

KIHU

Joukkuepelit -
Huippupelaajaksi
kehittyminen 2024

Minna Blomqvist, Kaisu Mononen, Mikko
Häyrinen & Anssi Saari

Näin tutkittiin



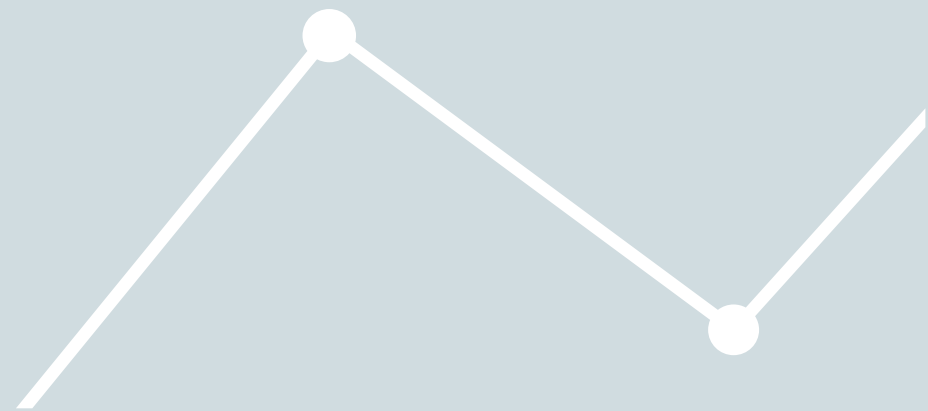
- Kyselytutkimus
- Webropol kyselytyökalu
- U16-U20 maajoukkuepelaajat T/P
- 7 lajia (jalkapallo, jääkiekko, koripallo, käsipallo, lentopallo, salibandy, pesäpallo)
 - Pienestä vastaajamäärästä (n=31) johtuen, pesäpallo ei ole mukana lajikohtaisissa analyyseissä.
- Aineistonkeruu
 - Lajien MJ tapahtumat
 - 10/2023 - 6/2024
- Vastaajia kaikkiaan 537
 - Tyttöjä 249 ja poikia 288
 - Koko joukkoa koskevat analyytit 537 pelaajaa
 - Lajikohtaiset analyytit 506 pelaajaa
- Taustamuuttajat
 - SP (tyttö/poika)
 - Ikä (14-16-v./17-19-v.)
 - Laji
 - Oma arvio mahdollisuudesta ammattilaisuraan
 - Erinomaiset mahdollisuudet, hyvät mahdollisuudet, jonkin verran mahdollisuuksia
 - Maaotteluiden määrä
 - Ei maaotteluita, 1-10 ottelua, yli 10 ottelua
 - Korkein sarjataso viimeksi pelatulla sarjakaudella
 - Sarja ulkomailla, pääsarja Suomessa, alempi sarja Suomessa, juniorisarja Suomessa

Kyselyn sisältö

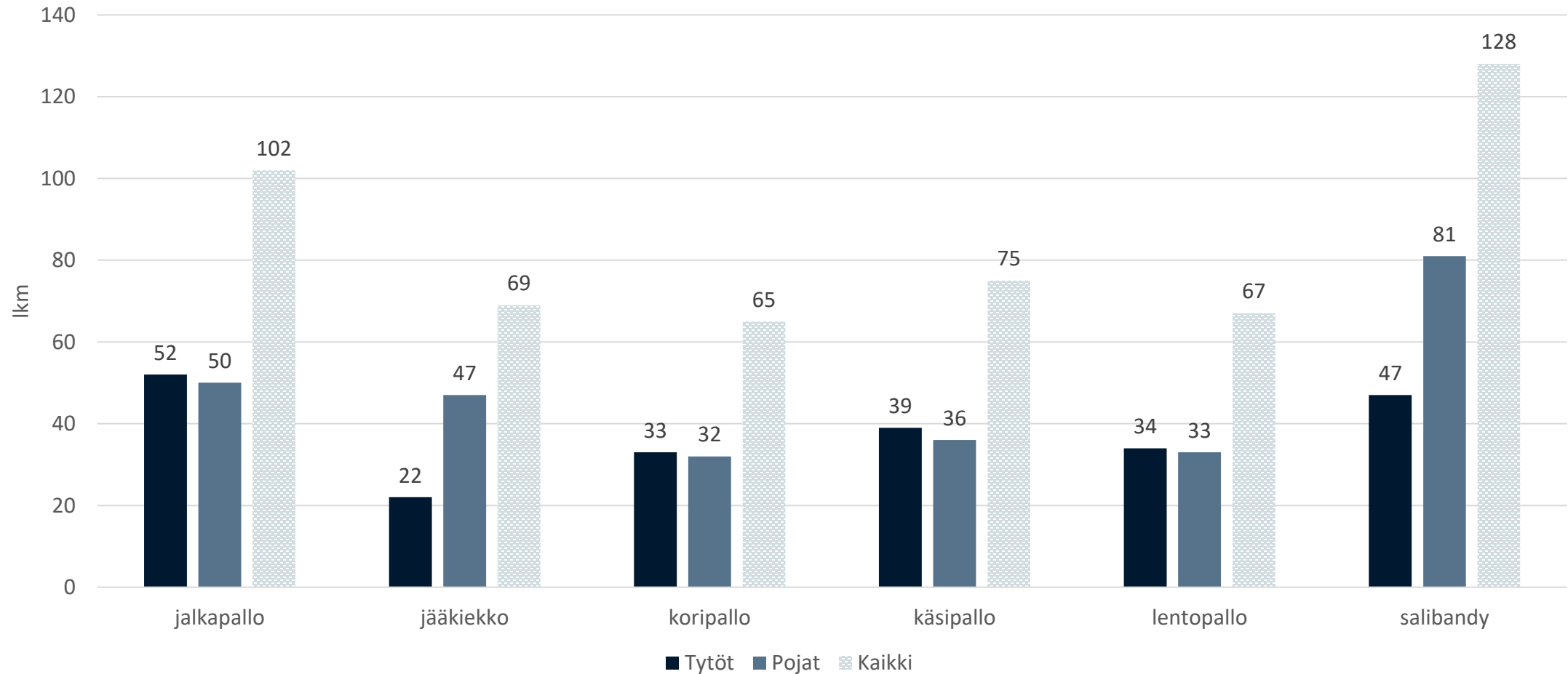


1. Taustatiedot
2. Kaksoisura ja ammattilaisuus
3. Oppimisen itsesäätely
4. Pelaajapolku
 - Ikävaiheet (aloitus-, valinta- ja keskittymisikä)
 - Harrastushistoria 7-9-, 10-12-, 13-, 14- ja 15-vuotiaana
5. Harjoittelu ja kilpaileminen päälajissa (viimeisin harjoitus-/sarjakausi)
6. Testaaminen
7. Päivittäisvalmennuksen ympäristö
8. Terveys, kuormitus ja palautuminen

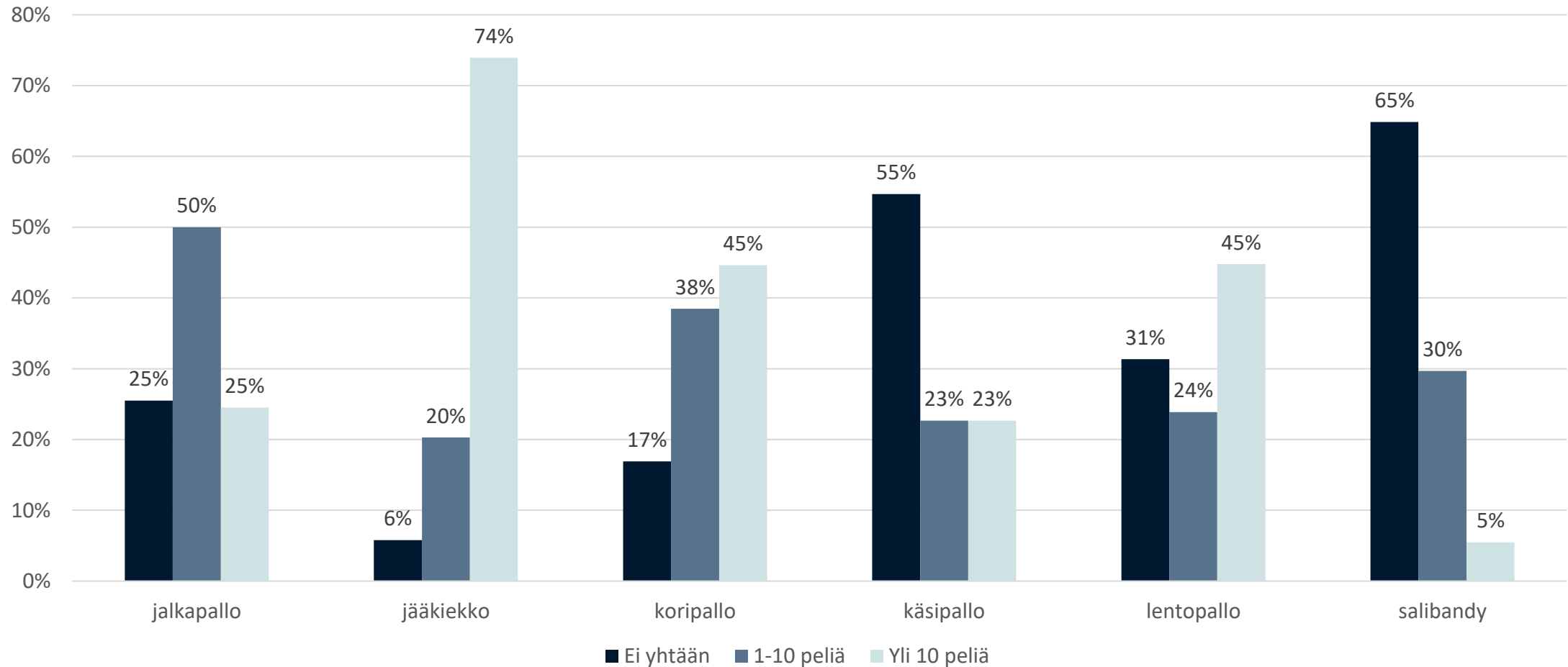
Taustatiedot



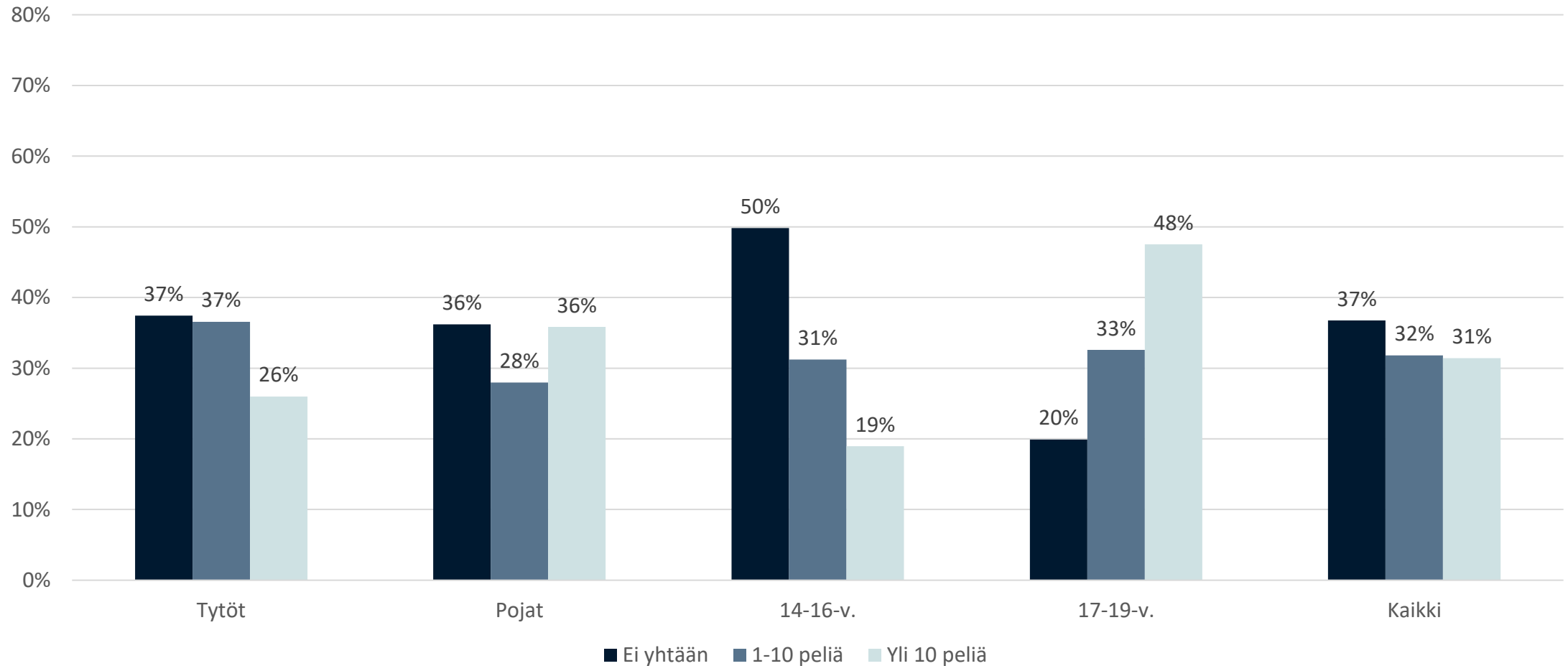
Vastaajamäärät lajin ja sukupuolen mukaan (n=506)



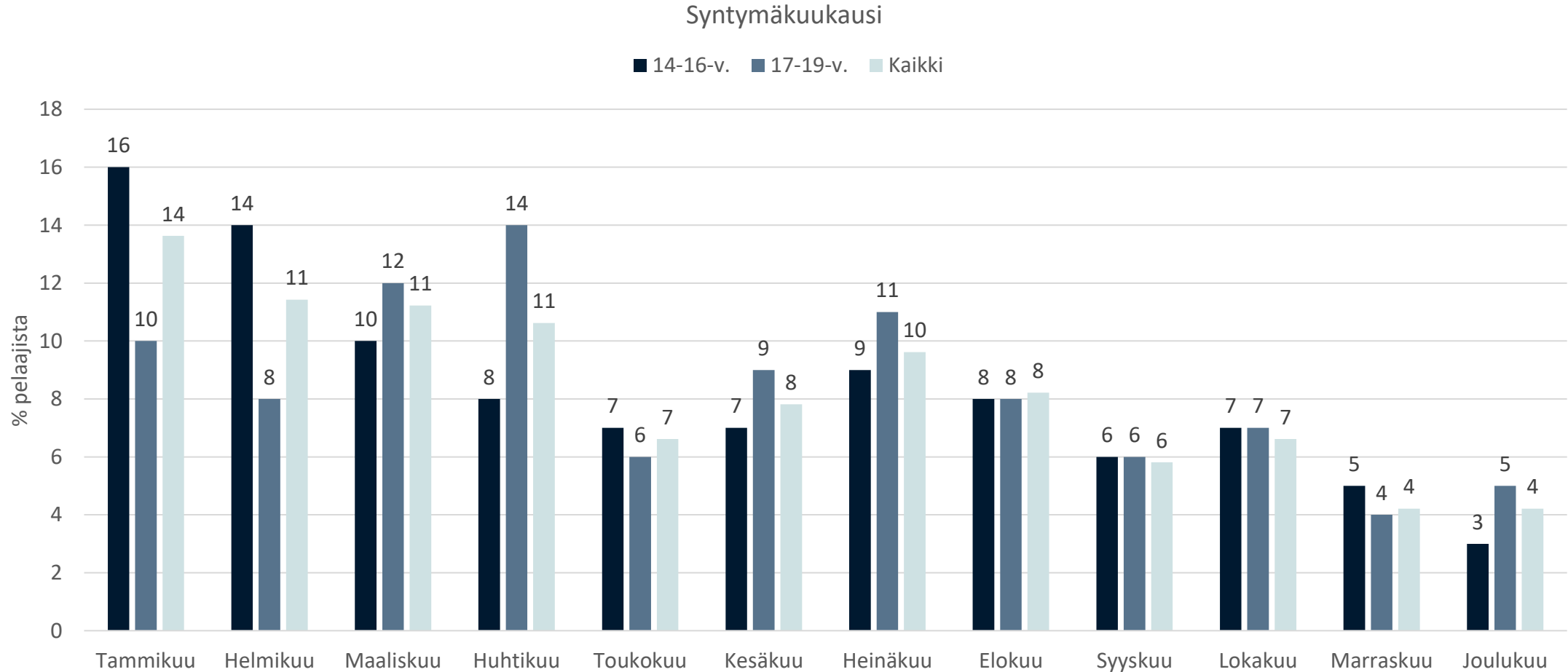
Otteluiden määrä nuorten maajoukkueissa **KIHU** lajin mukaan (n=506)



Otteluiden määrä nuorten maajoukkueessa **KIHU** sukupuolen ja iän mukaan (n=506)

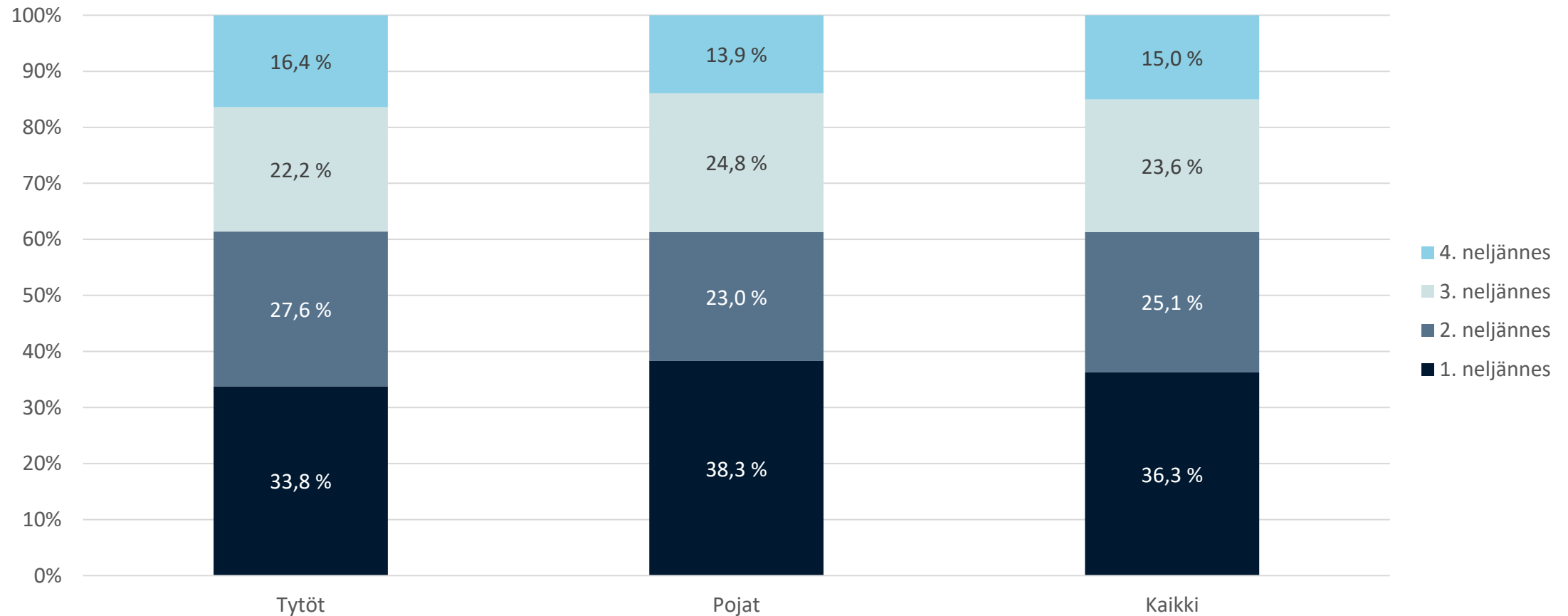


Syntymäkuukausien jakauma iän mukaan (n=499)



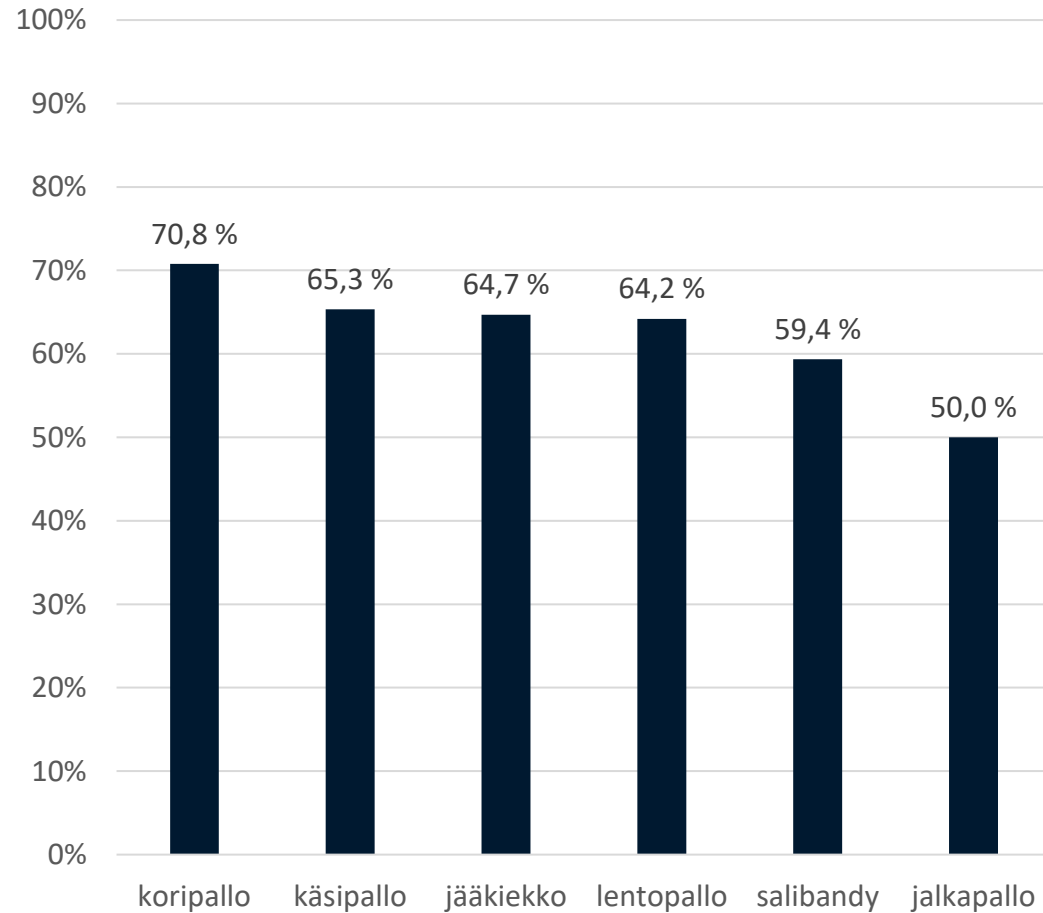
Syntymäkuukausien jakauma neljännes ~~KIHU~~ vuosittain sukupuolen mukaan (n=499)

Syntymäkuukausi vuosineljänneksittäin

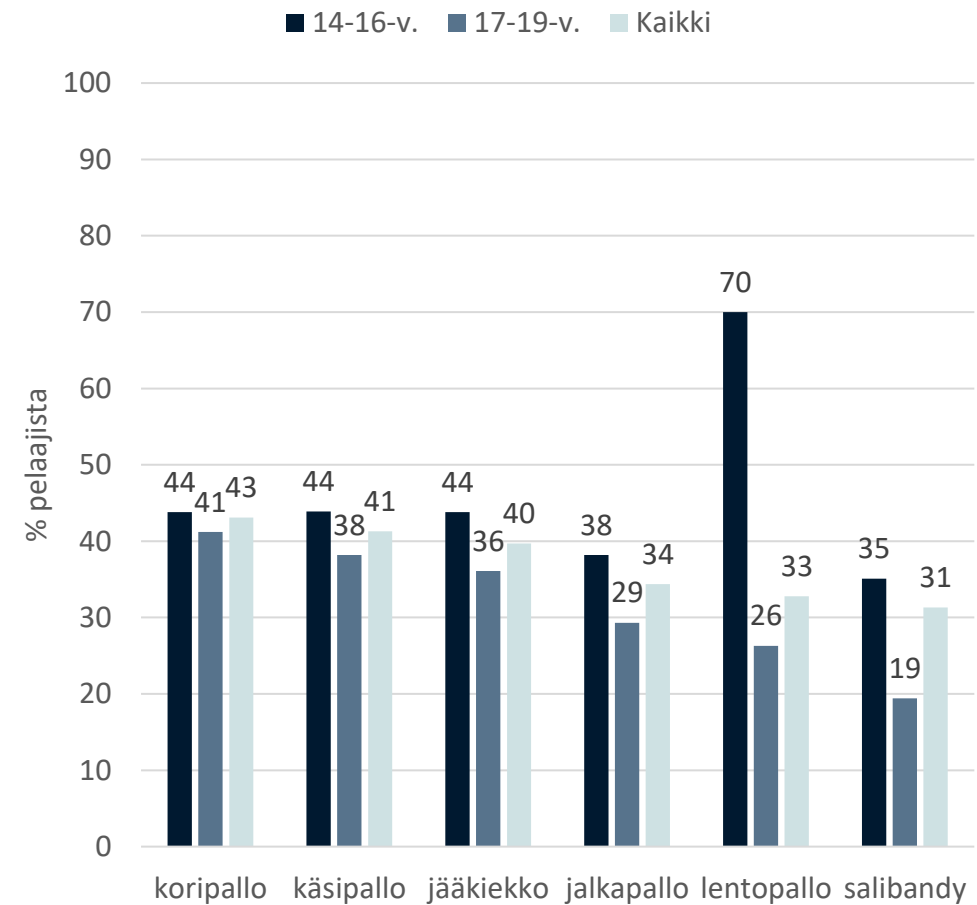


Syntymäkuukausien jakauma alkuvuoden osalta lajin mukaan (n=499)

Syntymäkuukausi tammi-kesäkuu



Syntymäkuukausi tammi-maaliskuu

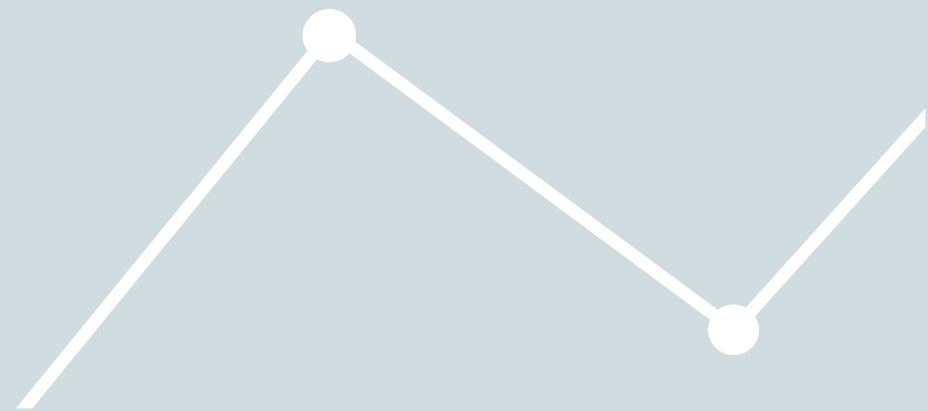


Huomioita

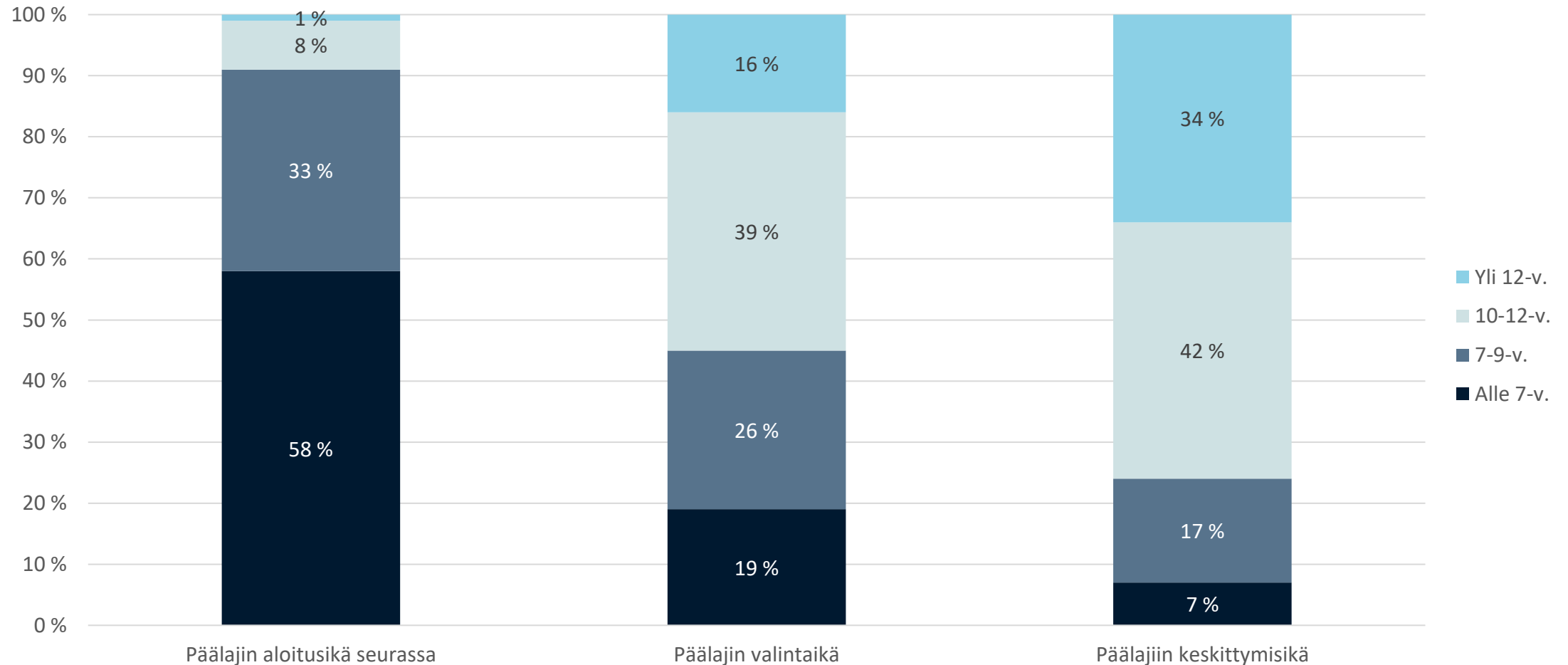


- Pelaajamäärältään muita suuremmat lajit: salibandy ja jalkapallo.
- Poikapelaajien määrä selkeästi suurempi jääkiekossa ja salibandyssä.
- Yli 10 maaottelua pelanneiden osuus selkeästi muita suurempi jääkiekossa.
- Ei yhtään maaottelua pelanneiden osuus muita suurempi salibandyssä ja käsipallossa.
- Yli 10 maaottelua pelanneiden osuus suurempi pojilla ja 17-19-v. ikäryhmässä.
- Suhteellinen ikävaikutus suurempi nuoremmassa ikäryhmässä
 - 14-16-v. yleisimmät syntymä-kk tammi- ja helmikuu
 - 17-19-v. yleisimmät syntymä-kk helmi- ja maaliskuu.
- Sukupuolten väliset erot suhteellisessa ikävaikutuksessa pieniä.
- Kolme viidestä pelaajasta on syntynyt ensimmäisellä vuosipuolikkaalla, osuus suurin koripallossa.
- Viimeisellä vuosineljänneksellä syntyneiden osuus 15%
- Lentopallossa nuoremmassa ryhmässä vain 10 pelaajaa, joista 7 syntynyt 1. vuosineljänneksellä.

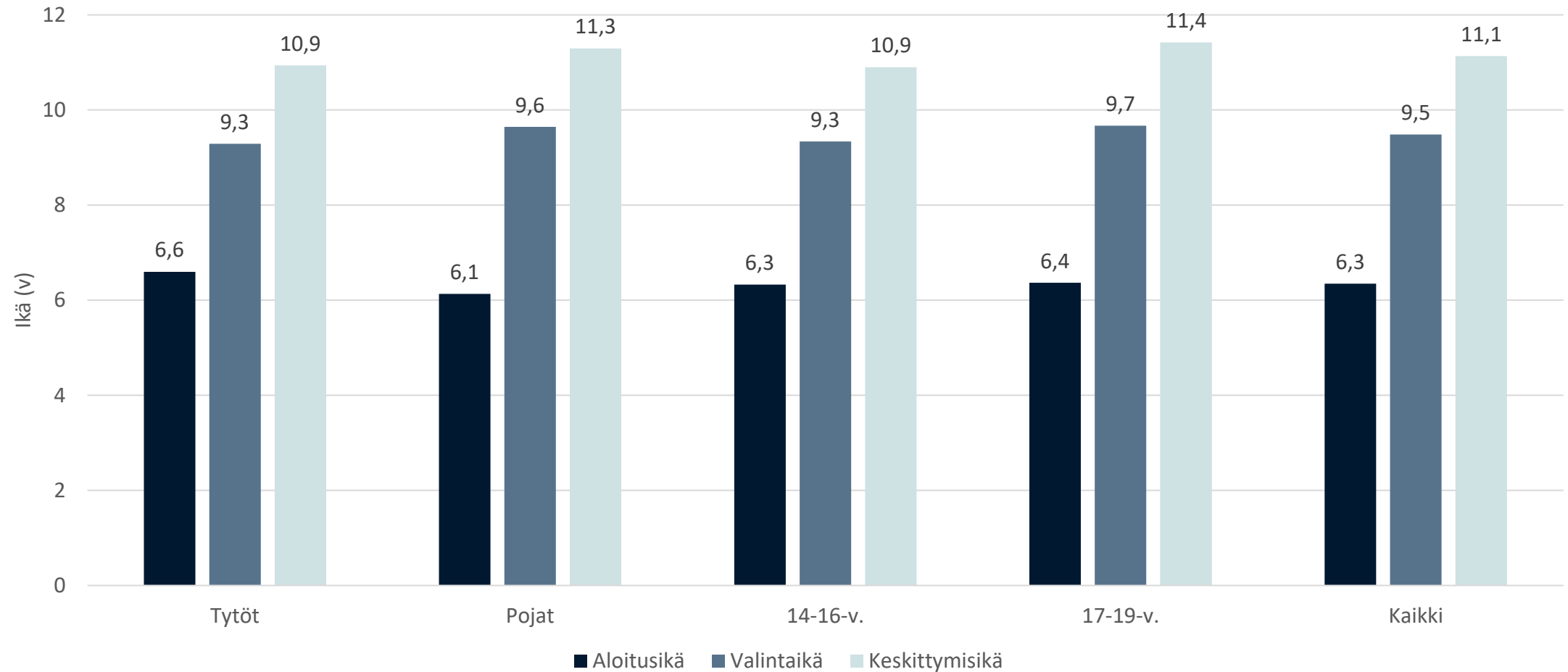
Pelaajapolku



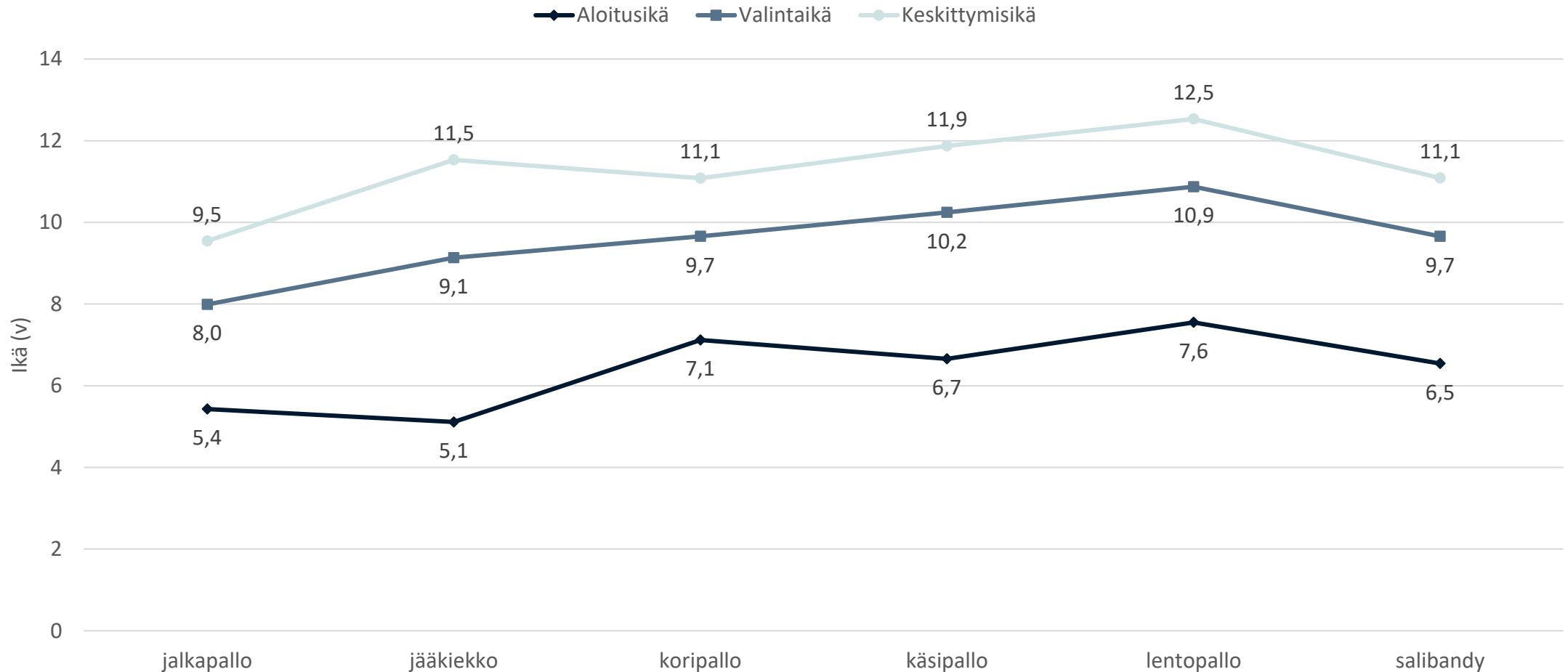
Päälajin harrastuspolun aloitus, valinta- ja keskittymisikä (n=483-518)



Pelaajapolun ikävaiheet sukupuolen ja iän mukaan (n=457-487)

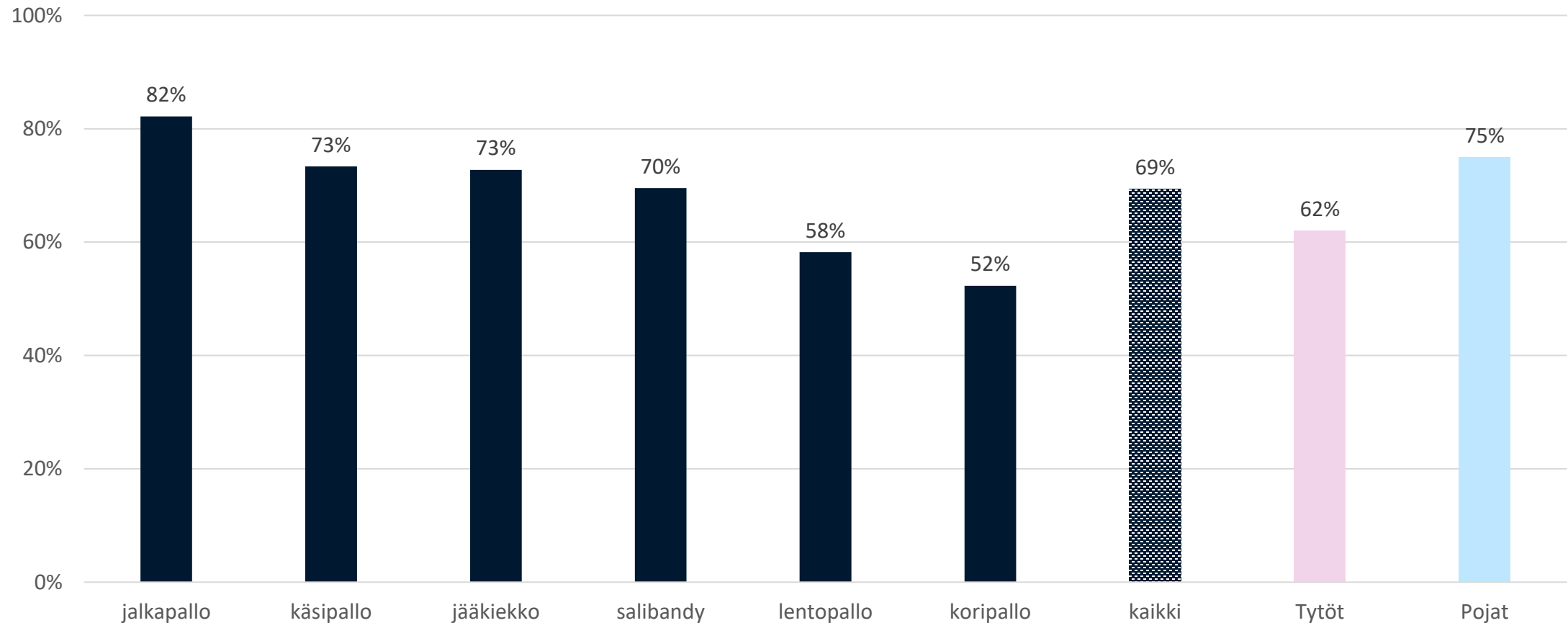


Pelaajapolun ikävaiheet lajin mukaan (n=457-487)



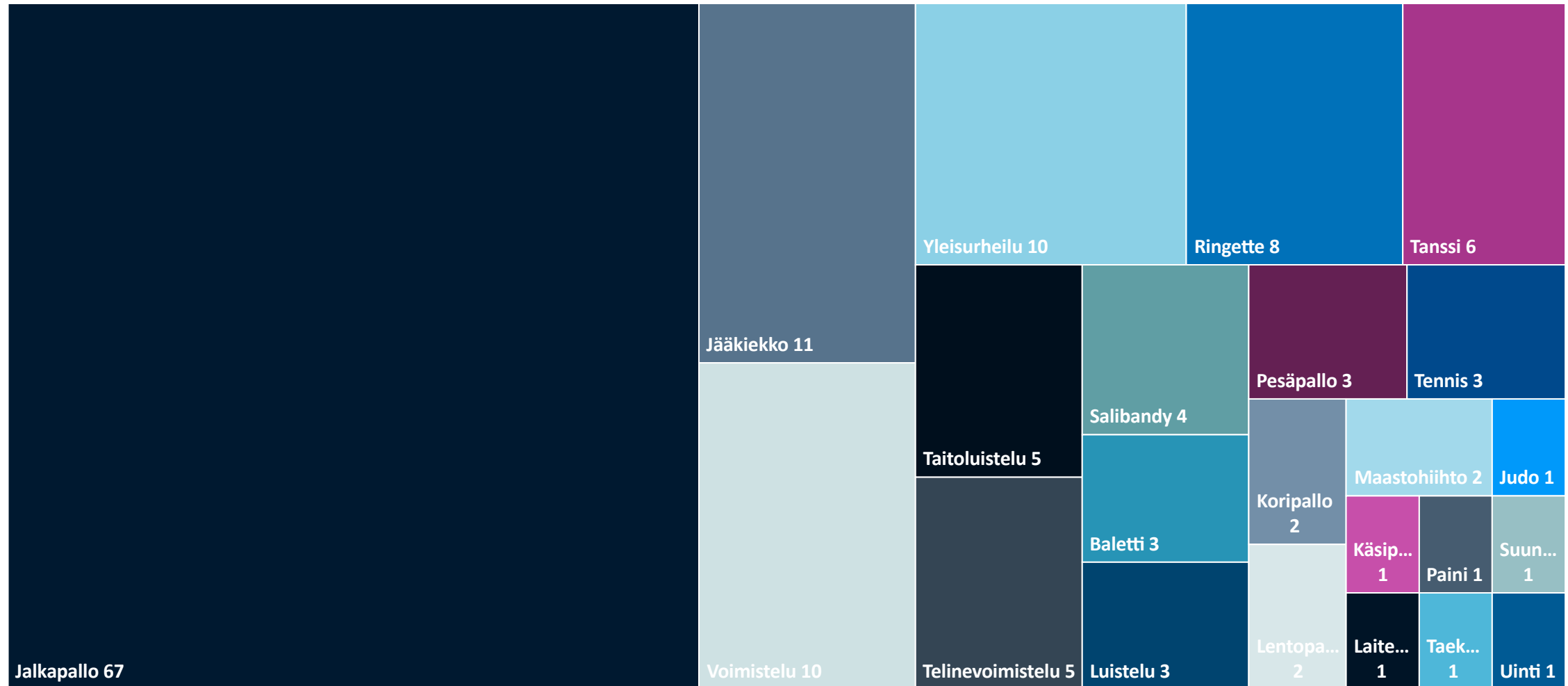
Päälaji oli ensimmäinen urheiluseurassa harrastettu laji (n=502) **KIHU**

Päälaji oli ensimmäinen seurassa harrastettu laji



Ensimmäinen seurassa harrastettu laji, jos muu kuin päälaji (n=151)

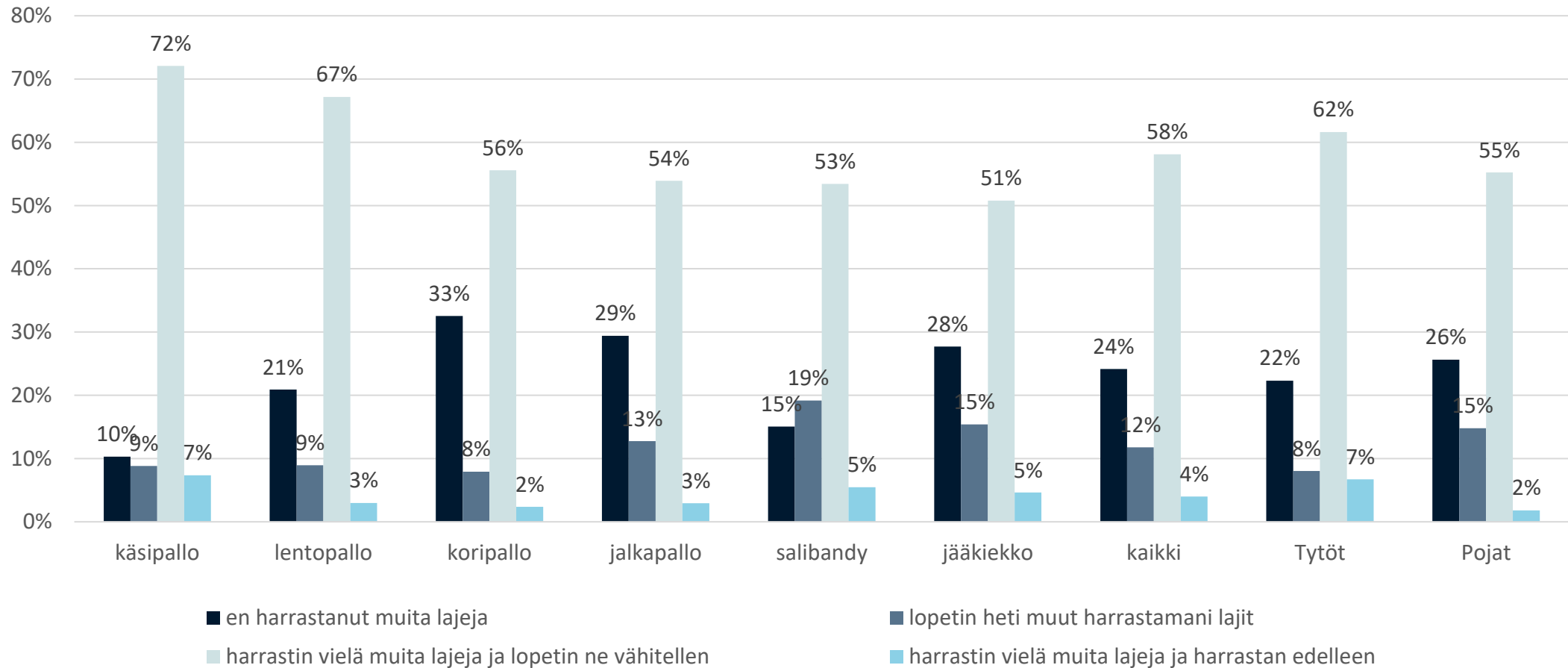
KIHU



Kun valitsin päälajini... (n=501)

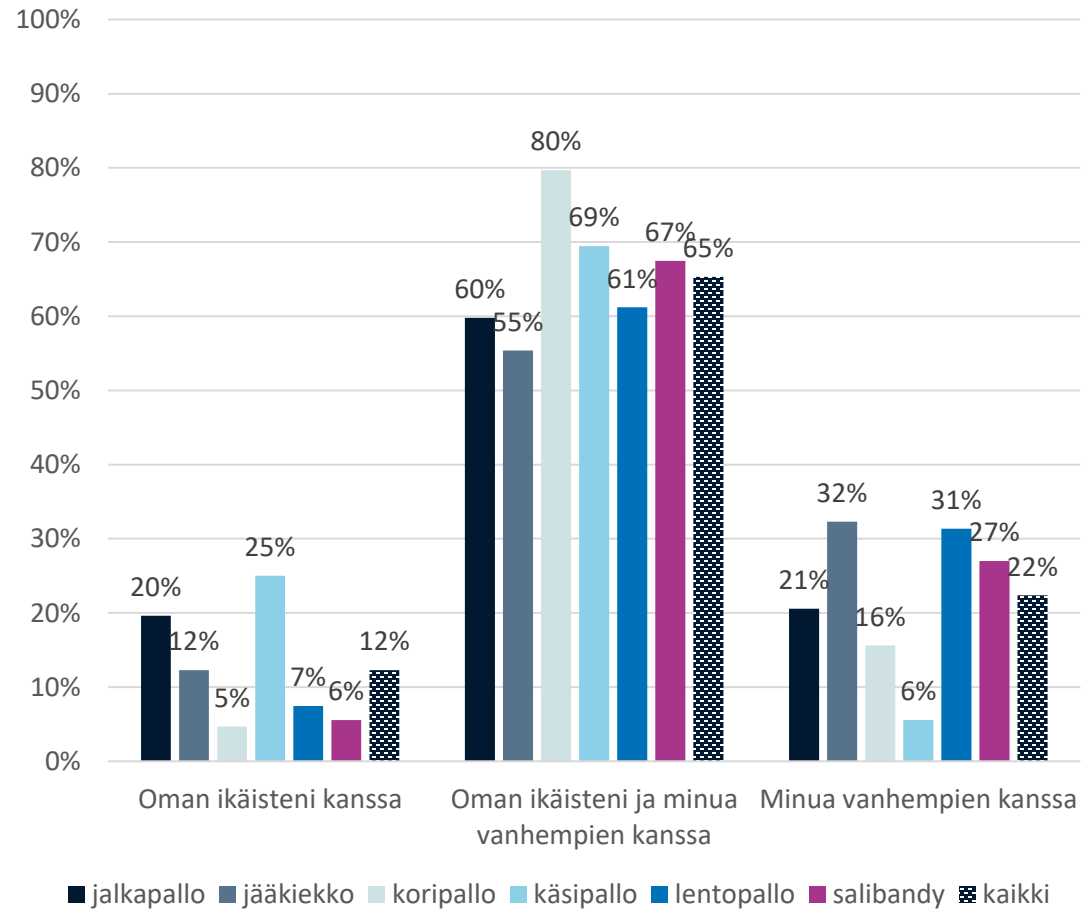


Kun valitsin päälajini...

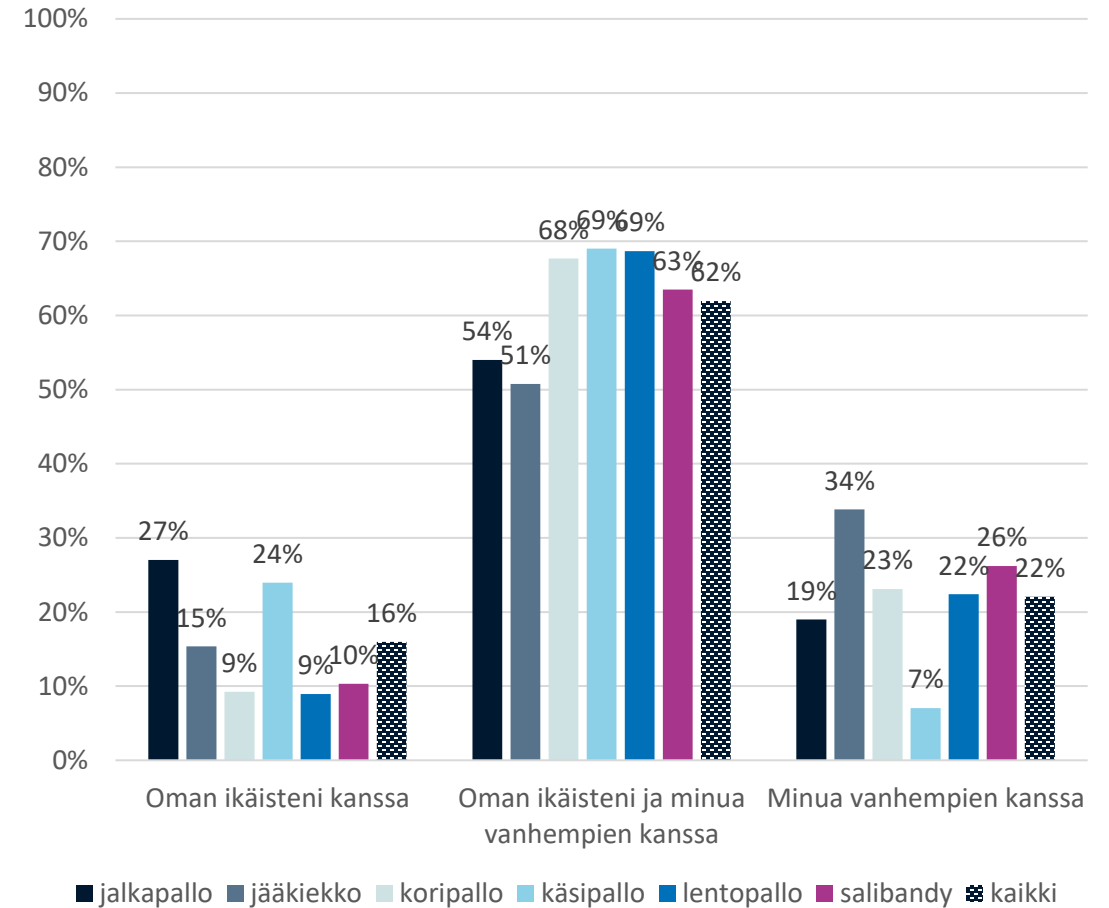


Harjoittelu ja kilpaileminen 15-v. asti (n=496) **KIHU**

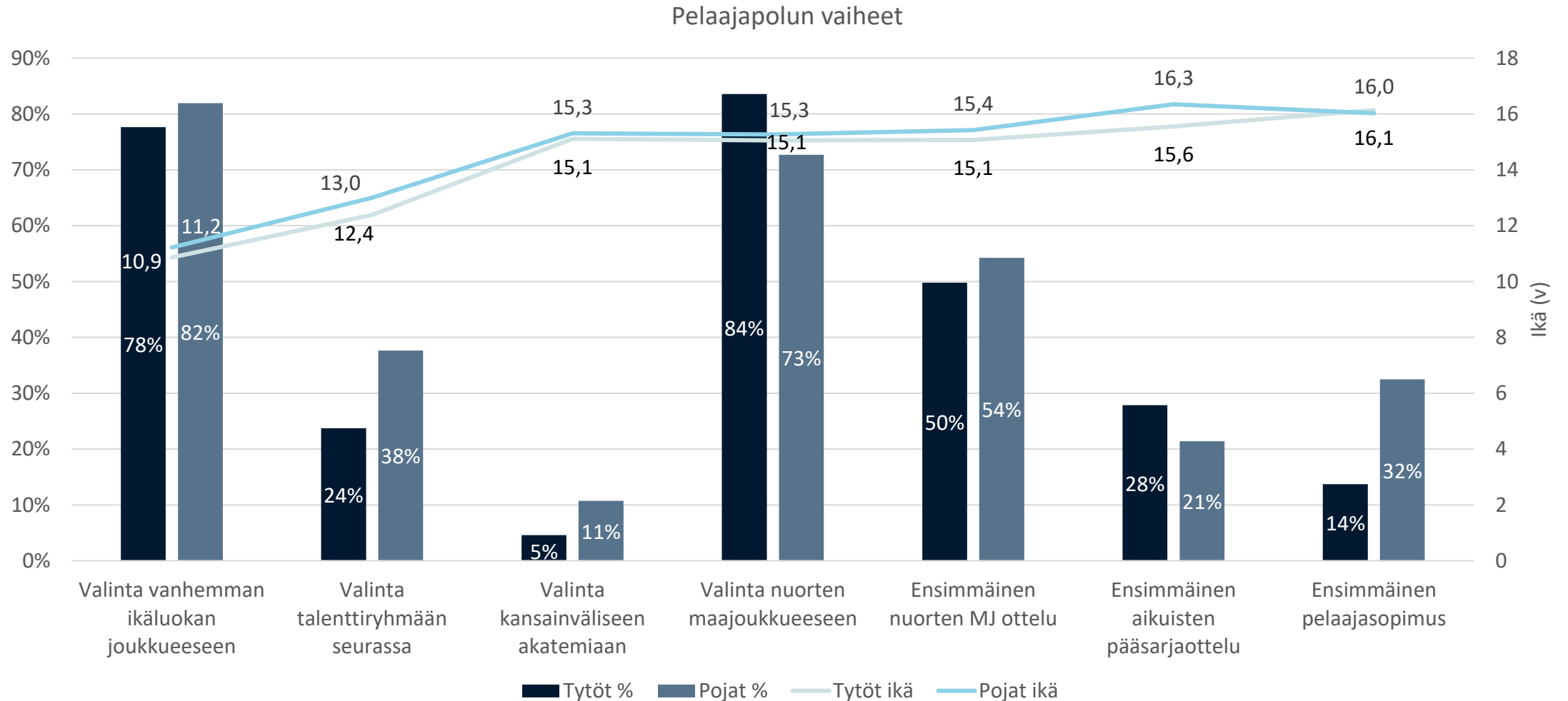
Harjoittelu



Kilpaileminen



Pelaajapolun vaiheet sukupuolen mukaan (toteutumis-% ja ikä) (n=490)



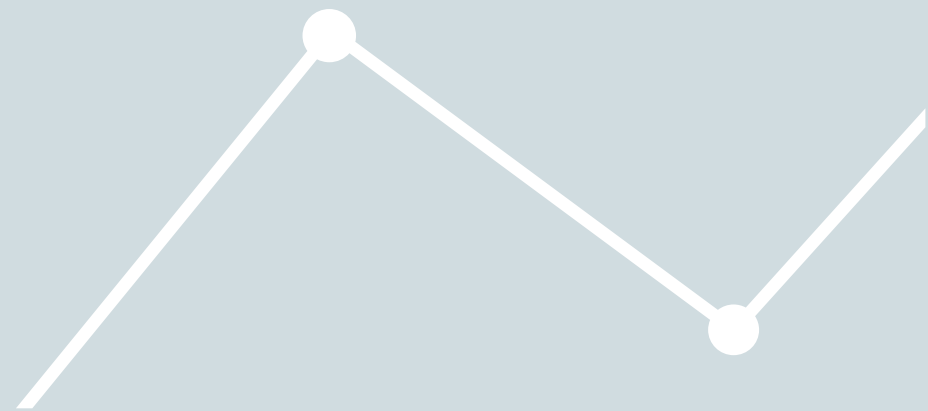
Huomioita



- Joukkuepelien harrastaminen aloitetaan pääsääntöisesti 6-vuotiaana. Päälaji valitaan noin 10-vuotiaana ja ainoastaan päälajiin keskitytään noin 11-vuotiaana.
 - Pojat aloittavat päälajinsa harrastamisen seurassa tyttöjä nuorempana, mutta keskittyvät ainoastaan päälajiinsa vähän tyttöjä vanhempana.
 - 17-19-v. pelaajat ovat valinneet päälajinsa sekä alkaneet keskittyä ainoastaan päälajiinsa vanhempana kuin 14-16-v. pelaajat.
 - Jalkapallossa ja jääkiekossa harrastaminen aloitetaan ja päälaji valitaan nuorempana kuin muissa lajeissa.
 - Lentopallossa aloittaminen ja erikoistuminen tapahtuu muita vanhempana.
- Joukkuepeleissä 70% pelaajista aloittaa seurassa harrastamisen päälajissaan.
 - Jalkapallossa harrastus aloitetaan muita yleisemmin päälajissa.
 - Pojat aloittavat harrastamisen päälajissaan tyttöjä yleisemmin.

- Päälahjin valintaiässä (8-11-vuotiaana) noin kolme viidestä harrastaa myös muita lajeja.
 - Muita lajeja harrastavien osuudet suuremmat käsipallossa ja lentopallossa.
 - Ei muita lajeja harrastaneiden tai harrastamisen valintaiässä lopettaneiden osuudet suurimmat jääkiekossa, jalkapallossa ja koripallossa.
- Noin joka viides pelaaja on sekä harjoitellut että kilpaillut pääasiassa itseään vanhempien kanssa.
 - Yleisintä itseään vanhempien kanssa harjoittelu ja kilpaileminen on jääkiekossa.
- Pelaajapolun ensimmäinen käännekohta on yleisimmin valinta vanhemman ikäluokan joukkueeseen noin 11-vuotiaana.
 - Valinta vanhemman ikäluokan joukkueeseen ja ensimmäisen pääsarjaottelun pelaaminen tapahtuvat tytöillä poikia nuorempana.
 - Pojista joka kolmas on solminut ensimmäisen pelaajasopimuksensa noin 16-vuotiaana.

Harjoitteluhistoria lapsuus- ja nuoruusvaiheessa



Tarkasteltavat muuttujat



- Päälahjin (PL) harjoitteluhistoria ikävaiheittain
 - 7-9-v., 10-12-v., 13-, 14- ja 15-vuotiaana
- Päälahjin ohjattu (OH) ja omatoiminen (OT) harjoittelu
 - Harjoituskertojen määrä viikossa (krt/vko)
 - Yhden harjoituskerran kesto minuutteina (min/krt)
 - Ohjatun ja omatoimisen harjoittelun kokonaismäärät tunteina viikossa (h/vko) = harjoituskertojen määrä (krt) * yhden harjoituskerran kesto (min)
- Pihapelit ja pelailu kavereiden kanssa (h/vko)
- Päälahjin harjoittelu yhteensä
 - Ohjatun ja omatoimisen harjoittelun sekä pihapelien kokonaismäärä tunteina viikossa (h/vko)

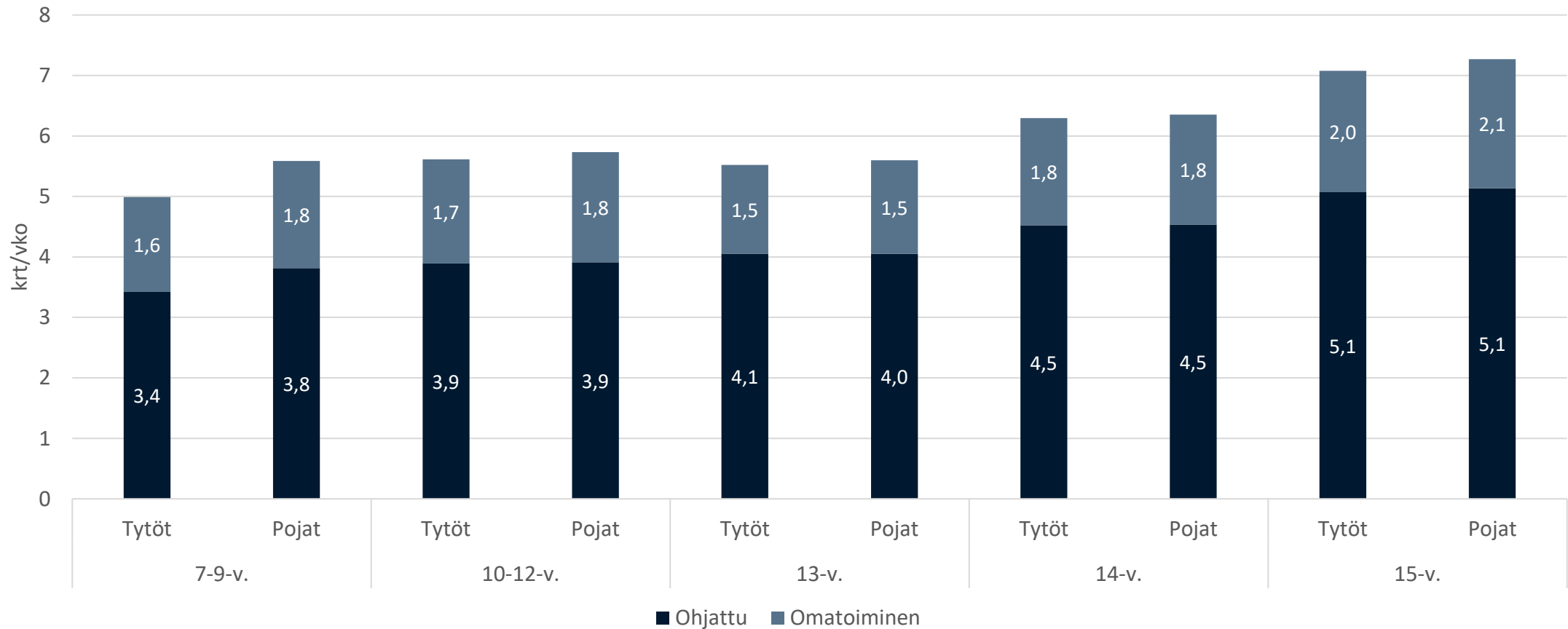
Tarkasteltavat muuttujat



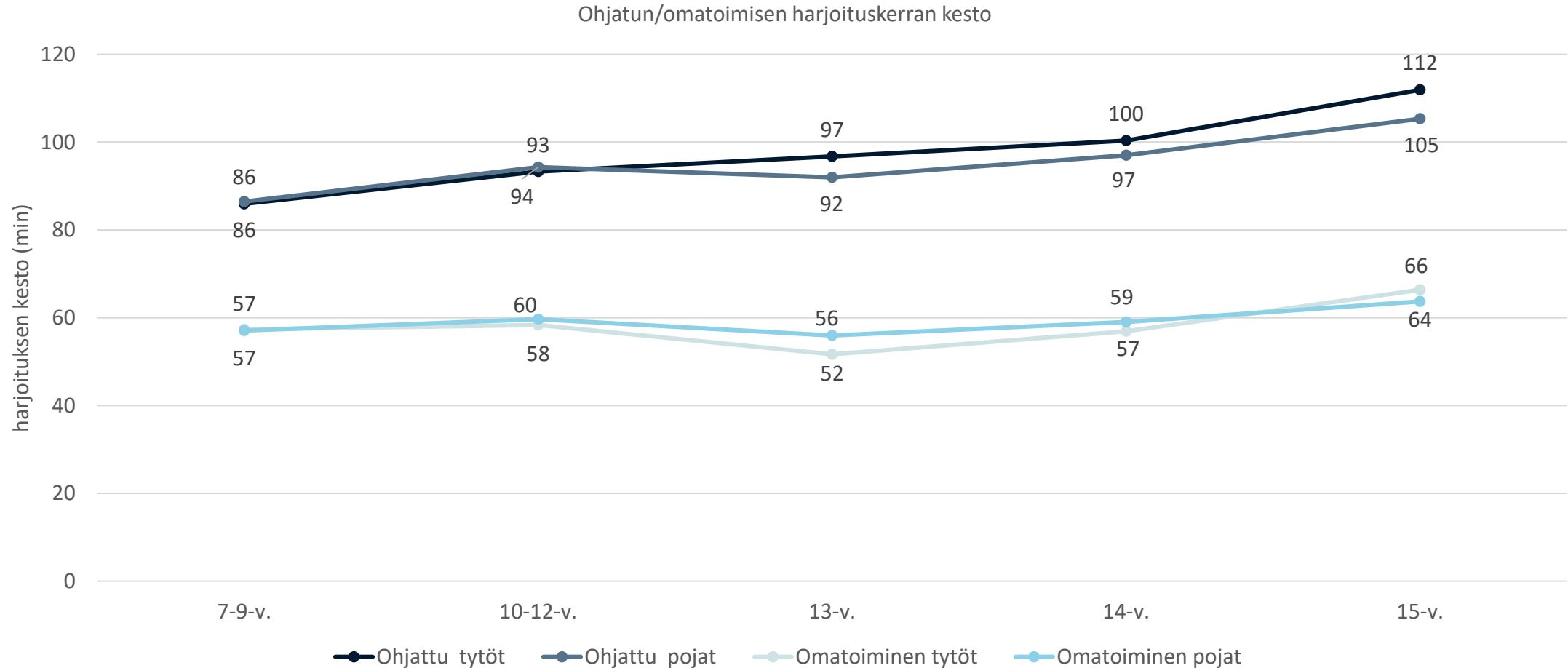
- Muiden lajien harjoittelu ikävaiheittain (7-9-v, 10-12-v. ja 13-15-v.)
 - Muita lajeja harrastavien osuudet
 - Muiden harrastettujen lajien lukumäärä
- Kokonaisharjoittelumäärä
 - *Päälajin* ohjatun ja omatoimisen harjoittelun sekä pihapeliin ja *muiden lajien* harjoittelun ja pelaamisen kokonaismäärä tunteina viikossa (h/vko)
- Päälajin OT harjoittelu
 - OT harjoittelu = omatoimisen harjoittelun ja pihapeliin kokonaismäärä tunteina viikossa (h/vko)
 - OT %-osuus = OT harjoittelun osuus päälajin harjoittelusta yhteensä

Ohjattujen/omatoimisten harjoituskertojen **KIHU** määrä viikossa eri ikävaiheissa (n=477-510)

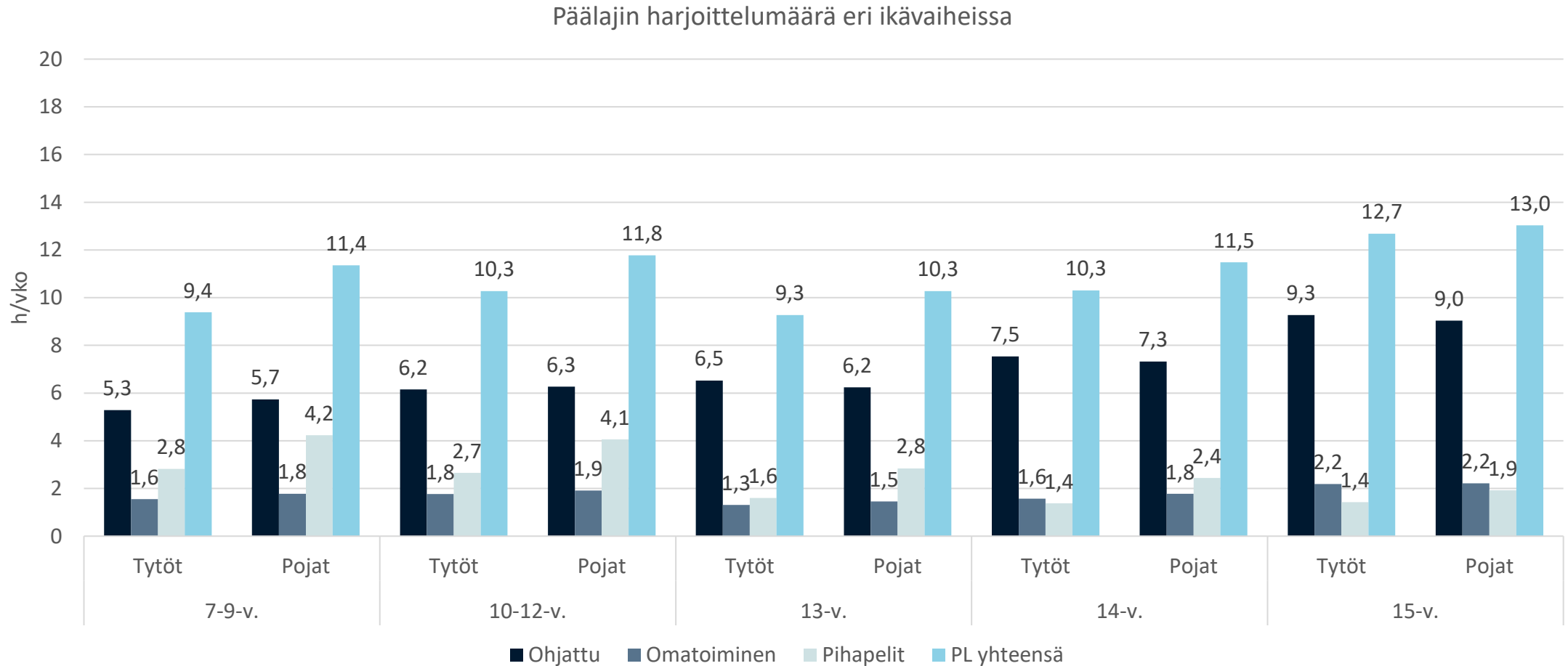
Ohjattujen ja omatoimisten harjoitusten määrä viikossa



Ohjatun/omatoimisen harjoituskerran kesto eri ikävaiheissa (n=477-510)

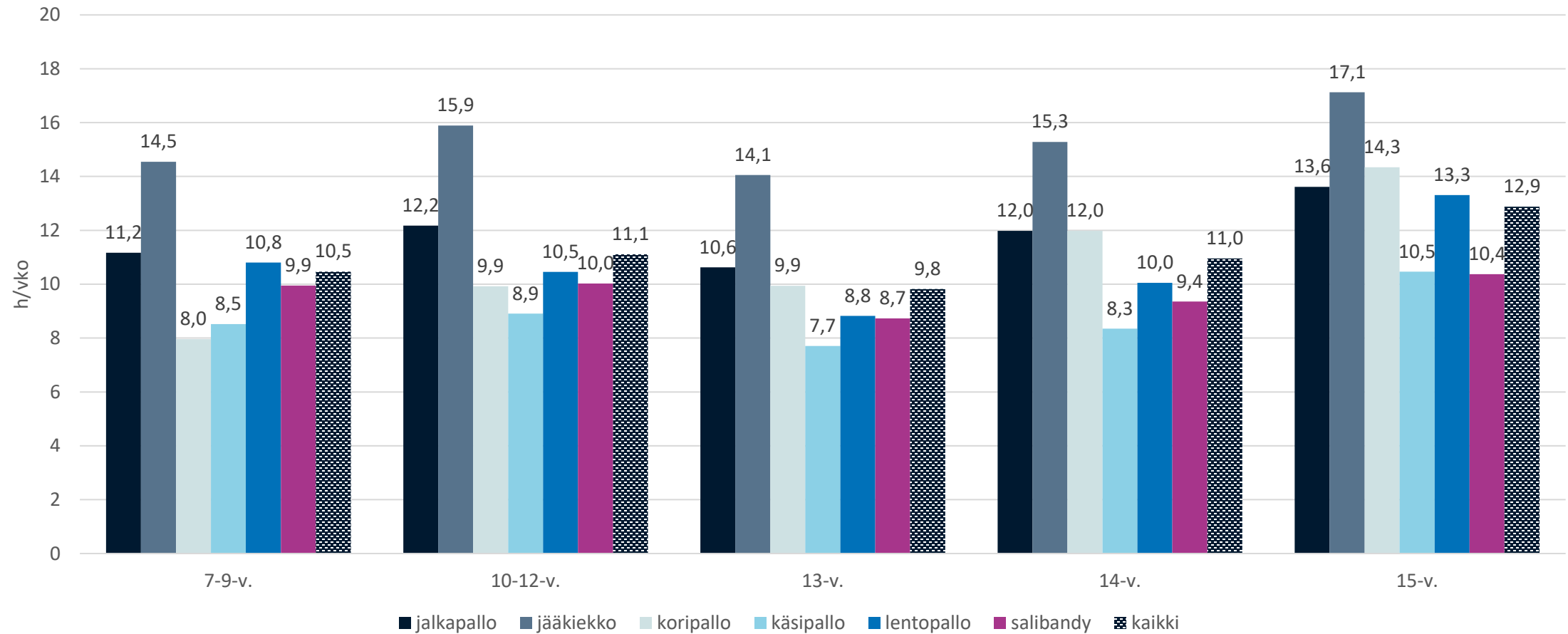


PL harjoittelu eri ikävaiheissa sukupuolen **KIHU** mukaan (n=440-483)

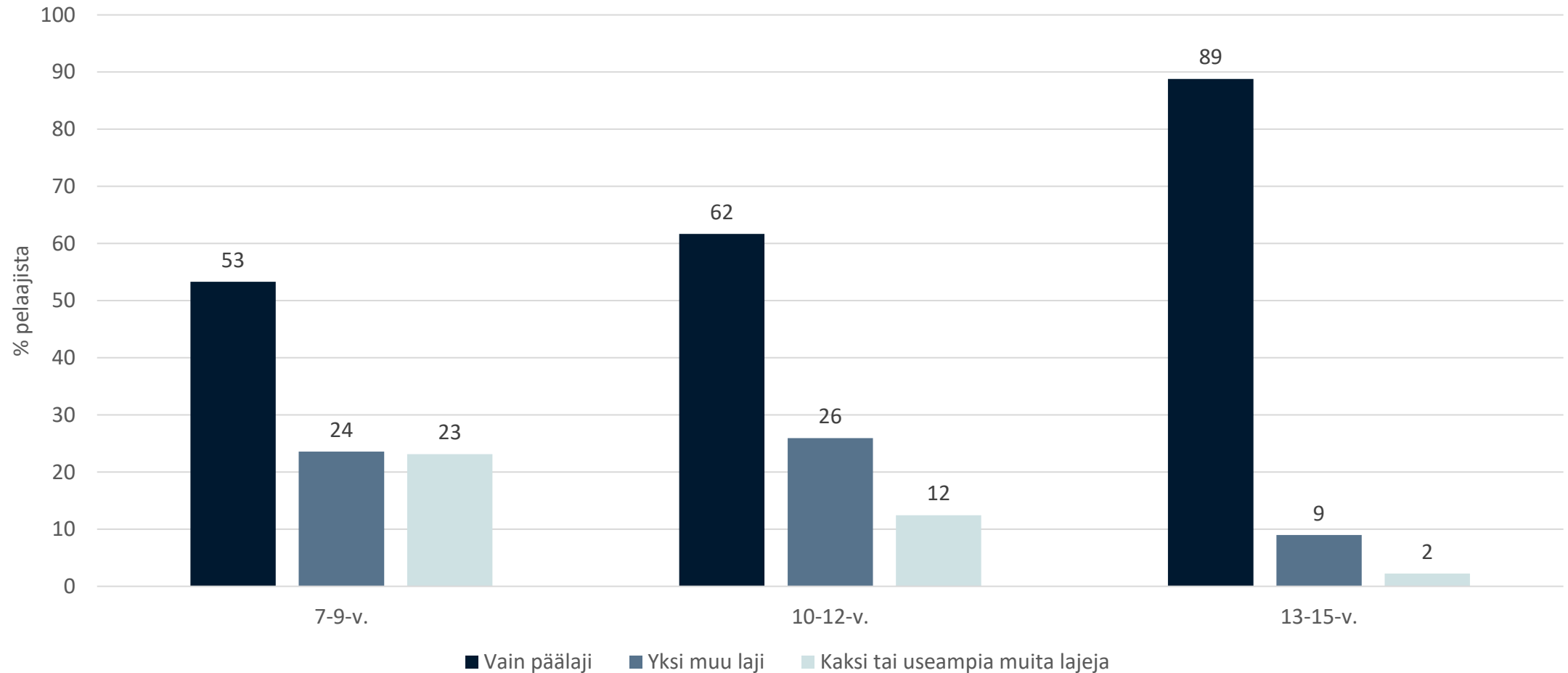


PL harjoittelu yhteensä eri ikävaiheissa lajin mukaan (n=472-486)

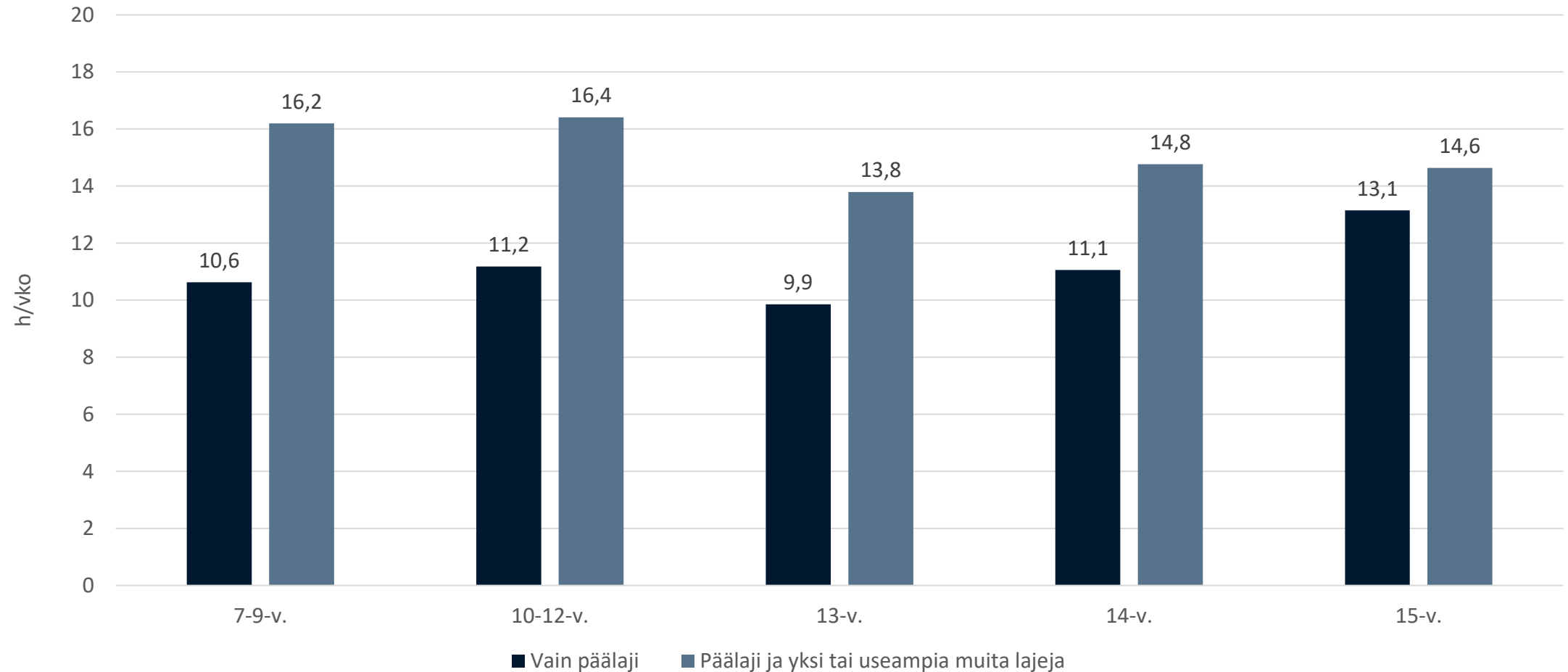
Päälajin harjoittelumäärä eri ikävaiheissa



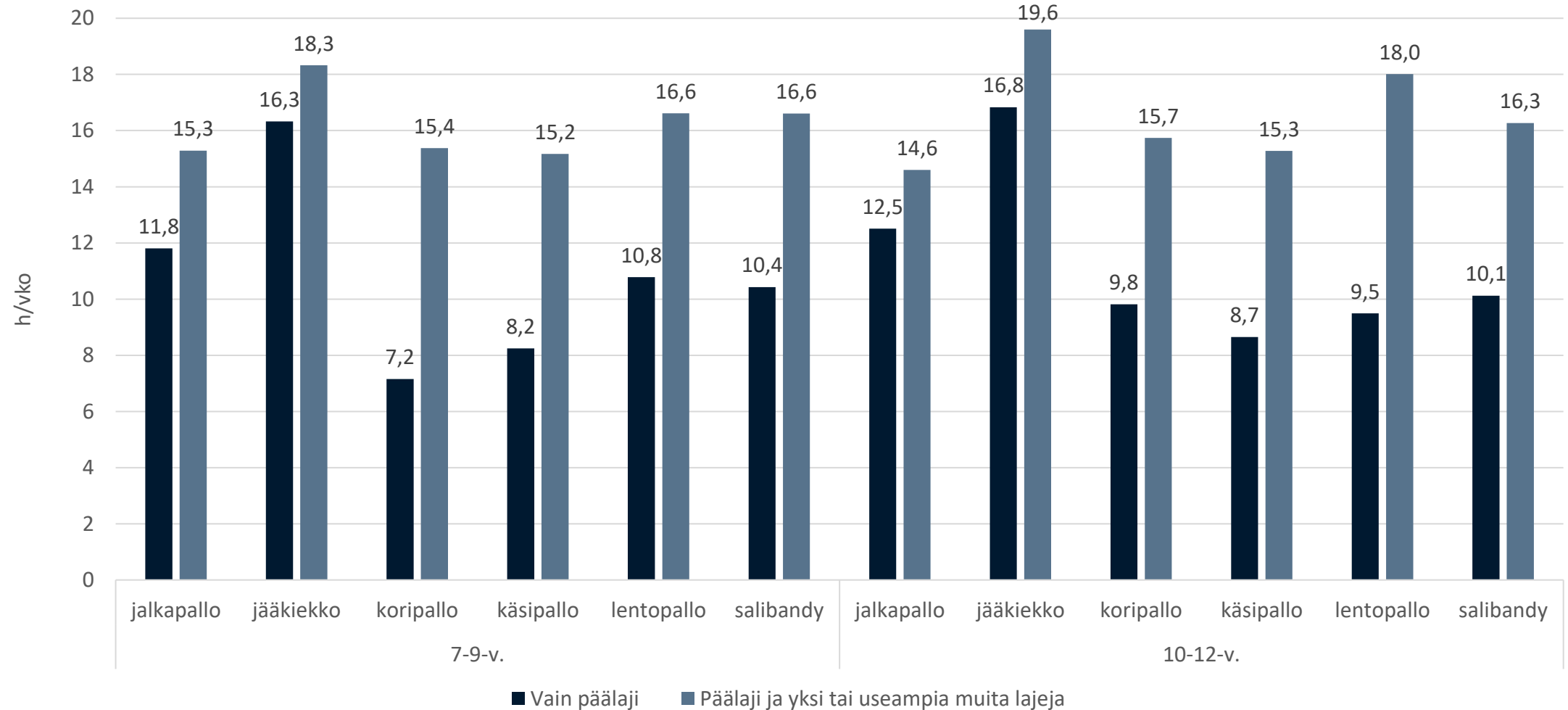
Päälajia ja muita lajeja harrastavien osuudet eri ikävaiheissa (n=446-471)



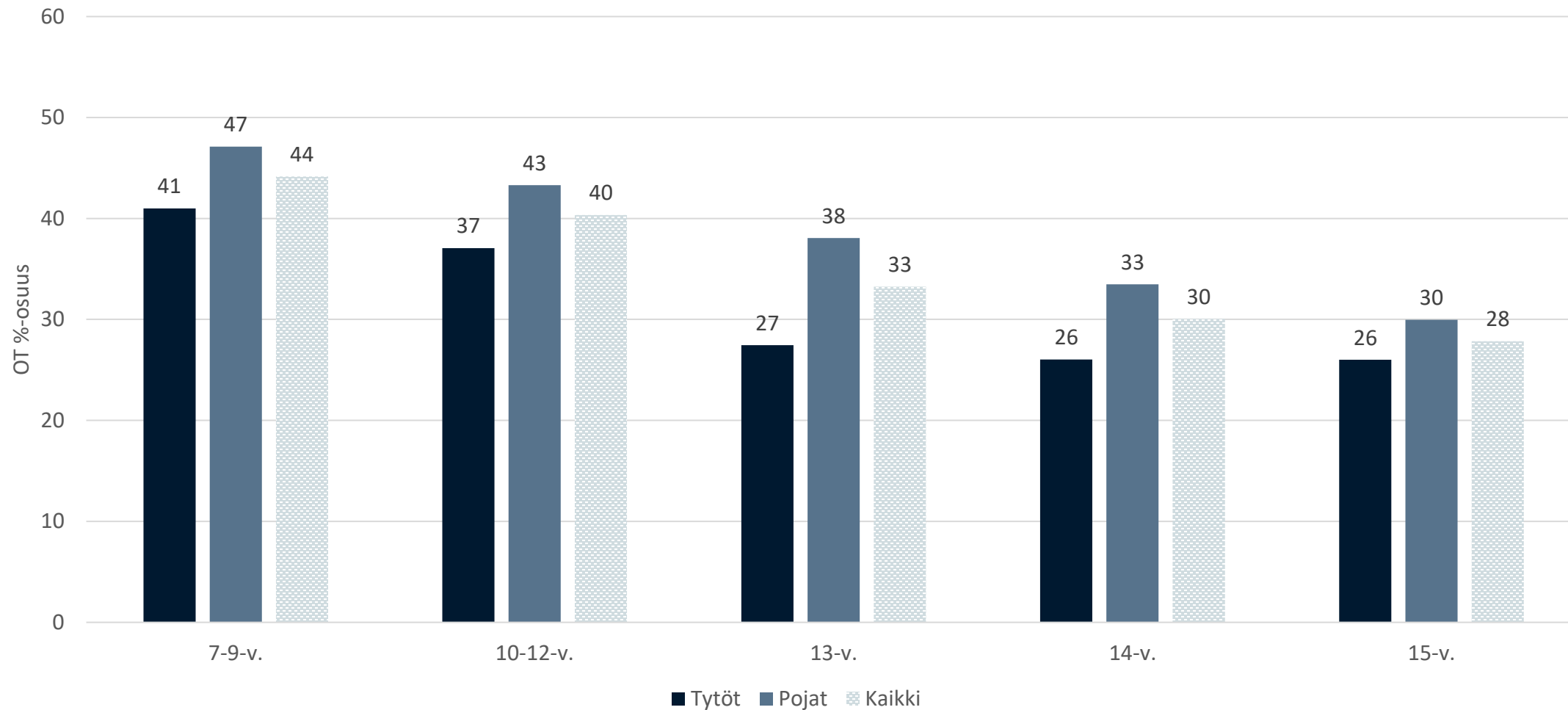
Kokonaisharjoittelumäärä (h/vko) vain päälajia ja päälajin lisäksi muita lajeja harrastavilla (n=475-497)



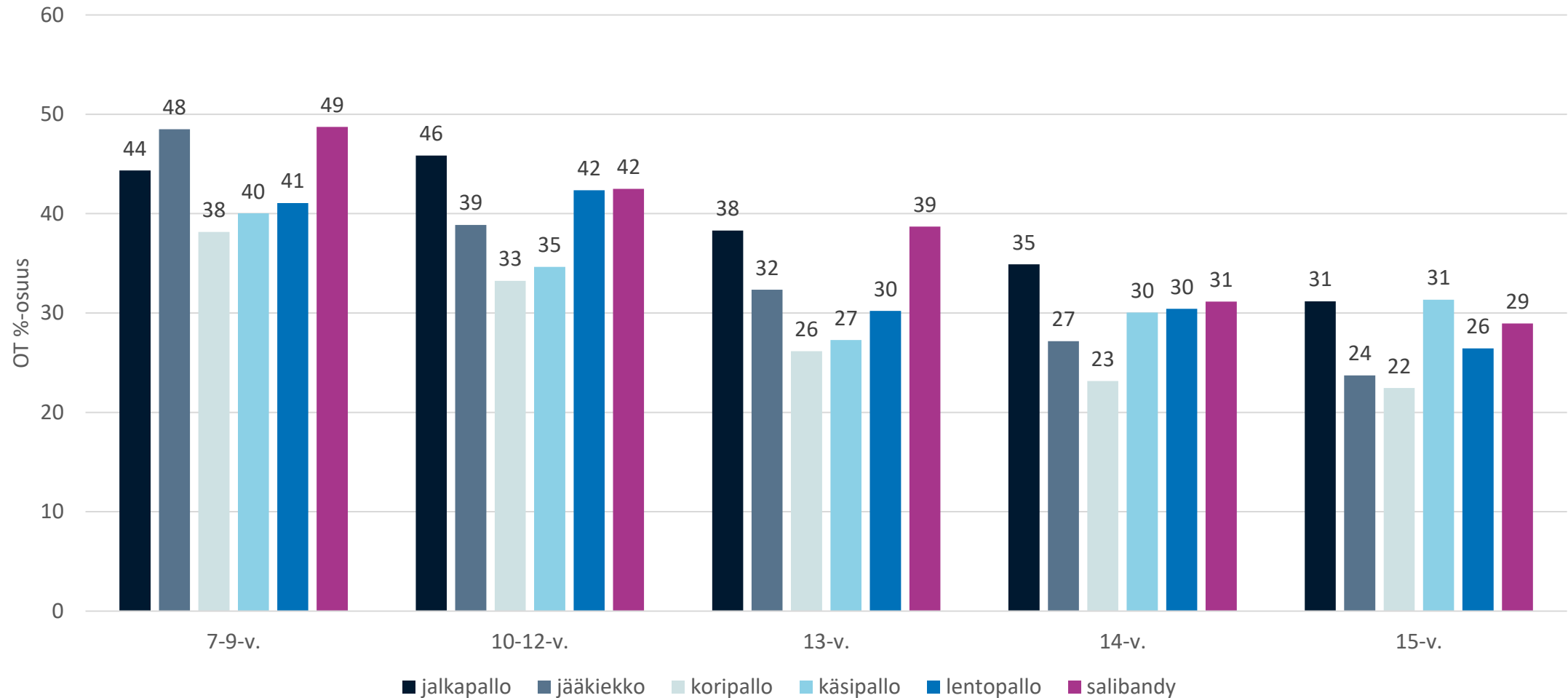
Kokonaisharjoittelumäärä (h/vko) vain päälajia ja päälajin lisäksi muita lajeja harrastavilla lajin mukaan (n=446-471)



OT %-osuus (OT harjoittelu + pihapelit) PL kokonaisharjoittelusta sukupuolen mukaan (n=499)



OT %-osuus (OT harjoittelu + pihapelit) PL kokonaisharjoittelusta lajin mukaan (n=500)



PL ohjattu harjoittelu, PL harjoittelu yhteensä ja kokonaisharjoittelumäärä OT harjoittelun %-osuuden mukaan jaetuissa luokissa (n=490-500)



Ikävaihe	*Alin kolmannes				*Keskikolmannes				*Ylin kolmannes			
	OT %	OH PL h/vko	PL yht. h/vko	Kaikki yht. h/vko	OT %	OH PL h/vko	PL yht. h/vko	Kaikki yht. h/vko	OT %	OH PL h/vko	PL yht. h/vko	Kaikki yht. h/vko
7-9-v.	15	7,2	8,9	10,8	43	5,7	10,1	13,2	71	3,6	12,2	15,8
10-12-v.	16	7,2	8,8	10,4	39	6,3	10,5	12,7	63	5,0	14,0	16,8
13-v.	10	6,7	7,4	7,9	30	7,3	10,6	11,2	55	5,3	11,4	12,0
14-v.	8	7,9	8,7	9,3	28	8,2	11,4	11,9	51	6,2	12,5	13,2
15-v.	8	10,2	11,2	11,6	26	9,8	13,2	13,5	48	7,7	14,6	15,0

*Alin kolmannes: Päälajin OT harjoittelun %-osuuden mukaan alimpaan kolmannekseen kuuluvat pelaajat

*Keskikolmannes: Päälajin OT harjoittelun %-osuuden mukaan keskikolmannekseen kuuluvat pelaajat

*Ylin kolmannes: Päälajin OT harjoittelun %-osuuden mukaan ylimpään kolmannekseen kuuluvat pelaajat

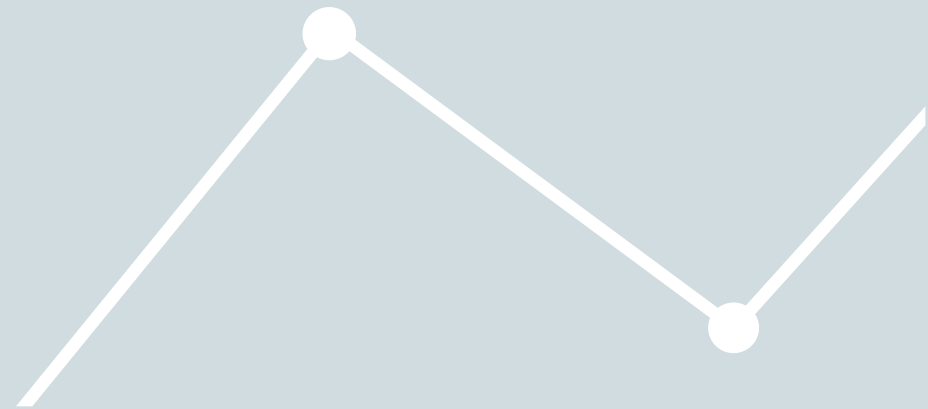
- Ohjattuja harjoituskertoja päälajissa on lapsuusvaiheessa 3-4 kertaa viikossa ja nuoruusvaiheessa 4-5 kertaa viikossa. Omatoimisesti harjoitellaan 1-2 kertaa viikossa.
- Yhden ohjatun harjoituskerran keskimääräinen kesto kasvaa iän myötä, kun omatoimisen harjoituskerran kesto säilyy eri ikävaiheissa lähes samana.
- Päälajin harjoitusmäärä (h/vko) on alhaisin 13-vuotiaana ja selkein kasvu harjoitusmäärissä tapahtuu 15-vuotiaana.
 - Tytöt käyttävät PL harjoitteluun vähemmän aikaa kuin pojat. Ero selittyy tyttöjen pienemmällä pihapelien määrällä.
 - Päälajin harjoitusmäärät viikossa ovat korkeimmat jääkiekossa, jalkapallossa ja koripallossa.

Huomioita



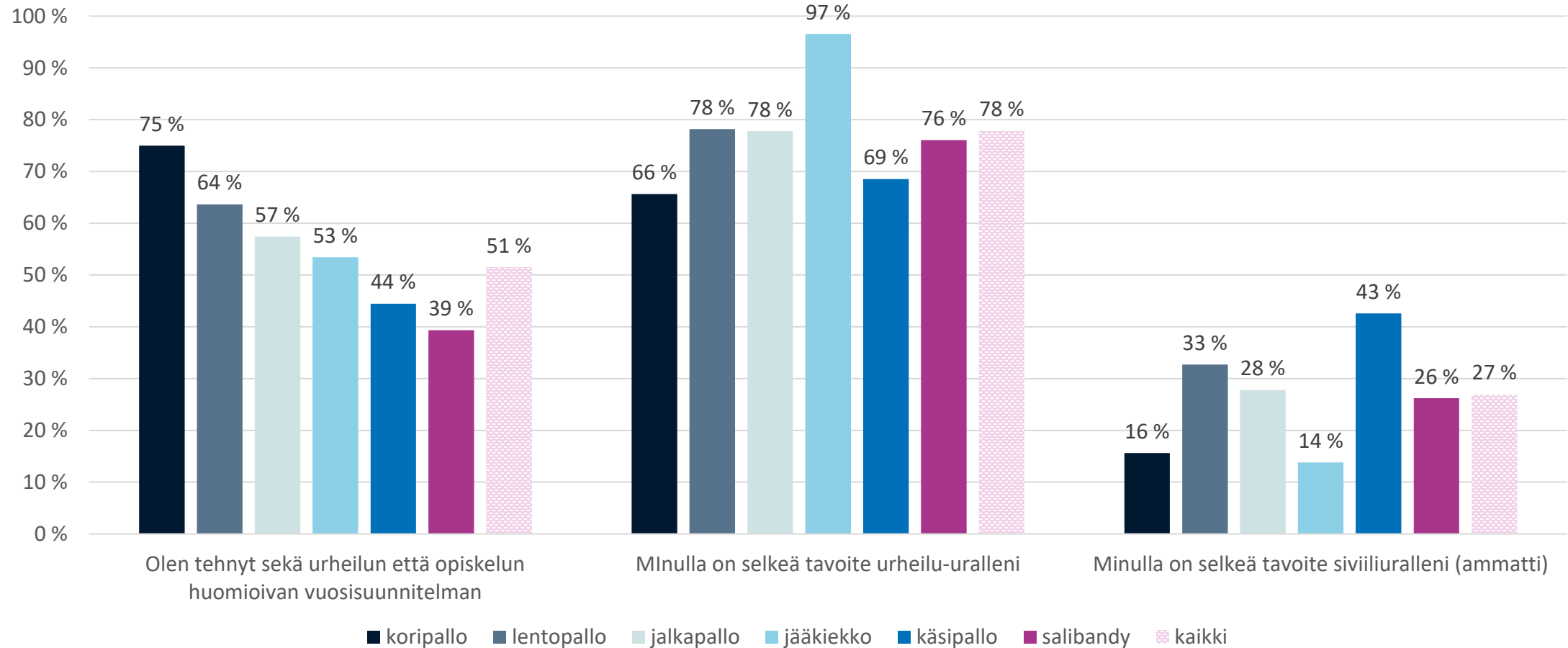
- Muita lajeja harrastavien osuus vähenee selvästi 13-15-vuotiaana.
- Muiden lajien harrastaminen lisää kokonaisharjoittelun määrää (h/vko) etenkin lapsuusvaiheessa.
 - Jalkapallossa ja jääkiekossa muiden lajien harrastamisen vaikutus kokonaisharjoittelun määrään on pienempi kuin muissa lajeissa, koska lajiharjoittelua tehdään enemmän.
- Omatoimisen harjoittelun %-osuus kokonaisharjoittelusta on pojilla suurempi kuin tytöillä kaikissa ikävaiheissa.
 - Omatoimisen harjoittelun osuus on lapsuusvaiheessa muita suurempi jalkapallossa, jääkiekossa ja salibandyssä.
 - Pihapelien vähenemisen myötä, myös omatoimisen harjoittelun %-osuus alkaa laskea kaikissa lajeissa 13-vuotiaana.
 - Suurempi OT harjoittelun %-osuus tarkoittaa pienempää ohjatun harjoittelun määrää sekä suurempaa päälajin (PL yhteensä) että kokonaisharjoittelun määrää (PL + muut lajit) kaikissa ikävaiheissa.

Kaksoisura ja ammattilaisuus

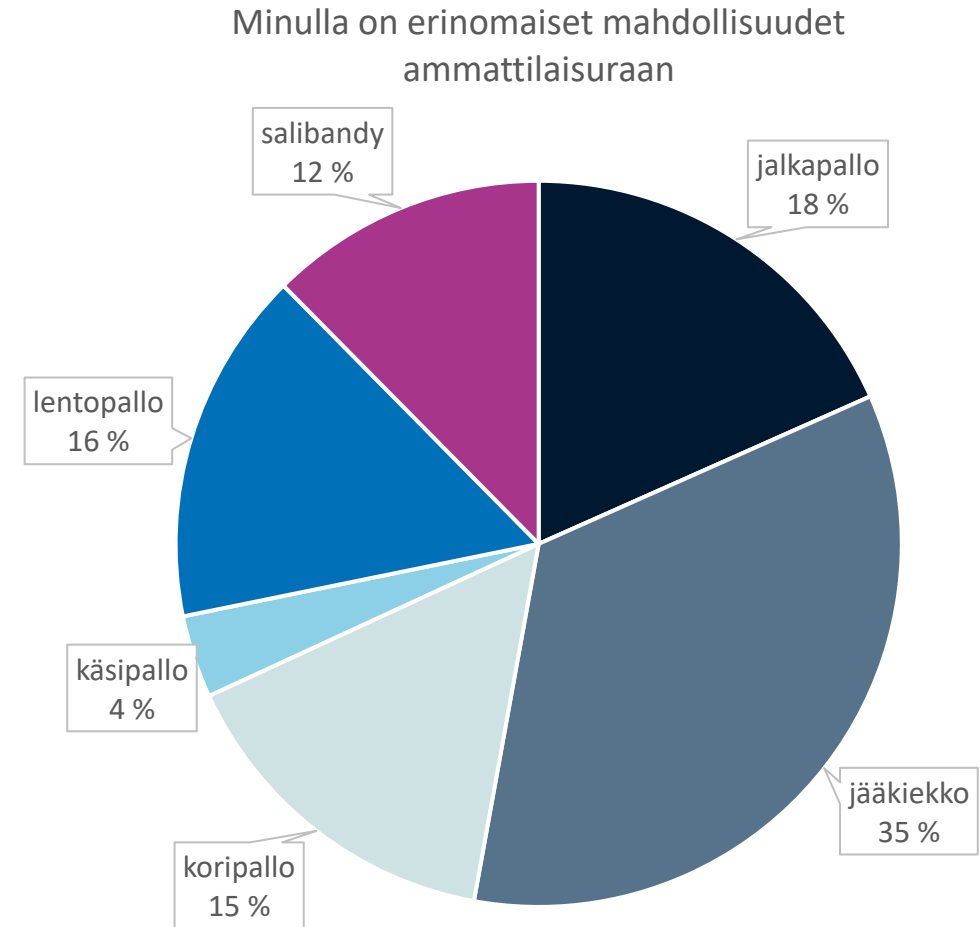
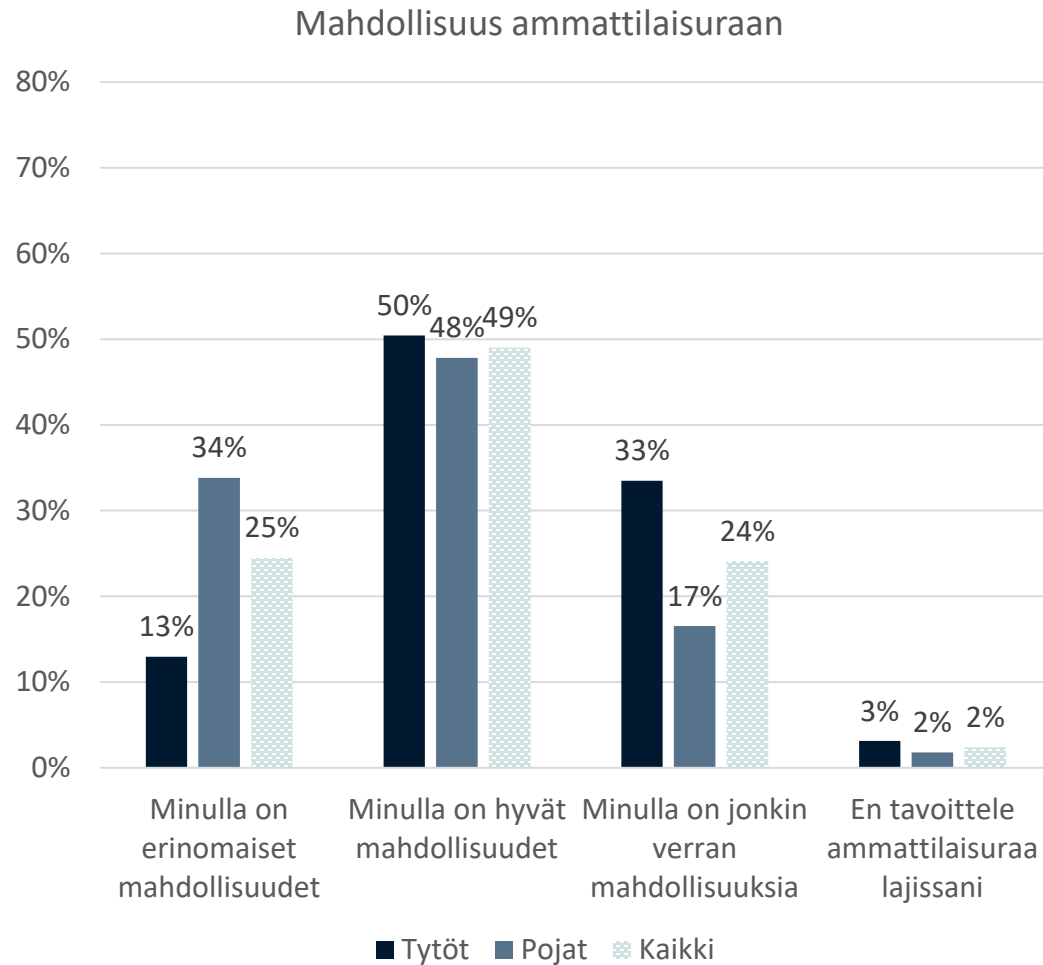


Urheilun ja opiskelun yhdistäminen lajin mukaan (n=375)

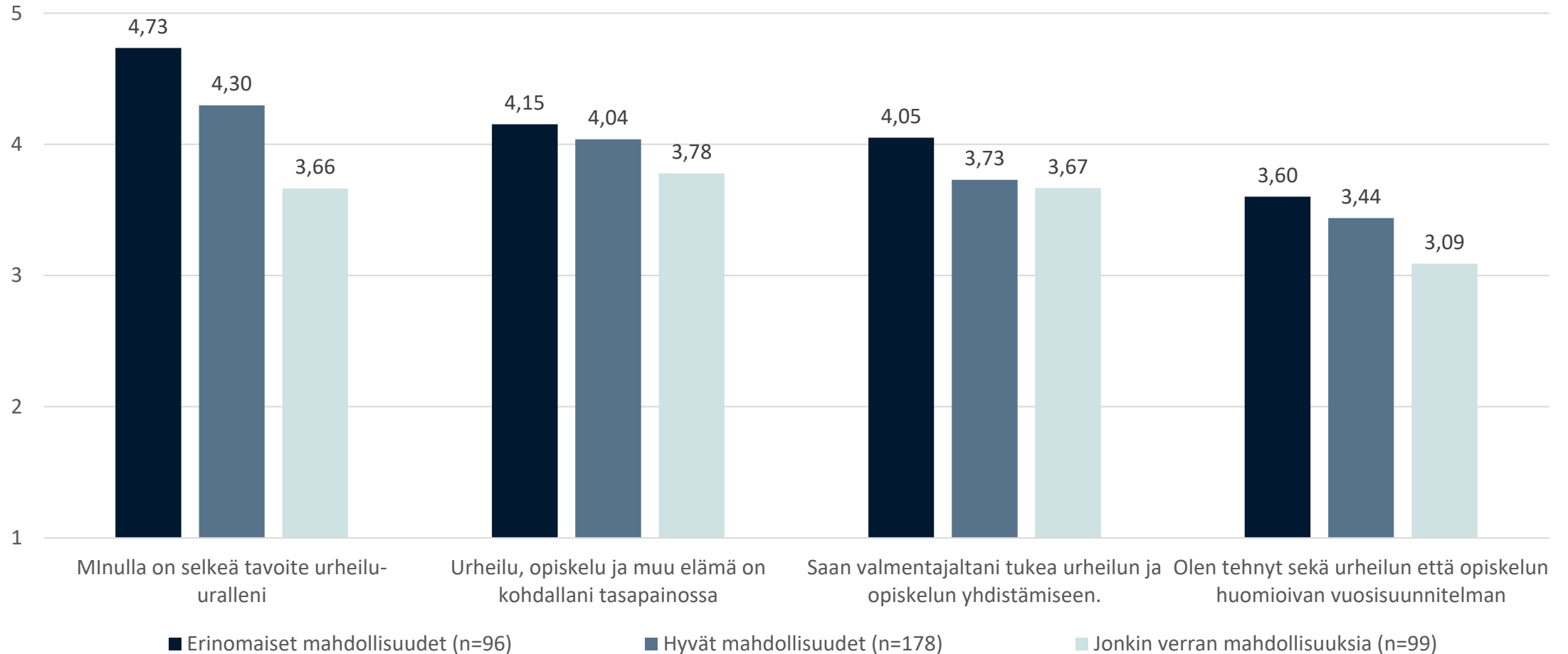
Täysin samaa tai samaa mieltä olevien osuudet



Oma arvio mahdollisuudesta ammattilais-**KIHU** uraan sukupuolen ja lajin mukaan (n=502)



Oma arvio mahdollisuudesta ammattilaisuuraan vs. kokemukset kaksoisurasta (n=375)

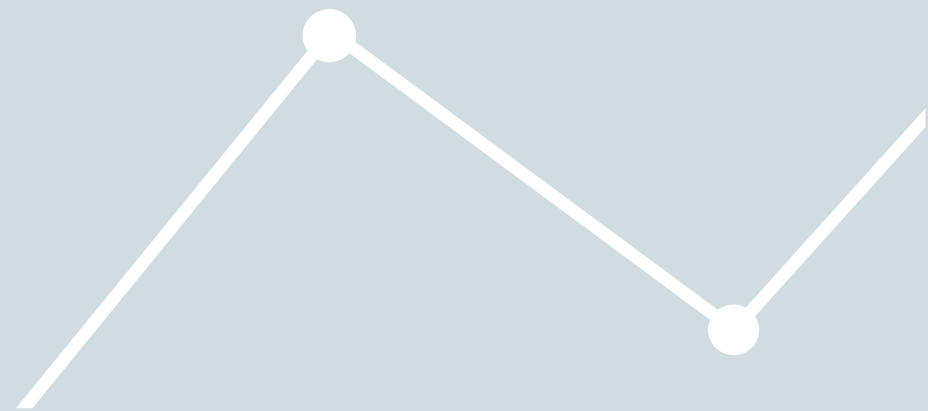


Huomioita



- Pojat arvioivat mahdollisuutensa ammattilaisuraan erinomaiseksi tyttöjä yleisemmin.
- Jääkiekossa pelaajat arvioivat mahdollisuutensa ammattilaisuraan erinomaiseksi muita lajeja yleisemmin -> selkeä tavoite urheilu-uralle (97%).
- Arvio omista mahdollisuuksista ammattilaisuraan on yhteydessä kokemuksiin kaksoisurasta.
 - Erot selvimpiä ryhmien erinomaiset mahdollisuudet ja jonkin verran mahdollisuuksia välillä erityisesti
 - urheilu-uran tavoitteessa,
 - elämän eri osa-alueiden tasapainossa,
 - urheilun ja opiskelun suunnitelmallisuudessa sekä
 - kokemuksessa valmentajan tuesta.

Oppimisen itsesäätely



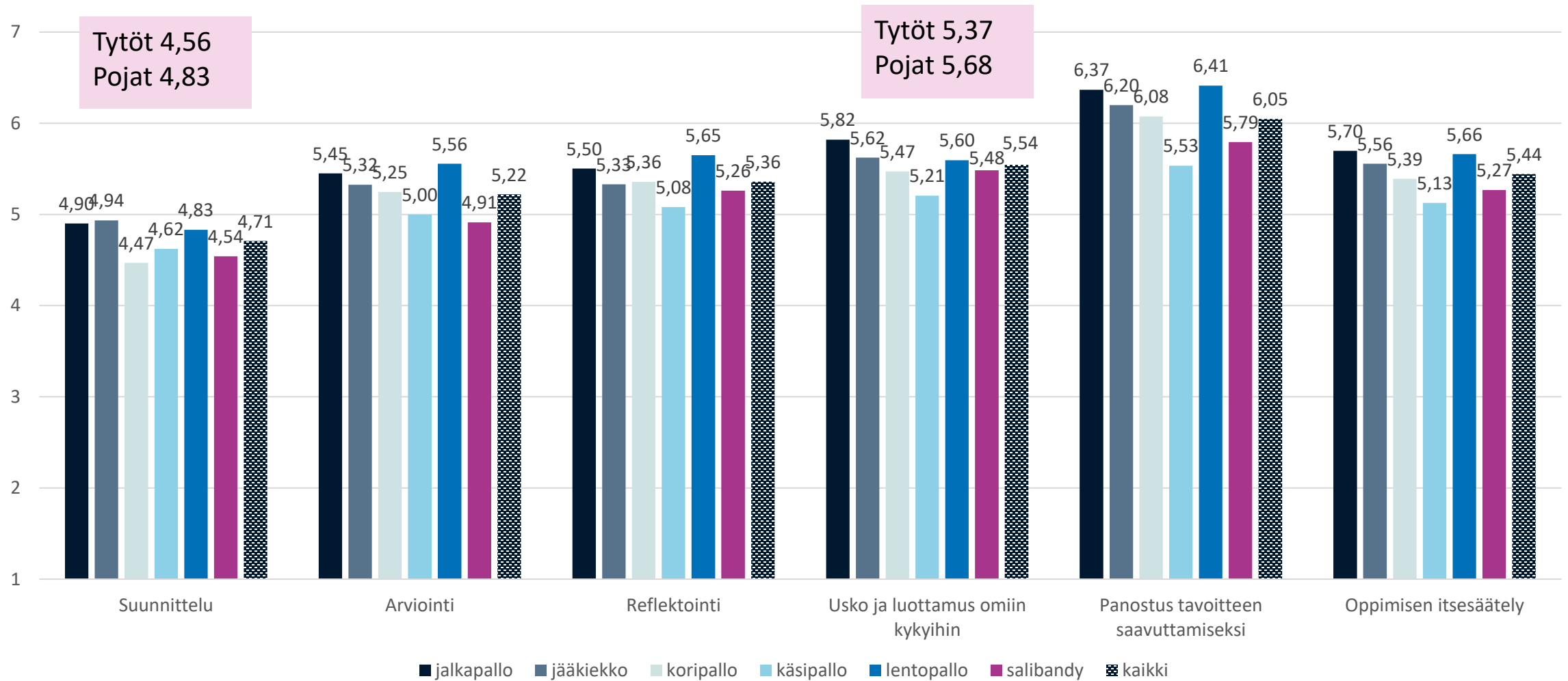
Mittari: Self-Regulation of Learning Questionnaire (SRL)

- Lopullinen aineistolla validoitu mittari sisältää 30 väittämää ja 5 ulottuvuutta.
 1. Suunnittelu (6 väittämää)
 2. Arviointi (4 väittämää)
 3. Reflektointi (4 väittämää)
 4. Usko ja luottamus omiin kykyihin (8 väittämää)
 5. Panostus tavoitteen saavuttamiseksi (8 väittämää)
- Arviointiasteikko 1-7 (1= täysin eri mieltä, 2= eri mieltä, 3= hieman eri mieltä, 4= ei samaa eikä eri mieltä, 5= hieman samaa mieltä, 6= samaa mieltä, 7= täysin samaa mieltä)

Oppimisen itsesäätelytaidot urheilussa (SRL)

- SRL koostuu kahdesta pääprosessista: motivaatiosta ja metakognitiivisista strategioista.
 - Motivaatio tarkoittaa oppijan halun voimakkuutta pyrkiä tiettyyn tavoitteeseen. Siihen vaikuttavat minäpystyvyyden uskomukset ja se määrittää oppijan sitoutumisen tavoitteisiin ja suorituskyykyyn.
 - Metakognitiiviset strategiat puolestaan koskevat tietoisuutta oppimistavoitteista, kykyä suunnitella, seurata ja arvioida oppimisprosessia ja mukauttaa sitä tarvittaessa.
- Itsesäätelävät pelaajat
 - asettavat säännöllisesti tavoitteita, seuraavat järjestelmällisesti itseään tarkkailemalla ja seuraamalla omia ponnistelujaan, suorituskyykyään ja harjoittelun tuloksia ja pystyvät sopeuttamaan toimintaansa
 - osoittavat myös henkilökohtaista aloitteellisuutta, sitkeyttä ja sopeutumistaitoja
 - oppivat tehokkaammin, saavat enemmän irti harjoittelustaan ja saavuttavat todennäköisemmin maksimaalisen potentiaalinsa

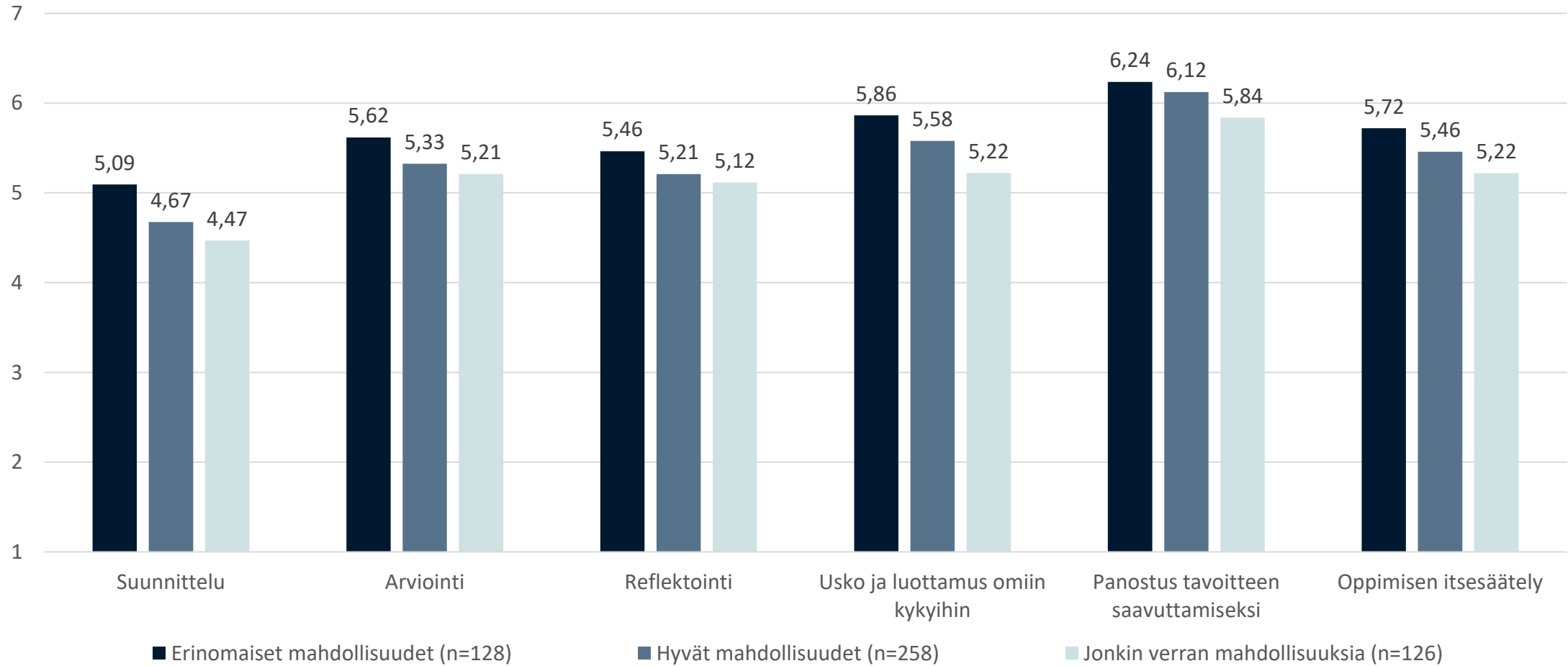
Oppimisen itsesäätelyn arviointi lajin mukaan (n=498-504)



Mittarin osioiden väliset korrelaatiot (n=529-534)

Oppimisen itsesätelytaidot (SRL)	1.	2.	3.	4.	5.
1. Suunnittelu		.59**	.56**	.54**	.39**
2. Arviointi			.61**	.45**	.46**
3. Reflektointi				.53**	.56**
4. Usko ja luottamus omaan kykyihin					.61**
5. Panostus tavoitteen saavuttamiseksi					

Oma arvio mahdollisuudesta ammattilais- uraan vs. oppimisen itsesäätely (n=512)

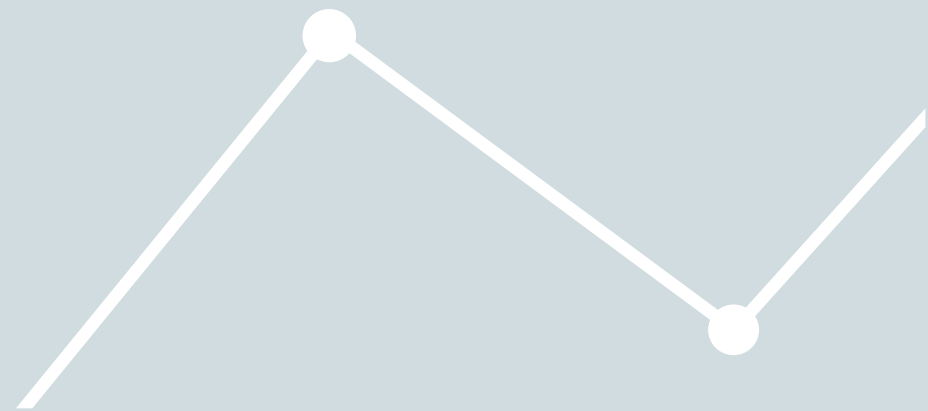


Huomioita



- Itsesäätelyn motivaatioon liittyvissä osioissa korkeimmat arviot
 - Panostus tavoitteen saavuttamiseksi erityisen korkea kaikissa lajeissa
- Reflektointi- ja arviointitaidot arvioitu suunnittelutaitoja korkeammiksi kaikissa lajeissa
- Muut lajit eroavat lähes kaikissa osioissa suhteessa käsipalloon ja salibandyyn
- Pojilla usko ja luottamus omiin kykyihin on korkeampi tyttöihin verrattuna ja lisäksi pojat arvioivat taitonsa suunnitella harjoitteluaan tyttöjä korkeammaksi
- Arvio omista mahdollisuuksista ammattilaisuraan on yhteydessä arvioon itsesäätelytaidoista
 - Ryhmä erinomaiset mahdollisuudet eroaa muista ryhmistä kaikissa osioissa sekä itsesäätelytaitojen kokonaisarvioinnissa.
 - Ryhmä hyvät mahdollisuudet eroaa ryhmästä jonkin verran mahdollisuuksia uskossa ja luottamuksessa omiin kykyihin, panostuksessa tavoitteen saavuttamiseksi sekä itsesäätelytaitojen kokonaisarvioinnissa.

Valmennuksen toimintaympäristö

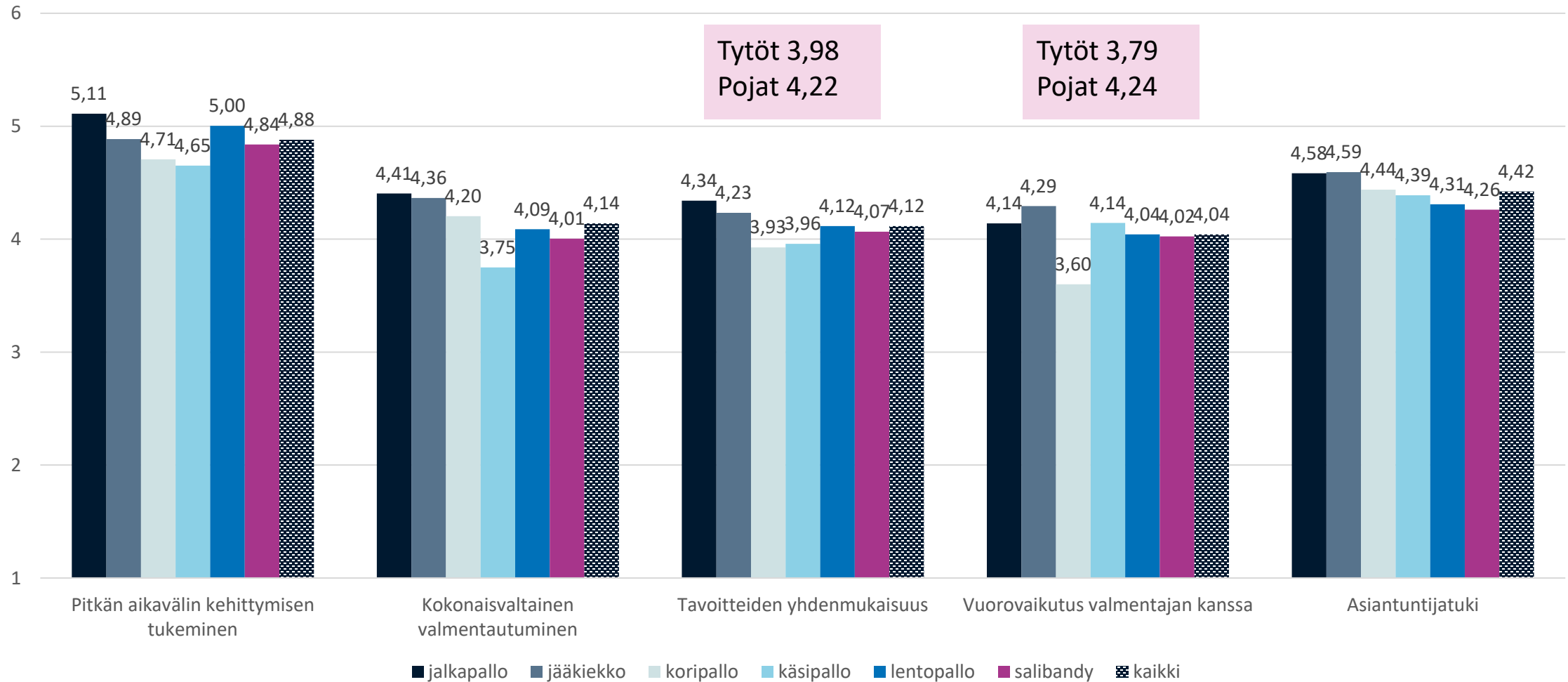


Mittari: Talent development environment questionnaire (TDEQ-5)



- Lopullinen aineistolla validoitu mittari sisältää 22 väittämää ja 5 ulottuvuutta.
 - 1.Pitkän aikavälin kehittyminen (PAK, 5 väittämää)
 - 2.Tavoitteiden yhdenmukaisuus (TA, 4 väittämää)
 - 3.Vuorovaikutus valmentajan kanssa (VV, 4 väittämää)
 - 4.Kokonaisvaltainen valmentautuminen (KV, 7 negatiivista väittämää (*N)).
 - **TULKINNAN HELPOTTAMISEKSI** negatiivisten väittämien arvot on keskiarvojen tarkastelussa käännetty positiivisia vastaaviksi.
 - 5.Asiantuntija- ja tukitoiminta (AT, 2 väittämää)
- Arviointiasteikko 1-6, 1= täysin eri mieltä, 2= eri mieltä, 3= hieman eri mieltä, 4= hieman samaa mieltä, 5= samaa mieltä, 6= täysin samaa mieltä.

Harjoitusympäristön arviointi lajin mukaan (n=455-463)



Mittarin osioiden väliset korrelaatiot (n=483-487)

Valmennuksen toimintaympäristö (TDEQ)	1.	2.	3.	4.	5.
1. Pitkän aikavälin kehittymisen tukeminen		.43**	.53**	.50**	.36**
2. Kokonaisvaltainen valmentautuminen			.29**	.28**	.31**
3. Tavoitteiden yhdenmukaisuus				.69**	.39**
4. Vuorovaikutus valmentajan kanssa					.44**
5. Asiantuntijatuki					

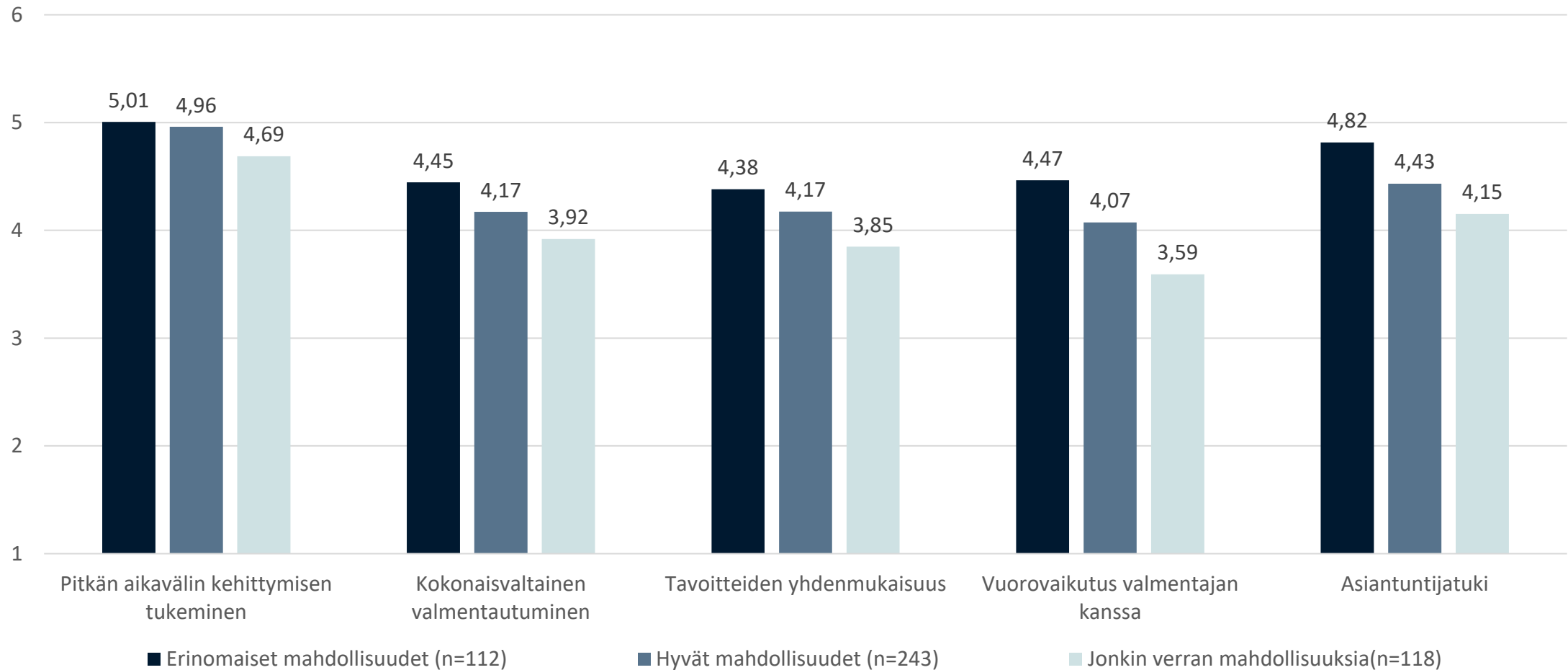
Harjoitusympäristön vahvuudet ja kehityskohteet (n=479-490)



Vahvuudet	Ka
Valmentajani antaa minulle mahdollisuuden oppia omista virheistäni. (PAK)	5,1
Harjoitteluni on erityisesti suunniteltu auttamaan minua kehittymään tehokkaasti pitkällä aikavälillä. (PAK)	5,0
Saisin uusia mahdollisuuksia vaikka suoritukseni heikkenisi hetkellisesti. (PAK)	5,0
Käytän suurimman osan ajastani sellaisten kykyjen ja taitojen kehittämiseen, joita valmentajani kertoo minun tarvitsevan, mikäli haluan kilpailla menestyksekkäästi huipputasolla. (PAK)	4,8

Kehityskohteet	Ka
Valmentajani puhuu minulle harvoin hyvinvoinnistani. (KV)	3,6
Keskustelemme valmentajani kanssa siitä, mitä nykyiset ja entiset kansainvälisesti menestyneet urheilijat tekivät menestyäkseen. (VV)	3,7
Valmentajani järjestävät aikaa keskustella vanhempieni kanssa minusta ja tavoitteistani. (TA)	3,7
Pyrimme valmentajani kanssa tunnistamaan tulevaisuuden haasteitani ennen kuin ne tapahtuvat. (VV)	4,0

Oma arvio mahdollisuudesta ammattilais- uraan vs. harjoitusympäristö (n=473)

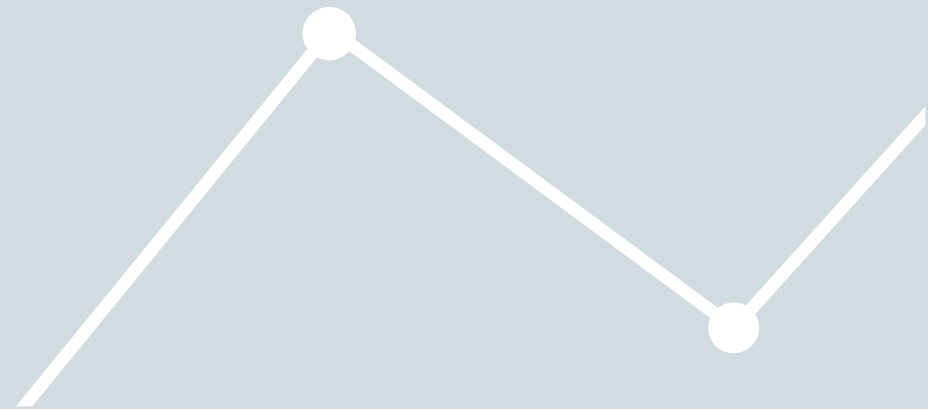


Huomioita

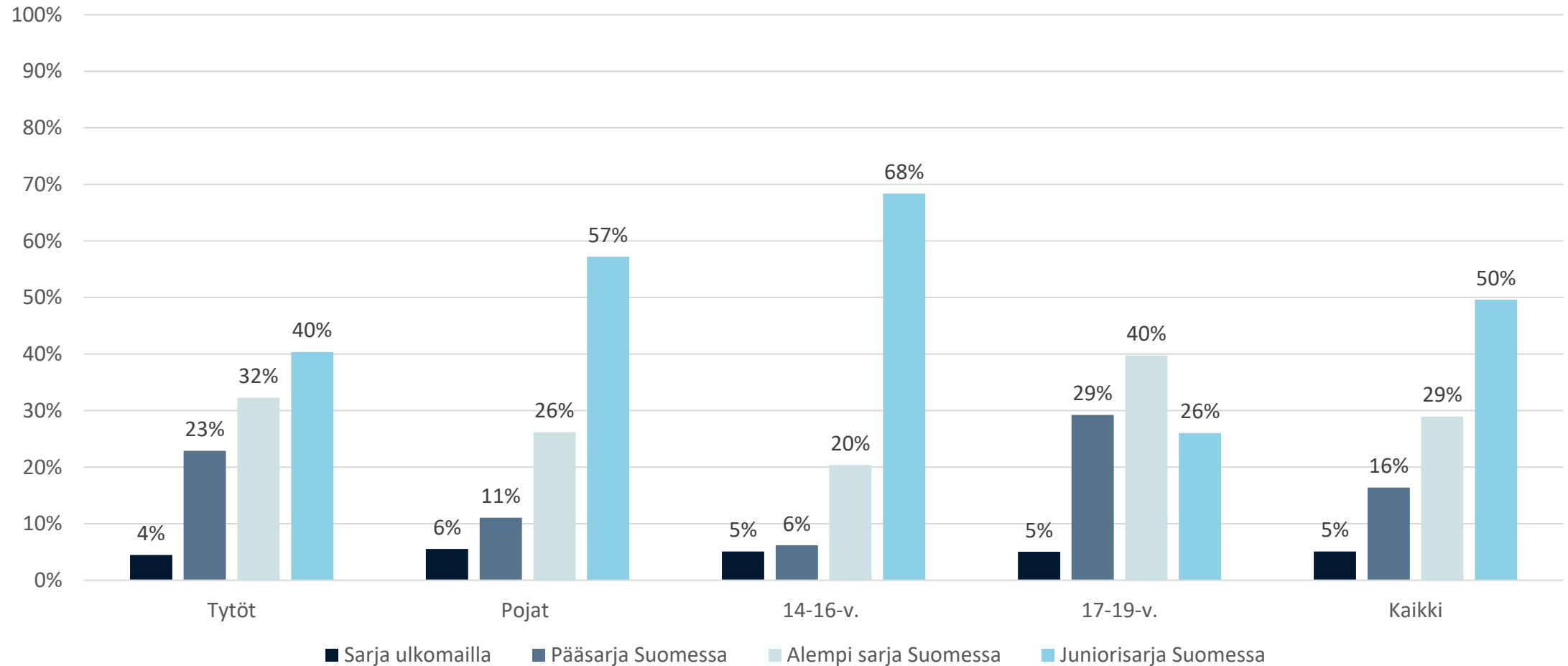


- Pitkän aikavälin kehittymisen tukeminen on vahvuus kaikissa lajeissa
 - Erityisen korkeat arviot jalkapallossa ja lentopallossa
- Kehityskohteina hyvinvoinnista, tavoitteista ja menestystekijöistä keskusteleminen sekä tulevaisuuden haasteiden tunnistaminen
- Poikien arviot tyttöjä korkeammat tavoitteiden yhdenmukaisuudessa sekä vuorovaikutuksessa valmentajan kanssa
- Arvio omista mahdollisuuksista ammattilaisuraan on yhteydessä arvioon omasta harjoitusympäristöstä
 - Ryhmä erinomaiset mahdollisuudet eroaa ryhmästä jonkin verran mahdollisuuksia kaikissa osioissa.
 - Ryhmä hyvät mahdollisuudet eroaa ryhmästä jonkin verran mahdollisuuksia muissa osioissa paitsi kokonaisvaltaisen valmentautumisen tukemisessa ja asiantuntijatuessa.

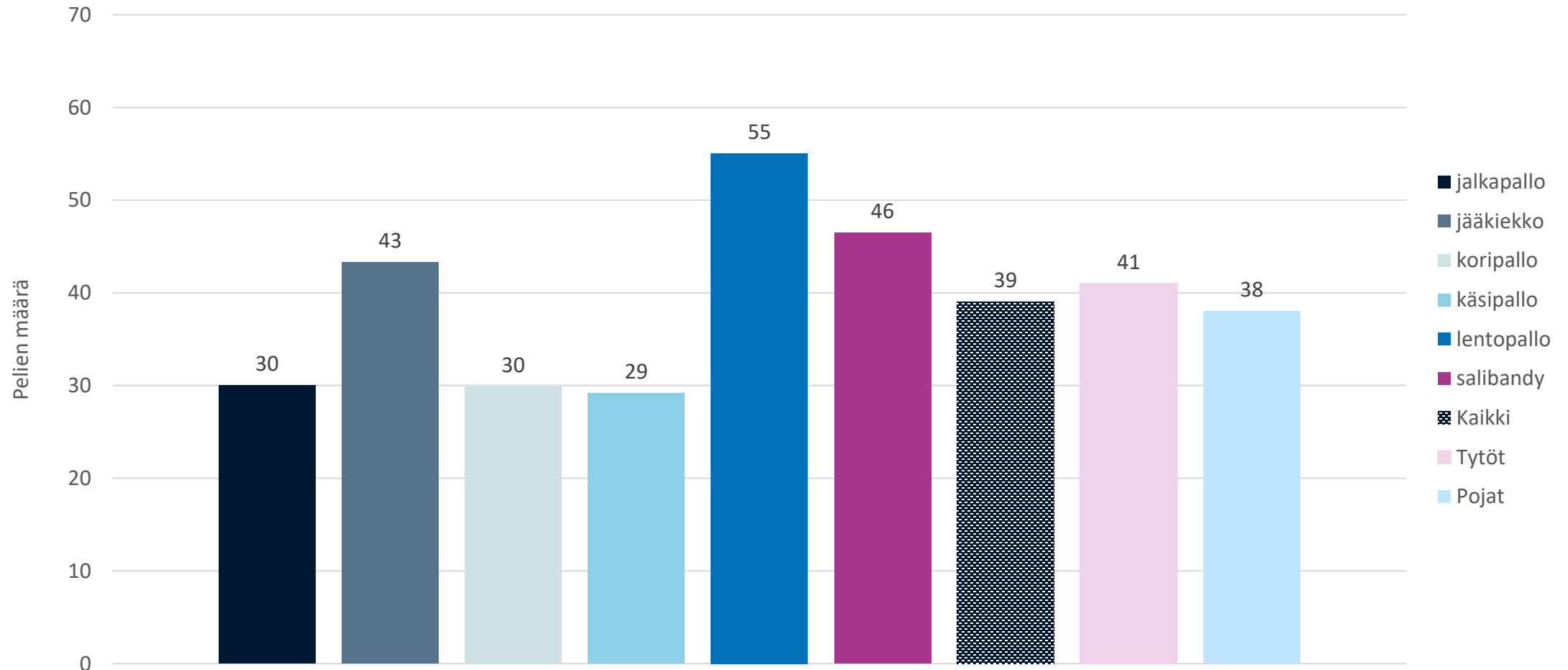
Harjoittelu ja pelaaminen viimeisimmällä sarjakaudella



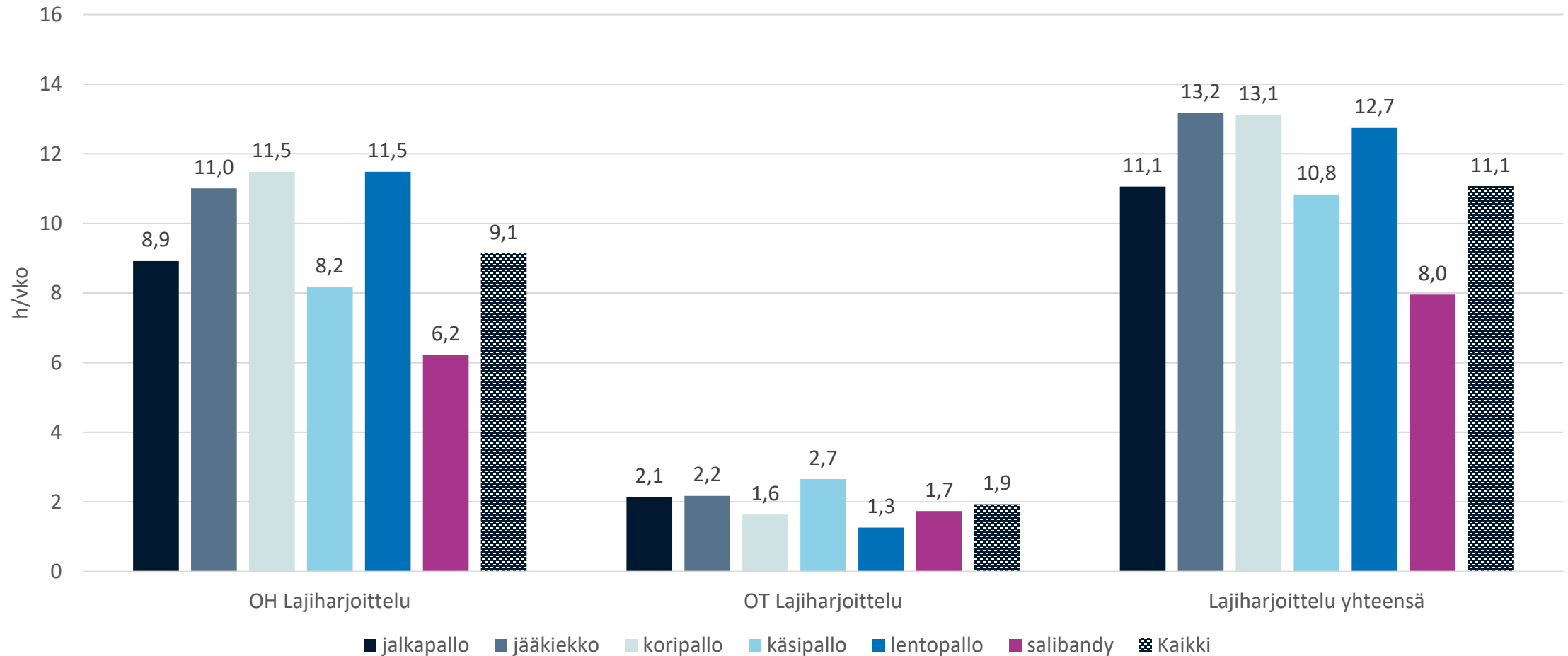
Korkein taso, jolla pelasi viimeisimmällä sarjakaudella (n=494)



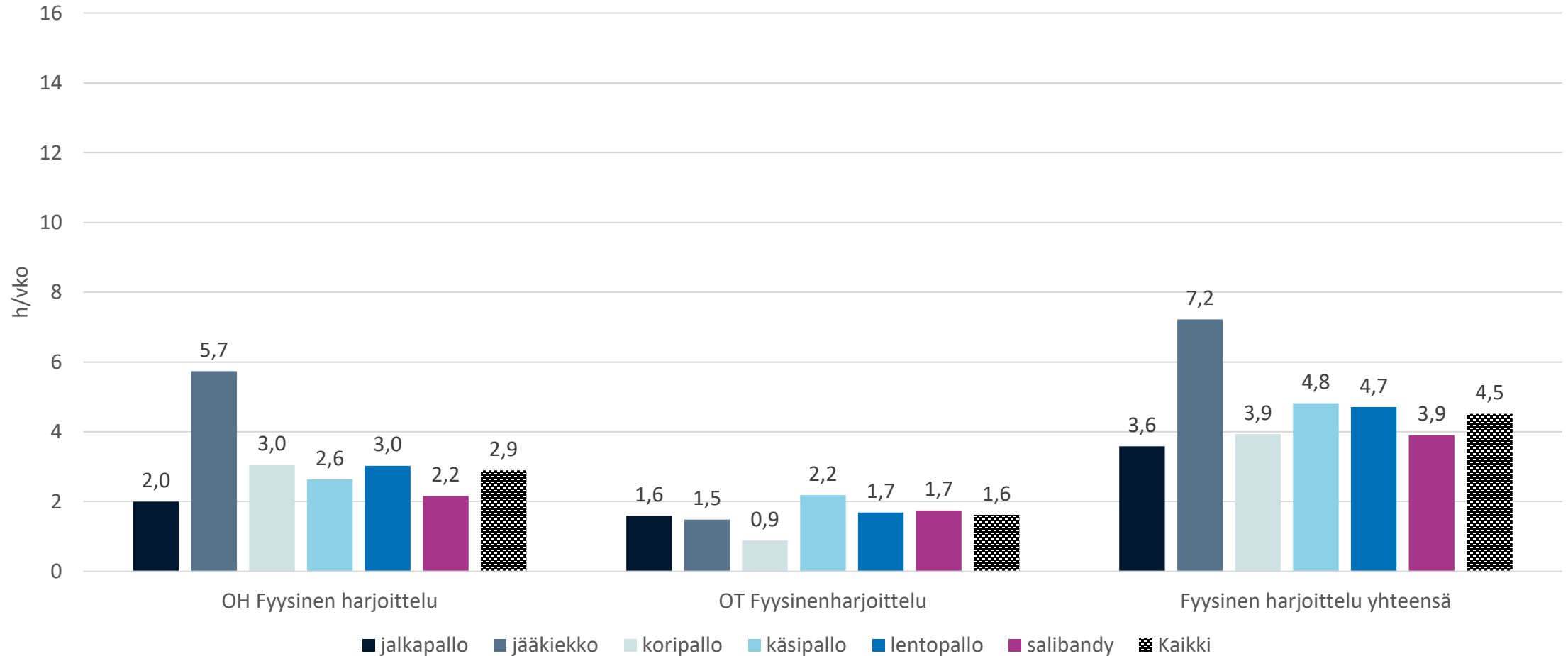
Viimeisimmän sarjakauden pelimäärät lajin ja sukupuolen mukaan (n=461)



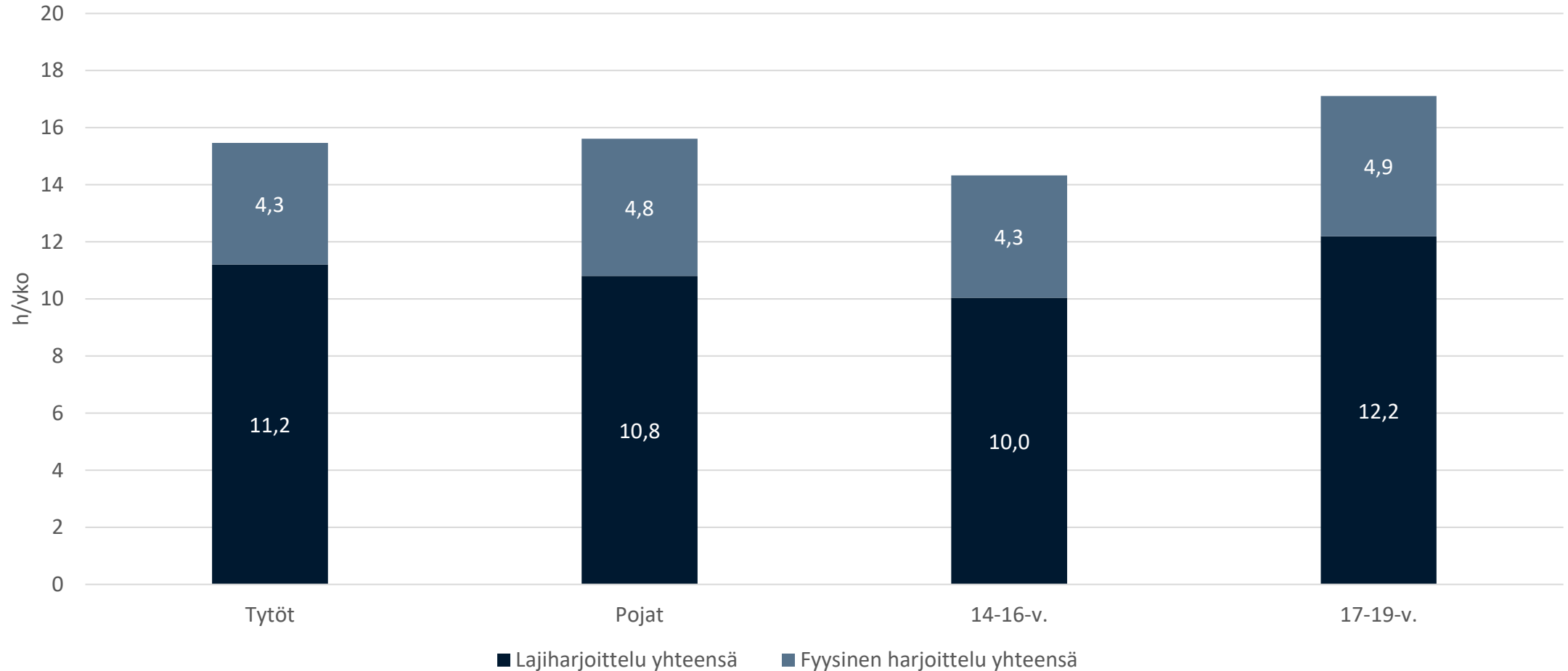
Viimeisimmän harjoituskauden OH/OT lajiharjoittelu lajin mukaan (n=468)



Viimeisimmän harjoituskauden OH/OT fyysinen harjoittelu lajin mukaan (n=468)

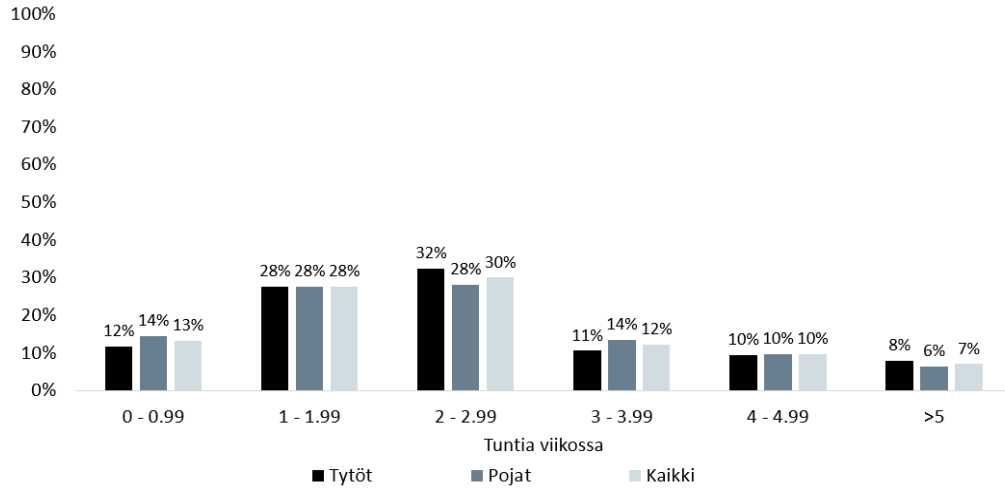


Viimeisimmän harjoituskauden laji- ja fyysinen harjoittelu yhteensä sukupuolen ja iän mukaan (n=468)



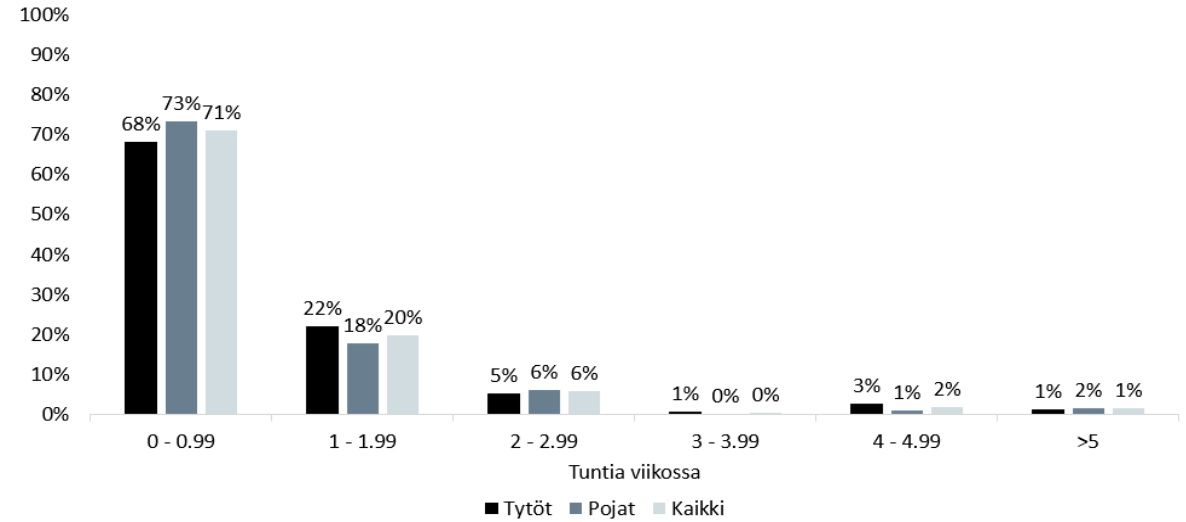
Voimaharjoittelu (n: p=235, t=188)

KIHU



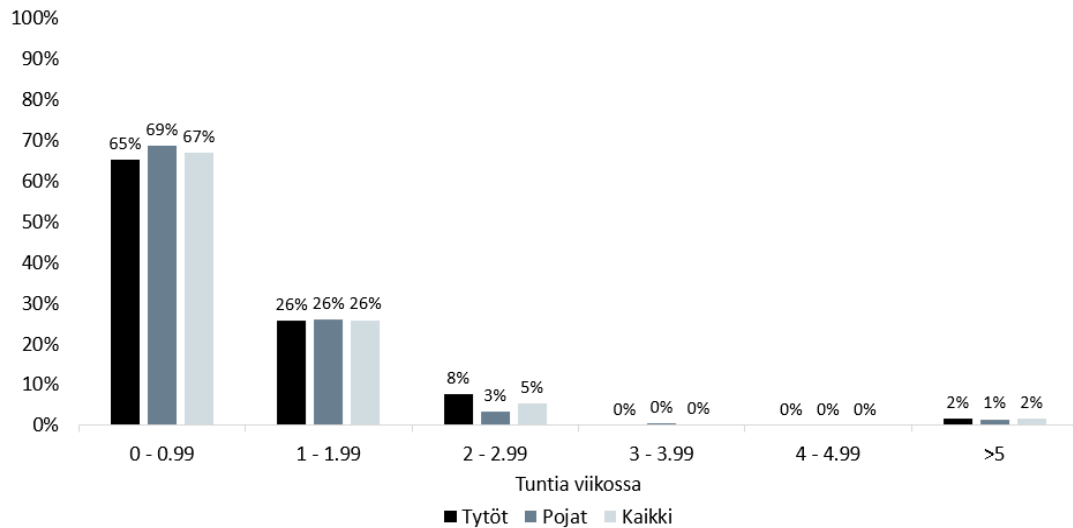
Kestävyysharjoittelu (n: p=180, t=154)

KIHU



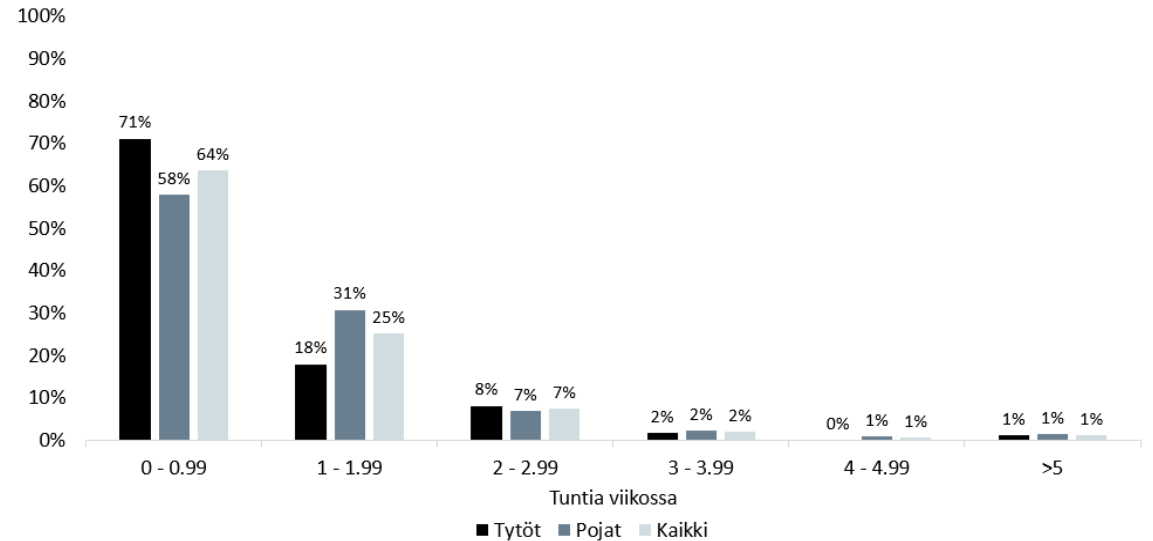
Nopeusharjoittelu (n: p=204, t=172)

KIHU



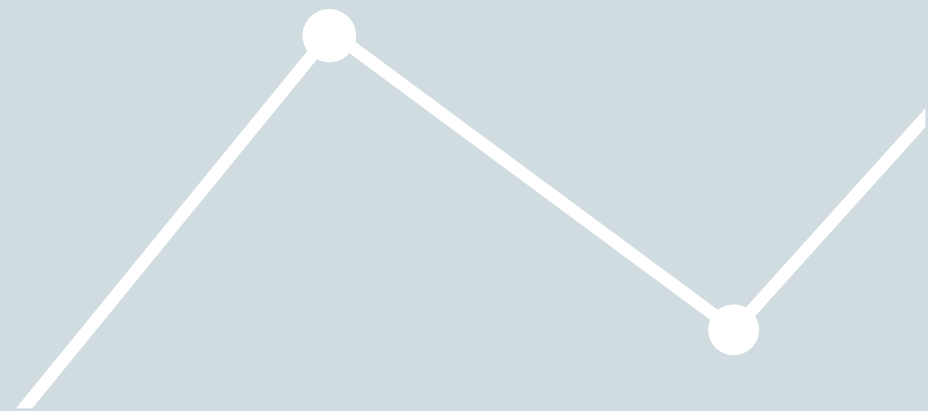
Liikkuvuusharjoittelu (n: p=221, t=173)

KIHU



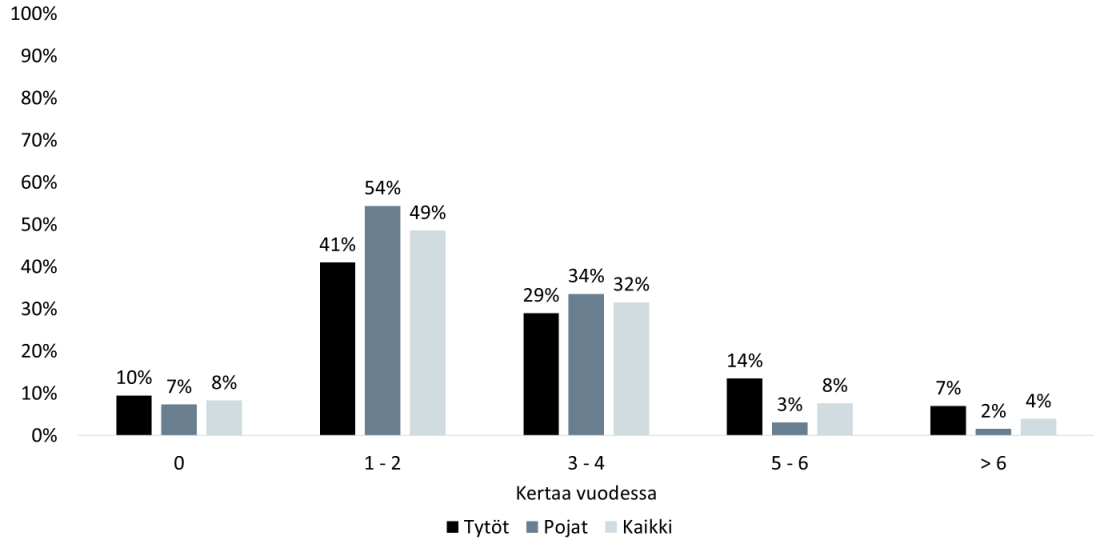
- Suurempi osa tytöistä kuin pojista pelasi pääsarjassa tai muussa aikuisten sarjassa.
- Keskimäärin sarjakauden aikana pelattiin noin 40 peliä, lentopallossa eniten.
- Lajiharjoittelua oli keskimäärin 11 h/vko (9 h ohjatusti ja 2 h omatoimisesti). Jääkiekossa, koripallossa ja lentopallossa harjoiteltiin muita enemmän ja salibandyssä selkeästi vähiten.
- Fyysistä harjoittelua oli keskimäärin 4,5 h/vko (3 h ohjatusti ja 1,5 h omatoimisesti), jääkiekossa selkeästi eniten (yli 7 h).
- Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa lajiharjoittelun tai fyysisen harjoittelun määrissä.
- 14-16 vuotiaat harjoittelivat keskimäärin noin 14 h/vko ja 17-19-vuotiailla määrä nousi noin 17 tuntiin.
- Fyysisen harjoittelun osa-alueista voimaharjoittelua tehtiin eniten. Yli 60 % vastanneista ei tehnyt kestävyys-, nopeus- tai liikkuvuusharjoittelua

Ominaisuuksien testaaminen
ja harjoittelun seuranta
viimeisen vuoden aikana



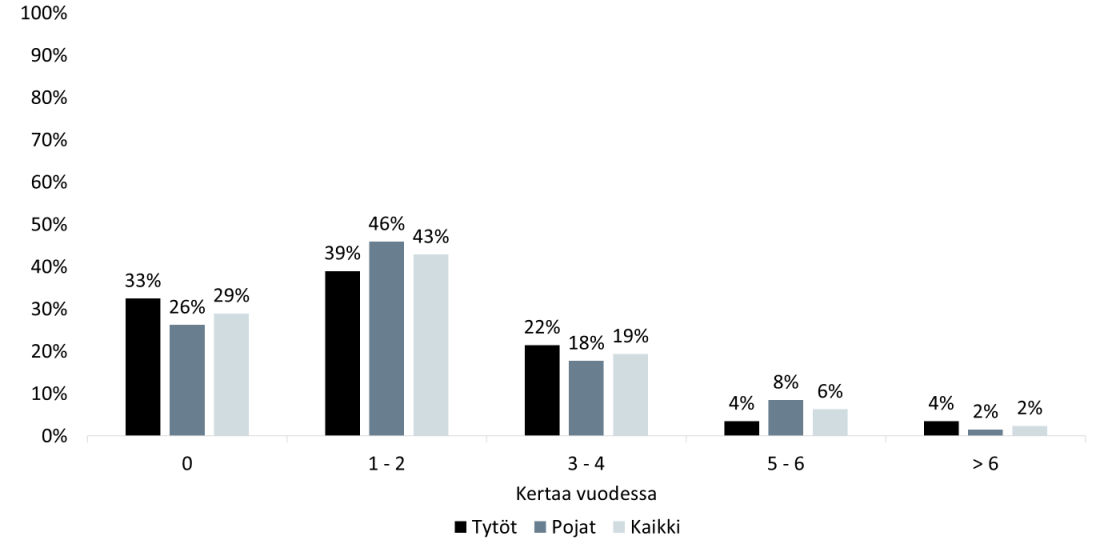
Kestävyystestit (n: t=205, p=263)

KIHU



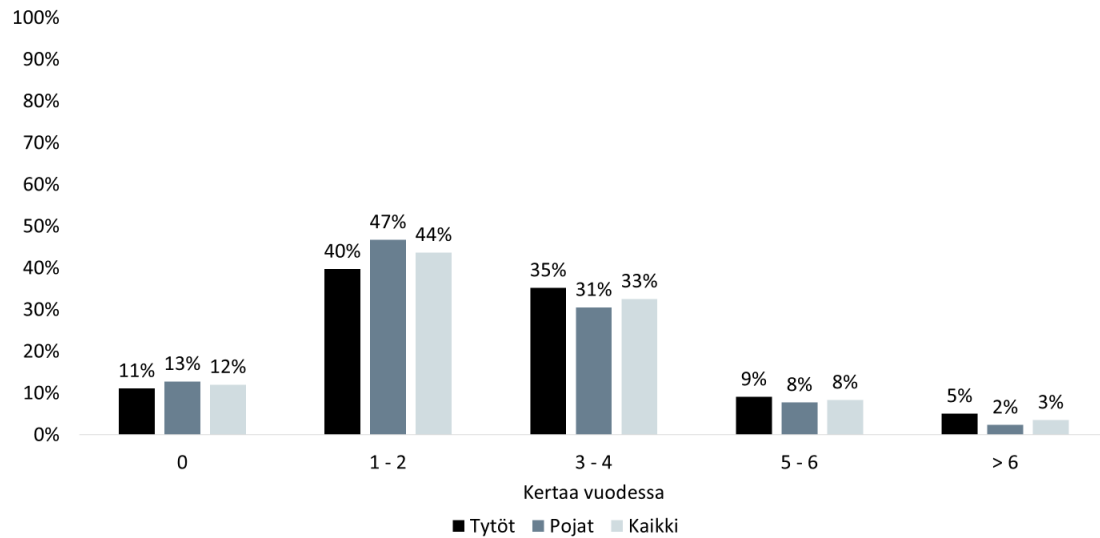
Maksimivoimatestit (n: t=204, p=265)

KIHU



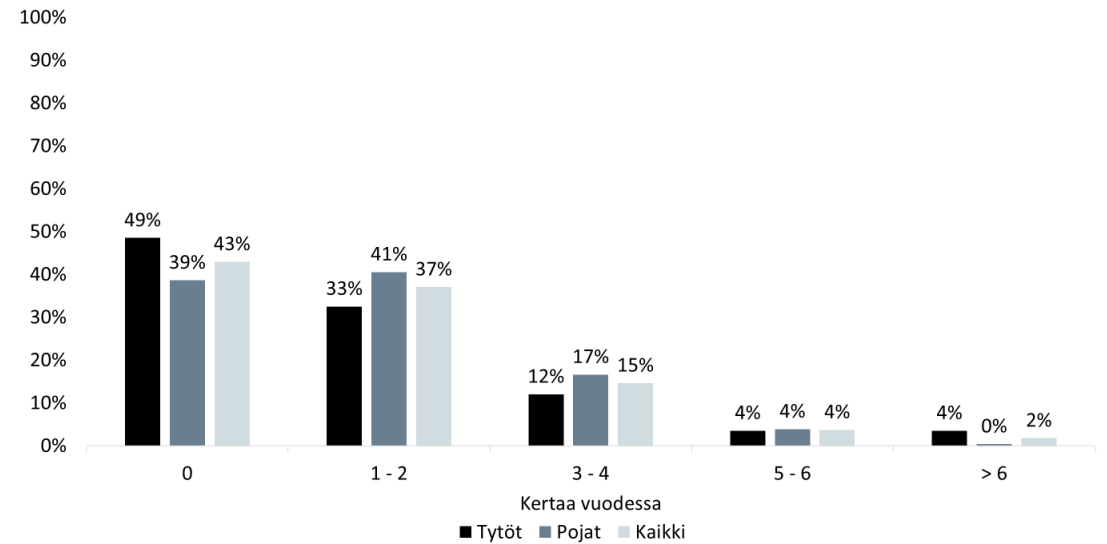
Juoksunopeustestit (n: t=207, p=268)

KIHU

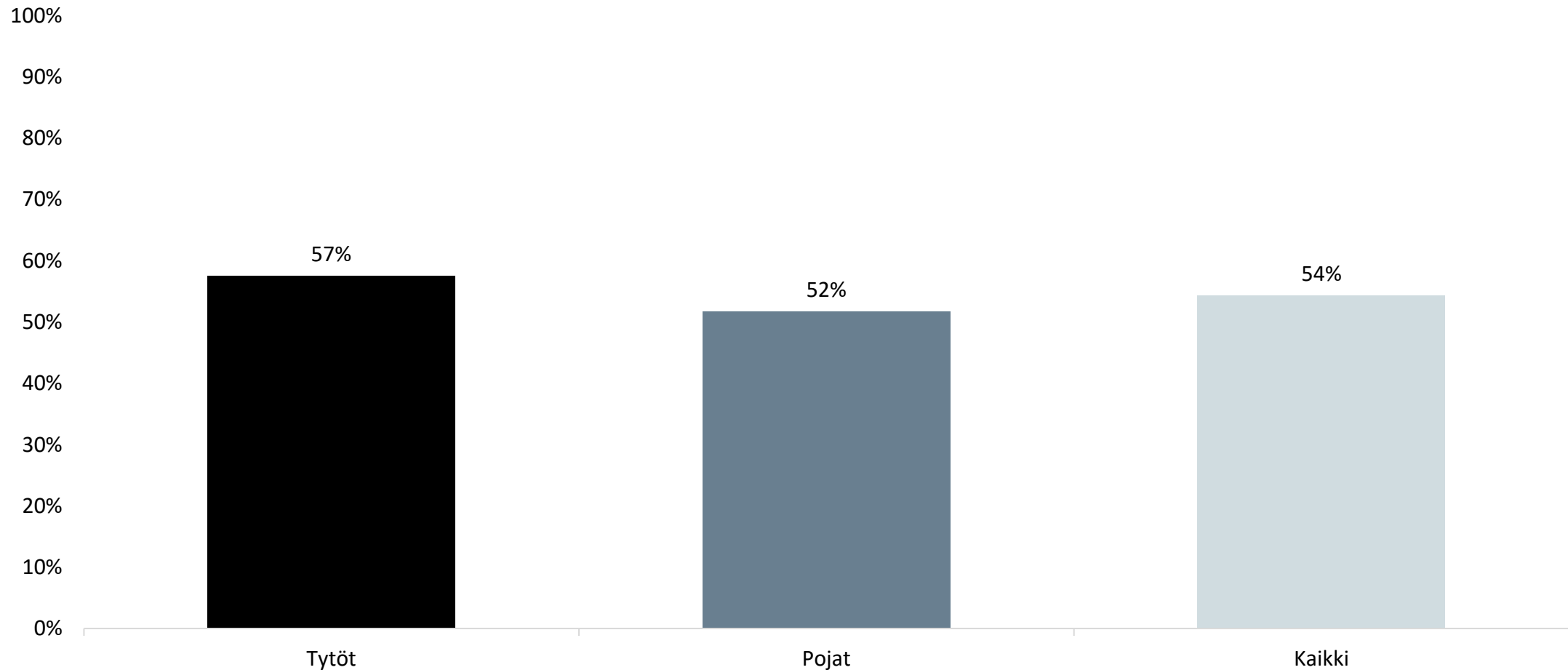


Kestovoimatestit (n: t=205, p=261)

KIHU

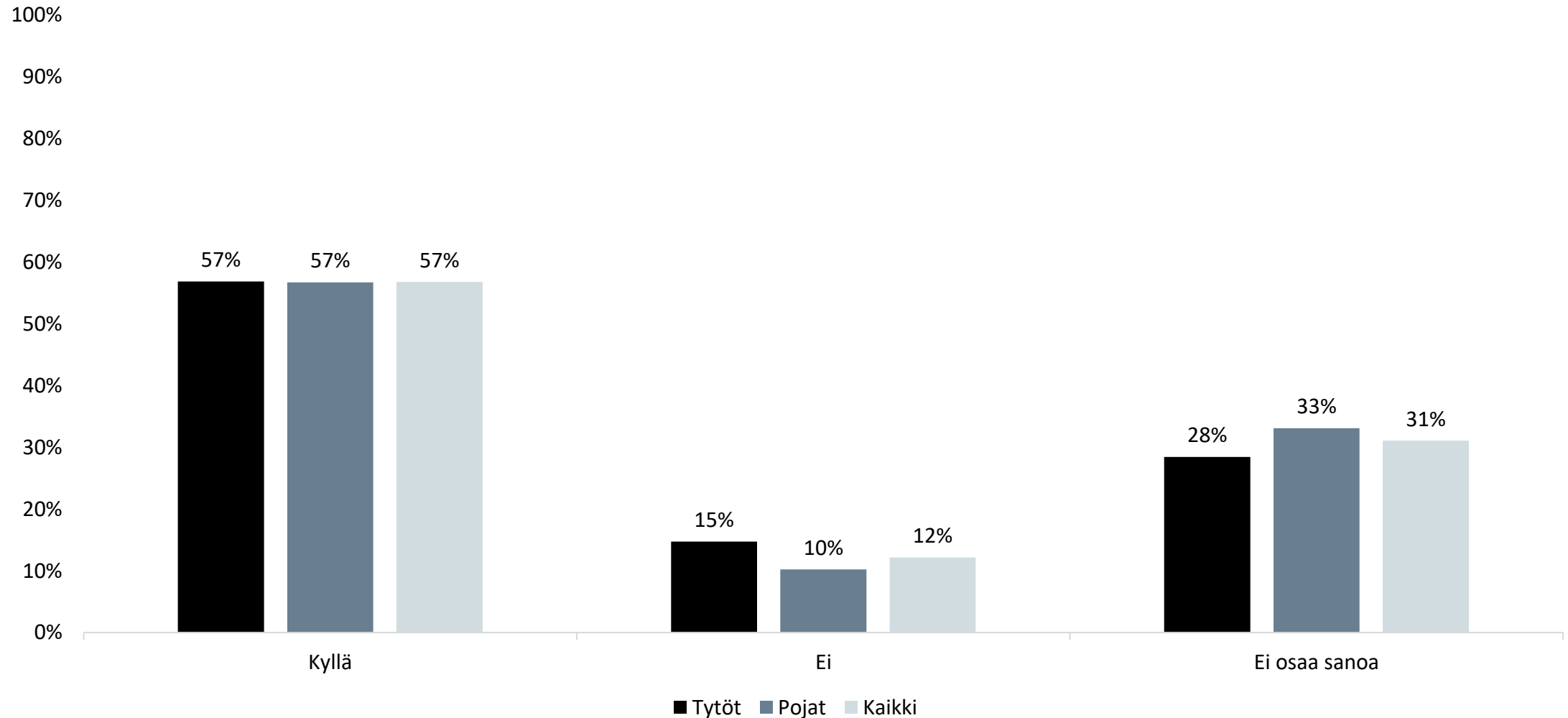


Käyttää jotakin kuormituksen seurainta vähintään 2 krt/vko (n: t=119, p=134)

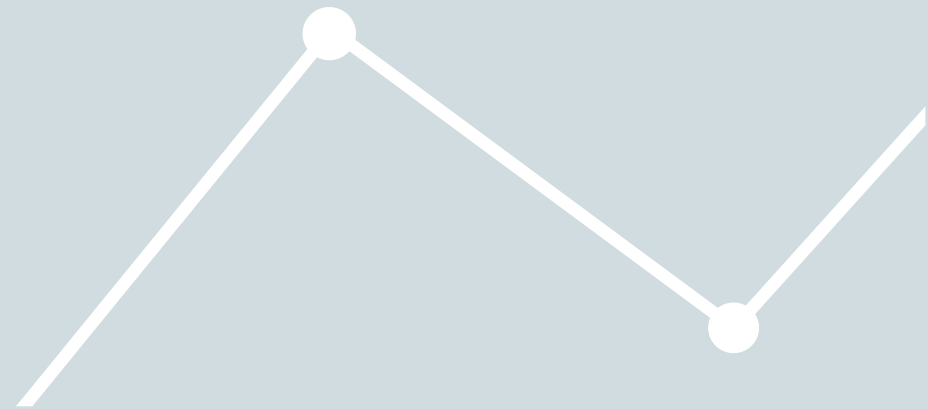


Hyödynnetäänkö kuormituksen seuranta harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa? **KIHU**

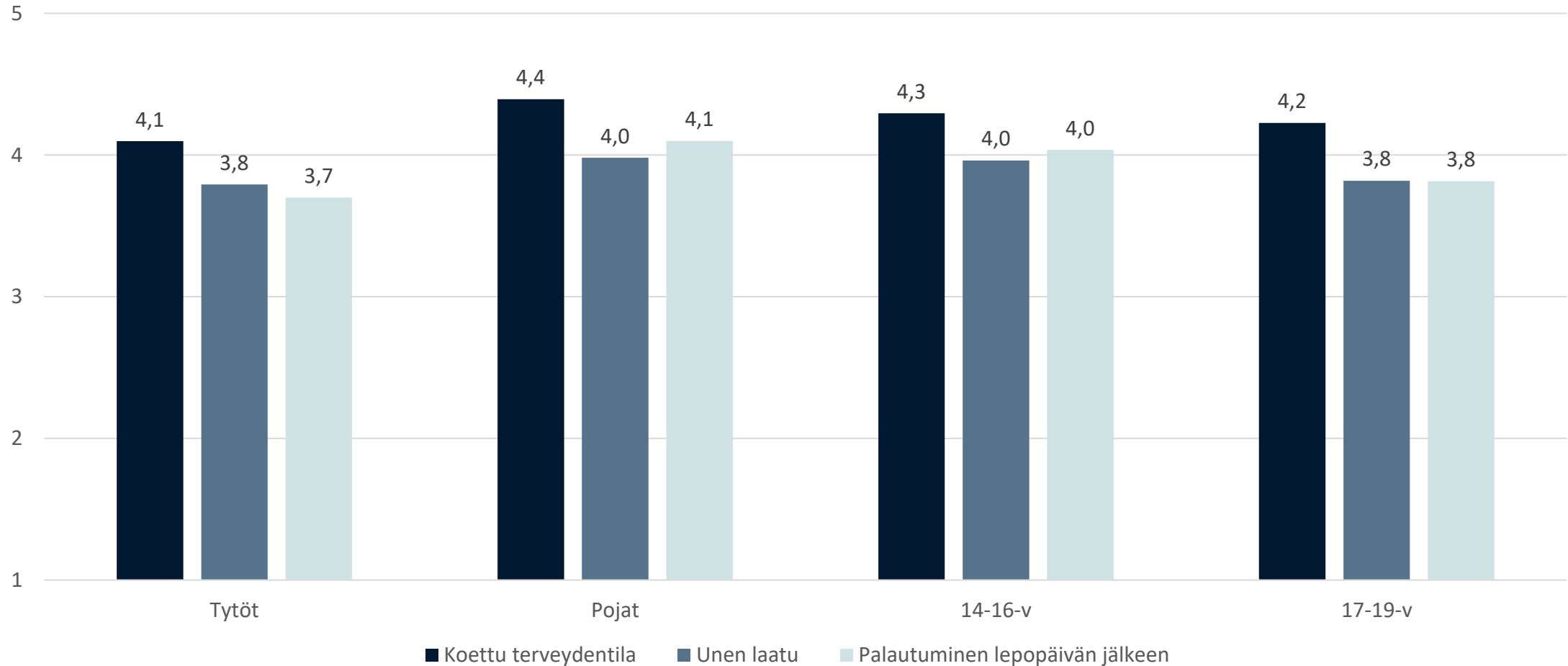
(Jos käyttää ≥ 2 krt/vko) (n: t=95, p=127)



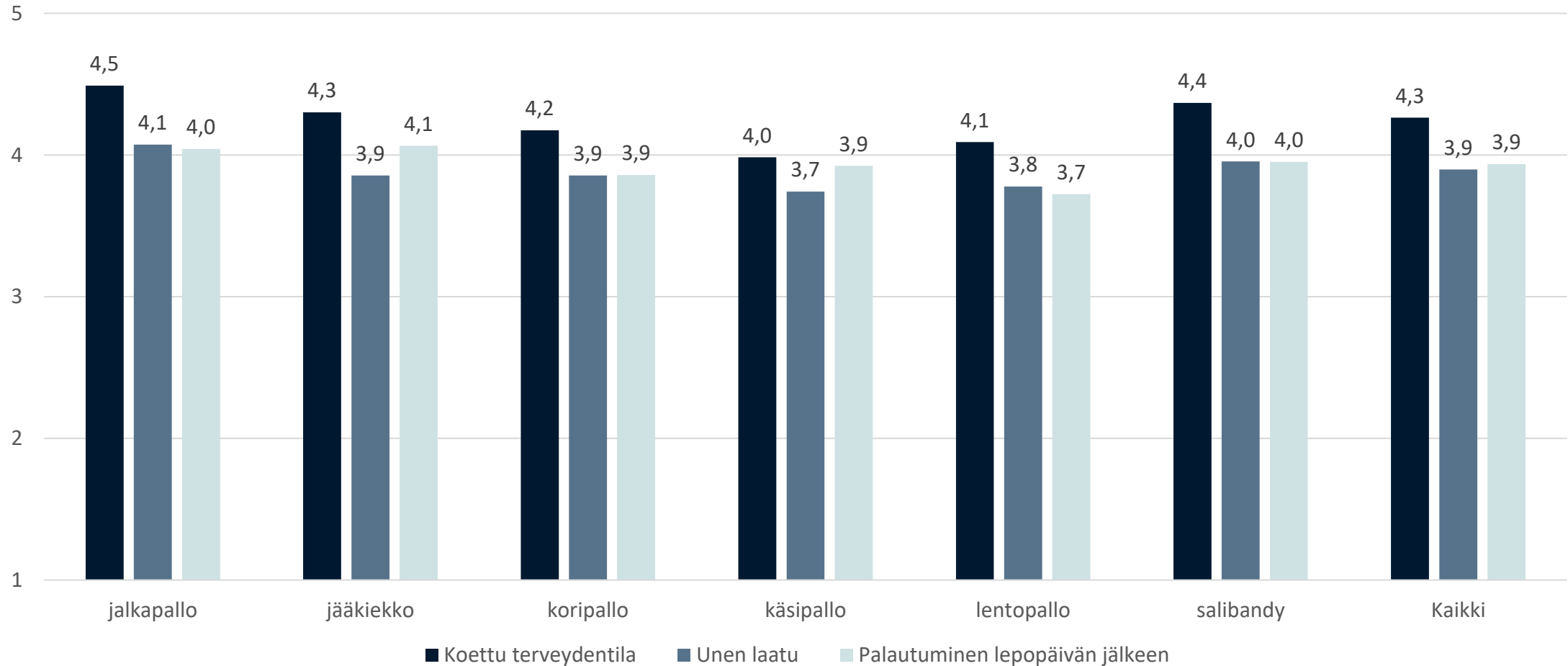
Terveys



Koettu terveydentila, unen laatu ja palautuminen sukupuolen ja iän mukaan (n=452-469)



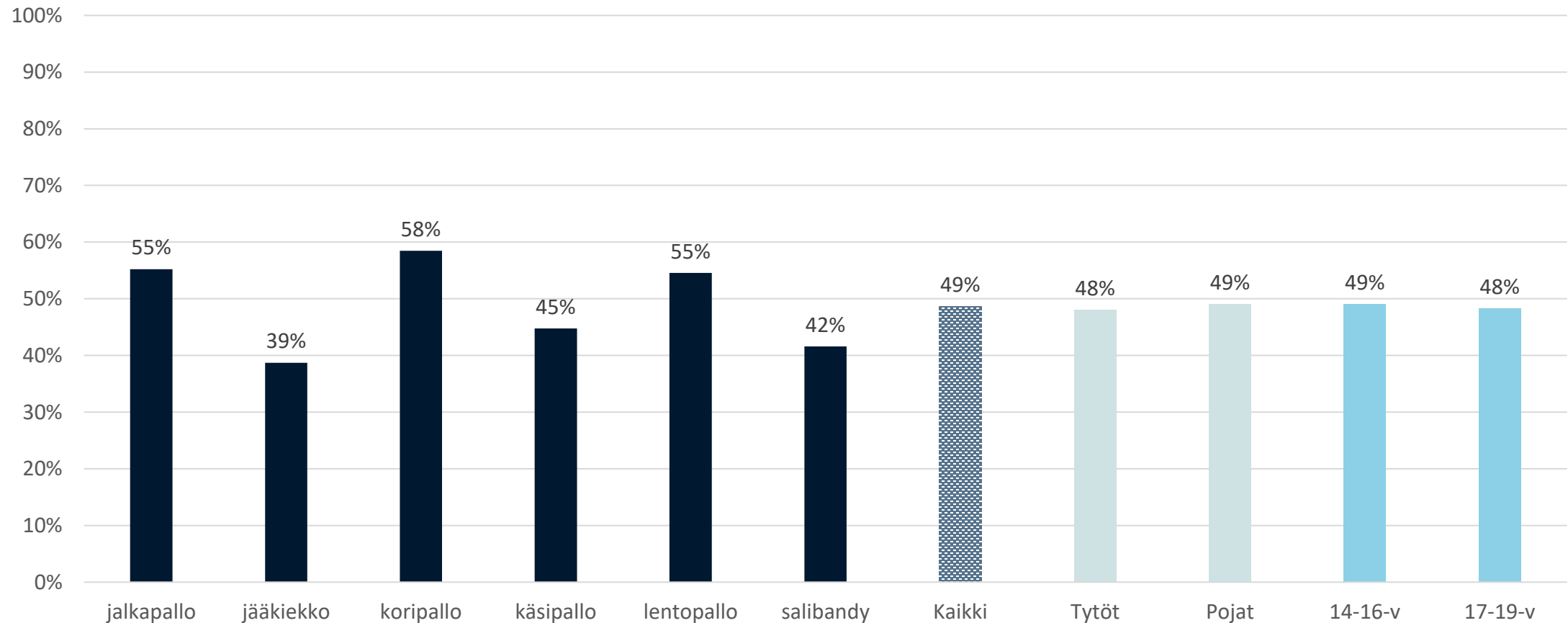
Koettu terveydentila, unen laatu ja palautuminen lajin mukaan (n=452-469)



Oletko viimeisen 12 kk aikana pitänyt taukoa harjoittelusta loukkaantumisen takia? (n=469)



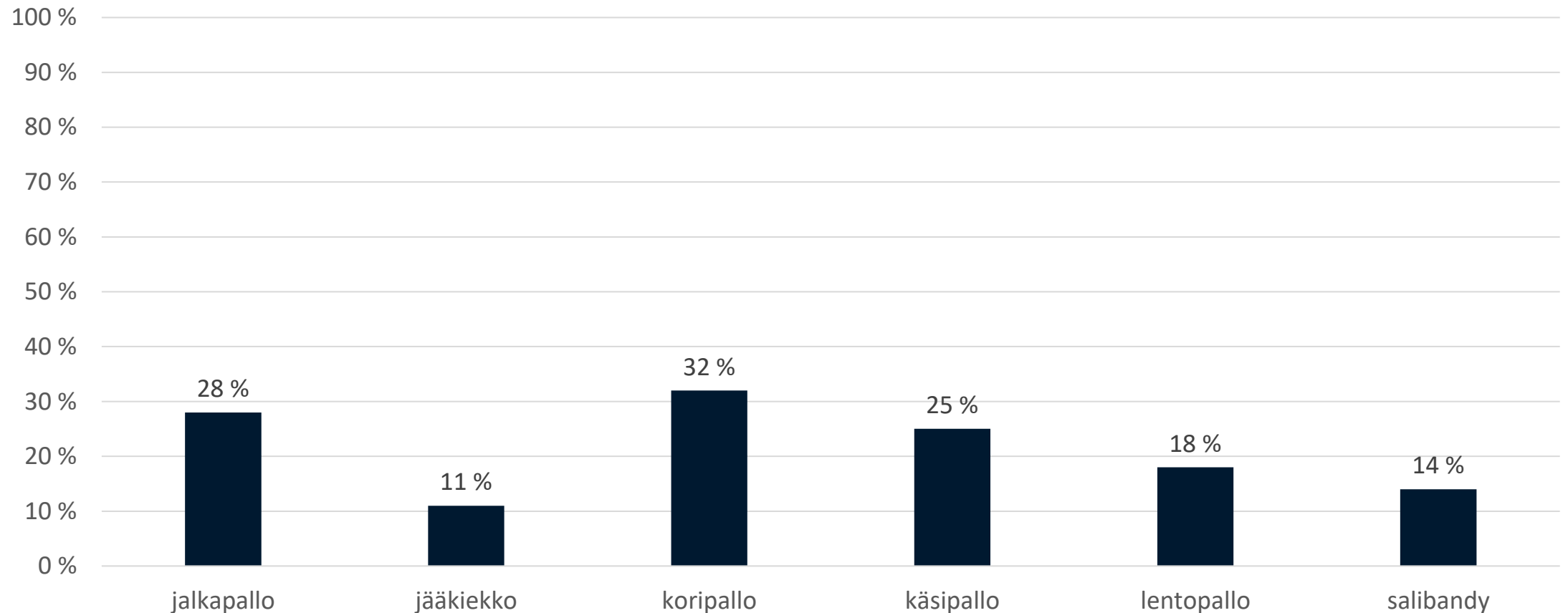
Tauko harjoittelusta loukkaantumisen takia



Loukkaantumisten takia yli 30 päivää taukoa harjoittelusta pitäneiden osuus lajin kokonaispelaajamäärästä



Tauko harjoittelusta loukkaantumisen takia



- Tytöt kokevat terveytensä, unen laatunsa ja palautumisensa poikia hieman heikommaksi.
- Vanhemman ikäryhmän pelaajat kokevat unen laatunsa ja palautumisensa hieman heikommaksi nuorempiin pelaajiin verrattuna.
- Lajien välillä pieniä eroja koetussa terveydessä ja lepopäivän jälkeisessä palautumisessa.
- Edellisen 12 kuukauden aikana noin puolet pelaajista on pitänyt taukoa harjoittelusta loukkaantumisen takia sukupuolesta ja ikäryhmästä riippumatta.
 - Loukkaantuneiden osuuksissa on lajien välillä selkeitä eroja. Yli puolet pelaajista on ollut loukkaantuneena koripallossa, jalkapallossa ja lentopallossa.
- Yli 30 päivää loukkaantuneena olleiden pelaajien osuus on suurin koripallossa ja pienin jääkiekossa.

KIHU



SUOMEN  LENTOPALLO



SALIBANDY
Love the way you play.

