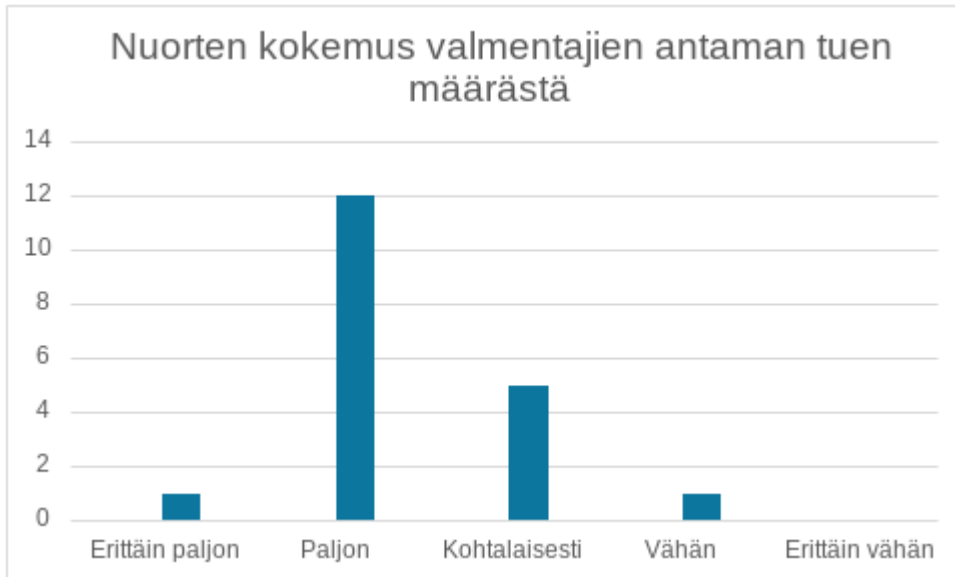


KUVIO 2. Nuorten kokemus koulun ja urheilun tasapainottamisesta arjessa

Kysymyksessä 4 kysyttiin, kuinka vastaajat kokevat tulevansa toimeen joukkuekavereidensa kanssa. Vastaajista 11 kokee tulevansa erittäin hyvin toimeen joukkuekavereidensa kanssa. 8 vastaajaa tulee hyvin toimeen joukkuekavereidensa kanssa. Kukaan ei vastannut kysymykseen kohtiin ”kohtalaisesti”, ”huonosti” tai ”erittäin huonosti”. Vastausten mukaan kaikki joukkueen jäsenet kokevat tulevansa erittäin hyvin tai hyvin toimeen muiden joukkuekavereidensa kanssa. Tämä viittaa siihen, että joukkueessa vallitsee vahva yhteisöllisyys ja myönteinen ilmapiiri. Hyvät sosiaaliset suhteet parantavat joukkuehenkeä, mikä puolestaan vaikuttaa positiivisesti sekä yksilöiden että koko joukkueen suorituksiin ja hyvinvointiin.

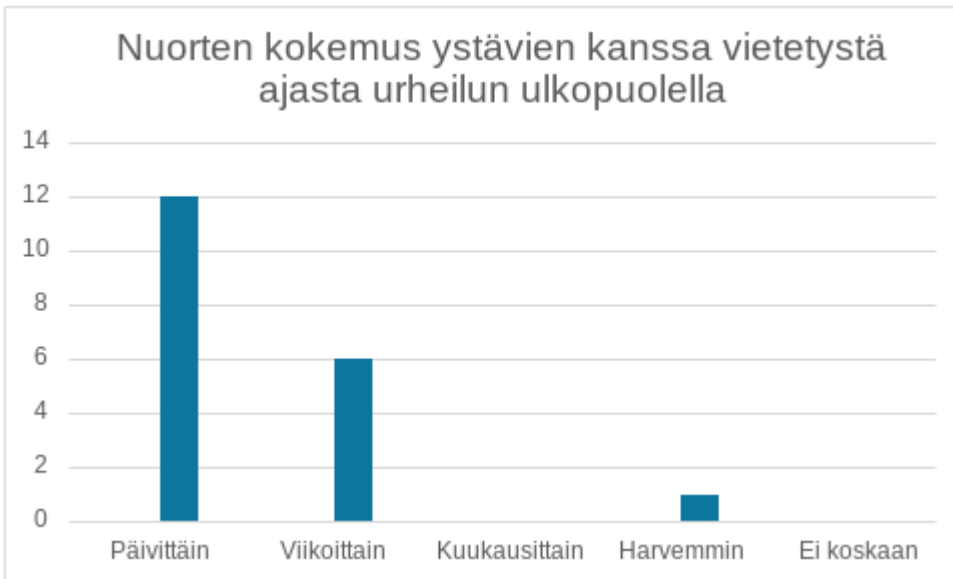
Kysymyksessä 5 kysyttiin, kuinka paljon tukea nuoret kokevat saavansa valmentajalta harjoitusten ja ottelujen aikana. Vastaajista yksi ilmoitti, että kokee saavansa erittäin paljon tukea. 12 vastaajaa kokee

saavansa paljon tukea valmentajalta harjoitusten ja ottelujen aikana. Vastaajista 5 kokee saavansa tukea kohtalaisesti. Yksi vastaaja vastasi kokee saavansa vähän tukea valmentajalta (KUVIO 3). Vastausten mukaan 13 nuorta kokee saavansa tukea valmentajalta harjoitusten ja ottelujen aikana, mikä viittaa valmentajan roolin olevan merkittävä osalle nuorista. Kuitenkin 6 nuorta kokee saavansa tukea vain kohtalaisesti tai vähän, mikä viittaa siihen, että heidän tukitarpeensa eivät tule huomioituiksi.



KUVIO 3. Nuorten kokemus valmentajien antaman tuen määrästä

Kysymyksessä 6 kysyttiin mahdollisuudesta viettää aikaa ystävien kanssa urheilun ulkopuolella. Vastaajista 12 kokee mahdolliseksi viettää päivittäin aikaa ystävien kanssa urheilun ulkopuolella. Vastaajista 6 kokee mahdollisuuden viettää aikaa viikoittain. Yksi vastaajista kokee mahdollisuuden harvemmin (KUVIO 4). Vastausten perusteella suurin osa nuorista kokee, että heillä on mahdollisuus viettää aikaa ystävien kanssa urheilun ulkopuolella päivittäin tai viikoittain. Vaikka suurin osa kokee mahdollisuuden ajan viettämiseen ystävien kanssa useammin, osa kokee viettävänsä aikaa ystävien kanssa harvemmin.



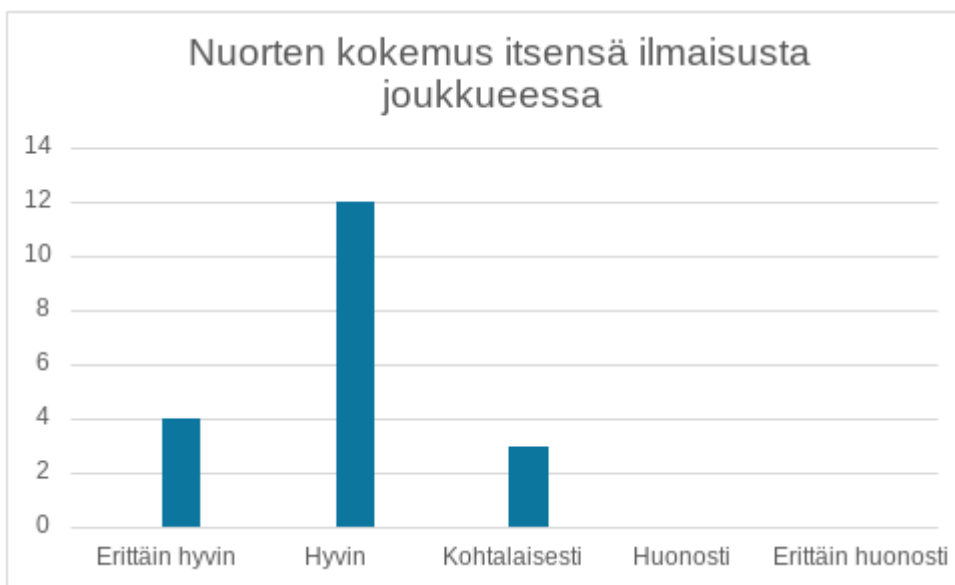
KUVIO 4. Nuorten kokemus ystävien kanssa vietetystä ajasta urheilun ulkopuolella

Kysymyksessä 7 kysyttiin nuorten motivaatiota kehittyä omassa lajissaan ja saavuttamaan henkilökohtaisia tavoitteitaan. Valtaosa vastaajista (11 henkilöä) vastasi olevansa erittäin motivoitunut kehittymään omassa lajissaan ja saavuttamaan henkilökohtaiset tavoitteensa. Vastaajista 7 vastasi olevansa motivoitunut. Yksi vastaaja kokee olevansa kohtalaisen motivoitunut, mikä viittaa motivaation olevan korkea mutta ei niin korkea kuin erittäin motivoituneilla vastaajilla (KUVIO 5). Yksikään nuori ei valinnut vaihtoehtoja ”vähän motivoitunut” tai ”ei lainkaan motivoitunut”, mikä viittaa joukkueen kaikkien nuorten motivaation olevan, jollain tasolla läsnä.



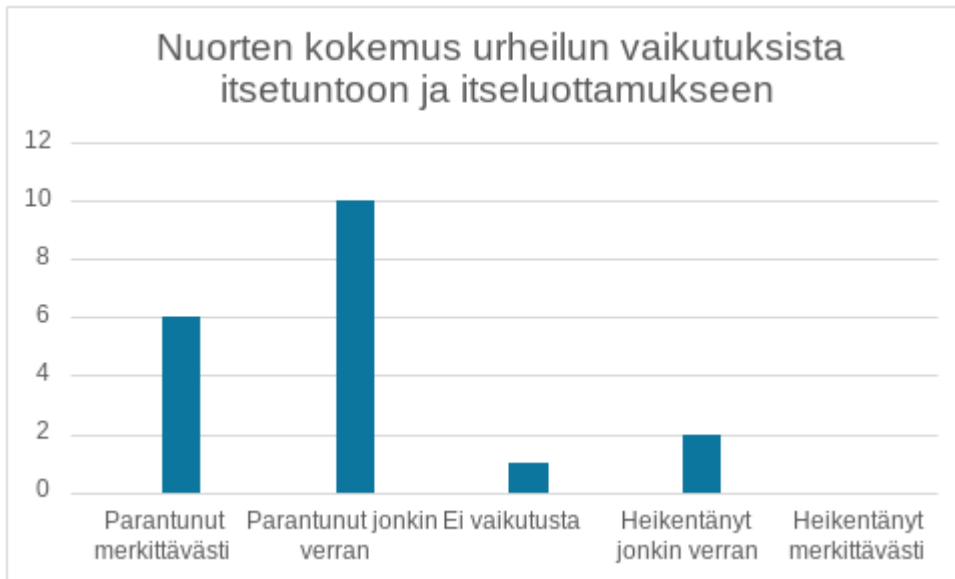
KUVIO 5. Nuorten motivaatio kehittyä omassa lajissaan ja saavuttamaan henkilökohtaisia tavoitteitaan

Kysymyksessä 8 kysyttiin nuorten kokemusta itsensä ilmaisusta urheilussa, johon nuoret vastasivat pääasiassa myönteisesti. Vastaajista 4 vastasi pystyvänsä ilmaisemaan itseään erittäin hyvin. Suurin osa, 12 nuorta, kokee pystyvänsä ilmaisemaan itseään hyvin. Vastaajista 3 mainitsi, että he kokevat pystyvänsä ilmaisemaan itseään kohtalaisesti (KUVIO 6). Yksikään nuori ei vastannut olevansa ”huonosti” tai ”erittäin huonosti” kykenevä ilmaisemaan itseään.



KUVIO 6. Nuorten kokemus itsensä ilmaisusta joukkueessa

Kysymyksessä 9 kysyttiin urheilun vaikutuksesta itsetuntoon ja itseluottamukseen. Vastaajista 6 vastasi urheilun parantaneen merkittävästi itsetuntoa ja itseluottamusta. 10 vastaajaa vastasi urheilun parantaneen jonkin verran heidän itsetuntoaan ja itseluottamustaan. Yksi nuori vastasi, ettei urheilu ole vaikuttanut hänen itsetuntoonsa tai itseluottamukseensa. Kaksi nuorta vastasi urheilun heikentäneen jonkin verran heidän itsetuntoaan tai itseluottamustaan (KUVIO 7). Kukaan nuorista ei vastannut, että urheilu olisi heikentänyt merkittävästi heidän itsetuntoaan tai itseluottamustaan.



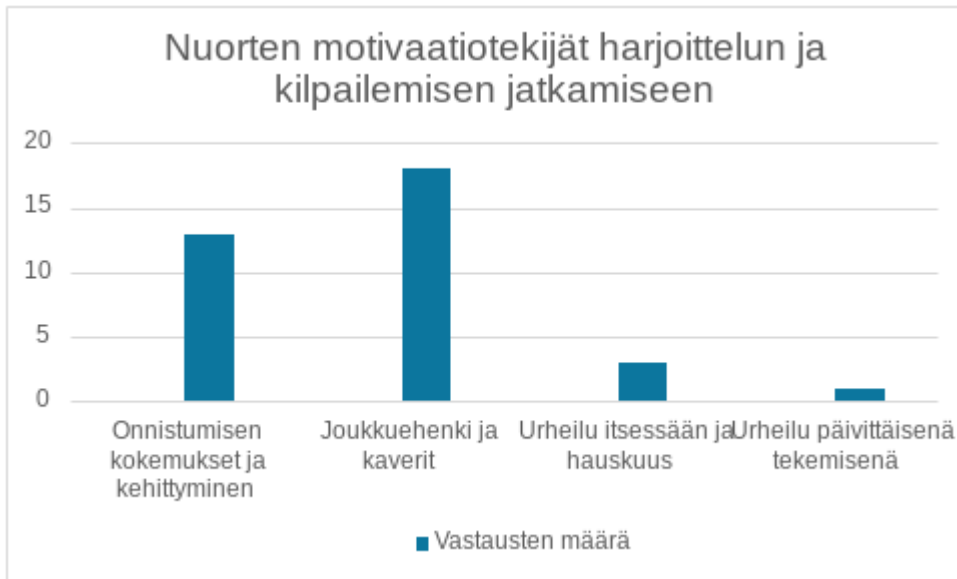
KUVIO 7. Nuorten kokemus urheilun vaikutuksista itsetuntoon ja itsetuottamukseen

Kysymys 10 oli avoin kysymys, jossa kysyttiin syitä, jotka motivoivat jatkamaan harjoittelua ja kilpailemista joukkueurheilussa. Kysymykset on jaettu neljään eri teemaan. Kysymykseen vastasi 19 vastaajaa ja lisäksi osalla vastaajista oli useampi vastaus kysymykseen, jotka liittyivät eri teemoihin. Suurin osa nuorista (9 nuorta, 13 vastausta) kokee, että onnistuminen ja kehittyminen ovat merkittäviä motivoivia tekijöitä. Toiseen teemaan vastasi 6 nuorta (8 vastausta), jotka mainitsivat joukkuehengen ja kaverit. Kaverit ja hyvä yhteishenki koettiin tärkeinä motivaation lähteinä. Kolme nuorta vastasi, että urheilu itsessään ja hauskuus ovat tärkeitä motivaation lähteitä. Yksi nuori mainitsi, että urheilu tarjoaa päivittäistä tekemistä. Tähän teemaan liitetty vastaus korostaa urheilun merkitystä osana päivittäistä arkea (KUVIO 8). Vaikka tämä on vähemmän yleinen motivaatio verrattuna muihin teemoihin, osalle nuorille urheilu on tärkeä osa päivittäistä tekemistä. Seuraavassa esimerkkejä vastauksista:

Kehittyminen ja voitontahto

että pääsisin joskus ammattilaistasolle

Kaverit, terveys, liikunta



KUVIO 8. Nuorten motivaatiotekijät harjoittelun ja kilpailemisen jatkamiseen

Kysymys 11 oli avoin kysymys, jossa kysyttiin vastaajien toiveita, millaisia muutoksia harjoitteluolosuhteisiin he toivoisivat, jotta ne tukisivat paremmin hyvinvointia. Kysymykseen sain 17 vastausta. Kysymyksen tuloksista nousi esiin kolme pääteemaa: suurin osa vastaajista (7 henkilöä) ei toivonut muutoksia harjoitteluolosuhteisiin. Tämä viittaa siihen, että vallitsevat harjoitteluolosuhteet koetaan riittäviksi tai mieluisiksi. 5 vastaajaa toivoi enemmän harjoituksia tai harjoittelumahdollisuuksien olevan lähempänä. Tämä kertoo tarpeesta lisätä harjoittelua. Kolmas ryhmä, joka koostui 5 vastaajasta, mainitsi tarpeen parantaa välineitä tai harjoitteluolosuhteita yleisesti. Tämä viittaa toiveeseen saada parempia resursseja, jotka voisivat tukea suoritustasoa ja motivaatiota. Seuraavassa on esimerkkejä saaduista vastauksista:

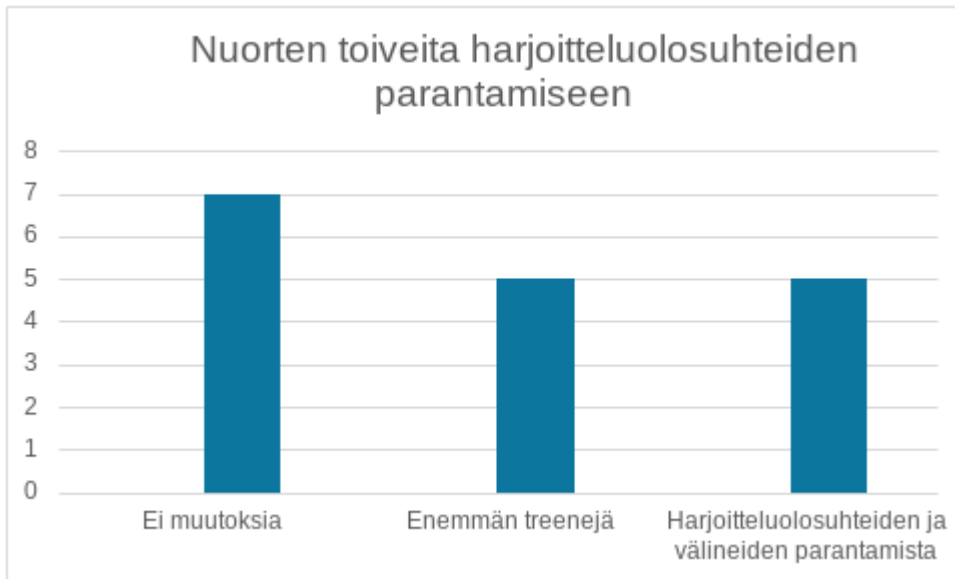
Enemmän treenejä.

Vähän liian liukas kenttä et vois olla parempi.

Paremmat välineet.

Ei tarvii muutoksia.

Yhteenvetona voidaan todeta, että vastaajat ovat pääosin tyytyväisiä nykyisiin olosuhteisiin, mutta osa toivoo lisää harjoittelumahdollisuuksia ja parempia resursseja kuten välineitä ja olosuhteiden parantamista (KUVIO 9).



KUVIO 9. Nuorten toiveita harjoitteluolosuhteiden parantamiseen

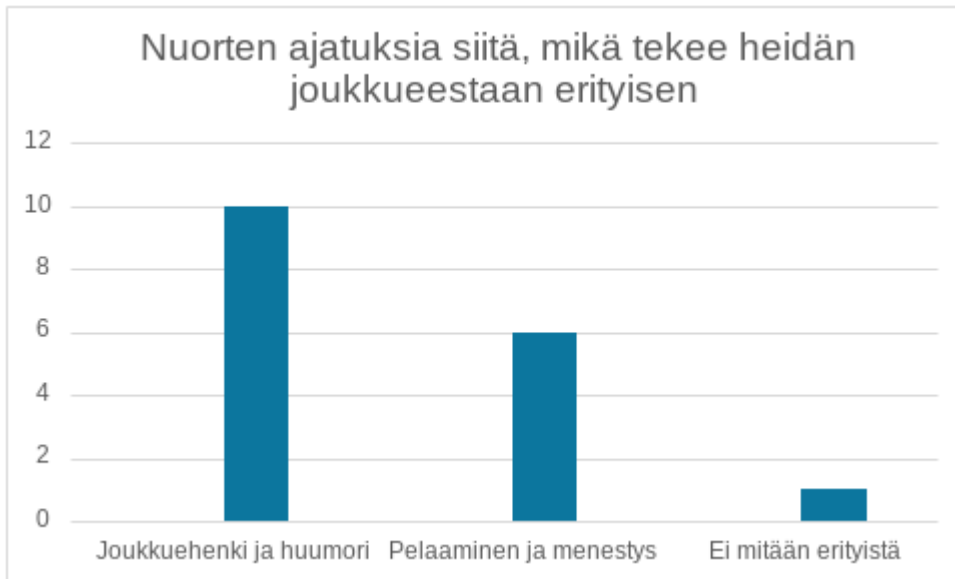
Kysymys 12 oli avoin kysymys ja siinä kysyttiin nuorten ajatuksia siitä, mikä tekee heidän joukkueestaan erityisen ja miten se vaikuttaa heidän kokemukseensa joukkueurheilusta. Kysymykseen vastasi 17 nuorta, joista valtaosa korosti joukkuehengen merkitystä (KUVIO 10). Lisäksi nousi esille joukkueen menestys sekä yksittäisiä poikkeavia kokemuksia. Kysymyksen tuloksista nousi esiin kolme pääteemaa: nuorista 10 vastasi joukkuehengen ja huumorin olevan joukkueensa erityispiirteitä, ja nämä tekijät näyttävät olevan keskeisiä heidän kokemuksellaan joukkueurheilusta. Joukkuehenki ilmentää yhteenkuuluvuutta, keskinäistä tukea ja hyväksyvää ilmapiiriä. Osa vastaajista (6 henkilöä) nosti esiin pelaamisen ja menestyksen merkityksen vastauksissa. Nämä vastaukset nostavat esiin suorituskeskeisen näkökulman. Joukkueen menestyminen vaikuttavat vastaajien kokemukseen joukkueurheilusta positiivisesti. Tämä kertoo nuorten kokevan yhteenkuuluvuutta myös saavutusten ja yhteisen tavoitteen kautta. Yksi vastaaja vastasi, ettei joukkueessa ole mitään erityistä. Tämä vastaus poikkeaa muiden kokemuksista. Tämä voi viitata nuoren kokemukseen joukkueessa. Nuori ei mahdollisesti ole kokenut joukkueessa samoja vahvoja yhteenkuuluvuuden tunteita kuin muut. On myös mahdollista, että nuori ei ole vielä löytänyt omaa paikkaansa joukkueessa tai kokemus on ollut tilannekohtainen. Sain myös kaksi tyhjää vastausta, jotka voivat viitata siihen, etteivät nämä nuoret kokeneet kysymystä merkitykselliseksi. Tämä voi tarkoittaa, että heidän kokemuksensa joukkueessa ei ole ollut niin keskeinen tai he eivät ole kokeneet tarpeelliseksi tuoda esiin erityisiä piirteitä joukkueestaan. Seuraavassa on esimerkkejä saaduista vastauksista:

Vähän harjoituksia mutta pärjätään

Hyviä kavereita ja me ollaan hyviä

Joukkuehenki

Yhteenvedona voidaan todeta, että nuorten vastauksissa joukkuehenki ja huumori nousivat keskeisiksi tekijöiksi, jotka tekevät joukkueesta erityisen ja tukevat nuorten hyvinvointia. Osa nuorista mainitsi myös joukkueen pelitaitojen ja menestyksen olevan merkittäviä. Poikkeavat vastaukset osoittavat, että kokemukset voivat vaihdella yksilöllisesti. Kaiken kaikkiaan nuorten vastukset heijastavat, että yhteisöllinen tuki ja onnistumisen kokemus ovat keskeisiä tekijöitä hyvinvointiin joukkueurheilussa.



KUVIO 10. Nuorten ajatuksia siitä, mikä tekee heidän joukkueestaan erityisen

7 KESKEISET TULOKSET PEILATTUNA TIETOPERUSTAAN

Tutkimuskysymykset ohjasivat tulosten tarkastelua ja aineiston analyysissä hyödynnän Erik Allardtin hyvinvoinnin teoriaa, jonka mukaan hyvinvointi rakentuu kolmen keskeisen ulottuvuuden kautta (Martela 2022, 565–570).

Opinnäytetyön ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä halusin selvittää, mikä on nuorten oma kokemus heidän tämänhetkisestä fyysisestä terveydestään ja mitkä tekijät heijastuvat heidän sitoutumiseensa joukkueen toimintaan. Tämän tutkimuskysymyksen yhteydessä tarkasteltiin myös kahta alakysymystä, joilla halusin selvittää, ovatko nuoret tyytyväisiä nykyisiin harjoitteluolosuhteisiin sekä miten nuoret kokevat pystyvänsä yhteensovittaa koulunkäynnin ja urheilun. Alakysymykset liittyvät pääkysymykseen siten, että kokemus harjoitteluolosuhteista sekä ajanhallinnasta koulun ja urheilun välillä liittyy nuorten sitoutumiseen joukkueen toimintaan.

Kyselylomakkeen kysymyksestä saadun tiedon mukaan valtaosa nuorista koki fyysisen terveytensä hyväksi. Fyysinen terveys voidaan Allardtin hyvinvointiteorian näkökulmasta liittää having-ulottuvuuteen, joka käsittää aineellisia ja konkreettisia resursseja, kuten terveyttä (Martela 2022, 566). Kyselyn avulla selvitettiin nuorten motivaatiota kehittyä omassa lajissaan ja saavuttaa henkilökohtaisia tavoitteita. Valtaosa ilmoitti olevansa erittäin motivoituneita tai motivoituneita. Motivaatioon liittyvät tavoitteet ja mahdollisuudet voidaan Allardtin teorian mukaan liittää being-ulottuvuuteen, sillä se liittyy esimerkiksi yksilön tavoitteisiin (Martela 2022, 569). Kyselyssä kysyttiin myös nuorilta, mitkä tekijät motivoivat heitä jatkamaan urheilua. Vastaukset jaoin eri teemoihin, jotka olivat onnistumisen kokemukset ja kehittyminen, joukkuehenki ja kaverit, Urheilu itsessään ja sen hauskuus sekä urheilu päivittäisenä tekemisenä. Osassa vastauksista mainittiin myös tavoitteet, kuten halu päästä ammattilaistalvoille. Useat näistä teemoista voidaan Allardtin teorian mukaisesti yhdistää having-ulottuvuuteen, sillä ne heijastavat nuorten käytettävissä olevia konkreettisia resursseja ja olosuhteita (Martela 2022, 566). Nämä tukevat sitoutumista urheiluun. Kyselyn avulla saatujen vastausten perusteella nuoret kokivat pääsääntöisesti tyytyväisyyttä nykyisiin harjoitteluolosuhteisiin. Avoimissa vastauksissa esitettiin myös kehitysideoita, joilla olosuhteita voitaisiin parantaa. Osa nuorista oli vastannut avoimeen kysymykseen, että toivoisi harjoittelumahdollisuuksien olevan lähempänä. Kaustisella jalkapalloa ei voida harjoitella talviaikana, sillä kyseisellä paikkakunnalla ei ole jalkapallohallia. Tämän vuoksi futsalista on pienille seuroille hyötyä, koska se tarjoaa hyvän vaihtoehdon harrastamiselle, kun treenit ja pelit saadaan toteutettua pienemmällä osallistujamäärällä. Futsal toimii myös hyvin jalkapallon talvi- ja oheisharjoitteluna.

Koulun ja urheilun yhteensovittaminen koettiin useimmiten onnistuvan hyvin, vaikka osa vastaajista toi esiin ajoittaista haasteellisuutta ajankäytön suhteen. Näitä vastauksia voidaan tarkastella hyvinvointiteorian having-ulottuvuuden kautta. Harjoitteluolosuhteet ja ajankäytön riittävyys voivat olla tekijöitä, jotka voivat mahdollistaa sitoutumisen joukkue toimintaan ja tukea hyvinvointia.

Ensimmäinen tutkimuskysymys ”Mikä on nuorten oma kokemus tämänhetkisestä fyysisestä terveydestään ja mitkä tekijät heijastuvat heidän sitoutumiseensa joukkue toimintaan?” sai vastauksia, jotka osoittavat nuorten kokevan fyysisen terveytensä pääosin hyväksi. He olivat motivoituneita kehittymään ja jatkamaan urheilua. Harjoittelu olosuhteisiin oltiin enimmäkseen tyytyväisiä ja koulun ja urheilun yhteensovittaminen koettiin usein miten sujuvaksi. Saatu tieto vastaa tutkimuskysymykseen kattavasti (TAULUKKO 1). Lisäksi avoimien kysymysten avulla saatiin konkreettisia kehitysehdotuksia harjoitteluolosuhteiden parantamiseksi. Tämä on seuralle ja valmennukselle hyödyllistä tietoa, sekä tämä mahdollistaa nuorten osallisuuden joukkueen toimintaa koskevissa aiheissa.

TAULUKKO 1. Nuorten vastaukset tutkimuskysymykseen 1 tiivistetysti

Tutkimuskysymys	Nuorten vastaukset
Mikä nuorten oma kokemus on tämänhetkisestä fyysisestä terveydestään, ja mitkä tekijät heijastuvat heidän sitoutumiseensa joukkueen toimintaan?	Nuoret kokivat fyysisen terveytensä pääosin hyväksi.
	Nuoret olivat motivoituneita kehittymään ja jatkamaan urheilua.
	Harjoittelu olosuhteisiin oltiin enimmäkseen tyytyväisiä.
	Koulun ja urheilun yhteensovittaminen koettiin useimmiten sujuvaksi.

Toisella tutkimuskysymyksellä haluttiin selvittää, miten nuorten urheilijoiden henkinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet ilmenevät joukkueurheilun yhteydessä. Tätä näkökulmaa tarkennetaan kahdella alakysymyksellä, joilla haluttiin selvittää, muokkaako joukkueurheilu nuorten urheilijoiden henkistä hyvinvointia sekä kokevatko nuoret saavansa riittävästi tukea valmentajiltaan.

Vastausten perusteella nuoret kokivat joukkueensa ilmapiirin pääosin myönteiseksi ja sosiaalisesti kannustavaksi. Joukkueita kuvattiin erityisesti muun muassa hyvän joukkuehengen, huumorin, yhteisen pelaamisen ja menestyksen kautta. Nuoret kokivat myös voivansa ilmaista itseään urheilun parissa ja valtaosa kertoi urheilun vaikuttaneen myönteisesti heidän itsetuntonsa ja itseluottamuksensa. Valmentajilta saadun tuen koettiin useimmiten olevan riittävää (TAULUKKO 2).

Kaikkien kokemusten ei kuitenkaan koettu olevan täysin myönteisiä. Osassa vastauksista nousi esiin myös tuntemuksia riittämättömästä tuesta tai siitä, ettei urheiluharrastus ollut vahvistanut itsetuntoa toivotulla tavalla. Tällaiset kokemukset voisivat viitata siihen, että sosiaalinen ilmapiiri tai valmennuksen tapa ei ollut kaikille nuorille samanlainen tai että yksilölliset tarpeet eivät ole kaikilta osin tulleet kohdatuksi.

Näitä tuloksia voidaan tarkastella Erik Allardtin hyvinvointiteorian loving-ulottuvuuden näkökulmasta. Tämä ulottuvuus painottaa ihmissuhteiden, sosiaalisen tuen ja yhteisön kuulumisen merkitystä yksilön hyvinvoinnille (Martela 2022, 569.) Nuorten kokemukset joukkueen ilmapiiristä, valmentajien tuesta sekä mahdollisuudesta itsensä ilmaisemiseen heijastavat tätä ulottuvuutta, mutta yksittäiset kriittiset kokemukset osoittavat myös sen, että sosiaalisten suhteiden laatu voi vaihdella. Loving-ulottuvuuden näkökulmasta on tärkeää, että nuorella on mahdollisuus tulla kohdatuksi kuulluksi ja tuetuksi osana yhteisöä (Martela 2022, 570).

TAULUKKO 2. Nuorten vastaukset tutkimuskysymykseen 2 tiivistetysti

Tutkimuskysymys	Nuorten vastaukset
Miten nuorten urheilijoiden henkinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet ilmenevät joukkueurheilun yhteydessä?	Nuoret kokivat tulevansa hyvin toimeen joukkuekavereidensa kanssa.
	Nuoret kokivat pystyvänsä ilmaisemaan itseään joukkueurheilussa pääasiassa hyvin.
	Valtaosa nuorista koki, että urheilu on parantanut itsetuntoa ja itseluottamusta jonkin verran mutta osa nuorista on kokenut urheilun heikentävän itsetuntoaan ja itseluottamustaan.
	Valtaosa nuorista koki, että saa valmentajilta paljon tukea. Pieni osa nuorista oli kokenut saavansa tukea vähemmän.

Avoimista vastauksista saatu tieto tarjoaa myös hyödyllistä näkökulmaa valmennukselle, sillä nuorten kokemukset voivat auttaa valmentajia vahvistamaan niitä tekijöitä, jotka tukevat henkistä hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita. Tämänkaltaisen palautteen avulla voidaan ylläpitää ja mahdollisesti entisestään parantaa niitä tekijöitä, joilla on keskeinen merkitys nuorten hyvinvoinnille.

8 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa anonymi kyselylomake, jonka avulla kerättiin tietoa nuorten kokemuksista ja näkemyksistä hyvinvoinnistaan joukkueurheilussa. Tehtäväni oli analysoida lomakkeista kerättyä tietoa ja raportoida tulokset. Opinnäytetyön avulla haluttiin tuottaa hyödyllistä tietoa kohderyhmän valmennukselle ja urheiluseuralle, jotta he voivat entistä paremmin ymmärtää nuorten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja kehittää toimintaansa niiden pohjalta. Opinnäytetyön aihe valikoitui oman henkilökohtaisen mielenkiinnon sekä opinnäytetyön tilaajan toiveen mukaan.

Opinnäytetyöprosessi eteni suunnitellussa aikataulussa, mikä kertoo onnistuneesta ajanhallinnasta. Onnistuin rytmittämään eri työn vaiheet niin, että kokonaisuus valmistui ajallaan. Yhteistyö tilaajan ja valmennuksen kanssa sujui onnistuneesti. Valmennuksen kanssa yhteistyö oli joustavaa ja rakentavaa. Valmennus suhtautui myönteisesti kyselyyn sekä sen tavoitteisiin. Yhteistyö edisti opinnäytetyön onnistumista.

Tietoperustaosuuden kirjoittamisen yhteydessä huomasin, kuinka laaja käsite hyvinvointi on. Tämä tuotti alussa haasteita pohtiessani, mitä tietoa otan opinnäytetyöhön mukaan. Sosiaalialan opintojen aikana tutustuin Erik Allardtin hyvinvoinnin teoriaan ja päädyin hyödyntämään tätä opinnäytetyössäni. Kyselylomakkeen laadintaan käytin paljon aikaa koska, halusin kyselylomakkeen pystyvän vastaamaan kattavasti tutkimuskysymyksiini. Ammatillisen kehittymisen kannalta oli hyvä huomata, ettei kyselylomakkeen laatiminen ollut kovin yksinkertainen tehtävä. Opinnäytetyö oli ensimmäinen tekemäni tutkimuksellinen työ, ja sen vuoksi tämä oli erittäin opettavainen kokemus.

Opinnäytetyöprosessin aikana nousi esiin myös eettisiä pohdintoja, erityisesti alaikäisten osallistujien osalta. Sain valmentajalta tiedon, että vanhemmilta oli pyydetty lupa nuorten osallistumiselle kyselyyn, mutta tästä ei ole dokumentoitua suostumusta. Tämä tarkoittaa, että opinnäytetyö ei täyttänyt kaikilta osin tutkimuseettisiä vaatimuksia. Tämä havainto korostaa dokumentoinnin merkitystä eettisessä tutkimustyössä ja toimii tärkeänä oppina tulevaisuutta ajatellen. Opinnäytetyön tekijän vastuulla on huolehtia siitä, että kaikki tarvittavat suostumukset ovat todennettavissa. Vaikka opinnäytetyö oli monella tapaa onnistunut ja opettavainen prosessi, tämä eettinen näkökulma muistuttaa siitä, kuinka tärkeää on perehtyä huolellisesti tutkimuslupiin ja osallistujien oikeuksiin etenkin alaikäisten kohdalla.

Opinnäytetyön vahvuutena voidaan pitää, sen ajankohtaisuutta sekä sitä, kuinka se tarkastelee nuorten hyvinvointia heidän omasta näkökulmastaan. Opinnäytetyö tuo kohderyhmän valmennukselle tärkeää ja hyödyllistä tietoa joukkueen nuorten hyvinvoinnista ja kehitysehdotuksia.

9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeessa (2019, 7–9) käsitellään ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita ja tarkastelin kuinka eettiset periaatteet toteutuvat opinnäytetyössäni. Opinnäytetyön tekijän on kunnioitettava tutkittavien yksilöiden itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa. Itsemääräämisoikeus opinnäytetyössäni toteutui, kun tutkimuksen kohteena olevat nuoret saivat riittävästi tietoa opinnäytetyön tarkoituksesta sekä mahdollistamalla nuorten vapaaehtoinen osallistuminen tai kieltäytyminen osallistumisesta. Nuori sai myös keskeyttää osallistumisensa missä vaiheessa tahansa. Opinnäytetyössä huomion myös nuorten kielen ja kulttuuritaustan perustuslain (1999/731, 17 §) mukaisella tavalla. Opinnäytetyöni ei tuottanut tutkittavana oleville nuorille riskejä, haittoja tai vahinkoa. Luottamus opinnäytetyön ja tutkittavien nuorten välillä onnistuu, kun aiemmin mainittu itsemääräämisoikeus ja ihmisarvo toteutuu. Opinnäytetyöni kyselyyn osallistuvat nuoret ovat alaikäisiä, jonka otin huomioon antamalla vanhemmille tiedon opinnäytetyön tiedonkeruusta. Tiedote kirje vanhemmille ja vastaajille kulki valmentajan kautta.

9.1 Eettisyys

Toteuttaessani opinnäytetyön kyselyä ilmoitin vastaajille tiedotekirjeellä, että kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista, luottamuksellista ja kyselyyn vastataan anonyymisti. Tiedotekirjeessä kerroin vastaajille etukäteen mihin kerään tietoja ja miksi. Täytetyt kyselylomakkeet tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua.

Raportoinnissa kiinnitin huomioita luotettavuuteen, rehellisyyteen, arvostukseen ja vastuunkantoon. Käytin tieteellistä viittauskäytäntöä, kun lainasin tutkimuksia ja muita lähteitä. Tällä osoitin suhtautuvani muihin lähteisiin ja tutkimuksiin kunnioittavasti. Lähteiden käytössä vertailin useita eri lähteitä ja pohdin lähteiden luotettavuutta. Tutkimusluvut oli hankittu ennen opinnäytetyön aloittamista. Eettistä pohdintaa tulee tehdä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyö on tehty yksilötyönä, ja se tuotti haasteita jatkuvassa eettisessä pohdinnassa, kun ei ollut työparia, kenen kanssa pohdita ja reflektoida yhdessä ja mahdollisesti haastaa ajattelussa.

9.2 Luotettavuus

Opinnäytetyötäni voidaan pitää luotettava, koska vastausprosentti oli 95 % (mahdollisia vastaajia 20 ja saatuja vastauksia 19). Kyselylomakkeen kysymykset ovat muotoiltu niin, että ne eivät johdattele niin sanotusti oikeisiin vastauksiin. Nuoret ovat vastanneet omien kokemusten pohjalta ja avoimissa kysymyksissä omin sanoin.

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta tarkastellaan yleensä validiteetin ja reliabiliteetin käsittein. Validiteetti tarkastelee, onko tutkimuksessa tutkittu niitä asioita, mitä on luvattu (Tuomi, Sarajärvi 2018, 160.) Opinnäytetyötäni voidaan pitää luotettavana, koska kyselylomake on suunniteltu tarkasti tutkimuskysymysten perusteella. Lisäksi tutkimuksen kohderyhmä on valittu huolellisesti nuorista, jotka harrastavat tavoitteellista urheilua, mikä vahvistaa tulosten yhteyttä tutkimusaiheeseen. Reliabiliteetti tarkastelee, kuinka johdonmukaisia ja toistettavia tulokset ovat (Tuomi, Sarajärvi 2018, 160). Reliabiliteetti opinnäytetyössäni on onnistunut, koska aineiston keruu on toteutettu yhdenmukaisesti kaikille osallistujille samoilla puolistrukturoiduilla kyselylomakkeilla. Tämä varmistaa, että tutkimus voidaan toistaa ja tulokset pysyvät samankaltaisina.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön aikana olen saanut syventää keskeisiä sosiaalialan kompetensseja, kuten osallisuuden tukemista ja ennaltaehkäisevän työn merkityksen ymmärtämistä. Nuorten hyvinvoinnin tukeminen vaatii kokonaisvaltaista näkemystä, jossa huomioidaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteys. Opinnäytetyön tulosten kautta olen vahvistanut osaamistani erityisesti hyvinvoinnin resurssien tunnistamisessa ja niiden hyödyntämisessä.

Opinnäytetyöprosessi on vahvistanut ammatti-identiteettiäni sosionomina ja antanut valmiuksia tunnistaa yksilöllisiä ja yhteisöllisiä hyvinvoinnin tekijöitä. Olen oppinut näkemään hyvinvoinnin moninaisena kokonaisuutena, jossa jokainen nuori tarvitsee yksilöllistä tukea ja kannustusta. Prosessin aikana olen lisännyt ymmärrystäni siitä, miten tärkeää on yhdistää teoreettinen tieto käytännön tilanteisiin, erityisesti nuorten hyvinvoinnin tukemisessa. Opinnäytetyöprosessi opetti minua sosionomina tutkimuksellisen kehittämisosaamisen kompetenssin näkökulmasta. Toteutin tutkimussuunnitelman ja tein opinnäytetyön johdonmukaisesti suunnitelman perusteella. Prosessin aikana kohtasin haasteita toteuttaessani opinnäytetyötä yksin, esimerkiksi lähdekriittisyydessä tai aineiston analyysissä jouduin aina luottamaan omiin valintoihini ja päättelyihin.

Nykypäivänä nuorten lisääntyvät mielenterveyden haasteet ovat ajankohtainen ilmiö, ja olisi hyödyllistä tutkia niitä lisää laajemmassa mittakaavassa. Tällainen tutkimus tarjoaisi kattavamman kuvan urheilun vaikutuksista nuorten hyvinvointiin ja mahdollistaisi kehittämistoimenpiteitä. Lisäksi olisi ollut mielenkiintoista saada tietoa kohderyhmän nuorten hyvinvoinnista pidemmällä aikavälillä ja olisiko tuloksissa mahdollisesti eroa kauden alussa ja lopussa.

LÄHTEET

- Appelqvist-Schmidlechner, K. 2024. Nuoren hyvinvointi vahvistuu liikkumalla. *Liikunta & tiede-lehti 1/2024*. Saatavilla: <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/nuoren-mielen-hyvinvointi-vahvistuu-liikkumalla>. Viitattu 30.5.2024.
- Autio, P. 2015. *Futsalista*. 2. painos. Helsinki: Vanda Finland Oy.
- Hämäläinen, J. 2008. Nuorten osallisuus. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja*, 9, 13–34.
- Järvinen, E. 2021. *Seuratoimintaopas*. Tikkurila: Tikkurilan palloseura ry. Saatavissa: https://www-assets.palloliitto.fi/62562/1651255060-seuratoimintaopas_web.pdf. Viitattu 8.5.2024.
- Karila, T. 2018. Urheilumotivaatio. *Aikakauskirja Duodecim*. Saatavilla: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo14654>. Viitattu 20.1.2025.
- Kostamo, K., Vesala, K. & Hankonen, N. 2017. Leikistä harrastukseen, hyötyyn ja pelailuun: liikunnan merkitysten muutokset nuorten kilpakirjoituksissa. *Psykologia*. 52(1), 23–37.
- Kylmä, J & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Lämsä, R. 2021. Osallisuuden kokemus on hyvinvoinnin ja terveyden tekijä. *Sosiaali-lääketieteellinen aikakauslehti*. 58(4). 381–383.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2023. *12–15-vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys*. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/>. Päivitetty 7.7.2023. Viitattu 5.3.2024.
- Martela, F. 2022. Hyvinvoinnin mittaaminen edellyttää hyvinvoinnin teoriaa. *Yhteiskuntapolitiikka* 87. Espoo: Aalto-yliopisto, 565–572. Viitattu 6.3.2024.
- Metsäniemi, P. 2024. Mitä terveys on? *Lääkärikirja Duodecim*. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>. Viitattu 13.3.2025.
- Nyman, P. *Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen*. UniSport. Saatavilla: <https://www.unisport.fi/fi/liikunnan-vaikutukset-mielenterveyteen>. Viitattu 23.2.2025.
- Perustuslaki*. 11.6.1999/731. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P17>. Viitattu 10.4.2024.
- Pyykkönen, T. 2012. *Yksi käsite, monta merkitystä. Käsitetutkimus 2000-luvun hyvinvointitutkimuksesta*. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Pro gradu- tutkielma. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61570/Pyykk%c3%b6nen.Topias.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 5.2.2025.
- Suomen nuorisovaltuustojen kattojärjestö Allianssi. *Ilman nuoria meillä ei ole mitään - Miksi?*. Saatavissa: <https://www.ilmannuoria.fi/tietoa>. Viitattu 5.3.2024.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. *Keskeisiä käsitteitä*. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>. Viitattu 13.3.2025.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuseettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Teoksessa I. Kohonen, A. Kuula-Luumi & S. Spoofo (toim.) *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 4–23.

Työterveyslaitos. *Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn*. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli/liikunnan-ja-liikkumisen-yhteydet-terveyteen-ja-tyokykyyn>. Viitattu 13.11.2024.

UKK-instituutti. 2024a. *Liikkumisen vaikutukset*. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Päivitetty 25.10.2024. Viitattu 13.11.2024.

UKK-instituutti. 2024b. *Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen*. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>. Päivitetty 24.10.2024. Viitattu 13.11.2024.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. *Liikkumattomuuden jäljillä*. Helsinki: Uni-grafia.

Viljamaa, J. 2017. *Mitä minä teen tämän teinin kanssa*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

TIEDOTE OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUVALLE

Opiskelen Centria-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Opinnot sisältävät opinnäytetyön tekemisen. Opinnäytetyön aihe on 13–16-vuotiaiden nuorten kokemus hyvinvoinnistaan jalkapallo- ja futsaljoukkueessa. Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa nuorten kokemusta omasta hyvinvoinnistaan joukkueessa. Lisäksi tarkoituksena on tuoda esiin mahdollisia haasteita ja kehityskohteita nuorten hyvinvoinnin edistämisessä joukkueurheilun kontekstissa ja mahdollisesti näkemyksiä siitä, miten näitä haasteita voitaisiin ratkaista ja käsitellä.

Opinnäytetyöni lähestymistapa on määrällinen, jossa esiintyy laadullisia piirteitä. Aineistonkeruun tapahtuu paperisilla lomakkeilla, jotka pelaajat täyttävät harjoitusten yhteydessä. Aineistonkeruun ajankohta on syksyllä 2024. Kysely sisältää monivalintakysymyksiä sekä vapaamuotoisia kysymyksiä. Aikaa paperisen lomakkeen täyttämiseen kuluu viidestä kymmeneen minuuttiin.

Vapaaehtoisuus

Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Osallistujat voivat perua osallistumisensa kyselyyn missä vaiheessa tahansa ilman perustelua.

Luottamuksellisuus, tietojen käsittely ja säilyttäminen

Osallistujien nimiä tai yhteystietoja ei kerätä missään vaiheessa. Kyselylomake (LIITE 2/1, 2/2, 2/3 & 2/4) on anonyymi, joten vastauksia ei voida tunnistaa kenenkään omiksi. Valmiissa opinnäytetyössä tullaan käsittelemään saatua tietoa. Kyselylomakkeet tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Kyselyyn osallistuminen on luottamuksellista.

Opinnäytetyön tuloksista tiedottaminen

Opinnäytetyö valmistuu keväällä 2025 ja tulee luettavaksi sähköisesti Theseus-tietokantaan (www.theseus.fi).

Annan mielelläni lisätietoja opinnäytetyöstä.

Ystävällisin terveisin,

Sosionomiopiskelija

Petra Puutio

petra.puutio@centria.fi

Centria-ammattikorkeakoulu



Nuorten joukkueurheilijoiden kokemus hyvinvoinnista

Kyselyyn vastaaminen vie 5-10 minuuttia.

Kiitos osallistumisesta opinnäytetyöhön!

1. Miten arvioisit yleistä fyysistä terveyttäsi tällä hetkellä?

- Erittäin hyvä
- Hyvä
- Kohtalainen
- Huono
- Erittäin huono

2. Miten tyytyväinen olet harjoitteluolosuhteisiin (esim. harjoittelutilat, varusteet) joukkueessasi?

- Erittäin tyytyväinen
- Tyytyväinen
- Neutraali
- Tyytymätön
- Erittäin tyytymätön

3. Koetko, että sinulla on riittävästi aikaa tasapainottaa koulutyö ja urheilu?

- Kyllä aina
- Useinmiten
- Satunnaisesti
- Harvoin
- Ei koskaan

4. Miten hyvin tunnet tulevasi toimeen joukkuekavereidesi kanssa?

- Erittäin hyvin
- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti
- Erittäin huonosti

5. Kuinka paljon tukea tunnet saavasi valmentajaltasi harjoitusten ja ottelujen aikana?

- Erittäin paljon
- Paljon
- Kohtalaisesti
- Vähän
- Erittäin vähän

6. Kuinka usein sinulla on mahdollisuus viettää aikaa ystävien kanssa urheilun ulkopuolella?

- Päivittäin
- Viikoittain
- Kuukausittain
- Harvemmin
- Ei koskaan

7. Kuinka motivoitunut olet kehittymään lajissasi ja saavuttamaan henkilökohtaiset tavoitteesi?

- Erittäin motivoitunut
- Motivoitunut
- Kohtalaisen motivoitunut

- Vähän motivoitunut
- Ei lainkaan motivoitunut

8. Miten hyvin koet pystyväsi ilmaisemaan itseäsi urheilussa?

- Erittäin hyvin
- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti
- Erittäin huonosti

9. Miten urheilu on vaikuttanut itsetuntoosi ja itseluottamukseesi?

- Parantanut merkittävästi
- Parantanut jonkin verran
- Ei vaikutusta
- Heikentänyt jonkin verran
- Heikentänyt merkittävästi

10. Mikä motivoi sinua jatkamaan harjoittelua ja kilpailemista joukkueurheilussa?

11. Millaisia muutoksia toivoisit harjoitteluolosuhteisiin, jotta ne tukisivat paremmin hyvinvointiasi?

12. Mikä tekee joukkueestasi erityisen, ja miten tämä vaikuttaa kokemukseesi joukkueurheilusta?

CENTRIA
ammattikorkeakoulu

