

Tiia Jaakola ALM18K

**Oulun Lippo Junioreiden C-juniori-ikäisten poikajoukkueiden testiviikonloppujen perusteella tehdyt talvikauden ryhmäjaot ja harjoittelu-  
Pelaajien kokemuksia**



Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan- ja vapaa-ajan  
koulutusohjelma

Syksy / Kevät 2019-2020



**KAMK • University  
of Applied Sciences**

## **Tiivistelmä**

**Tekijä (t):** Tiia Jaakola

**Työn nimi:** Oulun Lippo Junioreiden C- juniori-ikäisten poikajoukkueiden testiviikonloppujen perusteella tehdyt talvikauden ryhmäjaot ja harjoittelu- pelaajien kokemuksia

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK)

**Asiasanat:** Pesäpallo, nuorten harjoittelu, testaus

Pesäpallolla on Oulussa pitkät perinteet niin aikuis- kuin junioripuolellakin. 2000-luvun alkupuolella junioripuoli eriytyi omaksi seurakseen Oulun Lippo Juniorit ry:ksi. Oulun Lippo Junioreilla on vankka junioriedustus eri ikäluokissa niin poika- kuin tyttöjoukkueidenkin osalta. Nuorimmat pelaajat ovat G-juniori-ikäisiä ja vanhin ikäluokka junioreissa on B-juniorit. Lisäksi seurassa pyörii akatemia- toiminta, joka tekee yhteistyötä koulujen kanssa. Tutkimuskohteenani tälle opinnäytetyölle valikoitui Oulun Lippo Junioreiden C-poikajuniorit (15-16- vuotiaat), joiden parissa olen tehnyt valmennustyötä joulukuusta 2018 alkaen orientoivan harjoittelun merkeissä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia kokemuksia C-juniori-ikäisillä pojilla oli jäänyt uudenlaisen harjoittelusysteemin, ryhmäjakoja ja testiviikonloppujen osalta. Aikaisemmin Oulussa ei ole C-junioripoikajoukkueilla tehty vastaavanlaisia testiviikonloppuja ja niiden perusteella tehtäviä ryhmäjakoa ja talvikauden harjoittelua, joten pelaajien kokemusten selvittäminen oli ajankohtaista. Aikaisemmin ryhmäjaot ovat menneet pääsääntöisesti ikäryhmien mukaisesti ei taitotasojen tai muidenkaan mittausten mukaisesti. C-junioreissa on kylläkin aikaisemmin ollut testauksia, joiden perusteella on pystytty seuraamaan yksilöllistä kehittymistä kauden aikana.

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen eli määrällistä tutkimusmenetelmää hyödyntävä tutkimus, jossa pelaajien kokemuksellista tietoa kerättiin laatimallani kyselylomakkeella. Kyselylomakkeen kysymykset jaoteltiin seuraaviin osioihin: testiviikonloput, ryhmäjaot ja talvikauden harjoittelu, joihin liittyen esitettiin väittämät ja pelaajat valitsivat numeraalisen vastauksen, joka vastasi parhaiten heidän kokemustaan. Saadut tutkimustulokset analysoitiin SPSS-ohjelman avulla.

Tutkimustulokset osoittivat, että C-poikajunioreilla oli hyvin myönteinen kokemus testiviikonlopuista, ryhmäjaosta ja talvikauden harjoittelusta. Testiviikonloput koettiin vastausten perusteella vaikuttaneen myönteisesti sitoutumiseen testiviikonloppujen väliselle harjoittelujaksolle. Ryhmäjakojen osalta pelaajat kokivat vastausten perusteella, että ryhmäjaot testiviikonloppujen tulosten mukaisesti ryhmiin oli onnistunut. Talvikauden harjoittelun osalta pelaajat kokivat saaneensa henkilökohtaista tukea ja apua oman kehittymisensä tueksi.

Saatujen tutkimustulosten pohjalta Oulun Lippo Juniorit pystyvät jatkossa kehittämään seuratoimintaa etenkin harjoittelun osalta. Testiviikonloppujen hyödynnettävyys jatkossakin ryhmäjaossa ja talvikauden harjoittelussa antaa uudenlaisen mahdollisuuden seurassa esimerkiksi siihen, kun lähdetään rakentamaan yksilöllisesti kilpajoukkuetta ja harrastejoukkuetta. Keskeisenä kehittämisen kohteena on mahdollistaa niin kilpaurheiluminen kaikille halukkaille, mutta myös harrastamisen mahdollisuus.

**Abstrack****Author (s):** Tiia Jaakola**Title of publication:** Baseball C Junior Boys' Test Weekend Winter Breakouts and Practice: Players' Experiences**Degree title:** Bachelor's Degree in Sports and Leisure Management**Keywords:** Finnish Baseball, youth training, Testing

Adult and junior baseball has a long tradition in Oulu. In the early 2000s, the junior team became the Oulu Lippo Juniors Association. Oulu Lippo Juniors have a solid junior representation of different age groups in both boys' and girls' teams. The youngest players are G Juniors and the oldest are B Juniors. In addition, the club implements academy activities with schools. This research focused on the Oulu Lippo C Juniors (15-16 years of age), with whom the author has worked as a coach since December 2018 during her internship period.

The purpose of the thesis was to investigate how the C Junior boys had experienced a new training system, group divisions and test weekends. Previously, no similar test weekends, group breakouts and training for the winter season had been implemented with the C Junior boys' teams in Oulu, thus it was topical to examine their experiences. In the past, groups were generally formed according to age group but not skill level or other criteria. However, the C Juniors have been tested in the past and it has been possible to monitor individual development during the season.

The thesis is a quantitative study, in which the experiences of the players were collected with a questionnaire designed by the author. The survey questions were divided into the following sections: test weekends, group division and winter training. Each section consisted of statements that the players assessed using a numerical scale from which they selected a value that best matched their experience. The responses to the questionnaire were analyzed with SPSS.

The results of the study showed that the C Juniors boys considered the test weekends, group division criteria and winter training a highly positive experience. Based on the responses, the test weekends had a positive effect on the commitment to the training period between those weekends. In addition, the players felt that the division of the groups based on the test results from the weekend testing had been successful. As regards the winter training sessions, the boys felt they had received personal support and assistance with their personal development as players.

Based on the research results, Oulu Lippo Juniors will be able to develop follow-up activities in the future, especially within training. The usability of the test weekends for dividing players into groups and winter training will provide a new opportunity in the association, for example when starting to build individual competitive and recreational teams. The key development objective is to enable not only competitive sports for all, but also the opportunity to play sports for recreation.

## Sisällys

1	Johdanto .....	5
2	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	7
3	Pesäpallo- Suomen kansallispelejä .....	9
4	Pesäpallon taito-ominaisuudet, harjoittelu ja taito- ja fyysisten ominaisuuksien testaus .11	
4.1	Nuoren pesäpalloilijan taito-ominaisuuksien harjoittelua ohjaavat tekijät.....13	
4.1.1	Fyysisten tekijöiden huomioiminen harjoittelussa .....	16
4.1.2	Psyykkisen kehittymisen huomioiminen harjoittelussa .....	19
4.2	Pesäpallo ja taito-ominaisuuksien sekä fyysisten ominaisuuksien testaus.....20	
5	Lasten ja nuorten liikuntaharrastus- ja kilpailutoimintaa ohjaavat tekijät .....	23
5.1	Drop-out ilmiö nuorten liikunta- ja urheiluharrastuksessa .....	23
5.2	Liikuntaharrastuksien ja kilpailutoiminnan järjestäjät ja toimintaa tukevat tahot ...25	
5.3	Lasten ja nuorten pesäpallon harrastus- ja kilpailutoiminta ikäryhmittäin .....	26
5.4	Pesäpallon harrastus- ja kilpailutoiminta Oulussa .....	27
6	Opinnäytetyön toteutuksen vaiheet .....	28
6.1	Opinnäytetyön suunnittelu .....	28
6.2	Opinnäytetyön vaiheet ja aikataulut .....	30
6.3	Tiedonkeruu ja kyselylomakkeen laadinta .....	31
6.4	Kyselyn toteutus.....	33
6.5	Tutkimustulosten analysointi, tulkinta ja arviointi.....	34
7	Tutkimustulokset .....	36
7.1	Kyselyyn vastanneiden pelaajien taustatiedot.....	36
7.2	Vastaukset testiiklonloppuja koskeviin väittämiin .....	37
7.3	Pelaajien vastaukset ryhmäjakoihin liittyviin väittämiin.....	41
7.4	Pelaajien vastaukset talvikauden harjoitteluun liittyviin väittämiin .....	44
8	Johtopäätökset .....	48
9	Opinnäytetyön onnistumisen arviointi.....	50
9.1	Onnistuminen henkilökohtaisesta näkökulmasta katsottuna.....	51
9.2	Onnistuminen työntilaajan näkökulmasta .....	53

10	Lähteet.....	55
----	--------------	----

	Liitteet.....	59
--	---------------	----

## 1 Johdanto

Pesäpallon synty ajoittuu 1900-luvun alkupuolelle, jolloin Lauri ”Tahko” Pihkalan johtaman kehitystyön tuloksena syntyi meidän kansallislajimme. Helsingin pallonlyöjät voittivat vuonna 1922 ensimmäisen pesäpallon Suomen mestaruuden. Tänä päivänä pesäpallo on Suomessa levinnyt kaikkialle ja sen näkyvyys ulottuu aina huippu-urheilusta vapaamuotoiseen harrastetoimintaan niin lasten ja nuorten kuin aikuistenkin parissa. Suomen lisäksi laji on levinnyt myös Intiaan ja Australiaan saakka. (Lajiesittelyt 2019.)

Ympäri Suomen on kattavasti mahdollisuus pesäpallon harrastamiseen sekä kilpailemiseen oman ikätason mukaisissa ryhmissä/sarjoissa. Lapsille suunnattu pesäpallon harrastustoiminta voi alkaa jo päiväkotikäisistä lapsista, jotka ottavat lajiin liittyvät ensi askeleet pesisliikkareiden parissa. Tästä luonnollisena jatkumona toimii ikäluokan mukaisesti jakautuneet ryhmät ja niissä tapahtuva kilpailutoiminta. Pesäpallon harrastustoimintaan on myös mahdollista liittyä myöhemmillä lapsuus/nuoruusvuosina esimerkiksi pesiskoulun kautta tai suoraan oman ikäryhmän harjoitukseen osallistumalla. (Lajiesittelyt 2019.)

Oulussa pesäpalloa pelataan niin aikuispuolella kuin junioritasolla eri ikäisten sarjoissa. Aikuispuolella tällä hetkellä miesten edustusjoukkue pelaa miesten toiseksi korkeinta sarjatasoa eli yksöspesistä myös tulevilla kaudella 2019-2020. Naisissa edustusjoukkuetta ei tällä hetkellä ole. Oulussa aikuispuoli toimii Oulun Lippo ry:n alaisuudessa, kun taas junioritoiminta on vuodesta 2003 toiminut omana yhdistyksenään Oulun Lippo Juniorit ry:n alaisuudessa. Oulun Lippo Juniorit ry:n tehtävänä on pesäpalloon liittyvän junioritoiminnan järjestäminen sekä tytöissä että pojissa aina pesiskoulusta vanhempiin junioreihin saakka. Oulun Lippo Junioreissa on mahdollista harrastaa ja pelata pesäpalloa kaikissa junioreikäluokissa. Nuorin ryhmä on G-juniorit, joiden ikäryhmä koostuu tulevilla kaudella vuonna 2012-2013 syntyneistä tytöistä ja pojista ja vanhin ikäryhmä on B-juniorit, jotka ovat syntyneet vuosina 2002-2003. (Lippo Juniorit 2020.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Oulun Lippo Junioreiden alaisuudessa toimivaan C-poikajuniorijoukkueiden kokemuksia testiviikonloppujen perusteella tehdyistä talvikauden ryhmäjaosta ja harjoittelusta. C-poikajuniorijoukkueita kaudella 2019-2020 on kaksi joukkuetta, yhteensä 21 pelaajaa. Tämän kauden C-poikajuniorit ovat syntyneet 2004-2005 eli he ovat iältään 15-16-vuotiaita. Aikaisempina kausina niin C-poikajuniorijoukkueiden kuin nuorempienkin ikäryhmien tasolla joukkuejaot ovat tehty iän perusteella eli joukkue yksi on ollut vanhemmasta

ikäryhmästä koostuva ja kakkosjoukkue on ollut nuoremasta ikäryhmästä koostuva. Tällä kaudella Lippo Junioreiden C-poikajunioreiden ikäryhmässä kokeillaan uudenlaista joukkuejakoa, harjoittelua ja testausta. Tällä muutoksella halutaan kilpailullisemman toiminnan tarjoaminen niille, jotka tähtäävät omalla pelaajapolulla kohti huippu-urheilua. Toisaalta muutos mahdollistaa myös harrastusmielessä pelaamisen toisessa ryhmässä niille, joiden tavoitteet eivät välttämättä ole kohti huippu-urheilua, mutta toimiminen pesäpallo harrastuksen parissa on edelleen tärkeää ja mielekästä. Eli ryhmä 1 on tässä tapauksessa kohti huippu-urheilua tavoitteleville tarkoitettu ryhmä ja ryhmä 2 on pesäpallon harrastamiseen mahdollistava ryhmä, ilman samanlaista kilpailullista tavoitetta. Nämä ryhmät voivat elää koko talvikausiharjoittelun ajan, joka tarkoittaa sitä, että ryhmästä 1 voidaan siirtää pelaaja ryhmään 2 näyttöjen perusteella ja sama myös toisin päin.

Tutkimuksen tavoitteena on saada C-poikajuniori-ikäisiltä pelaajilta kokemuksia tästä uudenlaisesta joukkuejaosta, harjoittelusta ja testauksista ja tämän kokemustiedon pohjalta kehittää seuratoimintaa joukkuejaon, harjoittelun ja testauksen osalta tulevaisuudessa. Tätä kokemuksellista tietoa kerätään vuoden 2020 maaliskuu-huhtikuun aikana C-poikajunioreille suunnitellulla kyselylomakkeella. Kyselylomake pitää sisällään niin suljettuja kuin avoimiakin kysymyksiä

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyöni tilaajana toimii Oulun Lippo Juniorit ry, joka vastaa oululaisten lasten ja nuorten pesäpallon harrastus- ja kilpailutoiminnasta. Opinnäytetyön aihe muodostui tilaajan tarpeesta saada C-poikajunioreiden osalta kokemuksellista tietoa uudelta harjoittelusta ja joukkuejaoista.

Oulun Lippo Juniorit ry on vuonna 2003 perustettu pesäpallon junioriseura. Pesäpallon junioritoiminnasta huolehtiminen niin tytöissä kuin pojissakin aina pesiskoulusta vanhimpiin junioreihin asti, on Lippo Junioreiden vastuulla. Lippo Junioreiden toiminnassa on tällä hetkellä kaiken kaikkiaan mukana noin 450 lisenssipelaajaa ja edustusjoukkueet ovat tällä hetkellä kaikissa ikäryhmissä. Näiden kaikkien juniorijoukkueiden tukena toimii seurassa noin 30 valmentajaa. (Lippo juniorit 2020.)

Lippo Junioreissa on rakennettu pelaajapolku niin tyttö- kuin poikajunioreiden osalta aina aikuisten sarjoihin saakka. Tällä pelaajapolun rakentamisella on haluttu mahdollistaa junioreille mukava lajin harrastaminen sekä luoda tätä kautta nautinto, jota pesäpallo tuo elämysten ja kehittymisen avulla. Seuran tavoitteena on lisätä Oulun seudun nuorten keskuudessa pesäpallon tunnettavuutta kansallispeleimme osalta. Seuran pyrkimyksenä on tarjota mahdollisuus pesäpallon harrastamiseen sekä mahdollisuus pelata pesäpalloa huipputasolla kilpailullisessa mielessä urheilijana että tarjota mahdollisuus valmentaja- ja tuomaritoiminnan osalta. Jotta seurassa pystytään takaamaan laadukas toiminta, jokaiselle pelaajalle paras mahdollinen peliaika sekä yksilöllinen kehittyminen, valmentajat tekevät joukkue- ja ryhmäjaot heidän näkemystensä mukaisesti. (Lippo Juniorit 2020.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Oulun Lippo Junioreiden alaisuudessa toimivien C-poikajunioreiden (15-16-vuotiaiden) kokemuksia ensimmäistä kertaa toimintaan otettavista testiviihkonlopuista, joukkuejaoista sekä harjoittelusta taitotasojen mukaisissa ryhmissä. Tämä testiviihkonloppujen tulosten ja pelaajien motivaatiotason mukaisesti tehtävä joukkuejako ja harjoittelu ovat ensimmäistä laatuaan Oulun Lippo Junioreiden C-poikajunioreiden ryhmässä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on saada C-juniori-ikäisten poikien (15-16-vuotiaiden) kokemuksellista tietoa, jonka avulla Oulun Lippo Juniorit ry seurana voi lähteä kehittämään harrastus-



toimintaa juniorijoukkueiden osalta. Vaikka kyseessä onkin yhden junioritason pelaajien kokemuksia uudesta toimintamallista, voidaan näistä kyselylomakkeen avulla saatuja tuloksia hyödyntää eri ikäisten junioreiden parissa soveltaen tietoa ikätason toimintamalliin sopivaksi.

Opinnäytetyöllä selvitetään seuraavanlaisia tutkimuskysymyksiä:

1. Miten c-juniori-ikäiset pojat kokevat ryhmäjaot, harjoittelun ryhmäjakojen mukaisissa ryhmissä ja testiviikonloput?
2. Miten c-juniori-ikäiset pojat kokevat oman kehittymisensä harjoitteluryhmissä, jossa on fyysisesti ja taitotasollisesti mukana muita samantasoisia?
3. Minkälaiset tekijät ovat yhteydessä harjoitteluun sitoutumiseen ennen tätä uudenlaista ryhmäjakoja, harjoittelua ja testiviikonloppuja? Millaiset tekijät ovat pysyneet samoina ja millaiset tekijät ovat muuttuneet tämän talvikauden aikana?

### 3 Pesäpallo- Suomen kansallispeli

Pesäpallo on Suomen kansallispeli ja sen historiaan ulottuvat juuret ovat suomalaisten keskuudessa varsin syvällä. Alun perin pesäpallo kehittyi kuningaspallosta, joka oli historiassa pallonlyöntipeleistä kaikista kehittynein. Kuningaspallossa lyönnit tehtiin kotimaalista, ja näiden lyöntien turvin juostiin ulkomaaliin sekä takaisin siten, että polttamista vältettiin. Juoksijasta tuli palo silloin, kun ulkopelaaja heittämällään pallolla onnistui osumaan juoksijaan. Palo juoksijoiden osalta piti siis yrittää tehdä maalien välisellä alueella, koska piiri sekä ulkomaali olivat juoksijan turvia. Oman lyönnin aikana ei tarvinnut edetä, koska pelaaja pystyi jäämään odottamaan toisten pelaajien tekemiä lyönnejä. Sääntönä kuitenkin oli, että piirin sisällä sai samanaikaisesti odottaa yhtä aikaa kolme juoksijaa ja ulkomaalissa tätä useampi. Kaikkien etenemistä odottavien oli mahdollista juosta saman lyönnin aikana. (Lajin synty 2019.)

Tahko Pihkalan työ kuningaspallon ja pitkäpallon kehittämiseksi kohti pesäpalloa jatkui tiiviissä muodossa vuosina 1915-1917. Noina vuosina kenttä muuttui muodolta kiilamaiseksi ja lisäksi tuli täysin uutena asiana pesä, jonne lyöjän oli ehdittävä oman lyönnin turvin ennen pallon tuloa. Heittopallotuksen avulla juoksijat, jotka etenivät pesästä ulkomaaliin ja sieltä edelleen kotiin, yritettiin polttaa. Pesä mahdollisti turvan yhdelle juoksijalle kerrallaan, kun taas ulkomaali useammalle juoksijalle. Parannetun pelin osalta julkaistiin vuonna 1915 sekä 1917 uudet säännöt. Pihkala nimesi kuningaspallon uudestaan pitkäpalloksi korostaen pelien välistä eroa. Kuningaspallon ja pitkäpallon keskeisenä erona on se, että pitkäpallossa korostettiin juoksunopeuden tärkeyttä, pelaajien omaa yrittämistä sekä pelaajien vastuunkantamista. (Lajin synty 2019.)

Vuosien 1915- 1921 aikana pitkäpalloa ja kuningaspalloa pelattiin rinnakkain. Uusi peli eli pitkäpallo sysäsi kuningaspallon kuitenkin sivuun, vaikkakin kouluissa kuningaspalloa pelattiin vielä 1920-luvulla. Kilpailullinen toiminta oli aluksi paikallisesti tapahtuvaa. Valtakunnalliset ottelut tulivat kuvioihin vuonna 1919. (Lajin synty 2019.)

Pihkalan halu oli lisätä lajiin sähäkkyyttä, selkeyttä ja myös vauhtia. Tavoitteena oli luoda peli, jossa vastuun ja joukkueen yhteispeli korostuvat. Vuosina 1920 ja 1921 pitkäpallossa käytettävää kenttää muutettiin ja erilaiset kokeet pelin kehittämiseksi jatkuivat. Nykyistä pesäpalloa muistuttava peli alkoi hiljalleen muodostua 1920 Jyväskylän lyseossa toteutuneiden kokeiden myötä. Noissa kokeissa mukana oli kaksi pesää. Kokeet jatkuivat edelleen Helsingissä ja Hämeenlinnassa. Isona oivalluksena kokeiden pohjalta Pihkalle muodostui käsitys kolmesta pesästä, jonka kautta juoksutaival kulki. Nykyisen pesäpallon muodossa ensimmäinen ottelu kokeineen pelattiin

vuonna 1920 Helsingissä. Lopullinen vaihdos pitkäpallosta pesäpalloon tapahtui vuonna 1922. (Lajin synty 2019.)

Tämän tiedon pohjalta voidaan siis sanoa pesäpallon kehittyneen nykyiseen muotoon useiden testauksien kautta. Testauksien aiheuttamat muutokset vaikuttivat myös merkittävästi siihen, että lajille tyypilliset ominaisuudetkin, joita pelaajilta vaadittiin, muokkautuivat matkan varrella. Seuraavassa osiossa käydään tarkemmin läpi nykyisen pesäpallon vaatimuksen taito-ominaisuuksien osalta ja myös sitä, miten näitä testataan. Omana osionaan käydään läpi nuoren pesäpallolijan taito-ominaisuuksiin, harjoitteluun ja testaukseen liittyviä asioita.

#### 4 Pesäpallon taito-ominaisuudet, harjoittelu ja taito- ja fyysisten ominaisuuksien testaus

Pesäpallon taito-ominaisuuksien osalta on vähän tietoa saatavilla. Esimerkiksi vähäisen tiedon vuoksi, ei ole tietoa siitä, minkälaisia vaatimuksia pesäpalloa urheilevalta pelaajalta vaaditaan biomekaniikan tai fysiologian osalta. Merkittävä työnä kuitenkin voidaan nähdä Joose Kemppaisen (2015) valmistunut Valmentajaseminaarityö Jyväskylän Yliopistossa, jossa esitellään pesäpallossa vaadittavia ominaisuuksia sekä niihin valmentautumista. Kemppainen tuo työssään esille pesäpallon ominaispiirteitä ja lisäksi sitä, millaisia ominaisuuksia pesäpalloilijalta edellytetään nykyisen saadulla olevan tiedon nojalla. Tarkempana kuvauksena on siis tehdä, millainen pesäpalloa pelaava urheilija on. (Kemppainen 2015, 5.)

Yleisellä tasolla kuitenkin tiedetään se, että pesäpalloilijan on fyysiseltä suorituskyvyltään oltava monipuolinen. Lajissa pärjääminen edellyttää pesäpalloilijalta nopeutta, räjähtävyyttä sekä voimaa niin alavartalon kuin ylävartalonkin osalta. Kemppainen (2015) viittaa valmennustyössään Pitkäseen (2003), joka muistuttaa siitä, että myös riittävän hyvä peruskestävyys on pesäpalloilijalle tärkeä ominaisuus, koska pelit kestävät kuitenkin noin 2h 15min. Kemppainen tuo työssään myös toisena huomiona Kuosmasen (2003) huomioonotettavan ominaisuuden eli nopeuskestävyyden. Yleiskestävyyden lisäksi pesäpalloilija tarvitsee kestävyyden toistakin muotoa eli nopeuskestävyyttä. Tämä nopeuskestävyyden painotus määräytyy maitohapolliseksi tai maitohapottomaksi sen mukaan, mikä rooli pelaajalla pelissä on.

Kemppainen (2015) viittaa työssään Meroon ym. (2004) sen osalta, että lajissa kuin lajissa tämän päivän kilpaurheilussa lihasvoiman merkitys on iso. Pesäpallossa voiman ilmentyminen näkyy liikumisen, lyömisen ja heittämisen osa-alueilla. Pesäpallossa tehtävät lajisuoritukset ovat kestoltaan lyhyitä, mutta räjähtäviä. Tämän vuoksi nopeusvoima on voiman ominaisuuksista pesäpalloilijalle kaikista tärkein. Kemppainen viittaa työssään Hyttiseen (2004) sen osalta, että voimaharjoittelun tavoitteena pesäpalloilijalla on mahdollisimman hyvä nopeusvoimakestävyys.

Jotta pesäpalloilijan nopeusvoima kehittyy, se edellyttää lajin kannalta olennaisen perusvoimatason saavutuksen. Vasta tämän jälkeen keskittyminen siirtyy lajin vaatimiin tehojen kehittämisiin monipuolisten lajinomaisten räjähtävien- sekä pikavoimaa kehittävien harjoitteiden avulla. Harjoittelun tarkoituksena on aiheuttaa kuormitusta niille lihaksille, joita myös lajin sisäisesti tehtävät suoritukset kuormittavat (Kemppainen 2015, 5.) Kemppainen (2015) viittaa työssään Hyttiseen (2004) sen osalta, että pesäpalloilijalle lajinomaisia hyviä harjoitteita ovat plyometriset harjoit-

teet, kuten kuntopallon tehtävät harjoitukset, hyppimiset, loikkasarjat ja painopallon avulla tehtävät heitot. Kuntopalloilla saadaan esimerkiksi kehitetty pesäpalloilijan keskivartalon voimaa, jota lajissa vaaditaan.

Nopeusvoiman lisäksi pesäpalloilijan tärkeitä voimanominaisuuksia ovat myös maksimivoima sekä räjähtävä voima. Maksimaalisen voiman tarvitseminen on olennainen osa teholaajien urheilijoille, joka perustelee myös syyn sille, että pesäpallossakin vaadittavaa ominaisuutta tarvitaan. Kemppainen (2015) viittaa työssään räjähtävän voiman osalta Manneriin (2005) sen osalta, mihin räjähtävää voimaa pesäpalloilija tarvitsee. Pesäpalloilija tarvitsee räjähtävää voimaa esimerkiksi suunnanmuutoksissa, joita etenkin tapahtuu pesäpallon ulkopelissä.

Pesäpallossa voiman lisäksi on tärkeä merkitys nopeudella. Pesäpallossa vaaditaan mahdollisimman hyvää reaktionopeutta, jonka avulla reagoiminen ärsykkeisiin nopeasti on parhaalla mahdollisella tasolla. Pesäpallossa tarvittavan reaktionopeuden esiintyvyyttä voidaan nähdä esimerkiksi siinä, että pesäpalloilijalla pitää olla nopea valinnoissaan, kuten päätöksentekemisessä etenemisen osalta. Kemppainen (2015) tuo esille toisen esimerkin pesäpalloilijan reaktionopeudesta ja sen tärkeydestä viitaten Siuruaan (2003) siinä, että lyönnin suunnan perusteella pesäpalloilijan on tehtävä nopeita suunnanmuutoksia. Nopeuden osalta pesäpalloilija tarvitsee myös reaktionopeuden lisäksi räjähtävää nopeutta. Näistä hyvänä esimerkkinä heitto- ja lyöntiliikkeet. Kolmantena nopeuden osana pesäpalloilijan tärkeänä ominaisuutena on liikenopeus eli mahdollisimman nopea siirtyminen paikkojen välillä. Tästä esimerkkinä pesältä toiselle eteneminen. (Kemppainen 2015, 7.)

Kestävyys ominaisuus on myös pesäpalloilijan tärkeä ominaisuus. Pesäpallon luonteen muuttuminen vuosien saatossa on vaikuttanut siihen, että vaatimustaso urheilijoiden kannalta on selvästi korkeammalla tasolla. (Kemppainen 2015, 8.) Kemppainen (2015) viittaa Kuosmaseen (2003) sen osalta, miten pesäpallossa tapahtuvan selkeämmän roolituksen sekä aggressiivisen ulkopelin myötä peruskestävyyden rinnalle tärkeänä osana on noussut nopeuskestävyys. Kestävyysosuus vaihtelee siis hyvin paljon pesäpalloilijan roolin mukaan.

Näiden fyysisten ominaisuuksien lisäksi pesäpalloilijalta vaaditaan lajin kannalta keskeisten lajitaitojen osaamista. Keskeisimmät pesäpalloilijan lajitaidot ovat heitto- sekä lyöntiliike. Lyöntiliike sekä heittoliike biomekaniikan valossa tarkasteltuna jaetaan eri osiin, joissa pesäpalloilijan eri fyysisiä ominaisuuksia tarvitaan monipuolisesti. (Kemppainen 2015, 10-18.) Näitä biomekaniikan eri osa-alueita en lähde työssäni erittelemään, koska tutkimuksen painopiste on fyysisten ominaisuuksien tarkastelussa ja niiden vaikutus lajin harjoittelun kannalta.

Pesäpalloilija tarvitsee fyysisten ominaisuuksien ja lajitaitojen lisäksi myös psyykkistä vahvuutta. Pesäpallossa korostuu paineensietokyky, jota esimerkiksi tarvitaan kotiutustilanteessa lyöjältä. Kempainen (2015) on nostanut tähän liittyen Varosen (2002) tiedon, että tässä tiukassa kotiutustilanteessa lyöjältä vaaditaan onnistumista lyönnin osalta yksin ja tämä tilanne edellyttää yleisön ja koko tilanteen aiheuttaman paineen sietämistä. Paineensietokyvyn lisäksi hyvän pesäpalloilijan psyykkisiin ominaisuuksiin kuuluu sopiva rentous, keskittymiskyky sekä hyvä itseluottamus. (Kempainen 2015, 20.)

Pesäpallo muiden pallopelien tavoin vaatii urheilijan monipuolista osaamista. Jokaiselle lajille on omat vaatimukset teknisten ja taktisten osa-alueiden sekä fyysisten ominaisuuksien osalta, niin myös pesäpallossa on. Pesäpallon vaatimuksien osalta Kempainen (2015) viittaa Meroon ym (1990), jotka ovat karkeasti jakaneet vaatimusalueet seuraavasti: Taidon osuus on 40%, Taktiikan ja peliällyn osuus on 30%, Nopeuden 15%, Voiman 10% ja kestävyuden 5%. Tämän pohjalta voidaan siis tiivistää, että 30% lajin vaatimusten osalta koostuu fyysisistä suorituskyvyn osa-alueista. (Kempainen 2015, 21.)

#### 4.1 Nuoren pesäpalloilijan taito-ominaisuuksien harjoittelua ohjaavat tekijät

Lasten sekä nuorten tärkeimpiä liikunnan harrastamisen toteutusmuotoja ovat leikkiminen, koulussa tapahtuva liikunta, harrastustoiminnassa tapahtuva liikunta sekä kilpaurheilussa tapahtuva liikunta (Hakkarainen ym. 2009, 34). Lasten sekä kasvavien nuorien liikunnan harrastamisella on tavoitteena vahvistaa luita ja lihaksia sekä kehittää liikunnallisia perustaitoja. Etenkin lasten luiden vahvistumiseen liikunnan keinoin on saatu vahvaa tutkimusnäyttöä ja nuorten osalta vastaavan vaikutuksen näyttö on puolestaan kohtalainen. (Luuliikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille.) Lisäksi lasten ja nuorten liikkumisella saavutetaan vahvistuvien luiden ja lihasten lisäksi myös muita terveyshyötyjä: painonhallinta helpottuu, liikuntataidot kehittyvät, opettaa lapsille ja nuorille vuorovaikutustaitoja ja reilua pelin henkeä sekä auttaa lasta ja nuorta sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä (Ukk-instituutti).

Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tavoitteena on ikäryhmästä riippumatta kehittää liikunnallisia perustaitoja, jonka pohjalta on iän myötä mahdollisuus lähteä tekemään paremmin monimutkaisempia ja vaativampia liikuntasuorituksia. Liikunnalliset perustaidot kehittyvät harjoittelun seurauksena ja ovat lajitaitojen kehittymisen perusta. Liikunnallisia perustaitoja ovat:

tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineen käsittelytaidot. Tasapainotaidot pitävät sisällään esimerkiksi kääntymisen, venyttämisen, taivuttamisen, pyörähtämisen ja pysähtymisen. Liikkumistaidot pitävät sisällään esimerkiksi kävelemisen, juoksemisen, ponnistamisen ja loikkaamisen. Välineen käsittelytaidot pitävät taas sisällään esimerkiksi heittäminen, kiinniottamisen, iskemisen ja pomputtelun. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 8.) Liikkumisen perustaidot kehittyvät ensimmäisen kymmenen elinvuoden saatossa, josta kriittisin vaihe ajoittuu päiväkotikään ja alakoulun ensimmäisille vuosille. (Ukk-instituutti.) Näitä liikkumisen perustaitoja voidaan harjoittaa esimerkiksi liikuntamuodoilla, jotka sisältävät erilaisia hyppyjä sekä suunnanmuutoksia, maila- ja pallopelien pelaamisella, yleisurheilun sekä telinevoimistelun alkeita hyödyntäen. Kasvavien nuorten kohdalla voidaan hyödyntää myös maltillisesti toteutettavaa voimaharjoittelua. (Luuliikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille.) Tämän tiedon pohjalta on siis todettava, että ensimmäisen kymmenen vuoden aikana olisi harjoittelussa kiinnitettävä suuresti huomiota niihin harjoitusmuotoihin, jotka kehittävät liikkumisen perustaitoja ja myöhemmällä iällä harjoittelussa alkaa korostua lajitaidot ja niiden harjoittelu. Perusliikuntataitojen taso vaikuttaa siihen, miten hyvin lajitaidot voivat kehittyä ajan ja harjoittelun myötä. Puutteelliset perusliikuntataidot voivat lajitaitojen kehittymisen pysähtymiseen, joka puolestaan voi vaikuttaa pahimmassa tapauksessa urheiluharrastuksen loppumiseen. (Kasvaurheilijaksi.fi.)

Mahdollisimman hyviksi ja monipuolisiksi kehittyvät perusliikkumistaidot mahdollistuvat harjoittelun seurauksena, jonka sisällössä on monipuolisesti sekä taitoja että fyysistä suorituskykyä kehittäviä harjoituksia. Lapsen ja nuoren kasvu ja kehitysvaiheet on myös otettava huomioon näitä perusliikkumistaitoja ja fyysistä suorituskykyä kehittävässä harjoitteissa, tällöin edistetään parhaiten lasten ja nuorten terveyttä sekä kasvua ja kehittymistä. Harjoittelun suunnittelussa on valmentajalla tärkeää tuntee herkkyyksikaudet ikävaiheittain, koska näillä on vaikutusta ominaisuuksien kehittymiseen fysiikan osalta. Harjoittelun sisällössä näkyy tällöin painotus kunkin ikäkauden kannalta merkittävän fyysisen ominaisuuden osalta. (Terveurheilija.)

Ukk-instituutti on laatinut aikuisten liikuntasuosituksen tavoin myös nuorille omat liikuntasuositukset. 13-18-vuotiaiden nuorten liikuntasuositus pitää sisällään vähintään 1,5h liikuntaa päivittäin, josta puolet on liikuttava reippaasti. Ukk-instituutti on yhdessä Nuori Suomi ry:n kanssa suunnitellut 13-18-vuotiaille liikuntakortin, jossa on havainnollistettu liikuntasuosituksen eri osa-alueet. Näitä osa-alueita ovat: Kestävyuden parantaminen, Voiman ja notkeuden kehittäminen ja Pirteänä pysyminen. Kestävyuden parantamiseksi suositellaan reipasta kävelyä, hölkkää, pyöräilyä, uintia tai hiihtoa. Sykkeen nostaminen päivittäin ja hengästyminen, ovat suositeltavaa kestä-

vyöden parantamiseksi. Voiman ja notkeuden kehittämiseksi suositellaan tanssia, kuntosalia, pallopelejä, venyttelyä, lumilautailua ja skeittailua. Lihaksia suositellaan kuormittavan 3 krt/vko. Pirteänä pysymisen osalta suositellaan pallopelien pelailua välitunneilla, kävellen tai pyöräillen paikasta toiseen liikkumista, portaiden käyttäminen hissien sijasta ja pitkäaikaisen istumisen välttämistä. Pirteänä pysyäkseen suositellaan liikkumista aina silloin, kun se on mahdollista. (Ukk-instituutti.)

Nuoren urheilijan, joka on kiinnostunut kilpaurheilusta, tulisi liikkua viikossa noin ainakin 20 tuntia. Viime vuosien aikana on selvitetty liikkumisen ja harjoitteluiden määriä huippu-urheilijoiden osalta, jotka ovat olleet lapsuus- ja nuoruusvuosina poikkeuksellisesti erittäin suuret. Tämän hetken huippu-urheilijoista suurin osa on liikkunut ja harjoitellut nuoruusvuosien aikana 25-30 tuntia viikkoa kohden. Tämä viikkoharjoittelun kokonaismäärä on kuitenkin pitänyt sisällään monipuolisuutta ja eri tavoilla toteutettua harjoittelua. Tunnit viikossa ovat kertyneet sekä ohjattujen että omatoimisesti toteutettujen harjoitusten, mutta myös arkielämän fyysisen aktiivisuuden keinoin. Nuoren urheilijan osalta haaste on usein kokonaiskuormituksen lisääntyminen henkisen ja fyysisen kuormituksen näkökulmasta katsottuna. Haasteita aiheuttaa, kun tiivis harjoittelu, koulunkäynti sekä riittävä lepo eivät useinkaan pysy tasapainossa. Tämän pidempään jatkuneen kokonaiskuormituksen seurauksena nuori urheilija voi väsyä ja jopa ylirasittua sekä alistua erilaisille urheiluvammoille (Kasvaurheilijaksi.)

Vaikka väsymys voi altistaa nuoren urheilijan harjoituksissa erilaisille urheiluvammoille, on huomioitava, että nuorten urheilijoiden iässä tapahtuu paljon rasitusvammoja. Kansainvälisellä tasolla rasitusvammat ovat nuorten urheilijoiden kesken lisääntyneet. Syynä tähän rasitusvammojen lisääntymiseen ovat entistä nuorempana huippu-urheiluun osallistuminen, ennen lajiharjoittelun alkamista lasten ja nuorten liikunnallinen tausta on vähäisempi, yhteen lajiin erikoistuminen entistä nuorempana ja ohjatun urheiluharrastuksen lisääntyminen nuorten parissa. Yleisimpiä nuorten urheilijoiden rasitusvammoja ovat penikkatauti (säären alueella tuntuva kipu, jossa kuormittuneen lihaksen osalta tapahtuu turpoamista kuormituksen seurauksena ja lihasta ympäröivä lihaskalvo ei anna periksi yhtä helposti → turvonnut lihas lisää painetta → kipu), apofysiitit (kiputila, joka sijaitsee jänteiden tai nivelsiteiden ja luun välisissä kiinnitysalueilla) ja rasitusmurtumat (toistuvan ja yksipuolisen rasituksen seurauksena luun sopeutumiskyky ylittyy ja paikallisesti luun rakenne voi rikkoutua). Valmentajat voivat kuitenkin harjoitusten sisältöjä ja rytmitystä suunnitteleamalla vaikuttaa ennaltaehkäisevästi rasitusvammojen syntyyn (esimerkiksi harjoituksissa



huolelliset alku- ja loppuverryttelyt, kasvun ja kehityksen huomioiva urheilu sekä suoritustekniikoiden oikeanlainen opettaminen niin laji- kuin muussakin oheisharjoittelussa). (Hakkarainen ym. 2009, 178-180.)

Nuoren urheilijan harjoittelun kannalta on tärkeää tarkastella motoristen perustaitojen sekä lajitaitojen kehittymisen kannalta oleellisia liikuntamääriä sekä sisältöjä, mutta on tärkeää ottaa huomioon myös nuoruusikään kuuluva kehittyminen niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla. Nuoren urheilijan kohdalla on elämänvaiheesta, jossa siirrytään lapsuudesta kohti aikuisuutta ja se tuo mukanaan asioita, joita harjoittelussa on huomioitava. Muutokset nuoren urheilijan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen osalta näkyvät siinä, että fyysinen olemus alkaa muuttua kohti aikuisen fysiikkaa, psyykkinen puoli käy läpi myllerryksen ajattelun ja itsenäistymisprosessin osalta ja sosiaalisessa kehitymisessä näkyy sosiaalisten suhteiden eri painopisteet (vanhemmista kavereihin). (Hakkarainen, ym. 2009, 182-183.)

#### 4.1.1 Fyysisten tekijöiden huomioiminen harjoittelussa

Herkkyyskausilla tarkoitetaan niitä vaiheita, jolloin lapsen ja nuoren osalta jokin tietty fyysinen ominaisuus kehittyy ja samalla myös vakiintuu selvästi helpommin kuin ei herkkyyksien aikana. Herkkyyksikaudet pohjautuvat kypsyntäaikalauluun kehon eri kudosten osalta. Elinjärjestelmien osalta tapahtuu kehitystä eri vaiheissa lapsuutta ja nuoruutta: tuki- ja liikuntaelimistö, sisäelimet, hermosto sekä sukuelimet kehittyvät eri ikävaiheissa kohti aikuisen ihmisen elinjärjestelmää. Fyysisten ominaisuuksien tarkastelulla voidaan myös huomata painopisteet eri ikäkausina. Näitä fyysisiä ominaisuuksia, joita eri ikäkausina voidaan tarkastella ovat: perusmotoriset taidot (painopiste ennen 10-ikävuotta ja sen mukana oleminen harjoittelussa koko lapsuus ja nuoruusikä), nopeus (nuoremmalla iällä hermotus ja murrosiän aikaan ja sen jälkeen nopeusvoima), aerobinen peruskestävyys, voima (nuoremmalla iällä hermotus ja lihaskunto ja murrosiässä ja sen jälkeen lihassmassa), liikkuvuus/notkeus ja nopeuskestävyys (ennen murrosikä maitohapoton nopeuskestävyys ja murrosiän aikana ja sen jälkeen maitohapollinen nopeuskestävyys). Eri ikävaiheiden kohdalla (vaikka ne yleisesti luokitellaan herkkyyksikausiksi) on muistettava harjoituksia suunniteltaessa ja toteutettaessa yksilölliset erot urheilijoiden kesken, koska yksilöllisten erojen osalta voi olla suurtakin vaihtelua biologisen kypsyntätason osalta. (Terveurheilija.) Näitä fyysisten omi-

naisuuksien herkkyykskausia en lähde tässä eri ikäkausina enempiä käsittelemään, vaan tarkemmin avaan tätä asiaa myöhemmin kappaleessa, jossa näkökulma suuntautuu tutkittavieni nuorien poikien kannalta keskeisiin fyysisiin ominaisuuksiin 15-16-vuoden iässä.

Murrosiässä olevan nuoren urheilijan keho on voimakkaassa muutosvaiheessa, jolloin fysiikka-harjoittelun kannalta on otettava huomioon muun muassa muuttuvan hormonitoiminnan seurauksena tapahtuva lihassolujen kasvu ja muu kehitys, jolla on vaikutusta harjoitusten sisältöihin. Nuorilla tytöillä kasvu alkaa noin 13- vuoden iässä ja pojilla lihassolut alkavat kasvaa noin 14-vuoden iässä. Pojilla lihassolujen kasvu on tyttöjä nopeampaa ja pojilla lihassolujen lisääntyminen jatkuu noin 10 vuoden ajan, kun taas tytöillä tämä on ohi aloitusvaiheesta katsottuna jo noin vuodessa. (Tervekoululainen.)

Nuoruusvuosina harjoittelun laadulla ja suuren liikuntamäärän kautta kehittyvät fyysinen suorituskyyky ja sen eri osa-alueet. Nämä eri osa-alueet ovat: nopeus, voima, kestävyys sekä liikkuvuus. Eritoten peruskestävyys on sellainen ominaisuus, joka kehittyy nuorella urheilijalla lähes huomattamatta riittävän suuren liikuntamäärän kautta. (Kasvaurheilijaksi.) Vaikka fyysisen suorituskyyvyn eri osa-alueet kehittyvät lapsuus- ja nuoruusvuosina monipuolisen liikunnan kautta, on siihen myös vaikuttamassa perintötekijät (Hakkarainen ym 2009, 132).

Nopeus on näistä osa-alueista vahvimmin perinnön kautta tuleva ominaisuus, mutta sen kehittäminen on mahdollista riittävän ajoissa aloitetun harjoittelun myötä. Parhain tulos nopeuden harjoittelussa ja kehittymisessä saadaan, kun hyödynnetään herkkyykskausia. Ennen murrosikää nopeuden harjoittelussa tulisi monipuolisesti hyödyntää liiketiheyttä kehittäviä harjoituksia, reaktiokykyä, rytmitajua sekä taitoja kehittäviä harjoituksia. Murrosiän aikana lisääntyneen voimaharjoittelun seurauksena kehitetään nopeuden osalta esimerkiksi nopeusvoimaa. Nopeusharjoittelun toteutus ennen murrosikää kehittää nopeuden eri osatekijöitä osana luonnollista kasvua ja kehitystä. (Tervekoululainen.) Nopeuden harjoittelu on hyvä ajoittaa virkeässä olotilassa ja lyhyinä suorituksina. Parhain harjoitusajankohta nopeusharjoitukselle on lepopäivän tai kevyemmän harjoituspäivän jälkeiselle ajalle. (Kasvaurheilijaksi.)

Voimaharjoittelu lienee nuorten urheilijoiden kohdalla hyvinkin usein keskustelussa oleva aihe sen suhteen, minkä ikäisenä se pitäisi vasta aloittaa ja minkälaista sen pitäisi olla. Ennen murrosikää voimaa lisääntyy hermostollisen oppimisen seurauksena eikä lihassmassan kasvamisen seurauksena, jota puolestaan alkaa tapahtua murrosiässä ja sen jälkeen. Nuorten voimaharjoittelussa on tärkeää huomioida tehtävien liikkeiden oikeanlainen liikesuoritus, jotta murrosiän jäl-

keen keho olisi kaikin puolin valmis vastaanottamaan isommilla painoilla tehtyä voimaharjoittelua. Kasvupyrähdyksen aikana (tytöillä n. 12-14-vuotiaina ja pojilla n. 13-15-vuotiaina) voimaharjoittelun tavoitteena on kehittää keskivartalon kestovoimaa, aloittaa perusvoimaharjoittelua ja harjoitella nopeusvoimaa. Tässä vaiheessa lisäpainot vaihtelevat ja liikkeet olisivat tärkeää pitää monipuolisena. Murrosiän loppuvaiheessa voimaharjoittelu muuttuu aikuismaisen voimaharjoittelun suuntaan, maksimivoimaharjoittelu tulee myös mukaan ja mukaan tulee lajikohtaisempi voimaharjoittelu. Tässä vaiheessa lisäpainot ovat jo käytössä. (Tervekoululainen.) Tutkittavien nuorten ikä (15-16-vuotiaat pojat) asettuvat juuri murrosiän loppuvaiheeseen sekä murrosiän loppuvaiheeseen, joten tasoerot voivat biologisen kehittymisen vuoksi vielä hyvinkin suuret.

Kestävyysharjoittelua pystyy toteuttamaan nuoren osalta jo selvästi turvallisemmin ja paljon aikaisemmin kuin voimaharjoittelua. Murrosikäisen tai sen loppuvaiheessa olevan nuoren osalta on aikaisempien ja myöhempien ikäluokkien tavoin kehittää peruskestävyyttä, joka on muodostaa perustan kaikelle liikkumiselle. Jotta kestävyttä voidaan kehittää minkä ikäisenä tahansa, kestävyttä tulisi tehdä päivässä 1-2 tuntia. Murrosikäisten nuorten harjoitteluun voidaan ottaa peruskestävyyden lisäksi tehokkaampaa nopeuskestävyysharjoittelua, jossa ei kerry maitohappoja elimistöön. Murrosiän lopussa sekä tämän jälkeen voidaan harjoittelussa siirtyä tekemään maitohapollisia harjoituksia.

Vaikka yksilön notkeus/liikkuvuus on osaltaan peritty ominaisuus, voidaan sitä parantaa harjoittelemalla. Tämä tarkoittaa liikkuvuuden lisäämistä nivelten rakenteen, lihasten sekä jänteiden venyvyyden osalta. Notkeusharjoittelun osalta on varsin vähän tutkimusnäyttöä saatavilla, joten nuorille suunnattua suositusta ei erikseen ole, vaan notkeuden harjoittelu noudattelee samoja periaatteita kuin aikuisillakin. Näitä nuorillekin suositeltavia periaatteita notkeuden harjoittelun osalta on säännöllisesti sen harjoittelu, harjoittelun tekeminen omana harjoituksenaan sekä erilaisten tekijöiden huomioon ottaminen harjoituksen tekemisestä (aamuvenyttelyjen sijaan illalla tapahtuva venyttely, koska venyvyys iltaisin parempaa+ tilan ja oman kehon lämpötila). Notkeuden kehittämistä tavoittelevan suositellaan tekevän 2-3 omaa liikkuvuusharjoitusta viikkoa kohden, mielellään kuitenkin joka päivä. (Tervekoululainen.)

Fyysisten ominaisuuksien herkkyykskausien lisäksi voidaan myös taidon osalta tarkastella herkkyykskausia. Taito voidaan jakaa perinteisellä tavalla yleistaitoon ja lajitaitoon. Yleistaidolla tarkoitetaan erilaisten suoritusten ja urheilulajien taidollisten vaatimusten hallintakykyä, sekä oppimista että kykyä hallita kehon tasapainoa ja tilanteissa, joissa vaaditaan suunnanmuutoksia. Lajitaidoilla puolestaan tarkoitetaan jonkin tietyn lajin teknisten taitojen osaamista tarkoituksen mukaisesti tilanteen vaatimalla tavalla, lajin tekniset taidot muuttuvissa olosuhteissa sekä tekniikan

korjaamiskykyä että oppimiskykyä uuden tekniikan osalta. Yleistaitavuuden kehittymisen ja kehittämisen kannalta parhaimmat ikävuodet ajoittuvat yhden-kuuden vuoden ikään ja näitä taitoja vakiinnutetaan 7-12 vuoden iässä, jolloin myös lajikohtaisen taitojen oppiminen on keskeistä. Eli yleistaitojen harjoittelu korostuu, kun lapsi on alle kouluikäinen ja alakoulussa ja murrosiässä vakiinnutetaan näitä yleistaitoja ja kehitetään lajitaitoja. (Terveurheilija.)

#### 4.1.2 Psyykkisen kehittymisen huomioiminen harjoittelussa

Nuori urheilija on niin fyysisen kuin psyykkisenkin kehityksen osalta isossa muutosvaiheessa elämässään. Jokaisen nuoren kasvu ja kehitys tapahtuvat omassa tahdissaan. Nuoren keho sekä ulkonäkö muuttuvat konkreettisesti, mutta myös ajatukset, asenteet, arvot ja mielipiteet muuttuvat tämän kehitysvaiheen aikana. Yleisesti ottaen fyysinen kehitys on kuitenkin psyykkistä kehitystä nopeampaa, mikä tarkoittaa, että ulkoisesti näkyvät muutokset tapahtuvat ennen kuin psyykkisen kehityksen muutokset. Kypsymättömyys kuuluu osaksi nuoren ja nuoren urheilijan elämää, joten oppimista tapahtuu kokeilujen ja erehtymisien kautta. (Mieli.)

Tässä muutosvaiheessa nuoren urheilijan kehittymisen kannalta on tärkeää harrastusten parissa toteutuva yhteinen tekeminen ja ajanvietämien sekä muiden saman ikäisten, että valmentajien antama tuki. Nämä kaksi tekijää antavat nuorelle kokemuksen tunteen niin ryhmään kuulumisen kuin yhteisöllisyydenkin osalta. Koska nuoren urheilijan kasvu ja kehitys ovat voimakkaassa muutoksen vaiheessa, on pysyvien arkitoimintojen, kuten harrastusten merkitys on nuoren mielen-terveydelle suuri. (Mieli.)

Nuoruuden kehitysvaiheessa nuoren ajattelu kehittyy ja hän oppii älyllistä ajattelua, syy-seuraussuhteiden näkemistä, miten kokonaisuudet rakentuvat ja miten ristiriitoja ratkaistaan. Näiden asioiden osalta valmentajalla on vanhempien ja muiden nuoren elämässä olevien aikuisten tavoin merkittävä rooli esimerkin näyttäjänä. Esimerkin näyttämisen lisäksi nuori urheilija tarvitsee myös valmentajalta tukea itsenäistymisprosessissa. Muuttuvan kehon osalta nuoret kokevat paljon ristiriitaisia tunteita, joista puhuminen omille vanhemmille voi olla vaikeaa. Joten valmentajan on nuorten urheilijoiden kanssa hyvä huomioida oma roolinsa ja sen merkitys nuoren urheilijan kasvun ja kehityksen tukena, mutta myös harjoitusten onnistumisen kannalta valmentajan tukevalla roolilla on merkitystä. Muuttuvaan kehoon voi liittyä esimerkiksi häpeää tai ahdistusta, jolla voi olla harjoituksissa vaikutusta siihen, miten nuori urheilija joitakin harjoituksia tekee. Tämän asian

tiedostaminen auttaa valmentajaa huomioimaan nuoren urheilijan yksilölliset tarpeet harjoituksia suunniteltaessa. (Mieli.)

#### 4.2 Pesäpallo ja taito-ominaisuuksien sekä fyysisten ominaisuuksien testaus

Kempainen (2015) viittaa tutkimuksessaan Keskiseen ym. (2007) sen osalta, mikä urheilutestauksen tavoite on. Urheilutestauksen tavoite tämän mukaan on tiedon saaminen urheilijan vahvuuksista ja heikkouksista fyysisten, psyykkisten sekä taidollisten ominaisuuksien osalta. Testauksen avulla saadaan hyvää palautetta siitä, miten harjoittelun osalta on tullut vastetta. Urheilijan kehon tuntemus parantuu saatujen tulosten myötä sekä lajin vaatimat ominaisuudet tulevat paremmin esille. Testauksessa tärkeässä roolissa on, että testit mittaavat lajin vaatimia ominaisuuksia, testit ovat myös helposti mahdollista toistaa ja niistä saadut tulokset ovat luotettavia. Turvallisuus on myös olennainen osa hyvää testausta.

Kempainen (2015) viittaa tutkimuksessaan Korsmaniin ja Mustoseen (2011) sen osalta, miten pesäpalloilijan testaukset olisi hyvä sijoittaa. Testien sijoittamisen osalta he suosittelevat testejä ennen ja jälkeen harjoitusjaksoa toteutettaviksi. Tämän avulla saadaan tarkempaa tietoa sen osalta, onko kyseisen harjoittelujakson aikana tehdyllä harjoittelulla saatu toivottua vastetta. Esimerkkinä pesäpalloilijan testausajankohdista on seuraava: ennen peruskuntokauden alkua (yleensä syksyllä tauon jälkeen), kilpailuun tähtäävän valmistelukauden alkuvaiheessa sekä ennen kilpailukauden alkua.

Pesäpalloilijan kehittymistä testataan maksimivoiman-, nopeuden-, nopeusvoiman-, nopeuskestävyyden-, lajitaitotestien keinoin. Nämä kaikki testit toistetaan jokaisen testipatteriston käytännön toteutuksessa. (Kempainen 2015, 38.) Kempainen (2015) on työssään ottanut pesäpalloilijan testipatteriston esimerkiksi Mäkelän ja Kuisman (2003) ja Kuosmasen (2003) teettämiä testejä pesäpalloilijalle. Maksimivoimatestien osalta on näiden pohjalta testattu jalkakyykyä, penkkipunnerrusta, rinnallevetoa ja keskivartalon maksimitoistot lisäpainolla. Nopeustesteissä on puolestaan käytetty 30 metrin juoksua, joka lähtee paikaltaan liikkeelle. Nopeusvoimaa mittaavissa testeissä on taas tehty kevennyshyppyjä, Vauhditonta 5-loikkaa ja kuntopallonheittoa pään yli sekä eteen että taakse heitetynä. Nopeuskestävyyttä on mitattu 3x3x30m juoksulla, jossa palautuksena on 30 sekuntia vetojen välissä ja kierrosten välissä 2,5 minuuttia. Vedon lopussa on otettu syöksy mukaan. Lajitaitotestien osalta voi olla eroja, mutta niiden luotettavuus perustuu siihen, että onnistuneelle suoritukselle laaditaan tietyt kriteerit. Tästä esimerkkinä on lyönnin

osuminen sovittuun sektoriin. Lisäksi suorituskertojen laskeminen tiettyyn aikaan nähden, on yksi keinoista testata. Tästä esimerkkinä pallon pomputtelu mailalla.

Edellä on kuvattu yleisesti, mitä ominaisuuksia pesäpalloilijalta vaaditaan. Lisäksi edellä on kuvailtu, mitä aikuisen pesäpalloilijan testaus pitää sisällään. Nuoren pesäpalloilijan ominaisuudet ovat täysin samat kuin, mitä aikuiselta pesäpalloilijalta vaaditaan. Erona aikuisiin pesäpalloilijoihin nähden, nuorten fyysiset ominaisuudet ovat vielä kehittymisen vaiheessa eikä vielä lopullisessa muodossaan. Lisäksi kuten edellisessä kokonaisuudessa kuvattiin tietyille fyysisille ominaisuuksille tyypillisiä herkkyyksia, on nämä nuorten harjoittelussa eri tavalla otettava huomioon. Lisäksi nuorten kypsyminen kohti aikuisuutta vaatii valmennuksessa eri tavalla huomion kiinnittämistä. Testauksen osalta nuorten pesäpalloilijoiden testauksessa voidaan käyttää samoja testejä kuin aikuisilla pesäpalloilijoillakin, mutta merkittävin huomioitava asia on maksimivoiman testaus, joka nuoren kehittymisen vaiheessa ei ole nuoren terveyden kannalta turvallista.

Vaikka nuorten urheilijoiden harjoittelussa on otettava huomioon yllä kuvattuja asioita, aikuisten urheilijoiden tavoin nuoria urheilijoita voidaan testata kehittymisen seuraamiseksi. Testaukset toimivat apuvälineinä sille, että urheilijoiden kehittymistä kohti parempia suorituksia onnistuu paremmin. Testauksia ei tehdä hovin vuoksi, vaan testaukselle urheilijasta ja lajista riippumatta asetetaan jonkinlainen tavoiteltu päämäärä. Parhaassa tapauksessa testituloksien avulla voidaan vaikuttaa selventävästi harjoittelun tavoitteisiin ja sen avulla voidaan seurata harjoittelussa onnistumista. (Keskinen, Häkkinen, & Kallinen 2018, 13.)

Fyysisiä ominaisuuksia mittaavia testejä voidaan toteuttaa niin lasten kuin nuortenkin parissa, mutta tämä vaatii yhden tärkeän seikan huomioon ottamisen. Fyysisiä ominaisuuksia testaavien testien tuloksia on aina muistettava verrata jokaisen yksilölliseen kehitykseen nähden. Nuoret voivat olla eri kypsyystasoilla biologisesti, jolloin testitulokset voivat virheellisesti ennustaa suorituskyyä aikuisiällä, mikäli testeissä saatuja tuloksia verrataan täysin kalenteri-ikään nähden. (Hakkarainen ym 2009, 132.)

Nopeusvoimaa ja sen kehittymistä voidaan testata erilaisin hyppytestein ja kuntopalloheittojen avulla. Erilaisia hyppytestejä voivat olla esimerkiksi vauhditon pituushyppy sekä 5-loikka, että muut loikan muodot. Näiden avulla voidaan arvioida sitä, minkälainen voimantuotto alaraajoissa on nopeuden osalta. Kuntopalloheitoilla pystytään puolestaan arvioimaan räjähtävyyttä koko vartalon osalta. (Hakkarainen ym 2009, 236.) Aikaisemmin pohjautuvaan teoretietoon nojaten voidaan todeta voimaominaisuuden testauksen mahdollisuus samalla tavoilla kuin harjoittelunkin

mahdollisuus. Kuten voimaharjoittelun toteutuksessa, myös testauksessa on kuitenkin huomioitava kehitykseen ja kasvuun liittyvät asiat, jotka vaikuttavat esimerkiksi liikkeiden ja painojen valintaan, niin harjoitteluissa kuin testeissäkin.

Nopeuden testaamisessa on luonnollisesti huomioitava lajin kannalta olennaisten asioiden testaaminen. Lajit, joissa juoksumatkat ovat lyhyitä, mutta vaativat nopeutta, ovat testien osalta erilaisia verrattuna niihin lajeihin, joissa juoksumatkat ovat pidempiä ja vaativat kestävyyttä. Jokaisessa lajissa vaaditaan peruskestävyyttä, joten sen testaaminen on kuitenkin myös mahdollista nopeutta vaativissa lajeissa. Esimerkkeinä nopeuden testaamisesta voi olla 20-30 metrin juoksu paikaltaan lähtien, jossa mitataan mahdollisien kennojen avulla koko matkan nopeus ja väliajat (esim. 5 ja 10m kohdilla).

Kestävyden osalta voidaan esimerkiksi juoksu osalta tehdä sukkulajuoksutesti, jos juoksuaika ja matka ovat luonnollisesti pidemmät. Kestävyyttä voidaan voimaharjoittelun tavoin testata myös juoksussa, pyöräilyssä tai muulla sellaisella lajilla, joka on lajia tukevaa. Kestävyystestaus poikkeaa nopeuden testauksesta siten, että suoritusmatka ja aika ovat pidemmät. (Eklu.)

Liikkuvuuden testaus voidaan toteuttaa samalla periaatteella kuin aikuisten urheilijoidenkin testaus. Ainoa huomioitava asia on sekä liikkuvuuden harjoittelussa, mutta myös testauksessa on se, että nopeassa kasvuvaiheessa selkärangan kohdistuvien harjoitteiden tekemisessä on oltava varovaisempi. Tämän huomioitavan asian ovat pro gradu tutkielmassaan ottaneet esille Poijärvi & Sievänen (2017) viitaten asiassa Kalajaan (2015). Samaisessa pro gradu tutkielmassa tutkittavien lajien osalta kävi ilmi kuitenkin se, että varsinkin harvassa lajissa varsinaisesti erikseen testataan edes liikkuvuutta. Vaikkakin monessa lajeissa (esimerkiksi heittolajeissa) yläkropan huono liikkuvuus vaikuttaa keskeisesti suoritustekniikoihin ja lisää jopa rasitusvammoja, ei testauksia jostakin syystä tutkimustulosten mukaan juurikaan tehdä. (Pojärvi ym. 2017.) Esimerkiksi nuoren pesäpalloilijan yläkropan liikkuvuutta (yläkropan liikkuvuus oleellinen etenkin heittämisessä) voidaan testata jumppakepillä. Jumppakeppi on pituudeltaan noin 130cm, ja testi tulee toistaa aina saman mittaisella kepillä. Lantion leveydellä olevassa haara-asennossa viedään keppi ensin leveällä otteella edestä kädet suorina pään yli selän puolelle alas saakka. Käsien osalta leveyttä kavennetaan niin kauan, kunnes keppi ei enää mene suorilla käsillä tavoite tasolle selän puolella. (Aalto.)

## 5 Lasten ja nuorten liikuntaharrastus- ja kilpailutoimintaa ohjaavat tekijät

Lapsista ja nuorista suurimmalla osalla on olemassa jokin harrastus. (Liikuntaneuvosto 2019). Suomalaisien lasten ja nuorten suosituimpia vapaa-ajan harrastuksia ovat liikuntaan ja urheiluun liittyvät harrastukset. Lapsista ja nuorista jopa yli 90% ilmoittaa säännöllisestä liikkumisesta. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 15.) Valtion liikuntaneuvoston 2019 julkaisema tutkimus kuvastaa liikunnan harrastamisen olevan lasten ja nuorten parissa myös 10-vuotta myöhemmin edelleen kutakuinkin samalla tasolla (88% lapsista ja nuorista harrastaa jotakin liikuntaa) (Liikuntaneuvosto 2019).

Vaikka lapset ja nuoret ilmoittavat säännöllisestä liikunnan harrastamisesta, on arjen liikkuminen selkeästi kuitenkin vähentynyt ja istumisen määrä selvästi lisääntynyt. Lasten ja nuorten liikkuminen on muuttunut siten, että luonnollinen liikkuminen arjessa on vähentynyt ja liikunta tapahtuu suurimmaksi osaksi organisoidussa harrastustoiminnassa. Liikunnan väheneminen arjessa on vaikuttanut lasten ja nuorten lihomiseen sekä fyysisen kunnon heikentymiseen. Tällä muutoksella on merkitystä näiden tulevien aikuisten terveyteen sekä hyvinvointiin työikäisinä eli muutoksella on kauas kantoiset seuraamukset. Vaikka urheilevien lasten ja nuorten määrä on pysynyt yllä kuvatus tuloksen mukaan samana viimeisen kymmenen vuoden aikana, on valitettavasti kuitenkin havaittavissa liikuntamäärien lasku. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että fyysiset testitulokset ovat heikentyneet sekä ominaisuudet ovat yksipuolistuneet myös lahjakkaiden nuorten parissa. (Hakkarainen ym. 2009, 55.)

### 5.1 Drop-out ilmiö nuorten liikunta- ja urheiluharrastuksessa

Nuorten (murrosikäisten) kohdalla on viime vuosina nostettu esille drop out- ilmiö, joka kuvastaa murrosiässä olevan nuoren liikunta-aktiivisuuden vähentymistä. Metsälä (2018) viittaa pro gradu- tutkielmassaan Airaan ym. (2013), että nuorten liikunnan harrastamisessa tapahtuu selvästi vähentymistä murrosiässä, olipa sitten kyse organisoidusta liikunnasta, joka tapahtuu urheiluseuroissa tai vapaa-ajalla toteutuvasta aktiviteetistä. Tätä drop out- ilmiötä on käytetty Metsälän (2018) mukaan kuvaamaan liikuntaharrastuksen vähentymistä (organisoitu liikkuminen) niin kotimaisen kuin ulkomaalaisen kirjallisuudenkin parissa.

Nostan tämän drop out- ilmiön tässä opinnäytetyössäni esille, koska kyseistä ilmiötä on alettu tutkia jo vuonna 1990-luvulla eli ilmiö ei ole uusi. Metsälä (2018) tuo tutkimuksessaan esille sen,



että ilmiötä on tutkittu jo lähes kahden vuosikymmenen ajan ja siitä on saatavilla laajalti tutkimusnäyttöä niin Suomessa kuin ulkomaillaakin. Metsälä (2018) viittaa tutkimuksessaan Airaan ym. (2013), että Suomessa laajin tutkimus tähän aihealueeseen liittyen on tehty vuonna 2013, joka pohjautuu vuosien 1986-2010 aikana kerättyyn WHO:n koululaistutkimuksesta saatuihin aineistoihin. Tässä 36 maan kattavassa tutkimuksessa kävi ilmi, että suomalaisten poikien liikunnallinen aktiivisuus väheni 11-15-vuoden iässä selvästi eniten muihin maihin verrattuna. Tämä huomiointotettava tutkimustulos vaikutti myös siihen, miksi omassa tutkimuksessani otan tämän kyseisen ilmiön esille. Tutkimuksen kohderyhmä on murrosikäiset nuoret (pojat), jotka ovat tämän ilmiön osalta keskiössä ja heidän harrastus- ja kilpailutoiminnassansa selvästi näkyvä tekijä. Seuratoiminnan kehittämisen kannalta on myös tärkeää saada tietoa siitä, mikä motivoi pelaajia sitoutumaan seuratoimintaan ja mitkä tekijät puolestaan vähentävät motivaatiota ja sitoutumista. Näillä tiedoilla pystytään kehittämään seuratoimintaan entistä paremmin pelaajien tarpeita vastaaviksi.

Minkälaiset tekijät vaikuttavat siihen, että murrosikäiset nuoret päätyvät harrastus- ja kilpailutoiminnan lopettamiseen? Metsälä (2018) tuo tutkimuksessaan esille, ettei murrosiän aikana tapahtuvalle liikuntaharrastuksen vähentymiselle ole yksittäistä syytä tai selitystä. Metsälä (2018) tuo esille kuitenkin sekä suomalaisen että kansainvälisen kirjallisuuteen nojaten merkittävimpiä syitä lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen vähentymiselle. Cranen ja Templen (2015) tuovat esille drop out- ilmiön kannalta vaikuttavat tekijät, jotka voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: sisäiset tekijät, ihmistenväliset tekijät sekä rakenteelliset tekijät.

Metsälä (2018) tiivistää tutkimuksessaan Cranen ja Templen (2015) esille tuomat kolme kategoriaa drop out- ilmiön syistä. Sisäisille tekijöillä Crane ja Templen mukaan tarkoitetaan niitä sisäisiä tuntemuksia tai olotiloja, joilla on tärkeä merkitys muodostettaessa halua osallistua johonkin toimintaan. Sisäisistä tekijöistä drop out- ilmiöön johtavia tekijöitä ovat esimerkiksi mielihyvän puuttuminen, oman kyvyttömyyden tunnistaminen tai harrastuksen merkityksellisyys. Ihmistenvälisillä tekijöillä Crane ja Temple tarkoittavat puolestaan sitä, miten vuorovaikutuksessa syntyvät sosiaaliset vaikuttimet vaikuttavat henkilön kokemaan mieltymykseen erilaisia toimintoja kohtaan. Näitä ihmistenvälisiä tekijöitä lasten ja nuorten liikkumiseen liittyen ovat valmennuksen laatu sekä oma henkilökohtainen suhde valmentajaan, vanhemmilta saatu tuki sekä heidän asettamansa paineet ja vaihtoehtoiset tavat viettää vapaa-aikaa. Rakenteellisilla syillä Crane ja Temple tarkoittavat ulkoisia tekijöitä, jotka vaikuttavat häiritsevästi tai estävästi aktiviteetteihin osallistumista. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi sekä ajan että rahan puute ja erilaiset loukkautumiset.

Yhteenvedon lasten ja nuorten liikuntaharrastuksesta ja kilpailutoiminnasta voidaan todeta, että lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuus on selvästi laskussa ja organisoidun liikunnan merkitys esimerkiksi seuratasolla on noussut merkittäväksi liikuttajaksi. Tärkeänä asiana on myös ottaa esille, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että yleinen liikunnallinen aktiivisuus on vähentynyt, mutta myös ne tekijät, jotka vaikuttavat siihen, että seuratoiminnan parista jäädään pois murrosikäisenä hyvin usein. Suomen kulttuurissa lasten ja nuorten urheilun tehtävänä pidetään kuitenkin kasvatusta niin terveeseen kuin liikunnalliseen elämäntapaankin, joten lasten ja nuorten liikkumista ylläpitävät ja lisäävät tekijät vaikuttavat kauas tulevaisuuteen ja näitä liikunta ja harrastusmahdollisuuksia tarjoavia toimijoita on tuettava niin valtion kuin yksittäisten toimijoiden taholta (Hakkarainen ym. 2009, 15).

## 5.2 Liikuntaharrastuksien ja kilpailutoiminnan järjestäjät ja toimintaa tukevat tahot

Suomessa pääosin 9000 urheiluseuraa järjestää lasten ja nuorten urheilun toteutumisen. 9000 eri urheiluseuraa pitää sisällään monia eri urheilulajeja, joiden piirissä on kaiken kaikkiaan 420 000 lasta ja nuorta, joka prosentuaalisesti tarkoittaa 42% 3-18-vuotiaista. Arvion mukaan kilpailutoimintaan osallistuu seuraharrastajista (7-18-vuotiaista) noin 75%. Suomessa urheiluseurojen toiminta tapahtuu pääsääntöisesti vapaaehtoistyön turvin ja palkattujen työntekijöiden osuus rajoittuu vain suurien kaupunkikeskusten seuroihin. (Hakkarainen ym.2009, 15.)

Lasten ja nuorten harrastamiseen saatava valtion tuki koostuu valtionosuuksista sekä erilaisista avustuksista. Lasten ja nuorten harrastamiseen liittyvät määrärahat ovat pirstaloituneet opetus- ja kulttuuriministeriön eri osastoille sekä vastuualueille. Rahoittajatahojen moninaisuus vaikuttaa siihen, ettei suoraa tietoa lasten ja nuorten harrastamiseen kuluista euroista ole mahdollista saada. Kunta ja järjestötasolla rahoituslähteiden pirstaloituminen näkyy siinä, että harrastustoimintaa tukevaa rahoitusta haetaan eri lähteiden kautta. (Olympiakomitea 2019, 6.)

Harrastustoimintaa tukevia avustuksia voidaan tarkastella niin kuntatasolla kuin paikallisten järjestöjen tasolla. Kunnilla on mahdollista hakea muun muassa seuraavia avustuksia valtiolta: Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset, Eri-tyyppiset avustukset Lasten ja nuorten paikalliseen harrastustoimintaan sekä muita harrastustoimintaa edistävät avustukset. Paikalliset järjestöt voivat puolestaan hakea seuraavanlaisia avustuksia: Seuratoiminnan kehittämistuki ja Eri-tyyppiset avustukset lasten ja nuorten paikalliseen harrastustoimintaan. (Olympiakomitea 2019, 6.)

### 5.3 Lasten ja nuorten pesäpallon harrastus- ja kilpailutoiminta ikäryhmittäin

Lasten ja nuorten pesäpallon harrastus- ja kilpailutoimintaa voidaan valtakunnallisella tasolla tarkastella eri ikäryhmien kautta sen mukaan, mikä kunkin ikäryhmän harjoittelun ja kilpailun osalta on asetettu tavoitteeksi. Lasten ja nuorten osalta tavoitteet ovat erilaiset, koska iän ja kehityksen myötä harjoittelu myös muuttuu luonnollisesti ikätasoa ja kehitystasoa vastaavaksi.

Lasten pesäpallon harrastus- ja kilpailutoiminnan osalta tavoitteet valtakunnallisesti ovat seuraavat: harjoittelun innokas toteuttaminen harrastustoiminnan lisäksi myös vapaa-ajalla, harjoituksissa säännöllinen käyminen, omien kokemusten oma-aloitteinen kertominen, lapsi osallistuu ”touhuamiseen” eli esimerkiksi touhuaa annettujen ohjeiden mukaisesti ja ehdottaa harjoitteita mieltymystensä mukaan ja lapsi käy katsomassa pesäpallopelejä. Nuorten pesäpalloilijoiden tavoitteet ovat puolestaan seuraavat: säännöllinen harjoittelu ja sen lisäksi myös omatoiminen harjoittelu, pesäpallon pelitaktiikasta keskustelu lähiympäristön ihmisten kanssa, tutustuminen oma-aloitteisesti lajin tekniikoihin esimerkiksi pesisvalmennuksen nettisivuilta, pesäpallotoimintaan osallistuminen muissakin kuin pelaajan roolissa (esimerkiksi valmentajan tai tuomarin roolissa toimiminen) ja nuori käy katsomatta pesäpallopelejä. Näillä tavoitteilla pyritään tukemaan lapsen ja nuoren kasvamista niin urheilijaksi kuin hyväksi pesäpalloilijaksikin. (Pesisvalmennus.)

Ikäryhmittäin on myös jaettu painopistealueet, jotka ovat tärkeää ottaa huomioon harjoittelussa ja kilpailussa. Painopistealueet on tarkasteltu tekemisen osalta ja kodin ja koulun osalta. G- ja F-junioreiden (ala-asteen ensimmäiset luokat) painotus tekemisessä on oma-aloitteisuudessa, aktiivisuudessa, monipuolisuudessa ja motorisissa perustaidoissa. Tässä iässä perheen rooli on tärkeässä osassa ja koulussa ja vapaa-ajalla korostuu piha- sekä ulkoleikit. E-junioreiden (alakoulun keskivaiheessa) osalta toiminnan painopiste on ilossa ja hauskuudessa, monipuolisessa harjoittelussa sekä ryhmätoiminnassa. Kodin ja koulun osalta on tavoitteena yhteistyö, jolla varmistetaan lapsen kokonaisliikuntamäärä, kodin ja koulun välinen koulumatka liikkuen sekä välituntiliikunta että ulkoleikkien toteutuminen vapaa-ajalla. D-junioreissa (alakoulun viimeiset luokat) toiminnan painopiste on iloisuudessa ja osallisuudessa, harjoituksiin säännöllisesti sitoutuminen ja ryhmätoiminta. Kodin ja koulun rooli puolestaan on E-junioreiden tavoin taata riittävä kokonaisliikuntamäärä, kannustaa monipuolisesti osallistumaan koululiikunnantapahtumiin eri lajien osalta ja ylläpitää koulumatkojen ja välituntien aikaista liikuntaa. C-juniori-ikäisten (yläasteen ensimmäiset luokat) tekemisen painopiste alkaa selvästi muuttua alempiin ikäluokkiin nähden. Toiminnassa painottuu asennoituminen positiivisesti harjoitteluun, toiminnan tavoitteellisuus ja omien vahvuksien löytäminen. Koulun osalta myös tavoitteet muuttuvat selvästi aikaisempiin ikäluokkiin

nähdessä: koulussa mahdolliset lajiin liittyvät valinnaiskurssit sekä akatemiatoiminnan mukaan tuleminen harjoitteluun. (Pesisvalmennus.)

#### 5.4 Pesäpallon harrastus- ja kilpailutoiminta Oulussa

Pesäpallo harrastus- ja kilpailutoiminta Oulussa kuvautuu yllä kuvatun ikäryhmäkohtaisten periaatteiden mukaisesti. C-juniori-ikäisillä pelaajilla on ennen 2019-2020 kautta ollut akatemia toimintaa muun harjoittelun ja kilpailutoiminnan ohella. Kaikki C-juniori-ikäiset eivät ole ennen tätä kautta tai tänäkään vuonna osallistuneet akatemian harjoituksiin, vaan harjoitus- ja kilpailutoiminta on tapahtunut tai tapahtuu vapaa-ajalla toteutuneissa harjoituksissa.

Isoin muutos Oulun junioritasolla C-juniori-ikäisten poika pelaajien harjoittelu ja kilpailutoimintaan tuli tälle kaudelle eli 2019-2020. Tämä isoin muutos toi mukanaan testiviikonloput C-juniori-ikäisille pojille, testiviikonloppujen tulosten perusteella tehdyt ryhmäjaot sekä harjoittelun testiviikonloppujen tulosten mukaisissa ryhmissä. Ennen tätä kautta joukkuejaot ovat menneet hyvin pitkälle samalla kaavalla kuin nuoremmisakin ikäryhmissä eli joukkuejaot ovat tehty iän perusteella tai joukkuejakoa on tehty silmämääräisesti tehtyjen havaintojen perusteella pelaajien taidoista. Virallisesti toteutettuja ja monipuolisia testejä ei ole ollut tukemassa havainnoinnissa tehtyjä huomioita.

Aikaisemmin C-juniori-ikäisillä pojilla ei ole ollut yhtä suunnitelmallisia testiviikonloppuja, joiden perusteella olisi tehty joukkuejakoja tai yhtä tavoitteellista harjoitteluohjelmaa kuin tällä kaudella. C-juniori-ikäisillä tytöillä vastaavanlaista joukkuejakoa ja niissä harjoittelua ei ole vielä ainaakaan otettu osaksi harjoittelua- ja kilpailutoimintaa. Näillä testiviikonlopuilla on haluttu vahvistaa pelaajien yksilöllistä kehittymistä (henkilökohtainen pelaajapolku kohti superpesistä), tavoitteellisempaa toimintaa sekä urheilijaksi kasvamista.

## 6 Opinnäytetyön toteutuksen vaiheet

Opinnäytetyöni on kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimusmenetelmän keinoin toteutettava tutkimus. Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä tiedon tarkastelu tapahtuu numeraalisesti. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tutkittavat asiat sekä niihin liittyvät ominaisuudet käsitellään yleisesti ottaen numeroiden keinoin. Määrällisen tutkimusmenetelmän keinoin toteutettava tutkimus vastaa seuraavanlaisiin kysymyksiin: kuinka paljon, kuinka usein ja kuinka moni? (Vilkkä 2014, 14.)

Määrällisen tutkimusmenetelmän avulla tutkija saa tutkimustiedon numeroin tai tutkija jakaa laadullisen aineiston numeromuotoon. Tutkija esittää saadut tutkimustulokset numeroin esimerkiksi tunnuslukujen avulla. Tutkijan tehtävänä on tulkita ja selittää olennainen numerotieto sanallisessa muodossa. Tutkija kuvaa, miten eri asiat liittyvät toisiinsa tai miten ne eroavat suhteessa toisiinsa. (Vilkkä 2014, 14.) Tämän tutkimustiedon keräämiseen käytän kyselylomaketta, jonka laadinnassa hyödynnän määrällisen tutkimusmenetelmän keinoja luotettavan ja selkeän kyselylomakkeen saamiseksi.

Opinnäytetyöni toteutus kokonaisuudessaan ajoittuu syksyn (syyskuun) 2019- kevään 2020 väliselle ajalle. Kyselylomakkeiden myötä saatujen tutkimustulosten analysointi voi venyttää opinnäytetyön valmistumista kesään-alkusyksyyn 2020.

### 6.1 Opinnäytetyön suunnittelu

Ajatus opinnäytetyön tekemisestä viime talven- kevään ja kesän harjoittelupaikkaani alkoi itää jo tuon orientoivan harjoittelujakson aikana. Tuona aikana opinnäytetyön aihe ei ollut vielä selvillä, koska seuraavan kauden (2019-2020) harjoittelukuvioista ei ollut tietoa. Pesäpalloon suuntautuva opinnäytetyö tuntui kuitenkin henkilökohtaisesti mielenkiintoiselta ja ajatuksena myös oli, että aiheesta riippumatta, saan paljon arvokasta tietoa ja kokemusta pesäpalloon liittyen. Tieto ja taitopohjaa pesäpalloon liittyen on sekä omalta pelaaja-ajalta, mutta myös valmentaja-ajalta, joten tämän tiedon ja taidon syventäminen nykyisen koulutuksen aikana tuntui luontevalta vaihtoehdolta lopputyötä ajatellen.

Opinnäytetyön suunnittelu lähti liikkeelle toden teolla syyskuussa, jolloin uudenlainen toimintamalli C-ikäisten poikajuniorijoukkueiden osalta alkoi muotoutua. Tästä uudenlaisesta joukkuejajosta, harjoittelusta sekä testiviikonlopuista informoitiin vanhempia syyskuussa toteutuneessa vanhempien palaverissa seuran toimitiloissa Raksilassa. Tuon palaverin myötä ajatus opinnäytetyön aiheesta alkoi hiljalleen muodostua.

Ehdotin tutkimusaihetta työelämän opinnäytetyön ohjaaja Mika Härkinille, joka näytti opinnäytetyön aiheen osalta vihreää valoa. Lisäksi lähetin aiheen hyväksyttäväksi myös opinnäytetyötä koulun puolelta ohjaavalle opettajalle Anne Karhulle. Kun myös opettajan suunnalta aiheelle näyttettiin vihreää valoa, lähdin havainnollistamaan opinnäytetyön aihetta aiheanalyysin keinoin. Aiheanalyysissä kävin läpi tutkimuksen nimeä, tarkoitusta, tavoitetta, työelämän saamia hyötyjä opinnäytetyöstäni sen onnistuessaan sekä omaa oppimistani tavoitteineen.

Aiheanalyysin tehtyäni lähetin sen ohjaavalle opettajalle Anne Karhulle, jonka kanssa sovimme palaverin aiheeseen liittyen. Tuossa palaverissa nousi esille, että tulevasta tutkimuksesta olisi hyvien eettisten ohjeiden mukaisesti tiedottaa C-poikajunioreiden vanhempia kirjallisella tiedotteella. Lisäksi tuossa palaverissa sovimme huolehtivani tutkijana toimeksiantosopimuksen opinnäytetyön tilaajan, Oulun Lippo Junioreiden kanssa.

Noin viikkoa ennen ensimmäistä testiviikonloppua (25.10-27.10.2019) laadin kirjallisen tiedotteen C-junioripoikajoukkueen vanhemmille. Tässä tiedotteessa kerroin tiivistetysti tutkimusaiheeni, tarkoituksen ja tavoitteen sekä tutkimuksen toteutustavasta, että tutkimusaineen käsittelyä koskevista asioista (tutkimusten käyttötarkoitus, aineiston käsittely eettiset asiat huomioon). Lisäksi vanhemmille annettiin ohjeistus tiedotteen luettua, mikäli tutkimukseen liittyen heillä on joitakin kysymyksiä ja ajatuksia, heillä on mahdollisuus olla minuun suoraan yhteydessä tutkimukseen liittyen. Yhteystietoni oli tiedotteen loppuun kirjoitettuna. Yhtään yhteydenottoa tämän pohjalta ei tullut.

Lokakuun 2019 viimeisenä viikonloppuna (25.10-27.10.2019) toteutui puolestaan ensimmäinen testiviikonloppu, jonka yhteydessä itse henkilökohtaisesti informoin C-poikajunioreita tutkimuksesta tulevana talvena. Informoin C-poikajunioreita suullisesti, koska testiviikonloppuun osallistui lähes kaikki tulevan kauden C-poikajuniorit, joten info onnistui kaikille samalla kertaa vaivattomasti. Pelaajilta ei tullut myöskään suullisen infon jälkeen kielteistä suhtautumista tutkimuksen toteutukseen liittyen. Tämän pohjalta ajattelen, että kaikki C-poikajuniori-ikäiset (15-16-vuotiaat pojat) ovat suostuvaisia osallistumaan tutkimukseen.

Lähtökohdat eli testiviikonloppujen perusteella tehdyt ryhmäjaot sekä talvikauden harjoittelu ovat ensi kertaa Oulun Lippo Junioreiden seurassa otettu kokeiluun. Lähtökohdat niin pelaajille, heidän vanhemmilleen, valmentajille kuin minulle tutkijana ovat uudet. Tulevaan kilpailukauteen valmistautuminen on selvästi erilaisempaa kuin aiemmilla kausilla, johon sekä pelaajat, heidän vanhempansa, valmentajat että seura ovat tottuneet. Luonnollisesti tämä on varmasti jo ennen konkreettista toteutumista aiheuttanut erilaisia mielipiteitä, jotka ovat pysyneet joko samana tai muuttuneet konkreettisen toiminnan aikana. Tätä asiaa on syytä tutkia pelaajien tasolla, koska tämä konkreettinen toiminta vaikuttaa eniten heihin. Tutkittavana voisi olla pelaajien lisäksi myös heidän vanhempiensa ja valmentajien kokemuksia, mutta tämän seurauksena tutkimus olisi laajentunut huomattavasti ja olisi vaatinut sekä ajallisia että tekijöiden osalta lisäresursseja.

Testiviikonloppujen aikana C-poikajunioreiden osaamista sekä motivaatiota testataan monipuolisella testipatteristolla. Testit suoritetaan useampana päivänä (to-su välisellä ajalla). Testit alkavat kumpanakin testiviikonloppuna nopeus- ja loikkatestein. Seuraavina päivinä on vuorossa niin lajitaitotestit kuin voimatestit sekä näiden lisäksi kirjallinen pelitaitokoe, että henkilökohtainen haastattelu omista tavoitteista ja motivaatiosta harjoitteluun ja pelaamiseen. Lajitaitotesteissä testataan monipuolisesti pesäpallossa vaadittavia lajitaito-ominaisuuksia, kuten heittämistä, kiinniottamista ja lyömistä niin kovien kuin pientenkin lyöntien osalta. Voimatesteissä testataan voimantaso niin kuntosalilla tehtävien pääliikkeiden osalta kuin kuntopalloheitoin. Pelitaitokokeessa puolestaan valmentaja testaa pelaajien taitotasoa pesäpallosta teorian tiedon osalta. Kummallakin testiviikonloppulla toistetaan samat testit, mutta järjestyksessä voi hieman tulla eroa tilanvarauksellisten syitten takia. Joukkueen ykkösvalmentaja Jere Pelkonen tekee yhteenvedon kaikista tuloksista kunkin pelaajan kohdalla sekä haastattelee kaikki pelaajat henkilökohtaisesti molempina testiviikonloppuina ja näiden tulosten sekä haastattelujen pohjalta tehdään ryhmäjaot tulevalle harjoittelujaksolle. Luonnollisesti testitulosten parannuttua tai huononnettua, harjoittelumotiivaation muututtua tai jostakin muusta syystä, elävät ryhmäjaot pitkin harjoittelukautta. Ennen varsinaista kilpailukautta ei lyödä lukkoon joukkueita, vaan puhutaan ryhmistä, jotka voivat eri näisien muutosten takia elää.

## 6.2 Opinnäytetyön vaiheet ja aikataulus

-Aiheanalyysi: Syyskuu-Lokakuu 2019

- Tutkimuksesta/opinnäytetyöstä tiedottaminen sekä vanhemmille että pelaajille: Lokakuu 2019
- Toimeksiantosopimus: Loka-Marraskuu 2019
- Opinnäytetyön suunnitteluvaihe: Marraskuu 2019- Tammikuu 2020.
- Opinnäytetyön suunnitelman esitys: Tammikuun 2020 loppu/helmikuun puoliväli
- Opinnäytetyön tekeminen:
  - Suunnitelman esityksen jälkeen kyselomakkeen laadinta
  - Maaliskuussa kyselyn toteutus
  - Huhti-Toukokuussa tutkimustulosten analysointi
  - Toukokuu- Kesäkuu: opinnäytetyön loppuun tekeminen
  - Esitys joko keväällä tai syksyn alussa 2020, riippuen opinnäytetyön valmistumisesta.

### 6.3 Tiedonkeruu ja kyselylomakkeen laadinta

Opinnäytetyön tutkimustiedon keräämisen osalta olen suunnitellut käyttäväni kyselylomaketta. Kysely on yksi aineiston keräämisen keino, jossa muoto kysymysten osalta on standardoitu eli vakioitu. Vakioinnilla tarkoitetaan sitä, että jokaiselta kyselyyn vastaajalta kysytään täysin samat kysymykset samaa järjestystä noudattaen sekä samalla tavoin. Kysely menetelmässä tutkimukseen osallistuvat vastaajat lukevat itse kysymykset sekä vastaavat niihin. Kyselylomaketta käytetään silloin, kun henkilö on havaintoyksikkönä ja häntä koskettavat asiat, kuten esimerkiksi käyttäytymiseen, ominaisuuksiin, asenteisiin tai mielipiteisiin liittyvät asiat. (Vilkka 2014, 28.)

Aineiston keräämisen keinoksi kyselylomake sopii hyvin silloin, kun tutkittavia on useita ja he ovat toisiinsa nähden erillään. Sen käyttötarkoitus voi olla hyvä myös silloin, kun tutkitaan hyvin henkilökohtaisia asioita. Tällaisia henkilökohtaisia asioita voivat esimerkiksi olla koettuun terveyteen tai terveyskäyttäytymiseen liittyvät asiat. (Vilkka 2014, 28.)

Kyselylomakkeet voidaan toimittaa kyselyyn vastaajille joko postitse tai sähköisesti. Tärkeää on, että ajoitus onnistuu hyvin. Resurssien rajallisuuden vuoksi sähköisen kyselyn toimitus on hel-



pompaa ja vaivattomampaa. Sähköisen kyselyn hyödyntäminen on myös järkevää, koska vastausprosentti on todennäköisesti isompi, kun kyselystä menee automaattisesti muistutusviesti vastaajille tutkimukseen osallistumisesta. Sekä oikea ajoitus ja resurssien kannalta hyödyllisemmän keinon valitseminen kyselylomakkeiden lähettämiseksi mahdollistaa sen, että vastausprosentti muodostuu suuremmaksi. (Vilka 2014,28.)

Kyselylomakkeen valitsin tutkimusaineiston keräämiseksi siksi, että tutkittavani ovat toisiinsa nähden erillään ja aineistoa kerätään isolta joukolta. Kyselylomakkeessa kysytään pelaajien henkilökohtaisia mielipiteitä, asenteita, ominaisuuksia ja käyttäytymiseen liittyviä asioita tutkittavan aiheen osalta. Kyselylomakkeen avulla halutaan saada tietoa siitä, mitä ja miten pelaajat kokivat talven aikana toteutetut testiviikonloput, ryhmäjaot sekä harjoittelun ryhmäjakojen mukaisissa ryhmissä. Vaikka pelaajat ovat erillään toisistaan (asuvat erillään toisistaan), vaihtoehtona on kerätä tutkimusaineisto fyysisesti paikan päällä esimerkiksi jonkin yhteisen tapahtuman yhteydessä, johon on ajallisesti varattu aikaa tutkimusaineiston keräämiseen. Tällöin sähköistä tai postitse toimitettavia kyselylomakkeita ei tarvita, vaan aineisto saadaan kerättyä kaikilta yhdellä kertaa ja vastausprosentti tutkittavien osalta on todennäköisesti korkeammalla.

Ennen kyselyn toteuttamista laadin määrällisen tutkimusmenetelmän keinoja (operationaalisen ja strukturointi) hyödyntäen sekä työntilaajan tarpeita/toiveita vastaavan kyselylomakkeen. Kyselylomake (liite 1) alkaa sillä, että alkuun on annettu selvä ohjeistus kirjallisesti siitä, miten kyselylomakkeen täyttäminen käytännössä toteutuu ja mitä likert-asteikon viisiportaiset numerot (1-5) tarkoittavat vastaajan kannalta. Tämän jälkeen tutkijana ryhmittelen tutkittavien ja pelivuosien mukaan. Tämä ryhmittely on tyypillistä määrälliselle tutkimukselle. Tämän ryhmittelyn jälkeen seuraa strukturoidut kysymykset koskien testiviikonloppuja, ryhmäjakoa ja ryhmäjakojen mukaista harjoittelua. Nämä kolme osiota on kyselylomakkeessa selvästi eroteltu toisistaan. Jokaisen kolmen osion sisällä on monivalintakysymyksiä, joiden alla on viisiportainen likert-asteikko, johon pelaajat vastaavat oman kokemuksen mukaisella tavalla. Monivalintakysymysten osalta vastausvaihtoehdot ovat ennalta määriteltä ja kysymysmuotokin on vakioitu (Vilka 2014, 62). Kyselylomake päättyy avoimeen kysymykseen, jossa pelaajilla on mahdollisuus vapaasta kertoa omin sanoin mielipiteensä kyselylomakkeen aiheisiin tai yleisesti kyselyyn liittyen.

## 6.4 Kyselyn toteutus

Kyselytutkimus C-poikaikäisille junioreille toteutettiin suunnitelmasta poiketen maaliskuun sijasta huhtikuussa ennen tulevan kesän joukkuejakoja. Alkuperäinen tarkoitus oli, että kyselytutkimus olisi toteutettu maaliskuussa yhteisen harjoituksen tai kokoontumisen yhteydessä mahdollisimman suuren vastaajamäärän saavuttamiseksi. Keväällä Suomessakin levinnyt Korona epidemia vaikutti kuitenkin siihen, ettemme kokoontumisrajoitusten puitteissa päässeet kokoontumaan samaan tilaan tai paikkaan, jossa kyselylomakkeeseen vastaamisen olisi voinut toteuttaa alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Tästä syystä kyselylomakkeeseen vastaaminen toteutettiin tietokoneen välityksellä siten, että kyselylomake lähetettiin kaikille pelaajille ja jokaiselle on ennalta määrätyn ajan puitteissa vastata kyselyyn kotoa käsin.

Kyselyn toteuttamisen osalta pelaajien saama vastausaika oli ajateltua lyhyempi. Vastausaika oli huhtikuun 10-12.4.2020 välisen ajan eli kolme päivää. Vastausaika jäi lyhyeksi, koska suunnitellut joukkuejaot olivat alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoitus julkaista 13.4.2020. Keskustelimme valmennustiimin kanssa toteutuksen ajankohdasta ja päädyimme kyselyn toteuttamisen osalta siihen, että se on hyvä toteuttaa ennen joukkuejakoja. Ajattelimme valmennustiimin kanssa, että kyselyn toteuttaminen joukkuejakojen jälkeen olisi voinut vaikuttaa tutkimustuloksiin kielteisesti pelaajien mahdollisten pettymysten vuoksi joukkuejakojen osalta. Alkuperäisen suunnitelman mukaan joukkuejakojen aikataulu kuitenkin myöhästyi huhti-toukokuun 2020 vaihteeseen, koska Korona epidemian takia oli pitkälle kevättä epäselvyyttä, käynnistetäänkö kilpailutoimintaa kesän 2020 aikana lainkaan. Lopulliset joukkuejaot tehtiin kilpailukauden varmistuttua. Tällä muutoksella ei ollut kyselyn toteutuksen kannalta kuitenkaan käytännön merkitystä.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoitukseni oli laatia kysymykset valmentajien ja seuran tarpeita ja toiveita kuunnellen laatimalleni kyselylomakepohjalle. Tähän kyselylomakepohjalle ensin laadin kysymykset, valmennuspäällikkö Mika Härkinin antaman palautteen pohjalta päädyin valitsemaan kyselyn toteuttamisen Forms-kyselyohjelman avulla. Forms- kyselyohjelmalle pystyin laatimaan kyselyn, johon tuli alkuperäisestä kyselylomakkeesta kaikki kysymykset ja kaksi lisäksymysehdotusta valmennustiimiltä, jotka lisäsin vielä kyselylomakkeeseen.

Joukkueenjohtaja Juha Karjalaiselta sain kaikkien pelaajien sähköpostiosoitteet kyselylomakkeen lähettämiseksi. Sähköpostilistalta puuttui muutama pelaaja, joille toimitin kyselylomakkeen vielä hieman myöhemmin. Kyselylomakkeet lähetin pelaajille 10.4.2020 aamulla klo 9, josta alkaen pelaajilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn aina sunnuntai iltaan 12.4.2020 saakka. Kyselylomakkeen

lähetettyäni muistutin pelaajia kyselyyn vastaamisesta Whatsapp- viestillä sekä pyysin toisen ryhmän valmentajaa Jere Pelkosta välittämään saman tiedon toiselle harjoitusryhmälle. Tämän lisäksi valmentaja Jere Pelkonen pyysi minua kertomaan yhden joukkuepalaverin alussa, joka järjestettiin teams- sovelluksen kautta, vielä tarkemmin kyselyyn vastaamisesta. Tässä vaiheessa pelaajilla oli vielä ohjeistuksen lisäksi mahdollista esittää kysymyksiä ja tarkennuksia kyselyyn vastaamisen osalta. Kysymyksiä ei tullut kyseisen palaverin aikana, eikä kysymyksiä tai tarkennuksia tullut kyselyn toteutusajankohtanakaan. Alkuperäisen suunnitelman mukaisesti tutkimustulokset ovat seuraavaksi analysoitu SPSS-ohjelmaa käyttäen.

## 6.5 Tutkimustulosten analysointi, tulkinta ja arviointi

Tutkimustulosten läpikäynti alkaa siitä, kun aineiston kerääminen on määräajan tullessa päättynyt. Määräajan umpeutumisen jälkeen tutkija tarkistaa tiedot ja arvioi vastausten laatua lomakkeiden pohjalta. Lisäksi tutkija poistaa aineistosta ne lomakkeet, jotka ovat asiattomasti täytetty. Kun asiattomat lomakkeet on poistettu, tutkija käy kysymyslomakkeet läpi yksitellen kysymys kysymykseltä ja tämän pohjalta arvioi mahdolliset virheet tai puutteet aineistossa. Tämän pohjalta voidaan jo hyvin arvioida sitä, miten kyselylomakkeen laadinnassa on onnistuttu. Esimerkiksi ”En osaa sanoa” -vastaukset runsaassa määrin esiintyvänä kertoo, että kysymys on joko huonosti muotoiltu tai kysymys on jollakin tapaa vaikea. Kadon arviointi on tarkistusvaiheen tärkein asia. Kadolla tarkoitetaan puuttuvien tietojen määrä tutkimuksessa. (Vilkkä 2014, 106.)

Tämän läpikäymisen jälkeen alkaa varsinainen aineiston käsittely. Tässä vaiheessa lomakkeet (ne, joilla tieto on kerätty) numeroidaan juoksevan numeroinnin avulla. Lomakkeiden numerointi on tärkeää sen vuoksi, että tutkija voi myöhemmin tarkistaa yksittäisestä havaintoyksiköstä tallentamansa tiedot. Tämän myötä jokaisesta havaintoyksiköstä kirjataan kaikki tiedot ja tallennetaan en taulukkomuotoon. (Vilkkä 2014, 111.)

Tätä taulukkoa, johon havainnot muuttujien osalta syötetään, nimetään havaintomatriisiksi. Havaintomatriisi tarkoittaa samaa kuin aineisto. Havaintomatriisissa vaakarivillä on aina yhden vastaajan eli havaintoyksikön kaikki tiedot muuttujien osalta. Muuttujina voivat olla esimerkiksi tutkittavat asiat kuten ikä tai sukupuoli. (Vilkkä 2014, 111.) Tässä tutkimuksessa muuttujina ovat ikä sekä pelaajien pelivuodet. Pystysarakkeessa puolestaan on näkyvillä kaikkien havaintoyksikköjen kaikki muuttujan tiedot. Aineiston syöttämisen jälkeen havaintomatriisiin, tutkijalla on tarkistettava muuttujien nimet sekä arvo, jotta ne edelleen vastaavat kyselylomakkeen asioita. Jotta nimet

sekä arvot vastaavat toisiaan koko käsittelyn, analysoinnin ja tulkinnan vaiheet, on olennaista, ettei analyysivaiheessa muuttujia määritellä virheellisesti, jolloin tulkintavirheet saadaan minimoitua. (Vilkka 2014, 111 & 114.) Tätä havaintomatriisia tulen hyödyntämään tutkimukseni tutkimusaineiston käsittelyssä.

Vilkka (2014) viittaa tekstissään Heikkilään (2014) siten, että määrällisen tutkimuksen analyysimenetelmä valitaan sen mukaan, mikä antaa tietoa tutkittavasta asiasta. Tutkimusongelmaan sekä kysymyksiin soveltuva analyysimenetelmä mahdollisuuksien mukaan ennakoidaan, mutta usein analyysimenetelmä löytyy käytännön kokeilun avulla.

Analyysitapa valikoidaan sen mukaisesti, tutkitaanko yhtä muuttujaa vai kahden tai useamman eri muuttujan välistä riippuvuussuhdetta ja muuttujien toisiinsa vaikuttamista. Sijaintilukujen avulla (tavallisimmat keskiarvo ja moodi) saadaan jakaumasta yhden muuttujan osalta. Havaintoarvojen poikkeavuutta toisiinsa nähden voidaan puolestaan arvioida hajontalukujen avulla. Esimerkkejä havaintoluvuista ovat keskihavainto sekä vaihteluväli. Ristiintaulukointi on kolmas analyysitapa ja sitä voidaan hyödyntää silloin, kun tavoitteena on saada tietoa kahden muuttujan välisestä riippuvuudesta. (Vilkka 2014, 119.)

Tutkimustulosten esittäminen määrällisessä tutkimuksessa on yleensä helpoin tuoda esille taulukon muodossa. Tutkimustulosten auki kirjoittamisen osalta kuitenkin vaaditaan taulukon lisäksi numeraalisia tuloksia avaava sanallinen kuvaus asiasta. Tekstistä sekä taulukosta tulevan informaation on tuettava toisiaan, auttaa havainnollistamaan sekä täydentää puolin ja toisin eikä vain toistaa tietoa samanlaisena. (Vilkka 2014, 138.) Tätä esitystapaa tulen käyttämään tutkimustulosten raportoinnissa.

## 7 Tutkimustulokset

### 7.1 Kyselyyn vastanneiden pelaajien taustatiedot

Kyselylomake lähetettiin kaikille C-ikäisille poikajunioreille, joiden sähköpostiosoitteista sain lopulta 20. 20 pelaajasta 18 pelaajaa vastasi kyselyyn eli vastausprosentti kyselyyn oli 90%.

	Ikäjakautuma	Ikäjakautuma prosentteina
14,00	4	22,2
15,00	9	50,0
16,00	5	27,8
Total	18	100,0

Taulukko 1: Vastanneiden ikäjakauma

Pelaajista neljä oli vastausajankohtana vielä 14-vuotiaita, joka vastaa koko vastaajamäärästä 22%. Pelaajista yhdeksän oli vastausajankohtana 15-vuotiaita ja koko vastaajamäärästä tämä tarkoittaa 50%, joka samalla on vastanneiden prosentuaalisesta osuudesta suurin. Pelaajista viisi oli vastausajankohtajana puolestaan 16-vuotiaita, joka vastaa kaikista vastaajista 27,8%.

Pelaajien iän lisäksi taustatiedoissa kysyttiin heidän pelivuosien määrää. Pelivuosien määrässä tuli selvää hajontaa. Pelivuosien määrä vaihteli neljästä vuodesta kymmeneen pelivuoteen saakka. Pelaajista viisi eli prosentuaalisesti isoin (14,3%) osa pelaajista oli kyselyyn vastaamiseen mennessä pelannut kuusi vuotta. Kolme pelaajista (8,6%) oli pelannut tähän mennessä yhdeksän vuotta. Keskiarvon mukaan pelivuosia oli takana noin kuusi vuotta. Yksi pelaajista oli jättänyt vastaamatta pelivuosia koskevaan kysymykseen.

### Pelivuodet

Pelivuodet		
N	Vastannet	18
	Ei vastanneet	1
	Tyypiarvo (vuosien määrä)	6,7500
	Keskiarvo (pelivuodet)	6,0000

Taulukko 2. Pelaajien pelivuosien keskiarvosta.

Vuosi		Esiintyminen ai-	Esiintyminen
		neistossa	aineistossa prosentteina
	4,00	2	5,7
	4,50	1	2,9
	5,00	2	5,7
	6,00	5	14,3
	7,00	2	5,7
	8,00	1	2,9
	9,00	3	8,6
	10,00	2	5,7
	Total	18	51,4

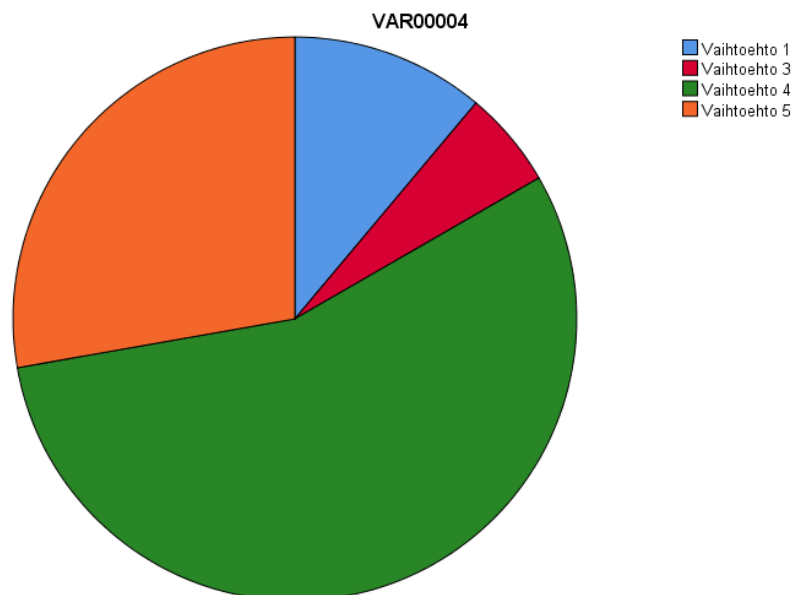
Taulukko 3. Pelaajien pelivuosien jakautuminen.

## 7.2 Vastaukset testiviikonloppuja koskeviin väittämiin

Testiviikonloppuihin liittyvät väittämät olivat viisi ensimmäistä (väittämät kolme-seitsemän). Vastausvaihtoehtoina olivat seuraavat vaihtoehdot: Täysin eri mieltä (Vaihtoehto 1), jokseenkin eri mieltä (Vaihtoehto 2), ei osaa sanoa (Vaihtoehto 3), jokseenkin samaa mieltä (Vaihtoehto 4) ja täysin samaa mieltä (Vaihtoehto 5).

Ensimmäinen testiviikkoon liittyvä väittämä (väittämä numero 3) oli seuraava: Testiviikonloput vastasivat sisällöltään odotuksiani (taulukko 4). Tähän väittämään olivat kaikki pelaajat vastanneet. Tyypillisin vastaus tähän kysymykseen oli vaihtoehto neljä eli jokseenkin samaa mieltä. Pelaajista 10 oli vastannut vaihtoehto neljän. Pelaajista myös viisi oli valinneet vaihtoehto 5 eli täysin samaa mieltä vaihtoehdon. Kaiken kaikkiaan 15 pelaajaa oli valinneet joko vaihtoehto neljän tai

viisi. Vaihtoehto yhden oli valinnut kaksi pelaajaa eli he olivat täysin eri mieltä siitä, että testiviikonloput olisivat vastanneet omia odotuksia. Kukaan vastaajista ei ollut vastannut vaihtoehto kakkosta. Vaihtoehto kolmosen eli ei osaa sanoa-vaihtoehdon oli valinnut puolestaan yksi pelaaja.



Taulukko 4. Testiviikonloppujen sisällön vastaaminen odotuksia.

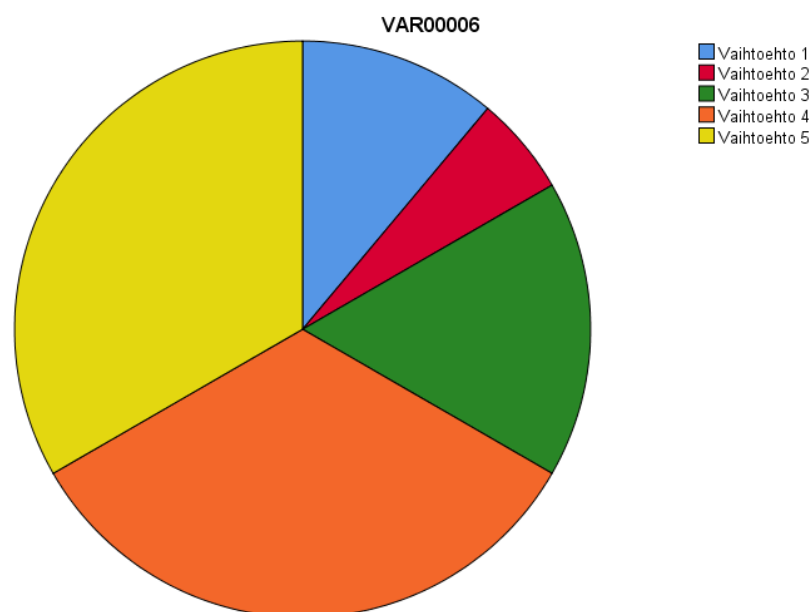
Testiviikonloppuihin liittyvä toinen väittämä (lomakkeessa väittämä 4) oli seuraavanlainen: ”Testiviikonloppujen testit testasivat mielestäni pesäpallon lajiharjoittelun ja oheisharjoittelun kannalta oikeita asioita”. Kaikki pelaajat olivat vastanneet tähän väittämään. Eniten (50% pelaajista eli 9 pelaajaa) oli valinneet vaihtoehto 5 eli olivat täysin samaa mieltä testien olleen oikeat pesäpallon lajiharjoittelun ja oheisharjoittelun kannalta. Muiden vaihtoehtojen osalta tuli selvää hajontaa: vaihtoehto 1 valitsi kaksi pelaajaa eli he olivat täysin eri mieltä testien sisällöstä suhteessa laji- ja oheisharjoitteluun. Yksi pelaajista (5,6% kaikista pelaajista) valitsi vaihtoehto 2 eli oli joksikin eri mieltä asiasta. Vaihtoehto 3 ei ollut valinnut kukaan pelaajista. Vaihtoehto 4 oli valinneet kuusi pelaajaa eli 33,3% pelaajista, joka oli vastauksista vaihtoehto 5 lisäksi eniten vastauksia kerännyt vaihtoehto.

	Esiintyminen aineistossa	Esiintyminen aineistossa prosentteina	
Valid	Vaihtoehto 1	2	11,1
	Vaihtoehto 2	1	5,6
	Vaihtoehto 4	6	33,3

Vaihtoehto 5	9	50,0
Total	18	100,0

Taulukko 5. Pelaajien kokemus siitä, testasivatko testiviikonloppujen testit pesäpallon lajiharjoittelun ja oheisharjoittelun kannalta oikeita asioita.

Kolmas testiviikonloppuun liittyvä väittämä oli: ”Testiviikonloppujen aika mitattujen testien testausjärjestys oli mielestäni onnistunut”. Pelaajista kaikki olivat vastanneet tähän väittämään. Vastausvaihtoehdoissa tapahtui selvästi eniten hajontaa aikaisempiin väittämiin verrattuna. Vaihtoehto 4 ja 5 olivat molemmat saaneet kuusi vastausta eli vaihtoehto 4 oli kaikista pelaajista valinnut kolmannes pelaajista ja sama prosenttiluku oli myös vaihtoehto 5 kohdalla. En osaa sanoa vaihtoehdon oli valinnut kolme pelaajaa eli 16,7% kaikista pelaajista. Joko vaihtoehto 1 tai 2 oli valinnut pelaajista kaiken kaikkiaan kolme (16,7%).



Taulukko 6. Pelaajien kokemus testiviikonloppuna testattujen testien testausjärjestyksen onnistumisesta.

Kysymyslomakkeen kuudes väittämä oli: ”Testiviikonlopun aikana tehdyt testit oli jaettu mielestäni testauksen hyvän lopputuloksen kannalta riittävän monelle päivälle.” Kaikki pelaajista oli vastannut tähän väittämään. Tähän väittämään tuli selkeästi eniten vastauksia vaihtoehto viidelle, sillä kaikista pelaajista 10 eli 55,6% prosenttia oli täysin samaa mieltä, että testit oli jaettu riittävän monelle päivälle (neljälle päivälle, to-su). Toiseksi eniten vastauksia sai vaihtoehto 4,

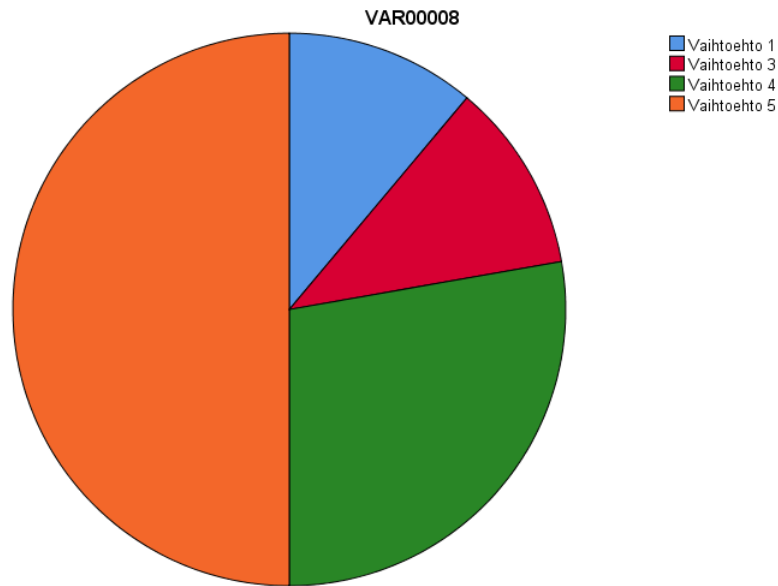


jonka oli valinnut neljä pelaajaa (22%). Yksi pelaajista oli valinnut vaihtoehdon kolme eli ei osaa sanoa. Niin ikään yksi pelaajista oli valinnut vaihtoehdon 2 eli jokseenkin eri mieltä ja kaksi pelaajista oli valinnut vaihtoehdon 1 eli täysin eri mieltä.

		Esiintyminen aineistossa	Esiintyminen aineistossa prosentteina
Valid	Vaihtoehto 1	2	11,1
	Vaihtoehto 2	1	5,6
	Vaihtoehto 3	1	5,6
	Vaihtoehto 4	4	22,2
	Vaihtoehto 5	10	55,6
	Total	18	100,0

Taulukko 7. Testiviikonlopun aikana tehtyjen testien jakaminen riittävän monelle päivälle hyvän lopputuloksen kannalta.

Testiviikonloppuihin liittyen viimeinen väittämä kyselylomakkeessa (väittämä 7): ”Testiviikonloput toimivat motivoivana/kannustavana tekijänä testiviikonloppujen väliselle harjoittelujaksolle”. Tähän väittämään olivat kaikki pelaajat vastanneet. 50% kaikista pelaajista eli yhdeksän pelaajaa oli valinneet vaihtoehto viiden eli ovat täysin samaa mieltä siitä, että testiviikonloput toimivat motivoivana/kannustavana tekijänä testiviikonloppujen väliselle harjoittelujaksolle. Toiseksi eniten pelaajat olivat valinneet vastausvaihtoehdon neljä (27,8%) eli olivat jokseenkin samaa mieltä asiasta. Kaksi pelaajista ei osannut sanoa mielipidettään asiasta. Vaihtoehtoa kaksi ei ollut valinnut yksikään vastaajista. Vaihtoehto yksi oli puolestaan valinnut kaksi pelaajaa eli 11,1% kaikista pelaajista.

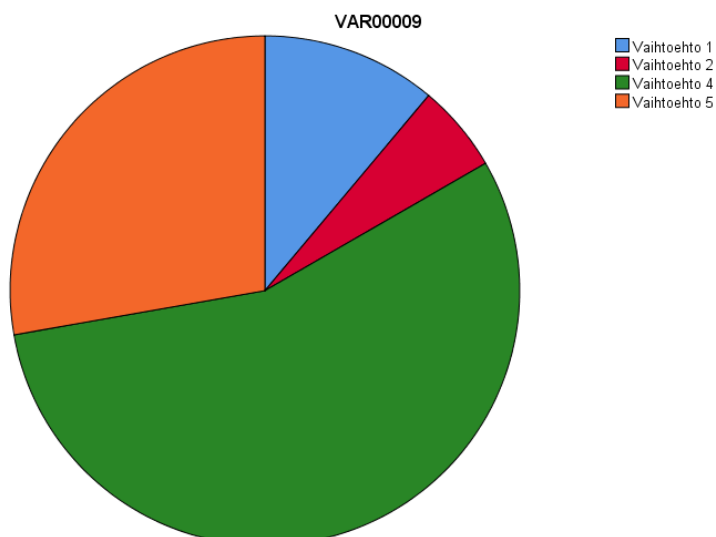


Taulukko 8. Testiviikonloppujen toimivuus motivoivana/kannustavana tekijänä testiviikonloppujen välisille harjoittelujaksoille.

### 7.3 Pelaajien vastaukset ryhmäjakoihin liittyviin väittämiin

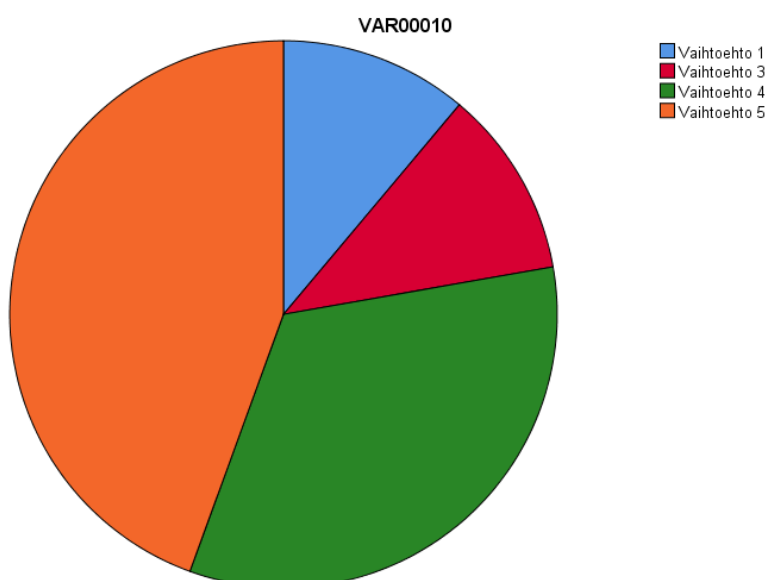
Ryhmäjakoihin liittyvät väittämät olivat kysymyslomakkeella väittämät 8-12. Näihin väittämiin olivat samat vastausvaihtoehdot kuin testiviikonloppuihin liittyviin väittämiin.

Ensimmäinen väittämä ryhmäjakoihin liittyen oli seuraava: ”Ryhmäjaot vastasivat odotuksiani”. Kaikki pelaajat olivat vastanneet tähän kysymykseen eli vastausprosentti oli täysi 100. Tässä väittämässä pelaajat olivat eniten valinneet vaihtoehdon 4 eli jokseenkin samaa mieltä omien odotuksien täytymisestä ryhmäjakojen osalta. Näitä vastauksia oli 10 (55,6%). Toiseksi eniten pelaajat olivat valinneet vaihtoehdon viisi eli täysin samaa mieltä. En osaa sanoa- vaihtoehtoa ei ollut kukaan pelaajista valinnut. Loput kolme vastaajista olivat vastanneet joko vaihtoehdon kaksi tai yksi eli jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä (16,7%).



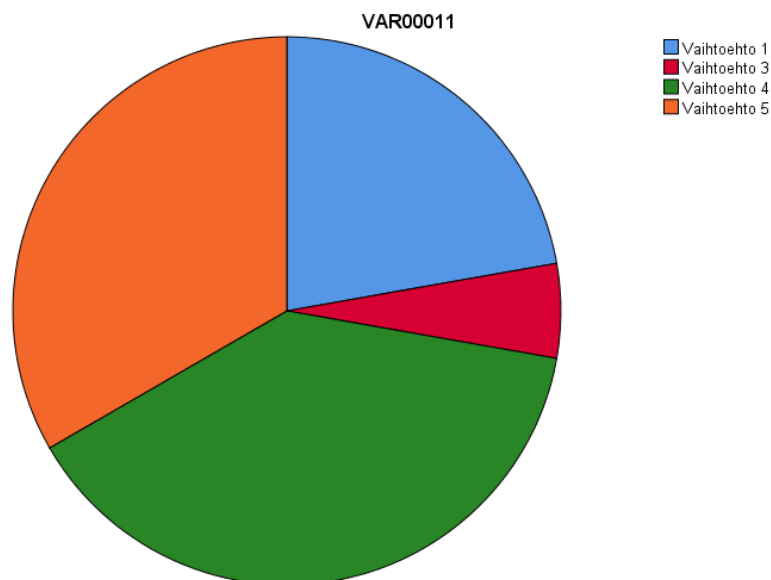
Taulukko 9. Miten pelaajat kokivat ryhmäjakojen vastaavan omia odotuksia.

Väittämä yhdeksän oli seuraava: ”Ryhmäjaot testiviikonloppujen tulosten mukaisesti oli mielestäni onnistunut tapa jakaa ryhmät. Kaikki 18 pelaajaa oli vastannut tähän väittämään. Vaihtoehdon viisi oli tässä väittämässä valinnut kahdeksan pelaajaa (44,4%). Vaihtoehdon neljä oli puolestaan valinnut kuusi pelaajaa (33,3%). Vaihtoehto kolmen eli en osaa sanoa, oli valinnut kaksi pelaajaa (11,1%) ja vaihtoehto yhden eli täysin eri mieltä oli myös valinnut kaksi pelaajaa (11,1%). Vaihtoehtoa kaksi ei ollut valinnut yksikään pelaaja.



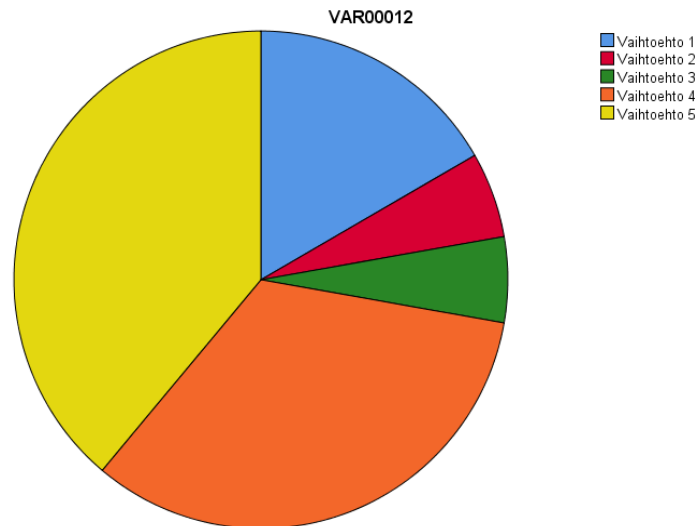
Taulukko 10. Pelaajien kokemus testiviikonloppujen mukaisten ryhmäjakojen onnistumisesta.

Kyselylomakkeen 10:s väittämä oli: ”Ryhmäjaot testiviikonloppujen tulosten mukaisissa ryhmissä tukivat omia tavoitteitani ja kehittymistäni. Kaikki pelaajat olivat vastanneet tähän väittämään. Isoimman vastaajamäärän oli kerännyt vaihtoehto 4 (38,9%) eli seitsemän pelaajaa oli sitä mieltä, että testiviikonloppujen tulosten mukaiset ryhmäjaot tukivat omia tavoitteita ja kehittymistä. Toiseksi eniten vastauksia oli saanut vaihtoehto 5 (33,3%) eli kuusi pelaajaa oli täysin samaa mieltä ryhmäjakojen tukeneen omia tavoitteita ja kehittymistä. Vaihtoehdon 3 eli en osaa sanoa, oli valinnut yksi pelaaja (5,6%). Tähän väittämään oli myös aikaisempia väittämiä enemmän tullut vaihtoehdon 1 valinneita pelaajia. Neljä pelaajaa (22,2%) oli täysin eriä mieltä siitä, että testiviikonloppujen tulosten mukaiset ryhmäjaot ja niissä harjoittelu tukivat omia tavoitteita ja kehittymistä. Vaihtoehtoa 2 eli jokseenkin eri mieltä, ei ollut valittu kertaakaan.



Taulukko 11. Ryhmäjaot testiviikonloppujen tulosten mukaisesti tuki omia tavoitteita ja kehittymistä.

Väittämä 11 oli seuraava: ”Koin kuuluvani oikeaan ryhmään omien tavoitteiden ja kehittymiseni kannalta”. Kaikki pelaajat olivat vastanneet tähän väittämään. Eniten vastauksia sai vaihtoehto 5, sillä pelaajista 7 (38,9%) olivat täysin sitä mieltä, että koki kuuluvansa oikeaan ryhmään omien tavoitteiden ja kehittymisen kannalta. Jokseenkin samaa mieltä (vaihtoehto 4) oli kuusi pelaajaa (33,3%). Yksi pelaajista ei osannut sanoa kantaansa ja oli vastannut vaihtoehdon 3 (en osaa sanoa). Jokseenkin eri mieltä oli yksi pelaaja (5,6%). Täysin eri mieltä (vaihtoehto 1) oli kolme pelaajaa (16,7%).



Taulukko 12. Pelaajien kokemus oikeaan ryhmään kuulumisesta omien tavoitteiden ja kehittymisen kannalta.

Viimeinen ryhmäjakoon liittyvä väittämä oli: ”Ryhmäjaot toimivat motivoivana/innostavana tekijänä harjoittelun ja sitoutumisen kannalta. 55,6% pelaajista eli 10 pelaajaa oli täysin samaa mieltä siitä, että ryhmäjaot toimivat motivoivana/innostavana tekijänä harjoittelulle ja sitoutumiselle. Seuraavaksi eniten vastauksia oli vaihtoehdon 4 osalta, sillä viisi pelaajaa (27,8%) oli jokseenkin samaa mieltä asiasta. Yksi pelaajista ei ollut osannut sanoa kantaansa asiaan. Vaihtoehtoa 2 ei ollut valinnut kukaan pelaajista. Kaksi pelaajista (11,1%) oli täysin eri mieltä siitä, että ryhmäjaot olisi heitä motivoineet/innostaneet harjoitteluun ja sitoutumiseen.

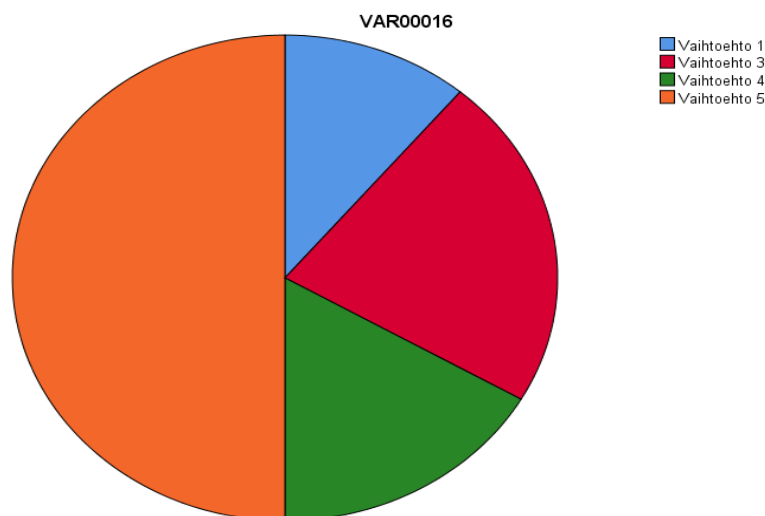
#### 7.4 Pelaajien vastaukset talvikauden harjoitteluun liittyviin väittämiin

Talvikauden harjoittelua koskevat väittämät (väittämät 13-19) alkoivat seuraavalla väittämällä (väittämä 13): ”Talvikauden harjoittelu vastasi omia odotuksiani ja tavoitteitani”. Tässä vaihtoehto 4 (jokseenkin samaa mieltä) oli yleisin vastaus, sillä pelaajista 10 (55,6%) valitsi tämän vaihtoehdon. Täysin samaa mieltä (vaihtoehto 5) olivat 4 (22,2%) pelaajista. Vaihtoehto 3 ja vaihtoehto 2 oli kumpikin valittu yhden kerran. Vaihtoehto 1 eli täysin eri mieltä tästä asiasta olivat kaksi pelaajaa eli 11,1% pelaajista.

Väittämä 14 talvikauden harjoitteluun liittyen oli: ”Talvikaudella harjoituksien viikkorytmitys oli mielestäni onnistunut”. 12 pelaajaa (66,7%) oli valinnut vaihtoehdon 4 eli olivat jokseenkin samaa

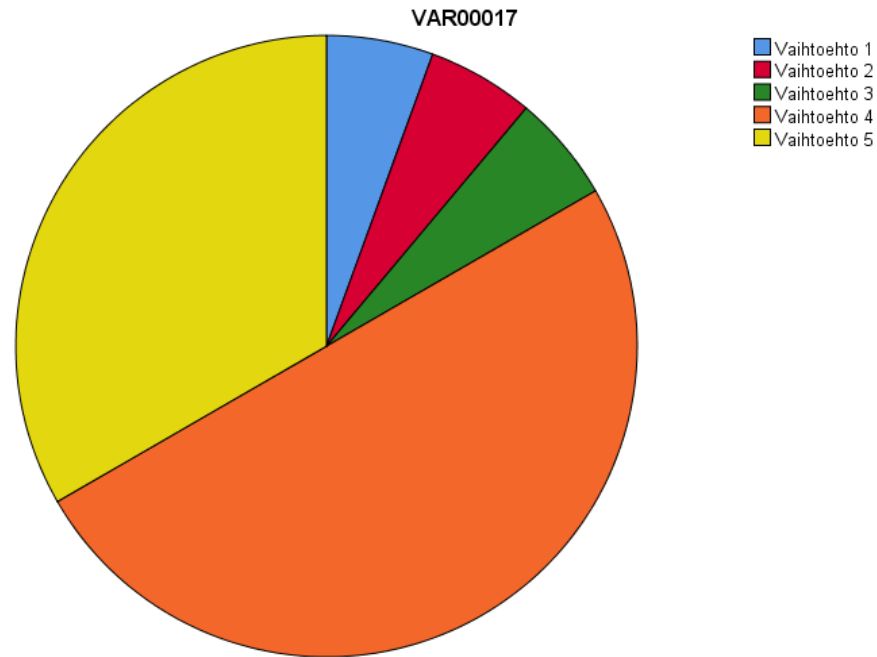
mieltä siitä, että viikkorytmitys oli talvikauden harjoittelun osalta onnistunut. Vaihtoehdot 1,3 ja 5 olivat jokainen saanut kaksi vastausta. Vaihtoehto 2 (jokseenkin eri mieltä) ei ollut valinnut kukaan pelaajista.

Väittämä 15 oli seuraava: ”Talvikauden harjoittelu auttoi minua saavuttamaan omat tavoitteeni ja tuki kehittymistäni”. Yhdeksän pelaajaa (50%) oli täysin samaa mieltä, että talvikauden harjoittelu auttoi saavuttamaan omat tavoitteet ja se tuki omaa kehittymistä. Muuten vastaukset jakautuivat seuraavasti: Vaihtoehto 4 (jokseenkin samaa mieltä) kolme pelaajaa (16,7%), vaihtoehto 3 (en osaa sanoa) neljä pelaajaa (22,2%) ja vaihtoehto 1 (täysin eri mieltä) kaksi pelaajaa (11,1%). Vaihtoehto 2 ei vastattu kertaakaan.



Taulukko 13. Pelaajien kokemuksia talvikauden harjoittelun antamasta tuesta omien tavoitteiden saavuttamisessa ja kehittymisen tukemisessa.

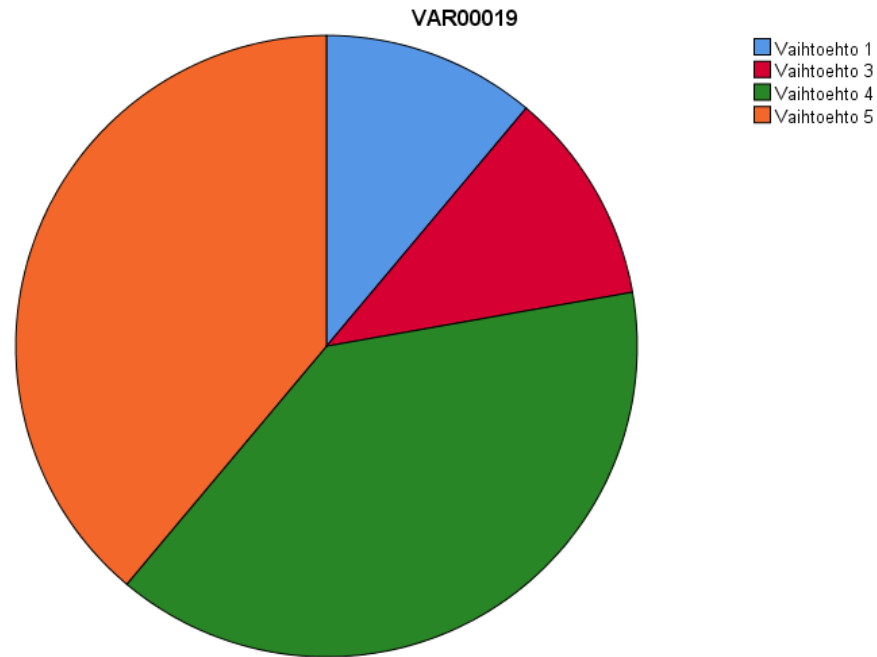
Väittämä 16 talvikauden harjoittelun osalta oli seuraava: ”Sain arjessa tapahtuvaan yksilölliseen harjoitteluun riittävästi valmennukselta apua ja tukea omien tavoitteiden saavuttamiseksi”. Yleisin vastaus tässä oli vaihtoehto 4 eli yhdeksän pelaajaa (50%) oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että olivat saaneet arjessa tapahtuvaan yksilölliseen harjoitteluun valmennukselta riittävästi apua ja tukea omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Kuusi pelaajaa (33,3%) oli valinnut vaihtoehdon 5 eli he olivat täysin samaa mieltä saamastaan avusta ja tuesta omien tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Vaihtoehdot 1,2 ja 3 olivat jokainen saanut yhden vastauksen.



Taulukko 14. Pelaajien kokemuksia siitä, miten he kokivat saavansa yksilölliseen harjoitteluun tukea ja apua valmennukselta.

Väittämä 17 oli seuraava: ”Talvikauden harjoittelu sisällöllisesti toimi motivoivana/innostavana tekijänä harjoittelun ja sitoutumisen kannalta. Yleisin vastausvaihtoehto oli numero 4, sillä pelaajista 8 (44,4%) olivat jokseenkin sitä mieltä, että talvikauden harjoittelu sisällöllisesti toimi motivoivana/innostavana tekijänä harjoittelun ja sitoutumisen kannalta. Täysin samaa mieltä oli puolestaan seitsemän (38,9%) pelaajaa. Mielipidettään asiaan ei osannut sanoa yksi pelaaja. Täysin eri mieltä asiasta oli kaksi pelaajaa (11,1%). Vaihtoehtoa 2 ei ollut kukaan pelaajista valinnut.

18 väittämä kyselylomakkeessa oli seuraava: ”Tämän talvikauden harjoittelu kannustaa minua jatkamaan harjoittelua myös tulevan kilpailukauden jälkeen”. Vaihtoehdon 4 tai 5 olivat vastanneet yhteensä 14 pelaajaa (77,8%) eli he olivat joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että talvikauden harjoittelu kannustaa jatkamaan harjoittelua myös tulevan kilpailukauden jälkeen. Loput neljä pelaajaa olivat vastanneet joko vaihtoehdon 3 (kaksi pelaajaa) tai 1 (kaksi pelaajaa). Kaksi pelaajaa ei osannut sanoa mielipidettään asiasta ja kaksi pelaajaa olivat täysin eri mieltä asiasta. Jokseenkin eri mieltä (vaihtoehto 2) ei ollut kukaan pelaajista.



Taulukko 15. Pelaajien kokemuksia talvikauden harjoittelun kannustavuudesta harjoittelun jatkamiseen myös kilpailukauden jälkeen.

Viimeinen väittämä (väittämä 19) koski talvikauden harjoituspelejä: ”Talvikaudella toteutuneissa harjoituspeleissä koin saavani vastuuta riittävästi (peli-aika, omassa roolissa pelaaminen)”. Pelaajista yhdeksän (50%) oli täysin samaa mieltä siitä, että he olivat harjoituspeleissä saaneet vastuuta riittävästi. Vaihtoehto 4 eli jokseenkin samaa mieltä asiasta puolestaan oli viisi pelaajaa (27,8%). Vaihtoehto 3 ja vaihtoehto 1 olivat molemmat saaneet kaksi vastausta eli kaksi pelaajaa ei osannut asiaan liittyen sanoa mielipidettään ja kaksi pelaajaa olivat täysin eri mieltä saamastaan vastuusta harjoituspeleissä.

Viimeisenä kyselylomakkeen kysymyksenä oli avoin kysymys: ”Tähän voit vapaasti laittaa palautetta ylläkysytyistä aiheista tai muista asioista, joista haluat mielipiteesi sanoa. Risuja ja ruusuja”. Kukaan pelaajista ei vastannut tähän kysymykseen eli avattavia tutkimustuloksia ei tämän osalta tullut.



## 8 Johtopäätökset

Johtopäätöksenä tutkimustulosten pohjalta voidaan yleisesti todeta, että C-poikajuniorit ovat varsin tyytyväisiä testiviikonloppuihin, ryhmäjakoisiin ja harjoitteluun ryhmäjakojen mukaisissa ryhmissä. Tulokset pohjautuivat kokonaan numeraaliseen arviointiin, sillä viimeiseen avoimeen kysymykseen ei tullut yhdeltäkään pelaajalta vastausta. Näin emme saaneet tarkentavaa tietoa niiltä osin, mikä oli erityisen hyvin ja mitä mahdollista kehitettävää olisi ollut. Seuraavaksi arvioidaan tutkimustuloksia tutkimuskysymysten pohjalta, saimmeko vastauksia haluttuihin kysymyksiin.

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli seuraava: Miten c-juniori-ikäiset pojat kokevat ryhmäjaot, harjoittelun ryhmäjakojen mukaisissa ryhmissä ja testiviikonloput? Tähän voidaan yleisesti todeta, kuten aikaisemmin jo todettiin, että tutkimustulosten pohjalta c-juniori-ikäisten poikien kokemus ryhmäjaosta, harjoittelusta ryhmäjakojen mukaisissa ryhmissä ja testiviikonlopuista oli myönteinen. Tämän tutkimustulokset pohjalta voidaan siis todeta, että uudenlaisen harjoittelusysteemin toteutuksessa on onnistuttu luomaan pelaajille myönteinen kokemus.

Toisena tutkimuskysymyksenä oli seuraava: Miten pelaajat kokevat oman kehittymisensä harjoitteluryhmissä, jossa on fyysisesti ja taitotasollisesti mukana muita samantasoisia? Tutkimustulosten perusteella pelaajat ovat kokeneet oman kehittymisen harjoitusryhmissä fyysisesti ja taitotasollisesti muiden samalla tasolla olevien pelaajien kanssa positiivisena asiana. Tähän liittyen tuli yksittäisiä vastauksia, joissa pelaajat kokivat tyytymättömyyttä ja olivat eri mieltä ryhmäjakojen toimivuudesta oman kehittymisen kannalta. Tarkentavia vastauksia pelaajat eivät olleet tähän liittyen laittaneet avoimen kysymyksen vastaukseksi, joten ei voida sanoa, mitkä tekijät aiheuttivat tyytymättömyyttä tähän asiaan liittyen. Pääsääntöisesti vastaukset olivat asiaan liittyen myönteisiä, mutta näihinkään vastauksiin ei tullut tarkentavia selittäviä tekijöitä avoimen kysymyksen kautta.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli: Minkälaiset tekijät vaikuttavat harjoitteluun sitoutumiseen ennen tätä uudenlaista ryhmäjakoa, harjoittelua ja testiviikonloppuja? Millaiset tekijät ovat pysyneet samoina ja millaiset tekijät ovat muuttuneet tämän talvikauden aikana? Tämän tutkimuskysymyksen osalta jäi tutkijan näkökulmasta eniten kysymysmerkkejä ilmaan. Kuten jo teorian tiedossa kävi ilmi, on tekijöitä, jotka vaikuttavat harjoitteluun sitoutumiseen, mutta tämän tutkimuksen pohjalta ei pystytä tarkentamaan, mitkä tekijät kyseisellä C-poikajunioriryhmällä vai-

kuttivat harjoitteluun sitoutumiseen ennen uudenlaista harjoittelusysteemiä tai sen mukaan tuloon jälkeen. Eli sitä, muuttuivatko sitoutumiseen vaikuttavat tekijät ennen ja jälkeen uudenlaisen harjoittelusysteemin, ei voida arvioida näiden tutkimustulosten pohjalta. Tutkimustuloksien pohjalta voidaan kuitenkin arvioida sitä, mitkä tekijät uudessa harjoittelusysteemissä lisäsivät sitoutumista? Numeraalisten vastausten pohjalta keskeisenä harjoitteluun sitoutumiseen myönteisesti vaikuttavana tekijänä pelaajat pitivät testiiklonloppuja, jotka kannustivat ja motivoivat harjoittelujaksoon testiiklonloppujen välissä. Lisäksi puolet pelaajista olivat täysin samaa mieltä siitä, että saivat henkilökohtaisella tasolla tavoitteiden saavuttamisessa ja kehittämisessä tukea valmennukselta. Tämän voidaan ajatella olevan myös yksi tekijä sitoutumisen osalta, vaikkakaan tarkennusta tähän ei tullut avoimen kysymyksen osalta. Tätä johtopäätöstä perustelen sillä, vaikka kyseessä on joukkuelaji, on tärkeää myös yksilöllisellä tasolla kokea saavansa tukea ja apua valmennukselta. Koettu pätevyys on monissa tutkimuksissa todettu vaikuttavana tekijänä sitoutumiseen itselle tärkeässä asiassa.

Yhteenvedon voidaan todeta, että kaikkiin tutkimuskysymyksiin saatiin kyselyn toteutuksen myötä vastauksia. Lisää syvyyttä ja informaatiota olisi saatu, mikäli pelaajat olisivat avanneet omia ajatuksia ja kokemuksia avoimen kysymyksen kohdalla. Tästä syystä johtopäätökset pohjautuivat pelkästään numeraalisesti saatuihin vastauksiin.

## 9 Opinnäytetyön onnistumisen arviointi

Määrällisen tutkimuksen onnistumisen arvioimassa on olemassa omat kriteerinsä. Nämä määrällisen tutkimusmenetelmän arvioinnit voivat pohjautua kolmeen seuraavaan tekijään: reliäabelius, validius ja kokonaisluotettavuus tutkimuksen osalta. Kokonaisluotettavuus tutkimuksen osalta muodostuu yhdessä reliäabeliuksesta sekä validiudesta. Reliäabeliuksella tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, miten hyvin tutkimus pystyy antamaan tietoa ilman sattumanvaraisia tuloksia. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että reliabiliteetti arvioi tutkimustulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen siirryttäessä. Validius puolestaan tarkoittaa sitä, miten hyvin tutkimus kykenee mittaamaan sitä, mitä tutkimuksella on alun perinkin haluttu mitata. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, miten teoreettiset käsitteet on onnistuttu operationalisoimaan arkikielen tasolle eli kuinka tutkija on pystynyt siirtämään teoreettiset käsitteet ja ajatuskokonaisuuden kyselylomakkeeseen eli tutkimuksen mittariin. (Vilkkä 2014, 149-152.) Näitä kolmea määrällisen tutkimusmenetelmän arvioinnin mittaria tulen käyttämään onnistumisen arvioinnissa.

Reliabiliteetin osalta voidaan arvioida tämän tutkimuksen onnistumista hieman kaksijakoisesti. Sinänsä kyselylomakkeessa olevia kysymyksiä voitaisiin myös jatkossa käyttää tiedonkeruu menetelmänä, mutta mittauksesta toiseen siirryttäessä pysyväisyys tutkimustulosten osalta olisi vaihteleva. Tämä vaihtelevuus tulisi siinä, että tutkimuksen toteutus esimerkiksi ensi tai sitä seuraavana vuonna tarkoittaisi sitä, että kyselyyn vastaavat pelaajat olisivat täysin erit. Jokaisella pelaajalla on kuitenkin oma subjektiivinen kokemus asioiden osalta ja tämä luonnollisesti toisi mahdollista vaihtelua tutkimustuloksiin.

Validius toteutui tutkimuksessa mielestäni varsin hyvin. Saimme kyselylomakkeeseen valikoiduilla kysymyksillä vastauksia haluttuihin asioihin eli tutkimuskysymyksiin. Pystyimme siis mittaamaan oikeita asioita. Vaikkakin tutkimuskysymyksiin saadut vastaukset antoivat vain numeraalisen tiedon, auttoivat ne kuitenkin saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Syvempää informaatiota olisimme saaneet, mikäli avoimeen kysymykseen olisi tullut tarkentavia vastauksia. Tämä vastamattomuus avoimeen kysymykseen ei kuitenkaan vaikuttanut siihen, etteikö tutkimuskysymysten kannalta oikeita asioita olisi saatu mitattua. Teoreettiset käsitteet saatiin siis muutettua onnistuneesti mitattavaan muotoon.

Kokonaisluotettavuus on mielestäni varsin hyvällä tasolla. Kyselyyn vastanneet c-juniori-ikäiset pojat vastasivat kysymyksiin heidän omien kokemusien perusteella. Kaikilla heillä on jo useita pelivuotia takana, joihin he voivat verrata nykyisen toimintamallin toimivuutta heidän itsensä

kohdalla eli mitkä asiat ovat olleet aikaisemmin paremmin tai huonommin, mikä tässä uudessa toimintamallissa on puolestaan toimivampaa tai missä vaaditaan vielä kehittämistä. Tutkimustuloksista kävi ilmi se, että kyselylomakkeen kysymykset on ymmärretty suurimmaksi osaksi oikein ja tarkentavia kysymyksiä kyselylomakkeeseen vastaamisen aikana ei tullut. Muutamien kyselylomakkeiden kohdalla jäin kuitenkin miettimään sitä, että olivatko pelaajat vastanneet oikeaan väittämään, koska tulokset näissä lomakkeissa olivat täysin toisesta ääripäästä muiden pelaajien vastauksiin nähden. Tämä on oikeastaan ainoa asia, mikä hieman vähentää kokonaisluotettavuutta tutkimustulosten osalta. Tästäkin huolimatta pelaajien vastaukset olivat pääsääntöisesti samoilla linjoilla, mikä taas lisää tutkimustulosten kokonaisluotettavuutta.

### 9.1 Onnistuminen henkilökohtaisesta näkökulmasta katsottuna

Opinnäytetyön osalta koulun antamat osaamistavoitteet olivat seuraavat: ”Opiskelija kehittää ja osoittaa valmiuksiaan soveltaa tietojaan ja taitojaan. Hän syventää ammatillista osaamistaan tutkimalla ja kehittämällä käytännön työelämässä ilmenevää ongelmaa. Opiskelija osoittaa hallitsevansa kriittisen, tutkimuksellisen, kehittävän ja eettisen ajattelun asiantuntijuutensa kehittymisen perustana” (KAMK Opinto-opas). Näiltä osin ajattelen opinnäytetyöni onnistuneen kiitettävästi.

Pystyin opinnäytetyön avulla osoittamaan nykyiset tietoni ja taitoni opinnäytetyön aihealueeseen liittyen sekä soveltamaan niitä juuri tähän työhön sopiviksi. Oma ammatillinen osaamiseni syvenyi myös opinnäytetyön prosessin edetessä ja pystyin näiltä osin kehittämään työelämässä esille nousutta ongelmaa. Pystyin tuomaan tutkimuksella uutta tietoa, jota seura pystyy tulevaisuudessa hyödyntämään kehittäessään etenkin harjoittelutoimintaa. Ajattelen, että pystyin opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa hyvin kriittisesti tarkastelemaan tietoa, jota käsittelen. Tämä näkyi esimerkiksi teorian tiedon rajauksessa, jossa hyvin kriittisellä otteella valikoin lähteet tähän työhön. Tutkimuksellisesti työ eteni opinnäytetyön prosessin vaiheita hyvin noudattaen. Perusteellinen työ opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa mahdollisti aina seuraavan prosessivaiheen onnistumisen. Eettinen ajattelu puolestaan kulki mukana koko opinnäytetyön prosessin ajan. Hyviä eettisiä periaatteita pystyin noudattamaan koko prosessin ajan ja tästä ei tullut keneltäkään missään vaiheessa kommenttia, että jotain on jäänyt puuttumaan tai jotain tietoa on liikaa.

Henkilökohtaisena tavoitteenani on saada tehtyä luotettava tutkimus, jota työntilaaaja voi hyödyntää oman toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa tulevaisuudessa. Tavoitteenani myös koulutuksen puitteissa on tehdä opinnäytetyö, joka kuuluu osana Liikunnanohjaaja (AMK) tutkintoon ja saavuttaa opinnäytetyötä koskevat tavoitteet, joita opintokokonaisuuteen kuuluu. Tämän pohjalta tulen siis lopullisessa opinnäytetyössä arvioimaan opintokokonaisuuden tavoitteiden, mutta myös yleisesti liikunnanohjaajien kompetensseihin nähden omaa onnistumistani henkilökohtaisella tasolla.

Henkilökohtaisen onnistumisen näkökulmasta tarkasteltuna, on tärkeää huomioida tutkijan tietämys ja tuntemus Oulun lippo junioreiden toiminnasta sekä käytännön valmennuksen tasolta, että hallinnolliselta puolelta, jota on ehtinyt tulla yli vuoden ajalta. Hyvä käytännön tietämys ja tuntemus auttaa minua tutkijana onnistumaan paremmin tutkimuksen toteutuksessa, koska tutkimusongelmien, tarkoituksen, tavoitteiden ja kyselylomakkeen kysymysten laadinta sekä analysointi pohjautuu tietoon ja tuntemukseen kohderyhmästä, jota tutkitaan. Näitä tekijöitä tulen arvioimaan myös henkilökohtaisella tasolla siten, että miten olen onnistunut ennako-oletuksen mukaisesti luomaan tutkimusongelman, tarkoituksen, tavoitteet, kyselylomakkeen ja tekemään näiden pohjalta luotettavan analysoinnin.

Henkilökohtaisella tasolla onnistuin mielestäni hyvin tutkimuksen toteutuksessa. Jo tutkimuksen suunnitelmavaiheessa perehdyin kattavasti tutkimusaiheeseen liittyvään teorian tietoon, vaikkakin juuri kyseiseen aiheeseen liittyvää tutkimustietoa ei ollut saatavilla. Oulun Lippo Junioreiden organisaation, uuden harjoittelusysteemin ja tutkittavan ryhmän hyvä tunteminen auttoivat mielestäni laatimaan kyselylomakkeen kysymykset kohdistetusti tutkimuskysymysten kannalta oikeisiin asioihin. Lisäksi tuntemus aikaisemmasta harjoittelusysteemistä valaisi näkemystä siitä, mitkä tekijät ja asiat muuttuivat uuden harjoittelusysteemin tultua kuvioihin.

Henkilökohtaisella tasolla hyvin onnistuminen on myös perusteltua sillä, että sain luotua sellaisen kyselylomakkeen, jonka avulla saatiin tavoitteiden mukaisesti C-poikajunioreiden kokemuksellista tietoa testiviikonlopuista, ryhmäjaoista ja harjoittelusta ryhmäjakojen mukaisissa ryhmissä. Kyselylomakkeen onnistuneessa laadinnassa auttoivat kyseisen joukkueen parissa toimivat valmentajat, joiden kommenttien pohjalta saimme vielä kysymyksiä tarkennettua. En kuitenkaan täysin varmasti pysty sanomaan, olisiko kysymyslomakkeen esitestauksella saatu vieläkin parempi kyselylomake. Tämä jäänee kysymysmerkiksi.

Kokonaisuudessaan onnistuin henkilökohtaisen tavoitteeni saavuttamisessa eli pystyin mielestäni hyvien tutkimusperiaatteiden mukaisesti luomaan luotettavan tutkimuksen. Tätä luotettavuutta

kokonaisuudessaan mielestäni tukee esimerkiksi se, että tutkimuksen tulokset olivat yhteneväisessä linjassa suurimmaksi osaksi. Tutkimuksen eri vaiheissa pystyin mielestäni hyvin toteuttamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita, joista esimerkkinä tutkimuksista etukäteen tiedottaminen sekä pelaajien että huoltajien osalta. Tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti onnistuin laatimaan tutkimustulosten pohjalta raportoinnin pelaajien henkilökohtaisia tietoja paljastamatta. Ketään pelaajaa ei pysty tunnistamaan vastausten perusteella, joka oli myös selvää ennen tutkimuksen toteutusta.

## 9.2 Onnistuminen työntilaaajan näkökulmasta

Työntilaaajan eli Oulun lippo junioreiden kannalta onnistumista voidaan arvioida sen pohjalta, onko haluttuihin asioihin saatu vastauksia. Tässä merkittävässä roolissa on hyvän pohjatyon tekeminen ja tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteiden rajaaminen haluttuihin asioihin. Tietämys siitä, mitä työntilaaaja tutkimuksella haluaa saada tietää, vaikuttaa merkittävästi siihen, miten tutkimusongelma, tarkoitus, tavoitteet sekä tutkimusmenetelmä, että sen analysointi valitaan.

Hyvänä pohjana opinnäytetyön onnistumisen kannalta työntilaaajan näkökulmasta on sama kuin henkilökohtaisen onnistumisen kannalta, tutkijan tietämys ja tuntemus seurasta. Työntilaaajan näkökulmasta onnistumisen arviointia tulen tekemään määrällisen tutkimusmenetelmän onnistumisen arvioinnin lisäksi siten, että järjestämme palaveri/palautteenannon työntilaaajan kanssa. Tässä palaverissa/palautteenannossa voin arvioida, miten hyvin tutkimus onnistui työntilaaajien kokemusten pohjalta.

Oulun Lippo Junioreiden eli työntilaaajan kannalta voidaan ajatella onnistuneen tutkimuksen toteutuksessa myös hyvin, koska haluttuihin tutkimuskysymyksiin saimme vastaukset vaikkakaan emme täysin tarkkana kirjallisten vastausten puuttuessa. Onnistuimme yhteistyössä valmentajien kanssa laatimaan kysymykset sellaisiksi, jotka auttavat seuraa kehittämään tulevaisuudessa omaa toimintaansa. Keskeisenä tietona seuralle tuli ainakin tietoa siitä, mihin pelaajat ovat tyytyväisiä nykyisen harjoittelusysteemin osalta. Kysymysmerkkinä kuitenkin jäi, mitä tekijöitä mahdollisesti olisi syytä kehittää tulevaisuudessa.

Tämä on henkilökohtainen näkemykseni työntilaaajan näkökulmasta tarkasteltuna, koska palaveria emme ole koronan takia pitäneet. Toinen syy, miksi emme ole pitäneet palaveria, on se, että tämän opinnäytetyön onnistumisen arvioinnin vaiheessa on menossa vielä kilpailukausi ja valmentajat ovat hyvin intensiivisesti peleissä kiinni. Tästä syystä aikataulujen yhteensovittaminen

on äärimmäisen vaikeaa. Luulen, että käymme jossakin vaiheessa ”epävirallisen” keskustelun tutkimustuloksiin liittyen ja arvioimme tutkimustulosten hyödynnettävyyttä jatkossa. Varmaksi en voi kuitenkaan sanoa, ehdimmekö käydä keskustelua ennen opinnäytetyön valmistumista.

## 10 Lähteet

- Aalto, R. Liikkuvuuden mittaaminen. N.d. Saatavilla 26.2.2020 Liikkuvuuden mittaaminen | Terve.fi
- Eklu. Urheiluakatemia. Tukipalvelut. Testaus. N.d. Saatavilla 24.1.2020 <https://www.eklu.fi/urheiluakatemia/tukipalvelut/testaus/>
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (2009). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Hyttinen, P. (2004). Pesäpallolijan voimaharjoittelu. Pesäpallon lajivalmentajatutkinto. Pesäpalloliitto. Saatavilla 25.1.2020 [http://www.pesis.fi/koulutus/lajivalmentajatutkinto\\_plvt/lajinkehittamistyot/](http://www.pesis.fi/koulutus/lajivalmentajatutkinto_plvt/lajinkehittamistyot/)
- Kalaja, S. & Sääkslahti, A. (2009). Liikunnalliset perustaidot. Koululiikuntaliitto KLL ry: Opetushallitus ja Koululiikuntaliitto. Saatavilla 4.1.2019 [https://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset\\_perustaidot\\_netti.pdf](https://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf)
- KAMK. Opinto-opas. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus 210 op. Monimuoto 2018. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68090/ALM18K/year/2017>
- Kasvaurheilijaksi. Elämänrytmitesti. Harjoittelu ja liikunta. N.d. Saatavilla 5.1.2020 <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmitesti/esittely/harjoittelu-ja-liikunta>
- Kasvaurheilijaksi. Taitoalumiustesti. Esittely. Lajitaidot. N.d. Saatavilla 4.1.2020 <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/taitoalumiustesti/esittely/lajitaidot>
- Kasvaurheilijaksi. Ominaisuustesti. Esittely. Nopeus. N.d. Saatavilla 5.1.2020 <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/nopeus>
- Kemppainen, J. (2015). Pesäpallon lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. Saatavilla 25.1.2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48087/Kemppainen%20Joose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Keskinen, K., Häkkinen, K. & Kallinen, M. (2018). Fyysisen kunnon mittaaminen- käsi- ja oppikirja kuntotestaajille. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 174.



Kuosmanen, M. (2003). Pesäpallossa tarvittava nopeuskestävyys. Pesäpallon lajivalmentajatutkinto. Pesäpalloliitto. Saatavilla 25.1.2020 [http://www.pesis.fi/koulutus/lajivalmentajatutkinto\\_plvt/lajinkehittamistyot/](http://www.pesis.fi/koulutus/lajivalmentajatutkinto_plvt/lajinkehittamistyot/)

Lajin synty. Kuningaspallossa juostiin joukolla heittopolttua vältellen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. N.d. Saatavilla 25.1.2020 <https://www.jyu.fi/tdk/museo/pesapallo/synty.htm>

Liikuntaneuvosto (2019). Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Saatavilla 9.11.2019 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/oikeus-liikkua-lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2018/>

Lippojuniorit (2019). Yleistä. Saatavilla 1.11.2019 <https://www.lippojuniorit.fi/yleista.html>

Luuliikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille. Ukk-instituutti n.d. Saatavilla 4.1.2020 [https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/69-lapset\\_ja\\_kasvavat\\_nuoret.pdf](https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/69-lapset_ja_kasvavat_nuoret.pdf)

Manner, T. (2005). Etukenttäpelaajan harjoittelu. Pesäpallon lajivalmentajatutkinto. Pesäpalloliitto. Saatavilla 25.1.2020 [http://www.pesis.fi/koulutus/lajivalmentajatutkinto\\_plvt/lajinkehittamistyot/](http://www.pesis.fi/koulutus/lajivalmentajatutkinto_plvt/lajinkehittamistyot/)

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. (2004). Urheiluvalmennus. Vkkustannus Oy. Jyväskylä.

Metsälä, L. (2018). Liikunnan Drop Out- Ilmiö Seuratoiminnan Kehittämistuen hankehakemuksessa. Jyväskylän Yliopisto: Liikuntatieteellinen tiedekunta. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58566/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201806143214.pdf>

Mieli. Kehittämistoiminta. Lapset ja nuoret. Liikunta ja valmennus. Kasvava nuori urheilija. N.d. Saatavilla 24.1.2020 <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/kasvava-nuori-urheilija>

Olympiakomitea (2019). Matalan kynnyksen kerho- ja harrastustoiminnan rahoitusopas 2019. Saatavilla 30.12.2019 [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/02/f8420388-ok\\_rahoytuskanavat2019\\_verkko.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/02/f8420388-ok_rahoytuskanavat2019_verkko.pdf)

Pesis. (2019). Lajiesittelyt. Saatavilla 1.11.2019 <https://www.pesis.fi/lajiesittelyt-123456/>

Pesisvalmennus. Pelaajapolku. Asennoituminen tekemiseen. Urheilijaksi kasvaminen. N.d. Saatavilla 4.1.2020 <http://www.pesisvalmennus.fi/Pelaajapolku/Asennoituminen-tekemiseen/Urheilijaksi-kasvaminen>

Poijärvi, I. & Sievänen, S. (2017). Fyysiset ominaisuudet ja motoriset taidot urheiluvilla 10-12-vuotiailla tytöillä. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteellinen tiedekunta. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54542/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201706162928.pdf>

Siurua, S. (2003). Kärkietenijän etenemisharjoittelu uran eri vaiheissa. Pesäpallon lajivalmentajatutkinto. Pesäpalloliitto. Saatavilla 25.1.2020 [http://www.pesis.fi/koulutus/lajivalmentajatutkinto\\_plvt/lajinkehittamistyot/](http://www.pesis.fi/koulutus/lajivalmentajatutkinto_plvt/lajinkehittamistyot/)

Tervekoululainen. Yläkoulu. Liikuntataidot. Fyysinen kunto. Kestävyyden harjoittaminen. N.d. Saatavilla 5.1.2020 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/fyysinen-kunto/kestavyyden-harjoittaminen/>

Tervekoululainen. Yläkoulu. Liikuntataidot. Fyysinen kunto. Lihasvoiman harjoittaminen. N.d. Saatavilla 5.1.2020 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/fyysinen-kunto/lihasvoiman-harjoittaminen/>

Tervekoululainen. Yläkoulu. Liikuntataidot. Fyysinen kunto. Nopeuden harjoittaminen. N.d. Saatavilla 5.1.2020 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/fyysinen-kunto/nopeuden-harjoittaminen/>

Terveurheilija. Harjoittelu. Nuoren kasvu ja kehitys. N.d. Saatavilla 4.1.2020 <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/nuori-urheilija/#kehityksen>

Ukk-instituutti. Ammattilaisille. Liikkumisen suositus. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Saatavilla 5.1.2020 <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>

Ukk-insituutti. Tietoa terveystuunnasta. Liikunnan vaikutukset. Ikäkaudet. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. Saatavilla 4.1.2020 [https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ikakaudet/liikunta\\_vaikuttaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_kehitykseen](https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen)

Varonen, V. (2002). Pesäpalloseuran valmennuksen ja pelaajatuotannon kokonaisvaltainen kehittäminen. Pesäpallon lajivalmentajatutkinto. Pesäpalloliitto. Saatavilla 25.1.2020 [http://www.pesis.fi/koulutus/lajivalmentajatutkinto\\_plvt/lajinkehittamistyot/](http://www.pesis.fi/koulutus/lajivalmentajatutkinto_plvt/lajinkehittamistyot/)

Vierumäki. Urheilijatestaus. Lajitestit. N.d. Saatavilla 6.1.2020 <https://vierumaki.fi/urheilijatestaus/lajitestit>

Vilkkä, H. (2014). Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Liite 1. Kyselylomake

# KYSELY TESTIVIIKONLOPUISTA, RYHMÄJAOISTA JA TALVIKAUDEN HARJOITTELUSTA

Seuraavaksi alla on väittämiä, jotka koskevat talvikaudella toteutuneita testiviikonloppuja, testiviikonloppujen myötä muodostuneita ryhmäjakoja/ryhmiä sekä talvikauden harjoittelua/harjoituspelejä. Vastausvaihtoehtoina ovat seuraavat: Täysin eri mieltä (Vaihtoehto 1), jokseenkin eri mieltä (Vaihtoehto 2), ei osaa sanoa (Vaihtoehto 3), jokseenkin samaa mieltä (Vaihtoehto 4) ja täysin samaa mieltä (Vaihtoehto 5). Rastita sen mukaan, mikä vastausvaihtoehdoista kuvaa parhaiten mielipidettäsi. Lopuksi on tilaa vapaalle sanalle, jonne voi kirjoittaa niin positiivista kuin negatiivistakin palautetta, onnistuneita asioita ja kehitettäviä asioita. Lisäksi voit lopussa myös tarkemmin antaa palautetta monivalintakysymyksiin liittyen. Taustatiedoista kerätään vain ikä ja pelivuodet. Iän ja pelivuosien kysymisellä lisätään tutkimuksen luotettavuutta.

Osa 1

## TAUSTATIEDOT

1.Ikä:

2.Pelivuodet:

Osa 2

## TESTIVIIKONLOPUT

3.Testiviikonloput vastasivat sisällöltään odotuksiani.

Vaihtoehto 1

Vaihtoehto 2

Vaihtoehto 3

Vaihtoehto 4





4.Testiviikonloppujen testit testasivat mielestäni pesäpallon lajiharjoittelun ja oheisharjoittelun kannalta oikeita asioita.

Vaihtoehto 1

Vaihtoehto 2

Vaihtoehto 3

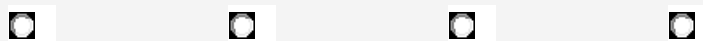
Vaihtoehto 4





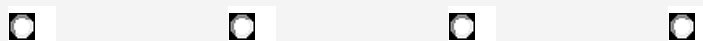
5.Testiviikonloppujen aika mitattujen testien testausjärjestys oli mielestäni onnistunut.

Vaihtoehto 1      Vaihtoehto 2      Vaihtoehto 3      Vaihtoehto 4



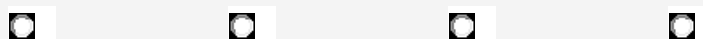
6. Testiviikon lopun aikana tehdyt testit olivat jaettu mielestäni testauksen hyvän lopputuloksen kannalta riittävän monelle päivälle.

Vaihtoehto 1      Vaihtoehto 2      Vaihtoehto 3      Vaihtoehto 4



7. Testiviikon loput toimivat motivoivana/kannustavana tekijänä testiviikonloppujen väliselle harjoittelujaksolle.

Vaihtoehto 1      Vaihtoehto 2      Vaihtoehto 3      Vaihtoehto 4

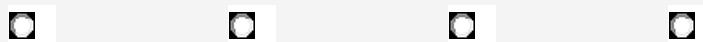


Osa 3

## RYHMÄJAOT

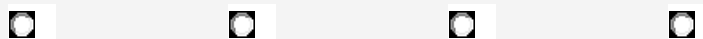
8. Ryhmäjaot vastasivat omia odotuksiani.

Vaihtoehto 1      Vaihtoehto 2      Vaihtoehto 3      Vaihtoehto 4



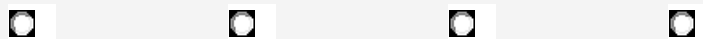
9. Ryhmäjaot testiviikonloppujen tulosten mukaisesti oli mielestäni onnistunut tapa jakaa ryhmät.

Vaihtoehto 1      Vaihtoehto 2      Vaihtoehto 3      Vaihtoehto 4



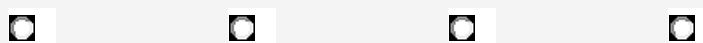
10. Ryhmäjaot testiviikonloppujen tulosten mukaisissa ryhmissä tukivat omia tavoitteitani ja kehittymistä.

Vaihtoehto 1      Vaihtoehto 2      Vaihtoehto 3      Vaihtoehto 4



11. Koin kuuluvani oikeaan ryhmään omien tavoitteiden ja kehittymiseni kannalta.

Vaihtoehto 1      Vaihtoehto 2      Vaihtoehto 3      Vaihtoehto 4



12. Ryhmäjaot toimivat motivoivana/innostavana tekijänä harjoittelun ja sitoutumisen kannalta.

Vaihtoehto 1

Vaihtoehto 2

Vaihtoehto 3

Vaihtoehto 4



Osa 4

## TALVIKAUDEN HARJOITTELU JA HARJOITUSPELIT

13. Talvikauden harjoittelu vastasi omia odotuksiani ja tavoitteitani.

Vaihtoehto 1

Vaihtoehto 2

Vaihtoehto 3

Vaihtoehto 4



14. Talvikaudella harjoituksien viikkorytmitys oli mielestäni onnistunut.

Vaihtoehto 1

Vaihtoehto 2

Vaihtoehto 3

Vaihtoehto 4



15. Talvikauden harjoittelu auttoi minua saavuttamaan omat tavoitteeni ja tuki kehittymistäni.

Vaihtoehto 1

Vaihtoehto 2

Vaihtoehto 3

Vaihtoehto 4



16. Sain arjessa tapahtuvaan yksilölliseen harjoitteluun riittävästi valmennukselta apua ja tukea omien tavoitteideni saavuttamiseksi.

Vaihtoehto 1

Vaihtoehto 2

Vaihtoehto 3

Vaihtoehto 4



17. Talvikauden harjoittelu sisällöllisesti toimi motivoivana/innostavana tekijänä harjoittelun ja sitoutumisen kannalta.

Vaihtoehto 1

Vaihtoehto 2

Vaihtoehto 3

Vaihtoehto 4



18. Tämän talvikauden harjoittelu kannustaa minua jatkamaan harjoittelua myös tulevan kilpailukauden jälkeen.

Vaihtoehto 1

Vaihtoehto 2

Vaihtoehto 3

Vaihtoehto 4



19. Talvikaudella toteutuneissa harjoituspeleissä koin saavani vastuuta riittävästi (pelaaja, omassa roolissa pelaaminen).

Vaihtoehto 1

Vaihtoehto 2

Vaihtoehto 3

Vaihtoehto 4



20. TÄHÄN VOIT VAPAASTI LAITTAA PALAUTETTA YLLÄKYSYTYISTÄ AIHEISTA TAI MUISTA ASIOISTA, JOISTA HALUAT MIELIPITEESI SANOA. RUUSUJA JA RISUJA:

A rectangular text input field with a light gray border. On the right side, there are three small square buttons with upward, middle, and downward arrows. On the bottom left, there is a small square button with a left-pointing arrow, and on the bottom right, there is a small square button with a right-pointing arrow.