



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Karoliina Åberg

Lasten ja nuorten urheiluvammojen en- naltaehkäisy Icehearts-kasvattajien ker- tomana

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti (AMK)

Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

Päivämäärä 30.4.2020

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Karoliina Åberg Lasten ja nuorten urheiluvammojen ennaltaehkäisy Icehearts-kasvattajien kertomana. 17 sivua + 4 liitettä 30.4.2020
Tutkinto	Fysioterapeutti (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Ulla Härkönen Yliopettaja Anu Valtonen
<p>Icehearts on varhaisen puuttumisen toimintamalli lapsen kasvun tueksi, joka käyttää joukkueurheilua työvälineenä sosiaalityön tekemisessä. Icehearts muodostaa erityistä tukea tarvitsevista lapsista joukkueen, jota ohjaa kasvattaja, joka sitoutuu olemaan mukana lasten elämässä 12 vuoden ajan. Icehearts-toiminnassa on raportoitu viimeisen neljän vuoden aikana vain kuusi urheiluvammaa, joka on poikkeuksellisen vähän, sillä toiminnassa on mukana yli 700 lasta ja nuorta. Urheiluseuroissa harrastaminen on muuttunut yhä kilpailuhenkisemmäksi ja lapset erikoistuvat yhteen lajiin varsin varhaisessa vaiheessa. Urheiluvammat ovat yleisiä nuorilla urheiluseurojen jäsenillä.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda näkyväksi Iceheartsin toimivat käytänteet, sekä lisätä tietoa lasten ja nuorten urheiluvammojen ennaltaehkäisystä. Tarkoituksena oli avoimella haastattelulla selvittää kasvattajien subjektiivisia kokemuksia syistä vähäisten urheiluvammojen taustalla. Haastateltavia oli yhteensä kolme. Työelämäkumppanit opinnäytetyössä olivat Icehearts ja Kidmove-hanke.</p> <p>Icehearts-kasvattajien haastatteluissa nousivat esille kolme teemaa, jotka ovat auttaneet ennaltaehkäisemään urheiluvammoja Icehearts-joukkueissa: monipuolinen liikkuminen kehittää taitoja ja kehontuntemusta, kannustava ja turvallinen ilmapiiri, sekä pitkäkestoinen ja kokonaisvaltainen kasvun tuki. Myöhäisempi lajivalinta ja monipuolinen liikkuminen on auttanut ennaltaehkäisemään urheiluvammoja Icehearts-joukkueissa. Icehearts-joukkueissa kilpailemisen rima ei ole niin korkealla, sillä tärkeintä on urheilullisen elämäntavan omaksuminen. Icehearts-kasvattajat ovat kokonaisvaltaisesti vastuussa joukkueen lapsista ja tuntevat lapset hyvin. Icehearts-kasvattajan rooli on monimuotoisempi, kuin normaalisti urheiluseuran valmentajalla.</p> <p>Tutkimukset tukevat haastatteluissa nousseita tekijöitä urheiluvammojen ennaltaehkäisystä. Harjoittelun yksipuolisuus, varhainen lajivalinta, sekä korkeat harjoittelumäärät altistavat tutkimusten mukaan urheiluvammoille. Tutkimuksia valmentajan roolista urheiluvammojen ennaltaehkäisystä tarvitaan jatkossa lisää. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista myös selvittää Icehearts-lasten näkemyksiä mitkä tekijät he ovat kokeneet toimiviksi Icehearts-toiminnassa.</p>	
Avainsanat	urheiluvammat, ennaltaehkäisy, icehearts, kidmove

Author Title	Karoliina Åberg Prevention of Sports Injuries in Children and Adolescent told by Icehearts mentors.
Number of Pages Date	17 pages + 4 appendices 30 April 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Instructors	Ulla Härkönen, Senior Lecturer Anu Valtonen, Principal Lecturer
<p>Icehearts is an early intervention model to support child growth, which uses team sports as a tool for social work. Icehearts provides consistent long-term support for children who require special support. Each team is led by a mentor who commits to support selected children at school, free time and home for 12 years. More than 700 children participate in Icehearts activities. During the last four years Icehearts teams have reported only six sport injuries. Youth sports have become more competitive and children specialize in single sport quite early. Sports injuries are common among young members of sports clubs.</p> <p>The purpose of this thesis was to increase knowledge about sports injuries in children and adolescent and visualize Icehearts successful operations model. Data for this thesis were gathered by interviewing Icehearts mentors. Three mentors participated in open interviews. Using an open interview, the goal was to investigate the mentors, subjective perceptions on the reasons for what factors that helped prevent sports injuries in Icehearts teams. The thesis was carried out in collaboration with Icehearts and Kidmove-project.</p> <p>Three themes emerged from the interviews: versatile movement develops skills and body knowledge, supportive and safe atmosphere, and long-term and comprehensive growth support. Later single sport specialization and variety of training has helped to prevent sport injuries. Training in Icehearts teams is target-oriented but not competitive. The mentors are comprehensively responsible for children and they know the children extremely well.</p> <p>Results of the latest studies support the themes of the interviews. Studies show that early single sport specialization, lack of variety of training and high training loads increase the risk of sports injury. Studies are needed to find out the influence of the coach on the prevention of sports injuries. In the future it would be interesting to study the experiences of Icehearts children.</p>	
Keywords	sports injuries, prevention, icehearts, kidmove

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja yhteistyökumppanit	3
3	Lasten ja nuorten urheiluvammojen ennaltaehkäisy	5
3.1	Monipuolisuus varhaisen erikoistuminen sijaan	5
3.2	Preventiiviset harjoitusohjelmat	6
3.3	Pituuskasvun huippuvaiheen huomioiminen harjoittelussa	7
4	Aineistonkeruumenetelmät	9
5	Tulokset	11
5.1	Monipuolinen liikkuminen kehittää taitoja ja kehontuntemusta	11
5.2	Kannustava ja turvallinen ilmapiiri	12
5.3	Pitkäkestoinen ja kokonaisvaltainen kasvun tuki	13
6	Pohdinta	15
	Lähteet	18
	Liitteet	
	Liite 1. Haastateltavan tiedote	
	Liite 2. Haastateltavan suostumus	
	Liite 3. Haastattelun kysymykset	
	Liite 4. Sovellettu sisällönanalyysi	

1 Johdanto

Icehearts on varhaisen puuttumisen toimintamalli lapsen kasvun tueksi, joka käyttää joukkueurheilua työväliseinä sosiaalityön tekemisessä. Erityistä tukea tarvitsevista lapsista muodostetaan joukkue, jota ohjaa ammatillisen pätevyden omaava kasvattaja, joka sitoutuu olemaan läsnä lasten elämässä 12 vuoden ajan. Joukkueet pelaavat oman ikäluokkansa normaalia sarjaa, lajeinaan jääkiekko, jalkapallo tai salibandy. Icehearts-joukkueita on tällä hetkellä 46 ja harrastavia lapsia ja nuoria on mukana toiminnassa 707. (Icehearts – 12 vuoden yhteinen matka, 2020.)

Fyysisellä aktiivisuudella on moniulotteisia terveys vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Aktiivisen urheiluharrastamisen tiedetään kuitenkin lisäävän urheiluvammojen riskiä. (Ristolainen ym. 2019.) Urheiluvammat ovat suurin vammoja aiheuttava tapaturmaluokka Suomessa. Ihmisten vapaa-ajan, sekä harrastaja määrien lisääntymisen myötä urheiluvammojen määrä on lisääntynyt. (Parkkari, Kannusa & Fogelholm 2004.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten määrä on kasvanut ja 9-11- vuotiaista yli kaksi kolmasosaa osallistuu urheiluseuratoimintaan. Urheiluseuran toimintaan tullaan mukaan keskimäärin 6-7- vuotiaana ja suurin osa (76%) lapsista osallistuu kilpailutoimintaan. Keskimäärin 9- vuotiaana tehdään päätös keskittyä yhteen lajiin ja harrastus lopetetaan keskimäärin 11- vuotiaana. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2018.)

Icehearts-joukkueiden toiminnassa on raportoitu viimeisen neljän vuoden aikana vain kuusi urheiluvammaa, joka on poikkeuksellisen vähän. Ristolainen ym. (2019) kyselytutkimuksen mukaan, akuutit urheiluvammat ja rasitusvammat olivat yleisiä nuorilla urheiluseurojen jäsenillä. Kyselytutkimukseen osallistui 1077 urheiluseuratoimintaan osallistuvaa nuorta, joista 44.0% kärsi vuoden aikana akuutista urheiluvammasta ja 35% raportoi vuoden aikana rasitusvammasta. (Ristolainen ym. 2019.) Arvioilta 35/100 11-18- vuotiaalla urheilijalla on vuosittain urheiluvamma, joka vaatii lääkärintarkastusta (Bergeon ym. 2015).

Opinnäytetyön aihe heräsi Iceheartsin kiinnostuksesta, selvittää miksi Icehearts-joukkueilla ilmenee selvästi tilastoja vähemmän urheiluvammoja. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää avoimen haastattelun keinoin kasvattajien subjektiivisia kokemuksia syistä Icehearts-joukkueiden vähäisten urheiluvammojen taustalla. Opinnäytetyön tavoitteena

on tuoda näkyväksi Iceheartsin toimivat käytänteet, sekä viedä tietoa lasten ja nuorten urheiluvammojen ennaltaehkäisystä urheilun parissa toimiville valmentajille Kidmove-hankkeen kautta. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Iceheartsin ja Kidmove-hankkeen kanssa.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja yhteistyökumppanit

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Icehearts-kasvattajien näkemyksiä syistä vähäisten urheiluvammojen taustalla ja tuoda Iceheartsin erilaisen toimintamallin kautta uusia näkökulmia lasten ja nuorten urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda näkyväksi Iceheartsin toimivat käytänteet ja lisätä tietoa valmentajien keskuudessa lasten ja nuorten urheiluvammoja ennaltaehkäisevistä tekijöistä. Tavoitteena on Kidmove-hankkeen kautta jakaa opinnäytetyön tuottamaa tietoa lasten ja nuorten urheilun parissa toimiville valmentajille. Icehearts-joukkueiden toiminnassa on viimeisen neljän vuoden aikana raportoitu vain kuusi urheiluvammaa, joka on poikkeuksellista sillä urheilevia lapsia ja nuoria on toiminnassa mukana yli 700.

Opinnäytetyö tuotetaan yhteistyössä kansainvälisen Kidmove- hankkeen kanssa, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä lasten ja nuorten urheiluvammoja, kehittää urheilijalähtöisiä valmennus käytäntöjä, sekä vähentää nuorten drop out- ilmiötä, eli urheilun lopettamista. Urheilijalähtöisten valmennus käytäntöjen tavoitteena on ilo, motivaatio ja turvallisen urheilun mahdollistaminen nuorille urheilijoille. (Kidmove- Athlete-centered coaching practices, 2019.)

Opinnäytetyön toinen yhteistyökumppani on Suomen Icehearts ry. Icehearts käyttää joukkueurheilua työvälineenä sosiaalityön tekemisessä. Tavoitteena on ennaltaehkäistä syrjäytymistä yhteistyössä sosiaalityön, perheen ja koulun kanssa. Icehearts muodostaa erityistä tukea tarvitsevista lapsista joukkueen, joka valitsee myöhemmin lajikseen jalkapallon, jääkiekon tai salibandyn. Joukkueet pelaavat ikäluokkansa normaalia sarjaa valitsemassaan lajissa. Joukkuetta ohjaa ammatillisen pätevyyden omaava kasvattaja, joka sitoutuu olemaan mukana lasten elämässä 12 vuoden ajan. Kasvattajat ovat mukana vapaa-ajan lisäksi myös koulussa ja tukevat toiminnallaan lasten opiskelua. Icehearts-kasvattaja on luotettava ja turvallinen aikuinen, joka tukee ja ohjaa lapsia erilaisissa elämäntilanteissa. Toiminnan keskiössä ovat lapsilähtöisyys, pitkäkestoisuus ja saman aikuisen pysyvä sitoutuminen lasten kanssa toimimiseen, jotka mahdollistavat tiiviin vuorovaikutussuhteen muodostumisen kasvattajan ja lapsen välille. (Icehearts- toiminta.)

Icehearts-joukkueeseen valitaan ensimmäiset lapset esikouluikässä ja joukkue täydentyy vuosien varrella. Lapsen tuen tarve ja halu osallistua toimintaan, sekä huoltajan suostu-

mus ovat keskeisiä valintakriteerejä. (Icehearts- käsikirja 2017: 17.) Icehearts on tarkoitettu perheille, joilla ei ole resursseja antaa lapsilleen ohjattua vapaa-ajan harrastusta tai lapsille, jotka eivät tule toimeen suurissa harrastusseuroissa (Turkka & Turkka 2008, 110-111). Icehearts-joukkueiden säännöt ovat: 1) kaikki viihtyy – kaikki pelaa, 2) ketään ei pudoteta joukkueesta ja 3) väkivaltaa ja kiusaamista ei suvaita. Icehearts-toiminta tähtää kasvamiseen ja kehittymiseen, sekä osallisuuden tunteen lisääntymiseen. (Turkka & Turkka 2008,75.)

Urheilu on Icehearts-toimintamallissa väline kasvattaa lapsia. Joukkueurheilu opettaa mm. sääntöjen noudattamista ja yhteistyötaitoja. Joukkueurheilu antaa lapselle yhteisöllisyyden ja onnistumisen kokemuksia, sekä opettaa pettymysten sietämistä. Icehearts-joukkueissa urheilu on tavoitteellista, mutta ei suorituskeskeistä tai kilpailuhenkistä. Tavoitteena on saada urheilu pysyvästi osaksi lasten elämää. Joukkue tapaa päivittäin, mutta ohjatut lajiharjoitukset ovat 1-2 kertaa viikossa. Joukkueen ensimmäisinä toimintavuosina lajilla ei ole vielä merkitystä, sillä aluksi opetellaan harjoituskulttuurin perusteet. (Icehearts- käsikirja 2017, 27-28.)

3 Lasten ja nuorten urheiluvammojen ennaltaehkäisy

Urheiluvammat jaetaan akuutteihin tapaturmiin ja rasitusvammoiin. Akuutissa tapaturmassa vamma on seurausta yksittäisestä tapaturmasta, kun taas rasitusvamma syntyy vähitellen liikkumisen seurauksena. Rasitusvamman taustalla voi olla liian yksipuolinen, liian paljon toistoja sisältävä harjoittelu tai virheellinen suoritustekniikka. Myös vääränlaiset varusteet, esimerkiksi huonot jalkineet tai olosuhteet, esimerkiksi liian kova alusta, voivat altistaa rasitusvammoille. Akuutti vamma voi syntyä urheilijan kehoon kohdistuneen kontaktin seurauksena tai ilman kontaktia, jolloin tapaturma on usein seurausta urheilijasta itsestään johtuvista tekijöistä, kuten heikosta liikehallinnasta. (Hämäläinen 2015: 187-188.) Rasitusvammojen osuus kaikista urheiluvammoista on noin 50 % (DiFiori ym. 2014).

Lasten ja nuorten urheiluvammojen ennaltaehkäisemiseksi tulee ymmärtää, mitkä tekijät altistavat urheiluvammoille. Urheiluvammoille altistavia riskitekijöitä ovat sisäiset eli liikujasta itsestään johtuvat tekijät, sekä ulkoiset eli liikuntamuodosta ja olosuhteista johtuvat tekijät. Sisäisiä riskitekijöitä ovat yksilön ominaisuudet kuten ikä, sukupuoli, fysiologinen kypsyys, aikaisemmat vammat, ravitsemuksellinen tila, lihasvoima ja liikkuvuus, sekä psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Ulkoisia riskitekijöitä ovat urheilulaji, lajin säännöt, suojavälineet, harjoittelun kokonaismäärä ja intensiteetti, valmennuksen taso, sekä ympäristö, kuten sää ja alusta. Kaikkiin tekijöihin ei voida vaikuttaa, mutta niihin tekijöihin, joihin voidaan vaikuttaa, kuten huonoon fyysiseen kuntoon, tulee tunnistaa ja puuttua. (Carter & Micheli 2011.) Aikaisempi vamma on yleisimmin raportoitu riskitekijä saada urheiluvamma (Leppänen ym. 2017).

3.1 Monipuolisuus varhaisen erikoistuminen sijaan

Urheiluseuroissa harrastaminen on muuttunut kilpailuhenkiseksi ja lajivalinta tehdään yhä useammin varsin varhaisessa vaiheessa, joka helposti muuttaa kuormituksen yksipuoliseksi ja yhdessä isojen harjoitusmäärien kanssa altistaa urheiluvammoille (Costa e Silva, Fragoso & Teles 2017; Soomro ym. 2016). Useat vanhemmat ja valmentajat uskovat, että mikäli lapsi ei varhain erikoistu yhteen lajiin, vaikuttaa se negatiivisesti tulevaisuuden urheilumenestykseen. Tämän johdosta nuorten urheilussa keskitytään liikaa tuloksiin, eikä kokonaisvaltaiseen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (DiFiori ym. 2017; Feeley & Agel & LaPrade 2015.) Varhaisella yhteen lajiin erikois-

tumisella ei ole näyttänyt olevan hyötyä pitkällä aikavälillä urheilullisen suorituskyvyn kehittymiselle ja tulevaisuuden urheilumenestykselle, mutta sillä on näyttänyt olevan mahdollisesti altistavia tekijöitä urheiluvammoille, psyykkiselle stressille, sekä urheilun lopettamiselle (DiFiori ym. 2017; Feeley ym. 2015; Jayanthi, Pinkham, Dugas, Patrick & LaBella 2013; Smuncy, Parikh & Pandya 2015.)

Jayanthin ym. (2015) tapaus-verrokkitutkimuksessa tutkittiin loukkaantuneita (822 osallistujaa) ja terveitä (368 osallistujaa) 7-18-vuotiaita urheilijoita ja tutkimustulokset osoittivat loukkaantumisen riskin olevan suurempi urheilijoilla, jotka olivat erikoistuneet yhteen lajiin (Jayanthi, LaBella, Fischer, Pasulka & Dugas 2015). Varhainen erikoistuminen yhteen lajiin voi johtaa rasitusvammasta tai loppuun palamisesta johtuvaan urheilun lopettamiseen. Kaikki urheilun lopettaneet eivät kuitenkaan lopeta rasitusvamman tai loppuun palamisen takia, vaan muiden kiinnostusten tai aika haasteiden johdosta. (DiFiori ym. 2014.) Lapsuudessa monipuolisesti eri lajien harrastamista ei tulisi nähdä jälkeen jäämisenä päälaajissa, vaan perustan rakentamisena urheilullisten taitojen kehittymiselle, sekä rasitusvammojen ja loppuun palamisen ennaltaehkäisyä (DiFiori ym. 2017).

Jatkuva intensiivinen ja ympärivuotinen yhden lajin harjoittelu, altistaa kehon samoille toistuville mikrotraumoille ja ylikuormitukselle (Smuncy, Parikh & Pandya 2015). Korkean harjoitteluvolyymien on todettu yhdenmukaisesti kasvattavan rasitusvammojen riskiä useissa eri lajeissa (DiFiori ym. 2014). Harjoitusmäärien nopea lisääminen lyhyessä ajassa altistaa urheiluvammoille. Yli 15% kuormituksen lisääntyminen viikossa lisää merkittävästi urheiluvamman riskiä. Kuormituspiikin jälkeen urheilija on kuukauden ajan riskialtis vammoille. Kuormituksenhallinta tulisi olla osa vammojen ennaltaehkäisyä. (Drew, Cook & Finch 2016; Leppänen ym. 2017.) Urheiluseuran toimintaan osallistuvat nuoret, jotka harjoittelivat 7-14 tuntia viikossa raportoivat todennäköisemmin urheiluvammasta, kuin nuoret, jotka harjoittelivat 3-6 tuntia viikossa. Nuoret, jotka osallistuivat vuoden aikana 40 kilpailuun verrattuna 7-19 kilpailuun osallistuviin nuoriin, raportoivat todennäköisemmin urheiluvammasta. Akuuttien urheiluvammojen, sekä rasitusvammojen määrä kasvaa yhdessä harjoittelu- ja kilpailumäärien lisääntyessä. (Ristolainen ym. 2019.)

3.2 Preventiiviset harjoitusohjelmat

Ennaltaehkäisevillä preventiivisillä harjoitusohjelmilla voidaan vähentää urheiluvammoja jopa 46% nuorten urheilussa (Rössler ym. 2014). Turvallisesti toteutetulla voimaharjoittelulla voidaan vähentää urheiluvammojen riskiä. Suurin osa voimaharjoitteluun liittyvistä

vammoista lapsilla ja nuorilla johtuvat epäasiallisesta suoritustekniikasta, valvonnan puutteesta tai tapaturmasta. Kokonaisvaltaisella voimaharjoittelulla, joka sisältää plyometrisia harjoitteita, sekä ohjeistusta hyppäämisen ja laskeutumisen tekniikasta, voidaan parantaa liikkeiden biomekaniikkaa, toimintakykyä ja vähentää urheiluvammojen määrää nuorilla urheilijoilla. (Faigenbaum & Myer 2010; Rössler ym. 2014.)

Harjoitusohjelmat, jotka sisältävät voima-, liikkuvuus-, tasapainoharjoittelua, sekä lajitai-toharjoitteita ennaltaehkäisevät tehokkaasti vammoja, kun harjoittelua jatketaan koko kilpailukauden ajan. Venyttelyllä ei ole näyttänyt olevan merkittävää vaikutusta vähentämään urheiluvammoja, sekä näyttö suojavarusteiden vaikutuksesta urheiluvammoihin ei ole riittävää ja tarvitsee lisää tutkimusta. (Abernethy & Bleakley 2007.) Neuromuskulaaristen harjoitusohjelmien, jotka sisältävät voima-, tasapaino- ja ketteryysharjoittelua on todettu tutkimusten mukaan vähentävän noin 35% alaraajavammoja nuorten joukkuelajeissa (Emery, Roy, Whittaker, Nettel-Aguirre & Van Mechelen 2015; Soomro ym. 2016). Neuromuskulaarisen harjoittelun on todettu parantavan nivelen asentotuntoa ja stabiili-teettia, sekä alaraajan linjausta hypyistä laskeutuessa ja, siten pienentävän alaraajavammojen riskiä (Bonato, Benis, La Torre 2018). Kyseiset tutkimukset eivät kuitenkaan ottaneet huomioon tutkittavien pituuskasvun huippuvaihetta tai pelaajan taitotasoa, joiden on todettu olevan riskitekijöitä urheiluvammoille (Soomro ym. 2016). Tutkimusta tarvitaan lisää selvittämään spesifien harjoitusten vaikutuksia urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn (Rössler ym. 2014).

3.3 Pituuskasvun huippuvaiheen huomioiminen harjoittelussa

Pituuskasvun huippuvaihe eli *peak height velocity* (PHV) on aika, jolloin nuoren pituuskasvu on suurimmillaan. PHV:n ajoitus vaihtelee yksilöllisesti, joten saman joukkueen sisällä urheilijoiden biologinen ikä vaihtelee. PHV:n aikaisen vähentyneen liikkuvuuden ja luutiheyden on todettu olevan yhteydessä suurentuneeseen vamma riskiin. (Bult, Barendrecht & Tak 2018). Pituuskasvun huippuvaiheen aikana luut kasvavat pituutta nopeasti, eikä pehmytkudokset pysy kasvun mukana, joka johtaa pehmytkudoksen kiristymiseen ja jänteen kiinnitysalueen vetorasitukseen. Luun mineralisoituminen voi olla kesken, sekä kasvulevyt ja rusto eivät kestä vetorasitusta ja leikkaavia voimia yhtä hyvin kuin aikuisen luusto, joka altistaa kasvuikäisen rasitusvammoille. (Costa e Silva, Fragoso & Teles 2017; DiFiori ym. 2014.)

Bult, Barendrecht & Tak (2018) kohorttitutkimuksen mukaan jalkapallon pelaajat olivat suurimmassa riskissä saada urheiluvamma kuusi kuukautta PHV:n jälkeen. Kun taas Van der Sluis ym. (2015) pitkittäistutkimuksen mukaan jalkapallon pelaajat olivat alttiimpia saamaan urheiluvamman vuosi ennen PHV:tä ja vuosi PHV:n aikana. Pelaajat, jotka kypsyivät hitaammin ja joiden PHV oli myöhemmin, kuin heidän ikätovereillaan, olivat alttiimpia urheiluvammoille. Valmentajien tulisi ottaa PHV huomioon harjoittelua suunniteltaessa. Harjoittelu- ja kilpailumääriä tulisi suunnitella ja seurata PHV huomioiden, sekä tehdä muutoksia harjoitteluun esimerkiksi jakamalla aikaisemmin ja myöhemmin kypsyvät pelaajat eri ryhmiin, jolloin he voivat seurata eri harjoitusohjelmaa. (Van der Sluis, Elferink-Gemser, Brink & Visscher 2015.)

4 Aineistonkeruumenetelmät

Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin avoin haastattelu, jonka tarkoituksena oli selvittää kasvattajien subjektiivisia kokemuksia ja ajatuksia syistä vähäisten urheiluvammojen taustalla. Avoin haastattelu valittiin, koska valmiilla teemoilla tai teoreettisella viitekehysellä ei haluttu vaikuttaa haastateltavien vastauksiin. Haastatteluihin valittiin kaksi kasvattajaa pitkän työkokemuksen perusteella. Molemmat kasvattaja olivat toimineet kasvattajan tehtävässä useiden vuosien ajan, nähden lasten kehitysvaiheet lapsuudesta nuoruuteen. Haastattelut aloitettiin syksyllä 2020 Iceheartsin koulutuspäällikön testihaastattelulla. Testihaastattelussa nousseiden aiheiden pohjalta muodostettiin kasvattajien haastatteluiden kysymykset, jotka löytyvät taulukosta 1. Haastattelun sisältö ja avoimet kysymykset suunniteltiin opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen pohjalta (Tuomi & Sarajärvi 2013: 76).

Taulukko 1. Taulukossa 1. on esitetty Icehearts-kasvattajien haastatteluiden kysymykset.

1. Kuinka paljon olette miettineet urheiluvammojen ennaltaehkäisyä joukkueen toiminnassa? Onko vammojen ennaltaehkäisemiseksi tehty toimia?
2. Mikä on valmentajan rooli urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä? Minkälaisilla toimilla valmentaja voi ennaltaehkäistä urheiluvammoja?
3. Miten Icehearts-joukkueiden toiminta eroaa muiden urheiluseurojen toiminnasta?
4. Minkälaisia toimivia käytänteitä Icehearts-joukkueilla on, joita muut urheiluseurat ja valmentajat voisivat hyödyntää urheiluseura toiminnassa?
5. Mitkä tekijät ovat mielestäsi voineet vaikuttaa vähäiseen määrään urheiluvammoja Icehearts-joukkueissa? Miksi?

Haastattelut nauhoitettiin ja toteutettiin henkilökohtaisesti yksi haastateltava kerrallaan. Haastattelut olivat keskustelunomaisia ja kestivät 60 minuuttia. Haastateltaville lähetettiin haastateltavan tiedote (liite 1), sekä suostumuslomake ennen haastattelua (liite 2). Lisäksi haastattelun onnistumisen kannalta lähetettiin haastateltaville etukäteen haastattelukysymykset (liite 3), jotta halutusta asiasta saataisiin mahdollisimman paljon tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2013: 73). Haastateltavat allekirjoittivat haastattelun suostumuslomakkeen ennen haastattelun aloittamista. Opinnäytetyön haastattelut toteutettiin hyvää

tieteellistä tutkimuskäytäntöä noudattaen, johon kuuluvat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen, yksityisyys, sekä tietosuoja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019: 7-13).

Haastattelut analysoitiin sovelletulla sisällönanalyysillä (liite 4). Sisällönanalyysi aloitettiin heti haastattelujen päättymisen jälkeen, haastattelujen litteroinnilla, jonka jälkeen jatkettiin haastattelujen lukemisella. Aineistoja lukiessa merkittiin alleviivaamalla kohdat, jotka liittyivät opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteeseen. Kiinnostavien asioiden merkitsemisen jälkeen otettiin haastatteluista suoria lainauksia ja luokiteltiin samaan aiheeseen liittyvät lainaukset yhteen. Luokkien muodostamisen jälkeen, jokaiselle luokalle annettiin sitä kuvaava nimi, josta muodostuivat teemat. Viimeisessä vaiheessa kirjoitettiin jokaisesta teemasta haastatteluiden tulokset. (Tuomi & Sarajärvi 2013: 92.) Teoreettinen viitekehys kirjoitettiin uusimman tutkimustiedon lasten ja nuorten urheiluvammoista perusteella, tukemaan haastattelujen tuloksia.

5 Tulokset

Icehearts-kasvattajien haastatteluissa nousivat esille seuraavat teemat: monipuolinen liikkuminen kehittää taitoja ja kehontuntemusta, kannustava ja turvallinen ilmapiiri, sekä pitkäkestoinen ja kokonaisvaltainen kasvun tuki, jotka olivat vaikuttaneet vähäiseen määrään urheiluvammoja Icehearts-toiminnassa.

5.1 Monipuolinen liikkuminen kehittää taitoja ja kehontuntemusta

Kasvattajat uskoivat, että joukkueiden ensimmäisten vuosien monipuolinen liikkuminen kehitti lasten liikuntataitoja, sekä kehonhahmotusta ja, siten oli vaikuttanut positiivisesti urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn Icehearts-joukkueissa. Joukkueiden ensimmäiset vuodet olivat liikuntakerhon kaltaista toimintaa, jossa lapset jäivät koulun jälkeen yhdessä kasvattajan kanssa tekemään läksyjä, syömään eväitä ja liikkumaan yhdessä. Koulun sali oli joukkueiden käytettävissä, jossa leikittiin ja pelattiin eri lajeja. Lisäksi joukkueet kävivät säännöllisesti uimassa, sekä kokeilivat erilaisia liikuntamuotoja, kuten ratsastusta.

Ensimmäiset vuodet liikuttiin leikkien, sekä käytiin paljon uimassa ja ratsastamassa.

Uskon, että ensimmäisten vuosien monipuolinen liikkuminen on kehittänyt lasten kehonhahmotusta.

Lajivalinta tuli mukaan vasta myöhemmin ala-asteella. Lajivalintaan vaikutti lasten mielenkiinnon kohteet, sekä kasvattajan mielipide siitä mikä laji sopisi parhaiten joukkueelle. Joukkueet aloittivat keskimäärin kolmannella luokalla säännöllisen ohjatun lajiharjoittelun, sekä osallistumisen oman ikäluokan sarjaan valitussa lajissa. Lajiharjoitusten lisäksi viikossa oli aina myös vapaata liikuntaa. Teini-iässä koulun jälkeinen liikunta vähentyi koulupäivien pidentyessä, mutta ohjattuihin lajiharjoituksiin ja peleihin nuoret osallistuivat edelleen. Kasvattajien mukaan toimiva käytänte Icehearts-joukkueissa, jota muutkin urheiluseurat voisivat hyödyntää, oli useiden eri lajien harjoittelu. Kasvattajat kokivat, että liian varhainen erikoistuminen yhteen lajiin voi altistaa urheiluvammoille.

Eri lajien pelaamisesta on ollut kiistaton hyöty, että ei olla harjoiteltu vain yhtä lajia.

On ollut hyötyä, että ei olla aloitettu harjoittelemaan ensimmäisellä luokalla pelkästään lajinomaisia treenejä ja samoja toistoja.

Haastatteluissa nousi esille merkittävänä tekijänä urheiluvammojen kannalta joukkueiden harjoittelumäärät. Icehearts-joukkueilla oli lajiharjoitukset keskimäärin 1-2 kertaa viikossa, sekä pelejä joukkueilla oli kerran viikossa tai kerran kuukaudessa, joukkueesta riippuen. Icehearts-joukkueiden harjoitusmäärät olivat pienempiä, kuin yleensä urheiluseuroissa. Kasvattajien mukaan Icehearts-joukkueissa ei tullut rasitusvammoja, koska joukkueilla ei ollut liikaa liian yksipuolista harjoittelua, joka voisi altistaa rasitusvammoille.

Meidän ohjattujen harjoitusten määrä on ollut pienempi, kuin muilla urheiluseuroilla, mutta vapaan liikunnan määrä on ollut merkittävä.

Joukkueen lajiharjoittelu määrät eivät ole niin suuria, että liialliset toistomäärät altistaisivat rasitusvammoille.

5.2 Kannustava ja turvallinen ilmapiiri

Icehearts-joukkueissa kaikki saivat pelata kannustavassa ja turvallisessa ilmapiirissä. Urheilu oli tärkeä väline ryhmäytymisessä ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa, mutta urheilun ja harjoittelun rima ei ollut joukkueissa niin korkealla, että se altistaisi urheiluvammoille. Joukkueiden sisällä ei ollut kilpailua pelaajasta tai pelipaikoista, koska kaikki saivat pelata. Pelaajien ei tarvinnut pelätä, että epäonnistuminen johtaisi joukkueesta pudottamiseen.

Kaikkien lasten pitää saada harrastaa, pelata ja kokea, että on osa joukkuetta. Meiltä ei ketään potkita pois.

Haastatteluissa tuli ilmi, että joukkueissa oli salliva ilmapiiri, jossa virheitä ei tarvinnut pelätä. Kasvattajat, sekä pelaajat kannustivat toisiaan, virheistä ja epäonnistumisista huolimatta. Joukkueet pelasit aina tosissaan, mutta ei liian vakavissaan. Epäonnistumisia ei tarvinnut pelätä, sillä jos joukkue ei pärjännyt ei se ollut yksilön syy, vaan koko joukkueen ongelma. Sopivan rento ilmapiiri mahdollisti pelaamisesta nauttimisen. Icehearts-joukkueissa harjoittelun tuli olla hauskaa, jotta lapset motivoituivat harjoitteluun, sillä suurin osa joukkueiden lapsista eivät olleet sisäisesti motivoituneita urheiluun. Hyvä

ilmapiiri oli välittynyt myös muille joukkueille turnauksissa, joissa ulkopuoliset olivat ihmetelleet, miten Icehearts-joukkueilla oli niin hauskaa yhdessä.

Yritetään tosissaan peleissä, mutta kuitenkin meillä on sopiva rentous siten, että virheitä saa tehdä.

Se on aina joukkueen ongelma, ei yhden pelaajan vika, jos joukkue ei pärjää. Se suojaa yksilöä vammoilta, kun ei tarvitse yliyrittää.

Urheilun tulee olla kivaa ja lapsilla täytyy olla hauskaa, jotta he antavat peleissä kaikkensa. Kun lapset saavat positiivisia kokemuksia urheilusta, jää urheilu todennäköisemmin osaksi elämää.

5.3 Pitkäkestoinen ja kokonaisvaltainen kasvun tuki

Kasvattajan poikkeuksellinen rooli nousi esille yhtenä vaikuttavana tekijänä. Kasvattaja tunsivat oman joukkueen lapset hyvin, sillä he olivat mukana lapsen elämässä 12 vuoden ajan, koulussa, sekä vapaa-ajalla. Kasvattajat kokivat, että hyvä tuntemus oman joukkueen lapsista, auttoi heitä tunnistamaan ja reagoimaan ajoissa erilaisiin tilanteisiin, joissa pelaaja oli altis urheiluvammoille.

Kun tuntee oman joukkueen lapset hyvin, tietää kuinka paljon henkistä ja fyysistä kuormaa he kestävätkin. Silloin ei aseta heitä tilanteeseen missä he joutuvat niin ääri rajoille, että on mahdollisuus loukkaantua.

Jos näen, että joku pelaaja on poissa tolaltaan tai väsynyt, peluutan häntä vähemmän tai vaihdan pelaajien pelipaikkoja.

Kasvattaja huolehtivat valmentamisen lisäksi kokonaisvaltaisesti lapsista. Kasvattaja vastasi lasten kyyditsemisestä peleihin, koko joukkueen varusteista, sekä huolehti, että lapsilla on tarpeeksi energiaa peleissä tuomalla välipalaa koko joukkueelle. Kasvattajat mainitsivat yhtenä tärkeimmistä tekijöistä vammojen ennaltaehkäisyssä asianmukaiset varusteet. Kasvattajat huolehtivat, että jokaisella pelaajalla on ehjät ja sopivan kokoiset varusteet. Kasvattajat pitivät turvallisten harjoitusten ja suoritustekniikoiden ohjaamista tärkeänä ennaltaehkäisevänä tekijänä vammojen ennaltaehkäisemiselle.

Joka kaudella katsotaan, että pelaajilla on ehjät ja oikean kokoiset varusteet. Jos kengät ovat huonot jalat kipeytyvät helposti.

Kasvattajien mukaan valmentaja pystyi vaikuttamaan urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn keskustelemalla lasten kanssa urheiluvammoihin vaikuttavista tekijöistä, sekä toimimalla itse esimerkillisesti. Ristiriitatilanteissa kasvattajat selvittivät asiat keskustelemalla muiden valmentajien ja pelaajien kanssa. Lapset oppivat, miten ristiriitatilanteissa tulee toimia, eikä heidän tarvinnut peleissä käyttäytyä aggressiivisesti, kun he luottivat, että kasvattaja selvittää tilanteen. Tapaturmilta vältyttiin, kun peli pysyy rehtinä ja hyvän pelihengen mukaisena.

Keskustelemalla lasten kanssa urheiluvammoihin vaikuttavista tekijöistä, kuten ravinnosta ja levosta, voi valmentaja vaikuttaa vammojen ennaltaehkäisyyn.

Menen mukaan alkulämmittelyihin ja näytän omalla esimerkillä, miten ennen peliä ja harjoituksia lämmitellään, sillä pelaajat halusivat aloittaa heti täysillä pelaamisen.

Lapset eivät aina ymmärrä miksi en huuda toisille valmentajille, jos on väärinkäytöksiä. Kerron, että keskustelemalla saadaan kyllä asia selvitettyä.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastattelemalla Icehearts-kasvattajia, miksi Icehearts-joukkueiden toiminnassa ilmenee vähän urheiluvammoja ja, mitkä tekijät ovat siihen vaikuttaneet. Tavoitteena oli tuoda näkyväksi Iceheartsin toimivat käytänteet ja tuoda uusia näkökulmia urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn Iceheartsin poikkeuksellisen toimintamallin kautta. Opinnäytetyön tuottama tieto on kohdistettu urheiluseuroille, sekä lasten ja nuorten urheilun parissa toimiville valmentajille. Tavoitteena on Kidmove-hankkeen kautta jakaa hyviä valmennuskäytänteitä ja, siten mahdollistaa turvallinen urheilu lapsille ja nuorille, ilman urheiluvammoja. Opinnäytetyö toteutettiin osana Kidmove-hanketta, sekä yhteistyössä Iceheartsin kanssa.

Kasvattajien haastatteluissa nousivat esille urheiluvammojen vähäiseen määrään vaikuttavina tekijöinä kolme teemaa: monipuolinen liikkuminen kehittää taitoja ja kehontuntemusta, kannustava ja turvallinen ilmapiiri, sekä pitkäkestoinen ja kokonaisvaltainen kasvun tuki. Merkittävä tekijä ennaltaehkäisemään urheiluvammoja oli kasvattajien mukaan, että yhteen lajiin ei erikoistuttu liian varhain, vaan liikkuminen oli monipuolista. Lasten ollessa pieniä joukkueet liikkuvat leikkien ja eri urheilulajeja kokeillen. Kasvattajat kokivat, että monipuolinen liikkuminen oli kehittänyt lasten liikuntataitoja ja kehontuntemusta, ehkäisten urheiluvammoja. Lajivalinnan joukkueet tekivät keskimäärin kolmannella luokalla. Tutkimukset osoittavat, että varhaisella yhteen lajiin erikoistumisella ei ole pitkällä aikavälillä positiivisia vaikutuksia urheilulliselle menestymiselle, mutta sillä on todettu olevan altistavia tekijöitä urheiluvammoille ja urheilun lopettamiselle (DiFiori ym. 2017; Feeley ym. 2015; Jayanthi ym. 2013; Smuncy, Parikh & Pandya 2015). Lapsuuden monipuolinen harrastaminen rakentaa perustan urheilullisten taitojen kehittymiselle, sekä ennaltaehkäisee rasitusvammoja ja loppuun palamista (DiFiori ym. 2017).

Lisäksi kasvattajat kertoivat, että Icehearts-joukkueilla riski rasitusvammoille on pieni, koska lajiharjoitusmäärät ovat vähäisempiä, kuin normaalisti urheiluseuroilla. Korkean harjoitteluvolyymien on todettu yhdenmukaisesti kasvattavan rasitusvammojen riskiä useissa eri lajeissa (DiFiori ym. 2014). Urheiluvammojen määrä lisääntyy sitä mukaan mitä suuremmat ovat harjoittelu- ja kilpailumäärät. Urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret, jotka harjoittelivat yli seitsemän tuntia viikossa ja osallistuivat 40 kilpailuun vuodessa raportoivat todennäköisemmin urheiluvammasta kuin nuoret, jotka harjoittelivat ja

kilpailivat puolet vähemmän. (Ristolainen ym. 2019.) Icehearts-joukkueilla olivat lajiharjoitukset keskimäärin kaksi kertaa viikossa ja muina päivinä liikkuminen oli vapaata, jolloin liialliset yksipuoliset toistomäärät eivät olleet altistaneet rasitusvammoille.

Lasten urheilu on muuttunut yhä kilpailuhenkisemmäksi, joka helposti muuttaa kuormituksen yksipuoliseksi ja, siten altistaa urheiluvammoille (Costa e Silva, Fragoso & Teles 2017; Soomro ym. 2016). Nuorten urheilu on muuttunut tuloskeskeiseksi eikä huomioida nuorten kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (DiFiori ym. 2017; Feeley & Agel & LaPrade 2015). Icehearts-joukkueissa kaikki saavat pelata, joten kilpailua peliajasta tai pelipaikoista, ei ole. Joukkueissa on kannustava ja turvallinen ilmapiiri missä lasten ei tarvitse pelätä epäonnistumista. Icehearts-joukkueissa kilpailumenestystä tärkeämpää on urheilullisen elämäntavan omaksuminen, urheilusta nauttiminen ja hauskanpito. Positiivinen ilmapiiri kannustaa myös pelaajia antamaan kaikkensa peleissä, sekä antaa motivaatiota harjoitella.

Pitkäkestoinen ja kokonaisvaltainen kasvun tuki nousi haastatteluissa esille yhtenä vaikuttavana tekijänä. Iceheartsin erilaisen toimintamallin ja kasvattajan roolin vaikutuksista suoraan urheiluvammoihin on vaikeaa luotettavasti arvioida, sillä tutkimuksia valmentajan vaikutuksesta urheiluvammoihin ei löytynyt. Kasvattajat tuntevat lapset hyvin, sillä he viettävät päivittäin paljon aikaa yhdessä, verrattuna tavallisen urheiluseuran valmentajaan, joka näkee lapset seuranharjoituksissa muutamia kertoja viikossa. Kasvattajan syvä tuntemus oman joukkueen lapsista auttaa kasvattajaa tunnistamaan tilanteita, jolloin urheiluvammojen riski kasvaa, joka auttaa reagoimaan tilanteeseen ajoissa. Kasvattaja on kokonaisvaltaisesti vastuussa joukkueen lapsista ja on aidosti kiinnostunut heidän hyvinvoinnistaan. Kasvattajan ja lapsen välille muodostuu erityinen luottamussuhde, jolloin lapsi uskaltaa myös avautua helpommin kasvattajalle. Avoin vuorovaikutus ja luottamussuhde lapsen ja kasvattajan välillä voi olla merkittävä tekijä ennaltaehkäisemään urheiluvammoja.

Tutkimukset urheiluvammojen ennaltaehkäisystä keskittyvät paljon erilaisten preventiivisten harjoitusohjelmien vaikuttavuuteen, joilla voidaan vähentää urheiluvammoja jopa 46% nuorten urheilussa (Rössler ym. 2014). Iceheartsin-toiminnassa ei kuitenkaan ennaltaehkäisevät harjoitusohjelmat ole oleellisia, sillä urheiluvammoja esiintyy vain vähän, joten tarvetta ennaltaehkäiseville ohjelmille ei ole.

Tuloksissa odotettua oli harjoittelun monipuolisuuden ja harjoitusmäärien vaikutukset urheiluvammoihin. Kaikissa urheiluseuroissa voidaan vaikuttaa harjoittelun monipuolisuuteen, sekä kuormituksenhallintaan. Odottamatonta, oli että Icehearts-joukkueiden lapset kannustavat toisiaan epäonnistumista ja tappioista huolimatta, sekä säilyttävät positiivisen ja kannustavan ilmapiirin joukkueessa. Iceheartsin lapsilähtöistä mallia voisivat myös muut urheiluseurat hyödyntää. Valmentajan tulisi olla ensisijaisesti kiinnostunut lapsen hyvinvoinnista ja vasta sen jälkeen urheilullisista suorituksista. Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa pieni otanta, sillä haastatteluja toteutettiin vain kolme. Tuloksiin vaikuttaa opinnäytetyön tekijän tulkinta, mitkä tekijät haastatteluissa olivat merkityksellisiä opinnäytetyön tavoitteelle. Tuloksilla ei kuitenkaan opinnäytetyössä pyritä yleistämään, vaan haluttiin selvittää kasvattajien omakohtaisia kokemuksia aiheesta. Kaikkien haastateltujen kasvattajien kokemukset aiheesta olivat samansuuntaisia ja samat teemat ilmenivät kaikissa haastatteluissa, vaikka niitä ei etukäteen määritetty.

Opinnäytetyön vahvuutena ja samalla haasteena on aihe, jota ei olla aikaisemmin tarkasteltu. Mielenkiintoista on se, että Icehearts-joukkueilla voisi ajatella olevan enemmän urheiluvammoja, kuin yleensä, mutta tilanne onkin täysin päinvastainen. Mitkä tekijät ovat tähän vaikuttaneet, eivät ole täysin selviä, koska myös kasvattajat ihmettelivät miksi heidän joukkueilla ei ilmene urheiluvammoja. Jatkossa olisi mielenkiintoista, selvittää Icehearts-lasten kokemuksia, mikä on ollut heidän mielestään toimivaa Icehearts-toiminnassa. Tulevaisuudessa tutkimukset voisivat selvittää mikä on valmentajan rooli lasten ja nuorten urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä.

Lähteet

Abernethy, Liz & Bleakley, Chris 2007. Strategies to prevent injury in adolescent sport: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine* 41 (10). 627–638. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://bjsm.bmj.com/content/41/10/627>>. Luettu 27.2.2020.

Bergeron, Michael F. & Mountjoy, Margo & Armstrong, Neil & Chia, Michael & Côté, Jean & Emery, Carolyn A. & Faigenbaum, Avery & Hall, Gary & Kriemler, Susi & Léglise, Michel & Malina, Robert M. & Pensgaard, Anne Marte & Sanchez, Alex & Soligard, Torbjørn & Sundgot-Borgen, Jorunn & van Mechelen, Willem & Weissensteiner, Juanita R. & Engebretsen, Lars 2015. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine* 49 (13). 843–851. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://bjsm.bmj.com/content/49/13/843>>. Luettu 6.3.2020.

Blomqvist, Minna & Mononen, Kaisu & Koski, Pasi & Kokko, Sami 2018. Urheilu ja seuraharrastaminen. Raportissa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf>. Luettu 3.1.2020.

Bult, Hans & Barendrecht, Maarten & Tak, Igor 2018. Injury Risk and Injury Burden Are Related to Age Group and Peak Height Velocity Among Talented Male Youth Soccer Players. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine* 6 (12). Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2325967118811042>>. Luettu 3.3.2020.

Bonato, Matteo & Benis, Roberto & La Torre, Antonio 2018. Neuromuscular training reduces lower limb injuries in elite female basketball players. A cluster randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 28 (4). 1451–1460. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/321804313_Neuromuscular_training_reduces_lower_limb_injuries_in_elite_female_basketball_players_A_cluster_randomized_controlled_trial>. Luettu 3.3.2020.

Carter, Cordelia & Micheli, Lyle 2011. Training the child athlete: physical fitness, health and injury. *British Journal of Sports Medicine* 45 (11). 880–885. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://bjsm.bmj.com/content/45/11/880>>. Luettu 3.3.2020.

Costa e Silva, Lara & Fragoso, Isabel & Teles, Júlia 2017. Physical Activity–Related Injury Profile in Children and Adolescents According to Their Age, Maturation, and Level of Sports Participation. *Sports Health* 9 (2). 118–125. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28134572>>. Luettu 3.3.2020.

DiFiori, John P. & Benjamin, Holly J. & Brenner, Joel S. & Gregory, Andrew & Jayanthi, Neeru & Landry, Greg L. & Luke, Anthony 2014. Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British Journal of Sports Medicine* 48 (4). 287–288. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24463910>>. Luettu 20.12.2019.

DiFiori, John P. & Brenner, Joel S. & Comstock, Dawn & Cote, Jean & Güllich, Arne & Hainline, Brian & Malina, Robert 2017. Debunking early single sport specialization and reshaping the youth sport experience: an NBA perspective. *British Journal of Sports Medicine* 51 (3). 142–143. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29475835/>>. Luettu 20.12.2019.

Drew, Michael & Cook, Jill & Finch, Caroline 2016. Sports-related workload and injury risk: simply knowing the risks will not prevent injuries: Narrative review. *British Journal of Sports Medicine* 50 (21). 1306–1308. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://bjsm.bmj.com/content/50/21/1306>>. Luettu 4.3.2020.

Emery, Carolyn & Roy, Thierry-Olivier & Whittaker, Jackie L. & Nettel-Aguirre, Alberto & Van Mechelen, Willem 2015. Neuromuscular training injury prevention strategies in youth sport: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine* 49 (13). 865–870. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26084526>>. Luettu 2.3.2020.

Faigenbaum, Avery D. & Myer Gregory D. 2010. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine* 44 (1). 56–63. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3483033/>>. Luettu 27.2.2020.

Feeley, Brian & Agel, Julie & LaPrade, Robert 2015. When Is It Too Early for Single Sport Specialization? *The American Journal of Sports Medicine* 44 (1). 234–241. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0363546515576899>>. Luettu 20.12.2019.

Hämäläinen, Kirsi & Danskanen, Kristiina & Hakkarainen, Harri & Lintunen, Taru & Forsblom, Kim & Pulkkinen, Seppo & Jaakkola, Timo & Pasanen, Kati & Kalaja, Sami & Arajärvi, Paula & Lehtoviita, Terhi & Riski, Jarmo 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat. Keuruu: VK- Kustannus Oy.

Icehearts – käsikirja 2017. Helsinki. Suomen Icehearts ry.

Icehearts toiminta 2020. Yhdessä lapsuudesta aikuisuuden kynnykselle. Icehearts. Saatavana osoitteessa: <<https://www.icehearts.fi/visio-ja-toiminta/>>. Luettu 15.4.2019.

Icehearts – 12 vuoden yhteinen matka 2020. Yhteinen matka lapsuudesta aikuisuuden kynnykselle. Icehearts. Saatavana osoitteessa: <<https://www.icehearts.fi/>>. Luettu 16.5.2019.

Jayanthi, Neeru A. & LaBella, Cynthia R. & Fischer, Daniel & Pasulka, Jacqueline & Dugas, Lara R. 2015. Sports-specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: a clinical case-control study. *The American Journal of Sports Medicine* 43 (4). 794–801. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25646361>>. Luettu 20.12.2019.

Jayanthi, Neeru & Pinkham, Courtney & Dugas, Lara & Patrick, Brittany & LaBella, Cynthia 2013. Sports Specialization in Young Athletes: Evidence-Based Recommendations. *Sports Health* 5 (3). 251–257. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1941738112464626>>. Luettu 20.12.2019.

KidMove – Athlete centered coaching practices 2019. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kidmove.eu/>>. Luettu 3.1.2020.

Leppänen, Mari & Pasanen, Kati & Kannus, Pekka & Vasankari, Tommi & Kujala, Urho & Heinonen, Ari & Parkkari, Jari 2017. Epidemiology of Overuse Injuries in Youth Team Sports: A 3-year Prospective Study. *International Journal of Sports Medicine* 38 (11).

847–856. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28895620>>. Luettu 6.3.2020.

Parkkari, Jari & Kannus, Pekka & Fogelholm, Mikael 2004. Liikuntavammat - suurin tapaturmaluokka Suomessa. Suomen Lääkärilehti 59 (41). 3889–3895. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.kaypahoito.fi/sll21995>>. Luettu 3.1.2020.

Ristolainen, Leena & Toivo, Kerttu & Parkkari, Jari & Kokko, Sami & Alanko, Lauri & Heinonen, Olli & Korpelainen, Raija & Savonen, Kai & Selänne, Harri & Vasankari, Tommi & Kannas, Lasse & Villberg, Jari & Kujala, Urho 2019. Acute and overuse injuries among sports club members and non-members: the Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) study. BMC Musculoskeletal Disorders 20 (32). Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6339310/>>. Luettu 27.1.2020.

Rössler, Roland & Donath, Lars & Verhagen, Evert & Junge, Astrid & Schweizer, Thomas & Faude, Oliver 2014. Exercise-based injury prevention in child and adolescent sport: a systematic review and meta-analysis. Sports Medicine 44 (12). 1733– 1748. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25129698>>. Luettu 27.2.2020.

Smuncy, Mia & Parikh Shital N. & Pandya Nirav K. 2015. Consequences of single sport specialization in the pediatric and adolescent athlete. Othopedic clinics of north America, 46 (2): 249-258. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25771319>>. Luettu 18.12.2019.

Soomro, Najeebullah & Sanders, Ross & Hackett, Daniel & Hubka, Tate & Ebrahimi, Saahil & Freeston, Jonathan & Cobley, Stephen 2016. The Efficacy of Injury Prevention Programs in Adolescent Team Sports: A Meta-analysis. The American Journal of Sports Medicine 44 (9). 2415–2424. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0363546515618372>>. Luettu 2.3.2020.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Turkka, Ilkka & Turkka, Ville 2008. Icehearts – joukkue kasvun tukena. Juva: PS- kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3. Saatavana osoitteessa: < https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf>. Luettu 24.1.2020.

Van der Sluis, A. & Elferink-Gemser, M.T. & Brink, M.S. & Visscher, C. 2015. Importance of peak height velocity timing in terms of injuries in talented soccer players. International Journal of Sports Medicine 36 (4). 327–332. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24022568>>. Luettu 3.3.2020.

Tutkittavan tiedote

Arvoisa haastateltava,

Kutsun teitä osallistumaan opinnäytetyön ”Lasten ja nuorten urheiluvammojen ennaltaehkäisy. Icehearts-kasvattajien kertomana” aineistonkeruun haastatteluun.

Opinnäytetyön tarkoituksena on haastatteleamalla selvittää mitkä tekijät Icehearts-joukkueiden toiminnassa ovat kasvattajien mielestä vaikuttaneet vähäiseen määrään urheilutapaturmia. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda näkyväksi Icehearts-yhdistyksen toimivat käytänteet, joita voidaan KidMove-hankkeen kautta hyödyntää lasten ja nuorten urheilun parissa toimiville valmentajille.

Opinnäytetyön suorittaja on Metropolia Ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelija Karoliina Åberg. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua keväällä 2020.

Haastatteluun varataan aikaa 60 minuuttia. Haastattelu toteutetaan avoimena haastatteluna, keskustelunomaisesti. Haastattelu nauhoitetaan sisällön analysointia varten. Haastattelun aikana kerättävät tiedot käsitellään luottamuksellisesti, ilman tietoja henkilöllisyydestänne. Opinnäytetyöhön ei kerätä henkilötietoja. Nauhoite tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voitte peruuttaa osallistumisenne haastatteluun ja opinnäytetyöhön missä vaiheessa tahansa.

Halutessanne voitte saada valmiin opinnäytetyön sähköisenä versiona.

Lisätietoja haastattelusta ja opinnäytetyöstä voitte saada henkilöltä:
Karoliina Åberg

Haastateltavan suostumus ”Lasten ja nuorten urheiluvammojen ennaltaehkäisy. Icehearts-kasvattajien kertomana” opinnäytetyöhön osallistumisesta

Opinnäytetyön suorittaja: Metropolia Ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelija Karoliina Åberg.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan yllämainitun opinnäytetyön aineistonkeruuvaiheen haastatteluun.

Olen tietoinen, että osallistun haastatteluun vapaaehtoisesti ja, että voin peruuttaa osallistumiseni opinnäytetyöhön missä vaiheessa tahansa. Jos vetäydyn pois opinnäytetyöstä, minua koskeva aineisto poistetaan. Minulle on selvitetty, että haastattelussa kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti, eikä opinnäytetyöhön kerätä henkilötietojani. Olen tietoinen, että haastattelut nauhoitetaan ja opinnäytetyössä saattaa olla lainauksia haastattelustani kuitenkin, niin ettei minua voida tunnistaa tekstistä. Kaikki aineisto kerätään ja käsitellään henkilötietolain mukaan luottamuksellisesti, eikä aineisto joudu kenenkään ulkopuolisen käsiin.

Olen tietoinen, että voin halutessani pyytää lisätietoja opinnäytetyön tekijältä ja olen saanut riittävät yhteystiedot.

Tätä suostumuslomaketta on tehty kaksi samanlaista kappaletta, joista toinen jää minulle ja toinen tutkijalle.

Helsingissä _____ / _____ 2019

Haastatteluun osallistuja

Nimen selvennys

Lisätietoja voitte saada henkilöltä:
Karoliina Åberg

Haastattelun kysymykset

Kasvattajan taustat

Koulutus
Työkokemus
Urheilutausta
Icehearts työvuodet

Joukkue

Lajivalinta
Lasten ikä
Harjoitusmäärät ja harjoittelun sisältö
Haasteet ja voimavarat
Lasten sitoutuneisuus

1. Kuinka paljon olette miettineet urheiluvammojen ennaltaehkäisyä joukkueen toiminnassa? Onko vammojen ennaltaehkäisemiseksi tehty toimia?
2. Mikä on valmentajan rooli urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä? Minkälaisilla toimilla valmentaja voi ennaltaehkäistä urheiluvammoja?
3. Miten Icehearts-joukkueiden toiminta eroaa muiden urheiluseurojen toiminnasta?
4. Minkälaisia toimivia käytänteitä Icehearts-joukkueilla on, joita muutkin urheiluseurat ja valmentajat voisivat hyödyntää urheiluseura toiminnassa?
5. Mitkä tekijät ovat mielestäsi voineet vaikuttaa vähäiseen määrään urheiluvammoja Icehearts-joukkueissa? Miksi?

Sovellettu sisällönanalyysi

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Teema
Reilu viis vuotta ollaan pelattu salibandya, se alkuperäisilmaus me leikittiin ja tosiaan käytettiin paljon uimassa ja ratsastamassa.	Ennen laji valintaa leikittiin ja urheiltiin monipuolisesti.	Harjoittelun monipuolisuus
Jotenkin mä omalta kohdalta uskon siihen, että ne ensimmäiset vuodet, kun me tehtiin ja liikuttiin paljon, hahmottaa omaa kehoonsa noi kundit aika hyvin mun joukkueessa.	Ensimmäisten vuosien monipuolinen liikunta on kehittänyt lasten kehohahmotusta.	Harjoittelun monipuolisuus
Varmaan et se ei olisi aina sitä yhtä lajia, kyllä musta on ollut ihan kiistaton hyöty et me on pelattu niin paljon kaikkea muuta.	Harjoittelun monipuolisuudesta on ollut hyötyä.	Yhteen lajiin erikoistuminen
Eikä ne aloittanut harjoittelee silloin ensimmäisellä luokalla futista, lätkää tai säbää kolmea kertaa viikossa lajinomaisia treenejä ja samoja toistoja.	Harjoittelu ei ole ollut yksipuolista yhtä lajia.	Yhteen lajiin erikoistuminen
Ei kyllä meillä on ollut vähemmän kuitenkin silloin pienempänä, nimenomaan se treeni treeni, mutta se vapaa liikunta on ollut merkittävä silloin alakoulu iässä. Kyllä meidän treenimäärät on verrattuna sillä tasolla missä me pelataan, niin ollut aina vähäisempiä.	Laji harjoitusmäärät ovat olleet vähäisempiä muihin joukkueisiin verrattuna, mutta muun monipuolisen liikkumisen määrä on ollut merkittävä.	Lajiharjoittelu- ja toistomäärät
Meillä ei ole sellaista ongelmaa, että se tulisi toistoista se urheiluvamma, ei mitään rasitusvammoja, koska meillä on nii vähän sitä (toistoa), että semmoista vaaraa meillä ei ole.	Joukkueilla ei tule rasitusvammoja liiallisista toistomääristä.	Lajiharjoittelu- ja toistomäärät
Se tietty, että meillä ei ole niin paljon niitä laji treenejä, että sitä toistoa ei	Lajiharjoitus määrät ja monipuolinen harjoittelu on ehkäissyt urheiluvammoja.	Lajiharjoittelu- ja toistomäärät

<p>tule, kyllä se vaikuttaa paljon. Se että tehdään niin paljon muitakin niin varmaan se ylipäättään estää niitä.</p>		
---	--	--