

Sanni Murtokangas

Liikkuvuusharjoitteluohjeita S-kiekko junioreiden valmentajien käyttöön



Liikunnanohjaaja
Liikunnan- ja vapaa-ajan
koulutus
Kevät 2022



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä: Sanni Murtokangas

Työn nimi: Liikkuvuusharjoitteluohjeita S-kiekko junioreiden valmentajien käyttöön

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: Liikkuvuusharjoittelu, jääkiekko, valmentaminen, juniorijääkiekko, toiminnallinen opinnäytetyö

Jääkiekko on yksi Suomen suosituimmista harrastuksista. Omaehtoisen harrastamisen tilalle on tullut aktiivinen seurassa harrastaminen. Seuravalmentajat vastaavatkin isosta osasta lasten liikunnasta. Hyvä liikkuvuus nivelissä on usein ehto oikeaoppiselle ja turvalliselle suoritustekniikalle. Liikuttamalla kaikkia niveliä laajasti, pystytään ehkäisemään liikerajoituksia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää S-kiekko junioreiden valmentajien osaamista liikkuvuusharjoittelun osalta. Tavoitteena oli, että he ymmärtäisivät liikkuvuusharjoittelun tärkeyden ja osaisivat selkeämmin liittää sen osaksi valmennustyötä ja koko pelaajapolkua. Tarkoituksena oli haastatteluiden pohjalta tuottaa valmentajien käyttöön materiaalia valmentamisen tueksi. Oma tavoitteeni oli syventää osaamista liikkuvuusharjoittelusta kokonaisuutena. Lisäksi tavoitteeni oli onnistua luomaan sellaista materiaalia, minkä valmentajat kokisivat hyödylliseksi. Työn aikana minua motivoi erityisesti lasten liikuntaharrastuksen mielekkyyden lisääminen tuomalla valmentajille työkaluja monipuolistamaan harjoituksia.

Haastatteluiden pohjalta liikkuvuusharjoittelumateriaalin muodoksi valikoitui valmentajille suunnatut opetusvideot. Videot on jaettu S-kiekko junioreiden strategian mukaisiin ikäryhmiin, jotka ovat 6-10-vuotiaat, 11-14-vuotiaat ja 15-20-vuotiaat. Näitä videoita on yhteensä viisi ja ne ovat kestoaltaan noin 10 minuuttia. Näiden videoiden lisäksi tuotin valmentajien käyttöön myös haastevideoita, jotka sopivat kaiken ikäisille. Videot lisättiin seuran omalle Youtube-kanavalle piilotettuina. Videoiden valmistuttua pidin S-kiekko junioreiden valmentajille myös koulutustilaisuuden, joka sisälsi tietoa liikkuvuusharjoittelusta jääkiekkoilun kannalta.

Palautekyselyn perusteella onnistuin tuottamaan sellaista materiaalia, jonka valmentajat kokivat hyödylliseksi. Kyselyyn vastanneet ilmoittivat myös muokkaavansa valmentamista saamansa materiaalin pohjalta. Erityisesti videoiden selkeyttä ja monipuolisuutta kehuttiin. Jatkokehitykseksi voisi vielä tutkia liikkuvuusharjoitteiden vaikuttavuutta.

Abstract**Author:** Sanni Murtokangas**Title of the Publication:** Mobility Training Instructions for S -kiekko Junior Coaches**Degree Title:** Bachelor of Sports and Leisure Management**Keywords:** mobility training, ice hockey, coaching, junior players, practice-based thesis

Ice hockey is one of Finland's most popular hobbies. Children and young adults are increasingly practising hockey in sports clubs. Ice hockey club coaches are responsible for a large part of children's exercise. Good mobility in the joints is usually the key for right performance technique.

The aim of the thesis was to develop the skills of the S-kiekko junior coaches in terms of mobility training. The goal was to make them to understand the importance of mobility training and be able to integrate it more clearly into the coaching work. The personal goal of the thesis author was to succeed in producing material that would help coaches to improve their work. Another aim was to learn more about mobility training. Coaches were interviewed to discover what type of help they need to teach mobility training to players.

The interviews revealed that the coaches want mobility training material in video format. A total of nine videos was produced for the coaches to use. Five of the videos were targeted at hockey players by their ages. The remaining four videos were aimed at players of all ages. All the videos contain mobility training instructions.

Based on the responses of the final survey, it was possible to produce material that will help coaches improve their work. Respondents gave positive feedback particularly on the versatility of the videos. As follow-up research, there could be a study on the possible benefits of the mobility training

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Jääkiekko	2
3	Liikkuvuus ja liikkuvuusharjoittelu	4
4	Jääkiekko liikkuvuuden näkökulmasta	8
4.1	6-10-vuotiaiden liikkuvuusharjoittelu.....	8
4.2	11-14-vuotiaiden liikkuvuusharjoittelu.....	9
4.3	15-20- vuotiaiden liikkuvuusharjoittelu.....	10
5	Valmentaminen	11
5.1	Seurassa harrastaminen.....	12
5.2	S-kiekko juniorit	12
6	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	15
7	Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset	16
8	Toteutus	17
8.1	Toiminnallisen opinnäytetyön malli.....	17
8.2	Kehittämismenetelmät	20
8.3	Valmentajien haastattelu.....	21
9	Liikkuvuusharjoittelumateriaalia S-kiekko junioreiden valmentajille	23
9.1	Innostamisen vaihe: Leijona kiekkokoulu – U10 (6–10-vuotiaat)	23
9.2	Taitojen kehittämisen vaihe: U11-U14 (11–14-vuotiaat)	24
9.3	Kilpakiekkovaihe: U15-U20 (15-20-vuotiaat).....	24
9.4	Haastevideot	24
10	Pohdinta	25
10.1	Onnistumisen arviointi	26
10.2	Eettisyys.....	28
11	Lähdeluettelo	30

Liitteet

1 Johdanto

2000-luvulla syntyneille nuorille kyykkyasennossa pysyminen aiheuttaa yhä useammin vaikeuksia. Erityisesti 10-16-vuotiailla nuorilla on huomattu olevan hankaluuksia pysyä kyykkyasennossa. Tämä johtuu useimmiten nilkan ja lonkan vajaasta liikkuvuudesta. Osa ei pääse lainkaan kyykkyyyn, osa huojuen. Ongelmia on niin liikuntaa harrastavilla lapsilla, kuin sellaisilla, jotka eivät harrasta liikuntaa ollenkaan. (Korhonen 2019.) Ylen (2019) julkaisemassa artikkelissa naprapaatti Petteri Koski kertoo tapaavansa vastaanotollaan viikoittain peruskouluikäisiä lapsia, joilla on liikkuvuuden kanssa ongelmia. (Korhonen 2019.)

Saman suuntaisia tuloksia havaittiin syksyllä 2021 julkaistuissa koululaisten fyysisen toimintakyvyn Move! -mittauksissa. Tulosten perusteella neljännes 8. luokkalaisista pojista ei onnistu alaselän ojennuksessa täysistunnassa ja 15% pojista ei onnistu kyykistyksessä. Istuva elämäntapa näkyy tuloksissa. (Valtion liikuntaneuvosto 2021.)

Kun kehon kaikki tuki- ja liikuntaelimestön ja hermolihasjärjestelmän osat toimivat, niin toimii keho optimaalisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että jos jokin osa näistä pettää, se vaikuttaa koko järjestelmän toimivuuteen. Yksi yleisimmistä syistä lihaskireyteen on yksipuolinen rasitus. Yksipuolinen rasitus aiheuttaa epätasapainoa lihasten ja lihasryhmien välillä. Valmentajan olisikin pystyttävä arvioimaan lajilleen riittävät liikkuvuuden raja-arvot. Lihaksistossa tapahtuu aina jonkin verran sopeutumista niihin kohdistuneeseen rasitukseen verrattuna. Kuitenkin raja tulee vastaan, jos työ pysyy yksipuolisena ja rasitusta lisätään. Tästä aiheutuu liikkeen aikana kipua, lihasjäykkyyttä ja erilaisia nivelkipuja. Nämä ovat kehon tapoja varoittaa ylikuormituksesta. Lepo usein helpottaa kiputiloja, mutta tilanne uusiutuu, mikäli varsinaista syytä ei osata hoitaa. (Lahtinen & Ahonen 2001, 416-417.)

Luin yllä mainitun Ylen artikkelin vuonna 2019 heti sen ilmestyttyä. Saman tien syntyi halu olla osana muuttamassa tätä kehitystä. Ylen artikkelissa (2019) mainittiin nuoret jääkiekkoilijat, joilla on havaittu puutteita liikkuvuudessa. Tämän takia otin yhteyttä paikalliseen juniorijääkiekkoseuraan, Seinäjoen S-kiekko junioreihin. Seuran valmennuspäällikkö Tuomas Takala tunnisti ongelman ja oli kiinnostunut tekemään yhteistyötä. Työni tavoitteena on kouluttaa valmentajia liikkuvuusharjoittelun hyödyistä, sekä tuottaa heille valmentamisen tueksi konkreettista materiaalia liikkuvuusharjoittelusta. Työlläni selvitän, miten liikkuvuusharjoittelu liitetään jääkiekkoharjoitteluun, sekä millainen materiaali hyödyttää valmentajia ja mitä juniorijääkiekkoilijoiden liikkuvuusharjoittelu sisältää.

2 Jääkiekko

Yksi Suomen suosituimpia harrastuksia on jääkiekko. Jääkiekko on listan kärjessä niin harrastajamäärissä, kuin yleisön kiinnostuksen kohteissa. Vuonna 1995 voitettun maailmanmestaruuden jälkeen lajin suosio on jatkanut tasaista kasvuaan vuosittain. Yhä useampi harrastaa jääkiekkoa seurassa. Omaehtoinen harrastaminen on vähentynyt etenkin 2000-luvun aikana. Tämä on nostanut harrastuksen kustannuksia, mutta toisaalta myös nostanut lajin tasoa. (Tikkaja 2016, 564)

Pelaajan pelitaitoa kuvaavat ominaisuudet ovat pelikäsitys ja tekninen osaaminen. Pelikäsityksessä tarkastellaan pelaajan kykyä havainnoida peliä ja sen tapahtumia, kun taas tekninen osaaminen kuvaa esimerkiksi luistelutaitoa. Pelaaja, jolla on hyvä pelitaito osaa lukea peliä ja reagoida siihen oman joukkueensa hyödyksi. Pelitaitoon vaikuttavia tekijöitä ovat myös fyysiset ominaisuudet kuten nopeus, voima ja kestävyys. Lisäksi psyykkiset ominaisuudet kuten rohkeus ja päätäväisyys, sekä sosiaaliset taidot, joissa korostuu yhteistyökyky. (Savolainen 2016, 564–565.)

Pelaajan peliaika vaihtelee riippuen pelipaikasta ja roolista. Näin myös intervallien pituus, intensiteetti ja palautumisaika vaihtelee. Hyökkääjän peliaika on noin 14–20 minuuttia, kun taas puolustajan peliaika on noin 16–28 minuuttia. Vaihtojen lukumäärään vaikuttavat peluutus ja ketjujen määrä. Vaihtoja on pelin aikana noin 15–25. (Laaksonen & Vähälummukka 2016, 566–567.)

Jääkiekon intervallityyppisyys haastaa erityisesti sydän- ja verenkiertojärjestelmää ja hermolihasjärjestelmää. Peli itsessään sisältää paljon nopeita lähtöjä, jotka vaativat maksimaalista kiihdytystä, suunnanmuutoksia ja pysähdyksiä. Intervallien pituus vaihtelee pelin mukaan satunnaisesti. Vaihdon kesto määrittelee mitä energiantuottotapaa on käytettävä. Jääkiekkoilijalta vaaditaan kehittyneitä sekä aerobisia että anaerobisia ominaisuuksia. Hyvän suorituskyvyn ylläpitämiseksi jääkiekkoilijan on tärkeä harjoitella näitä molempia. Hyvä aerobinen kapasiteetti auttaa viivyttämään väsymystä ja näin pelaaja pystyy pitämään intensiteetin korkealla pitempään. Hyvä anaerobinen teho näkyy esimerkiksi luistelukilpailutilanteissa ja kaksinkamppailuissa. Se auttaa myös palautumista nopeutumaan. (Laaksonen & Vähälummukka 2016, 566–567.)

Erytisesti alavaratalon voimantuottokyky ennustaa hyvää luistelutekniikkaa. Maksimaalinen voimantuottokyky ja räjähtävä voimantuottokyky etenkin lonkan ja polvien alueella vaikuttavat tehon tuottoon positiivisesti. Lihastasapainon ja liikkuvuuden tärkeyttä ei voi kuitenkaan ohittaa.

Lihastasapaino ja hyvä liikkuvuus koko varatalossa vähentää riskiä loukkaantua. Luistelun ja alavartalon voiman ohella jääkiekossa korostuu lantion ja keskivartalon hallinta. Tasapainoa vaativissa tilanteissa, kuten laukomisessa ja taklaamisessa, ovat keskivartalon lihakset avainasemassa. Usein kiekkoilijoiden nivus- ja selkäalueen ongelmien taustalla onkin keskivartalon ja pakarän heikkous. (Laaksonen & Vähälummukka 2016, 569.)

3 Liikkuvuus ja liikkuvuusharjoittelu

Sana liikkuvuus kuvaa nivelten liikelaajuutta. Kun nivelten liikelaajuus mahdollistaa liikkumisen vähäisellä kudosten tuottamalla vastustuksella voidaan puhua riittävästä nivelliikkuvuudesta. Vastakohtaisesti jos nivelessä on riittämätön nivelliikkuvuus, joutuu vaikuttajalihas työskentelemään kireää vastavaikuttajalihasta vastaan. Riittävä notkeus eli liikkuvuus on useimmiten vaatimuksena oikeaoppiselle suoritustekniikalle. Se on myös yhteydessä suorituskykyyn, kuten voimantuottoon. (Mero, Nummela, Kalaja, Häkkinen 2016, 313, 320.)

Liikkuvuus on moniulotteinen kokonaisuus. Liikkuvuuden merkityksenä pidetään liikkumisen taloudellisuuden paranemista ja lihasten ja jänteiden liikelaajuuden paranemista, kuormituksen sietokyvyn kasvua, loukkaantumisriksin pienenemistä sekä vammojen kuntoutuksen tehostumista. Lisäksi lihasten epätasapainon ehkäisy ja sitä kautta jopa motorisen oppimisen nopeutuminen on tärkeä merkitys liikkuvuudelle. (Laaksonen & Vähälummukka 313.)

Liikkuvuus ei kuitenkaan ole irrallinen ominaisuus, vaan sen kytkeytyy saumattomasti yhteen voima- ja koordinaatio-ominaisuuksiin. Hyvä koordinaatiokyky suojaa lihaksia, jänteitä ja niveliä nopeiden ja voimakkaiden liikkeiden aikana. Lihasten vaikuttajat ja vastavaikuttajat yhdessä toimivat vastavuoroisesti. Jos tämä vastavuoroisuus on häiriintynyt lihaskireyden vuoksi, ovat lihakset ja sen rakenteet vaarassa vaurioitua. (Lahtinen & Ahonen 2001, 416-417.)

Kehon optimaalisen toiminnan edellytyksenä on, että liikumme monipuolisesti. Nivelten liikerata on tarkoitettu käytettäväksi ja kaikkien nivelten liikkeiden tulisi olla hallittuja. Kun nivelen koko liikelaajuutta ei käytetä, syntyy liikerajoituksia. Liikerajoitusten syntymisen voi estää vain sillä, että käytämme päivittäin kaikkia niveliä niiden sallimalla liikelaajuudella. Monipuolinen liikkuminen toimii siis pohjana varsinaiselle liikkuvuusharjoittelulle. Jos liikkuminen on yksipuolista ja pienillä liikelaajuuksilla tapahtuvaa, kohdataan ongelmia ennemmin tai myöhemmin. (Pihlman, Luomala, Mäkinen 2018, 13, 79.)

Monipuolisen harjoittelun tulisi olla lasten ja nuorten harjoittelun punainen lanka. Monipuolisen harjoittelun käsitettä voidaan lähestyä elinjärjestelmien kautta. Ihmisen neljä pääelinjärjestelmää ovat hermosto, lihaksisto, tukielimet (luut, jänteet ja nivelsiteet) ja hengitys ja verenkierto sekä aineenvaihdunta. Monipuolisuuden taustalla on tieto siitä, mitä elinjärjestelmää lajille tyypilliset

harjoitukset rasittavat. Tähän tietoon perustuen tulisi koostaa lasten ja nuorten harjoittelu. Harjoitteluun tulisi lisätä muita elinjärjestelmiä kuormittavia harjoitteita, kuin mitä lajityypillisessä harjoittelussa on. Näin varmistetaan monipuolinen tekeminen. (Hämäläinen, Danskanen, Hakkarainen, Lintunen, Forsblom, Pulkkinen, Jaakkola, Pasanen, Kalaja, Arajärvi, Lehtoviita, Riski 2015, 180.)

Taulukko 1: Ihmisen 4 pääelinjärjestelmää ja esimerkkejä (Hämäläinen ym. 2015, 181.)

Elinjärjestelmä	Esimerkkejä kuormittavista/kehittävästä harjoitteista
Hermosto	<ul style="list-style-type: none"> - Motorinen taitoharjoittelu, pelejä ja leikkejä - Nopeusharjoittelu - Nopeusvoimaharjoittelu - Maksimivoimaharjoittelu
Lihaksisto	<ul style="list-style-type: none"> - Elastisuusharjoittelu - Liikkuvuusharjoittelu - Kestovoimaharjoittelu - perusvoimaharjoittelu
Tukielimet (luut, jänteet)	<ul style="list-style-type: none"> - Hyyt - Tasapainoharjoittelu, pelejä ja leikkejä - Liikkuvuusharjoittelu
Hengitys- ja verenkierto elimistö ja aineenvaihdunta	<ul style="list-style-type: none"> - Kestävyysharjoitus - Nopeuskestävyysharjoitus - Lihaskestävyysharjoitus (aerobinen aineenvaihdunta) - Voimakestävyysharjoitus (anaerobinen aineenvaihdunta) - Pelit ja leikit

Jääkiekko kuormittaa tyypillisesti eniten hengitys- ja verenkierto elimistöä ja aineenvaihduntaa. Näin ollen taulukosta 1. pystytään löytämään helposti ominaisuudet, joita lasten- ja nuorten jääkiekkoharjoitusten oheisharjoituksissa tulisi kuormittaa. Tällaisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi tukielimiä kuormittavat tasapainoharjoitteet tai lihaksistoa vahvistavat kestovoima- ja liikkuvuusharjoitteet.

Tiivistäen, lajin vaatimukset fyysisen suorituskyvyn kannalta ei saisi määrittää oheisharjoittelua liikaa vielä alle 15-vuotiailla. Tärkeintä olisi yleisen liikunnallisuuden kehittäminen. Kilpaikäluokkiin tullessa voidaan alkaa systemaattisesti kasvattaa lajinominaisuutta myös oheisharjoittelussa. Liiallinen lajinominaisuus nuorena voi johtaa yksipuoliseen rasituksen lisäksi yksipuoliseen motoriseen käsialaan. Tämä tarkoittaa esimerkiksi jääkiekon osalta sitä, että jääkiekon ominaisuudet näkyvät kaikissa lapsen harrastamisessa lajeissa. Esimerkiksi juoksussa jalka ei ojennu kunnolla. Motorinen käsiala voi rajoittaa luonnollista liikkumista. Liiallinen toistuva lajinominaisuus rasittaa samoja kehonosia päivästä toiseen, mikä voi johtaa yllirasittumiseen. (Pohjanvirta 2021.)

Liikkuvuusharjoittelu voidaan jakaa kahteen erilaiseen kategoriaan: aktiivinen- ja passiivinen liikkuvuusharjoittelu. Aktiivisella liikkuvuudella tarkoitetaan itse lihastyöllä saavutettua liikelaajuutta. Passiivisella liikkuvuusharjoittelulla tarkoitetaan taas ulkoisen voiman aiheuttavaa liikkuvuusliikettä, tarkoittaen esimerkiksi painovoimaa tai toista vartalon osaa. Jokaisella venyttelymenetelmällä on paikkansa. (Kalaja 2016, 314-315.)

Dynaamisella venyttelyllä tai liikkuvuusharjoittelulla tarkoitetaan liikkuen tehtäviä harjoitteita, joilla edistetään liikkuvuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että mihinkään liikkeeseen ei jäädä paikoilleen vaan ylläpidetään rytmikästä liikerataa (aktiivinen liikkuvuusharjoittelu). Dynaamisessa liikkuvuusharjoittelussa vaaditaan yhtä aikaa niin kykyä supistaa agonistia ja rentouttaa antagonistia. Dynaamisella liikkuvuusharjoittelulla tähdätään totuttamaan kehon niveliä äärioliikkeisiin. Alaraajoille suunnattuna dynaamisen venyttelyn toistot tulisi olla noin 8-10, kun taas ylävartalolle suunnatuissa liikkeissä riittää noin 4-5 toistoa. (Pihlman, Luomala, Mäkinen 2018, 79-80.) Dynaaminen venyttely osana alkulämmittelyä on todettu parantavan voima- ja räjähtävyysominaisuuksia. (Turki, Dhabbi, Padulo, Khalifa, Ridène, Alamri, Milić, Gueid, & Chamari, 2019).

Aktiivis-dynaaminen (ballistinen) venyttely on melko samanlainen kuin dynaaminen venyttely rakenteeltaan. Aktiivis-dynaamiseen venyttelyn liikkeet ovat heilahtavia tai vetäviä. (Kalaja 2016,

315.) Niiden liike syntyy pääasiassa liike-energialla. Näissä venytyksissä liike jatkuu dynaamista venytystä pidemmälle. (Pihlman, Luomala, Mäkinen 2018, 82).

Staattisella venyttelyllä tarkoitetaan venytyksiä, joissa venytyksen kohteen oleva kehonosa pidetään rentoutettuna ja venytyksen tunne saadaan aikaan yleensä painovoiman avulla. Staattista (passiivinen liikkuvuusharjoittelu) ei suositella tehtäväksi ennen urheilusuoritusta. Staattisen venyttelyn negatiivinen vaikutus sitä edeltävään suoritukseen on todettu tutkimuksissa. (Gelen, Saygin, Karacabey, & Kilinc 2008). Kalajan (2016, 317) mukaan Behmin (2015) tekemä meta-analyysi osoitti, että pitkäkestoinen staattinen venyttely ennen urheilusuoritusta heikensi muun muassa voimantuottoa, tehoa, nopeutta ja reaktiokykyä. (Kalaja 2016, 315.)

4 Jääkiekko liikkuvuuden näkökulmasta

Hyvään luistelutekniikkaan vaikuttaa liikkuvuus erityisesti lonkissa, nivusalueella ja takareisissä. Kiekkoilijan asento on hieman kyykky, josta luistelun potkut tehdään. Oikeaoppisessa luistelupotkussa jalka ojentuu suoraksi lantiosta asti. Mikäli jalka ei ojennu kunnolla taakse, jää potkusta tehoa pois eikä vauhtia saada maksimaaliseksi. Tämä kertoo yleensä kiristyneistä takareiden alueen lihaksista ja se altistaa myös lonkan koukistajalihaksen kiristymiselle. Kireys tällä alueella aiheuttaa taas usein kipua alaselkään. Takareiden alueen lihasten ja lonkakoukistajien lisäksi selässä on oltava liikkuvuutta. Peliasennossa olevalla pelaajalla on selässään hieman fleksiota. Jos selässä ei ole riittävästi liikkuvuutta ja voimaa asennon ylläpitoon, ylikuormitetaan selkää. (Laaksonen & Vähälummukka 2016, 571.)

Jääkiekko lajina ei kuitenkaan vaadi poikkeuksellisen suuria liikelaajuuksia. Poikkeuksellisia liikelaajuuksia tarvitaan esimerkiksi telinevoimistelijalta. Kenttäpelaajaa verrattaessa maalivahtiin eroja kuitenkin löytyy. Osa maalivahdin torjunta-asennoista vaativat normaalista poikkeavia liikelaajuuksia ja myös voimantuottokykyä pitkillä lihaspituuksilla. (Pohjanvirta 2021.) On kuitenkin huomioitava, että mikäli kenttäpelaajan nivelten liike on rajoittunut, sillä on epäedullinen vaikutus luisteluun ja voimantuottoon. (Laaksonen & Vähälummukka 2016, 571.)

Alavartalon ja selän alueen aktiivinen huolto tulisikin kuulua aktiivipelaajan viikoittaiseen, jopa päivittäiseen rutiiniin. Jos tähän ei kiinnitetä oheisharjoittelussa huomiota, kohdataan ongelmia. Optimaalisessa luisteluasennossa pysyminen on yksi eteenpäin luistelun nopeuteen vaikuttavista tekijöistä. (Pohjanvirta 2021.)

4.1 6-10-vuotiaiden liikkuvuusharjoittelu

Alle kouluikäisistä harrastajista noin kymmeneen ikävuoteen asti seuran jääkiekkoharjoitusten ei tarvitse sisältää erikseen korostettua liikkuvuusharjoittelua. Nivelten liikelaajuus pysyy normaalina, kun harjoituksissa korostetaan monipuolisuutta. Monipuolisuuden tulisikin olla oheisharjoittelun punainen lanka. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoitetaan sellaisia fyysisiä ominaisuuksia ja elinjärjestelmiä, joita jäällä ei harjoiteta. Tällä tavalla varmistetaan monipuolinen rasitus ja kehittyminen, sekä rakennetaan monipuolinen kiekkoilija. (Pohjanvirta 2021.)

Leikinomaisuus, pienpelit ja viestit sopivat tämän ikäisille. Ne kehittävät hyvin kestävyyttä. Harjoittelun olisi hyvä sisältää myös notkeus- ketteryys- ja tasapainoharjoittelua. Tämän lisäksi olisi hyvä olla aisti- ja koordinaatioharjoitteita ja reaktioharjoitusta. (Forsman & Lampinen 2008, 76.)

Tämän ikäisten lasten kanssa oheisharjoittelussa ei tähdätä maksimaaliseen suorittamiseen, joten myöskään alkulämmittelyssä ei tarvita dynaamista venyttelyä. Riittää kun niveliä liikutellaan laajasti kaikilla liikesuunnilla. (Pohjanvirta 2021.) Esimerkiksi kyykky on hyvä esimerkki liikkeestä, jossa tarvitaan nilkan, polven ja lonkan liikkuvuutta. Kyykkyä oman kehon painolla harjoittamalla ylläpidetään nivelten normaalia liikelaajuutta. (Korhonen 2019.)

4.2 11-14-vuotiaiden liikkuvuusharjoittelu

Murrosikä ja pituuskasvun kiihtyminen tapahtuvat tytöillä ja pojilla hieman eri aikoihin. Tyttöjen murrosikä tapahtuu noin kaksi vuotta aikaisemmin kuin pojilla, ajoittuen tytöillä noin 12 vuoden ikään ja pojilla näin ollen 14 vuoden ikään. Kalenteri-ikä ja biologisen iän välillä saattaa olla vaihtelua. Kalenteri-ikä tarkoittaa henkilön sen hetkistä ikää vuosina, kun taas biologisella iällä tarkoitetaan henkilön fyysisen kehityksen astetta. Näillä kahdella voi olla eroa jopa 2-4 vuotta. Tämä olisikin tärkeä huomioida, koska se vaikuttaa oleellisesti fyysiseen harjoitettavuuteen. (Mero ym. 2016, 85-86.)

Murrosikäisen nopean kasvun vaiheessa on syytä alkaa kiinnittää huomiota liikkuvuusharjoitteluun. Kasvupyrähdysten aikana liikkuvuudesta huolehtiminen vaikuttaa ehkäisevästi vammojen syntyyn. Maksimaaliseen nivelten liikkuvuuteen tulisi kiinnittää huomiota erityisesti murrosiän alkaessa. (Seppänen, Aalto, Tapio 2010, 39.) Tässä ikävaiheessa aktiivinen suurimaksi osaksi dynaaminen liikkuvuusharjoittelu tulee olla aina osana lämmittelyä jääkiekkoseuran harjoittelussa. (Pohjanvirta 2021). Alkulämmittelyssä suoritettujen dynaamisten venytysten positiivinen vaikutus suoritukseen on myös osoitettu tutkimuksissa. (Turki ym. 2019). Murrosiästä aikuisuuteen asti nivelten liikelaajuutta tulisi käyttää osana jokaista harjoitusta. Näin pystytään ylläpitää ja kehittää liikelaajuutta. (Pohjanvirta 2021.)

4.3 15-20- vuotiaiden liikkuvuusharjoittelu

Tässä vaiheessa on hyvä opetella säännöllinen ja systemaattinen liikkuvuusharjoittelu. Vain tehdyillä harjoitteilla pystytään ylläpitää luonnollista liikkuvuutta. (Hämäläinen ym. 2015, 259.)

Aktiivisten liikkuvuusharjoitteiden tulisi kuulua jokaiseen harjoitukseen valmistavaan lämmittelyyn. Erityisesti dynaamiset liikkuvuusliikkeet ovat tärkeimpiä. Ne valmistavat kehoa hyvin tulevaan harjoitukseen ja vähentävät siten loukkaantumisia. Näiden aktiivisten, erityisesti dynaamisten liikkeiden tulisi määräytyä aina tulevan pääharjoituksen mukaan. Jääharjoitukseen ja alavartalon voimaharjoitukseen tulisi siis valmistautua hieman eri tavalla. Tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että dynaamisten liikkuvuusharjoitteiden tekeminen lämmittelyssä vaikuttaa positiivisesti voima- ja räjähtävyys ominaisuuksiin. (Turki ym. 2020.)

5 Valmentaminen

Varsinkin juniorivalmentamisessa yksi valmentajan tärkeimmistä tehtävistä on innostaminen ja motivointi. Harjoitusohjelma ja tietoperusta menettää pohjan, jos lapsi ei innostu tekemisestään, tai pidä siitä. Valmentajan onnistumista varsinkin lasten ja nuorten kanssa voidaankin isolta osalta mitata sillä, minkälaisen oppimisympäristön hän pystyy luomaan. Urheilijan ja valmentajan välisellä suhteella on iso merkitys motivaatioon ja innostumiseen. Kun nuori urheilija tuntee olonsa turvallisiksi yrittää, onnistua ja epäonnistua on ilmapiiri ja valmentaminen onnistunut. (Seppänen, Alto, Tapio 2010, 51.)

Jokainen nuori urheilija ja liikkija on yksilö ja kyky omaksua uusia asioita riippuu usein aikaisemmin opituista taidoista. Valmentajan on opetettava näkemään yksilöiden erot ja suhteutettava sitä toimintaansa. Myös erilaiset oppimistavat vaikuttavat oppimiseen. Oppimisen on osoitettu olevan tehokkainta, kun yhdistellään eri tapoja oppia. (Seppänen, Alto, Tapio 2010, 52.)

Varsinkin alle 12-vuotaiden urheiluseuraharrastamisen pääpiste tulee olla pelaajan itsensä kehittämisessä. Yksilöllisiä taitoja tulee kehittää enemmän joukkueen ja kilpailullisten taitojen sijasta. Seuran tehtävänä on antaa valmentajilleen eväät kohdata nuoret ja antaa heille valmiuksia laadukkaan valmentamisen edellytyksille. Parhaimmillaan harrastus on nuoren itsetunnon tukipilari. Leikinomaisuus pelein ja viestein korostuu taas alle 10-vuotiaiden harrastajien kanssa. Tässä ikäryhmässä valmentajan rooli korostuu. Myös motoristen taitojen kuten ketteryden, kehohallinnan ja tasapainon kehittäminen ovat isossa osassa harjoituksia. (Miettinen 1999, 130.)

Hyvissä ajoin aloitettu suunnitelmallinen ja pitkäjänteinen harjoittelu tuottaa parhaimpia tuloksia ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan parempia jääkiekkoilijoita. Nopeita tuloksia ei voi odottaa, vaan varsinkin lasten monimuotoinen maltillinen harjoittelu luo usein parhaimman lopputuloksen. Tie monipuolisen, huippuammattilaisen jääkiekkoilijan ominaisuuksiin on pitkä. (Pohjanvirta 2021.)

5.1 Seurassa harrastaminen

Urheiluseurat vastaavat nykypäivänä isosta osasta lasten viikoittaisesta liikuntamäärästä. Tästä syystä seuran toiminnan on huomioitava monipuolinen tekeminen, lajista riippumatta. (Pohjanvirta 2021.) Huomion arvoista on myös, että aktiivisesti jääkiekkoa harrastavat lapset jatkavat liikunnallista elämäntapaa myös aikuisena. (Telama 2009).

Seuran toimintaa on aina ohjattava lapsen terve kehittyminen. Varsinkin junioriseuralta monipuolisen ja järkevän harjoittelun suunnittelu vaatii paljon. Usein junioriseurana valmentajat tekevät valmentamista päätyönsä ohella. Lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen kehittymisen ymmärtäminen ja sen soveltaminen harjoitteluun ei ole itsestäänselvyys. Tästä syystä seuran olisikin syytä linjata yhteinen, selkeä tapa toimia. Käytännön toteutukseen tulee tarjota apua ja opastusta. Näin teorian olennaisimmat asiat siirtyvät käytäntöön varmimmin. Voidaan ajatella, että lapsuudessa rakennetaan pohja huippujääkiekkoilijalle. (Pohjanvirta 2021.)

Kun seura on linjannut toimintaansa ja kouluttanut valmentajiaan voidaan toimintaa tarkastella kriittisesti ja mahdollisesti viilata paremmaksi. Jos seuran käytännöt ja toimet tavoitteiden saavuttamiseksi ei ole selkeät, on toiminta hankala saada toimimaan sen mukaan. (Pohjanvirta 2021.)

5.2 S-kiekko juniorit

Seura on perustettu Seinäjoelle 9.7.1996. Nyt jo 25 vuotta toimineen seuran ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin Hannu Korkeamäki. Tällä hetkellä seuran puheenjohtajana toimii Teemu Vanharanta. Seuran lajeiksi päätettiin jääkiekko ja ringette. (S-kiekko juniorit n.d.) Seurassa on tällä hetkellä noin 640 lisenssinomistajaa, joista noin 120 on toimihenkilöitä. (Takala 29.4.2021). Seuran nuorimmat harrastajat ovat alle kahdeksanvuotiaita kiekkokoululaisia ja vanhimmat harrastajat ovat jo aikuisia. Kilpakiikkovaihe koostuu U15-U20 ikäisistä pelaajista. (Strategia 2020-2023, n.d.)



Kuva 1: S-kiekko junioreiden arvot, missio ja visio. (Strategia 2020-2023, n.d.)

Seura on laatinut toimintastrategian vuosille 2020-2023. Strategian tavoitteena on selkiyttää pelaajapolkua ja tavoitteita koko seuralle yhteisiksi. Seuran arvot, missio ja visio on kuvattu kuvassa 1.

Pelaajapolku koostuu kolmesta eri vaiheesta, jonka on tarkoitus ohjata seuraharrastajaa. Pelaajapolun ensimmäinen vaihe on Innostamisen vaihe. Tähän vaiheeseen kuuluvat 6-10-vuotiaat lapset (Leijona kiekkokoulu – U10). Päättävänä tässä vaiheessa on luoda innostava oppimisilmapiiri ja oppia toimimaan ryhmässä. Toinen pelaajapolun vaihe on Taitojen kehittämisen vaihe. Tämä vaihe koostuu 11-14-vuotiaista lapsista. 11-12-vuotiaille (U11-U12) päättävänä on määritelty lajitaitojen kehittäminen ja sisäisen motivaation löytyminen. 13-14-vuotiaille (U13-U14) päättävänä on määritelty lajitaitojen kehittämisen lisäksi pelitaitojen jäsentäminen ja fyysisen harjoittelun opettelu. Pelaajapolun viimeinen vaihe on kilpakiekkovaihe. Kilpakiekkovaiheeseen kuuluvat seuran 15-20-vuotiaat harrastajat (U15-U20). Tälle ikäluokalle on asetettu neljä päättävänä: 1. pelitaitojen vakiinnuttaminen, 2. fyysisten ominaisuuksien kehittäminen, 3. voittavaksi ja itseohjautuvaksi pelaajaksi jalostuminen ja 4. urheilijan elämäntavan sisäistäminen. (Strategia 2020-2023, n.d.)

Tämän opinnäytetyön tuotos liitetään S-kiekko junioreiden strategiaan. Tuotos mukailee myös strategian pelaajapolkua. Työn tuotoksena syntynyt ohjeistus on jaoteltu pelaajapolun ikäluokkien mukaan. Näin valmentajan on helppo tutustua ikäluokan laji- ja pelitaitotavoitteiden lisäksi myös liikkuvuusharjoittelun/oheisharjoittelun tavoitteisiin.

6 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää seuran valmentajien osaamista liikkuvuusharjoittelun osalta. Tavoitteena on, että seuran valmentajat ymmärtäisivät liikkuvuusharjoittelun tärkeyden ja osaisivat liittää sen selkeämmin osaksi valmentamista koko pelaajapolun matkalle. Kun valmentajat osaavat monipuolista harjoitusta, uskon, että sillä voidaan vaikuttaa niin pelaajien loukkaantumisriskin pienenemiseen, kuin myös harjoittelun mielekkyyteen.

Henkilökohtainen tavoitteeni on syventää omaa ammattitaitoani liikkuvuusharjoittelusta kokonaisuutena. Aiheen valinnasta asti innokkuuteni aihetta kohtaan on kasvanut. On mielenkiintoista, kuinka lihakset ovat eri puolella kehoamme kytköksissä silti toisiinsa, vaikuttaen laajasti koko ”järjestelmän” toimivuuteen. On mielenkiintoinen haaste lähteä selvittämään taustoja ja tekijöitä kehon optimaalisen toimimisen kannalta. Nyt minulla on mahdollisuus tämän työn kautta kehittää ammattitaitoni, ja mikä parasta, jakaa sitä myös seuralle eteenpäin. Uskon työllä olevan hyötyä itseni lisäksi myös seuralle. Seura saa valmentajilleen käyttöön ajankohtaista materiaalia perustuen luotettuihin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. Valmentajien työ junioriseurassa on usein vain osa-aikaista. Seuran tarjoaman avun uskon vaikuttavan valmentamisen laatuun. Laadukkaasta valmennuksesta taas hyötyvät seuran päättähdet - pelaajat ja harrastajat.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa seuravalmentajien tiedon tarvetta liikkuvuusharjoittelun osalta ja sen perusteella tuottaa materiaalia valmentajien käyttöön. Tarkoituksena on siis tuoda seuran valmentajien käyttöön, helposti saataville tietoa, joka helpottaa valmentamista. Tällä yhtenäistetään seuran käytänteitä joukkueiden valmentamisessa. Jokaisella valmentajalla on siis mahdollisuus kehittää omaa valmentamistaan ja näin laatua pystytään tasaamaan.

Kirjallinen materiaali lisätään S-kiekko junioreiden strategiaan. Kirjallisen materiaalin lisäksi tarkoituksena on pitää valmentajille koulutustilaisuus. Koulutustilaisuuden avulla pystymme paremmin varmistamaan tavoitteeseen pääsyn: kehittää valmentajien osaamista.

7 Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset

1. Miten liikkuvuusharjoittelu yhdistetään jääkiekkoharjoitteluun?
2. Millainen liikkuvuusharjoittelumateriaali hyödyttää valmentajia?
3. Mitkä ovat kunkin ikäluokan liikkuvuusharjoittelun ydinasiat, joihin tulisi kiinnittää huomiota?

Nämä kolme edellä mainittua kysymystä ohjaavat opinnäytetyöni etenemistä. Nämä kysymykset ohjaavat työtäni pysymään oikeassa suunnassa. Työn prosessivaiheessa valmentajille esitettävät kysymykset mukailevat näitä ohjaavia kysymyksiä. Lisäksi myös opinnäytetyön valmistuttua valmentajille suunnatussa palautekyselyssä mukaillaan näitä kysymyksiä.

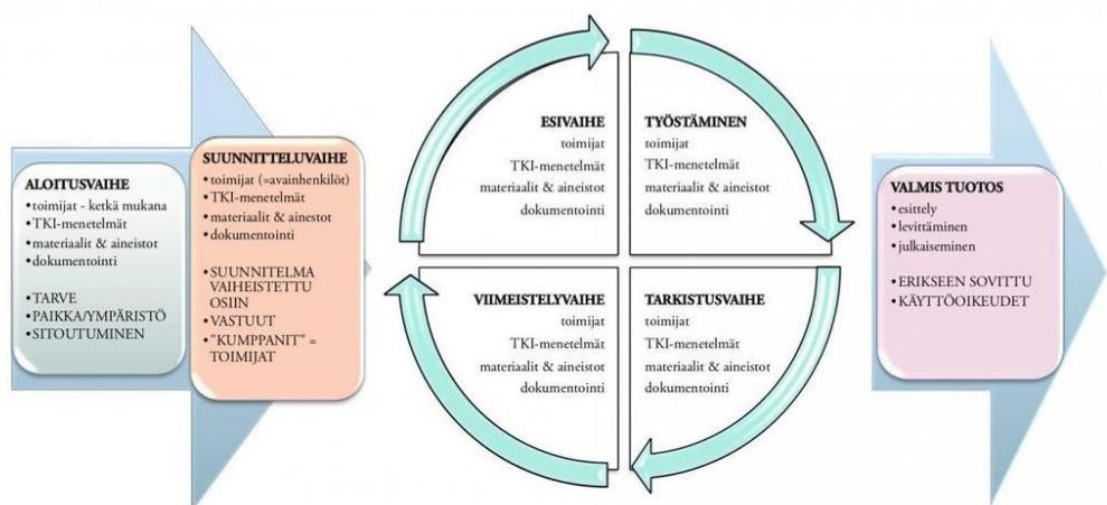
8 Toteutus

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyöprosessin eteneminen käytännössä. Lisäksi luvussa pohjustetaan käytännön etenemistä teorianäytetiedolla.

8.1 Toiminnallisen opinnäytetyön malli

Kehittämistoiminta on käsite, jota voidaan käyttää yläotsikkona toiminnalle, jonka perusteella syntyy jotain uutta. Kehittämistoiminta toimii siis yläkäsitteenä myös toiminnalliselle opinnäytetyölle. (Salonen 2013, 5-6.)

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee jonkin tuotoksen. Se voi olla esimerkiksi malli, opas, esite tai perehdytyskansio. Toiminnalliselle opinnäytetyölle on myös ominaista, että työ vaatii yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Kolmas ominaispiirre toiminnalliselle työlle on työskentelytapa. Tekeminen ja sen eri vaiheet kohti tuotosta etenevät aina dialogisessa tai trialogisessa vuorovaikutuksessa. Tarkoittaen keskustelua, palautteen antoa, toiminnan uudelleen suuntaamista ja vertaistukea. (Salonen 2013, 5-6.)



Kuvio 1.: Konstruktiivinen kehittämistyön malli (Salonen 2013, 20).

Käytän opinnäytetyössäni kehittämishankkeen konstruktivistista mallia. Tämän mallin toiminta on kuvattu kuviossa 1. Tässä mallissa korostuu vuorovaikutus. Työn eteneminen vaatii keskustelua ja reflektointia. Se vaatii pysähtymistä, arviointia ja uudelleen suuntaamista. (Salonen 2013, 17.)

Valitsin konstruktivisen mallin toiminnallisen opinnäytetyöni pohjaksi, koska se tuntui palvelevan työtäni parhaiten. Työn aloitus vaati paljon pohjatyötä ja seuran toimintaan tutustumista. Tutustumisen kautta todennäköisesti löydetään valmentajia parhaiten palvelevia ohjeistuksia. Huolellisena pohjatyönä toimi opinnäytetyön suunnitelma. Tämä konstruktivisen mallin prosessi ikään kuin pyörii käynnissä koko työn tekemisen ajan. Aluksi tutustutaan toimintatapoihin, kuten harjoittelurutiineihin ja valmentajien ajatuksiin, luodaan, tarkistetaan, tarvittaessa muokataan ja jatketaan. Lopulta kun prosessi on pyörinyt tarpeeksi, päästään lopulliseen tulokseen.

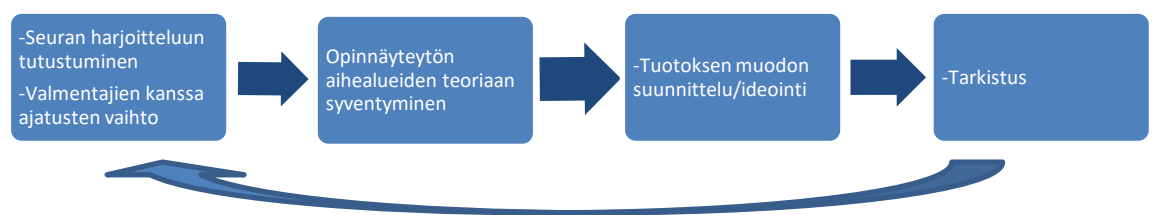
Aloitusvaihe on hankkeen aloittava prosessi. Aloitusvaiheessa määritellään kehittämistarve, ensimmäinen ajatus kehittämistehtävästä, toimintaympäristö, sekä mukana olevat toimijat. (Salonen 2013, 17.) Tämän opinnäytetyön aloitusvaihe käynnistyi jo alkuvuodesta 2021 kun oma ajatukseni opinnäytetyön aiheesta alkoi syntyä. Tammikuussa otin myös yhteyttä S-kiekko junioreiden valmennuspäällikköön ja helmikuun puolella sovimme yhteistyön aloittamisesta. Tuolloin alkuvuonna kävimme myös keskustelua aiheen rajauksesta ja seuran toiveesta prosessia kohtaan.

Aloitusvaiheen jälkeen seuraa suunnitteluvaihe. Suunnitteluvaiheessa työstä tehdään myös kirjallinen kehittämissuunnitelma, eli tässä tapauksessa opinnäytetyön suunnitelma. Suunnitelmaan tulee kirjata tavoitteet, vaiheet, toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit ja tiedonhankintamenetelmät. Työn onnistumisen kannalta huolellinen suunnittelu on tärkeää, mutta tarkan suunnitelman tekeminen on hankalaa. Etukäteen ei voida aina huomioida kaikkea mikä toimii ja mikä ei. (Salonen 2013, 17.)

Aloitusvaiheen jälkeen siirrytään niin sanotusti kentälle ja aloitetaan varsinainen kehittämistyön prosessi. Esivaihe on tämän osan ensimmäinen vaihe. Vaiheessa organisoidaan tulevaa työskentelyä ja on kestoaltaan yleensä lyhyt. Työstövaihe on työn kannalta yksi tärkeimmistä. Tässä kohtaa konkretisoituu kaikki kehittämistyön osatekijät: miten tehdään (TKI-menetelmät), minkälaista tietoa tarvitaan kehittämisen tukemiseksi, miten tuotettu materiaali tallennetaan tai dokumentoidaan ja missä roolissa kehittämishankkeen muut osapuolet ovat. (Salonen 2013, 17.)

Tämän opinnäytetyön kohdalla työstövaihe alkoi seuran kesäharjoitteluun 2021 tutustumisella. Seuran vanhimmat (U14-U20 ikäluokat) harjoittelevat seurassa myös kesällä. Saadakseni kuvan harjoituksista, lasten ja nuorten tasosta ja valmentajien ajatuksista, kävin osallistumassa harjoituksiin kesä- ja heinäkuun 2021 aikana. Seuran harjoitteluun tutustumisen jälkeen aloin

syventää opinnäytetyöhön vaadittavaa teoriapohjaa. Prosessi käynnistyi ikään kuin uudestaan syksyllä 2021, jolloin kaikki ikäluokat aloittivat harjoittelun. Varsinkin tässä vaiheessa ajatusten vaihto ja keskustelu seuran kanssa on tärkeässä roolissa. Kuviossa 2. kuvaan oman opinnäytetyöni prosessia. Kaavio mukailee konstruktivisen mallin ympyrä muotoa aloitus- ja suunnitteluvaiheen jälkeen. Kuviossa 2 työprosessin jälkeen tapahtuu konstruktivisen mallin viimeinen vaihe, eli valmis tuotos.



Kuvio 2.: Opinnäytetyön prosessin etenemistä kuvaava kaavio konstruktivista mallia mukaillen.

Tarkistusvaiheen kuuluu kaikkiin vaiheisiin. Sen tärkeyden korostamiseksi on se nostettu omaksi vaiheekseen konstruktivisen mallin prosessiin. Tässä kohtaa tarkastellaan syntyynyttä tuotosta ja joko palautetaan se työstövaiheeseen tai siirretään viimeistelyyn. Viimeistelyvaihe on usein aikaa vievä vaihe. Tässä vaiheessa on viimeisteltävä niin tuotos kuin raporttikin. Viimeistelyvaiheen vastuu on useimmiten opiskelijalla. (Salonen 2013, 18.)

Viimeinen vaihe on valmis tuotos. Toiminnalliselle opinnäytetyölle ominaiseen tyyliin myös tällä työllä on konkreettinen tuotos, materiaali valmentajille. Valmiin materiaalin lisäksi työn tuotokseksi voidaan lukea myös valmentajille materiaalien pohjalta pidetty koulutustilaisuus.

8.2 Kehittämismenetelmät

Niin kehittämishankkeessa, kuin tutkimuksessakin on kehittämismenetelmät, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointi ja analyysi on oltava yhtenäinen kokonaisuus. Tämä tarkoittaa sitä, että myös ulkopuolisen tahon on pystyttävä löytämään lähes aukotta raportista hankkeen vaiheet kohti valmista tuotosta. Kuvista, muistiinpanoista ja muistioista on tehtävä analyysitavan esittely, jonka tukena on menetelmäkirjallisuutta. (Salonen 2013, 24.)

Tämän opinnäyteyön kehittämisen menetelminä käytettiin paljon keskustelua/haastattelua, menetelmäkirjallisuuden hyväksikäyttöä ja tutkimuksia. Harjoituksissa vierailujen aikana käytiin keskustelua valmentajien kanssa heidän ajatuksistaan, millä tavoin he kokisivat parhaimmaksi tiedon. Suunnittelin valmiiksi kysymyksiä, joita kysyin jokaiselta valmentajalta, jonka harjoituksissa vierailin. Haastattelumalli mukailee puolistrukturoidun haastattelun, eli teemahaastattelun mallia. Teemahaastattelu sopii hyvin tilanteeseen, jossa tutkittavaa asiaa ei vielä tunneta kovin hyvin tai tutkimusongelmaa ei ole tarkasti vielä määritelty. (Kajaanin ammattikorkeakoulu a n.d).

Haastattelun pohja on liite numero 1. Esitin samat neljä kysymystä kaikille valmentajille, joiden harjoituksissa vierailin. Näin saadaan yhtenäisempi kuva valmentajien ajatuksista. Tämän lisäksi kävimme vapaata keskustelua aiheesta. Haastattelurunko on tehty sillä ajatuksella, että voin kertoittaa ensin tämänhetkistä tilannetta ja myös mitä tulevaisuutta ajatellen voisi muuttaa. Kysymykset 1. ja 2. (1.Mitä ajattelet tällä hetkellä seuran harrastajien liikkuvuuden tasosta, 2. Onko sinulla jotain materiaalia käytössä liikkuvuusharjoittelua ajatellen) selventävät valmentajan omaa tämänhetkistä ajatusta seuran harrastajien (oman joukkueen) taosta ja liikkuvuusharjoittelun tasosta yleisesti. Kysymykset 3. ja 4. (3. Miten liikkuvuusharjoittelu liitetään harjoitteluun? 4. Millaisen materiaalin koet hyödyllisimmäksi?) suuntaavat ajatusta kehittämistyöhön ja tulevaisuuteen. Näin saadaan heidän ääniänsä kuuluviin työn tulokseen.

Harjoituksissa vierailun aikana havainnoin myös lapsia ja nuoria, heidän suoriutumistansa harjoitteista ja harjoituskerran rakennetta. Harjoituskertojen rakenteen ymmärtämällä saadaan tietoa siitä, mihin kohtaan harjoituksia liikkuvuusharjoittelu olisi luontevin liittää. Lisäksi saan karkean kuvan lasten ja nuorten fyysisestä tasosta ja mahdollisista tasoeroista.

Havainnoinnin eli observoinnin avulla saadaan luotettavampi kuva toiminnasta, kuin pelkästään haastattelulla. Havainnointi kertoo kuinka ihmiset oikeasti toimivat verrattuna siihen, miten he

sanovat toimivansa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Seuran harjoituksia seuraamalla sain siis oikeanlaisen kuva harjoittelun rakenteesta. Havainnointia voidaan käyttää yksinään sellaisenaan, tai esimerkiksi haastattelun tukimenetelmänä. Yksi havainnoin etu on se, että siinä saadaan välitöntä ja suoraa informaatiota ryhmän toiminnasta ja vuorovaikutuksesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tässä työssä käytetään strukturoimatonta havainnointia. Tämän tyylistä havainnointia käytetään usein, kun halutaan mahdollisimman paljon monipuolista ennakkotietoa asiasta. Ennen havainnointia ei siis laadita tutkimusongelmaa, vaan pohjustus tehdään teoriaan kautta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Lisäksi menetelmäkirjallisuutta ja tutkimustietoa hyödynnetään esimerkiksi lasten ja nuorten liikkuvuudesta ja sen vaikutuksista.

Havainnointi tapahtui valmentajahaastattelun yhteydessä. Valmentaja ohjasi jääharjoitukseen valmistavaa oheisharjoitusta yhtä aikaa haastattelun kanssa. Käytännössä valmentaja antoi nuorille tehtävän ja heidän sitä suorittaessaan esitin valmentajalle kysymyksiä. Kun kaikki kysymykset olivat esitetty, jäi aikaa oheisharjoituksen seuraamiselle. Tarkkailin nuoria sivulta, kommentoimatta mitään. Nuoret eivät juurikaan kiinnittäneet minuun mitään huomiota.

8.3 Valmentajien haastattelu

Tässä luvussa kootaan yhteen ajatuksia päävalmentajien antamista vastauksista. Opinnäytetyötä varten haastattelin S-kiekko junioreiden päävalmentajia. Päävalmentajia on yhteensä 11 ja haastattelun sain 10 valmentajalta. Haastattelut suoritettiin joukkueen oheistreenin aikana. Haastattelurunko on liite numero 1.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyin ajatuksia tämänhetkisestä liikkuvuuden tasosta joukkueessa. Jokainen päävalmentaja kertoi joukkueen sisällä olevan paljon vaihtelua liikkuvuuden näkökulmasta. Muutama kertoi myös liikkuvuuden tasossa olevan parantamista. Yleinen ajatus liikkuvuusharjoittelun tärkeydestä tuntuu pelaajien kesken myös vaihtelevan.

Toisella kysymyksellä kartoitin sitä, onko valmentajilla tällä hetkellä jotain materiaalia käytössä valmentamisen tueksi. Tällä hetkellä seuralla ei ole mitään valmista valmentajille suunnattua koulutusmateriaalia käytössä. Muutama valmentaja kertoi jääkiekkoliiton sivujen kautta löytäneensä materiaalia valmentamisen tueksi, mutta koki sen olevan huonosti saatavilla.

Kolmannella kysymyksellä hain päävalmentajien ajatuksia siitä, kuinka liikkuvuusharjoittelua olisi luontevin lisätä harjoituksiin. Yhtenäinen mielipide oli, että liikkuvuusharjoittelu liitetään osaksi oheisharjoittelua.

Viimeisenä kartoitin oman työni muotoa, eli millaisen materiaalin valmentajat kokevat itselleen ja/tai pelaajilleen hyödyllisintä. Videoiden hyödyllisyys nousi lähes jokaisen päävalmentajan vastauksissa esille. Lisäksi kaivattiin materiaalia, joka olisi helposti saatavilla ja faktat selkeästi esiteltynä.

9 Liikkuvuusharjoittelumateriaalia S-kiekko junioreiden valmentajille

Valmentajien haastatteluvastauksien perusteella valitsin työni muodoksi videot. Liikkuvuusharjoittelun kehittämiseen tarkoitettujen videot on jaoteltu samalla tavalla kuin S-kiekko junioreiden strategia on jaotellut harrastajat. Ikäluokille tarkoitettujen omien videot on kohdennettu niin, että valmentajien on helppo etsiä tietoa tietyille ikäluokalle. Ikäluokkajakojen lisäksi valmentajien saatavilla on haastevideoita, jotka sopivat kaikille ikäluokille. Nämä videot sisältävät liikkuvuuden näkökulmasta haasteen, jonka suorittaminen vaatii niveliltä hyvää liikelaajuutta ja keholta tasapainoa ja keuhonhallinnallisia ominaisuuksia. Haastevideoiden tarkoituksena on leikkimielisen kisailun kautta innostaa joukkueita tekemään liikkuvuusharjoittelua. Ikäryhmille koostettuja videoita on yhteensä viisi. Ne ovat kaikki kestoaltaan noin 10 minuuttia. Kaikille ikäryhmille sopivia haastevideoita on yhteensä neljä. Ne ovat lyhyitä kestoaltaan noin 1 minuutin.

Videot on suunniteltu valmentajien itseopiskeluun. Ne sisältävät teoretietoa liikkuvuusharjoittelusta ja sen vaikutuksista jääkiekkoilijaan. Vaikka videot on luokiteltu ikäryhmittäin, voi esimerkiksi nuoremman ikäluokan valmentaja tutustua myös vanhemmille suunnattuihin videoihin. Näin hän voi syventää oppimaansa edelleen. Vanhimille suunnatut videot sisältävät kuitenkin harjoitteita, jotka ovat teknisempiä ja vaativat hieman enemmän keskittymistä. Näin ollen nuoremmat kiekkoilijat eivät ehkä innostu tekemästään. Kaikkien ikäluokkien videoiden sisältö ja liikkeet ovat syntyneet teoriapohjaan tutustumalla. Ne korostavat kiekkoilijoille tyypillisimpien ongelma-kohtien korjaamista.

Videot on lisätty S-kiekko junioreiden Youtube –kanavalle piilotettuina videoina niin, että vain linkin saaneilla seuran valmentajilla on pääsy videoihin. Videot on suunniteltu vain S-kiekko junioreiden valmentajien käyttöön ja videoiden tekijänoikeus on opinnäytetyön tekijällä. Videoiden jakamisesta kolmannelle osapuolelle täytyy aina sopia erikseen.

9.1 Innostamisen vaihe: Leijona kiekkokoulu – U10 (6–10-vuotiaat)

Videoiden sisällöt listattuna

- Syväkyky -asento
- Leikkimisen kautta liikkuvuusharjoittelu

- Tasapainoharjoittelu
- Notkeus
- Kehonhallinta
- Koordinaatio

9.2 Taitojen kehittämisen vaihe: U11-U14 (11–14-vuotiaat)

Videoiden sisällöt listattuna

- Murrosiän vaikutus liikkuvuuteen
- Lonkan alueen liikkuvuus ja aktivointi
- Selän liikkuvuus
- Takareiden ja pakarän liikkuvuus

9.3 Kilpakiikkovaihe: U15-U20 (15-20-vuotiaat)

Videoiden sisällöt listattuna

- Liikkuvuuden vaikutus luisteluun ja tehontuottookykyyn
- Systemaattinen liikkuvuusharjoittelu
- Tekniikoihin perehtyminen
- Selän, lonkan ja takareiden alueen liikkuvuus

9.4 Haastevideot

Videoiden sisällöt listattuna:

- Kenkähaaste
- Tasapainohaaste
- Skorpionihaaste
- Riipuntahaaste

10 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää seuran valmentajien osaamista liikkuvuusharjoittelun osalta. Tavoitteena oli, että valmentajat ymmärtäisivät liikkuvuusharjoittelun tärkeyden lajin kannalta, eli kuinka se vaikuttaa esimerkiksi luisteluun. Lisäksi tavoite oli, valmentajat osaisivat liittää liikkuvuusharjoittelun selkeämmin osaksi koko pelaajapolkua.

Henkilökohtainen tavoitteeni oli syventää ammattitaitoani liikkuvuusharjoittelun osalta. Halusin ymmärtää hyvän liikkuvuuden merkityksen ja sen vaikutukset koko vartalon toimintaan. Tavoitteeni oli tuottaa sellaista materiaalia, joka hyödyttäisi valmentajia, eli he pystyisivät omaksumaankin tiedon, ja ymmärtäisivät syyn liikkuvuusharjoittelulle. Halusin opinnäytetyöllä olla vaikuttamassa siihen, että lapset ja nuoret pysyvät liikuntaharrastuksen parissa mahdollisimman pitkään, eivätkä esimerkiksi putoa pois kipujen tai kehittymättömyyden takia. Tätä ajatusta tukee myös tutkimus, jossa havaittiin, että aktiivisesti jääkiekkoa harrastavat lapset jatkavat liikuntaharrastusta myös aikuisena. (Telama 2009).

Työn tarkoituksena oli ensin kartoittaa valmentajien ajatuksia liikkuvuusharjoittelusta, ja siitä, miten se tulisi liittää harjoituksiin ja missä muodossa materiaali olisi hyödyllisintä. Haastattelut tehtiin harjoitusten yhteydessä teemahaastattelun muodossa. Haastatteluiden jälkeen tarkoituksena oli tuottaa heille konkreettista materiaalia. Haastattelujen perusteella materiaalin muodoksi valikoitui videot. Videot koettiin nykyaikaiseksi ja helpoksi tavaksi oppia ja opettaa. Lisäksi haastatteluisissa ilmeni, että videot ovat nopea tapa kerätä ideoita valmentamisen tueksi.

Varsinkin juniorijääkiekkoseuroissa valmentajat tekevät valmennustyötä usein oman päätyönsä ohella. Tämä voi tarkoittaa sitä, että valmentajien tietotaso voi vaihdella paljonkin. Työn ajatuksena on tasata näitä eroja ja antaa mahdollisuus kehittyä. Uskon tämän myös vaikuttavan positiivisesti valmennustyössä pysymiseen. Tärkeä kehittämistehtävä työllä olikin auttaa valmentajia onnistumaan työssään paremmin ja sitä kautta myös saada lapset ja nuoret pysymään mukana harrastamassa.

10.1 Onnistumisen arviointi

Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksessa pysyminen oli yksi motivoivimmista ajatuksista opinnäytetyön prosessin aikana. Haluan olla mukana edistämässä sitä, että liikunnallinen elämäntapa pysyy tällä hetkellä seurassa harrastavien mukana lapsuudesta aikuisuuteen. Oman tietotaidon jakaminen eteenpäin oli minulle myös tärkeä motivaattori opinnäytetyön prosessin aikana. Haluan, että minä liikunnan alan ammattilaisena pystyn jakaa tietoani eteenpäin ja näin edistää terveyttä. Liikunnan vaikutus terveyteen on kiistaton. (Lihavuus 2020).

Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä prosessi. Se alkoi alkuvuodesta 2021 ja kesti hieman yli vuoden kevääseen 2022. Työn tekemisen aikana tarvittiin kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Työn konkreettinen muoto oli työn aloitushetkellä vielä hieman epäselvä. Tämän vuoksi valitsinkin kehittämismenetelmäksi konstruktivisen mallin. Työ vaati paljon pohjustustyötä teorian tiedon selvittämiseksi ja seuran käytäntöihin tutustumiseksi. Tässä mallissa prosessi saa ikään kuin koko ajan pyöriä, eli ideoidaan, suunnitellaan, tehdään, tarkistetaan ja tarvittaessa muutetaan ja viimeistellään. Kehittämismenetelmä sopi tähän työhön hyvin. Ajatuksen vaihtoa työn muodosta ja sen suunnasta käytiin paljon ohjaavan opettajan, sekä valmennuspäällikkö Tuomas Takalan kanssa.

Opinnäytetyön tekemistä ohjaavat kysymykset koko prosessin aikana olivat:

1. Miten liikkuvuusharjoittelu yhdistetään jääkiekkoharjoitteluun?
2. Millainen liikkuvuusharjoittelumateriaali hyödyttää valmentajia?
3. Mitkä ovat kunkin ikäluokan liikkuvuusharjoittelun ydinasiat, joihin tulisi kiinnittää huomiota?

Opinnäytetyön onnistumisen kannalta tärkeä vaihe oli haastatteluiden tekeminen joukkueiden päävalmentajille. Haastatteluiden perusteella kuulin valmentajien toiveen videomateriaalista ja sain vastauksen kysymykseen 2. Näin pystyin varmistamaan, että materiaali on sellaisessa muodossa, että se hyödyttää heitä kaikista eniten ja auttaa konkreettisesti valmennustyössä. Olihan tämä myös yksi henkilökohtainen tavoitteeni. Uskon haastatteluiden tuottaneen myös luottamusta minun ja valmentajien välille. Tarkoittoaen, että en vain ulkopuolisena yritä kertoa miten heidän kannattaisi valmennus suunnitella, vaan olin aidosti kiinnostunut heistä ja siitä, miten voisin helpottaa heidän valmennustyötään. Kaikki haastatellut päävalmentajat olivat avoimia uusille

ideoille ja he kertoivat myös omia ajatuksiaan liikkuvuusharjoittelusta ja esimerkiksi sen sijoittamisesta harjoitukseen. Haastattelujen aikana siis selkiytyi vastaus myös kysymykseen 1. Valmentajat olivat sitä mieltä, että luontevin paikka lisätä liikkuvuusharjoittelua olisi oheisharjoittelu ennen jääharjoitusta. Myös oma havainnointi tuki tätä ajatusta. Joukkueet kokoontuivat jäähallin ulkopuolelle ennen jäälle siirtymistä ja suorittivat lämmittelyä ja esimerkiksi kestävyysharjoittelua. Tähän kohtaan olisi luontevaa liittää liikkuvuusharjoittelu.

Teoriapohjan luominen työlle synnytti vastauksen kysymykseen 3. Tutustumalla kattavasti kirjallisuuteen liikkuvuusharjoittelusta, jääkiekosta ja kiekkoilijan tyypillisimmistä ongelmakohtista, selkiytyi pohja, jolle oli helppo lähteä rakentamaan työn tuotosta. Uusimmat tutkimukset osoittivat, että aktiivinen liikkuvuusharjoittelu olisi jääkiekkoilijan ominaisuuksien kannalta kaikista hyödyllisintä, joten siksi päädyin niihin. Kun teoriapohja oli selkeä, alkoi myös videoiden sisältö selkiytymään. Videot sisältävät teoriapohjaan nojautuvaa aktiivista, dynaamista liikkuvuusharjoittelua. Lisäksi nuorimpien kiekkoilijoiden kohdalla myös esimerkiksi kehonhallintaa vaativia liikkeitä.

Toinen tärkeä vaihe opinnäytetyön onnistumisen arvioinnissa oli teoriapohjan ja tuotettujen videoiden esittely seuran henkilökunnalle. Pidin Teams -etäyhteyden kautta 45 minuuttia pitkän esittelyn aiheella liikkuvuusharjoittelu jääkiekkoilijan näkökulmasta. Tilaisuudessa esittelin työni ja sen materiaalina tuotetut videot. Mukana oli 14 seuran henkilökuntaan kuuluvaa henkilöä. Tilaisuuden päätteeksi annoin linkin videoihin ja palautekyselyyn. Palautekyselyyn vastasi 7 henkilöä. Palautekyselyn kysymykset ovat nähtävillä liitteessä 2. Kaikki seitsemän palautekyselyyn vastannutta kokivat materiaalin hyödylliseksi ja aikovat myös muuttaa valmennustyötään materiaalin pohjalta. Palautekyselyssä kiiteltiin myös videoiden selkeyttä ja monipuolisuutta. Kysyttäessä kehityskohteita, nousi esille aikaleimojen lisääminen videoihin. Lisäksi yksi vastaus pohti, toimivatko seuran nuorimmille tarkoitetut harjoitteet, koska vaativat keskittymistä. Enemmistön vastausten pohjalta uskon materiaalin onnistuneen olemaan valmentajien työtä hyödyttävä. Mielestäni työn kehittämistehtävä onnistui hyvin, koska tuotettu materiaali oli valmentajien toiveista koostettu ja he kokivat videoiden materiaalin hyödylliseksi. Valmentajat pystyvät siis kehittämään osaamistaan tuottamani materiaalin pohjalta.

Palautekyselyyn vastasi puolet koulutustilaisuudessa olleista henkilöistä. Luotettavamman kuvan materiaalin hyödyllisyydestä olisi saanut, jos vastausprosentti olisi ollut isompi. Koulutustilaisuus pidettiin etänä. Kuulijat tilaisuudessa olivat jokseenkin aktiivisia ja muutamia kysymyksiä ja kes-

kustelua syntyi lopuksi. Jonkin verran vaikuttavampaan tulokseen olisi voinut päästä läsnä pidettävällä koulutuksella. Emme kuitenkaan saaneet toimeksiantajan kanssa sopimaan aikaa lähikoulutukseen. Lisäksi työn perusteella en voi olla täysin varma siitä, että tuottamani materiaali ja teorian tieto siirtyy valmentajien päivittäiseen tekemiseen. Kehitysehdotuksena voisikin olla, että liikkuvuusharjoittelun lisäämisen vaikuttavuutta seurattaisiin tutkimuksella. Tai esimerkiksi palautekyselyllä, joka toteutettaisiin muutamia kuukausia materiaalin julkaisemisen jälkeen.

Oma tavoitteeni oli syventää osaamista liikkuvuusharjoittelun osalta. Videoiden sisältöä suunniteltaessa jouduin paneutumaan liikkuvuusharjoitteluun ja monipuolisuuden käsitteeseen tarkasti. Myös liikkeiden valinnassa perehdyin tutkimustuloksiin ja näin päädyin valitsemaan dynaamiset liikkuvuusharjoitteet videoiden pääteemaksi. Olenkin perehtynyt kattavasti aiheeseen ja onnistunut syventämään tietoa kehon optimaalisesta toiminnasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

10.2 Eettisyys

Ammattikorkeakoulussa tehdyssä tutkimus ja kehitystyössä on noudatettava yleisiä tutkimuksen eettisiä sääntöjä. Opinnäytetyön jokaiseen vaiheeseen sovelletaan yleisiä rehellisyyden periaatteita. Työn tekemisen aikana tehdään työlle rajauksia ja niiden selkeä ilmoittaminen on edellytys eettisesti korkeatasoiselle työlle. Eettisyyteen voidaan lukea myös lähdekritiikki. Projektin aloituksessa eettisyys näkyy heti työn sopimuksen noudattamisessa sovittujen aikataulujen, sisältöjen ja tavoitteiden osalta. (Arene 2018.)

Työssä mahdollisesti käytettyjä tiedonantajia ja kohdehenkilöitä kohtaan on korostettava avoimuutta ja vapaaehtoisuutta. Osallistumisen on oltava vapaaehtoista. Opinnäytetyöltä vaaditaan myös ehdotonta rehellisyyttä ja läpinäkyvyyttä. On myös huomioitava, ettei työn kautta pysty välillisesti tunnistamaan henkilöitä, joilta ei ole saatu lupaa. (Arene 2018.) Päävalmentajien haastatteluja tehtäessä luvan kysyminen haastattelulle oli aina ensimmäinen lähtökohta. Haastattelusta sovittiin ensin seuran valmennuspäällikön, Tuomas Takalan kanssa, mutta lupaa kysyttiin myös aina erikseen päävalmentajalta itseltään. Lisäksi ennen haastattelua toin esille selkeästi sen, että kyse on opinnäytetyöstä ja siihen liittyvästä haastattelusta ja sen sisällöstä.

Tämän opinnäytetyön prosessin alkaessa solmittiin toimeksiantosopimus, joka satoi minut ja Seinäjoen S-kiekko juniorit työhön. Työn teoriaosuudessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Arvioin lähteen luotettavuutta aina ennen sen lisäämistä työhön. Kiinnitin työssä huomiota varsinkin lähteiden julkaisuajankohtiin ja tiedon alkuperään. Näin sain mahdollisimman ajantasaista, uutta tietoa aiheesta.

Työtä varten sain S-kiekko junioreiden joukkueiden harjoitusaikatauluja ja kilpajoukkueiden kuntotestaustuloksia. Näiden tietojen osalta olen salassapitovelvollinen. Valmis opinnäytetyö julkaistaan kenen tahansa nähtäville.

11 Lähdeluettelo

Arene. (2020). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla 27.3.2022 <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Forsman, H., Lampinen, K. (2008). Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltamien tärkeää. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Gelen, E., Saygin, O., Karacabey, K. Kilinc, F. (2008). Acute effects of static stretching on vertical jump performance in children. *International Journal of Human sciences*. 5:1.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat ry. Lahti: VK-kustannus Oy.

Kalaja, S. (2016). Liikkuvuuden harjoittelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim). *Huippu-urheiluvalmennus: teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kajaanin ammattikorkeakoulu a. (N.d.). Haastattelu. Saatavilla 28.5.2021 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Haastattelu>

Korhonen, A. (2019). Alle 16-vuotiaat nuoret eivät enää pääse kyykkyyyn – edes urheiluharrastus ei pelasta: "Arki on tehty niin helpoksi" Saatavilla 13.5.2021 <https://yle.fi/uutiset/3-11065687>

Lahtinen, T. & Ahonen, J. (2001). Venyttely – osa optimaalista harjoittelua. Teoksessa Asmussen, P., Jyrgeen Montag, H., Ahonen, J., Heinonen, M., Pehkonen, S., Erämetsä, T., Lahtinen-Suopanki, T., Vestervik, K., Leppänen, M. ja Mäkelä, T. (toim.). *Lihashuolto – hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja lihashuolto*. Lahti: VK-kustannus Oy.

Lihavuus. (2020). Liikunta lasten lihavuuden ennaltaehkäisyssä. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Saatavilla 27.3.2022 <https://www.kaypahoito.fi/nak04881>

Laaksonen, A & Vähälummukka, M. (2016). Jääkiekon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim). Huippu-urheiluvalmennus: teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S., Häkkinen, K. (2016). Huippu-urheiluvalmennus – teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Miettinen, P. (1999). Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus Oy.

Pihlman, M., Luomala, T., Mäkinen, J. (2018). Liikkuvuusharjoittelu – hallittua voimaa ja liikkuvuutta. Lahti: VK-kustannus Oy.

Pohjanvirta, V. (2021). Nuoren jääkiekkoilijan oheisharjoittelun analyysi ja ohjelmointi. Lajiansalyysi. Pro Gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202103172011>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). Havainnointi. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovarasto. Saatavilla 25.8.2021 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Savolainen, K. (2016). Jääkiekon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim). Huippu-urheiluvalmennus: teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Seppänen, L., Aalto, R., Tapio, H. (2010). Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

S-kiekko Juniorit. (N.d). Historiaa. Saatavilla 13.5.2021. <https://www.s-kiekko.com/seura/39555/historiaa>

Strategia 2022-2023. (N.d). S-kiekko juniorit. Saatavilla 9.4.2022 <https://www.s-kiekko.com/seura/77/strategia-2020-2023>

Takala, T. (2021). S-kiekko juniorit valmennuspäällikkö. Haastattelu 29.4.2021.

Telama, R. (2009). Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood: A Review. *Obesity Facts*: 3 (187-195)

Tikkaja, J. (2016). Jääkiekon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim). *Huippu-urheiluvalmennus: teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Turki, O., Dhahbi, W., Padulo, J., Khalifa, R., Ridène, S., Alamri, K., Milić, M., Gueid, S. & Chamari, K. (2020). Warm-up with dynamic stretching: positive effects on match-measured change of direction performance in young elite volleyball players. *International Journal of Sports Physiology & Performance*. 15:4 <https://doi.org/10.1123/ijsp.2019-0117>

Valtion liikuntaneuvosto. (2021). Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla. Saatavilla 26.1.2022 <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2021/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla>

Liitteet

Valmentajien puolistrukturoitu haastattelu

1. Mitä ajattelet tällä hetkellä seuran harrastajien liikkuvuuden tasosta?
2. Onko sinulla jotain materiaalia käytössä liikkuvuusharjoittelua ajatellen?
3. Miten liikkuvuusharjoittelu yhdistetään treeneihin?
4. Millaisen materiaalin kokisit hyödyllisimmäksi?

Suunnitelma palautekyselystä

1. Koitko opinnäytetyönä tuotetun materiaalin hyödylliseksi?
 - Kyllä
 - Mikä jäi erityisesti mieleen?
 - Ei
 - Mitkä tekijät vaikuttivat tähän?

2. Aiotko muuttaa jotakin valmennustyössäsi materiaaleihin tutustumisen jälkeen?
 - Kyllä
 - Minkä koit kaikista hyödyllisimmäksi?
 - Ei
 - Mitkä tekijät vaikuttivat tähän?

3. Mikä materiaaleissa oli kaikista parhainta?
4. Missä voisi olla vielä kehitettävää?
5. Vapaa sana

