

QRIDI SPORT JUNIORILENTOPALLOVALMENTAJAN TU-
KENA

Kupari Virpi

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja

2021

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja

Tekijä	Virpi Kupari	Vuosi	2021
Ohjaaja(t)	Marko Keskitalo		
Toimeksiantaja	Qridi Sport / Kimmo Koskenkorva		
Työn nimi	Qridi Sport Juniorilentopallovalmentajan tukena		
Sivu- ja liitesivumäärä	40 + 6		

Tässä tutkimuksessa selvitettiin Qridi Sport -sovelluksen käyttöä valmennuksen tukena nuorten lentopallojoukkueessa. Sovelluksen käyttö perustui etäharjoittelu-aiikana harjoittelun arviointiin sekä viikoittaisen kuormituksen arviointiin.

Tutkimuksella haluttiin selvittää, saadaanko sovellusta käyttämällä lisättyä itsearviointin oppimista ja harjoittelumotivaatiota. Toinen tavoite oli tutkia, saadaanko itsearvioinneilla lisättyä urheilijoiden vastuuta omasta oppimisesta ja kehittymisestä. COVID-19 pandemian aiheuttaman etäharjoittelun takia tutkittiin sovelluksen käyttöä motivoimaan etäharjoittelun suorittamista ja kuormittavuuden tunnetta. Välillisesti tutkimus tuottaa tietoa Kempeleen Lentopallon junioriseuralle sovelluksen käytön mahdollisista hyödyistä.

Tutkimuksen teoriaperustana on urheilijälähtöinen valmennus, urheilijan motivaatioteoriat sekä itsemääräämisteoriat. Tutkimusmenetelmänä työssä käytettiin määrällistä toimintatutkimusta, joka on osallistavaa tutkimusta. Kehittämistoimintana tutkimuksessa oli spiraalimalli.

Tutkimusaineisto kerättiin käyttämällä Qridi Sport -sovellusta tutkimuksen kohdennetulta ryhmältä. Tutkimusryhmään kuului 17 ikävuosiltaan 11–13-vuotiaita nuoria urheilijoita. Aineisto kerättiin huhtikuu-elokuu 2020 välisenä aikana.

Tutkimustuloksista ei voi yleistää, että oppiminen ja harjoittelumotivaatio nousisi käyttämällä harjoittelun itsearviointia sovelluksen kautta. Harjoitteluarviointien määrä tutkimuksen aikana jäi alhaiseksi. Motivoituneimmat urheilijat tekivät arvioiteja ja voidaan katsoa, että he saivat sovelluksen käytöstä apua. Urheilijan vastuu omasta oppimisesta ja kehittymisestä näytti nousevan tutkimuksen mukaan sovellusta käytettäessä. Samoin yleinen arjen hallinta kuormittavuuden sietämiseksi vaikutti lisääntyvän ruokailun ja levon tärkeyden ymmärtämisen kautta.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tutkimuksen kohderyhmä on juuri opettelemassa itsearviointia ja tutkimus oli hyvää oppia heille sekä valmennukselle. Tutkimustuloksia ei sinällään voi yleistää voi muihin joukkueisiin suppean otannan sekä vähäisen harjoittelun arvioinnin takia.

Avainsanat urheilijälähtöisyys, itsearviointi, oppiminen, junioriurheilu, juniorivalmennus, lentopallo, palaute

Sport and Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Author	Virpi Kupari	Year	2021
Supervisor	Marko Keskitalo		
Commissioned by	Qridi Sport / Kimmo Koskenkorva		
Subject of thesis	Use of Qridi Sport to support coaching in youth volleyball		
Number of pages	40 + 6		

The purpose of this study was to clarify the usage of Qridi Sport application to support coaching in youth volleyball teams. Qridi Sport was used for distance coaching, and it was used to estimate the practicing and weekly training load.

The aim of this study was to validate if the usage of the application will increase learning and motivation to practice. In addition, the aim was to study if athletes take more responsibility of their own learning and development. Due to the COVID-19 pandemic distance coaching was one of the items to be studied. The aim was to find out if the application supports practicing and enables better follow up of training load. The indirect purpose was to provide information for Kempeleen Lentopallo youth club about the possible advantages of the Qridi Sport application.

The theory of the study was based on athlete centered coaching, motivation theories and self-determination theory. The research method was quantity-based activity analysis where athletes are considered active participants in the study. The spiral model was used as development activity in this study.

The material for the study was collected by using the Qridi Sport application from the research group. There were 17 youth athletes in the group between 11 to 13 years of age. The material was collected during April-August 2020.

According to the results of the study, using Qridi Sport would not increase learning and motivation for practice in general. The number of responses was low during the research and the most motivated athletes were performing the analysis and had the support by using Qridi Sport. Responsibility of learning and development increased when using the application. As well overall control from stress (school, weekdays and practicing) improved when athletes understood the consequences between food and rest to overall performance.

This study offered a good learning experience to athletes and coaches. These athletes are currently shifting from childhood to teenage, and they are entering to more controlled practices. Results from this study cannot be used as such to other teams/groups due to the limited sampling.

Key words athlete centered coaching, self-reflection, self-regulated learning, young athlete, coaching, volleyball, feedback

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LENTOPALLO LAJINA	7
3 URHEILIJALÄHTÖINEN VALMENNUS.....	10
3.1 Urheilijan Polku	10
3.2 Motivaatio	13
3.3 Itsemääräämisteoria	16
4 ETÄVALMENNUS	17
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	21
5.1 Tutkimusasetelma.....	21
5.2 Aineiston keruu	21
5.3 Tutkimusmenetelmä.....	26
5.4 Tutkimustulokset.....	28
6 POHDINTA	36
6.1 Tutkimuksen luotettavuus	36
6.2 Tulosten tarkastelu	37
6.3 Johtopäätökset ja pohdinta	41
LIITTEET	49

1 JOHDANTO

Yhdessä hetkessä maaliskuussa vuonna 2020 urheilun ja liikunnan harjoittelu mullistui täysin. COVID-19 pandemian sulkiessa koulujen salit ja muut harjoittelutilat sekä kieltäessä joukkueiden kokoontumisen joutuivat seurat ja valmentajat miettimään etäharjoittelun ratkaisuja. Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli lähteä tutkimaan sovelluksen käyttämistä omatoimisella harjoittelujaksolla juniorilentopallojoukkueen harjoittelun motivaation lisäämiseen ja vastuunottamiseen omasta harjoittelusta. Koronasulku aiheutti sen, että tutkimuksessa mahdollistui pidemmän aikavälin seuraaminen ja etävalmennus korostui ryhmäharjoittelua enemmän. Joukkuetta useamman vuoden valmentaneena olen ollut kiinnostunut pelaajien tavoista oppia ja oppia itsenäisiksi, itse ajatteleviksi pelaajiksi.

Opinnäytetyön kohderyhmänä on Kempeleen Lentopallon (KempeLe) C- ja D-ikäisten tyttöjen joukkue (myöhemmin joukkue). Joukkueeseen kuuluu kahdeksantoista kaudella 2019–2020 iältään 12–13-vuotiaita pelaajaa. Osa pelaajista on aloittanut harrastamisen joukkueessa ollessaan 6-vuotiaita, muutama pelaaja on pelannut parisen vuotta ja joukkueessa on yksi syksyllä 2019 lentopallon pelaamisen aloittanut. Valmentajia joukkueella on kaksi, vastuvalmentajana tutkimuksen tekijä sekä apuvalmentaja. Joukkueeseen kuuluu myös kaksi joukkueenjohtajaa.

Kempeleen Lentopallo on vuonna 2005 perustettu juniorilentopalloseura. Seuralla oli vuoteen 2008 asti edustustoimintaa aina SM-liigassa asti miesten joukkueella. Tällä hetkellä seura on täysin juniorilentopalloseura, yksi suurimmista Pohjois-Suomen alueella. Joukkueita seurassa on A-ikäisistä Tikrujen pallokerholaisiin. Jokaisesta ikäryhmästä löytyy sekä tyttö- että poikajoukkue. Harrastajia seurassa on yhteensä noin 200 ja valmentajia sekä toimihenkilöitä noin 40. (Kempeleen Lentopallo)

Tämän opinnäytetyön aihe oli valittu ja valmistelut käynnistetty jo ennen koronapandemian alkua. Qridi Sport -sovellus otettiin joukkueella käyttöön aiempaa suunniteltua yhteisten harjoitusten loputtua. Qridi Sports -sovelluksella oli tarkoitus selvittää lentopallojunioreiden kohdennetussa ryhmässä itsearvioinnin merki-

tystä oppimiseen ja omatoimisen harjoittelun lisääntymiseen. Joukkueen urheilijat ovat juuri siirtymässä lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen. Pelaajat ovat innostuneita lentopallon harrastamisesta sekä urheilusta ylipäänsä ja joukkueen pelaajat ovat hyvin motivoituneita harjoitteluun. Seurassa on yritetty markkinoida käyttöön etävalmennusratkaisua aiemminkin, mm. Qridi Sportia, mutta se ei ole saanut tuulta alleen. Tämän opinnäytetyön tilaajana on Qridi Sport ja kohderyhmänä Kempeleen Lentopallon joukkue.

Valintavaiheeseen siirtyminen on vaihe, jossa nuoren huipulle tähtäävän urheilijan on harjoiteltava suunnitelmallisesti, harjoittelun määrä ja laatu tulee kasvaa progressiivisesti lajin vaatimusten mukaisesti. Tämä vaatii nuorten urheilussa toimivilta osaamista, ei ainoastaan harjoittelusta itsestään vaan myös nuoren urheilijan henkisestä kehitymisestä ja toimintaympäristöstä. (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen, Pirttimäki 2014.)

2 LENTOPALLO LAJINA

Lentopallo on yksi maailman harrastetuimmista lajeista. Sen ominaispiirteisiin kuuluu, ettei palloa saa pitää hallussa, mikä edellyttää ennakoimiskykyä pallon tullessa pelaajalle sekä kykyä ajatella ennakkoon, mihin pallo tulisi ohjata. Lajin luonteeseen kuuluu, että pallo pyritään pitämään ilmassa, sillä osuessaan lattiaan pallo tuo automaattisesti pisteen joko omalle joukkueelle tai vastustajajoukkueelle. Lajissa korostuu joukkuepelaaminen kuuden pelaajan synkronoituna tekemisenä. (Honkanen, Sammelvuo & Häyrynen 2016, 556–557.)

Lentopallo pelinä nopeutuu koko ajan ja yksilöiltä vaaditaan räjähtävyyttä sekä välitöntä reagointikykyä. Honkanen ym. (2016, 558) painottavat, että hyvä muuntautumiskyky on iso etu pelaajalle, jossa on kyettävä nopeasti siirtämään ajatus aina seuraavaan suoritukseen. Muita lentopalloilijalle tärkeitä ominaisuuksia ovat keskittymiskyky, pitkäjänteisyys sekä pettymysten sietokyky. Peli on täynnä virheitä ja tilanteita, joihin pelaaja itse ei voi vaikuttaa. Tilanteet vaihtelevat nopeasti, joten hyvästä tunnetilojen säätelytaidosta on paljon hyötyä. Joukkuepelissä korostuvat omien sekä muiden tekemien virheiden hyväksyminen ja nopea keskittyminen seuraavaan palloon.

Pitkäjänteisyyttä tarvitaan harjoittelussa ja peleissä, joissa toistoja tulee paljon nopealla tahdilla. Pelin aikana suoritusten tarkkaan analysoimiseen ei ole aikaa vaan ajatus pitää siirtää nopeasti jo seuraavaan. Lentopallo sisältää paljon lyhyitä räjähtäviä suorituksia, joita toistetaan 40–60 sekunnin välein (Honkanen ym. 2016, 557). Lentopallo on pääosin kevyttä aerobista, mutta räjähtävät suoritukset vaativat voimantuottoa. Pelin edetessä lihasväsymyksen kanssa tulisi ajatuksen pysyä pelin mukana ja seuraavassa suorituksessa. Pelaaja saa nopean palautteen omasta suorituksesta sen lopputuloksena. Suoritus voi päättyä omaan hyvään suoritukseen tai epäonnistumiseen.

Vuorinen (2018) nostaa esille, että yksi joukkueen ja pelaajien seuraavaan suoritukseen keskittymistä auttava rutiini on kerääntyä kentän keskelle yhteen jokaisen pallorallin jälkeen. Tämä auttaa virheen tehnyttä saamaan hyväksyntä joukkueelta ja siirtämään ajatukset seuraavaan suoritukseen. Samoin onnistuneen

suorituksen jälkeen keskittyminen seuraavaan suoritukseen voidaan aloittaa joukkueen kokoontumisesta.

Vaikka lentopallolla on maailmassa paljon harrastajia ja lentopallon Kansainväliseen lentopalloliittoon FIVB:n kuuluu vuonna 2019 222 jäsenmaata jokaisesta viidestä maanosasta (FIVB) niin Vuorinen (2018) huomauttaa seminaarityönsään, että lentopallosta löytyy hyvin vähän tutkittua tietoa. Se on ollut haaste myös tätä opinnäytetyötä kirjoittaessani. Vuorinen (2018) jatkaa, että suurin haaste tutkijoille lienee lentopallon monimutkaisuus, satunnaisuus ja avoimen pelin formaatti, joka tuo liikaa muuttujia tutkimuksiin. Jokaisella valmentajalla kuitenkin löytyy omia tilastoja joukkueestaan, ja ne ovat valmentajille tärkeitä ja tarpeellisia joukkueen ja yksilöiden kehittämiseksi. Jokainen valmentaja tekee parhaansa omien tietojensa ja taitojensa pohjalta.

Lentopallo taitolajina aiheuttaa harjoittelulle haasteita, sillä toistoja ja virheitä tulee sietää. Hakala (2014) kirjoittaa blogissaan virheiden merkityksestä lentopallon kontekstissa. Hän toteaa, että virheetön peli koetaan hyveenä, mutta tuloslähtöinen ajattelu antaa virheelle hyvin negatiivisen imagon. Kasvuun orientoituneet ihmiset pitävät virheitä mahdollisuuksina, sillä heille virhe merkitsee tilaisuutta kehittyä.

Virheiden tekeminen tulisi nähdä mahdollisuutena oppia, mutta myös palautteena siitä, pystyykö pelaaja omaa toimintaa muuttamaan. Jos sama virhe toistuu jatkuvasti harjoittelussa ja peleissä, tulisi myös valmentajan miettiä, miten voisi pelaajaa auttaa Dweckin (2016, 25) kuvailemalle kasvun polulle. Kun valmentaja onnistuu ruokkimaan kasvun asennetta, tulee harjoitteluun ja oppimiseen intoa ja pelaajat kaipaavat enemmän ja enemmän haasteita. Silloin pelaaja on myös oppinut, että voi itse vaikuttaa omaan kehittymiseensä.

Fyysisiltä suorituksilta lentopallo edellyttää hyvää voimantuottoa keskivartalossa, hartioissa ja käsissä sekä erityisesti hyvää hyppykorkeutta. Fyysisen harjoittelun painopiste tulisi nuorilla olla perusominaisuuksien kuntoon saattamisessa ja tehoharjoittelun lisäämisessä vähitellen. Lentopalloilijan on koko ajan huolehdittava aerobisesta kunnosta, että jaksaa harjoitella ja palautua harjoittelusta. Hyvällä

lentopalloilijalla on hyvä voimantuottokyky ja hän on tottunut harjoittelemaan määrätietoisesti ja pitkäjänteisesti. (Honkanen ym. 2016, 557–558.)

3 URHEILIJALÄHTÖINEN VALMENNUS

3.1 Urheilijan Polku

Suomalaisessa valmennuskulttuurin keskustelussa on parin viime vuoden aikana käyty keskusteluja valmennuskulttuurin murroksesta ja urheilijälähtöisen valmennuksen lisäämisestä. Valmennus on pikkuhiljaa muuttumassa eri lajeissa urheilijälähtöiseen valmentamiseen. Urheilijälähtöinen valmennus pitää sisällään mm. urheilijan oman vastuun kehittymisestään sekä itsearviointin. Urheilijälähtöisessä valmennuksessa valmentajan tulisi olla vastuussa ja tuntea urheilija kokonaisvaltaisesti, jotta urheilijaa pystyy auttamaan urheilijanpolulla eteenpäin. Hyvä valmennus on urheilijälähtöistä toimintaa, jossa valmentajan tärkein tavoite on auttaa urheilijaa löytämään, kehittämään ja käyttämään omia voimavarojaan. (Olympiakomitea, 2018.)

Hämäläisen (2016) valmennusosaamisen käsikirjassa urheilijälähtöinen valmennus tarkoittaa innostavaa ja jatkuvasti kehittyvää valmennusta sekä osallistavaa valmennuskulttuuria, jossa urheilija on aktiivinen toimija ja kasvaa vastuuseen omasta urheilustaan. Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan kasvuun ihmisenä. Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen voidaan ajatella kahtena kokonaisuutena. Urheilullisen elämäntavan oppiminen liittyy myös ihmisenä kasvuun. Itsensä kehittämisen taitojen kautta urheilija oppii kaikkia muita osa-alueita.

Yksinkertaistaen urheilijakeskeisyyden voi ajatella toteutuvan, jos urheilija kokee tekemänsä toimenpiteet merkityksellisiksi oman kehittymisen näkökulmasta. Urheilijakeskeisyytenä voidaan edelleen pitää toimintaa, jossa urheilijan sisäinen motivaatio ja toimintaan liittyvät itsesääteilyvalmiudet eli omistajuus oman ja ryhmän toiminnan kehittämistä kohtaan vahvistuvat. (Tiikkaja 2014, 146.)

Urheilijälähtöinen valmennus nostetaan monessa lähteessä ei pelkästään fyysisten ominaisuuksien valmentamiseksi vaan kokonaisuuden valmentamisessa urheilijalla. Marsall ja Milbrath (2017) nostavat artikkelissaan esille, että urheilijälähtöisen valmennuksen humanistinen näkökulma hyväksyy jokaisen yksilön

oman tahtotilan tai motivaation saavuttaa omaa potentiaaliaan, kun muut muutujat ovat läsnä positiivisessa ilmastossa.

Carol Dweckin (2016, 25–27) teoria muuttumattomuuden ja kasvun asenteista ratkaisee myös, miten urheilija kokee oman kehityksensä ja pystyvyytensä. Kasvun asenne (growth mindset) perustuu uskomukseen, jonka mukaan ihmisen perusominaisuuksia voidaan kehittää ponnistelemalla ja harjoittelemalla. Muuttumattoman asenteen eli fixed mindsetin omaavat ihmiset uskovat, että eivät pysty itse vaikuttamaan omaan kehitykseensä.

Suomalaisen urheilijan polun malli julkaistiin vuonna 2012 Huippu-urheilun muu-
tostyön kautta. Urheilijan polun malli lähtee lapsuusvaiheen (alle 13-vuotiaat) liik-
kumisesta, jonka aikana syntyy innostus urheiluun ja luodaan reppu täyteen me-
nestykseen mahdollistajia. 13–19-vuotiaiden vaihetta kutsutaan nuoruus-/valin-
tavaiheeksi. Ikävuodet 13–19 ovat suurta muutosten aikaa nuorelle ja samaan
aikaan kasvaa myös suunnitelmallisen ja määrällisen harjoittelun laatu. Nuori tu-
lisi nähdä urheilussa toiminnan subjektina eikä objektina. (Suomen valmentajat
2015, 26–32.)

Valintavaiheessa lapsuusvaiheen laatutekijät muuttuvat huippuvaiheen menes-
tystekijöiksi: innostus kasvaa intohimoksi, monipuolisista liikuntataidoista jalostu-
vat vahvat lajitaidot, hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi
ja urheilullisesta elämäntavasta syntyy terve urheilija. Valintavaiheen asiantunti-
jatyössä todetaan, että urheilijanpolulla olleet lapset voidaan tunnistaa vasta jäl-
kikäteen – lapsuusvaiheen jälkeen. (Mononen ym. 2014, 9.)

Urheilijanpolulla nuorta urheilijaa motivoi liikkumisen ja harrastamisen lisäksi yhä
enemmän itsensä kehittäminen. Valintavaiheen tärkeitä motivaatiotekijöitä:

1. Tunne pätevyydestä: tehtävät eivät saa olla liian vaikeita
2. Kehittyminen: näky omasta kehittymisestä – tehtävät eivät saa olla liian helppoja.
3. Autonomia: nuoren urheilijan pitää voida vaikuttaa itseään koskeviin asioihin.

4. Yhteenkuuluvuus: nuori urheilija on tärkeä osa urheiluyhteisöä.
5. Kilpaileminen ja menestyminen: valintavaiheessa motivoitetaan myös kilpailemiseen ja voittamiseen. (Mononen ym. 2014, 11.)

Mononen ym. (2014, 14) nostavat asiantuntijatyössään esille arkivalmennuksen, jonka tavoitteena on hyvä päivä. Tämä kuvastaa hyvin arkivalmennuksen vaatimuksia, jonka tavoitteena tulee edistää nuorten urheilun laatutekijöitä: innostusta, monipuolisuutta ja lajitaitoja, hyvää harjoitettavuutta ja systemaattista harjoittelua sekä urheilullisia elämäntapoja. Valintavaiheen harjoittelu ei kuitenkaan saa olla samanlaista kuin huippuvaiheen harjoittelu. Vaatimustason pitää nousta vähitellen, ei yhtäkkiä. On myös muistettava, että arkivalmennus on kokonaisen ihmisen valmennusta, ei vain jonkin osan kehittämistä.

Urheilullinen elämäntapa ei viittaa pelkästään liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan vaan kokonaisvaltaisesti nuoren urheilijan terveystottumuksiin: ravintoon, lepoon, liikkumiseen sekä nautintoaineiden käyttöön. Olennaisinta on kuitenkin huomata terveyden edistämisen ja urheilussa kehittymisen välinen syy-yhteys: elämäntavoilla on suoria vaikutuksia nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä terveyteen, jotka edelleen vaikuttavat harjoitusvasteeseen, kehittymiseen, oppimiseen sekä palautumiseen. Valintavaiheessa nämä tekijät korostuvat, koska harjoittelun määrä ja teho kasvaa. Urheilullisen elämäntavan edistäminen edellyttää sekä nuorten oman terveysosaamisen kasvattamista että urheilullisia elämäntapoja tukevien olosuhteiden luomista. (Suomen Valmentajat 2015, 36–37.)

Kuormituksesta eli harjoittelusta palautuminen vaatii energiaa ja rakennusaineita. Näiden saanti turvataan monipuolisella ravinnolla, syömällä suomalaista perusruokaa. Ravinnon monipuolisuuden lisäksi oleellinen perusasia on ravintorytmi. Päivän aikana tulisi pyrkiä syömään 5–8 ateriaa, eikä aterioiden välin tulisi venyä yli neljään tuntiin. Kun aterioita on tasaisesti ja ne ovat pieniä, imeytyminen on tehokkaampaa ja ravintoaineiden pitoisuus veressä pysyy optimaalisena. (Hakkarainen 2015, 96.)

Kuormituksesta eli harjoituksen tai liikunnan tarkoituksena on järkyttää kehon biologista tasapainotilaa eli homeostaasia. Kuormituksen jälkeinen palautuminen ja kehittyminen tapahtuu harjoitusta seuraavan levon aikana. Monilla nuorilla urheilijoilla on useiden kyselytutkimusten mukaan koulun, opiskelun ja harjoittelun sekä riittävän levon yhteensovittamisessa ongelmia. Palautumisen suhteen urheilijan tulisi noudattaa mahdollisimman säännöllistä vuorokausirytmää niin ravinnon kuin unenkin suhteen. (Hakkarainen 2015, 93–96.)

Useinkaan lapsi ei tiedä olevansa urheilijan polulla ennen kuin on tehnyt tietoisin valinnan tähdätä urheilijaksi. Sen vuoksi vasta jälkeinpäin voidaan katsoa hyvien urheilijoiden lapsuusvaihetta ja nimittää sitä urheilijan poluksi. Urheilijaksi kehittymiseen vaikuttaa niin moni näkymätön ja ennustamaton seikka, että on melkoista arpapeliä yrittää poimia lapsista ne, joihin panostetaan. (Suomen Valmentajat, 2015.)

3.2 Motivaatio

Motivaatio-termi tulee latinan sanasta ”*movere*”, joka tarkoittaa ”*liikkua*”. Motivaatio on siis aikaansaava voima, ikään kuin kaiken toiminnan moottori (Arajärvi & Thesleff 2020, 294).

Kun tarkastellaan motivaatiota, peruskysymys on aina: miksi? Miksi osallistumme johonkin toimintaan? Miksi harrastamme urheilua? Motivaatiolla on kaksi erilaista tehtävää käyttäytymisemme kokonaisuudessa. Ensinnäkin motivaatio toimii energian lähteenä saaden meidät toimimaan tietyllä tavalla ja tietyllä innokkuudella. Motivaatio saa urheilijan harjoitukseen kerta toisensa jälkeen ja antaa voimaa suorittaa raskaita harjoituksia. Toiseksi motivaatio suuntaa käyttäytymistämme. Jos pyrimme saavuttamaan jonkin tavoitteen, motivaatio ohjaa käyttäytymistämme sen suuntaan. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 48.)

Liukkonen ja Jaakkolan (2020, 48–49) mukaan motivaatio tarkoittaa monimutkaista prosessia, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö. He nostavat esiin ”upside-down” efektin eli mitä motivoituneempi urheilija

on harjoitteluun, sitä varmemmin se heijastuu yksittäisissä harjoituksissa ja harjoitustilanteissa. Vastaavasti "bottom-up" efekti merkitsee sitä, että luomalla innostavia tilanteita harjoituksissa valmentaja voi voimistaa urheilijan sitoutumista harjoitteluun yleisemmällä tasolla.

Motivaatio ei ole joko tai -asia, vaan sekä ihmisen sisäisten että tilanteeseen liittyvien tekijöiden vuorovaikutuksen perusteella määrittyvä, vaihteleva tila. (Arajärvi ym. 2020, 295). Motivaatio on sisäinen, kun toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi. Toiminnan motiiveina ovat tällöin ilo ja myönteiset tunnekokemukset, joita toiminta saa aikaan. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, johon osallistutaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Tällöin toiminta on voimakkaasti ulkopäin kontrolloitua ja se voi siten olla ristiriidassa henkilökohtaisen hyvinvoinnin kanssa. (Liukkonen ym. 2020, 50–51.)

Voimakasta pyrkimystä taitojen oppimiseen ja huipun saavuttamiseen sekä vastoinkäymisten voittamiseen kutsutaan suoritusmotivaatioksi. Suoritusmotivaatio on ihmisen sisäinen suuntautuneisuus kohti saavuttamista, ikään kuin taipumus haastaa itseään, saada tehtäviä suoritetuiksi, oppia ja menestyä. Suoritusmotivaatio kehittyy kolmen eri vaiheen kautta ja vaiheissa ei voi edetä ilman, että edellinen vaihe on saavutettu. Vaiheet ovat: 1. Autonomisen pystyvyyden tunne, 2. Sosiaalisen vertailemisen vaihe sekä 3. Integraatio-vaihe. Integraatiovaiheessa urheilija ymmärtää, milloin on sopivaa kilpailla ja vertailla omaa toimintaansa muihin ja milloin taas keskittyä omaan tekemiseen ja verrata omaa suoriutumista vaan omaan aiempaan osaamiseen. Arajärvi ym. (2020, 303.)

Suoritusmotivaatiossa voidaan erottaa tehtäväsuuntautunut yksilö ja minäsuuntautunut yksilö. Tehtäväsuuntautunut asettaa tavoitteet omalle suoriutumiselle ja kehittymiselle. Minäsuuntautuneen tavoitteet liittyvät toisen voittamiseen ja oman toiminnan arviointi tapahtuu suhteessa muihin. Tehtäväsuuntautumisella on havaittu olevan monenlaisia positiivisia vaikutuksia motivaatioon ja käyttäytymiseen. Tehtäväsuuntautunut uskoo yrittämisen ja ponnistelun olevan avain menestykseen. Voimakas minäsuuntautuneisuus puolestaan yhdistetään ikävystymisen kokemukseen, haitalliseen suoritusjännitykseen. Kyky erottaa yrittäminen

ja kyvykkyys toisistaan kehittyä 12. ikävuoteen mennessä. (Arajärvi ym. 2020, 304–305.)

Arajärvi ja Thesleff (2020, 305) nostavatkin esille, että urheiluympäristössä tehty tutkimus on osoittanut, että urheilijat voivat hyötyä, mikäli ovat voimakkaasti sekä tehtävä- että minäsuuntautuneita. Silloin urheilija voi liikkua joustavasti sen välillä, asettaako hän tavoitteita omaan suoriutumiseen ja kehittymiseen vai toisten päihittämiseen liittyen.

Motiiveilla on nuorten urheilijoiden valmentautumisessa kolme tärkeää tehtävää. Ensimmäinen niistä liittyy siihen, mistä nuori saa ”käyttövoimansa” harrastaa lajiaan. Vahva motivaatio antaa urheilijalle *energiaa* pitää yllä pitkäjänteistä fyysisten, taidollisten ja henkisten ominaisuuksien harjaannuttamista – silloinkin, kun hän ei menesty odotuksiensa mukaisesti tai joutuu kohtaamaan urheilijan polullaan erilaisia vastoinkäymisiä. Nuoren urheilijan kehittymisen näkökulmasta pelkkä suuri harjoittelumäärä ei vielä riitä, jos harjoittelussa ei samalla keskitytä lajisuorituksen edellyttämien ominaisuuksia, valmiuksien ja taitojen kehittämiseen. Toisena motivaation tehtävänä onkin antaa *suunta* energian kohdentamiseksi tehokkaan harjoittelun ja menestymisen kannalta olennaisiin asioihin. Kolmantena motivaation tehtävänä on saada nuori urheilija arvioimaan omaa toimintaansa suhteessa asetettuihin tavoitteisiin nähden: onko hän kyennyt suuntaamaan energiansa oikeisiin asioihin oman kehittymisen, ja myös menestymisen, näkökulmasta katsottuna. Arviointiprosessiin liittyy olennaisesti niin ikään se, että nuori oppii pohtimaan tavoitteiden lisäksi myös niitä keinoja, joiden avulla hän kykenee paremmin tavoittelemaan päämääriään. (Konttinen 2014, 20.)

Nuoruusvaiheen sisäistä motivaatiota pitää Konttisen (2014, 21) mukaan tukea perustarpeiden tunteiden huomioimisena. Koettu pätevyys on oltava muutakin kuin kilpailutulokset ja sijoitukset. Tämä tarkoittaa sitä, että nuoren on hyvä olla jatkuvasti tietoinen vahvuuksistaan. Samalla valmentajan on motivoitava urheilijaa työskentelemään kehityskohteiden parantamiseksi. Joukkuelajeissa pelaajan kokemaan autonomiaan vaikuttaa usein myös se, missä määrin hän kokee kykenevänsä oman toimintansa kautta vaikuttamaan saamaansa peliaikaan sekä pelilliseen rooliin joukkueessa.

3.3 Itsemääräämisteoria

Yksi keskeisempiä motivaatiota selittävä teoria on Decin & Ryanin Itsemääräämisteoria. Sen mukaan sisäinen motivaatio, esimerkiksi motivaatio urheiluharjoitteluun syntyy ja säilyy, kun kolme psykologista perustarvetta huomioidaan. Perustarpeisiin kuuluu kokemus siitä, että osaa, oppii ja pärjää eli kokemus omasta fyysisestä **kyvykkyydestä (koettu pätevyys)**. Tärkeää on myös **autonomian** kokemus eli tunne siitä, että voi tehdä valintoja, osallistua ja vaikuttaa omaan harrastukseen ja harjoitteluun. Kolmas perustarve on kokemus sosiaalisesta **yhteenkuuluvuudesta**. Se tarkoittaa tunnetta siitä, että tulee hyväksytyksi ja kuuluu ryhmään, jossa tuntee olonsa turvalliseksi. (Lintunen 2015, 79.)

Vaikka itsemääräämisteoria on ensisijaisesti psykologinen teoria, se keskittyy suorittavan ihmisen luonteeseen, rakenteeseen ja toimintaan, mutta sisältää ihmisen luontaisen kyvykkyyden mukautua, tehdä johtopäätöksiä ja toimia ympäristössään. (Ryan & Deci 2017, 8.)

Ryan ja Decin itsemääräämisteoria (2017, 14) erottelee sisäisen ja ulkoisen motivaation ja huomioi molempia tarvittavan. Motivaatioiden merkitys sekä lähteet ovat erilaisia ja ne vaikuttavat eritavoin suoritukseen. Motivaation kokemus vaikuttaa käyttäytymiseen, kuinka sinnikkäästi yritetään sekä suorituksesta aiheutuviin hyötyihin. Itsemääräämisteoria (Self-Determination Theory SDT) erottaa selvästi motivaation ottaen huomioon erityyppisten motivaatioiden vaikutuksen olennaiseen eli tuotokseen. Keskeisin SDT:ssä käytetty käsite motivaation erilaisiin tyyppihin on autonomia - kontrolli jatkumo. On useita erilaisia motivaation tyyppisiä, jotka näyttäytyvät autonomian säännöissä ja vastaavasti kontrolloidun tekemisen säännöissä. Kun koetaan autonomian tunnetta, se säteilee kauas ja lähtee henkilöstä itsestä. Vastaavasti kontrolloidussa ilmapiirissä henkilö kokee paineen suorituksen tekemiseen ulkopuolelta ja se voi jopa olla vastoin henkilön omaa motivaatiota.

Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan urheilijan luottamusta omiin kykyihin. Jos hän kokee olevansa hyvä lajissaan ja pystyvänsä kontrolloimaan harjoittelunsa lopputuloksia, hän kokee mitä todennäköisimmin pätevyytensä lajissa hyväksi.

(Liukkonen ym. 2020, 51.) Koettu pätevyys ei ole ainoastaan toiminnallisesti tärkeä vaan myös kokemuksena ihmiselle tärkeä. Jotta pätevyyttä aidosti tunnetaan, ihmisten täytyy tuntea omistajuus asioista, missä he onnistuvat. Jos suoritus on vahvasti ulkoa ohjattu ja minkä lopputulokseen ihminen ei koe vaikuttavansa, ei se tue koettua pätevyyttä yhtä vahvasti. (Ryan ym. 2017, 95–96.)

Koettu autonomia itsemääräämisteoriassa täyttyy tehtävissä, jotka henkilö pystyy itse valitsemaan ja hyväksymään. Tämä koskee tehtäviä, joita mielellään valitsee (koetaan mieluisiksi), mutta myös niitä tehtäviä, jotka eivät ole niin mielellään valittuja vaan enemmänkin velvollisuuksiksi koettuja. (Ryan ym. 2017, 55.) Valmennustoiminnassa tämä merkitsee sitä, missä määrin urheilijat saavat osallistua omaan valmennuksensa liittyviin päätöksiin ja ratkaisuihin. Junioreiden motivaation säilymisen kannalta on merkittävää, että heille muodostuu kokemus siitä, että he todella voivat olla mukana päättämässä yhteisistä asioista. (Liukkonen ym. 2020, 53.)

Yhteenkuuluvuus lähtee oletuksesta, että ihminen tarvitsee toisten välittämistä, apua ja sääntöjä selviytyäkseen ja sopeutuakseen. Se on tunne olevansa merkityksellinen toisten silmissä. Jokaisella on perustarve saada vastinetta, olla arvostettu ja tärkeä. Koska yhteenkuuluvuuden tunne on niin tärkeä, niin ihmiset ottavat huomioon mitä muut ajattelevat heistä ja tekevät ja mitä häneltä odotetaan. Tämä ajaa käyttäytymään niin, että ihminen saa hyväksymisen ja mukaan ottamisen. (Ryan ym. 2017, 96.) Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne tarkoittaa yksilön sidettä ryhmään, koko joukkueeseen ja erityisesti ryhmään, jonka kanssa harjoitellaan yhdessä päivittäin tai viikoittain. (Liukkonen ym. 2020, 53.)

4 ETÄVALMENNUS

Etävalmennus ja etäharjoittelu tuli tutuksi keväästä 2020 lähtien koko Suomessa ja muualla maailmassa. Koronapandemia asetti valmentajat ja harrastajat uuden eteen. Miten jatketaan joukkuelajin ja taitolajin harjoittelua etänä? Tutkimuksen kohderyhmän pelaajat ovat hyvin motivoituneita ja joukkueella kauden pelit ovat sujuneet hyvin. Myös maajoukkueen katsastusleirillä sekä aluejoukkueen leirillä

oli pari tyttöä päässyt käymään, mikä tuntui vaikuttavan koko joukkueen yrittämiseen ja kehittymishalun nousuun.

Etävalmennusta on ollut huippu-urheilussa pitkään, kun valmennettava ja valmentaja ovat olleet eri paikkakunnilla harjoittelun aikana tai pysyvästi. Tutkimuksia aiheesta ei juurikaan löydy junioritason urheilusta vaan kaikki julkaisut ja kirjat ovat joko yrityselämästä, koulumaailmasta tai huippu-urheilusta.

Joukkuelajin ja taitolajin valmennus edellyttää läsnäoloa ja yhteisiä lajitreenejä. Joukkuelajissa etävalmennuksessa pystytään hyödyntämään myös joukkueen ulkopuolisia valmentajia, kuten esimerkiksi ravintovalmentajaa Teams-sovelluksen kautta. Lentopallovalmennuksessa teknologian käyttäminen tulee tukea etävalmennusta omatoimiharjoituskaudella sekä tietysti korona-aikana pakollisen etäharjoittelun tukena.

Pascal, Sass ja Gregory (2015, 3) nostavat esille tutkimuksessaan, että teknologia on tullut jo valmennuksen avuksi niin puheluiden kuin verkossa toimivien valmennussovellusten avulla. He arvioivat, että valmentajat, jotka eivät uskalla ottaa teknologiaa avukseen valmennuksessa jäävät vanhanaikaisiksi ja kehityksen jalkoihin. Hyödyt teknologian käyttämisessä valmennuksessa ovat maantieteellisten rajojen poistuminen, erityistuen parempi saatavuus yksilölle sekä kaukaisien että etäällä toisistaan olevien sijaintien saavutettavuus. Etävalmennus mainitaan myös mahdollisena kustannustehokkaana valmennusmuotona verrattuna kasvokkain tapahtuvaan valmennukseen.

Etävalmennuksella on myös omat haittapuolensa. Spontaanius valmentajan ja urheilijan välillä voi kärsiä aikaviiveen takia. Innostuminen, tunne ja motivaatio saattavat laskea. Etävalmentaminen saattaa aiheuttaa huolta yksityisyyden suojasta sekä vaikeuttaa luottamuksen kasvattamista valmentajan ja valmennettavan välillä. (Frazee 2008, 19.)

Myös Pascal ym. (2015, 8) mainitsevat tutkimuksessaan, että sovellusten hyöty tulee helpeä virtuaalisesta kanssakäymisestä ja tiedon jakamisesta. Kuitenkin haasteita on siinä, kuinka tehokkaasti ja sujuvasti sovellus toimii ja miten paljon

yksilöt sitä täysin hyödyntävät. Vaikka teknologia olisi kehittyntä se on tehokasta vain, jos yksilöt sitä hyödyntävät. Päätelmissään he huomauttavat myös, että teknologian hyödyntäminen saattaa perustua reagoimiseen eikä niinkään hyvin harkittuun vastaukseen. Tämä puolestaan saattaa johtaa väärin tulkittuihin sävyihin ja tunteisiin kommunikaatiossa. Valmennuksessa apuna käytettävä teknologia pitää harkita hyvin, jotta se tukee päivittäistä kasvokkain tapahtuvaa valmentamista.

Fraze (2008, 31) esittelee tutkimuksessaan mm. Banduran sosiaalisen kognitiivisen teorian (SCT) vuodelta 1986. Teorian ydinajatus on pystyvyyden tunteen ja yksilön tietoperustan arviointi annettuun tehtävään nähden. Henkilön pystyvyyteen vaikuttaa niin hänen uskomuksensa omiin kykyihin kuin myös ympäristön tuki.

Myös etä- ja omatoimiharjoittelun yhtenä motivointitekijänä koen urheilijan motivaation sekä kyvykkyyden tunteen löytämisen annetun harjoitteen suorittamiseen. Mitä mielekkäämpi ja tutumpi harjoite sen mieluummin se tehdään kuin kovana pidetty ja oudompi, uusi harjoitus.

Valtioneuvoston (2020:1) Lapsistrategian koronatyöryhmän arviossa todetaan, että lasten ja nuorten kannalta kasvokkain tapahtuvat kohtaamiset ovat tärkeitä eikä niitä voida monissa tilanteissa riittävän laadukkaasti toteuttaa etäyhteyksillä.

Qridi Sport on kehitetty yhteistyössä parhaiden oppimisen asiantuntijoiden kanssa tukemaan valmennustyötä niin junioreiden kuin ammattilaisurheilijoidenkin parissa. Qridi Sport tukee urheilijaa itseohjautuvuuden kehittymisessä, mahdollistamalla urheilijan osallistumisen harjoitteluprosessin kaikkiin vaiheisiin: tavoitteen asetteluun, toteutukseen ja arviointiin. Itseohjautuva urheilija kykenee ottamaan vastuuta omasta tekemisestään ja saavuttamaan vahvan omistajuuden urheilustaan. (Qridi Sport, 2021.)

Qridi Sportin avulla valmentaja hallinnoi oman selainpohjaisen käyttöliittymän kautta urheilijoita. Alusta mahdollistaa säännölliset urheilijoiden itsearviointit ja eri osapuolten antaman palautteen. Valmentaja voi jakaa urheilijoille harjoitteita

ja seurata reaaliaikaisesti urheilijoiden itsearviointit. Valmentaja voi jakaa urheilijoille harjoitteita ja seurata reaaliaikaisesti urheilijoiden suoriutumista harjoittelustan kautta. Valmentaja voi asettaa yhdessä urheilijan kanssa hänelle henkilökohtaisia tavoitteita. Sovelluksesta löytyy monipuoliset yhteenvedot arvioinneista raporttien muodossa. Raportit helpottavat keskustelua urheilijoiden kanssa ja auttavat urheilijoita ymmärtämään kehittymistään. (Qridi Sport, 2021.)

Urheilija käyttää Qridi Sportia nettiselaimen tai mobiilisovelluksen kautta. Urheilija voi vastata arviointeihin, itsearvioida harjoitteita sekä reflektoida oppimistaan päiväkirjaan sanoin, kuvin ja äänileikkein. Urheilija voi asettaa itselleen valmentajan kanssa henkilökohtaisia tavoitteita ja seurata niiden etenemistä. (Qridi Sport, 2021.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

5.1 Tutkimusasetelma

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia lentopallon juniorijoukkueen kohdennetussa ryhmässä itsearviointin merkitystä oppimiseen ja harjoittelumotivaatioon. Tavoitteena on tutkia, saavutetaanko sovellusta käyttämällä tietoa valmentajille urheilijoiden itsearviointista. Toinen tavoite on tutkia, saadaanko kasvatettua urheilijoiden omaa vastuuta oppimisestaan ja kehittymisestään. Etävalmennustilanteen takia sovelluksen käyttöä tutkittiin myös motivoivana alustana etäharjoittelun tekemiselle sekä kuormituksen seurannalle.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten itsearviointi vaikuttaa harjoittelumotivaatioon ja oppimiseen omasta harjoittelusta?
2. Miten itsearviointi lisää omistajuutta ja itseohjautuvuutta omaan harjoitteluun?
3. Omatoimisen harjoittelun motivaatio ja kuormituksen seuranta.

Tutkimus on suppea otanta ja perustuu subjektiiviseen arviointiin sovelluksen hyödyistä. Samoin arviointi urheilijan itsearviointin ja oppimiseen vaikuttamisen yhteys sovellusta käyttäen on subjektiivisen arvioinnin tulos. Tätä tutkimusta ei sellaisenaan voi yleistää toisiin joukkueisiin, mutta antaa hyviä viitteitä sovelluksen tuesta valmennuksessa. Tutkimus tuo välillisesti tietoa Kempeleen Lentopallon seuran hallitukselle ja muille valmentajille siitä, olisiko Qridi Sport -sovellus järkevää ottaa seurassa käyttöön.

5.2 Aineiston keruu

Tutkimus aloitettiin hankkimalla hyvän tieteellisen käytännön mukaan tarvittavat tutkimusluvut (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8). Koska tutkimuksen

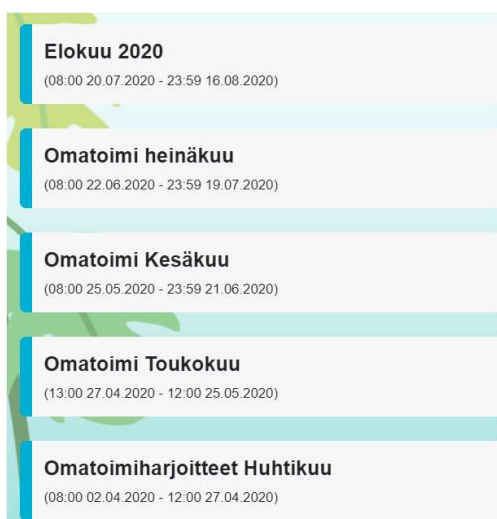
kohderyhmän jäsenet ovat alaikäisiä, tutkimuslupa (liite 1.) haettiin pelaajien vanhemmilta. Kaikilta pelaajien vanhemmilta saatiin lupa tutkimukseen osallistumiseen.

Tutkimuksessa hyödynnettiin Qridi Sportin toiminnallisuuksista harjoitteita ja arviointeja, jotka on eritelty taulukossa 1. Muita toiminnallisuuksia Qridi Sportista (tavoitteet, testit ja päiväkirjat) ei otettu mukaan tutkimukseen. Sovelluksen käyttö aloitettiin joukkueessa koronatauolla, joten Qridi Sportin käyttämistä ohjattiin joukkueelle Teams-palaverin kautta. Pelaajille kerrottiin heidän osallistuvan tutkimukseen ja toivottiin, että jaksavat ahkerasti käyttää sovellusta.

Taulukko 1. Qridi Sport harjoitukset ja arvioinnit

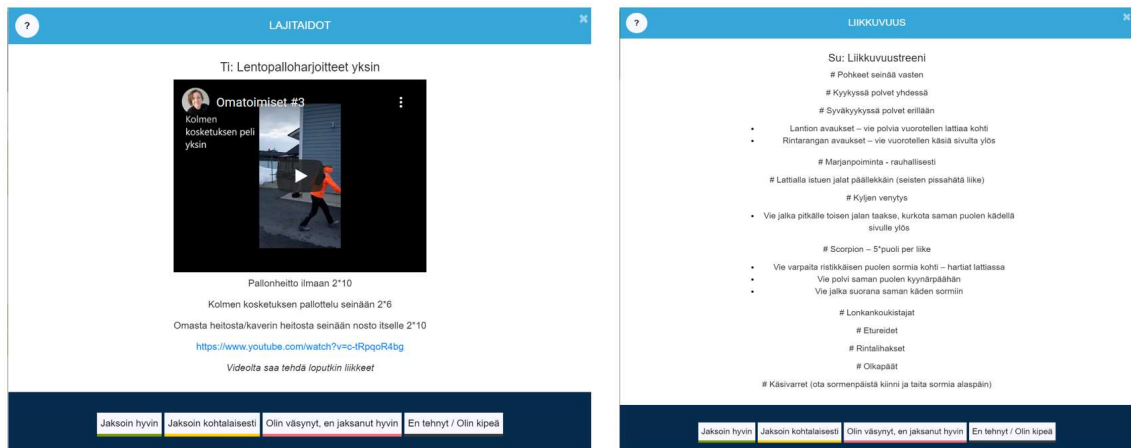
Harjoitelista	Lista, joka sisältää useita yksittäisiä harjoituksia (kuva 1)
Harjoitus	Yksittäinen harjoite (kuva 2)
Harjoituksen arviointi	Yksittäisen harjoituksen arviointi (kuva 3)
Viikoittainen arviointi	Kuluneen viikon harjoittelun arviointi (kuva 6)

Joukkueelle tehtiin harjoitelista (kuva 1) sovellukseen kuukaudeksi kerrallaan ja seurantajaksolle tuli yhteensä kuusi harjoitelistaa.



Kuva 1. Qridi Sportin joukkueen harjoitelistat (Qridi Sport)

Yksittäisiä harjoituksia oli kuusi viikon aikana. Jokainen harjoitus on oma harjoituskortti ja se voi sisältää tekstiä, kuvia, linkkejä sekä videota (kuva 2).



Kuva 2. Harjoitekortit: Lajitaidot ja Liikkuvuus

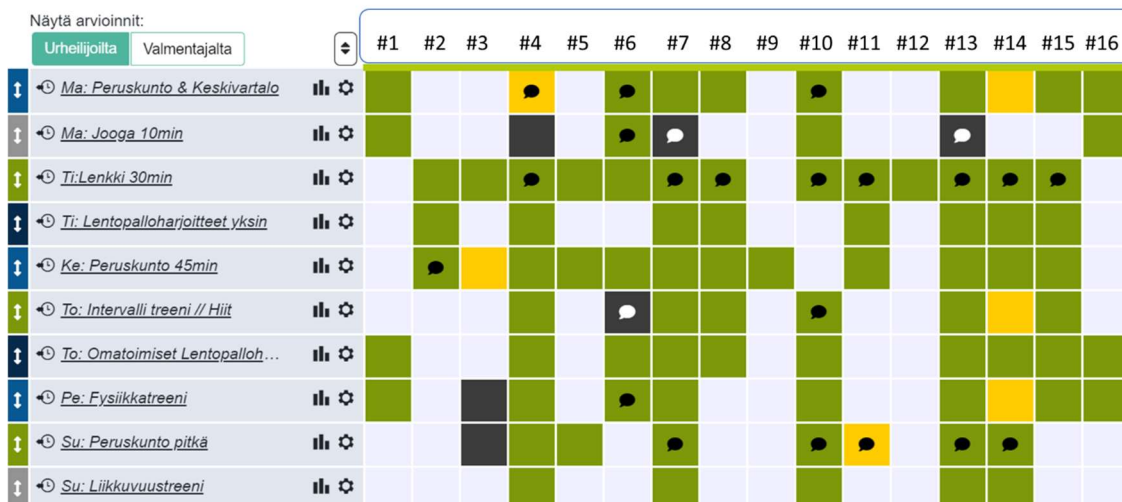
Qridi Sport mahdollistaa päivän, viikon tai kuukauden harjoitteiden näkymisen yhtä aikaa urheilijalle sovelluksessa. Tämän avulla urheilija voi varautua harjoitukseen ja suunnitella niitä etukäteen. Joukkueen pelaajien kanssa sovittiin, että sovelluksessa näkyy aina yhden päivän harjoitukset kerrallaan. Harjoitukset ajastettiin niin, että ne olivat tietyn aikaa näkyvillä, vaikka niitä ei tehnytäkään. Harjoitukseen liittyvän itsearvioinnin tekemällä harjoite kuittautui pois harjoitelistasta. Harjoitteet oli jaettu viiteen kategoriaan: lajitaidot, fysiikka, peruskunto, hyppy ja loikat sekä liikkuvuus.

Pelaajat arvioivat jokaisen tekemänsä harjoitteen arviointiasteikolla (kuva 3). Arvioinnista haluttiin tehdä mahdollisimman helppoa urheilijalle. Arvioinnilla seurattiin oppimisen sijasta kuormituksen kokemista, koska Qridi Sportin käyttö pohjautui etävalmennukseen.



Kuva 3. Qridi Sportin harjoituksen arviointiasteikko (Qridi Sport)

Valmentaja näkee selaimessa harjoitelistan ja jokaisen urheilijan arvioinnin värinä. Valmentajalla on helppo nähdä yhdellä silmäyksellä, onko harjoitukset tehty ja millainen on koettu kuormitus (kuva 4).



Kuva 4. Valmentajan näkymä harjoitelistasta ja arvioinneista. (Qridi Sport)

Qridi Sportin käyttö aloitettiin joukkueelle aloituskyselyllä (Liite 1) ja sovelluksen käyttämisen lopussa suoritettiin loppukysely (Liite 2). Aloituskyselyyn luotiin seitsemän kysymystä, jotka selvittivät pelaajien odotuksia arviointityökalun käyttämisestä, ymmärryksestä arvioinnin merkitykselle ja omaa harjoittelua koskevaa motivaatiota. Loppukyselyssä oli 11 kysymystä ja aloituskyselyn kysymyksiä täydennettiin muutamilla tarkentavilla kysymyksillä.

Kolmas kysely Qridi Sportissa oli kuvassa 5 esiintyvä toistuva kuluneen viikon arviointi. Kysely aktivoitui joka sunnuntai tiettyyn aikaan Qridi Sportiin ja arviointi oli koko viikon näkyvillä, jos siihen ei vastannut. Arviointikohteet jaettiin neljään kategoriaan (arki, itsenäinen urheilija, autonomian tunne sekä kuormitus/stressi).

Muokkaa - Kuluneen viikon harjoittelun arviointi

1 2 3
 Arviointityyppi Tiedot Arviointikohteet

Arvioinnin nimi*

Kuluneen viikon harjoittelun arviointi

Ohjeet urheilijoille

Arvioi tähän kuluneen viikon harjoittelusi ja vireystilasi.

Laita arvio rehellisesti. Arviot ovat vain sinua itseäsi varten.

Arviointi on voimassa aikavälillä

20.07.2020 18 : 00 - 16.08.2020 18 : 00

Jatkuva arviointi
 Toistuva arviointi
 Kerta-arviointi

Urheilijat voivat vastata arviointiin toistuvasti arvioinnin voimassaolon aikana.

Arviointi aktivoituu joka
 Linkitä tapahtumaan

kello 18:00

Kuva 5. Kuluneen viikon arviointi

Arviointikohteet pidettiin joka viikko suunnilleen samana ja kohteita oli yhteensä 15 (kuva 6). Arkeen liittyviä kohteita muokattiin, koska koulua oli vain kahden kuukauden ajan Qridi Sportin käyttämisen ajasta.

3. Valitut arviointikohteet

1.	Uskon, että Qridin seuraaminen ja oman suorituksen arvioiminen I...	😞😞	—
2.	Ymmärrän, miksi omaa harjoittelua seurataan ja arvioidaan	👍👍	—
3.	Odotan mielelläni harjoittelun arvioimista, miten olen jaksanut ja ke...	😞😞😞	—
4.	Tunnen, että omatoiminen harjoittelu tekee minusta myös paremm...	👍👍	—
5.	Tykkään harjoitella ja tullen hyvälle tuulelle, kun teen harjoituksia.	👍👍	—
6.	Olen kokenut hankalaksi oman harjoittelun seuraamisen.	Arvosana (1 - 3)	—
7.	Osaan aloittaa treenit itsenäisesti ohjeiden mukaan.	😞😞😞	—
8.	Vanhempieni ei tarvitse muistuttaa minua päivän aikatauluista	✗✓	—
9.	Olen syönyt 5-6 ateriaa päivässä	aina -> ei koskaan	—
10.	Olen nukkunut vähintään 9-10h yössä	😞😞	—
11.	Olen lopettanut mobiililaitteiden käytön viimeistään tuntia ennen n...	aina -> ei koskaan	—
12.	Lihakseni ovat tuntuneet palautuneilta harjoituksen alussa	aina -> ei koskaan	—
13.	Mielialani on ollut hyvä	aina -> ei koskaan	—
14.	Arvioi rasituksen taso viikon harjoituksissa	Arvosana (1 - 3)	—
15.	Liikutko päivien aikana muuten kuin joukkueen harjoitukset? Kirjoit...	Avoim	—

Kuva 6. Arviointikohteet viikoittaisessa arvioinnissa

5.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä työssä käytettiin määrällistä toimintatutkimusta, joka on osallistavaa tutkimusta. Kehittämistoimintana tutkimuksessa oli spiraalimalli.

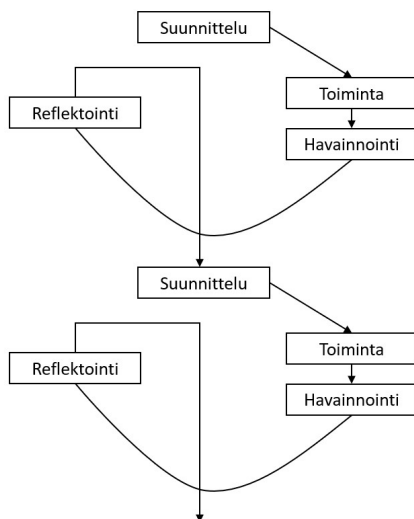
Toimintatutkimuksessa pyritään yhdessä ratkaisemaan käytännön ongelmia ja saamaan aikaan muutosta. Toimintatutkimuksen tavoitteena on ratkaista organisaatiossa ilmenevä käytännön ongelma ja samanaikaisesti luoda uutta tietoa ja ymmärrystä ilmiöstä. (Ojasalo, Moilanen & Ritakoski 2015, 58.)

Toimintatutkimuksessa on olennaista ottaa käytännöissä toimivat ihmiset mukaan aktiivisiksi osallisiksi tutkimukseen ja kehittämiseen. Ryhmä ihmisiä toimii siis tutkimuksessa yhdessä. Toimintatutkimus on tilanteeseen sidottua, yhteistyötä vaativaa, osallistavaa ja itseään tarkkailevaa. Toimintatutkimuksessa vastataan kysymyksiin: ”Miten tutkittavat kohteet voivat muuttua? Ja Mikseivät he muutu? Toimintatutkimuksen haasteena on se, että tutkimuskohde on aina tilanteeseen sidottu, jolloin muiden aikaisempia tuloksia on vaikea hyödyntää. Lisäksi toimintatutkimuksessa tavoitteet ja menetelmät määritellään usein epäselvästi. Toimintatutkimus ei ole kiinnostunut pelkästään siitä, miten asiat ovat, vaan erityisesti siitä, miten niiden tulisi olla. Toimintatutkimuksella pyritään todellisuuden muuttamiseen, mikä tarkoittaa käytännön toiminnan ja teoreettisen tutkimuksen vuorovaikutusta. (Ojasalo ym. 2015, 60.)

Toikon ja Rantasen (2009, 29) mukaan toimintatutkimus on Kurt Lewinin (1951) kenttäteorian ja ryhmädynamiikan pohjalta kehittynyt suuntaus, joka korostaa todellisuuden muuttamista osansa tutkimusprosessia. Tutkimustavan ideana on saada aikaan muutoksia sosiaalisessa todellisuudessa ja samalla tutkia näitä muutoksia. Kysymys on toiminnan kehittämisestä ja sen samanaikaisesta systemaattisesta seurannasta. Toimintatutkimuksellista tiedontuotantotapaa voidaan luonnehtia prosessimaiseksi. Toimintatutkimuksellista tutkimusprosessia ei useinkaan voida tarkoin ennalta suunnitella, vaan kehittämisprosessin aikaiset havainnot ohjaavat tutkimusprosessin etenemistä.

Kehittämisprosessin eteneminen voidaan hahmottaa jatkuvana syklinä eli spiraalina. Yhtäältä voidaan sanoa, että kehittämistoiminnan tehtävä muodostavat kehän, jossa perusteluvaihetta seuraavat organisointi, toteutus ja arviointi. Prosessi kuitenkin jatkuu ensimmäisen kehän jälkeen, jolloin sitä seuraa uusia kehiä perusteluineen, organisoimisineen, toteutuksineen ja arvioimisineen. Spiraali sisältää siis useita peräkkäin toteutettuja kehiä. Spiraalimallissa kehittämistoiminnan tulokset asetetaan aina uudestaan ja uudestaan arvioitaviksi. (Toikko ym. 2009, 66.)

Toimintatutkimuksellisessa spiraalissa korostuu konkreettisen toiminnan (havainnointi ja toteutus) ja sitä käsittelevän diskurssin (suunnittelu ja reflektio) välinen vuorovaikutus, joka on havainnointi kuvaan 7. (Toikko ym. 2009, 66.)



Kuva 7. Toimintatutkimuksen spiraalimalli (Toikko ym. 2009, 67)

Reflektiovaihe (arviointivaihe) on se keskeinen solmukohta, jossa kehittymistä tapahtuu. Kehien aikana toimijoiden ajattelu tekee ”oppimissilmukan” ja palaa johtopäätösten tai oppimisen jälkeen takaisin normaalitoimintaa. Kehittäminen ei johda ehdottomaan totuuteen, vaikka sen tulos olisikin juuri tällä hetkellä toimiva ja hyvä, vaan jatkuvaan vuorovaikutukselliseen ja reflektiiviseen kehittämiseen. (Toikko ym. 2009, 67.)

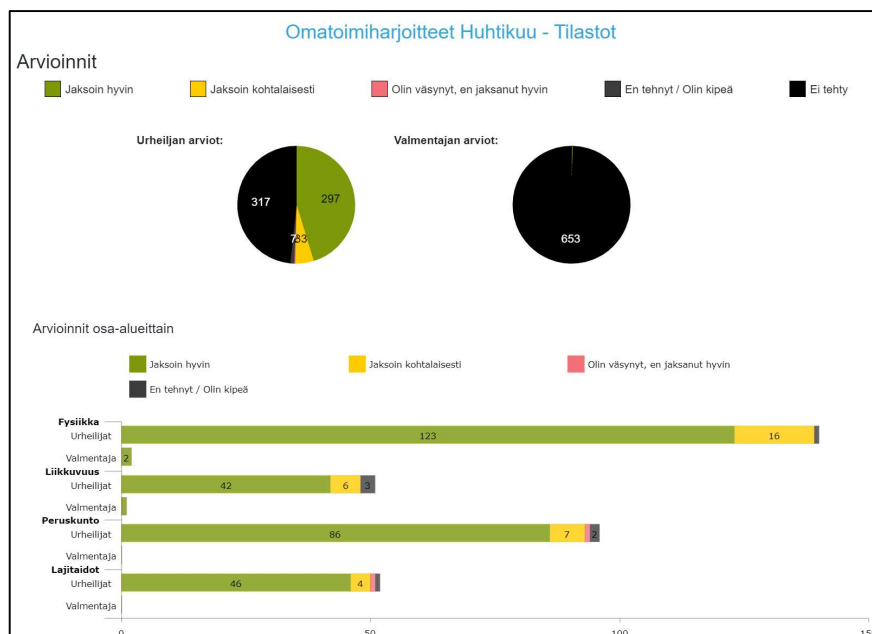
Toikon ym. (2009, 40–41) mukaan kehittämistoiminnassa ollaan vahvasti tekemisissä myös hiljaisen tiedon kanssa. Ammattilaisella on käsitys, että jokin toiminta on hyvä ja tuottaa tulosta, mutta hän ei pysty välttämättä määrittelemään mihin tämä tieto perustuu. Hiljaista tietoa hyödynnetään usein intuition varassa. Toiminta perustuu tällöin lähes puhtaasti vaistonvaraisuuteen. Toisaalta intuition avulla voidaan reagoida myös ennakoivasti, jolloin hiljainen ja käsitteellinen tieto ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Kolmanneksi voidaan puhua harkitsevasta reagoinnista, jolloin hiljaista tietoa jalostetaan perusteellisessa käsitteellisessä analyysissä. Neljänneksi puhutaan järjestelmällisestä reagoinnista, jossa tiedonkäsittelyn rationaalinen järjestelmä ohjaa hiljaisen tiedon analyysia.

5.4 Tutkimustulokset

Qridi Sportin kautta joukkueelle jaettiin yhteensä 178 eri harjoitetta aikajaksolla 2.4.-16.8.2020. Heinäkuun kaksi viimeistä viikkoa olivat lomaa joukkueen ohjatuista harjoituksista. Päiviä seurantajaksolla oli 123 eli harjoituksia per päivä oli 1,4. Joukkueelle jaettiin harjoitukset kuutena päivänä viikossa yhden päivän ollessa lepopäivä ohjatusta harjoittelusta. Urheilijoita joukkueessa on yhteensä 16 seurantajaksolla. Harjoituskortit tehtiin Qridi Sportiin niin, että jokaisesta harjoitteesta oli oma kortti. Esimerkiksi tiistain harjoitteet olivat: 30 min juoksulenkki, hypyt ja loikat sekä venyttely. Eli yhteensä kolme harjoituskorttia.

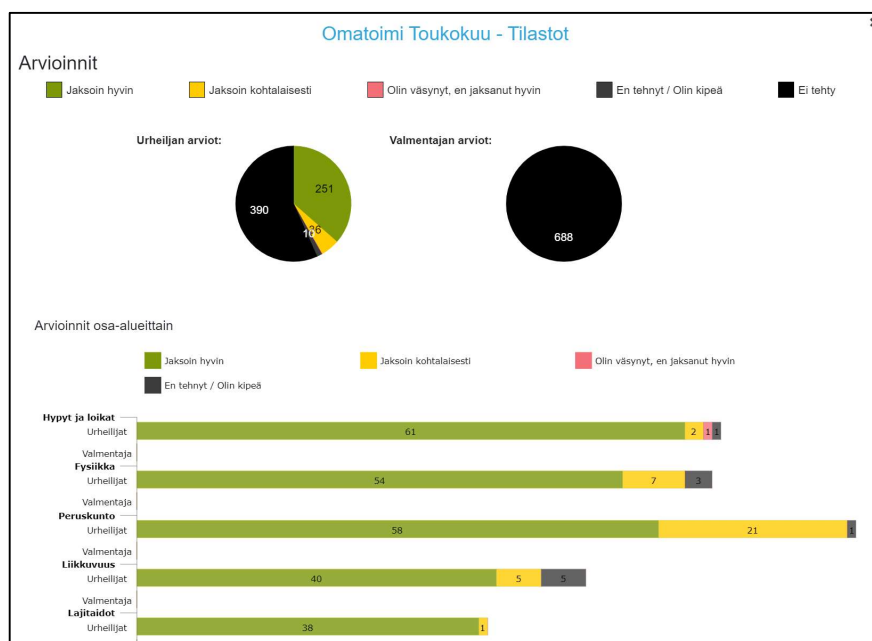
Joukkueen harjoittelusta täysin etäharjoittelua olivat huhtikuu ja heinäkuu. Touko-, kesä- ja elokuussa joukkueella oli yhteisiä harjoituksia, myös lajiharjoituksia. Kaikki harjoitukset arvioitiin Qridi Sport -sovellukseen.

Kuvassa 8 nähdään huhtikuun harjoitekortin arvioinnit. Huhtikuussa harjoittelu oli täysin etäharjoittelua ja Qridi Sport otettiin silloin käyttöön. Normaalista kausiharjoittelusta poiketen joukkueessa päätettiin satsata fysiikan harjoitteluun kehonpainoharjoittelulla sekä kiinnittää huomiota peruskuntoon. Lajitaidot suoritettiin itsenäisesti kotona ohjevideoiden avulla.



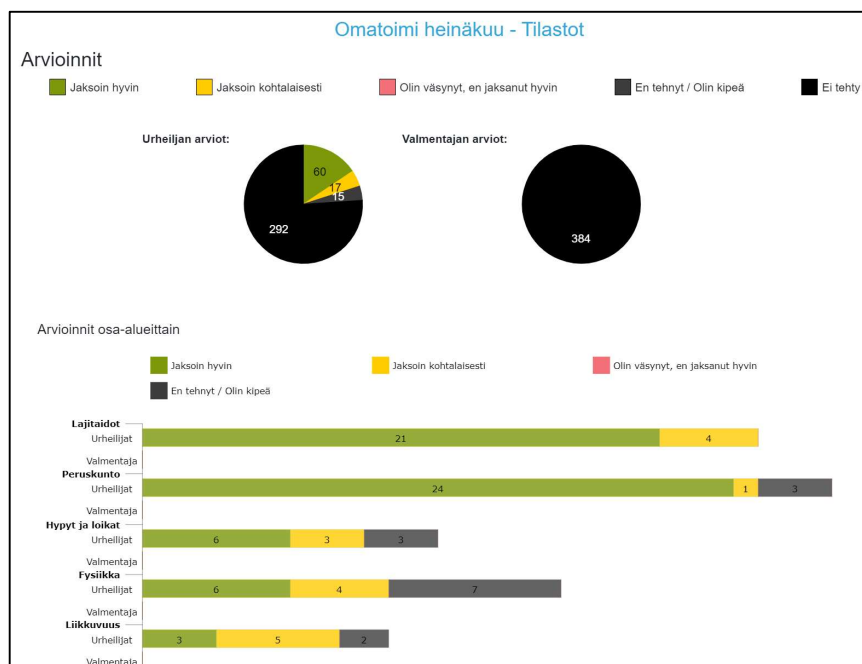
Kuva 8. Huhtikuun harjoituksen arviointitilasto

Toukokuussa ohjelmaan lisättiin ulkona tehtävät hyppyt ja loikat. Joukkue pääsi myös yhdessä tekemään loikkaharjoituksia. Kuvasta 9 nähdään, että arviointien määrä tipahti huhtikuun yli 50 prosentista alle 50 %. Urheilijoita muistuteltiin yhteisien harjoitusten jälkeen sekä WhatsApp-viestein omatoimisten harjoitusten päivinä merkitsemään suoritukset Qridi Sportiin. Kesäkuun arvioinnit ovat samalla tasolla kuin toukokuussa.



Kuva 9. Toukokuun harjoituksen arviointitilasto

Heinäkuussa joukkue piti kahden viikon loman ja tuolloin ei Qridi Sportissa ollut suunniteltuja harjoitteita saatavilla. Harjoitusten määrä oli noin puolet aiempien kuukausien harjoittelusta (kuva 10), mutta arviointien määrä tipahti alle neljännekseen harjoitusten määrästä. Elokuun arviointien määrä oli myös noin neljännes harjoitusten määrästä.



Kuva 10. Heinäkuun harjoittelun arviointitilasto

Taulukon 2 yhteenvedossa nähdään, miten harjoitusten arvioinnit vähenevät huhtikuun jälkeen. Esimerkkinä toukokuun joukkueen yhteisissä loikkatreeneissä oli 12 urheilijaa mukana, mutta heistä vain 50 % eli 6 urheilijaa teki arvioinnin Qridi Sportiin. Kesäkuun lajiharjoituksissa mukana oli 12 urheilijaa kuin vain 25 % heistä eli 3 urheilijaa teki arvioinnin Qridi Sportiin. Vertailun mahdollistaa joukkueen käytössä oleva Nimenhuuto, jossa harjoitukset osallistujineen ovat tallennettuna. Nimenhuudossa samalle aikavälille harjoituksia oli 15 kappaletta ja keskiarvo harjoituksiin osallistuvia urheilijoita 10. Kun verrataan harjoittelun arvioinnin tekoa per urheilija, niin samat urheilijat ovat aktiivisia harjoituksissa kävijöitä kuin omatoimisten harjoitusten arvioijia.

Taulukko 2. Yhteenveto harjoitteiden arviointien määrästä

	Yhteensä kpl	Arviointeja kpl	Ei arvioitu/ Ei tehty kpl	Arviointeja %	Ei arvioitu %
Huhtikuu	653	339	317	52	48
Toukokuu	688	298	390	43	57
Kesäkuu	768	222	543	29	71
Heinäkuu	384	92	292	24	76
Elokuu	384	71	313	19	81

Harjoitteen arvioinneissa näkyi kuvissa 8, 9 ja 10, että harjoitteet koettiin kevyinä pääsääntöisesti. Kevyeksi koettua harjoitusta kuvissa kuvaa vihreä väri. Vain muutaman kerran on arvioitu, että harjoitteen jaksoi tehdä kohtalaisesti (keltainen) ja Olin väsynyt, en jaksanut -arviointeja oli vain yksittäisiä. Sovellus laskee automaattisesti harjoitteiden arvioinnit, mitkä jätettiin tekemättä ja ne näkyvät mustalla värillä "En tehnyt" omalla merkinnällä ja "Ei tehty" merkinnällä automaattisesti. Kuvassa näkyvää valmentajan arviota ei tehty, koska harjoitteet tehtiin pääsääntöisesti omatoimisesti seurannan aikana. Oletus on, että harjoitteita, mitkä näkyvät "Ei tehty" merkinnällä ei tehty, kun niitä ei arvioitukaan. Arviointien perusteella laskettu tehtyjen harjoitteiden kattavuus oli 35 % harjoitteiden määrästä. Tämä tarkoittaa sitä, että noin joka kolmas Qridi Sportiin tehty harjoite tehtiin ja/tai arvioitiin.

Pelaajilta pyydettiin kommentteja harjoituksiin myös arvioinnin yhteydessä. Huhtikuussa kommentteja saatiin peruskuntolenkkeihin, olivatko pelaajat juosseet, kävelleet tai pyöräilleet. Vastuu liikumisen toteuttamisesta jätettiin pelaajalle itselleen, mutta kortissa kerrottiin, mitä peruskuntolenkki tarkoittaa. Välillä harjoitteilla haettiin myös vaihtelua perusharjoitteluun ja järjestettiin tanssikisa. YouTubea löytyvän videon avulla piti harjoitella kolme erilaista tanssia ja kommentoida, mikä oli omasta mielestä paras tanssibiisi. Huhtikuussa oli hyvin kommentteja harjoituksiin, osa pelaajista laitto palautetta esimerkiksi liikkuvuustreeniin: "Oli hyvä ja lyhyt treeni. Oli kivaa." Ja korona-ajan alussa oli perhekin mukana harjoittelussa: "Tehtiin kolmen hengen joogahaaste. Päivän naurut."

Viikoittaisen harjoittelun arviointi jaettiin neljään eri kategoriaan Qridi Sportissa: *Arki, Autonomian tunne, Itsenäinen urheilija ja Kuormitus/Stressi*. Hyvään arkeen

kuuluu tasapaino unen, ravinnon, koulun ja harjoittelun suhteen. Koetun autonomian tunteeseen kuuluu omaksuttu vastuu oman harjoittelun seurannasta ja siihen vaikuttamisesta. Itsenäinen urheilija osaa itse aikatauluttaa harjoittelun päiväänsä ja kykenee itsenäisesti suoriutumaan harjoittelusta. Kuormitus ja stressi voidaan kokea niin fyysisesti kuin psyykkisesti, joten arviointi tehtiin lihasten palautumisen tunteesta ja mielialan seurannasta.

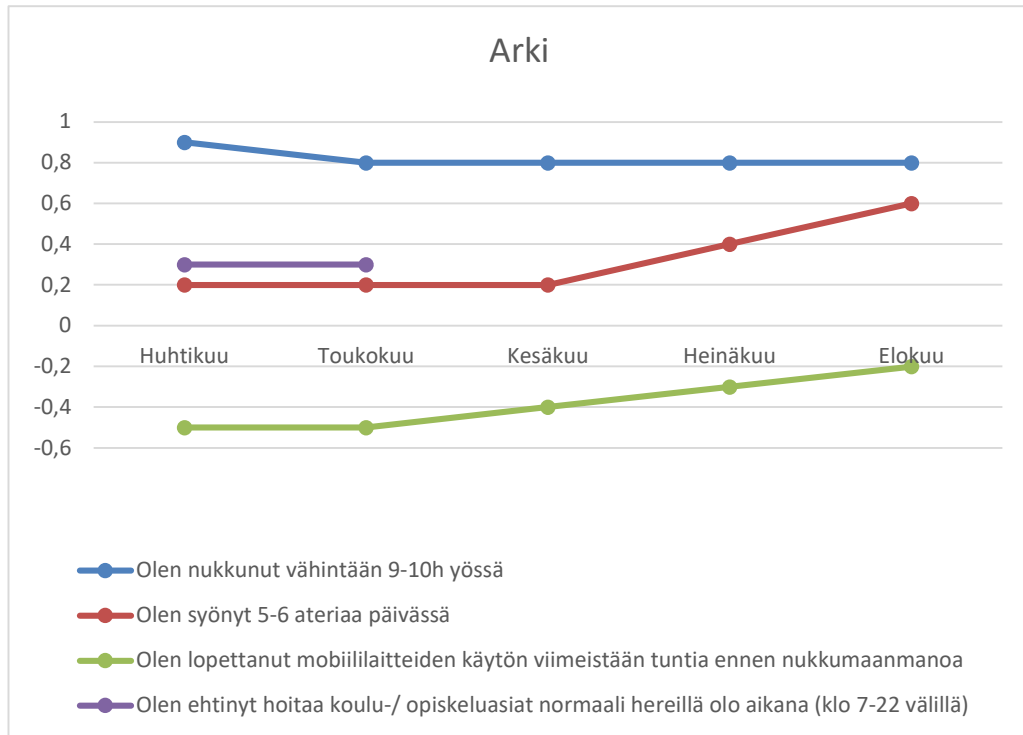
Kuluneen viikon harjoittelun arviointikysymyksiä oli yhteensä 15 kappaletta, jotka toistuivat joka viikko ja kuukausi. Lisäksi huhti- ja toukokuulle lisättiin pari kysymystä koulumenestyksestä ja koulutöiden tekemisestä arkena. Arviointikategoriat olivat joka kysymyksessä:

1 = Aina

0 = Useimmiten

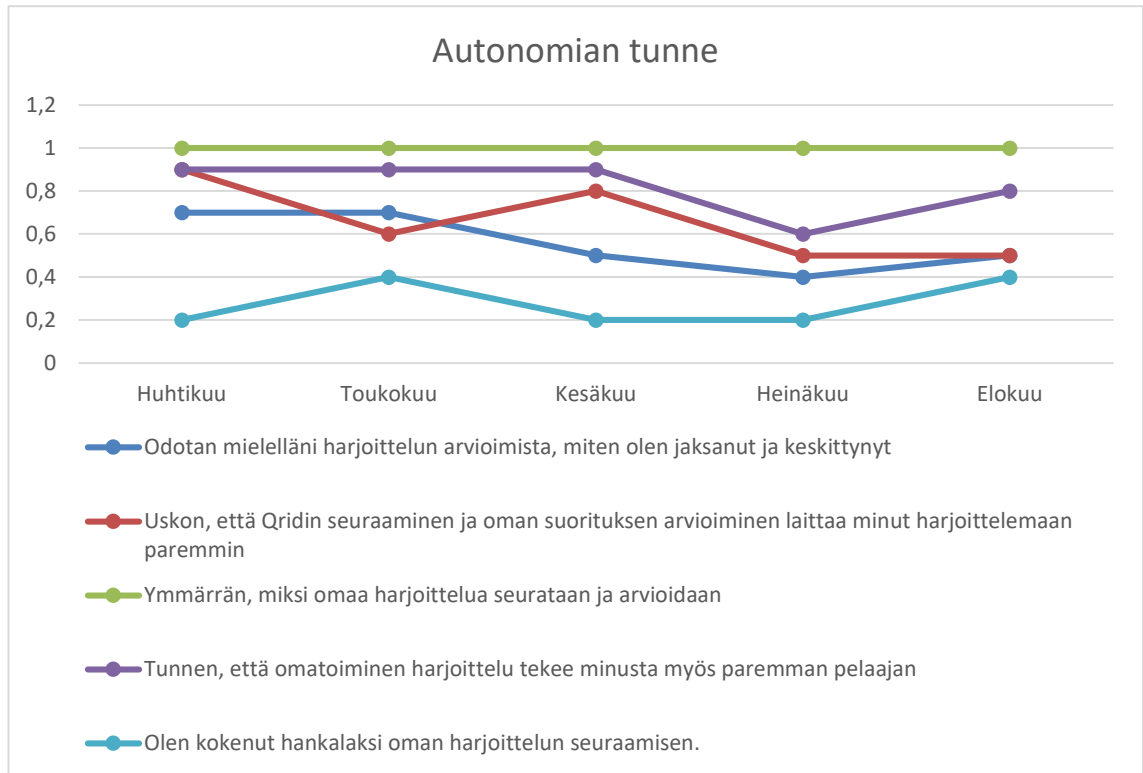
-1= Harvoin

Kuvassa 11 nähdään, että joukkueen pelaajat nukkuvat 9–10 tuntia yössä lähes aina, myös kesäloman aikana. Aterioiden määrä parani seurantakauden aikana selkeästi tasosta 0.2 tasoon 0.6. Mobiililaitteiden käytön lopettaminen tunti ennen nukkumaanmenoa näytti parantuneen myös seurantajaksolla arvosta harvoin lähemmäs arvoa useimmiten. Koulutehtävät ja kokeisiin lukeminen on joukkueen pelaajilla useimmiten, jopa lähes aina hoidettu normaalin hereillä olon aikana.



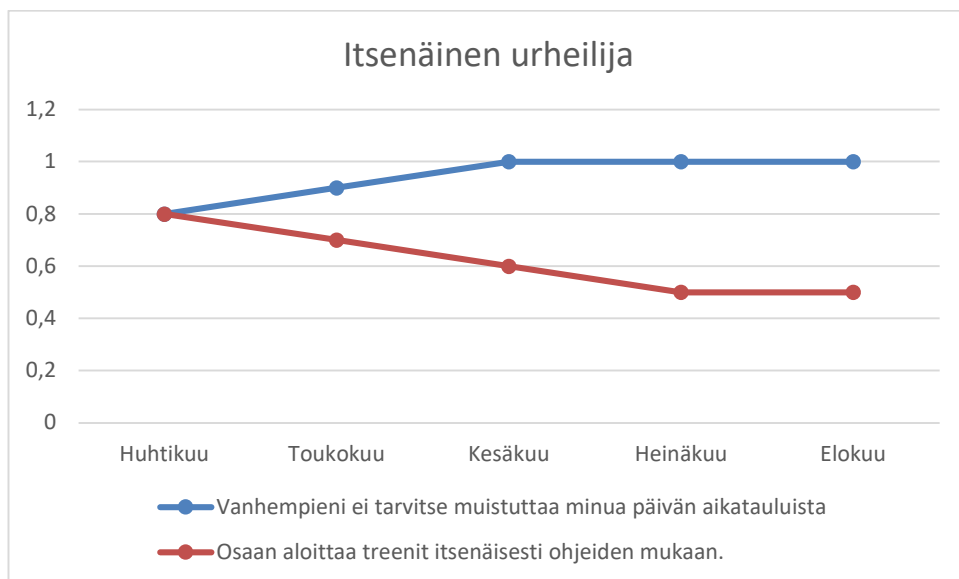
Kuva 11. Arvioinnit kategoriassa *Arki*

Koettua autonomiaa arvioitiin viidellä eri arviointikysymyksellä (kuva 12). Harjoittelun arvioimista odotettiin mielellään huhtikuussa Aina (arvo 0.7) ja tutkimuksen edetessä arvo tipahti lähemmäksi arvoa Useimmiten (0.4). Uskomus oman suorituksen arvioinnin vaikuttamiseen harjoittelemisen laatuun oli hyvä. Eli pelaajat uskoivat harjoittelevansa paremmin, kun joutuivat arvioimaan harjoittelun jälkeensä. Usko harjoittelun seuraamisen vaikutuksesta laatuun heikkeni kuitenkin seurantajaksolla arvosta Aina (0.9) arvoon Useimmiten (0.5). Joukkueen pelaajat ymmärtävät hyvin, miksi harjoittelua seurataan ja uskovat vahvasti, että omatoiminen harjoittelu tekee heistä myöskin paremman pelaajan. Arviointi kuitenkin koettiin hankalaksi useimmiten (arvo 0.2) eikä siinä ollut tutkintajaksolla suuria vaihteluja.



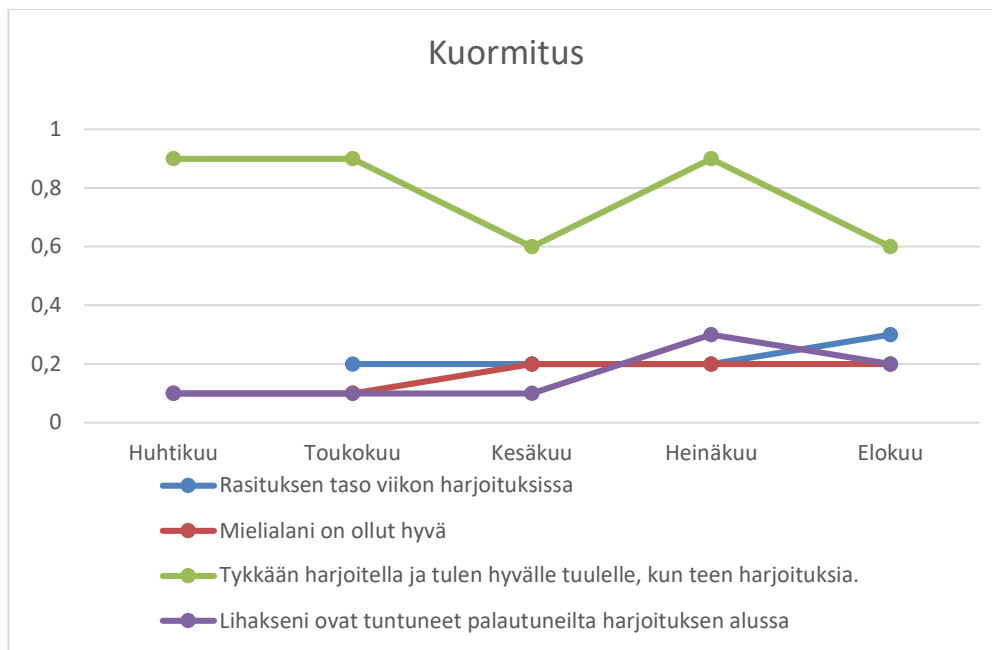
Kuva 12. Arvioinnit kategoriassa *Autonomian tunne*

Itsenäinen urheilija kategoriassa vanhempien ei tarvinnut muistuttaa joukkueen pelaajia päivän harjoittelusta ja aikatauluista. Tutkimuksen mukaan alussa muistuttelua kaivattiin hieman enemmän, mutta tutkimuksen edessä aikataulut muistettiin itse huolehtia. Harjoitusten itsenäinen aloittaminen ohjeiden mukaan laski seurantajaksolla arvosta Aina (0.8) lähemmäksi arvoa Useimmiten (0.5).



Kuva 13. Arvioinnit kategoriassa *Itsenäinen urheilija*

Kategoriassa kuormitus (kuva 14) pyrittiin selvittämään, miten urheilijat osaavat arvioida kokemaansa kuormaa. Rasituksen taso on koettu kohtuullisen kevyenä arvolla 0,2, jossa 0 viittaa kevyeen rasitukseen. vähemmän, kun joukkueella oli kahden viikon loma. Mieliala pelaajilla on ollut Useimmiten hyvä (arvo 0,2) läpi tutkimuksen. Pelaajat pitävät harjoittelusta (vaihteluväli 0,6–0,9) ja tulevat hyvälle tuulelle harjoituksia tehdessään. Pelaajien lihakset ovat useimmiten tuntuneet palautuneilta harjoituksen alussa.



Kuva 14. Arvioinnit kategoriassa *Kuormitus*

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus pienen otannan suhteen on keskinkertainen ja käytettävissä vain kyseiseen joukkueeseen. Tulokset ovat suuntaa antavia, mutta eivät yleistettävissä sellaisenaan muihin joukkueisiin. Tutkimuksessa olivat mukana teini-iässä olevat ja sitä lähestyvät urheilijat. Osa pelaajista on selkeästi osoittanut halukkuuden urheilijanpolulla kasvamiseen ja osa harrastelee omaksi ilokseen. Tutkimukseen sitoutuminen oli vaihtelevaa ja lähinnä suuremman motivaation omaavat osallistuivat aktiivisesti arviointiin.

Samoin harjoitteiden arvioinnin vähäinen määrä tekee tutkimuksesta pätevän vain kyseiseen joukkueeseen. Kolmasosa harjoitteiden arvioinnista kertoo, että mahdollisesti juuri se sama kolmasosa pelaajista on heitä, jotka haluaisivat tavoitella urheilijanpolulla kasvua. Harjoittelun arvioinnin vähäisyys harmittaa niin valmentajana kuin tutkimuksen tekijänä, mutta se ei anna täyttä kuvaa siitä kuin paljon joukkueen pelaajat harjoittelivat.

Tutkimus oli myös osalle ensimmäinen askel lähemmäksi urheilijan polulle lähtemistä ja siinä mielessä hyvää oppia urheilijoille. Valmentajalle Qridi Sportin käyttö antoi hyvää reaaliaikaista tietoa harjoittelun motivaatiosta ja kuormittamisesta. Toisaalta juuri oman valmentajan tekemänä tutkimus saattoi olla merkitykseltään vähäisempi pelaajille kuin tutkimuksen olisi suorittanut täysin ulkopuolinen henkilö. Samoin arviointikysymysten asettamiseen saattoi vaikuttaa tutkijan valmennushistoria joukkueessa. Kysymykset saattoivat ohjautua tiettyyn suuntaan eivätkä välttämättä olleet täysin neutraaleja. Qridi Sportissa on arviointikysymyksiä laitettu valmiiksi käyttäjien saataville. Samoin muut Qridi Sportin käyttäjät voivat laittaa omat kysymyksensä näkyville muille. Tutkimuksessa pyrittiin käyttämään mahdollisimman paljon valmiita kysymyksiä valituista neljästä kategoriasta, jotta se olisi helppo toistaa. Tällä pyrittiin myös vaikuttamaan siihen, etteivät kysymykset valmiiksi olettaisi vastausten olevan tietynlaisia.

6.2 Tulosten tarkastelu

Tässä tutkimuksessa Qridi Sportin käytön aloittaminen toteutettiin valmentajan kokemukseen ja tieto taitoon nojaten ja ensimmäisten viikkojen aikana toimintaa säädettiin sovelluksessa saadun palautteen perusteella. Valmennuksessa on usein paljon hiljaista tietoa ja tällä tutkimuksella sitä tietoa pyrittiin tuomaan näkyväksi ja tiedostetuksi toiminnaksi niin valmennuksessa kuin pelaajien toiminnassa.

Pandemiasta johtuen joukkue harjoitteli omatoimisesti ja harjoituskertoja oli ohjattuna enemmän kuin normaalissa tilanteessa olisi ollut. Valmennus halusi varmistaa, etteivät pelaajat koe jääneensä yksin liikkumaan ja toisaalta haluttiin hyödyntää lajiharjoittelusta koitunut tauko muuhun liikkumiseen. Toisaalta ei myöskään haluttu, että rajoitukset lamaannuttavat pelaajat täysin koteihinsa. Joukkuelajissa yhteisöllisyys on tärkeä elementti ja sitä pyrittiin pitämään yllä erilaisilla harjoitteilla ja pelaajat kommentoivatkin hyvin harjoitteita.

Vaikuttaa, että selvästikin pelaajat kaipasivat joukkueen yhteistä tekemistä. Huhtikuun harjoitteiden tekeminen ja arviointi olikin aktiivista, kun yli 50 % harjoitteista arvioitiin. Huhtikuussa pandemian asettamat rajoitukset olivat vielä uusia ja mediassa muutoinkin kannustettiin ihmisiä liikkumaan ulkona ja luonnossa perheen kanssa. Toukokuussa, kun joukkue pääsi yhdessä tekemään harjoitteita ulkona arviointien määrä tipahti huomattavasti ja tehtyjen arviointien määrän lasku jatkui läpi loppututkimuksen ajan. Joukkueen harjoitteluun sitouduttiin, mutta arviointeja eivät pelaajat jaksaneet enää tehdä edes omatoimisista harjoitteista niin aktiivisesti kuin huhtikuun ajan. Nuorelle kuukausi on pitkä aika, kun he vielä elävät hetkessä ja vaikuttaa, että sovelluksen käyttämisestä lähti pois alkuinnostuksen tuoma jännitys.

Lahtisen ja Salasuon (2020) tutkimuksessa todetaan, että koronapandemian keskeyttämä harrastaminen on harmittanut nuoria, mutta ei ole ollut dramaattinen muutos heille. Kolmasosa tutkittavista (n=997) oli kokenut harrastustoiminnan keskeytymisen negatiivisesti elämäänsä ja noin kolmasosa ei kokenut harrastustoiminnan keskeytyksen vaikuttavan omaan elämäänsä. Tutkijoita tämä ei tulos

ei yllätä sillä nuorten tiedetään sopeutuvan hyvin muuttuviin elämäntilanteisiin ja -oloihin. Harrastustoiminta on yksi nuorten vapaa-ajan vieton tavoista, joka on usein korvattavissa vaihtoehtoisilla harrasteilla ja omaehtoisella toiminnalla.

Harjoittelun arviointi kuormittavuuden osalta oli suurimmaksi koettu kevyeksi. Joka kuukausi harjoittelun arviointia oli suurin kategoriassa ”Jaksoin hyvin”. Kategorisoinnissa saattaa olla hankalaa nuorelle erottaa Jaksoin hyvin ja Jaksoin kohtalaisesti -arviointien erot. Toisaalta harjoitukset pidettiin aika maltillisina ja sellaisina, että harjoitteet olivat pelaajille tuttuja esimerkiksi fysiikkaharjoitusten ja loikkien osalta. Nuoren urheilijan ollessa kyseessä ei voida kuitenkaan sanoa, että rasitus olisi fyysisesti ollut kovaa vaan saattoi olla, ettei harjoittelu ollut sinä päivänä motivoivaa tai itse harjoite ei ollut motivoiva. Nuori ei ole vielä kokeillut omaa maksimiaan harjoittelussa eikä osaa arvioida kuormaa täysin suhteessa kevyeen ja raskaaseen harjoitteluun.

Voidaan todeta, että tutkittu harjoittelumotivaatio ei sovellusta käytettäessä nousut. Pelaajat, kenellä oli ennestään tunnistettu korkea motivaatio harjoitteluun, tekivät ja arvioivat harjoituksia. Pelaajat, joilla oli matalampi motivaatio omatoimiseen harjoitteluun ei saatu lisättyä tutkimuksen aikana. Keskiarvollisesti 35 % harjoitusten tekemistä ja arviointia täytyy pitää matalana. Vastaavasti tietoisuus omatoimisen harjoittelun tärkeydestä omaan kehittymiseen vaikutti olevan selvää ja selkeytyvän tutkimuksen aikana.

Osa harjoituksista tehtiin niin, että niihin haettiin vuorovaikutusta pelaajan kanssa kysymällä heiltä mielipidettä ja sanallista palautetta. Palautteita lukiessa on ollut hyvä huomata, että joukkueessa hiljaisimmatkin pelaajat ovat oman mielipiteensä kirjoittaneet sovellukseen. Koko joukkueen ollessa paikalla he eivät juurikaan uskalla mielipiteitään kertoa, mutta ei se ei tarkoita, etteikö heillä sellainen olisi. Valmentaja sai hyvää lisätietoa hiljaisemmistakin pelaajista sovelluksen kautta käydyn vuoropuhelun aikana.

Viikoittaisen harjoittelun arviointi vaikutti tulosten perusteella kategoriassa *Arki* eniten ruokailurytmiin ja mobiililaitteiden käyttämiseen iltaisin. Seuranta tehtiin etäkoulun aikana ja kesän lomakaudella. Unta pelaajat saavat hyvin, tarpeellisen

määrän yössä. Tämän avulla he jaksavat niin harjoittelun kuin koulunkäynnin kuormituksen. Unen laatuun vaikuttaa mobiililaitteiden käyttö ja se haluttiin tuoda pelaajien tietoisuuteen viikoittaisessa arvioinnissa. Tutkimuksen alussa arvo oli puolivälissä Harvoin – Useimmiten (arvo -0.5) ja muuttui tutkimuksen aikana lähemmäksi arvoa Useimmiten (arvo -0.2).

Ruokailurytmiä haluttiin painottaa, jotta pelaajat oppivat jakamaan ruokailunsa tasaisesti pitkin päivää riittävän energiansaannin varmistamiseksi. Katteellisuus Olen syönyt 5–6 ateriaa päivässä parani seurantajakson aikana arvosta Useimmiten (0.2) lähemmäksi arvoa Aina (0.6). Ruokailun ja energiansaannin tärkeyttä on pyritty joukkueessa painottamaan F-tytöistä lähtien. Energian tarpeesta on myös vanhemmille kerrottu säännöllisesti vuosittain vanhemmille järjestetyissä kauden aloitus- ja lopetuspalavereissa. Ymmärretään, että tämän ikäiset pelaajat ovat hyvinkin paljon niin kouluruuan kuin vanhempiensa varassa siinä, millaista ruokaa heille tarjotaan. 12–13-vuotiaat pystyvät kuitenkin itse huolehtimaan hyvästä välipalasta koulun jälkeen ja siitä, syövätkö koulussa tarjotun lounaan.

Koulunkäynnin sujuvuutta ehdittiin seurata vain kahden kuukauden ajan. Pandemiatilanteesta johtuen koulunkäynti ei ollut normaalia vaan etäopiskelua suurimman osan tutkimuksen ajanjaksosta. On tärkeää kuormittumisen ja stressin välttämisen kannalta urheilijan pysyä tilanteessa, että kokee hallitsevansa arjen vaatimukset ja selviää niistä. Koulunkäynnin kuormittavuutta ei kovin luotettavasti tässä pystytty tutkimaan.

Joukkueen urheilijat kokivat useimmiten hankalaksi oman harjoittelun seuraamisen. Samaan aikaan he ymmärtävät hyvin, miksi omaa harjoittelua seurataan. Koettu autonomia esittäytyy vahvana tutkimuksen mukaan joukkueen urheilijoilla. Tunne omatoimisen harjoittelun vaikuttamisesta kehittymiseen on lähes aina mukana, kun urheilijat harjoittelevat. He myös vahvasti uskovat, että seuranta Qridi Sportin avulla parantaa heidän suoritusmotivaatiotaan. Alkuinnostuksen jälkeen nähtiin, että itse arviointi koettiin jo hieman raskaana ja epämiellyttävänäkin.

Harjoittelun seuraaminen koettiin hankalaksi useimmiten koko tutkimuksen ajan. On luonnollista kokea hankalaksi seuranta, jota tehdään ensimmäistä kertaa eli

vasta opetellaan. Pelaajat kuitenkin sanovat ymmärtävänsä, miksi omaa harjoittelua seurataan ja arvioidaan. Ja he myös kokevat tulevansa paremmiksi pelaajiksi omatoimisen harjoittelun avulla. Urheilijanpolun alussa olevat urheilijat vasta hakevat tasoa, millä panostaa lajiin ja urheiluun ylipäänsä. Tutkimustulos vahvistaa valmentajan näkemyksen urheilijoiden koetun autonomian tunteen suhteen. Harjoitukset tehdään yleensä hyvin keskittyneenä ja motivoituneina. Tutkimuksella oletetaan lisääntyneen myös omistajuus oheisharjoittelusta ja muun liikkumisen vaikutuksesta myös lentopallotaitoihin ja yleiseen jaksamiseen.

Tutkimuksen alussa joukkueen vanhemmille kerrottiin tutkimuksen sisältö ja toimintatapa. Toive oli, että vanhemmat tukevat omaa urheilijaa omatoimisessa harjoittelussa, mutta vastuu jätetään urheilijalle itselleen. Tutkimuksen aikana huomattiin, että harjoitusten arviointi on suhteellisen vähäistä. Joukkueen pelaajia muistuteltiin ahkerasti WhatsApp-sovelluksen ryhmäviestin avulla. Muistuttelu tehtiin sen takia, että Qridi Sport -sovellus ei muistuta tai hälytä harjoituksista. Tämä koski lähinnä joukkueen yhteisiä harjoituksia. Omatoimiset harjoitukset sujuivat useimmiten oma-aloitteisesti. Joukkueelle pidettiin sama rytmi koko tutkimusjakson ajan harjoituspäivien osalta, jolla pyrittiin helpottamaan muistamista. Joukkuelajin urheilijat ovat ehkä tottuneet säännölliseen harjoitusrytmiin, joka tulee heille annettuna salivuorojen myötä. Siltä osin on tärkeää kasvattaa urheilijoita vastuuseen omatoimiharjoitteluun tulevia vuosia varten.

Tutkimus vahvistaa, että joukkueen urheilijat pitävät harjoittelusta lähes aina. Tutkimuksen mukaan pelaajat harjoittelevat mielellään, mutta mieliala ei muutoin ole ollut hyvä niin usein (arvo 0.2). Mielialan pitäisi olla lähempänä arvoa 1, jos verrataan, miten mielellään urheilijat harjoittelevat. Kysymyksen asettelu mielialasta on ollut ehkä liian hankala tulkittavaksi; mitä hyvä mieliala oikeastaan on?

Lihasten palautumisella pyrittiin selvittämään, osaavatko pelaajat tulkita lihastensa väsymystasoa. Ja kokevatko he sitä ylipäänsä. Väsymys voi olla tässä kysymyksessä tulkittuna niin fyysistä kuin psyykkistäkin väsymystä. Lihasväsymystä on koettu enemmän kesä-heinäkuun alussa ja heinäkuussa. Ottaen huomioon, etteivät nuoret urheilijat ole vielä testanneet omaa maksimiaan jaksamisen suhteen heidän voi olla myös hankala arvioida lihasrasitusta.

Kempeleen Lentopallolla on ikäluokkia, jotka harjoittelevat tavoitteellisesti ja menestyvät. Siitä on jo osoitus kahden U17-ikäluokan pojan ja yhden U16-ikäluokan tytön pääseminen nuorten maajoukkueeseen EM-karsintoihin toukokuussa 2021. Tutkimus osoittaa mielestäni sen, että tavoitteellisesti harjoittelevalle joukkueelle sovelluksesta olisi hyötyä varsinkin omatoimiharjoittelun aikana. Itse valmentajana ajattelin ottaa sovelluksen uudelleen käyttöön ainakin kerran kauden aikana vahvistamaan itseohjautuvuutta, tavoitteen asetantaa ja vastuun ottamista kehittymisestään. Koko kauden kestävä arviointi voi olla nuorelle liian raskas prosessi vielä viedä läpi.

6.3 Johtopäätökset ja pohdinta

Qridi Sportin käyttöönotto oli todellinen helpotus valmentajalle koronan suljettua harrastustilat keväällä 2020. Joukkueella oli hyvä vaihe kehittymisessä menossa ja syksyllä 2020 edessä oli osallistuminen seuraavan ikäluokan sarjaan, C-sarjaan. Siinä pelimuoto vaihtuu 3vs3 pelaamisesta tunnetumpaan lentopallon kuu-sikkopelaamiseen.

Harjoituksista tehtiin ja arvioitiin vain joka kolmannes. Näin ollen valmentajat käyttivät paljon aikaa suunnitellakseen harjoitteita, joita ei koskaan kuitenkaan tehty. Tämä oli valmentajille arvokasta kokemusta, mutta suunnittelu myös vaatii oman toimen ohella-valmentajilta paljon aikaa. Koska tutkimus tehtiin poikkeusaikana, haluttiin pelaajille antaa vaihtoehtoja liikkumiseen. Kuten Lahtisen ja Salasuon (2020) tutkimuskin toteaa, eivät nuoret kokeneet dramaattisena muutoksena harrastustoiminnan keskeytymistä. Valmentajien tulee pohtia, olivatko harjoitteet liian vaativia ja tylsiä nuorten mielestä. Myös harjoitteiden määrää tulee jatkossa omatoimikaudella pohtia. Oliko harjoitemäärä ylimitoitettu kyseisen ikäluokan nuorelle? Myös prosessia itsearvioinnin oppimisessa olisi voinut korostaa enemmän tutkimuksen aikana. Nuoret ovat arvioinnin alkutaipaleella, joten siihen tukea olisi varmasti kaivattu enemmän. Arviointiakin oppii vain arviointia teke-mällä.

Harjoitteiden arvioinnin määrien tippuminen kertoo mielestäni siitä, että urheilijat ovat vielä liian nuoria kokeakseen hyötyä jatkuvasta arvioinnista. Arvioinnista koetaan olevan enemmän rasitetta kuin hyötyä urheilijalle itselleen. Urheilijanpolku tukee tätä ajattelua, sillä 13-vuotiaana lähdetään vasta opettelemaan urheilijan elämää. Siihen kuuluu omien taitojen arviointi, oman harjoittelun arviointi ja urheilullisen elämäntavan omaksuminen. Kuten myös vastuun omaksuminen omasta harjoittelusta. Tutkimuksessa mukana olleet urheilijat ovat 11–13-vuotiaita, joten ovat juuri urheilijan polun alkutaipaleella. Qridi Sport -sovellus ei lähettänyt pelaajille muistutusta harjoituksista lainkaan. Tämä olisi toivottu toiminto sovellukseen, sillä varsinkin nuorten tuntuu olevan hankala muistaa päivän harjoitteet.

Joukkueen pelaajat ovat fyysisessä kehityksessä eri aikajanalla, kun he ovat kahden eri kalenterivuoden aikana syntyneitä. Selkeitä eroja ei eri ikäluokille saatu kuormituksen tuntemuksessa vaan harjoittelukuormaa voidaan edelleen nostaa tasaisesti joukkueella. On kuitenkin tärkeä huomata, että pientä kuormitusta lihaksissa on tunnistettu tutkimusjakson aikana. Seurantajaksolla vuonna 2020 heinäkuulle sattui kuumia päiviä ja osa joukkueen pelaajista pelasi ahkerasti beach volleyta päivisin ja alueella järjestettävissä Viikkokisoissa. Samat pelaajat ovat esimerkiksi heinäkuun osalta raportoineet lihasten palautumattomuutta enemmän. Ja samaan aikaan on raportoitu korkeaa arviota kohtaan *”Tykkään harjoitella ja tulen hyvälle tuulelle, kun teen harjoituksia”*.

Lentopallon harjoittelu ja pelaaminen itsessään tukee sisäisen motivaation kehittymistä, kun jokaisesta suorituksesta pelaaja saa välittömän palautteen. Palaute tulee onnistuneesta tai epäonnistuneesta suoritteesta eikä sitä tarvitse välttämättä valmentajan sanoittaa. Valmentajan tehtäväksi jää rakentaa harjoitteet niin, että ne jokaisen pelaajan taitotasolle sopivia. Harjoitusten tulee olla tarpeeksi haastavia, mutta myös selkeästi suoritettavissa olevia harjoitteita. Arviointi on koko ajan enemmän tai vähemmän läsnä harjoittelussa, koska aina voi omaa suoritusta peilata ajatukseen onnistuneesta suorituksesta ja aina voi verrata omaa suoritusta joukkuekaverin suoritukseen.

Qridi Sportilla harjoituksia arvioitiin aina jälkikäteen ja arvioinnin taisi ratkaista harjoituksen jälkeinen yleisfilis. Valmentajan arviointia urheilijan harjoittelusta ei käytetty tutkimuksen aikana. Olisi hyvä myös selvittää kuin paljon valmentajan ja urheilijan arvioinnit eroavat toisistaan harjoittelun arvioinnissa. Tämä voisi erityisesti nuoren urheilijan ollessa kyseessä auttaa nuoren omaakin arviointia. Oman kokemuksen mukaan nuoret ovat hyvinkin kriittisiä itselleen joskus ja päinvastoin. Valmentajan tekemällä arvioinnilla voisi avata keskusteluja nuoren kokemuksesta harjoittelutilanteesta.

Joukkueen pelaajien tavoitteita selvitetään valmentaja-pelaajakeskusteluissa vuosittain. Qridi Sportissa on toiminto, johon voi asettaa pieniä ja isoja tavoitteita, pelaajan omia tai joukkueen yhteisiä. Tutkimuksessa ei selvitetty pelaajien tavoitteita eikä hyödynnetty Qridi Sportin toimintoa. Olisi ollut hyvä selvittää myös urheilijoiden tavoitetta ja miten se olisi ollut linjassa harjoittelumotivaatioon ja harjoittelun arviointiin. Esitin aiemmin mielipiteen, jossa ajatukseni oli, että tavoitteellisemmat urheilijat myös arvioivat harjoittelua. Tavoite-toiminnon käyttämisestä olisi saanut apua tälle väittämälle todennäköisesti.

Joukkuelajin urheilijoilla omatoiminen harjoittelu ja siihen tarvittava motivaatio voi olla hankala sytyttää ikäkausilla, jolloin innostus pitäisi muuttua intohimoksi lajiin ja urheiluun ylipäätä. Samaan aikaan nuoren ajankäytöstä kilpailevat muut asiat ja ilman ympäristöä (tässä tapauksessa joukkuetta) motivaation nostaminen voi olla hankalaa. Pelaajat kävivät hyvin harjoituksissa, motivaatiota selkeästi löytyy. Arviointiin ei vaan tarpeeksi ollut motivaatiota enää harjoitusten jälkeen. Arviointia yritettiin kehottaa tekemään pukuhuoneissa, kun olivat vielä harjoituspaikalla.

Qridi Sport on hyvä apu valmentamiseen ja tukee hyvin ylimenokausien omatoimisen harjoittelun suunnittelua ja seurantaa. Kohderyhmä oli tässä tutkimuksessa juuri lapsuus- ja valintavaiheen kynnyksellä, joten ihan täysin sovelluksen hyötyjä itsearviointeista ei voitu hyödyntää. Tutkimus varmasti opetti pelaajia itsearviointiin laittamalla miettimään harjoituksen jälkeen tuntojaan. Se, uskaltavatko he rehellisesti kertoa tuntemuksistaan on vähän kyseenalaista vielä.

Qridi Sportin ehdoton hyöty on harjoitusten jakaminen helposti sovellukseen pelaajille. Omatoimikauden harjoittelu on varmasti mielekkäämpää sovellusta seuraten kuin perinteisellä paperi- ja vihko merkinnällä. Kun harjoitukset ovat puhe-
limessa, ne ovat aina mukana. Harjoitukseen saa ohjevideoita liitettyä, jossa esimerkiksi fysiikkaharjoittelun ohjeet voidaan käydä tarkoin läpi. Lisäksi arvioinnin nähdessään valmentajan on helppo tarttua yksittäisen pelaajan tilanteeseen tai yleisimmin rasiustasoon laskemalla tai nostamalla sitä.

Viikoittaiset kyselyt toivat valmentajalle hyvää tietoa urheilijan perusarjesta. Joukkueen yhteisissä harjoituksissa yleisen vireystilan voi nähdä, mutta huono vireystila voi johtua niin monesta eri asiasta. Mielestäni viikoittaisilla kyselyillä saatiin pelaajille hyvin ajatusta urheilijan elämän hyvästä arjesta ja sen hallinnasta. On mahdollistettu urheilijanpolulle lähtevien oppiminen hyvän arjen hallinnasta ja asioista, mitkä sen mahdollistavat.

Etäharjoittelun rakentaminen tuo valmennukseen uusia haasteita tietotekniikan käyttöön liittyen. Mitä alustaa käytetään ja miten sitä hyödynnetään? Mutta ehkä kaikista tärkein huoli etävalmennukseen liittyen syntyy nimenomaan kontaktin ja välittömän palautteen saamisen urheilijan onnistumisesta ja epäonnistumisesta urheilijan mielialana. Valmentaja pystyy omalla toiminnallaan nostamaan motivaatiota, jos urheilijalla on huono päivä. Miten sama onnistuu etävalmennuksen avulla, kun urheilijaa ei näe eikä tunnista tunnetta. Hakala (2021) nostaa esille blogitekstissään, että motivaatio ei ole pelkästään urheilijan asia. Hän korostaa, että tietty perushalu tekemiseen täytyy olla, mutta ympäristö ja valmentaja vaikuttavat merkittävästi motivaatioon.

Voidaan ehkä vasta jälkikäteen miettiä, hyödyttikö tämä tutkimus urheilijoita ja jos, niin keitä heistä. Tämänhetkisen tilanteen perusteella näistäkin urheilijoista voidaan vasta jälkikäteen katsoa, ketkä lähtevät urheilijanpolulle. Tutkimusta tehtäessä pari pelaajaa oli osoittanut kiinnostusta aluejoukkueeseen ja yläkouluakatemiaa kohtaan. Valmentajalle tutkimuksesta oli selkeä hyöty etäharjoittelun jaksolla. Qridi Sport mahdollisti vuorovaikutuksen niiden urheilijoiden kanssa, jotka tekivät harjoitteita ja arvioivat jaksamistaan. Seurantajakso saattoi olla myös liian pitkä kyseiselle ikäryhmälle. Siksikin suurin hyöty Qridi Sportin käyttämisessä on

harjoitusten jakamisen helppous pelaajille. Aiemmin joukkueelle on jaettu ohjelmia paperilapuilla ja siihen verrattuna sovelluksen käyttö on paljon helpompaa.

WomanVolley ry:n naisten liigajoukkue käyttää Qridi Sport -sovellusta oheisharjoittelussaan. Joukkueen päävalmentaja Mäkikyrö (2021) mainitsee sovelluksen tukevan hyvin nuorten pelaajien matkaa liigapelaajiksi omaa kuormitustaan ja kehittymistään seuraten. Monet pelaajat ovat niin sanotulla kaksoispolulla, jossa urheilu ja opiskelu on yhdistetty. Arjen hallinta on ensiarvoisen tärkeää, jotta jaksaa harjoituskuormituksen myös.

Yhteenvetona voitaneen todeta, että harjoittelun arviointiakin oppii vain tekemällä sitä. Tutkimukseen osallistuminen oli arvokasta kokemusta niin valmentajille kuin pelaajillekin. Oletin, että nuoret tekisivät arviointia mielellään, koska ovat tottuneita siihen koulussa. Kempeleen kunnan perusopetuksen opetussuunnitelmassa yhtenä laaja-alaisen osaamisen tavoitteena on harjoitella itseohjautuvuutta asettamalla tavoitteita oppimiselle sekä oppia huomaamaan vahvuuden ja kehitystarpeet oppimisessa (Kempeleen kunta, 2016).

Valmennuksessa apuna tulee varmasti myöhemminkin olemaan jokin sovellus. Koen sovellukset enemmänkin valmentamisen kuormaa helpottavana kuin lisäävänä asiana. Kaupallisen sovelluksen käyttö luontaisesti aiheuttaa kustannuksia joukkueelle, joten juniorijoukkueessa sen käyttö on perusteltava hyvin.

LÄHTEET

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. Lahti: VK-Kustannus Oy.

FIVB. Structure. Viitattu 4.1.2021. <https://www.fivb.com/en/thefivb/structure>.

Fraze, R. 2008. E-Coaching in Organizations: A Study of Features, Practices, And Determinants Of Use. UMI Number: 3314978. Viitattu 2.4.2021.

https://www.researchgate.net/publication/346039480_E-COACHING_IN_ORGANIZATIONS_A_STUDY_OF_FEATURES_PRACTICES_AND_DETERMINANTS_OF_USE.

Hakala, L. 2014. Virheiden merkityksestä. Viitattu 24.1.2021. <https://coachhakala.com/2014/03/29/virheiden-merkityksesta/>.

Hakala, L. 2021. Määrätietoinen harjoittelu, Osa 17. Motivaation lähteet. Viitattu 1.5.2021. <https://coachhakala.com/2021/04/30/maatietoinen-harjoittelu-osa-17-motivaation-lahteet/>.

Hakkarainen, H. 2015. Harjoittelu, ravinto ja lepo – kehittymisen kulmakivet. Teoksessa Suomen valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 1. painos. Keuruu. VK-Kustannus Oy.

Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaamisen käsikirja 2016. Olympiakomitea.

Honkanen, P., Sammelvu, T. & Häyrynen, M. 2016. Lentopallon lajiantalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus.

Kempeleen Lentopallo. Viitattu 24.1.2021. www.kempeleenlentopallo.fi.

Kempeleen kunta. 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelma 1.8.2016 alkaen. Laaja-alainen osaaminen ja työtavat. Viitattu 13.5.2021. <https://www.kempele.fi/media/tiedostot/varhaiskasvatus-ja-opetus/perusopetus/kempele-ops-2016-laaja-alainen-osaaminen.pdf>.

Konttinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Teoksessa Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Helsinki: KIHUn julkaisusarja, nro 46. Viitattu 4.1.2021 https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.

Lapset, nuoret ja koronakriisi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:2. Helsinki. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Viitattu 11.4.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

- Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. 2020. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. toim. Urheilupsykologian perusteet. Turenki. Liikuntatieteellinen seura. 3.painos.
- Lahtinen, J.& Salasuo, M. 2020. ”Harrastusten keskeytyminen harmitti.” Tutkimus nuorten kokemuksista korona-aikana: vapaa-aika ja harrastaminen. Nuorisotutkimusseura RY. Viitattu 11.4.2021. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma64>.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Helsinki: KIHUn julkaisusarja, nro 46. Viitattu 4.1.2021 https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.
- Mäkikyö, T. Woman Volley ry. Päävalmentaja, keskustelu 18.2.2021.
- Ojasalo, K., Moilanen, T.& Ritakoski, J. Kehittämistyön menetelmät. 2015. 3.–4.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy. E-kirja. Viitattu 23.1.2021 <https://www.elibrary.com/fi/book/978-952-63-2695-5>.
- Olympiakomitea. 2018. Hyvä valmentaja kasvattaa urheilijaa myös ajattelemaan. <https://www.olympiakomitea.fi/2018/10/03/hyva-valmentaja-kasvattaa-urheilijaa-myos-ajattelemaan/> viitattu 10.1.2021.
- Pascal, A., Sass, M., Gregory J. 2015. I’m only human. The Role of Technology in Coaching. DOI. 10.1037/cpb0000025. Viitattu 2.4.2021. https://www.researchgate.net/publication/271723023_Im_Only_Human_The_Role_of_Technology_in_Coaching.
- Qridi Sport. Viitattu 5.1.2021. <https://www.qridisport.fi/>.
- Ryan, R., Deci, E. 2017. Self-Determination Theory. New York: The Guilford Press.
- Suomen Valmentajat. 2015. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli. Teoksessa Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 1. painos. Keuruu. VK-Kustannus Oy.
- Toikko, T., Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 13.5.2021. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.
- Vuorinen, K. 2018. Modern volleyball analysis and training periodization. Sport Coaching and Fitness Testing Coaching seminar. Viitattu 4.1.2021.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57541/Vuorinen%20Kasper.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Helsinki; Kustannusosakeyhtiö Auditorium.

LIITTEET

- Liite 1. Tutkimuslupa
- Liite 2. Alkuarviointi Qridi Sportin käytöstä
- Liite 3. Loppuarviointi Qridi Sportin käytöstä

Liite 1

Qridi Sport – tutkimuslupa

Mikä?

Qridi sport on osa opinnäytetyötäni Lapin AMK Liikunnanohjaaja opintoissa. Qridi Sportin tavoitteena on jakaa omatoimisia harjoitteita pelaajille sekä tehdä itsearviointia harjoittelun jälkeen. Itsearvioinnilla on todettu olevan vaikutus oppimiseen sitä kautta pelaajat oppivat ottamaan omistajuutta omaan kehittymiseen.

Qridi sport on mobiilisovellus, jota pelaajat käyttävät puhelimellaan. Sen saa asennettua PlayStoresta ja AppStoresta.

Milloin?

Qridi Sport sovellusta käytetään joukkueessa huhtikuu - syyskuu 2020 ja palautetta kerätään ennen työkalun käyttöönottoa sekä työkalun käyttöönoton jälkeen pelaajilta. Sovelluksen kautta jaetaan harjoitteet sekä pelaajat itsearvioivat mm. jaksoivatko keskittyä harjoitukseen, oliko harjoitus mukava jne.

Miksi?

Sovelluksen ensisijainen tavoite on saada tukea urheilijalähtöiseen valmennukseen, jolloin valmennus saa paremmin ymmärrystä yksilön kehittymisestä ja tarpeista. Tällöin myös harjoittelua voidaan tehdä yksilöllisemmin. Harjoittelua ei tehdä edelleenkään hampaat irvessä, mutta kuitenkin tosissaan :) Alamme lähestyä pikkuhiljaa valintavaihetta, jolloin harjoitusmäärät tulevat lisääntymään ja valmius tähän määrän lisääntymiseen tulee olla pohjalla.

Miten?

Pääsy pelaajilta kerättyihin tietoihin on vain joukkueen valmentajilla. Vanhemmat saavat halutessaan oman käyttäjätunnuksensa ja pääsyn oman pelaajan profiiliin. Kaikki tutkimustulokset käsitellään nimettöminä, joukkueen tuloksina.

Koska pelaajat ovat alaikäisiä, tarvitsen teidän vanhempien suostumuksen Qridi Sportin käyttöön. Opinnäytetyöni tavoite on puhtaasti valmentajalähtöinen eikä pelaajia tulla arvioimaan yksilöinä tai nimeltä työssä missään vaiheessa. Myös Qridi Sport sovellus itsessään täyttää EUGDPR vaatimukset, sovellukseen tallennettava data säilyy Euroopassa, tarkalleen ottaen Suomen datacenterissä.

Mikäli kysyttävää, olettehan yhteydessä!

Etukäteen kiittäen!

Virpi

1. Pelaajan Nimi

2. Pelaajan osallistuminen Qridi Sport käyttöön ja opinnäytetyön tutkimukseen

- Kyllä
- Ei
- Tarvitsen lisätietoa

Tämä on lomakkeen omistajan luomaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle. Microsoft ei ole vastuussa asiakkaidensa suojaus- tai tietosuojakäytännöistä, mukaan lukien tämän lomakkeen omistajan käytännöistä. Älä koskaan luovuta salasanaa kenellekään.

Palvelun tarjoaa Microsoft Forms | Tietosuoja ja evästeet | Käyttöehdot

Liite 2

Kysymys	Arviointiskaala		
Odotan mielelläni harjoittelun arvioimista, miten olen jaksanut ja keskittynyt	Mukava päästä arvioimaan omaa osaamista	En oikein tiedä osaanko	En haluaisi arvioida
Ymmärrän, miksi omaa harjoittelua seurataan ja arvioidaan	Ymmärrän kyllä	En ymmärrä	
Osaan aloittaa treenit itsenäisesti ohjeiden mukaan	Teen aina mielellään treenit	Joskus ei huvittaisi	Tarvitsen apua
Tykkään harjoitella ja tulen hyväälle tuulelle, kun teen harjoituksia	Ehdottomasti kyllä	Ei aina, joskus ei jaksaisi	
Uskon, että Qridi Sportin seuraaminen ja oman suorituksen arvioiminen laittaa minut harjoittelemaan paremmin	Kyllä, mukava harjoitella ja miettiä miten se minuun vaikuttaa	En tiedä onko merkitystä	
Tunnen, että omatoiminen harjoittelu tekee minusta myös paremman pelaajan	Totta kai	Ei oikein	
Olen kokenut hankalaksi oman harjoittelun seuraamisen	Aloitan harjoittelun mielelläni, kun harjoitusohjelma tulee	Pystyn yleensä aloittamaan harjoittelun yksin	On tosi vaikeaa aloittaa harjoittelu yksin

Liite 3

Kysymys	Arviointiskaala		
Uskon, että Qridi Sportin seuraaminen ja oman suorituksen arvioiminen laittaa minut harjoittelemaan paremmin	Kyllä, mukava harjoitella	En tiedä onko merkitystä	
Ymmärrän, miksi omaa harjoittelua seurataan ja arvioidaan	Ymmärrän kyllä	En ihan ymmärrä	
Mietin, kuinka hyvin harjoittelen ja teen muutoksia, jotta saan itsestäni kaiken irti	Kyllä	Ei	
Odotan mielelläni harjoittelun arvioimista, miten olen jaksanut ja keskittynyt	Mukavaa päästä arvioimaan omaa tekemistä	En oikein tiedä osaanko	En haluaisi arvioida
Koin Qridi Sportin harjoittelun arvioinnin hyödylliseksi ja haluaisin jatkaa arviointia lajiharjoituksissa talven aikana.	Haluan jatkaa arviointia	En halua jatkaa arviointia	
Olen kokenut harjoituksissa enemmän onnistumisia kuin epäonnistumisia	Aina	Useimmiten	Harvoin
Uskallan pelata täysillä pelin alusta loppuun, koska tiedän jaksavani loppuun asti	Aina/Usein	Joskus	Harvoin / En koskaan
Kun pelini ei suju, mietin miksi ja pyrin löytämään ratkaisun	Kyllä	Ei	
Kysyn valmentajiltani kysymyksiä	Kyllä	Ei	
Tiedän, kuinka teen itseni pelattavaksi peleissä	1 Tiedän	2 Yleensä	3 En tiedä

Miltä sinusta tuntui käyttää Qridi Sportia harjoittelun arviointiin?	Vapaa teksti
--	--------------