

**S T a D I a**

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

---

# **Juniorijalkapallovalmentajien tietämys lasten harjoittelusta, lihashuollosta ja jalkapallovammoista**

Fysioterapian koulutusohjelma,  
fysioterapeutti  
Opinnäytetyö  
25.4.2007

---

Katja Lindroos



Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Fysioterapia		Fysioterapeutti	
Tekijä/Tekijät			
Katja Lindroos			
Työn nimi			
Juniorijalkapallovalmentajien tietämys lasten valmennuksesta, lihahuollosta ja jalkapallovammoista			
Työn laji	Aika	Sivumäärä	
Opinnäytetyö	Kevät 2007	35 + 1 liite	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Vantaan jalkapalloseuran juniorivalmentajien tietämystä valmennukseen liittyvistä asioista. Kartoitettavia asioita olivat lasten valmennuksen toteuttaminen, lihahuolto osana valmennusta sekä jalkapallovammat ja niiden ennaltaehkäisy. Näiden lisäksi tarkoituksena oli myös selvittää valmentajien toiveita yhteistyöstä fysioterapeutin kanssa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena. Kyselylomakkeeseen kuului sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Kyselyt toteutettiin kahden Vantaan Jalkapalloseuran koulutustilaisuuden yhteydessä. Vastaajia oli yhteensä 24. Vastausten saamisen jälkeen tuloksia analysoitiin ja niistä vedettiin johtopäätöksiä.</p> <p>Valmentajat tiesivät suhteellisen paljon lasten harjoittelun toteuttamisesta, mutta esimerkiksi nopeusvoimaharjoittelun ja kestävyysharjoittelun valmentajat aloittaisivat vasta huomattavasti suositeltua myöhemmällä iällä. Alkuverryttely kuului jokaisen joukkueen harjoitukseen, mutta loppuverryttely vain puolilla joukkueista. Lihahuoltoon liittyviin kysymyksiin vastaajat olivat vastanneet vain muutaman asian, vaikka mahdollisia asioita olisi ollut hyvinkin paljon. Alkuverryttelyyn liitetyt venytykset olivat vastaajilla hyvin hallussa, mutta pitkien liikkuvuutta lisäävien ja liikeratoja avaavien venytysten ajankohta ei ollut kovin hyvin tiedossa. Vammojen ennaltaehkäisemiseksi valmentajat olivat keksineet vain muutamia keinoja, mutta ensiapu oli kohtuullisen hyvin hallussa.</p> <p>Juniorijalkapallovalmentajien tiedoista valmennukseen liittyvissä asioissa löytyi puutteita, mikä olikin oletuksena lähtiessäni tekemään tätä tutkimusta. Joukossa oli kuitenkin myös valmentajia, joilla oli yllättävänkin paljon tietoa kysytyistä asioista. Valmentajien ja fysioterapeutin yhteistyöltä valmentajat toivoivat koulutuksia kaikista kyselylomakkeella käsitellyistä asioista.</p>			
Avainsanat			
juniorijalkapalloilu, valmennus, lihahuolto, jalkapallovammat, kyselytutkimus			



Degree Programme in <b>Physiotherapy</b>		Degree <b>Bachelor of Health Care</b>	
Author/Authors <b>Katja Lindroos</b>			
Title <b>The Knowledge of the Coaches About Coaching of Children, Muscular Care and Football Injuries</b>			
Type of Work <b>Final Project</b>	Date <b>Spring 2007</b>	Pages <b>35 + 1 appendix</b>	
<p>ABSTRACT</p> <p>The aim of this study was to survey the knowledge of junior football players' coaches in Vantaan Jalkapalloseura relating to coaching of children, muscular care and preventing football injuries. The purpose of this study was also to clarify the coaches' hopes relating to teamwork with physiotherapists.</p> <p>A questionnaire was made for the study consisting of multiple choice and open questions. The questionnaire was carried out in connection with two events of training for the coaches of the Vantaan Jalkapalloseura. 24 replies were received and analysed.</p> <p>Velocity strength training and endurance training were started later than recommended. Every team carried out warm ups but only half of the teams cool downs. Only a few ideas were received concerning the questions about muscular care and preventing football injuries. The coaches knew a lot about stretching made during the warm up. However they did not know when it was the right time to do the long stretches that increases the mobility and the range of motion.</p> <p>As expected the knowledge of several coaches was insufficient. The coaches requested trainings about every subject in questionnaire from the physiotherapists.</p>			
Keywords <b>junior football, coaching, muscular care, football injuries, questionnaire</b>			

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	JALKAPALLO LAJINA	2
3	LASTEN HARJOITTELUN TOTEUTTAMINEN	3
3.1	6 - 8-vuotiaan harjoittelu	3
3.2	9 - 10-vuotiaan harjoittelu	3
3.3	11 - 12-vuotiaan harjoittelu	4
4	LIHASHUOLTO OSANA VALMENNUSTA	4
4.1	Urheilijan itsensä suorittamat lihashuollon toimenpiteet	4
4.2	Ulkopuolisen henkilön suorittamat lihashuollon toimenpiteet	7
5	JALKAPALLOVAMMAT JA NIIDEN ENNALTAEHKÄISY	8
5.1	Vammojen riskitekijät	9
5.1.1	Pelaajasta johtuvat tekijät	9
5.1.2	Ulkoiset tekijät	10
5.1.3	Harjoitusmenetelmistä johtuvat tekijät	11
5.2	Lajityypillisiä vammoja	11
5.3	Vammojen ensiapu	12
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT	13
7	KYSELYTUTKIMUS TIEDONKERUUN VÄLINEENÄ	14
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
9	TUTKIMUSTULOSTEN ESITTELY	16
9.1	Joukon esittely	16
9.2	Lasten harjoittelun toteuttaminen	18
9.3	Lihashuolto osana valmennusta	22
9.4	Jalkapallovammat ja niiden ennaltaehkäisy	25
10	JOHTOPÄÄTÖKSIÄ TUTKIMUSTULOISTA	28
11	POHDINTA	29
	LÄHTEET	34
	LIITE Kyselylomake	

## 1 JOHDANTO

Jalkapallo on maailman suosituin urheilulaji. Suomen Palloliittoon kuuluu eniten harrastajia kaikista lajiliitoista Suomessa. Suomen Palloliittoon kuuluu noin 1000 jäsenseuraa, joissa pelaajia on yli 110 000. (Suomen Palloliitto 2006.)

Jalkapallon pelaaminen antaa lapselle elämäniloa ja tunnetta oman elämän hallinnasta. Urheiluharrastus ja seuraan kuuluminen on lapselle arvokas ja tärkeä kokemus, josta voi muodostua tärkeä kasvuympäristön osa perheen, koulun ja kavereiden rinnalle. Jalkapalloharrastus antaa terveyttä, henkistä hyvinvointia, elämänmittaisia ystävyysuhteita sekä ikätoverien että toiminnassa mukana olevien aikuisten kanssa. Lapsen keskittymiskyky, pitkäjänteisyys ja yhteisöllisyys kehittyvät leikkiessä, harjoitellessa ja pelatessa yhdessä kavereiden kanssa. (Suomen Palloliitto 2002.)

Opinnäytetyöni aiheeksi olen valinnut oman kiinnostukseni ja harrastuneisuuteni mukaan jalkapalloilun. Yleisen käsityksen mukaan juniorijalkapallovalmennus on täysin amatööripohjalta toimivaa ja suurimmalla osalla valmentajista ei ole kokemusta ja tietämystä valmennuksen alueelta. Tästä syystä olen valinnut opinnäytetyöni kohteeksi nimenomaan juniorijalkapalloilun.

Opinnäytetyönäni olen tehnyt Vantaan jalkapalloseuran (VJS) junioreiden valmentajille kyselyn, jolla kartoitetaan heidän tietämystään valmennukseen liittyvistä asioista. VJS:ssa toimii useita kymmeniä juniorijoukkueita ja niissä vielä enemmän valmentajia, joiden tietotaso on hyvin vaihteleva. Varsinkin junioripuolella, jossa olisi tärkeää tietää lihashuollosta, loukkaantumisista ja harjoittelun vaikutuksista, on valmennus haasteellista. Erityisesti lasten valmentajilla ammattimainen valmennus ja valmennuskoulutus on usein vielä puutteellisempaa kuin aikuisten joukkueissa toimivilla valmentajilla. Olen rajannut työni koskemaan nimenomaan 11-vuotiaiden ja sitä nuorempien joukkueiden valmentajia.

Opinnäytetyöni aineiston keruun välineeksi tein kyselylomakkeen (liitteenä) seuran juniorivalmentajille. Kyselyn tarkoituksena on selvittää valmentajien tietotasoja erilaisista valmennukseen liittyvistä asioista. Kyselylomakkeella selvitettäviä asioita ovat lasten harjoittelun toteuttaminen, lihashuolto sekä jalkapallovammojen ennaltaehkäisy ja hoito.

Opinnäytetyössäni haluan myös kartoittaa, mitä juniorijalkapallovalmentajat toivovat heidän ja fysioterapeuttien väliseltä yhteistyöltä. Näin ollen pystyn tulevaisuudessa itse palvelemaan paremmin valmentajien tarpeita fysioterapia-alan ammattilaisena juuri heidän omista toiveistaan ja tarpeistaan lähtien.

## 2 JALKAPALLO LAJINA

Jalkapalloilu on joukkuepeliä, jossa yksilöiden yhteistyö johtaa menestykseen. Jalkapallon pelitaito koostuu henkilökohtaisesta taidosta, pelikäsityksestä, nopeudesta, voimasta ja kestävyydestä. Kansainvälisen tason saavuttamiseksi on pelitaidon eri osien harjoittelu aloitettava jo nuorena. (Miettinen 1999: 243.) Suurin osa taitoa vaativista suorituksista tehdään jaloilla. Jalkojen hienomotoriikan säätely on huonompaa kuin yläraajoissa, joten taidon oppiminen on hyvin vaikeaa (Mattson - Keurulainen 2002: 478.)

Jalkapallo on vaativa ja monipuolinen taitolaji. Huipputasolla kertyy puolentoistatunnin ottelun aikana keskimäärin 10 juoksukilometriä. Tähän sisältyy noin 50-70 nopeaa spurttia, joten laji vaatii hyvän peruskestävyyden lisäksi anaerobista kestävyyttä sekä kykyä eliminoida vartaloon kertyviä maitohappoja. Pelissä tarvitaan myös räjähtävää voimaa laukauksiin ja pääpelin vaatimiin hyppyihin. (Mattson - Keurulainen 2002: 478.)

Jalkapallo on kontaktilaji, jossa suojia on vähän. Tämä tekee lajin hyvin loukkaantumisherkäksi. Tavanomaisista urheilulajeistamme jalkapallossa onkin suurin loukkaantumisriski. Noin 60 % loukkaantumisista tapahtuu kontaktitilanteessa vastustajan kanssa ja 80 % vammoista kohdistuu nimenomaan alaraajoihin. Otteluissa vammautumisriski on noin kolminkertainen harjoituksiin verrattuna. (Mattson - Keurulainen 2002: 478.)

Lapset pelaavat jalkapalloa pienemmällä kentällä kuin aikuiset. Kentällä on samaan aikaan molemmista joukkueista, ikäluokasta ja sarjasta riippuen, viidestä yhdeksään pelaajaa. Kentän suosituskoko vaihtelee 30x40 metrin ja 50x70 metrin välillä. Maalin koko on joko 2x3 metriä tai 2x5 metriä. Myös peliaika lapsilla vaihtelee suuresti eri sarjoissa ja ikäluokissa. Pienimmät lapset pelaavat neljä kahdeksan minuutin erää, hieman suuremmilla lapsilla on neljä 10 minuutin erää ja 10 - 11-vuotiaat siirtyvät jo kahteen puoliaikaan, peliajan ollessa 2x20 tai 2x25 minuuttia. (Suomen Palloliitto 2007.)

### 3 LASTEN HARJOITTELUN TOTEUTTAMINEN

Varsinkin motorinen suorituskyky lapsella kehittyy erittäin voimakkaasti ikävuosien 6-12 aikana. Tänä aikana lähes kaikki fyysisen suorituskyvyn ominaisuudet kehittyvät valtavasti, varsinkin taito ja nopeus. Uusien taitojen oppiminen tapahtuu helpommin kuin missään muussa ikävaiheessa. Yksilöiden välillä on kuitenkin hyvin suuria kehityseroja ja muutokset tapahtuvat nopeasti. Tämä tulee ottaa huomioon harjoituksia suunniteltaessa. (Miettinen 1999: 243-247.) Ikävaihe 7-10 ikävuoden välillä on nopeuden herkkyyuskautta. Tällä ajanjaksolla liiketiheys kehittyy voimakkaasti. Voimaharjoittelussa huomio tulee kiinnittää suoritustekniikoihin ja nopeusvoimaharjoittelun toteuttamiseen. Notkeusharjoittelua tulee tehdä myös lisääntyvissä määrin ja kestävyysharjoittelun tulisi olla säännöllistä, mutta ei paljon kerrallaan. Fyysisen suorituskyvyn osatekijöiden testausta on hyvä tehdä jo tässä ikävaiheessa, jotta pystyttäisiin hahmottamaan kokonaistilanne. (Mero – Vuorimaa – Häkkinen 1990: 215.)

#### 3.1 6 - 8-vuotiaan harjoittelu

Tässä kehitysvaiheessa on tärkeää, että lapsi nauttii liikkumisesta. Harjoitukset eivät tulisi olla pelkästään lajinomaisia, vaan harjoitusten pitäisi painottua pelailuun ja leikkimiseen. Leikeissä tulisi harjoitella juoksemista, hyppäämistä ja kehonhallintaa. Jos lapsella on monipuolinen urheilullinen tausta, on hänen helpompi oppia myös pelaamaan jalkapalloa. Jalkapallotaitojen harjoittelussa on tällä kaudella tärkeää perustaitojen harjoittelu. (Miettinen 1999: 245.)

#### 3.2 9 - 10-vuotiaan harjoittelu

Tässä iässä harjoittelu on suunniteltava huolellisesti, sillä pohja myöhemmälle liikunnalliselle taitamiselle luodaan juuri tällä aikavälillä. Tämän ikäiset lapset ovat kiinnostuneet kehittämään taitojaan ja tuloksiaan ja heitä kiinnostavat sekä taito-, voima- että kestävyysuoritus. He pystyvät keskittymään samaan harjoitukseen pidempään kuin nuorempina. Lasten liikuntaelimityö kestää jo räsistystä ja suorastaan vaatii monipuolista harjoittelua. Alle 10-vuotiaan lapsen harjoittelussa painottuu koordinaatiokyvyn kehittäminen. (Miettinen 1999: 245-251.)

### 3.3 11 - 12-vuotiaan harjoittelu

Tässä iässä lapset saavuttavat kehityksessään pituuskasvun ja ruumiinrakenteen välisen tasapainon. Tämä mahdollistaa vaikeidenkin liikemallien harjoittelun ja melko nopean oppimisen. Tässä vaiheessa on jo tärkeää, että lapsi harjoittelee myös säännöllisesti omatoimisesti. Oikean suoritustavan korostaminen ja virheiden korjaaminen on tärkeää. (Miettinen 1999: 247-248.)

## 4 LIHASHUOLTO OSANA VALMENNUSTA

Lihashuolto käsitteenä sisältää hyvin monia erilaisia toimia ja toimenpiteitä. Ne kaikki toimivat saman päämäärän hyväksi eli pyrkivät parantamaan tuki- ja liikuntaelinten terveyttä ehkäisemään lihas- ja nivelvaivojen syntymistä sekä mahdollistamaan urheilijan maksimaalisen tehokkaan harjoittelun ilman vammautumista. (Asmussen ym. 2001: 7.)

Lihashuolto on tärkeä osa valmennusta. Tärkeimmät lihashuollon tekijät ovat järkevästi suunniteltu harjoitusohjelma sekä urheilijan omat lihashuoltotoimenpiteet. Tärkeintä lihashuollossa on opettaa ja motivoida urheilija itse huolehtimaan omasta lihashuollostaan. (Lehikoinen 2002: 24.)

Lihashuolto voidaan jakaa kahteen pääryhmään, jotka ovat urheilijan itsensä suorittamat toimenpiteet sekä ulkopuolisen henkilön suorittamat toimenpiteet. Ulkopuolinen henkilö voi tässä tilanteessa olla esimerkiksi valmentaja, hieroja, fysioterapeutti, lääkäri, psykologi tai ravintoterapeutti. Lihashuolto käsittää seuraavanlaisia toimenpiteitä: verryttely, venyttely, huoltavat ja palauttavat harjoitteet, hieronta, fysioterapia sekä urheiluteipaus. (Pehkonen 2004: 442-452; Lehikoinen 2002: 24.)

### 4.1 Urheilijan itsensä suorittamat lihashuollon toimenpiteet

Aina ennen harjoituksia ja otteluita tulisi suorittaa kunnollinen alkuverryttely. Alkuverryttelyn tarkoituksena on sykkeen kohottaminen, verenkierron vilkastuttaminen sekä lihasten ravinnon ja hapen saannin nopeuttaminen. Alkuverryttelyn aikana myös elimistön lämpötila kohoaa jolloin lihasten joustavuus paranee ja loukkaantumisriski pienenee. Varsinkin kylmissä olosuhteissa alkuverryttelyn merkitys korostuu. (Pehkonen



2004: 446; Lehikoinen 2002: 24.) Lämmittelyn aikana ajatusten tulee olla liikesuorituksessa, jolloin keskushermosto valmistautuu suoritukseen. Kun hermoston toiminnallinen aktiivisuus lisääntyy, lihasten ja liikkeiden hallinta paranee ja näin ollen loukkaantumisen riski pienenee. Huolellinen alkuverryttely on erityisen tärkeää varsinkin ennen huippuvoimaa, nopeutta tai tarkkuutta vaativaa suoritusta, jotta hermosto saatettaisiin optimaaliselle tasolle. (Ylinen 2002: 18.)

Olsen, Myklebust, Engebretsen, Holme ja Bahr (2005) ovat tutkimuksessaan todenneet, että strukturoidulla lämmittelyohjelmalla voidaan vähentää polvi- ja nilkkavammoja nuorilla urheilijoilla.

Alkuverryttely aloitetaan yleisverryttelyllä, jossa kuormitetaan kevyesti suuria lihasryhmiä. Tähän voi kuulua esimerkiksi juoksua sekä hyppelyä tai pelailua. Kun syke on saatu kohoamaan ja hengitys kiihtymään jatketaan lajikohtaisten lihasten lämmittelyllä. Alkuverryttelyyn kuuluu myös nivelten liikkuvuuksien tarkistaminen kevyillä tunnustelevilla venytyksillä. (Pehkonen 2004: 446; Lehikoinen 2002: 24.)

Harjoitusten ja otteluiden jälkeen suoritettu loppuverryttely on vähintään yhtä tärkeä toimenpide kuin alkuverryttelykin. Valitettavan usein loppuverryttely vain laiminlyödään kokonaan. Hyvällä loppuverryttelyllä nopeutetaan lihasten palautumista, jolloin kuormituksessa syntyneet kuona-aineet ja laktaatti poistuvat lihaksista jopa 40 % tehokkaammin kuin ilman loppuverryttelyä. (Pehkonen 2004: 446; Lehikoinen 2002: 24.)

Loppuverryttelyssä lajikohtaisten lihasten harjoittamista jatketaan koko ajan kuormitusta vähentäen. Samoin loppuverryttelyn yhteydessä tehdään rauhalliset, tunnustelevat venytykset ja pyritään samalla aistimaan harjoituksissa tai ottelussa syntyneitä lihaskireyksiä. (Pehkonen 2004: 446.)

Venyttely on tärkeää muistaa etenkin urheilulajeissa, joissa vaaditaan suurta liikkuvuutta. Lihasten jäykkyys voi aiheuttaa tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan ongelmia. Jos lihakset ovat lyhentyneet, liike rajoittuu ja aiheuttaa virheellisiä liikeratoja. Tämän seurauksena taas saattaa aiheutua tulehduksia ja rasisuskiputiloja. Lyhentyneen jännelihassysteemin äkillinen voimakas rasisus saattaa aiheuttaa revähdysvamman tai janteen tai lihaksen katkeamisen. (Ylinen 2006: 4.)

Jalkapalloilijoilla on todettu lihastasapainokartoituksissa kireyksiä tietyissä lihaksissa ja lihasryhmissä. Näitä ovat polven koukistajalihakset eli hamstringit: m. biceps femoris, m. semimembranosus, m. semitendinosus; lonkan koukistajalihakset: m. iliopsoas, m. rectus femoriksen yläosa, m. tensor fascia latae; lonkan lähentäjälihakset: mm. adductores ja nilkan ojentajalihakset: m. triceps surae. Nämä lihaskireydet aiheuttavat liikerajoituksia erityisesti polvi- ja lonkkaniveliin sekä myös alaselän liikkuvuuteen. Pitkään jatkuneet liikerajoitukset taas altistavat rasitusvammoille. Tavanomaisin lihasepätasapaino jalkapalloilijoilla on reiden etuosan (m. quadriceps femoris) ja reiden takaosan (hamstring) lihasten välillä. Potkujen, hyppyjen ja juoksuvoittoisuuden ansiosta reiden etuosan lihakset ovat vahvoja, mutta reiden takaosan lihakset ovat heikot ja kireät. Tämän takia jalkapalloilijoilla esiintyy paljon eriasteisia rasitusvammoja ja revähdysvammoja hamstringlihaksissa. (Mattson – Keurulainen 2002: 485-486.) Kolmesti päivässä tehtyjen venytysharjoitusten on todettu lisäävän hamstringlihasten venyvyyttä huomattavasti jalkaväen sotilailla. Samalla takareiden rasitusvammat vähenivät merkittävästi. (Hartig – Henderson 1999.)

Lihaksen venyttämiseen käytetty aika riippuu siitä, mihin venytyksellä halutaan vaikuttaa. Lyhytkestoisten venytysten (5-10 s.) tarkoitus on lisätä lihasten rentoutta ja parantaa niiden verenkiertoa. Keskipitkiä ja pitkiä (10-120 s.) venytyksiä käytetään, kun halutaan lisätä liikkuvuutta ja avata liikeratoja. Pitkäkestoisia venytyksiä ei tulisi käyttää ennen koordinaatiivisia harjoituksia, räjähtäviä voimaharjoituksia tai kilpailua vaan ne olisi hyvä tehdä omana harjoituksenaan tai vähintään 30 minuuttia rasittavan harjoituksen jälkeen. (Asmussen ym. 2001: 426.)

Alkuverryttelyssä käytettävien venytysten tulisi olla kevyitä ja joustavia. Niiden tarkoitus on tunnustella liikeratoja ja lihasten venyvyyttä. Loppuverryttelyssä yritetään kevyiden venytysten avulla palauttaa lihas lepopituuteensa. Kovan harjoituksen jälkeen lihas ei saa venyttää liian voimakkaasti, sillä väsyneenä hermo-lihasjärjestelmä ei reagoi venytykseen normaalisti vaan voimakas venytys saattaa aiheuttaa vammautumisen. (Lehikoinen 2002: 24.)

Huoltavien ja palauttavien harjoitteiden tarkoitus on nopeuttaa elimistön palautumista. Harjoitteet ovat kevyitä ja aerobisia ja niihin voidaan liittää myös lihastasapainoa parantavia harjoituksia kuten keppijumppaa ja venytyksiä. Näiden harjoitusten tarkoituksena on nopeuttaa maitohapon ja kuona-aineiden poistumista elimistöstä, lisätä hiusve-

risuoniston verenkiertoa, nopeuttaa yleistä aineenvaihduntaa sekä hermo-lihasjärjestelmän palautumista. (Lehikoinen 2002: 24.)

#### 4.2 Ulkokuolisen henkilön suorittamat lihashuollon toimenpiteet

Säännöllinen hieronta on yksi urheilijan lihashuollon tärkeimpiä toimenpiteitä (Pehkonen 2004: 448). Urheiluhieronnan tavoitteita ovat rasituksesta palautumisen edistäminen, paikallisten lihasjäykkyyksien ja kiputilojen varhainen toteaminen, lihasjännitysten poistaminen, sidekudosten liikkuvuuden ylläpitäminen, vammojen ennaltaehkäisy ja parantumisen edistäminen sekä yleinen rentoutuminen. (Ylinen – Cash – Hämäläinen 1995:11). Hieronnan merkitys urheilijalle on todettu jo kauan sitten, mutta nyt on pystytty todistamaan myös hieronnan ennaltaehkäisevä vaikutus. Harjoittelun teho paranee ja vammautumisriski pienenee. (Asmussen ym. 2001: 10.)

Urheilufysioterapiassa sovelletaan fysioterapiaa ja fysikaalisia hoitoja urheilijan valmentautumisessa. Urheilufysioterapeutti voi olla myös mukana suunnittelemassa harjoitusohjelmaan liitettävää lihashuoltosuunnitelmaa. Fysioterapiaan kuuluu oleellisena osana manuaalinen terapia, jossa terapeutti käsiensä avulla mobilisoi ja lisää nivelten liikelaajuuksia sekä venyttää ja aktivoi kiristyneitä pehmytkudoksia ja niveliä. (Pehkonen 2004: 452.)

Hyvä lihastasapaino ja ryhti mahdollistavat oikean suoritustekniikan, maksimaalisen ja taloudellisen suoritustekniikan sekä ehkäisevät loukkaantumisia. Fysioterapeutin tekemät lihastasapainokartoitukset tulisikin aloittaa jo junioriurheilijoilla. Lihastasapainokartoituksessa havainnoidaan urheilijan ryhti ja jalkaterän asento sekä etsitään lihasheikkouksia ja –kireyksiä. Kartoituksen perusteella pyritään vahvistamaan heikkoja lihaksia ja venyttämään kireitä lihaksia. Jalkapalloilijoilla tyypillisin lihasepätasapaino syntyy reiden etuosan ja reiden takaosan lihasten välille. (Pehkonen 2004: 444-446; Lehikoinen 2002: 24.)

Fysikaalisilla hoidoilla fysioterapeutti pyrkii rentouttamaan, elvyttämään verenkiertoa, vähentämään kipua, lisäämään hermolihasaktivaatiota ja edistämään kudosten uusiutumista. Tärkeimpiä fysikaalisia hoitoja ovat kylmä- ja lämpöhoidot sekä sähköhoidot. (Pehkonen 2004: 450.)

Kylmähoitoa käytetään paljon akuuttien vammojen ensihoitona, mutta se on myös hyvä lihashuollollinen toimenpide kovan harjoituksen tai kilpailun jälkeen. Kudoksia viilentävä vaikutus alentaa tulehdusprosessia ja nopeuttaa palautumista. Lämpöhoidot jaetaan pinta- ja syvälämpöhoitoihin. Pintalämpöhoitoja ovat lämpölamput, lämpöpakkaukset, lämpimät kylvyt ja sauna. Syvälämpöhoidoista käytetyin on ultraääni, jota käytetään usein vammojen hoidossa esihoitona ennen liikehoitoja. Pintalämpöhoitojen vaikutus ulottuu muutamasta millistä parin sentin syvyyteen, kun taas syvälämpöhoidolla pystytään vaikuttamaan syvempiin kudoksiin. Lämpöhoidot rentouttavat ja lisäävät aineenvaihduntaa. (Pehkonen 2004: 450-452.)

Sähköhoidoilla on kipua lievittävä ja aineenvaihduntaa vilkastuttava vaikutus. Fysioterapiassa käytettäviä sähköhoitomuotoja ovat esimerkiksi mikrovirta, TNS, High voltage ja interferenssi-hoitosähkö. (Pehkonen 2004: 452.)

Teippaus on nivelen, lihaksen ja jänteen tukemista venymättömällä tai elastisella siteellä. Teippausta voi käyttää eri lajeissa esiintyvien tyypivammojen ennaltaehkäisyyn sekä pehmytkudosvammojen hoitoon, kuntoutukseen ja toiminnalliseen tukemiseen. Teippauksessa on tarkoitus rajoittaa ei-toivottu liike, mutta sallia liike muihin suuntiin. (Pehkonen 2004: 449.) Teippaus suojaa vammalta, kun esim. nivelsiteet ovat vahingoittuneet tai löysät sekä teippauksen avulla pystytään rajoittamaan nivelten liikkeitä esim. polven tai kyynärpään yliojennusta. Teippaus on kuitenkin toiminnallinen tuki ja sen on tarkoitus sallia liike kivuttomalla liikealueella. (Asmussen ym. 2001: 240-242.)

Teippaajan on tunnettava anatomia, lajille tyypilliset liikkeet sekä se vammamekanismi, joita teippauksella yritetään välttää. Jos teippaus on väärin tehty se saattaa enemmän altistaa vammalle, kuin suojata siltä. (Ylinen ym. 1995: 297.)

## 5 JALKAPALLOVAMMAT JA NIIDEN ENNALTAEHKÄISY

Jalkapalloon liittyvistä vammoista on olemassa hyvin paljon tietoa. Vammoista on kirjoitettu monissa kirjoissa ja niistä on tehty paljon erilaisia tutkimuksia. Tietoa löytyy niin erilaisista vammatyypeistä, vammojen ennaltaehkäisystä kuin myös niiden hoidosta ja kuntoutuksesta. Monien näiden asioiden tulisi olla valmentajille itsestään selviä, mutta näin ei kuitenkaan ole. Tämän takia olenkin lähtenyt tutkimaan, mitä asioita näistä

jalkapallovalmentajat tietävät ja mitä he eivät tiedä. Seuraavassa käsittelen joitain yleisesti tärkeitä asioita jalkapallovammoista.

Jalkapallon luonteeseen kuuluu vammautumiseriski. Riskin suuruus vaihtelee sarjatasosta ja sukupuolesta riippuen. Miehillä vammoja syntyy enemmän kuin naisilla ja otteluisa enemmän kuin harjoituksissa. (Orava, Sakari – Heikkilä, Jouni – Hämäläinen, Heikki – Huotari, Katja – Heinonen, Olli J. 2005: 12).

Jopa 75 % vammoista pystyttäisiin estämään ennakolta oikein suunnitellun harjoittelun avulla. (Orava ym. 2005: 12). Junge, Rösch, Peterson, Graf-Baumann ja Dvorak (2002) ovat todenneet tutkimuksessaan, että ennaltaehkäisevän ohjelman avulla pystytään vähentämään jalkapallovammoja nuorilla amatööri jalkapalloilijoilla. Heidän ennaltaehkäisevään ohjelmaansa kuului alkulämmittelyn parantaminen, normaali loppuverryttely, epästabiilien nilkkojen teippaaminen, tarkoituksenmukainen kuntoutus, reilun pelin hengen kohottaminen sekä erityisesti suunniteltu F-MARC Bricks –ohjelma. F-MARC Bricks ohjelma sisältää 10 eri harjoitusta, jotka on suunniteltu parantamaan nilkka- ja polvinivelen stabiiliteettia, vartalon, lantion ja alaraajojen lihasten joustavuutta ja voimaa sekä koordinaatiota, reaktioaikaa ja kestävyyttä.

## 5.1 Vammojen riskitekijät

Vammautumiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa pelaajasta johtuviin tekijöihin ja ulkoisiin tekijöihin. Nämä kannattaa ottaa huomioon harjoitusohjelmaa laadittaessa ja toteutettaessa. (Orava ym. 2005: 13.) Joissain lähteissä mainitaan myös harjoitusmenetelmistä johtuvat tekijät (Mattson - Keurulainen 2002: 479).

### 5.1.1 Pelaajasta johtuvat tekijät

Noin kolmasosassa keskivaikeissa tai vaikeissa vammoissa on taustalla aikaisempi, vajavaisesti parantunut vamma. (Orava ym. 2005: 13.) Hägglund, Waldén ja Ekstrand (2006) ovat tutkimuksessaan todenneet, että aikaisempi loukkaantuminen on tärkeä riskitekijä jalkapallovamman syntymiselle. He totesivat, että pelaajat, joilla oli aikaisempi hamstringvamman, nivusvamman tai polvinivelen vamman saivat kaksi-kolme kertaa todennäköisemmin uudestaan saman vamman seuraavalla kaudella, kuin pelaajat, jotka eivät olleet kärsineet vastaavasta vammasta aiemmin.

Vammautuneen lihaksen kuntoutus jää usein vajavaiseksi ennen ensimmäistä peliä loukkaantumisen jälkeen. Venyvyyden ja voiman puutteellisuus sekä koordinaatiohäiriöt lisäävät uuden vamman riskiä. Vammautuneelle pelaajalle tuleekin järjestää riittävästi aikaa ja ohjausta, että edellä mainitut ominaisuudet ehditään saada kuntoon. Otteluihin ei pidä palata ennen kuin vamma on täysin parantunut ja koko kuntoutusohjelma käyty läpi alusta loppuun saakka. (Orava ym. 2005: 13.)

Urheilija jolla on huono yleiskunto, loukkaantuu herkemmin kuin pelaaja joka on harjoitellut hyvin. Väsyminen lisää vammariskiä. Junioripelaajilla on todettu suurta vammariskin lisääntymistä, jos pelaaja pelaa oman ikäluokkansa lisäksi myös vanhemmassa joukkueessa. (Orava ym. 2005: 14.)

Yli puolet jalkapalloilijoista on lihaksistoltaan ja nivelten liikelaajuudeltaan ikäryhmänsä jäykimpiä. Harjoitusten ja otteluiden yhteydessä tapahtuvaan verryttelyyn ja venytelyyn tuleekin kiinnittää suurta huomiota jo juniorijoukkueissa, sillä tällainen lihasten ja nivelten elastisuuden puutos lisää vammariskiä. Seuroissa tulisi pystyä kartoittamaan lihasvammojen suhteen riskiryhmään kuuluvat pelaajat. Tällaisia ovat erityisesti pelaajat, joiden lonkankoukistajat ovat kireät. Tämä näkyy juoksutyylinä, jossa lonkat ovat koukussa ja selkä notkolla. (Orava ym. 2005: 14.)

Yleissairaudet lisäävät vammautumisriskiä. Jo pelkkä nuhakuume on este harjoittelulle, sillä se altistaa sydänlihaksentulehdukselle. Harjoituksiin ja peleihin voi palata vasta yhden kuumeettoman päivän jälkeen. Sairaudet heikentävät keskittymiskykyä ja pelaaja väsy nopeammin sairaana ollessaan. Myös riski lihasrevähdyksille ja muille akuuteille vammoille on kasvanut tulehdussairautta potevalla. (Orava ym. 2005: 14.)

### 5.1.2 Ulkoiset tekijät

Sopivat jalkineet ovat tärkeä osa vammojen ennaltaehkäisyä. Jalkineiden tulee olla lestiltään sopivat ja pelialustan mukaan valittu. Yksilölliset tukipohjalliset ovat avuksi rasisvammojen ehkäisyssä ja hoidossa. Myös säärisuojien tulee olla pelaajalle sopivat. Niiden tulee olla riittävän pitkät ja niissä tulisi olla nilkan kehräsluita suojaava osa. (Orava ym. 2005: 14.)

Pelialustan laatu vaikuttaa myös vammautumisriskiin. Liian kovalla pelialustalla rasisvammojen riski kasvaa, kun taas kentän liiallinen epätasaisuus tai pehmeys altistaa nivelsidevammoille. Myös esimerkiksi sateen liukastama kenttä tai tekonurmen suuri kitka aiheuttavat omat riskinsä. Vammautumisriski kasvaa aina siirryttäessä uudelle alustalle harjoittelemaan. Uudelle pelialustalle pelaajat tulisikin aina totuttaa asteittain. Kentän valaistus tulisi myös olla kunnollinen. (Orava ym. 2005: 14.)

### 5.1.3 Harjoitusmenetelmistä johtuvat tekijät

Harjoittelun tulisi olla monipuolista. Harjoittelun yksipuolisuus johtaa helposti lihasepätasapainoon. Tämä taas altistaa revähdyksille, varsinkin heikommassa lihasryhmissä. (Mattson - Keurulainen 2002: 479.)

Rasitusasteen nopea lisääminen altistaa rasisvammoille, sillä elimistö tarvitsee oman sopeutumisaikansa uusille harjoitteille. Erityisessä riskiryhmässä ovat vanhemmat juniorit, joille aloitetaan liian nopeasti nopeusvoimaharjoitteita. (Mattson - Keurulainen 2002: 480.)

Rasituksen ja levon suhteen tulisi myös olla oikea. Elimistölle pitää antaa tarpeeksi palautumisaikaa. Harjoitusohjelma on laadittava niin, että pelaajien peruskunnon lähtötaso otetaan huomioon. Myös lihashuollosta on tärkeä huolehtia. Alkuverryttely, venyttely ja varsinkin loppuverryttelyt jäävät usein puutteellisiksi. Myös hierontaa ja rentoutusmenetelmiä voidaan käyttää apuna lihashuollossa. (Mattson - Keurulainen 2002: 480.)

Jo nuoresta pitäen tulisi pelaajille opettaa oikea suoritustekniikka. Jos tekniikka on kunnossa, pystyy pelaaja myös taklaus tilanteessa karttamaan mahdollista vammariskiä. (Mattson - Keurulainen 2002: 480.)

## 5.2 Lajityypillisiä vammoja

Jalkapallovammoista noin 85 % on pehmytosavammoja (Orava ym. 2005: 12). Pehmytosavammoja ovat lihas- ja jännerepeämät, nivelsidevammat sekä luunmurtumien aiheuttamat verisuoni-yms. vauriot ja ne voidaan jakaa neljään osaan vamman vakavuudesta riippuen. I aste on lievät vammat, joissa ei ole havaittavissa selvää toimintakyvyn alenemista. II-III asteen vammat haittaavat jo selvästi toimintakykyä. II asteen vammassa

lihaskalvo tai nivelkapseli on vielä ehjä, mutta III asteen vammassa lihaskalvosta tai nivelkapselistä löytyy repeämä. IV asteen vammassa on täydellinen repeämä lihaksessa tai nivelsiteessä, josta aiheutuu selvä kuoppa vamma-alueelle tai nivelen holtittomuutta. (Koistinen 2002:119-120.)

Yleisimmin vammautuu polvi, nilkka, jalkaterä tai sääri, 80 % vammoista kohdistuu alaraajoihin. 2/3 vammoista on akuutteja eli ne syntyvät äkillisen vammamekanismin seurauksena ja 1/3 vammoista yllärasitusvammoja. (Orava ym. 2005: 12.) 60 % vammoista syntyy kontaktitilanteessa vastustajan kanssa (Mattson - Keurulainen 2002: 478).

Polvivammat ovat tyypillisiä jalkapallossa. Taklaustilanteet voivat aiheuttaa suurtakin yllärasitusta tukikudoksille ja näin aiheuttaa vaurioita. Nivelkierukan repeämät ovat yleisiä vammoja jalkapalloilijoilla, yleisimmin vaurioituu sisempi nivelkierukka. Myös ristisidevammojen osuus on kohtalaisen suuri ja varsinkin eturistisiteen osittaisia tai kokonaan repeytymisiä tapahtuu usein. Jonkun verran tavataan kuitenkin myös sivusidevammoja sekä rustopintavaurioita jalkapalloilijoiden akuuteissa vammoissa. (Mattson - Keurulainen 2002: 478.)

Nilkan vammoista tyypillisin on nivelsiteiden venähdykset ja revähdykset erityisesti nilkan ulkosyrjällä. Jos nilkan vammaa ei kuntouteta kunnolla, vaan siihen jää instabiili-teetti, on riski uusintavammalle suuri. (Mattson - Keurulainen 2002: 479.)

Noin kolmannes jalkapallossa syntyvistä vammoista on rasitusvammoja. Rasitusvammamman syntyminen on monesti usean tekijän summa. Alussa haitta saattaa olla pieni ja vammaa vähätellään, mutta vamman pitkittyessä vamman hoito vaikenee ja pitkittyy huomattavasti. (Mattson - Keurulainen 2002: 481.)

### 5.3 Vammojen ensiapu

Välittömästi vamman tapahduttua on tärkeää tehdä vammalle pikatutkimus paikan päällä. Tarkemman tutkimuksen voi tehdä myöhemmin esimerkiksi pukuhuoneessa. Tutkimuksessa pitäisi kiinnittää huomiota vamman syntytapaan, vammautuneen alueen ulkomuotoon ja toimintapuutoksiin, kipuun sekä turvotukseen, verenvuotoon tai haavoihin. (Koistinen 2002: 119.)



Vamman sattuessa vamma-alueelle purkautuu solunestettä ja verta, jotka aiheuttavat turvotusta ja arpikudoksen muodostumista. Turvotuksen seurauksena paine lisääntyy ympäröivissä kudoksissa mikä aistitaan kipuna tuntoherkissä kudoksissa. Myös aineenvaihdunta häiriintyy vamma-alueella, mistä johtuen adenosiinitrifosfaatin (ATP) pitoisuudet laskevat vammautuneissa ja ympäröivissä kudoksissa. Kudosvaurio aiheuttaa aina tulehduksen. Solutason tapahtumaketju käynnistyy heti vaurion tapahduttua, joten pehmytosavammojen ensiavun tulee tapahtua välittömästi. (Koistinen 2002: 119-120.)

Pehmytosavammojen ensiavussa käytetään ns. kolmen k:n periaatetta. Ensimmäisenä ja tärkeimpänä olisi muodostaa vamma-alueelle kompressio eli paine. Se voi tapahtua aluksi vaikka käsin, kunnes tarvittavat elastiset siteet saadaan paikalle. Tämä on nopein tapa, jolla pystytään vähentämään kudosten verenkiertoa ja tätä kautta vammautuneen alueen turvotusta. Seuraavaksi vamma-alueelle tulisi saada kylmähoitoa esimerkiksi jääpussien avulla. Jos jääpussi on heti saatavilla, se voidaan asettaa jo kompression muodostavan elastisen siteen alle heti vamman tapahduttua, ei kuitenkaan suoraan ihoa vasten. Kylmähoitoa tulisi jatkaa noin 30 minuuttia kerrallaan. Jos kylmähoitoa käytetään pidempään, tapahtuu hiusverisuonissa vasodilataatio (reflektorinen laukeaminen), jolloin paikalle purkautuu verta ja kylmähoidon vaikutus menetetään. Kylmähoito tulisi toistaa aina kivun ilmaantuessa, mutta vähintään kahden tunnin välein, jopa kolmen vuorokauden ajan. Viimeinen kolmen k:n periaatteista on kohoasento. Vammautunut raaja tulisi asettaa vähintään 45 asteen kohoasentoon alustaan nähden, vamma-alueen verenkierron vähentämiseksi. Hyvän ensiavun jälkeen loukkaantunut urheilija olisi hyvä toimittaa lääkäriin tarkempaa diagnostisointia ja jatkohoitoa varten. (Koistinen 2002: 120-123, 130.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, mitä juniorijalkapallovalmentajat tietävät erilaisista valmennukseen liittyvistä asioista. Tämän ajatuksen pohjalta laadin kolme tutkimuskysymystä, jotka ovat

1) Mitä juniorijalkapallovalmentajat tietävät lasten harjoittelun toteuttamisesta?

2) Mitä juniorijalkapallovalmentajat ymmärtävät lihashuollolla ja kuinka se on osana heidän valmennustaan?

3) Mitä juniorijalkapallovalmentajat tietävät jalkapallovammojen ennaltaehkäisystä ja toimimisesta vamman syntyessä?

Kyselylomakkeessa kohdan 2 kysymyksillä haetaan vastausta ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, kohdan 3 kysymyksillä toiseen tutkimuskysymykseen ja kohdan 4 kysymykset vastaavat kolmanteen tutkimuskysymykseen.

## 7 KYSELYTUTKIMUS TIEDONKERUUN VÄLINEENÄ

Tutkimuslomake on tavallisin kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetty aineiston keräämisen tapa (Vilka 2005: 73). Kysely tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä, joka tarkoittaa sellaisia kyselyn, haastattelun ja havainnoinnin muotoja, joissa aineistoa kerätään standardoidusti ja joissa kohdehenkilöt muodostavat otoksen tietyistä perusjoukosta. Standardointi taas tarkoittaa sitä, että asiasisältö kysytään kaikilta kohdehenkilöiltä täsmälleen samalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 1997: 191.)

Kyselylomaketutkimuksessa vastaaja itse lukee kirjallisen kysymyksen ja vastaa siihen kirjallisesti. Tällainen tiedon keräämistapa soveltuu hyvin suurelle ja hajallaan olevalle kohdejoukolle. Kyselylomakkeen tyypillisimpänä haittana on pidetty, että vastausprosentti usein jää pieneksi. (Vilka 2005: 74-75.)

Tutkimuksen aihe on tärkein vastaamiseen vaikuttava seikka, mutta myös lomakkeen laadinnalla ja kysymysten tarkalla suunnittelulla voi parantaa kyselyn onnistumista. Yleensä kysymysten muotoilussa käytetään kolmea eri tyyliä: avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä sekä asteikkoihin eli skaaloihin perustuvaa kysymystyyppiä. Avoimissa kysymyksissä esitetään vain kysymys ja jätetään tyhjä tila vastaamista varten. Monivalintakysymyksissä taas tutkija on laatinut valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja rastittaa itselleen sopivan tai useampia, kysymyksestä riippuen. Asteikkoihin eli skaaloihin perustuvassa kysymystyyppissä esitetään väittämiä ja vastaaja valitsee niistä sen, miten voimakkaasti hän on samaa mieltä tai eri mieltä kuin esitetty väittämä. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 1997: 194-196.)

Kysymykset kannattaa muotoilla tarkkaan. Ensin on hyvä määritellä, mitä tietoa tarvitaan ja mitä ei. Jokaisen kysymyksen kohdalla tulisi miettiä, mitä tällä kysymyksellä mitataan ja onko se tutkimusongelman ratkaisemiseksi oleellinen kysymys. Turhat kysymykset tulisi karsia pois, mutta tarvittavat tiedot tulee selvittää kysymysten avulla. (Vilka 2005: 87.)

Kun kysymykset on saatu valmiiksi, kootaan lomake. Lomakkeen tulisi näyttää helposti täytettävältä ja sen tulisi olla ulkoasultaan moitteeton. Avokysymysten vastauksille tulee jättää riittävästi tilaa. (Hirsjärvi ym. 1997: 200.)

## 8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen aihe muodostui suunnitelmaseminaarissa saadun palautteen avulla ja ohjaavien opettajien kanssa käydyissä opinnäyteohjaus palaverissa. Toivomuksia kyselyn suhteen kysyin myös VJS:n valmennuspäälliköltä Veli-Matti Rinnetmäeltä, joka oli yhteyshenkilöni seuran puolelta. Kirjallisuuteen tutustuessani muodostui kolme aihealuetta, joihin halusin paneutua työssäni tarkemmin. Kyseiset aihealueet ovat lasten harjoittelun toteuttaminen, lihahuolto osana valmennusta sekä jalkapallovammat ja niiden ennaltaehkäisy. Samalla selkiytyi, että kyselylomakkeeni tulisi sisältämään sekä avoimia että monivalintakysymyksiä, jotta pystyisin saamaan vastauksia selvittämiini aihealueisiin.

Tutkimuksen kohderyhmäksi rajasin VJS:n 11-vuotiaiden ja tätä nuorempien joukkueiden valmentajat. Joukkueita näissä ikäluokissa toimii VJS:ssa yhteensä suunnilleen 40. Halusin rajata tutkimukseni nimenomaan näihin pienempien lasten joukkueisiin, koska heidän valmentajillaan on yleensä kaikkein vähiten kokemusta ja siten heidän tietotasonsa saattaa myös olla aika alhainen. Myöhempien ongelmien välttämiseksi olisi kuitenkin tärkeää, että lasten valmennus olisi laadukasta jo pienestä pitäen.

Ennen kyselyn suorittamista koetetasin lomakkeen kolmella tutkimusryhmään kuulumattomalla valmentajalla. Heiltä saadun palautteen sekä ohjaavien opettajieni avulla viimeistelin vielä kysymysten muotoja. Palaverissa seuran edustajan kanssa päädyimme siihen, että sähköpostin tai postin välityksellä suoritettun kyselyn vastaajamäärä olisi voinut jäädä hyvinkin alhaiseksi. Tämän takia sovimme, että menen VJS:n koulutusti-

laisuuksiin viemään kyselyt ja odotan paikan päällä, että valmentajat ehtivät vastata kyselyyn.

Kyselyt suoritin kahden eri koulutuksen yhteydessä. Tiistaina 16.1.2007 kävin tekemässä kyselyn 6 - 8-vuotiaiden joukkueiden valmentajille ja tiistaina 23.1.2007 olivat vuorossa 9 - 11-vuotiaiden valmentajat. Ensimmäisessä tilaisuudessa oli paikalla 17 ja toisella kerralla 7 valmentajaa eli yhteensä 24 valmentajaa, joista kaikki vastasivat kyselyyn. Ennen kyselyn aloittamista kerroin valmentajille suullisesti opinnäytetyöstäni ja kyselystä. Vastaajia kehoitettiin kysymään minulta jos kysymyksissä ilmenisi jotain ongelmia tai epäselvyyksiä. Vastaajille myös painotettiin, että vastaaminen olisi vapaaehtoista ja vastaukset käsiteltäisiin anonymisti.

## 9 TUTKIMUSTULOSTEN ESITTELY

Seuraavissa luvuissa esittelen tutkimukseni tuloksia. Jotkut tuloksista on esitetty taulukon tai kuvion muodossa. Taulukoissa ei kuitenkaan ole esitelty kaikkia kyselylomakkeilla esiin tulleita vastausvaihtoehtoja, vain ainoastaan ne vaihtoehdot, jotka esiintyivät vastauksissa useimmin.

### 9.1 Joukon esittely

Kyselyyni vastasi 24 juniorivalmentajaa. Heistä 20 oli miehiä ja 4 naisia. Vastaajien keski-ikä oli 38,5 vuotta, joka jakautui niin, että nuorin valmentaja oli 16-vuotias ja vanhin 49-vuotias. Jalkapallovalmentajana he olivat toimineet keskimäärin 2,2 vuotta. Huomattavaa kuitenkin oli, että lähes puolet valmentajista oli toiminut jalkapallovalmentajana korkeintaan vuoden. Muu valmennustausta valmentajilla oli vaihtelevaa. Suurimmalla osalla ei ollut muiden lajien parista ollenkaan valmennuskokemusta. Kuitenkin joukosta löytyi myös henkilöitä, joilla oli usean vuoden valmennuskokemus jostain muusta lajista, esimerkiksi koripallosta, painista tai amerikkalaisesta jalkapallosta.

TAULUKKO 1. Tutkimusjoukon sukupuolijakauma, keski-ikä sekä keskimääräinen valmennuskokemus

n	miehiä	naisia	keski-ikä (v)	valmennuskokemus keskimäärin (v)
24	20	4	38,5	2,2

Valmentajakoulutuksia oli vastaajilla käytynä hyvin erilainen määrä. Kolmasosa vastaajista jätti kohdan kokonaan tyhjäksi tai ilmoitti, ettei ole käynyt ollenkaan koulutuksia. Näiden lisäksi muutamalla oli käytynä ainoastaan VJS:n sisäisiä koulutuksia tai joidenkin muiden jalkapalloseurojen valmentaja koulutuksia. Joillain oli näiden lisäksi käytynä VJS:n valmennusseminaari. Kaksi valmentajista oli ollut mukana FC TEAM:ssä, joka on VJS:n nuorten valmentajien koulutusohjelma. Virallisista valmennuskoulutuksista oli kuudella vastaajista käytynä D-tason valmentajakoulutus ja näistä kaksi oli käynyt myös C-tason valmentajakoulutuksen.

Kysellessäni vastaajilta heidän käymästään muusta koulutuksesta, josta saattaisi olla apua hänen valmentajan työssään, olivat vastaukset hyvin erilaisia. 14 vastaajista ei kerhtonut käyneensä minkäänlaisia muita valmentajantyötä helpottavia koulutuksia. Kaksi oli maininnut omasta pelaajaurastaan, jonka koki helpottavana valmennuksenkin kannalta. Jonkun verran löytyi myös muita urheiluun liittyviä koulutuksia, kuten huoltajakoulutus, nopeusvalmennus koulutus, erotuomarikurssi sekä ensiapukurssi. Loput vastanneista olivatkin nostaneet esiin elämäkokemuksesta kertyneen kokemuksen tai työn kautta saatuja kokemuksia, kuten johtamiskoulutus tai tiimivalmennuskurssit.

Seuraavaksi kyselylomakkeessa kysyttiin, kuinka vastaajat ylläpitävät asiantuntijuuttaan valmennuksen alalla. Suurin osa vastaajista kertoi VJS:n koulutusten tai VJS-valmennuslinjan seuraamisen olevan pääasiallinen keino ylläpitää asiantuntemustaan. ”VJS-valmennuslinja on lasten ja nuorten valmennuksen kokonaisvaltainen käsikirjoitus. Se on työkalu valmennuksen laadun kehittämiseen ja opas oikeiden asioiden tekemiseen oikein ja oikeaan aikaan.” (Vantaan jalkapalloseura ry. 2006.) Monet mainitsivat myös etsivänsä tietoa kirjoista, internetistä tai katsovansa videoita tai DVD:tä. Ammattitaitoa pyrittiin myös ylläpitämään seuraamalla muiden harjoituksia ja pelejä sekä keskustelemalla muiden, kokeneempien, valmentajien kanssa. Kuitenkin joukosta löytyi myös muutama valmentaja, jotka eivät kokeneet ylläpitävänsä ammattitaitoaan millään keinoin.

## TAULUKKO 2. Keinoja asiantuntijuuden ylläpitoon

VJS:n koulutukset	14
VJS-valmennuslinja	4
Kirjat	4
Muiden harjoitusten ja pelien seuraaminen	4
Internet	2
Videot ja DVD:t	1
Muiden valmentajien kanssa keskusteleminen	1

## 9.2 Lasten harjoittelun toteuttaminen

Ensimmäisessä lasten harjoittelua koskevassa kysymyksessä kysyttiin, mitkä ovat niitä tekijöitä, johon harjoittelun tulisi keskittyä valmentamallasi ikäryhmällä. Suuressa osassa vastauksista sanottiin, että harjoittelun tulisi keskittyä pallon käsittelyyn sekä tekniikan harjoitteluun. Monella nuoremmista joukkueista mainittiin myös, että harjoittelun tulee olla leikkimielistä, liikunnallista ja monipuolista. Myös nopeuden kehittämistä, motoriikan ja liikkuvuuden sekä koordinaation harjoittamista pidettiin tärkeänä.

Kohdassa 2 b kysyttiin harjoittelun vaihtelusta vuoden aikana eli erilaisista harjoituskausista. Vastaajilla harjoittelua lähinnä jaksotti vuodenaikojen vaihtelu. Erilaiset harjoituspaikat kesäisin ja talvisin luovat omat mahdollisuutensa ja rajoituksensa harjoittelun jaksottamiseen. Kyselyyn vastanneet valmentajat kertoivat talvella koulusaleissa tapahtuvan harjoittelun painottuvan lähinnä tekniikan hiomiseen sekä koordinaation ja motoriikan parantamiseen. Kesällä taas ulkokentillä harjoitellessa painottuvat enemmän pelilliset harjoitukset. Moni valmentajista myös kertoo suunnittelevansa harjoittelun jaksotusta VJS-valmennuslinjan mukaan. Jaksotusta erilaisiin kuntokausiin, kuten peruskuntokausi ja nopeuskestävyyskausi, ei kukaan vastanneista kertonut käyttävänsä joukkueessaan.

Kohdassa 2 c kysyttiin, minkä ikäisenä lapsen harjoittelussa on erityisen tärkeää tietyt asiat. Ensimmäisessä kohdassa kysyttiin koordinaatiokyvyn kehittämistä. Koordinaatiokyvyn kehittäminen on tärkeää aina, mutta herkkyyskausi koordinaation suhteen lapsilla osuu yhdeksän vuoden ikään. Tällöin siis koordinaatiokyvyn kehittäminen on erityisen tärkeää. (Miettinen 1999: 262.) Vastauksia kysymykseen löytyi kaikkea 4 - 12 vuoden väliltä. Eniten vastauksissa oli mainittu 7 - 8-vuotiaat, joten valmentajien tietä-

mys asiasta osui aika lähelle totuutta. Tosin yksikään valmentaja ei maininnut pelkäänsä 9-vuotiaita.

2c:n toisessa kohdassa oli kyseessä peruslajitaitojen kehittäminen. Peruslajitaitoja tulisi kehittää erityisesti ikävuosien 6 - 10 välillä. (Miettinen 1999: 245-246.) Tässä kohdassa täysin samalla tavalla, eli 6 - 10 vuotiailla, oli vastannut kaksi valmentajaa. Moni valmentajista oli kuitenkin mieltänyt, että peruslajiharjoittelu tulisi aloittaa vasta hieman myöhemmin. Esimerkiksi 9 - 15-vuotiaita oli ehdottanut parikin valmentajaa.

Kolmannessa kohdassa kysyttiin tekniikan kehittämisestä. Valmentajat olivat hyvin oivaltaneet kysymyksen tarkoituksen, että ensin täytyy harjoitella perus lajitaitoja ja vasta sen jälkeen voidaan lähteä hiomaan vaikeampia tekniikkaa vaativia suorituksia. Sopiva ikä erityistaitojen harjoittelulle on 11 - 12 vuotta (Miettinen 1999: 248). Muutama valmentajista oli vastannut kysymykseen hieman alakanttiin, mutta suuri osa pitää tekniikan kehittämistä erittäin tärkeänä jopa 15 vuoteen asti.

Seuraava kohta tiedusteli nopeusvoimaharjoittelun aloittamisen ajankohtaa. Oikea ikä nopeusvoimaharjoittelun aloittamiselle on 9 vuotta. Herkkyyskausi nopeusvoiman kehittämiseksi on 12 - 18 vuotiailla. (Miettinen 1999: 262.) Kaksi vastaajista oli vastannut oikean aloitusajankohdan nopeusvoimaharjoittelulle. Kaikki muut vastaajat olisivat aloittaneet nopeusvoimanharjoittelun vasta myöhemmin, jotkut vasta 15 vuotiailla, jolloin suuri osa herkkyyskaudestakin on jo ohitettu.

Leikkien ja pelien merkitystä kyseltiin seuraavassa kohdassa. 5 - 12 vuotiailla lapsilla harjoittelu ja ominaisuuksien kehittäminen pitäisi tapahtua vielä hyvin paljon leikinomaisesti (Miettinen 1999: 251). Suurin osa kyselyyn vastanneista valmentajista oli lopettamassa leikkeihin keskittymisen jo kuusi tai viimeistään kymmenvuotiaana. Vain yksi vastanneista valmentajista piti leikkejä tärkeänä osana harjoittelua vielä tuon 12 ikävuoden jälkeen.

Nopeuden, tasapainon ja liikkuvuuden harjoittaminen oli seuraavassa kohdassa kysyttävä asia. Näiden ominaisuuksien harjoittamiseen tulisi keskittyä erityisesti 6 - 9 vuotiaiden lasten kanssa. (Miettinen 1999: 15). Tässä kohdassa suurin osa vastauksista osui aivan oikeaan ikähaarukkaan. Muutamat vastaajista olivat sitä mieltä, että näiden asioi-

den harjoittelu olisi erityisen tärkeää vielä huomattavastikin vanhemmaksi asti. Harjoitusten aloittaminen oli kuitenkin hyvin lähellä oikeaa ikää.

Seuraavassa kohdassa kysymyksessä kyseltiin kestävyuden harjoittelun aloittamista leikkien muodossa. Kestävyys harjoittelu tulisi aloittaa 6 - 9-vuotiaana (Miettinen 1999: 15). Vain yksi kyselyyn vastanneista valmentajista oli sitä mieltä, että kestävyyttä voi alkaa harjoittamaan jo kuusi vuotiaana, kaikki muut kokivat sen tärkeäksi vasta myöhemmällä iällä. Suurin osa aloittaisi harjoittelun vasta 8 tai jopa 10-vuotiaana.

Toiseksi viimeisessä kohdassa kysyttiin monipuolisen harjoittelun tärkeydestä. 9 - 10-vuotiaan lapsen liikuntaelimestö on jo pitkälle kehittynyt ja vaatii monipuolista harjoittamista (Miettinen 1999: 245). Tässä kohdassa vastausten hajonta oli hyvin suuri. Muutama oli kokenut monipuolisen harjoittelun erityisen tärkeäksi aina, mikä onkin kyllä totta. Suurin osa vastaajista kuitenkin koki monipuolisen harjoittelun tärkeänä jo hieman nuoremmalla iällä kuten 4-, 5-, tai 6-vuotiailla. Toisaalta osa vastaajista koki monipuolisen harjoittelun tärkeyden jatkuvan 20-vuotiaaksi saakka.

Viimeisessä kohdassa kysyttiin omatoimisesta harjoittelusta. Erityisesti 8-10-vuotiaita lapsia olisi hyvä kannustaa omalla ajalla tapahtuvaan harjoitteluun yksin tai kavereiden kanssa. Tässä iässä heillä monesti on vahva halu ja innostus jalkapalloon. (Miettinen 1999: 251.) Vastaajista vain pari aloittaisi itsenäisen harjoittelun jo näin nuorena. Suurin osa painottaisi omatoimisen harjoittelun tärkeyttä vasta 10 ikävuoden jälkeen.

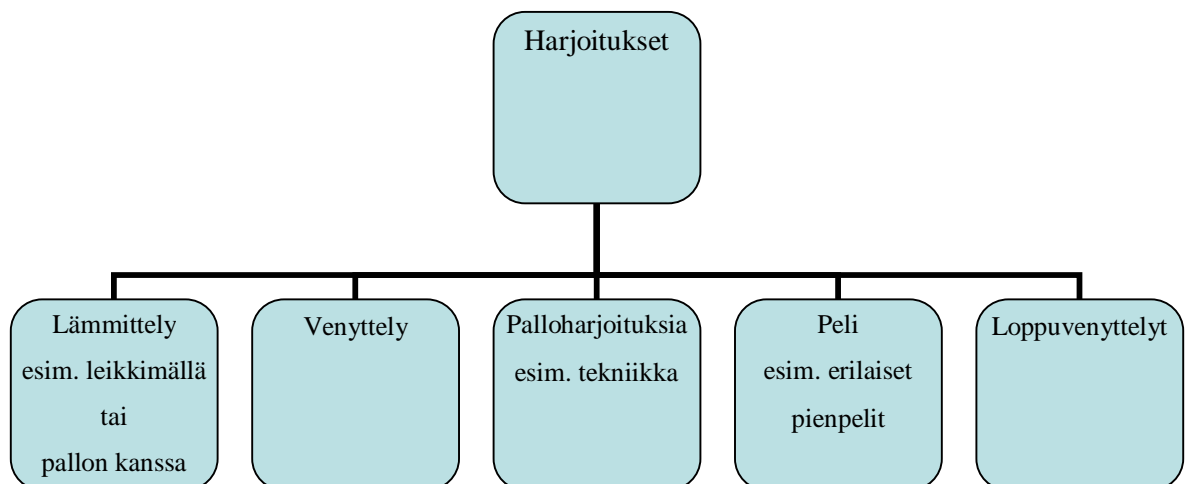
Kohdassa 2 d kysyttiin miten koordinaation harjoittaminen tapahtuu vastaajien valmentamissa joukkueissa. Vastaukset tässä kohdassa olivat hyvin erilaisia ja eri koordinaation kehittämistapoja joukkueissa tuli esille noin 20. Eniten vastaajista kuitenkin kertoi käyttävänsä askelluksia sekä eri juoksutyöliien harjoittelemista koordinaatin kehittämiseen. Useampi valmentaja oli myös vastannut, että heidän joukkueessaan koordinaatiota kehitetään leikkimällä, hyppien ja loikkien sekä tekemällä samaan aikaan käsillä ja jaloilla eri liikkeitä. Moni myös kertoi teettävänsä koordinaatioharjoitteita pallon kanssa. Samoin useampi valmentaja kertoi heidän joukkueessaan harjoitettavan koordinaatiota tempuradan avulla ja tekemällä erilaisia rytmiharjoitteita. Pari joukkuetta käyttää tanokeharjoitteita. ”Tanoke on mielen, tunteiden ja kehon hallintaan kehitetty valmennusjärjestelmä. Se tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia koordinaatiivisten ja motoristen taitojen kehittämiseen kaikenikäisille.” (Tanoke international skill school.)



TAULUKKO 3. Esimerkkejä koordinaation harjoittamistavoista joukkueissa

Asellukset	6
Eri juoksutyylit	5
Hypyt ja loikat	5
Leikit ja pelit	4
Samaan aikaan käsillä ja jaloilla eri liike	4
Temppuradat	3
Pallon kanssa leikkiminen	3
Rytmiharjoitteet	3
Tanoke	2

Kohdassa 2 e pyydettiin valmentajia kuvailemaan tyypillinen yhden harjoituskerran rakenne. Kaikki joukkueet ilmoittivat aloittavansa harjoitusten liikunnallisen osuuden lämmittelemällä jollain tavalla, esimerkiksi leikin muodossa tai pallon kanssa tanoke harjoitteita tehden. Tämän jälkeen osassa joukkueissa oli vuorossa venyttelyt, mahdollisesti myös muilla joukkueilla venyttelyt sisältyivät alkulämmittelyyn. Suurimmalla osalla joukkueista oli seuraavana vuorossa pallon kanssa tekniikkaharjoituksia tai muita palloharjoitteita. Lopussa kaikki joukkueet kertoivat pelaavansa joko normaalin pelin tai pienpelejä. Noin puolissa joukkueista harjoitus päättyi loppuvenyttelyihin.



KUVIO 1. Tyypillinen yhden harjoituskerran rakenne joukkueissa

### 9.3 Lihashuolto osana valmennusta

Kohdassa 3 a kysyttiin lihashuollon tarkoitusta. Suurin osa kyselyyn vastanneista valmentajista oli nostanut esille lihashuollon vammoja ehkäisevän vaikutuksen. Useampia vastauksia oli myös, joissa sanottiin lihashuollon avustavan harjoituksista palautumisesta sekä parantavan liikkuvuutta. Muutama oli myös vastannut, että lihashuollon tarkoitus on pitää lihakset kunnossa.

TAULUKKO 4. Valmentajien vastauksia lihashuollon tarkoituksesta

Ehkäistä vammoja	13
Auttaa palautumisessa	5
Parantaa liikkuvuutta	4
Pitää lihakset kunnossa	4

Seuraavassa kysymyksessä, 3 b, kysyttiin mitä lihashuoltoon kuuluu. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki vastasivat, että venyttely kuuluu lihashuoltoon. Myös alku- sekä loppuverryttely ja hieronta tulivat esiin monissa vastauksissa. Muutamissa vastauksissa mainittiin liikkuvuusharjoitteet sekä lihaskunnan ylläpitäminen ja voimaharjoittelu. Myös lepoa, rentoutusta, voimistelua ja ravintoa vastattiin lihashuoltoon kuuluvaksi.

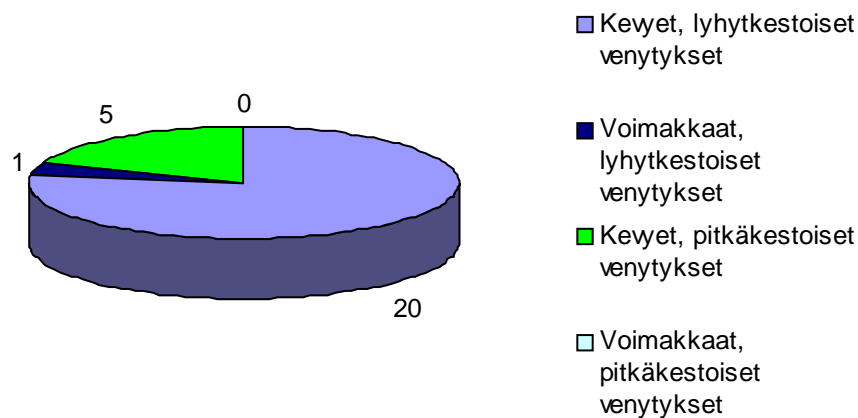
TAULUKKO 5. Valmentajien mielestä lihashuoltoon kuuluvia asioita

Venyttely	23
Alku- ja loppuverryttely	14
Hieronta	6
Lepo	3
Liikkuvuusharjoitteet	2
Lihaskunnan ylläpitäminen	2
Voimaharjoittelu	2
Rentoutus	2
Voimistelu	2
Ravinto	2

3 c kohdan kysymys oli, että miten valmentamassasi joukkueessa toteutetaan lihashuoltoa. Lähes kaikki vastaajista ilmoittivat, että heidän valmentamassaan joukkueessa lihashuoltoa toteutetaan venyttelemällä. Monet myös sanoivat alkulämmittelyn kuuluvan

joukkueensa lihashuoltoon. Samoin mainintoja saivat esimerkiksi jäähdyttely, ketteryys ja notkeus sekä monipuolinen liikunta.

3 d kohdassa oli monivalintakysymys siitä, millaiset venyttelyt ovat sopivia alkulämmittelyn yhteydessä. Lähes kaikki vastaajat olivat vastanneet tähän kysymykseen oikein, eli alkulämmittelyn yhteydessä tulisi tehdä kevyet lyhytkestoiset venytykset (5-10s.). Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että sopivia ovat voimakkaat lyhytkestoiset venytykset (5-10s.). Viisi vastaajaa taas oli kevyiden pitkäkestoisten venytysten (30-120s.) kannalla. Kukaan vastaajista ei yhdistäisi alkulämmittelyn yhteyteen voimakkaita pitkäkestoisia venytyksiä (30-120s.).



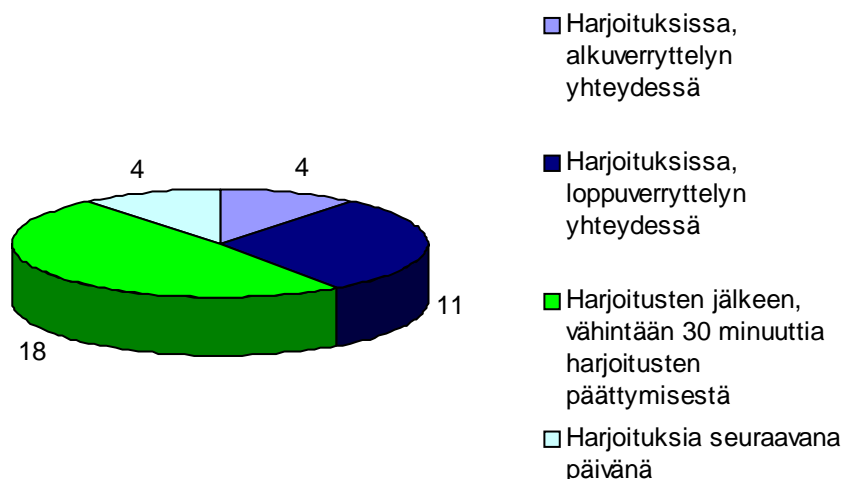
KUVIO 2. Alkuverryttelyn yhteyteen sopivat venytykset

Kohdassa 3 e oli kysymyksenä mikä on alkulämmittelyn yhteydessä tehtävien venytysten tarkoitus. Eniten valmentajat olivat vastanneet, että venyttelyn tarkoituksena on estää vammojen, lähinnä lihasvenähdyksen ja -revähdyksen, syntyminen. Moni valmentaja oli vastannut myös, että tarkoitus on lämmittää ja avata lihaksia, eli saattaa lihakset valmiiksi harjoitukseen. Joidenkin mielestä myös lihasten herättäminen ja liikkuvuuden lisääminen on alkulämmittelyssä tehtävien venyttelyjen tarkoitus.

TAULUKKO 6. Alkuverryttelyn yhteydessä tehtävien venytysten tarkoitus

Estää vammojen syntyminen	9
Saattaa lihakset harjoituskuntoon	8
Saada lihakset lämpimiksi	8
Avata lihakset	5
Herättää	2
Valmistaa	2
Liikkuvuuden lisääminen	1
Saada veri kiertämään	1
Vapauttaa vartalo ja pää toimimaan	1
Lihasten vetreiksi saaminen	1

3 f kohta oli taas monivalintakysymys. Siinä kysyttiin milloin on paras hetki tehdä ns. pitkät venytykset (30-120s.), joilla on tarkoitus lisätä liikkuvuutta ja avata liikeratoja. Kysymyksessä oli ohjeistettu, että rastin voi laittaa useampaankin kohtaan. Tässä kysymyksessä vastaukset jakautuivat suuresti. Suurella osalla vastaajista oli rasti oikeassa kohdassa, eli harjoitusten jälkeen, vähintään 30 minuuttia harjoitusten päättymisestä. Myös viimeinen vastausvaihtoehto olisi ollut oikein, eli harjoituksia seuraavana päivänä. Tähän kohtaan rasti oli laittanut vain neljä valmentajaa. Sen sijaan 11 valmentajaa liittäisi pitkät, liikkuvuutta lisäävät ja liikeratoja avaavat venytykset loppuverryttelyn yhteyteen. Neljä vastaajista liittäisi ne jopa alkuverryttelyyn.



KUVIO 3. Paras hetki tehdä pitkät, liikkuvuutta lisäävät ja liikeratoja avaavat, venytykset

#### 9.4 Jalkapallovammat ja niiden ennaltaehkäisy

4 a kohdassa kysyttiin kuinka usein ja missä paikoissa kyselyyn vastanneiden valmentajien valmentamat joukkueet harjoittelevat. Noin puolet vastanneista kertoi joukkueensa harjoittelevan kerran viikossa koulusalissa ja kesäisin kerran viikossa hiekkakentällä. Hieman vanhemmat joukkueet harjoittelivat yleensä kaksi-kolme kertaa viikossa, talvisin kerran salissa ja 1-3 kertaa jalkapallohallissa tai tekonurmella sekä kesäisin 2-3 kertaa ulkona hiekkakentällä.

Kysymyksessä 4 b kysyttiin, mitä asioita valmentajan tulisi huomioida harjoituksia ohjattaessaan vammojen ennaltaehkäisemiseksi. Kysymyksessä ohjeistettiin kirjoittamaan mielestään viisi tärkeintä asiaa. Erilaisia asioita nousikin tässä kohdassa esille noin 30 kappaletta. Eniten kannatusta kuitenkin valmentajien keskuudessa saivat kunnon alkulämmittely ja venyttely. Myös oikeanlaiset varusteet ja oikeanlainen ja oikealla suoritusmekaniikalla suoritettu harjoittelu saivat paljon kannatusta. Tärkeiksi asioiksi kyselyyn vastanneet valmentajat olivat kokeneet myös pelisääntöjen noudattamisen, loppuverryttelyyn, riskien minimoinnin ja turvallisesti suoritettujen harjoitteiden sekä harjoitusten sopivan tempon ja oikean rasituksen ja levon suhteen.

TAULUKKO 7. Vammojen ennaltaehkäisemiseksi huomioitavia asioita

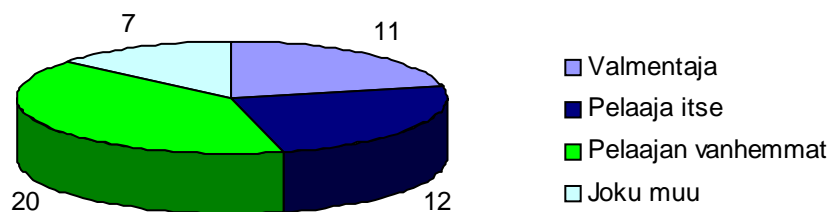
Alkulämmittely	15
Venyttely	13
Oikeanlainen ja oikealla suoritusmekaniikalla suoritettu harjoittelu	11
Oikeanlaiset varusteet	9
Riskien minimointi ja turvallisesti suoritettujen harjoitteiden	5
Loppuverryttely	4
Pelisääntöjen noudattaminen	4
Harjoitusten sopiva tempo sekä oikea rasituksen ja levon suhde	4

4 c:ssä esitettiin hypoteettinen kysymys, jos valmentamasi joukkueen harjoituksissa joku loukkaantuu, esimerkiksi nilkka nyrjähtää, miten toimitte ensiaputilanteessa. Suurin osa valmentajista vastasi, että vammakohtaan laitetaan kylmää ja mahdollisesti viedään tarpeen tullen lääkäriin. Kolme vastaajista kertoi käyttävänsä kolmen K:n sääntöä eli kompressio, kohoasento ja kylmähoito ja yksi valmentaja tiesi lisätä tähän vielä neljän-

nen K:n eli kevennyksen. Muutama valmentaja oli vastannut, että joukkueen huoltaja hoitaa vammojen ensiavun.

Kysymys 4 d oli, että onko valmentamallasi joukkueella mukana tarvittavat ensiapuvälineet harjoitus- ja ottelutapahtumissa. Kaikki valmentajat vastasivat, että ensiapuvälineet ovat mukana harjoituksissa ja otteluissa. Joillain oli vielä tarkennuksena, että ainakin kylmää ja mahdollisesti siteitä on aina paikalla. Jotkut myös kertoivat, että harjoituksissa ensiapuvarustus oli hieman pienempi kuin ottelutapahtumissa, jolloin paikalla on kunnan huoltolaukku ja ensiaputarvikkeet. Monilla huoltaja vastaa ensiaputarvikkeiden paikallaolosta.

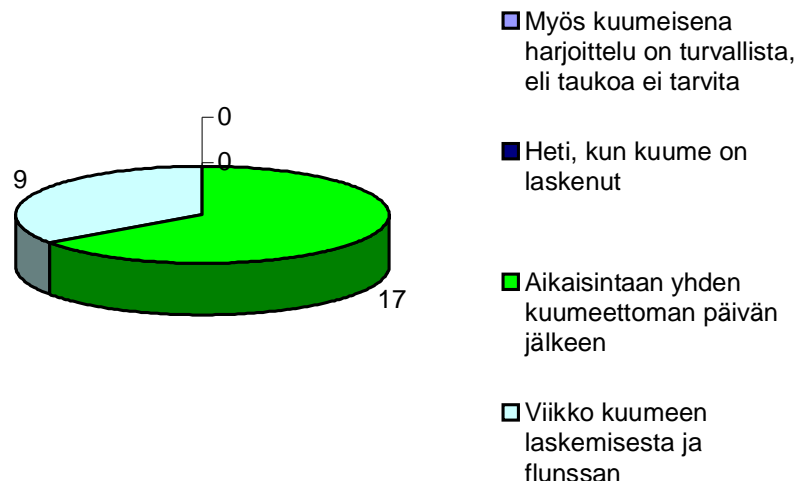
Kohdassa 4 e kysyttiin monivalintakysymyksellä kuka joukkueessa päättää milloin pelaaja on loukkaantumisen jälkeen valmis palaamaan harjoituksiin. Hajonta eri vastausvaihtoehtojen välillä tässä kohdassa oli hyvin suuri. Moni oli laittanut rastian useampaan kuin yhteen kohtaan. Lähes kaikissa joukkueissa on ainakin lapsen vanhempi mukana päätöksenteossa, noin puolissa joukkueissa päätöksenteossa on mukana valmentaja ja pelaaja itse. Vain seitsemän vastaajista ilmoitti, että päätöksen tekee joku muu. Näissä tapauksissa joku muu oli lääkäri, huoltaja tai fysioterapeutti.



KUVIO 4. Kuka joukkueissa päättää milloin pelaaja on loukkaantumisen jälkeen valmis palaamaan harjoituksiin

4 f oli myös monivalintakysymys, jossa kysyttiin milloin olisi oikea aika pelaajalle palata harjoituksiin flunssan ja kuumeen jälkeen. Kukaan vastaajista ei vastannut vaihtoehtoja a tai b. A vaihtoehdossa väitettiin, että kuumeisenakin harjoittelu on turvallista, eli taukoa ei tarvita. B vaihtoehto taas väitti, että harjoituksiin voi palata heti kun kuume on

laskenut. Eniten vastauksia sai kohta c, jossa sanottiin, että harjoituksiin olisi hyvä palata aikaisintaan yhden kuumeettoman päivän jälkeen. Myös viimeinen vaihtoehto, joka oli viikko kuumeen laskemisesta ja flunssan paranemisesta, sai aika paljon kannatusta.



KUVIO 5. Oikea aika palata harjoituksiin flunssan ja kuumeen jälkeen

Toiseksi viimeisessä kysymyksessä kysyttiin mitä valmentajana toivoisit valmentajan ja fysioterapeutin yhteistyöltä. Monet vastanneista valmentajista toivoivat fysioterapeutilta erilaista opastusta ja koulutusta. Aihetoiveina olivat esimerkiksi vammojen ennaltaehkäisy ja hoito, tietoa venyttelystä ja lihaksista sekä malleja alku- ja loppuverryttelyistä. Jotkut valmentajat toivoivat yhteistyön tuloksena löytyvän paikan tai henkilön, mihin pelaajan voisi ohjata tarvittaessa. Toisaalta oli myös mielipiteitä, joissa sanottiin, että yhteistyö ei tunnu ajankohtaiselta näin pienten lasten valmennuksessa, mutta myöhemmässä vaiheessa yhteistyöhön voisi kuulua oikeiden liikeratojen tarkistamista ja vammojen jälkeisiä kuntouttavia harjoitteita.

Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin mistä aiheesta/aiheista haluaisit saada lisätietoa koulutuksen muodossa. Monissa vastauksissa tuli hyvin samanlaisia asioita esiin kuin edellisessäkin kysymyksessä. Koulutustoiveita tuli esimerkiksi lihashuollon alueelta venyttelystä ja lihasten huollosta, jalkapallovammojen ennaltaehkäisystä ja oikeasta ensiavusta sekä lapsen/nuoren kehittymisestä ja milloin on oikea aika aloittaa tietyt harjoitteet. Useampi vastaajista toivoi myös käytännön esimerkkejä pienten lasten venyttelystä ja muutenkin tietoa mitä pieni lapsi saa harjoitella ja mitä ei. Joku jopa totesi, että kaikki tieto on tervetullutta.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ TUTKIMUSTULOKSISTA

Lasten harjoittelun toteuttamisesta valmentajat tiesivät suhteellisen paljon. He osasivat vastata aika hyvin, mihin asioihin harjoittelun tulisi keskittyä heidän valmentamallaan ikäryhmällä. Valmentajat tiesivät todella hyvin, milloin olisi tärkeää kehittää koordinaatiokykyä sekä nopeutta tasapainoa ja liikkuvuutta. Sen sijaan omatoimisen harjoittelun, nopeusvoimaharjoittelun ja kestävyysharjoittelun suurin osa valmentajista mielsi tärkeäksi vasta huomattavasti myöhemmällä iällä kuin olisi tarpeen. Toimittaessa valmentajien vastausten mukaan menetetään suuri osa esimerkiksi nopeusvoimaharjoittelun herkkyykskaudesta. Leikkimisen monet valmentajat olisivat taas hylkäämässä jo huomattavan aikaisin. Lähes kaikki valmentajat tiesivät kuinka koordinaatiota tulisi kehittää ja toteutustavoissa tuntui olevan vain mielikuvitus rajana. Yhden harjoituskerran rakenteesta nousi päällimmäisenä esille loppuverryttely tai oikeastaan sen puuttuminen. Kaikki vastaajat kertoivat, että heidän joukkueessaan aloitetaan harjoitukset alkulämmittelyllä, mutta vain puolet joukkueista kertoi loppuverryttelyn kuuluvan harjoitusten ohjelmaan.

Lihashuoltoon liittyviin kysymyksiin valmentajat olivat vastanneet hyvin oikeanlaisia asioita. Kuitenkin vastaukset olivat hyvin suppeita. Yleensä sekä lihashuollon tarkoitusta että lihashuoltoon kuuluvia asioita oli listattu vain yhden tai kahden asian verran. Joukkueissaan vastaajat kertoivat lihashuoltoa toteutettavan lähinnä venyttelemällä ja tekemällä alkuverryttely. Suurin osa vastaajista tiesi, että alkuverryttelyn yhteyteen sopivat kevyet lyhytkestoiset venytykset. Vain muutama vastaajista olisi tehnyt toisin. Samoin vastaajilla oli hyvin tiedossa, mikä on alkuverryttelyn yhteydessä tehtävien venytysten tarkoitus. Sen sijaan pitkien liikkuvuutta lisäävien ja liikeratoja avaavien venytysten ajankohdassa oli paljon enemmän epätietoisuutta. Moni vastaajista oli sitä mieltä, että tällaiset venytykset olisi paras tehdä loppuverryttelyn yhteydessä ja joidenkin mielestä jopa alkuverryttelyssä. Tässä kohdassa oli ohjeistettu, että rastin voi laittaa myös useampaan kohtaan, sillä kysymyksessä oli kaksi oikeaa vastausta eli harjoitusten jälkeen, vähintään 30 minuuttia harjoitusten päättymisestä tai harjoituksia seuraavana päivänä. Ainoastaan neljä vastaajista oli laittanut rastin näihin molempiin kohtiin ja heistäkin yksi olisi liittännyt tällaiset venytykset myös loppuverryttelyn yhteyteen.

Kysyttäessä asioita, joita valmentajan tulisi ottaa huomioon harjoituksia ohjatessaan vammojen ennaltaehkäisemiseksi, saatiin vastaukseksi yhteensä noin 30 erilaista asiaa.



Valmentajat tiesivät hyvin, mitä valmennuksessa tulisi ottaa huomioon vammojen ennaltaehkäisemiseksi, mutta tässä kohdassa monilla vastaajilla oli vähemmän vastauksia kuin pyydetty viisi. Loukkaantumisen tapahtuessa valmentajat tiesivät hyvin, että vammakohtaan tulee laittaa kylmää ja tarpeen mukaan täytyy hakeutua lääkäriin. Harva vastaajista kuitenkin mainitsi, että vammakohta tulisi saada kohoasentoon ja olisi ensiarvoisen tärkeää saada vammaan kompressio. Ensiaputarvikkeet joukkueilla oli kuitenkin paikalla harjoituksissa ja otteluissa todella kiitettävästi, sillä kaikki ilmoittivat mukana olevan ainakin kylmää ja suurimmalla osalla sidetarpeita. Joukkueiden välillä oli aika paljon eroja sen suhteen, kuka tekee ratkaisun, milloin on oikea aika palata harjoituksiin loukkaantumisen jälkeen. Suurimmalla osalla joukkueista oli päätöksenteossa mukana lapsen vanhempi. Monessa joukkueessa päätöksentekoon osallistuu myös lapsi itse sekä valmentaja. Flunssan ja kuumeen jälkeen valmentajilla oli hyvä käsitys harjoituksiin palaamisesta. Kukaan vastaajista ei vastannut, että kipeänä tai heti kuumeen laskettua olisi hyvä palata takaisin harjoituksiin. Suurin osa oli oikeassa, että harjoituksiin on turvallista palata vasta yhden kuumeettoman päivän jälkeen. Moni kuitenkin ottaisi vieläkin enemmän varman päälle ja pitäisi sairauden jälkeen viikon tauon.

Kahdessa viimeisessä kysymyksessä nousi esiin, että valmentajat toivoisivat fysioterapeutilta apua koulutusten muodossa. Monet toivoivat koulutuksia venyttelystä ja lihaskuormituksesta sekä vammojen hoidosta ja ennaltaehkäisystä. Samoin toivomuslistalla oli erilaisia asioita koskien nimenomaan lasten harjoittelua ja sitä kuinka se eroaa aikuisten vastaavasta. Oli myös toiveissa, että yhteistyön tuloksena löytyisi sellainen yhteistyöpaikka tai -henkilö, jonka luokse lapset voisi ohjata, jos tulisi tarve.

## 11 POHDINTA

Oli todella haastavaa kyetä tekemään sellainen kyselylomake, jolla pystyy saamaan selville valmentajien todellista tietämystä eri asioista. Olisi esimerkiksi ollut huomattavasti helpompaa tehdä kysely valmentajien toimintatavoista tietämyksen sijaan. Kysymysten muotoilua joutui miettimään hyvin tarkkaan, että ne tosiaan kysyisivät juuri haluamaani asiaa. Mielestäni onnistuin kuitenkin tekemään suhteellisen hyvän kyselylomakkeen. Sain lomakkeen avulla selvennystä nimenomaan valmentajien tietotasosta eri valmennukseen liittyvien asioiden suhteen. Kyselylomake olisi kuitenkin voinut olla ehkä hie-

man lyhyempi, sillä nyt vastaaminen kysymyksiin kesti vastaajasta riippuen 15-30 minuuttia.

Oman haasteensa opinnäytetyöni tekemiselle asetti työn laajuus. Olin valinnut käsiteltäviksi asioiksi niin monta teemaa, että en pystynyt kunnolla keskittymään yhteenkään aiheeseen. Olisi voinut olla järkevämpi valita kyselyn aiheeksi esimerkiksi pelkästään lihahuolto, jolloin olisin voinut syventyä yksinomaan tähän aiheeseen. Nyt työni teoriaosuudessa jouduin käsittelemään asioita hyvin pintapuolisesti, sillä tarkempi syvennyminen teemoihin olisi vaatinut aivan liian paljon käytettävissä oleviin resursseihin nähden. Työstä olisi näin ollen tullut myös todella laaja kokonaisuus.

Muutamassa kohdassa olisi voinut tarkentaa kysymyksen asettelua. Vastaajat olivat esimerkiksi laittaneet joissain kohdissa kahteen kohtaan rastin, vaikka tarkoitus oli merkitä vain yksi rasti. Samoin olisi voinut pyytää mainitsemaan lihahuoltoon kuuluvia asioita esimerkiksi viisi kappaletta, jolloin olisi saanut hieman laajemman kuvan vastaajien tiedoista. Nyt ei voi olla varma, olisivatko valmentajat tienneet enemmän asioita kuin olivat maininneet ja eivät vain jaksaneet kirjoittaa kaikkia. Toisaalta vammoja ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä pyydettiin mainitsemaan viisi asiaa, mutta siltikään kovin moni valmentaja ei ollut viittä asiaa löytänyt.

Kyselyn toteuttamistapa oli mielestäni onnistunut. Alun perin aikomuksena oli teettää kysely sähköpostin välityksellä, mutta uskon, että vastaajamäärät olisivat silloin jääneet huomattavasti alhaisemmiksi. Samoin ei myöskään voi olla varma olisivatko vastaukset olleet oikeasti valmentajien tietoa vai jostain kirjallisuudesta tarkistettuja vastauksia. Nyt mennessäni itse paikan päälle valmentajien koulutukseen, ei yksikään valmentajista kieltäytynyt vastaamasta kyselyyn. Koulutuksissa oli varattu aikaa vastata kyselyyn, jonka jälkeen keräsin lomakkeet heti pois. Näin pystyin varmistamaan, että saan mahdollisimman paljon vastauksia kyselyyni.

Kysymyksen 2c olisi voinut muotoilla hieman toisella tavalla. Nyt vastauksia oli hyvin vaikeaa analysoida, kun vastaajat olivat vastanneet kysymykseen käyttäen hyvin suurta ikähaarukkaa ja kaikki hyvin eri tavoilla. Olisi ollut parempi, jos kysymyksessä olisi ollut valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaajan olisi täytynyt ainoastaan rastittaa oikea vaihtoehto. Tällöin tuloksia olisi ollut huomattavasti helpompi analysoida, samoin johdot päätösten vetäminen olisi helpottunut.

Tutkimusta tehdessä oli mukava huomata, että kaikilla joukkueilla on ensiaputarvikkeet mukana harjoituksissa ja otteluissa. Samoin vamman ensiapu tuntui olevan suurpiirteisesti kunnossa valmentajilla. Jotkut ilmoittivat vammojen ensiavun kuuluvan huoltajan vastuulle, joten ilmeisesti näissä joukkueissa huoltajat ovat sitten aina paikalla harjoituksissa ja he tietävät mitä vamman ensiapuna tulisi tehdä. Oman käsitykseni mukaan ensiaputarvikkeita ei kuitenkaan useinkaan ole harjoituspaikalla vamman sattuessa. Monesti esimerkiksi kylmäpakkauksia joudutaan lainaamaan muilta joukkueilta. Onneksi kuitenkin ainakin kyselyyn vastanneiden valmentajien joukkueilla on ensiaputarvikkeet paikalla ja ehkä muissakin joukkueissa ollaan siirtymässä samaan suuntaan.

Huolestuttavaa kuitenkin oli se, kuinka moni valmentaja ilmoitti, että heidän joukkueessaan pelaaja itse päättää vamman jälkeen koska on valmis palaamaan harjoituksiin. Pelaajat kuitenkin näissä ikäryhmissä ovat korkeintaan 11-vuotiaita ja tämän ikäinen ei vielä ole valmis tekemään ratkaisua onko vamma parantunut vai ei. Onneksi kuitenkin kovinkaan monessa joukkueessa pelaaja ei yksinään ollut tekemässä ratkaisua harjoitukseen palaamisesta. Vajavaisesti parantunut vamma on hyvin herkkä uusille loukkaantumisille, joten olisi hyvin tärkeää, että harjoituksiin ei palattaisi liian aikaisin. Ainakin jos vamman takia on käyty lääkärissä, on syytä noudattaa lääkärin ohjeita kuntoutuskataulusta. Muutenkin olisi hyvä saada ammattilaisen, kuten lääkärin tai fysioterapeutin mielipide, koska on oikea aika palata harjoittelemaan joukkueen mukana vamman jälkeen.

Yksi kysymys olisi ollut hyvä lisätä kyselylomakkeeseen. Olisi ollut mielenkiintoista tietää, kuinka monen valmentajan oma lapsi pelaa joukkueessa, jota hän valmentaa. Luulenpa, että suurimmalla osalla näiden ikäryhmien valmentajista on oma lapsi valmentamassaan joukkueessa ja sitä kautta he ovat menneet mukaan valmennustoimintaan. Tämä aiheuttaa useasti kuitenkin ongelmia. Valmennussuhde lapsen ja vanhemman välillä ei useinkaan ole kovin helppo. Samoin siitä saattaa syntyä eripuraa muiden joukkueen pelaajien ja vanhempien kanssa. Monesti myöskään näillä "isä valmentajilla" ei ole minkäänlaista kokemusta valmennuksesta. Heidät on vain satuttu valitsemaan valmentajaksi esimerkiksi sen perusteella, että he ovat useimmin paikalla harjoituksissa. Monet näistä valmentajista tietysti ovat hyviä valmentajia ja oman innostuksen kautta oppii nopeasti paljon uutta tietoa valmennuksesta. Ja kaikkihan ovat joskus olleet aloittelevia valmentajia.

Olisi todella tärkeää, että aloittelevilla juniorijalkapalloilijoilla olisi hyvä valmentaja joka tietää mitä tekee. Lapset kehittyvät nopeasti ja olisi tärkeää harjoitella juuri oikeita asioita oikeaan aikaan. Jos valmentaja kuitenkin on kokematon, jolla ei ole edes teoreettista tietoperustaa lasten harjoittelusta, saatetaan saada pahojakin ongelmia aikaiseksi lapsille. Esimerkiksi liian aikaisin aloitettu voimaharjoittelu saattaa aiheuttaa paljon vammoja kehittymässä olevassa lapsen kehossa tai pahimmillaan jopa rasisurmurtumia tai jatkuvia rasisurkipuja. Samoin menetetään tiettyjen ikävuosien niin kutsutut herkkyyskaudet, jos valmentaja ei osaa oikeaan aikaan keskittyä tiettyihin harjoitteisiin. On tiedettävä milloin koordinaation kehittäminen on erityisen tärkeää, milloin juoksunopeus kehittyy parhaiten ja milloin taas on oikea aika aloittaa kestävyysharjoittelu. Valmentaminen on monimutkaista puuhaa, jossa täytyy osata ottaa huomioon niin monenlaisia asioita ja missään nimessä ei pidä unohtaa lapsen fyysisten ominaisuuksien oikeanlaista kehittämistä.

Opinnäytetyötäni tehdessäni huomasin, kuinka monenlaisia valmentajia juniorijalkapallon parista löytyy. Osalla valmentajista oli suuriakin puutteita tiedoissaan, kuten olin työn tekemistä aloittaessa olettanutkin. Kuitenkin joidenkin valmentajien tietotaso oli yllättävänkin hyvä. Parhaan tietämyksen omaavia valmentajia ei pystynyt ryhmittelemään minkään perusteella, sillä he olivat hyvin erilaisia keskenään. Hyvät tiedot omaavia valmentajia löytyi niin nuorista kuin vanhemmistakin valmentajista sekä hyvin erilaisilla ja pituisilla valmennustaustoilla. Tietysti oli huomattavissa, että paljon koulutuksia käyneet valmentajat myös tiesivät kohtuullisen paljon asioista, mutta eivät kuitenkaan kaikki.

Vaikka teen työni vain yhden seuran juniorivalmennusta koskien, uskon kuitenkin, että samanlaisiin ongelmiin törmätään myös muissa jalkapalloseuroissa. Työtäni pystyy soveltamaan myös muiden lajien alueille parantamaan lasten ja nuorten valmennuksen ongelma-alueita, jotka ovat varmasti hyvin samanlaisia, ainakin monien muiden joukkuelajien parissa.

Lähtiessäni tutustumaan alan kirjallisuuteen, huomasin, että hyvää materiaalia oli saatavilla hyvin paljon. Useissa eri kirjoissa oli käsitelty työni aihealueita hyvinkin kattavasti ja selkeästi. Ehkä juuri siitä syystä käyttämäni lähteet olivat tutkimuksia lukuun ottamatta suomenkielisiä. En kokenut tarvetta lähteä väkisin etsimään englanninkielistä kirjallisuutta aiheista, joista löytyi helposti niin hyvää kirjallisuutta suomeksikin. Myös

tutkimuksia kyselyni aihealueista on tehty hyvin paljon, nämä tosin ovat sitten englanninkielisiä tai esimerkiksi norjankielisiä. Tehdessäni työtäni toivoin useaan otteeseen, että olisin osannut norjaa, sillä löysin monta mielenkiintoista ja hyvän tuntuista norjankielistä tutkimusta..

Kiinnostusta yhteistyöhön valmentajien ja fysioterapeuttien välillä selvästi löytyy ja valmentajien esittämät koulutustoiveet kohdistuivat hyvin tarkasti fysioterapeutin osaamisalueille. Yhteistyön kehittäminen fysioterapeuttien ja jalkapallovalmentajien välille olisikin todella hyvä markkinarako jollekin fysioterapia yritykselle tai ammatinharjoittajalle.

Työni tekemistä helpotti se, että työn kohteeksi olin valinnut minulle tutun aiheen sekä seuran. Tutussa seurassa tiesin keneen tulisi ottaa yhteyttä työni tiimoilta, mikä helpotti projektiani huomattavasti. Myös seuran käytännöt olivat minulle jo entuudestaan tuttuja. Olisi ollut mielenkiintoista, jos olisin pystynyt tekemään kyselyn suuremmalle ryhmälle. Nyt saamistani 24 vastauksesta ei voi vetää vielä minkäänlaista johtopäätöstä, siitä miten joukkueissa yleensä toimitaan. Tutkimuksestani kuitenkin saa jonkinlaista kuvaa yhden seuran junioritoiminnasta. Seuraavaksi samankaltaisia kyselyitä olisikin hyvä tehdä muillekin seuroille ja kartoittaa niiden juniorivalmennuksen tilaa. Samoin olisi mielenkiintoista lukea samantapaisia tutkimuksia muiden joukkuelajien parista.

## LÄHTEET

- Asmussen, Peter D. – Montag, Hans Jürgen – Ahonen, Jarmo – Heinonen, Maija – Pehkonen, Seppo – Erämetsä, Timo – Lahtinen-Suopanki, Tiina – Vestervik, Kaija – Leppänen, Markku – Mäkelä, Tuija 2001: Lihashuolto. Hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Hartig, DE – Henderson, JM 1999: Increasing hamstring flexibility decreases lower extremity overuse in military basic trainees. *The American Journal of Sports Medicine* 1999;27:173–6.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 1997: Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Hägglund, M – Waldén, M – Ekstrand, J 2006: Previous injury as a risk factor for injury in elite football: a prospective study over two consecutive seasons. *British Journal of Sports Medicine* 2006;40:767-772.
- Jalkapallosäännöt 2007. Suomen Palloliitto. Verkkodokumentti.  
<[http://www.palloliitto.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/90201/file/Jalkapallosaannot\\_2007indd.pdf](http://www.palloliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/90201/file/Jalkapallosaannot_2007indd.pdf)>. Luettu 27.3.2007.
- Junge, Astrid – Rösch, Dieter – Peterson, Lars – Graf-Baumann, Toni – Dvorak, Jiri 2002: Prevention of Soccer Injuries: A Prospective Intervention Study in Youth Amateur Players. *The American Journal of Sports Medicine* 2002;30:652-659.
- Koistinen, Juha 2002: Urheiluvammojen hoito; Teoksessa Renström, Per – Peterson, Lars – Koistinen, Juha – Read, Malcolm – Mattson, Jukka - Keurulainen, Jari – Airaksinen, Olavi: Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Lahti: VK-Kustannus Oy. 119-136.
- Lehikoinen, Petri 2002: Jalkapalloilijan lihashuolto. *Futissanomat* 1/2002. 24.
- Mattson, Jukka – Keurulainen, Jari-Pekka 2002: Jalkapallovammat; Teoksessa: Renström, Per – Peterson, Lars – Koistinen, Juha – Read, Malcolm – Mattson, Jukka - Keurulainen, Jari – Airaksinen, Olavi: Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Lahti: VK-Kustannus Oy. 478-486.
- Mero, Antti – Vuorimaa, Timo – Häkkinen, Keijo 1990: Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: MERO OY.
- Miettinen, Pauli 1999: Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus Oy
- Nuorisotoimintalinja. 2002. Suomen palloliitto. Verkkodokumentti.  
<[http://www.palloliitto.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/64068/file/Nuorisotoimintalinja\\_aosa1.pdf](http://www.palloliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/64068/file/Nuorisotoimintalinja_aosa1.pdf)>. Luettu 6.4.2007.
- Olsen, Odd-Egil – Myklebust, Grethe – Engebretsen, Lars – Holme, Ingar – Bahr, Rold 2005: Exercises to prevent lower limb injuries in youth sports: cluster randomised controlled trial. *BMJ*. 2005 February 26; 330(7489): 449.

- Orava, Sakari – Heikkilä, Jouni – Hämäläinen, Heikki – Huotari, Katja – Heinonen, Olli J. 2005: Jalkapallovammat. Helsinki: Suomen palloliitto.
- Pehkonen, Seppo 2004: Urheilijan lihashuolto; Teoksessa: Mero, Antti – Nummela, Ari – Keskinen, Kari – Häkkinen, Keijo: Urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy. 442-452.
- Suomen Palloliitto. <[www.palloliitto.fi/palloliitto/](http://www.palloliitto.fi/palloliitto/)>. Verkkodokumentti. Luettu 16.10.2006.
- Tanoke. Tanoke International skill school. Verkkodokumentti. <[www.tanoke.com/fi/](http://www.tanoke.com/fi/)>. Luettu 8.3.2007.
- VJS Valmennuslinja. 2006. Vantaan Jalkapalloseura ry. Verkkodokumentti. <[www.vjs.fi/](http://www.vjs.fi/)>. Luettu 8.3.2007.
- Vilka, Hanna 2005: Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ylinen, Jari – Cash, Mel – Hämäläinen, Heikki 1995: Urheiluhieronta. Laukaa: Medirehab.
- Ylinen, Jari 2002: Venytystekniikat I. Manuaalinen terapia. Lihas-jännesysteemi. Muurame: Medirehabook Oy.
- Ylinen, Jari 2006: Venytysharjoittelu. Ohjeet ja kuvasto. Muurame: Medirehabook Oy.





Ikä: \_\_\_\_ v. Sukupuoli: \_\_\_\_\_ Valmentamasi joukkue: \_\_\_\_\_

1. Tähänastinen kokemuksesi valmentajana?

- a. Kuinka kauan olet toiminut jalkapallovalmentajana? \_\_\_\_\_
- b. Oletko toiminut valmentajana jonkun muun urheilulajin parissa? Kuinka kauan?

\_\_\_\_\_

c.

Mitä valmentajakoulutuksia olet käynyt?	Milloin olet käynyt ko. koulutukset?	Kuinka kauan ko. koulutukset kestivät?

- d. Oletko käynyt muita koulutuksia, jotka auttavat Sinua valmentajan työssäsi? Mitä?

\_\_\_\_\_

- e. Miten ylläpidät asiantuntijuuttasi valmennuksen alalla? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Lasten harjoittelun toteuttaminen

- a. Mitkä ovat niitä asioita, joihin harjoittelun tulisi keskittyä valmentamallasi ikäryhmällä?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- b. Miten harjoittelunne vaihtelee vuoden aikana? Onko teillä esim. erilaisia harjoituskausia, jotka jaksottavat harjoittelua? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c. Minkä ikäisenä lapsen harjoittelussa on erityisen tärkeää

Koordinaatiokyvyn kehittäminen? \_\_\_\_\_

Perus lajitaitojen kehittäminen? \_\_\_\_\_

Tekniikan kehittäminen? \_\_\_\_\_

Nopeusvoimaharjoittelun aloittaminen? \_\_\_\_\_

Leikit ja pelit? \_\_\_\_\_

Nopeuden, tasapainon sekä liikkuvuuden harjoittaminen? \_\_\_\_\_

Kestävyyden harjoittelun aloittaminen leikkien muodossa? \_\_\_\_\_

Monipuolinen harjoittelu? \_\_\_\_\_

Säännöllinen omatoiminen harjoittelu? \_\_\_\_\_

d. Miten koordinaation kehittäminen tapahtuu valmentamassasi joukkueessa? \_\_\_\_\_

---

---

e. Kuvaile tyypillinen yhden harjoituskerran rakenne valmentamassasi joukkueessa? \_\_\_\_\_

---

---

### 3. Lihashuolto osana valmennusta

a. Mikä on lihashuollon tarkoitus? \_\_\_\_\_

---

b. Mitä lihashuoltoon mielestäsi kuuluu? \_\_\_\_\_

---

c. Miten valmentamassasi joukkueessa toteutetaan lihashuoltoa? \_\_\_\_\_

---

d. Millaiset venytykset ovat sopivia alkulämmittelyn yhteydessä?

Kevyet, lyhytkestoiset venytykset (5-10s.)

Voimakkaat, lyhytkestoiset venytykset (5-10s.)

Kevyet, pitkäkestoiset venytykset (30-120s.)

Voimakkaat, pitkäkestoiset venytykset (30-120s.)

e. Mikä on alkulämmittelyn yhteydessä tehtävien venytysten tarkoitus? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

f. Milloin on paras hetki tehdä ns. pitkät venytykset (30-120s.), joilla on tarkoitus lisätä liikkuvuutta ja avata liikeratoja? (Voit laittaa rastin myös useampaan kohtaan!)

Harjoituksissa, alkuverryttelyn yhteydessä

Harjoituksissa, loppuverryttelyn yhteydessä

Harjoitusten jälkeen, vähintään 30 minuuttia harjoitusten päättymisestä

Harjoituksia seuraavana päivänä

#### 4. Jalkapallovammat ja niiden ennaltaehkäisy

a. Kuinka usein ja missä paikoissa valmentamasi joukkue harjoittelee? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b. Mitä asioita valmentajan tulisi huomioida harjoituksia ohjatessaan vammojen ennaltaehkäisemiseksi? (Kirjoita 5 mielestäsi tärkeintä asiaa) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c. Jos valmentamasi joukkueen harjoituksissa joku pelaajista loukkaantuu (esim. nilkka nyrjähtää), miten toimitte ensiaputilanteessa? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

d. Onko valmentamallasi joukkueella mukana tarvittavat ensiapuvälineet harjoitus- ja ottelutapahtumissa? \_\_\_\_\_

e. Kun pelaaja loukkantuu, kuka joukkueessasi arvioi milloin pelaaja on valmis palaamaan harjoituksiin?

Valmentaja

Pelaaja itse

Pelaajan vanhemmat

Joku muu, kuka? \_\_\_\_\_

f. Kun pelaaja on ollut flunssassa ja kuumeinen, milloin olisi oikea hetki palata takaisin harjoituksiin?

Myös kuumeisena harjoittelu on turvallista, eli taukoa ei tarvita

Heti, kun kuume on laskenut

Aikaisintaan yhden kuumeettoman päivän jälkeen

Viikko kuumeen laskemisesta ja flunssan paranemisesta

Mitä valmentajana toivoisit valmentajan ja fysioterapeutin yhteistyöltä? \_\_\_\_\_

Mistä aiheesta/aiheista haluaisit saada lisätietoa koulutuksen muodossa? \_\_\_\_\_

Kiitoksia vastauksistanne!