

**SUOMEN JALKAPALLON A-MAAJOUKKUEEN KULTAISEN SUKUPOLVEN
PELAAJIEN PELAAJAPOLUT**

Sakari Holopainen & Tatu Meriläinen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2019

TIIVISTELMÄ

Tiivistelmä

Urapolkututkimus on Suomessa aloitettu määrätietoisesti vuonna 2011 suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi ja sen nostamiseksi takaisin maailman huipulle. Toimivien urapolkujen luomista pidetään yhtenä isoimpana edellytyksenä huippu-urheilijoiden kasvattamiselle. (Huippu-urheilun muutosryhmä 2011; Huippu-urheilun muutosryhmä 2012.) Jalkapalloilijoiden urapolkuja on tutkittu (Hornig, Aust, & Güllich 2016; Güllich & Emrich 2014), mutta suomalaisten pelaajien pelaajapoluista on julkaistu vasta yksi opinnäytetyö (Puustinen & Viksten 2016).

Tässä tutkielmassa tarkastelimme Suomen jalkapallon A-maajoukkueen kultaisen sukupolven (n=23) pelaajapolkuja digitaalisella kyselylomakkeella kolmen eri tutkimuskysymyksen avulla. Vaikuttaako jalkapalloilijan erikoistumisajankohta pelaajauran menestykseen? Mitä tutkittavien lapsuus ja nuoruusvuosien harjoittelu on pitänyt sisällään? Minkä laatuinen motivaatio tutkittavillamme on aktiivivuosinaan ollut? Tutkimus suoritettiin digitaalisella kyselylomakkeella, joka lähetettiin tutkittaville Palloliiton pelaajakehityspäällikön toimesta.

Tuloksissa nousi esille tutkittavien erikoistumisajankohdan ajoittuminen 12 ikävuoden vaiheille ja muiden lajien organisoitu harjoittelu on lopetettu viimeistään 16–19 vuoden iässä. Viikoittainen joukkueharjoittelun määrä on noussut tasaisesti lapsuudesta kohti aikuisikää. Noin 3 tunnista aina 13 tuntiin asti 23 vuotiaana. Omatoimista harjoittelua tutkittavilla on keskiarvoisesti ollut yli 10 tuntia viikossa aina 16 vuotiaiksi, milloin joukkueharjoitusten määrä nousi keskimääräisesti 12 tuntiin viikossa. Motivaatio tutkittavilla oli kaikilla pääsääntöisesti sisäisesti/integroidusti säädeltyä.

Pienen perusjoukon (n=23) takia tulokset eivät ole yleistettävissä, mutta uskomme niistä olevan apua Palloliitolle tulevaisuuden pelaajakehitystyössä ja jalkapalloilijan pelaajapolun kehittämisessä.

Avainsanat: pelaajapolku, jalkapallo, erikoistuminen, motivaatio.

ABSTRACT

Abstract

The research of athletes' athletic careers really began in Finland 8 years ago in 2011 to promote Finnish sportsmen back to the top of the world. The work of constructing functional athletic career is considered one of the biggest requirement of developing top athletes. (Humu 2011; Humu 2012.) The athletic careers of footballers has been researched (Hornig, Aust, & Güllich 2016; Güllich & Emrich 2014), but the athletic careers of Finnish football players have been examined just by one thesis (Puustinen & Viksten 2016) to this day.

In this research we examined the golden generation of Finnish national team football players (n=23) who answered questions about three main topics. Does the moment of specialization affect the careers success? What the examinees training has included in their childhood and adolescent years? What have been the motivational orientation of the examinees during their career? The survey was made, with a digital survey, which was send to the examinees by email from the Chief of player development of the Finnish football association.

The results show how the specialization to football occur at the age of 12 and the organized practicing of other sports end at ages 16 to 19. The amount of organized football practices per week increases form childhood to adulthood. From 3 hours to 13 hours by the age of 23. Time spent on unorganized practice stays above 10 hours per week until the age of 15 when the amount on organized team practices increases to 12 hours per week. The motivation of the examinees is internally/integratedly regulated.

Because of a sample of just 23 examinees the results are not universal but we believe that the Finnish football association will get some useful information out of it, to the development process of young footballers and to improve the athletic career of football.

Key words: Athletic career, football, specialization, motivation.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 JALKAPALLON LAJITEKNISET TAIDOT	4
2.1 Lajitekniset perustaidot	5
2.2 Motoriset taidot	6
2.3 Kognitiiviset taidot	9
3 YHTEEN URHEILULAJIIN ERIKOISTUMINEN	13
3.1 Varhainen erikoistuminen	14
3.2 Myöhäinen erikoistuminen	16
4 MOTIVAATIO	19
4.1 Motivaatio, motiivit ja motivaatioilmasto	19
4.2 Sisäinen motivaatio	21
4.3 Ulkoinen motivaatio	23
5 JALKAPALLOILIJAN PELAAJAPOLKU	25
5.1 Lapsuusvaihe	26
5.2 Valintavaihe	28
5.3 Huippuvaihe	30
LÄHTEET	32
LIITTEET	Error! Bookmark not defined.

1 JOHDANTO

Jalkapallo on maailman suosituin urheilulaji. Sen harrastajamäärät ovat suurimmat ja kasvavat koko ajan. Myös isojen otteluiden, Mestareiden liigan finaalin ja maailmanmestaruuskisojen katsojaluvut rikkovat jatkuvasti ennätyksiä. Jalkapallokulttuuri leviää nopeasti ympäri maailmaa ja se toimii yhä useammalle ihmiselle niin työnä, viihteenä kuin vapaa-ajan viettotapana (Haugaasen & Jordet 2012). Jalkapallon kansainvälisen kattojärjestön (Fédération Internationale de Football Association, FIFA) viimeisimmän raportin mukaan jalkapalloa pelasi 265 miljoonaa ihmistä maailmanlaajuisesti vuonna 2007. Seuraan rekisteröityneitä pelaajia raportoitiin olevan 38 miljoonaa. Kasvua vuodesta 2000 oli lähes 25 prosenttia, mikä kertoo lajin suosion kasvavan hurjaa vauhtia. (Haugaasen & Jordet 2012.) Näistä rekisteröidyistä pelaajista kuitenkin vain 0,3 prosenttia (n.110 000) päätyy ammattipelaajiksi (FIFA 2007). Jalkapallo voidaan siis luokitella pelaajamäärien perusteella yhdeksi maailman kilpailluimmaksi urheilulajiksi. Sen suosion jatkuva kasvu, varsinkin miesten osalta, sekä jatkuvasti kasvavat vaatimukset huipulle pääsemiseen pelaajien fyysisten, teknisten ja taktisten ominaisuuksien osalta antavat olettaa, että tulevaisuudessa nuorilla pelaajilla on entistä vaikeampaa nousta lajin ehdottomalle huipulle. (Haugaasen & Jordet 2012.)

Yksi suuri syy jalkapallon suosioon on se, ettei siinä menestyäkseen välttämättä tarvita aivan erityislaatuisia teknisiä, fyysisiä tai psykologisia taitoja (Stølen, Chamari, Castagna & Wisløff 2005). Jalkapalloilijat pystyvät kompensoimaan omia heikkouksia vahvuuksillaan. Kaikkien ei siis tarvitse olla parhaita kaikessa, vaan jokainen pystyy itse kehittämään omanlaisensa, itselleen parhaiten sopivan pelityylin (Meylan, Cronin, Oliver & Hughes 2010). Esimerkiksi fyysisten osa-alueiden heikkouksia voidaan korvata taktisella ja teknisellä osaamisella. Nuorten pelaajien kehittyminen onkin prosessina mielenkiintoinen, koska se koostuu niin monesta eri tekijästä ja se on toteutettavissa hyvin monella eri tavalla. (Haugaasen & Jordet 2012.)

Jalkapallo on myös Suomen harrastetuin urheilulaji. Suomessa jalkapallolisenssin ostaneita, seuroissa pelaavia jalkapalloilijoita on yli 140 000 (Palloliitto 2014). Suomessa harrastajamäärät lisääntyvät tasaisesti ja vuoden 2017 aikana Suomessa jalkapallolisenssin ostaneiden määrä kasvoi noin prosentilla. (Palloliitto 2016a.) Suomen Gallupin tekemän

tutkimuksen mukaan jalkapalloa harrastaa 500 000 suomalaista. Suomen Palloliitto onkin harrastajamääriltään maan suurin lajiliitto (Palloliitto 2014). Näiden tilastojen myötä on aiheellista kysyä, miksi kansainvälistä menestystä ei ole tullut, vaikka jalkapallo on harrastajamäärältään Suomen suurin laji.

Viime vuosien aikana Suomessa on käyty paljon keskustelua siitä, missä vaiheessa erikoistuminen yhteen lajiin tulisi tapahtua (Kalaja 2013). Erikoistumisen ajankohta vaihtelee paljon eri lajien välillä. Esimerkiksi taitoluistelussa erikoistuminen tapahtuu usein varhain, jo 9–12 vuoden iässä (Starkes ym. 1996), kun taas uudemmissa jalkapallotutkimuksissa (Ford, Ward, Hodges & Williams 2009; Hornig, Aust & Güllich 2016) on saatu erilaisia ja mielenkiintoisia tuloksia, jotka puoltavat erikoistumista myöhäisemmällä iällä.

Tässä pro gradu –tutkielman kirjallisuuskatsauksessa tarkoituksemme on käsitellä jalkapalloon erikoistumista ja sen mahdollisia syitä ja seurauksia. Käsittelemme myös taidon oppimista, jalkapalloon liittyviä taito-ominaisuuksia sekä motivaatioon liittyviä tekijöitä jalkapalloilijoiden pelaajapolun varrella. Varsinainen tutkimuksemme liittyy Suomen jalkapallomaajoukkueen kultaisen sukupolven pelaajien urapolkuihin. Kultaiseksi sukupolveksi suomalaisessa jalkapalloilussa kutsutaan 2000-luvun vaihteessa pelanneita A-maajoukkueen runkopelaajia. Tämä sukupolvi on Suomen tähänastisen jalkapallohistorian menestynein. Vaikka Suomen A-maajoukkue ei ole koskaan edennyt jalkapallossa arvokisojen lopputurnaukseen, ovat nämä kultaisen sukupolven pelaajat saavuttaneet seurajoukkueissaan suurta menestystä Euroopan kovatasoisimmissa pääsarjoissa sekä Euroopan arvostetuissa cup kilpailuissa, kuten mestareidenliigassa sekä UEFA Cupissa (Nykyinen Eurooppa liiga).

Tutkimuksen suoritimme digitalisella kyselylomakkeella (liite 2), joka lähetettiin yhteensä 27 kultaisen sukupolven pelaajalle. Yhdessä Palloliiton kanssa päädyimme rajaamaan kultaisen sukupolven pelaajat vuosien 1996-2008 aikana vähintään 10 virallista MM- tai EM-karsintaottelua pelanneisiin pelaajiin. Tutkimuksemme perimmäinen tarkoitus on pystyä tuottamaan Palloliitolle käyttökelpoista tietoa jo lopettaneiden jalkapallolegendojemme lapsuus- ja nuoruusvuosien harjoittelusta sekä luoda vertailupohjaa nykymaajoukkueen pelaajien ja kultaisen sukupolven pelaajien välillä heidän harjoitusmääristään, harjoitusten laadusta sekä urapolusta ammattilaisena. Tämän tiedon avulla toivomme suomalaisen jalkapallojuniorin pelaajapolkua pystyttävän muokkaamaan lapsuus- ja nuoruusvaiheessa niin, että Suomi pystyisi jälleen tuottamaan pelaajia, jotka kelpaavat maailman

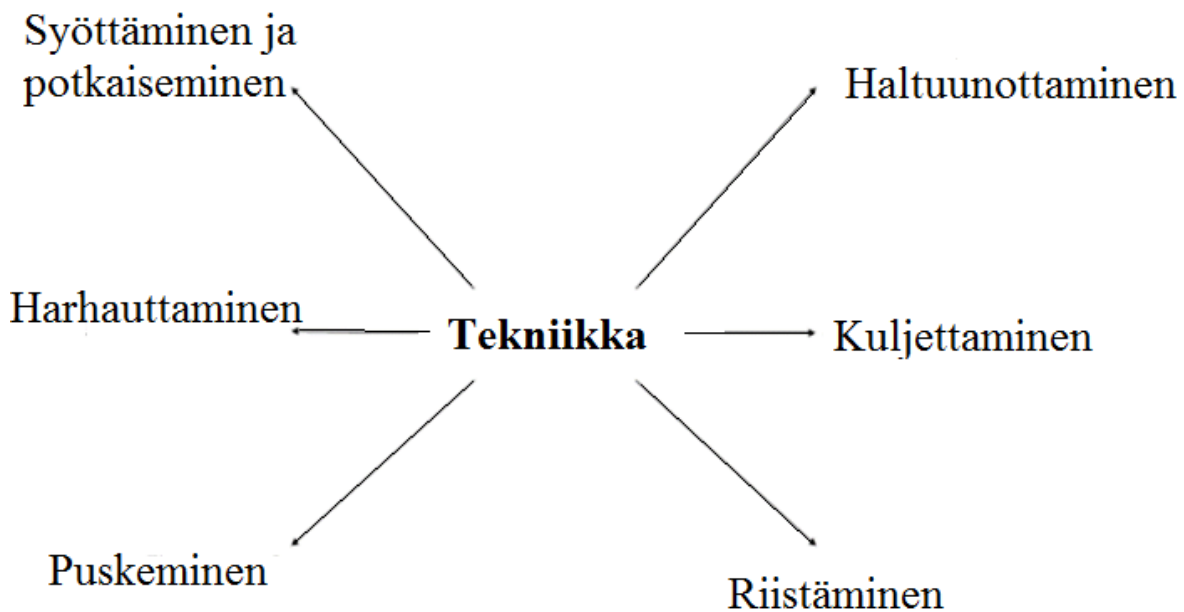
huippuseurojen avauskoonpanoihin. Täytyy kuitenkin muistaa, että jalkapallo lajina kehittyy jatkuvasti. Pelaajilta vaaditaan jatkuvasti enemmän ja enemmän kaikilla osa-alueilla. (Haugaasen & Jordet 2012.) Tästä syystä on tärkeää pohtia kriittisesti esimerkiksi absoluuttista harjoitustuntien vertailua kultaisen sukupolven ja nykyisten maajoukkuepelaajien välillä. Tänä päivänä samat harjoitusmäärät kuin 30 vuotta sitten eivät välttämättä enää riitä samoihin saavutuksiin kuin silloin. Meidän olettamuksemme on se, että kultaisen sukupolven pelaajilla on nuoruudessaan kertynyt enemmän harjoittelutunteja kuin nykyisen A-maajoukkuerunon muodostavilla pelaajilla. Jos asia on näin, ei ole ihme, etteivät tämän hetken suomalaishuiput ole saavuttaneet samanlaista menestystä Euroopan kentillä kuin heidän edeltäjänsä.

Meitä ihmetytti suuresti Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) kotisivuilta löytyvää 50 eri lajin urheilijan polkuja esittelevää listaa selatessamme, ettei sieltä löytynyt jalkapallon kenttäpelaajan pelaajapolkua (KIHU 2017). Jalkapallomaalivahdin pelaajapolku oli listalle jo tuotettu, mutta joukkueessa kenttäpelaajien suhde maalivahteihin on noin 1:10, joten tämäkin ratkaisu tuntuu hieman oudolta. Harrastajamääriltään Suomen suurin laji oli siis jätetty pois listalta. Sen lisäksi ihmetystä herätti se, ettei listalla ollut myöskään katsojamääriltään Suomen suosituinta lajia jääkiekkoa. Jääkiekon ja jalkapallon junioreiden kehitystyö on toki hyvin erilaisessa vaiheessa; jääkiekko tuottaa jatkuvasti uusia NHL-pelaajia, kun taas jalkapallo rämpiä tällä hetkellä pohjamudissa. Jalkapallon pelaajapolku tutkimukselle on siis selvästi tarvetta.

2 JALKAPALLON LAJITEKNISET TAIDOT

Urheilusuoritus koostuu eri osa-alueiden summasta. Siihen vaikuttavat biologiset, kognitiiviset ja psykologiset tekijät. Urheilijoiden on hyvä ymmärtää, kuinka ja missä määrin he pystyvät vaikuttamaan kuhunkin näistä osa-alueista, voidakseen keskittää harjoitteluun tiettyihin alueisiin. Monipuolinen harjoittelu on tärkeää, jotta urheilija pystyy suoriutumaan erilaisista pelin luomista haasteista tehokkaasti. Tähän vaaditaan niin motorista, kuin kognitiivista osaamista, sekä lajitaitoa. (Thomas 1994.)

Jalkapallo sisältää lajina tiettyjä perustaitoja, joihin kuuluvat lajinominaiset suoritukset pallon kanssa ja ilman. Perustaidot ovat esillä Luhtasen (1984, 5; 1996, 69) esittämässä kuviossa 1. Jokaisen pelaajan tulisi hallita nämä perustaidot. Lajitekniset perustaidot voidaan jakaa kuuteen osa-alueeseen: syöttämiseen ja potkaisemiseen, puskemiseen, kuljettamiseen, haltuunottamiseen, harhauttamiseen ja riistämiseen (Hughes 1992, 19, 80, 180; Luhtanen 1984, 5).



KUVIO 1. Jalkapalloilijan lajitekniisiä taitoja (Luhtanen 1984, 5; 1996, 69, 114)

Kun pelaaja hallitsee nämä taidot, pystyy hän tarkoituksenmukaisesti suoriutumaan niistä tehokkaammin ja laadukkaammin. Kun pelaaja pystyy soveltamaan ja käyttämään lajitaitojaan pelitilanteen mukaan, käytetään siitä termiä pelitaito. (Luhtanen 1984, 5; 1996, 69, 114; Viitanen & Lindström 2005.) Jalkapallon perustaitojen lisäksi pelaajilta vaaditaan myös pelikäsitystä, joka tarkoittaa pelaajan kognitiivista ajatusta pelistä. Hyvä pelikäsitys

mahdollistaa pelitaidon tavoin tilanteiden ratkaisemisen tarkoituksenmukaisin liikkein. (Viitanen & Lindström 2005.)

2.1 Lajitekniset perustaidot

Jalkapalloharjoittelun tärkeimpiä osa-alueita on hallita keskeisimmät lajitekniset perustaidot. Taitoja harjoitellaan yleensä nuoresta pitäen joukkueharjoitteluna, mutta myös omalla ajalla tapahtuva harjoittelu joko itsekseen tai kavereiden kanssa on tärkeää, jotta taidot opitaan monipuolisesti. (Viitanen & Lindström 2005.)

Syöttäminen ja *potkaiseminen* voidaan suorittaa jalan eri osia hyödyntäen. Tyypillisimpiä potkutekniikoita ovat sisä- ja ulkosyrjäpotku sekä nilkkapotku. Näitä pelaaja voi käyttää tilanteen mukaan joko pallon ollessa paikallaan (usein vain erikoistilanteissa) tai liikkuvaan palloon. (Hughes 1992, 19, 80; Lees & Nolan 1999; Luhtanen 1984, 5.) Potkutekniikan hallitseminen on olennaisessa osassa näiden taitojen onnistumisessa. Pelaajan tulee myös pystyä säätelemään voimankäyttöä, jotta syöttöjen ja laukausten tarkkuus on hyvä (Izovska, Maly & Zahalka 2016; Shephard 1999). Potkaisemistilanteet ovat tärkeä osa peliä, ja ne ovatkin usein ratkaisevia myös pelin lopputuloksen kannalta (Izovska, Maly & Zahalka 2016).

Pallon *puskeminen* on tärkeä osa jalkapalloa. Jos joukkueesta löytyy hyviä päällä pelaajia, he voivat taktisten muutosten myötä saada ottelun hallintaansa. Jalkapallossa tehdään myös suuri osa maaleista puskemalla. Puskemisen voi toteuttaa joko jalat maassa tai ilmassa. Puskua voidaan suunnata jokaiseen suuntaan, niin eteen, taakse kuin sivullekin. (Hughes 1992, 66–70; Luhtanen 1984, 5)

Pallon *kuljettaminen* on taitona tärkeä tilanteissa, joissa syöttäminen tai potkaiseminen ei ole mahdollista ja pelaaja haluaa säilyttää pallon hallinnan omalla joukkueella. Palloa kuljetetaan yleisimmin jalkapöydällä, koska kuljetusnopeutta on silloin helpointa hallita. Palloa on mahdollista kuljettaa myös jalan sisä- ja ulkoterillä. Kuljettaminen vaatii erityistaitoa, jotta pelaaja pystyy nostamaan katseensa kentälle kuljettaessaan ja näkemään pelitilanteiden muutokset. Pallon kanssa kääntyminen mahdollistaa kuljettamisen ohella pelaajille pallon hallinnan säilyttämisen. Pallon kuljettamisen taidon kovassa vauhdissa katsotaan myös olevan hyväksi jalkapallossa (Malina ym. 2005). Pallon kuljettamisen ja sen hallussa pitämisen lisäksi on pelaajan kyettävä saamaan pallo haltuunsa. Pallon *haltuun ottamisen* taito onkin tärkeä osa jalkapalloa, jotta pelaaja pystyy saamaan pallon hallintaansa

jatkaakseen peliä. Haltuunoton voi suorittaa jalan sisäterällä, jalkapohjalla, nilkalla, reidellä, rintakehällä tai päällä. (Luhtanen 1984, 5.)

Harhauttaminen on tapa saada itselleen lisää pelitilaa hämäämällä vastustajaa. Usein tavoitteena on pyrkiä hyödyntämään tilanne omaksi eduksi joko ohittamalla vastustaja tai saamalla itselle enemmän tilaa, jotta syöttäminen tai laukaiseminen tulevat mahdollisiksi. Askel- ja syöttöharhautus ovat yleisimmin käytettyjä harhautuksia. (Hughes 1992, 52–54; Luhtanen 1984, 5). Kyky nopeisiin suunnan- ja vauhdinmuutoksiin on hyvä tapa harhauttamiseen (Duarte ym. 2016).

Pallon *riistäminen* on tärkeimpiä taitoja, kun pelaaja on pallottomana puolustajan roolissa. Yleisimmin pallo riistetään taklaamalla, mikä onnistuu parhaiten, kun puolustaja onnistuu ajoittamaan oman liikkeensä samanaikaisesti pallollisen pelaajan kanssa. Pallon voi riistää myös ilmassa puskemalla. (Hughes 1992, 124–125; Luhtanen 1984, 5.)

Usein taitoa ja pelin aikana tapahtuvia suorituksia pidetään samana asiana. Pelissä tapahtuvat suoritukset voidaan kuitenkin jakaa kognitiiviseen ja motoriseen taitoon liittyviin osiin. Kognitiivinen taito koostuu lajitiedosta ja päätöksentekotaidosta. Motorinen taito koostuu kyvystä toteuttaa yksittäisiä peliin liittyviä suoritteita, kuten kuljettaminen, syöttäminen ja laukaiseminen. (Thomas 1994; Viitanen & Lindström 2005). Näihin taitoihin pystytään vaikuttamaan harjoittelulla, joiden lisäksi niihin vaikuttaa myös yksilölliset fyysiset ominaisuudet (Thomas 1994).

Praça, Custódio & Greco (2015) tutkivat pelaajien taktisten ja lajitekniisten taitojen yhteyttä toisiinsa. He havaitsivat, että taktisten taitojen hallitseminen ei liity kovinkaan vahvasti teknisten taitojen hallitsemiseen erilaisissa testeissä, kuten kuljetus- ja laukaisutesteissä. Praça ym. (2015) pitivätkin tärkeänä, että harjoittelussa tulisi huomioida molemmat osa-alueet. Kognitiivista taitoa tai teknistä lajitaitoa ei tulisi kumpaakaan jättää huomiotta, jotta pelaajien monipuolinen kehitys olisi mahdollista. Kognitiivinen taito kehittyy usein nopeammin verrattuna motoriseen oppimiseen, joka vaatii lukuisia harjoittelutoistoja. (Thomas 1994.)

2.2 Motoriset taidot

Motorinen kehitys on yksilöllillä yleensä erilaista ja eritasoista. Siihen vaikuttavat erilaiset tekijät, kuten yksilön biologiset ominaisuudet. Myös ympäristö, sen tarjoamat haasteet ja

kokemukset vaikuttavat yksilön motoriseen kehitykseen. Myös sillä, millaisia fyysisiä ja henkisiä suoritteita yksilö tekee päivittäin, on tärkeä osa yksilön motorisessa kehityksessä. (Gallahue & Ozmun 2002, 45–46.)

Motorisilla/liikunnallisilla perustaidoilla tarkoitetaan yleisiä, ei-lajisidonnaisia taitoja (Gallahue & Donnelly 2007, 52–58). Yksilön motoriset taidot eli kyky oppia ja suorittaa tehtäviä erilaisilla taitotasoilla, mahdollistaa taitavalle liikkujalle suoriutumisen taitoa vaativista tehtävistä tarkasti ja taloudellisesti. Nämä taidot voidaan jakaa kolmeen pääluokkaan; tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineen käsittelytaidot (Jaakkola & Kalaja 2014). Tasapainotaitoja ovat muun muassa kääntyminen, kieriminen, väistäminen, pysähtyminen, alastulot ja tasapainoilu. Liikkumistaidot koostuvat esimerkiksi kävelemisestä ja juoksemisesta, sekä erilaisista hypyistä ja loikista. Välineen käsittelytaidot koostuvat taidosta heittää, potkaista maasta ja ilmasta, haltuun ottaa, pomputella ja vierittää välinettä, kuten palloa. (Gallahue & Donnelly 2007, 52–58; Jaakkola & Kalaja 2014.)

Jalkapallo sisältää erilaisia motorisia taitoja vaativia tilanteita, joissa tulee liikkumisen lisäksi hallita myös palloa ja pyrkiä pitämään tasapainoa yllä. (Stølen ym. 2005.) Nämä motoriset taidot kuuluvatkin eri osa-alueisiin. Pelaajan tulee pystyä hallitsemaan kehonsa dynaamista tasapainoa erilaisissa pelitilanteissa, kuten kääntymis- tai taklaustilanteissa. Jalkapallossa vaadittavia motorisia liikkumistaitoja on esimerkiksi juokseminen ja hyppääminen. Lisäksi lajiin liittyy myös ominaistaitoja, jotka ovat karkea- tai hienomotorisia. Näitä ovat muun muassa potkaiseminen, syöttäminen, liukuminen, haltuunottaminen. (Gallahue & Donnelly 2007, 52–58)

Motoristen taitojen oppiminen voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: motorinen hallinta (engl. motor control) ja motorinen oppiminen (engl. motor learning). Motorinen hallinta tarkoittaa yksilöltä vaadittavia biologisia ominaisuuksia liikkeiden hallitsemiseksi. Motorinen oppiminen taas tarkoittaa ympäristön vaikutuksesta opittavia taitoja. (Clark & Whitall 1989.) Motorisia taitoja opeteltaessa nämä kaksi osa-alueetta ovat riippuvaisia toisistaan (Glazebrook 2018). Uusia motorisia haasteita kohdattaessa ne eivät yleensä ole täysin uusia, vaan niissä on usein yhtymäkohtia aikaisemmin opittuihin taitoihin. Toisaalta niissä on uusia piirteitä, joihin vanhoja taitoja tulee soveltaa. (Glazebrook 2018.) Erikoistuttaessa johonkin lajiin, siihen liittyviä motorisia perustaitoja jalostetaan ja erilaisia yksittäisiä taitoja yhdistellään lajin omaisiksi suoritteiksi. Jotta lapsi tai nuori pystyy oppimaan usein

vaativampia lajitaitoja, hänen motorisen perustaitojensa on oltava lähtökohtaisesti hyviä. (Gallahue & Ozmun, 2002, 304–307.)

Motorinen taito koostuu sekä kyvyistä että tekniikasta. Kyvyt ovat jo perimässä saatuja suhteellisen pysyviä ominaisuuksia, jotka vaikuttavat yksilöiden suoritus- ja oppimiskykyyn ja ovat taustatekijöinä taitojen oppimiselle. Kyvyt voidaan luokitella havaintomotorisiin kykyihin ja fyysisiin kykyihin. Havaintomotoriset kyvyt tarkoittavat yksilön kykyä käyttää aistejaan tiedon keräämiseen sekä yhdistellä motorisia suorituksia kokonaisuuksiksi. Fyysiset kyvyt ovat yksilöllä olevia taustatekijöitä, jotka mahdollistavat erilaisten fyysisten ominaisuuksien, kuten nopeuden, voiman, kestävyuden, tasapainon ja liikkuvuuden. (Nummela, Aarresola, Mononen & Paavolainen 2016.)

Tekniikka käsitteenä kuvastaa usein tehokasta ja parasta mahdollista suoritusta, jossa yksilö käyttää ja yhdistelee aikaisemmin oppimiaan perustaitoja. Tekniikka koostuu useista lajiin liittyvistä perusliikkeistä ja niiden yhdistelemisestä lajisuorituksiksi. (Gallahue & Donnelly 2007, 52–58) Suomessa lajitekniikan tuntemus on useissa lajeissa erinomaista (Nummela ym. 2016).

Jotta yksilö pystyy taitaviin suorituksiin lajissaan, vaatii se vuosia kestäväää päämäärätietoista harjoittelua (Nummela ym. 2016). Motoristen taitojen oppiminen koostuu monesta osatekijästä: motoriset taidot, aikaisemmat taidot, kognitiiviset ominaisuudet, motivaatio sekä motorisen tehtävän vaatimukset ja motoriset taidot ovatkin aluksi yksinkertaisia organisoimattomia liikkeitä. Yksittäisiä uusia liikkeitä opeteltaessa on nähtävissä paljon virheellisiä suorituksia, hitautta ja epävarmuutta. Lapsi ei välttämättä onnistuessaankaan tajua, miten liike suoritettiin. Kun lapsen tai nuoren taito kehittyy, hän pystyy organisoimaan sen käytön paremmin ja suoriutumaan monimutkaisemmistakin tehtävistä, joita häneltä edellytetään. Tämä vaatii yksittäisten virheiden korjaamisen yksi kerrallaan, tehden suorituksesta tarkemman ja paremman. (Kalinski, Jelaska & Labrović 2016.)

Motoristen perustaitojen tärkeyttä painottavat Deprez, Valente-Dos-Santos, Coelho-e-Silva, Lenoir, Philippaerts & Vaeyens (2015), jotka tutkivat belgialaisia ammattilaisjalkapalloseuroja. Tutkimus osoitti, että vahvat motoriset perustaidot omaavilla pelaajilla oli suuremmat todennäköisyydet pysyä korkealla tasolla jalkapallossa ja kehittyä ammattilaisiksi, kuin heikommat motoriset perustaidot omaavilla. Lapsuudessa hyvin koordinoitun valmennuksen avulla omaksutuilla hyvillä motorisilla taidoilla ja fyysisellä kunnolla oli merkittäviä hyötyjä nuoruudessa. Tutkijat pitivätkin motorisia perustaitojen

huomioimista lapsuusvaiheen harjoittelussa tärkeänä, sillä he katsoivat sen olevan merkittävä tekijä tulevaisuuden lahjakkuudelle.

Kokstejn & Musalek (2019) havaitsivat myös tutkimuksessaan motoristen perustaitojen vaikutuksen siirryttäessä jalkapallon lajitaitoihin. He huomasivat, että lapsilla ja nuorilla, joilla oli vahvat motoriset perustaidot oppivat jalkapallon lajitaidot tehokkaammin. He myös nostivat esiin, että hyvät motoriset perustaidot ennakoivat ja antavat pohjaa paremmalle lajitaitojen oppimiselle ja osaamiselle. Tutkijat painottavatkin, että varhaisessa lapsuudessa tulisi kiinnittää huomiota ei-lajinomaisten motoristen perustaitojen ja koordinaation opetteluun, jotka luovat pohjaa myöhemmälle lajinomaiselle harjoittelulle (Kokstejn & Musalek 2019).

Kun urheilija alkaa olla huippuvaiheessa motorisissa taidoissaan, hänelle tulee suoritusvarmuutta ja onnistumisen todennäköisyys lisääntyy. Hän pystyy myös toimimaan energiankulutuksellisesti tehokkaasti ja suoriutumaan tavoitteista nopeammin. Kun osaaminen on erinomaista, suorituksesta tulee tarkempi ja tehokkaampi. Tällöin pystyy myös joustamaan ja soveltamaan suoritusta kiinnittämällä siihen aiempaa vähemmän tietoista tarkkavaisuutta. Harjoittelussa ja valmennuksessa onkin haasteena huomioida ja ymmärtää taitojen oppimisen keskinäiset suhteet ja niiden osatekijät. (Nummela ym. 2016.)

Motorisessa oppimisessa tapahtuu suuria harppauksia eteenpäin 8–12 ikävuoden välillä. Tässä iässä lapsi pystyy suoriutumaan jo motorisesti haastavammista taidoista, koska koordinaatiokyky ja motorinen hallinta kehittyvät. Myös lapsen hahmottamiskyky paranee myöhemmässä lapsuudessa. Oikeanlaisilla ärsykkeillä tapahtuvalla harjoittelulla lapsi pystyy kehittymään nopeasti motorisissa haasteissa. Havainnoimalla ja kokeilemalla erilaisia motoriikkaa vaativia haasteita lapsi kehittyy harjoiteltavissa taidoissa. Jos lapsi ei tässä ikävaiheessa saa tarpeeksi havaintomotorisia haasteita, voi hänen liikunnallinen kehityksensä hidastua. (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 43–47.)

2.3 Kognitiiviset taidot

Kognitiiviset taidot ovat lajissa tarvittavaa havainnointia ja päätöksentekoa, jotka ovat edellytyksiä ongelmatilanteiden ratkaisuille lajissa. Kognitiivisiin taitoihin kuuluu myös taktinen osaaminen, jolla tarkoitetaan tietoutta lajista ja sen ymmärtämistä. Kun yksilöllä on taktista osaamista, pystyy hän ratkaisemaan tilanteita pelissä joukkueen ja itsensä kannalta hyödyllisellä tavalla. Tämä korostuu lajeissa, joissa on vastakkain kaksi joukkuetta, koska

pelaaja joutuu tekemään ratkaisunsa huomioiden ympäristönsä, muut pelaajat ja vastustajat. Pelaajan tulee mukautua muuttuviin tilanteisiin ympärillään ja tehdä oikeita, tehokkaita ratkaisuja. Kognitiivisten taitojen merkityksestä osana taitojen oppimista ei Suomessa ole paljoa tutkimustietoa. (Nummela ym. 2016.) Muut urheilijalle tärkeät psyykkiset taidot esittelemme myöhemmin motivaatiota käsittelevien otsikoiden alla neljännessä pääluvussa.

Palloilulajeissa tilanteet muuttuvat usein nopeasti ja pelaajan tulee reagoida niihin jatkuvasti. Havainnointitaito ja erilaiset ratkaisujentekomallit ovatkin palloilulajeissa ratkaisevassa asemassa. Lajikohtaisella harjoittelulla voidaan kehittää pelaajien havainto- ja ratkaisuntekotaitoja. Tällaisia harjoitteita ovat muun muassa pienpelit, joissa tulee erilaisia tilanteita ja tehtäviä pelin sisällä, joita pelaajan tulee nopeasti ratkaista. Kun pelaajalla on laaja lajitietämys ja monipuolinen lajikokemus, hän on valmiimpi ratkaisemaan ympäristössä tapahtuvia muutoksia itsensä ja joukkueensa kannalta edullisiksi ratkaisuksi. Pelaaja pystyy soveltamaan oppimiaan ratkaisumalleja ja hyödyntämään niitä tunnistamalla ja analysoimalla tilanteet ja valitsemalla mielestään oikean ratkaisumallin. (Häyrinen 2014.) Lisäksi taitava urheilija pystyy ennakoimaan ja kuvittelemaan ratkaisumalleja tilanteisiin jo ennen niiden tapahtumista. Useimmat ammattiurheilijat käyttävätkin erilaisia mielikuvaharjoitteita suoritustensa parantamiseen. (Ridderinkhof & Brass, 2015; Kiltene, Andersson, Houborg & Ehrsson, 2018)

Yksilöiden kognitiivisten taitojen lisäksi joukkueen sisäinen kommunikointi on todella tärkeää koordinoitun joukkuepelaamisen kannalta. Joukkue jossa yksilöt omaavat hyvät kommunikointitaidot ja jossa yksilöt ymmärtävät toisiaan, yltää todennäköisemmin hyviin suorituksiin joukkueurheilussa. (Eccles & Tenenbaum 2004.)

Alesi ym. (2016) korostivat jalkapalloa pelinä, jossa tilanteet muuttuvat jatkuvasti ja pelaajalla tulee olla pitkälle kehittyneet taidot tilanteiden havainnointiin ja ratkaisemiseen. Tutkijat näkivät jalkapallon myös kehittävän yleisesti pelaajan kognitiivisia taitoja, koska pelaajien tulee suunnitella tulevat liikkeensä mielessään, ennen niiden toteuttamista, mikä vaatii pelaajalta paljon aivotyöskentelyä. Pelaaja joutuukin käyttämään pelin sisällä usein aikaisemmin oppimiaan toimintamalleja, mutta myös kehittämään nopeissa tilanteissa uusia malleja tilanteiden ratkaisemiseksi. (Alesi ym. 2016)

Usean tutkijan eripuolilta maailmaa (mm. Portugalista ja Englannista) toteuttamassa tutkimuksessa korostuivat pelaajan kognitiivisten taitojen merkitys ammattilaisurheilussa. Tutkijat korostivat pelaajien kykyä hahmottaa erilaisia pelitilanteita ja pelaajien tietoisuutta

erilaisista ratkaisumalleista, joilla ratkaista nämä tilanteet. Tilanteisiin vaikuttaa usein monta eri osatekijää, kuten pallo, oman joukkueen pelaajat ja vastapuolen joukkueen pelaajat, jolloin hyvä hahmottamiskyky on tärkeässä asemassa ratkaisujen teossa pelissä. (Casanova ym. 2009.)

Sellaisissa lajeissa kuten jalkapallo, joissa tilanteet muuttuvat nopeasti ja joissa hyökkäys- ja puolustuspelaaminen ovat molemmat tärkeitä, pelaajien kognitiivinen kyky reagoida muutoksiin on erityisen tärkeää. Kognitiivista osaamista ja päätöksentekotaitoa pelissä voidaan arvioida mittaamalla, kuinka tarkasti ja nopeasti pelaaja pystyy reagoimaan eri pelitilanteisiin. Jalkapallon kaltaisissa avoimissa peleissä (engl. open sport) tilanteet tulevat usein yllättäen ja nopeasti, jolloin tilanteisiin nopeasti reagoimisen taito korostuu. Pelaajan tulee pystyä myös muuntautumaan pelin mukaan esimerkiksi puolustuksen muuttuessa nopeasti hyökkäykseksi ja toisin päin. (Thomas 1994, 199–210.) Kokenut pelaaja pystyy lukemaan tilannetta eteenpäin ja ennustamaan tulevat tapahtumat ja luomaan siihen sopivan ratkaisun jo ennen sen tapahtumista. Kokemattomampi pelaaja joutuu usein tuottamaan ratkaisun vasta tapahtuman sattuessa ja pyrkimään vastaamaan siihen. (McPherson & Thomas 1989.)

Pelaajan päätöksentekoa auttaa kyky ennakoida tilanteita. Jalkapallossa käytetäänkin usein termejä ”tilan ja ajan hallinta”, joka tarkoittaa pelaajan kykyä arvioida tilanteita ja niiden etenemistä. Taitava pelaaja pystyy myös hahmottamaan kentältä tyhjiä alueita ja käyttämään niitä hyödyksi esimerkiksi ajoittamalla liikkeensä oikein saaden pallon itselleen vapaaseen tilaan. Huomion kiinnittäminen oikeisiin asioihin kenttätapahtumissa auttaa pelaajaa tekemään pelaajan itsensä ja oman joukkueen kannalta parhaita ratkaisuja. Ratkaisujen tekoa helpottaa myös, jos pelaaja pystyy hahmottamaan pelivälineen liikeratoja tai lukemaan vastustajan kehon asennosta ennakkoon, mihin hän on palloa seuraavaksi liikuttamassa. (Casanova ym. 2009.)

Pelaaja joutuu pelissä tekemään valinnat pelitilanteessa motorisia taitoja hyödyntäen ja soveltaen. Aluksi tehdään usein havaintoja siitä, miten tilanteet kentällä etenevät. Näihin havaintoihin pohjaten pelaaja tekee valintoja liikkeissään, kuinka ratkaista tilanne omalle joukkueelleen tai itselleen edulliseksi. Lopuksi tämä ratkaisu pyritään tekemään mahdollisimman tarkasti ja suunnitellusti. (Abernethy 1996; Abernethy ym. 1997)

Urheilun tietämys voidaan jakaa kolmeen osaan: selittävään tietoon, prosessi/menettelytietoon ja taktiseen tietoon (Anderson 1982). Selittävä tieto koostuu

säännöistä ja määräyksistä, joita laji sisältää. Prosessi/menettelytieto koostuu siitä, kuinka asioita ja taitoja opitaan ja muistetaan. (Thomas 1994, 199–210; Thomas & Thomas 1994.) Aloittelevalla urheilijalla ei ole usein paljonkaan lajitietämystä, joten ongelmanratkaisutilanteessa heidän kokemuksiinsa perustuva tieto on vähäistä. Tällöin suorituksen laatu voi olla heikompaa kuin pidempään pelanneilla. (French & Thomas 1987). Lajin perustaitojen ja sääntöjen oppiminen onkin tärkeä osa siirtymistä taitojen oppimiseen (selittävästä tiedosta menettelyyn). Pelaajalla tulee olla hyvät pohjatiedot lajista, jotta hän pystyy suoriutumaan pelin luomista ongelmatilanteista itsenäisesti. (Thomas 1994, 199–210; Thomas & Thomas 1994.)

Hyvät pohjatiedot ja aikaisempi kokemus antavat urheilijalle hyvän pohjan parantaa taktisia taitojaan. Kun säännöt ja lajin peruseriaatteet ovat selvillä, on tilanteiden ratkaiseminen pelissä helpompaa ja nopeampaa, eikä virheitä satu yhtä useasti kuin aloittelevilla pelaajilla. Vaikka pelaaja osaisi motorisesti täydellisesti jonkin taidon, mutta ei pelitilanteessa osaa käyttää taitoa oikein, ei sen hallitsemisesta ole hyötyä. (McPherson 1993;1994;1999; McPherson & Thomas 1989; Thomas & Thomas 1994)

3 YHTEEN URHEILULAJIIN ERIKOISTUMINEN

Erikoistuminen tarkoittaa urheilijan tietoista valintaa keskittyä vain yhden lajin tavoitteelliseen harjoitteluun (Côte, Baker & Abernethy 2007). Erikoistumiseksi voidaan katsoa, kun urheilija keskittyy yhteen lajiin vuoden ympäri (yli 8 kuukautta vuodessa) tai lopettaa muiden lajien harrastamisen täysin (Myer ym. 2016). Tutkijoilla on kaksi vastakkaista näkemystä siitä, missä vaiheessa erikoistumisen ja muiden lajien karsimisen tulisi tapahtua. Varhaisen erikoistumisen mallin kannattajat suosittelevat, että lajin valinta tapahtuu jo varhain ja muut liikuntalajit karsitaan lähes kokonaan pois. Vastakkainen näkemys suosii myöhäistä erikoistumista eli usean lajin luomaa monipuolista kehittymistä ennen erikoistumista yhteen lajiin. (Baker 2003; Côté, Lidor, & Hackfort 2009; Myer ym. 2016.)

Tutkijoista sekä Bloom (1985) että Côté (1999) ovat erottaneet urheiluun osallistumisesta kolme eri vaihetta. Côté (1999) ajoittaa ensimmäisen vaiheen kokeiluvuodet (engl. sampling years) kuuden ja kolmentoista ikävuoden väliin. Tässä iässä vanhemmat ovat aluksi vastuussa lapsen kiinnostuksen herättämisestä urheilua kohtaan. Tärkeintä on saada lapselle ilon ja kiinnostuksen kokemuksia urheilusta. Bloom (1985, 141–142), sekkä Côté, Lidor, ja Hackfort (2009) painottavat myös perustaitojen oppimista hauskanpidon ohella ja korostavatkin urheilumotivaation koostuvan vielä pääosin ulkoisista tekijöistä, kuten vanhempien ja valmentajan kannustamisesta ja kehuista. Onnistumisen ja nautinnon kokemukset ovat tärkeässä asemassa luomassa lapsen sisäistä motivaatiota lajia kohtaan.

Toinen vaihe, jota Côté (1999) kuvaa erikoistumisen vuosina (engl. specializing years), sijoittuu ikävuosien 13–15 väliin. Tässä kestoltaan lyhyessä vaiheessa nuori tekee yleensä päätöksen vähentää monipuolisen liikunnan määrää ja kiinnittää huomionsa vain yhteen tai kahteen urheilulajiin (Côté 1999). Bloomin (1985, 485) mielestä toisessa vaiheessa urheilijan motivaatio lajia kohtaan alkaa muuttua aiempaa sisäisemmäksi ja urheilija on valmis harjoittelemaan lajin vaatimia taitoja päivittäin. Lapset alkavatkin hahmottaa itseään jo tietyn lajin harrastajina (esimerkiksi ”jalkapalloilija”). Bloomin (1985) näkemys eroaa kuitenkin Côtén (1999) ajatuksista siten, että hän kokee tämän vaiheen alkavaksi jo kahdeksan vuoden iässä.

Kolmannessa panostamisvuosien (engl. investment years; Côté 1999) vaiheessa urheilija panostaa urheiluun jo tosissaan. Tässä vaiheessa 15-vuotias ja sitä vanhempi nuori alkaa

sitoutua yhteen lajiin päästäkseen siinä huipulle asti. Pelailukulttuuri alkaa korvautua kuormittavalla, tavoitteellisella harjoittelulla ja harjoittelumäärät kasvavat merkittävästi. (Côte 1999.) Motivaation lähteet alkavat olla jo täysin sisäisiä ja toiminta ammattimaista. Nuorien toiminta alkaa suuntautua kohti kilpailullisuutta ja valmentajien vaatimukset kasvavat. Nuoret omistautuvat lajille ja alkavat kokea sen pitkäaikaiseksi ammattiurheilu-uraksi. (Bloom 1985, 433–434)

3.1 Varhainen erikoistuminen

Yleisesti hyväksytty käsitys on, että määrätietoisien harjoittelun määrä vaikuttaa myönteisesti urheilumenestykseen (Kalaja 2013). Ericsson, Krampe ja Tesch-Romer (1993) pitävät ammattilaisuutta vuosikymmenien ajan tapahtuneen optimaalisen, määrätietoisien harjoittelun tuloksena. Ihmisen mielen ja kehon ominaisuudet ovat usein melko pysyviä. Vuosia jatkuneella harjoittelulla voidaan kuitenkin aikaan saada muutoksia näissä anatomisissa ja mieleen liittyvissä ominaisuuksissa. Olennainen muutos ja oppiminen voi tapahtua jo lapsuusiässä, jolloin motorista hahmottamista vaativat taidot ovat helpompi omaksua kuin aikuisiällä, jolloin uusien kognitiivisten taitojen oppiminen voi olla hitaampi ja haasteellisempi prosessi. (Ericsson ym. 1993; Strachan, Côte & Deakin 2009)

Baker (2003) tukee Ericssonin ym. (1993) ajatusta siitä, että varhainen urheilu-uran aloittaminen on tärkeää, jotta pystyy pääsemään omassa lajissaan huipulle. Myöhemmin aloittaneiden voi olla vaikeaa saada kiinni toisia urheilijoita, jotka ovat aloittaneet erikoistumisen yksittäiseen lajiin jo aiemmin. Simon ja Chase (1973) laativat aikoinaan shakkitutkimuksensa pohjalta 10 vuoden säännön, jonka mukaan urheilijan tulee harjoitella 10 vuotta tai 10 000 tuntia tiettyä taitoa hallitakseen ja oppiakseen sen. Urheilijan onkin sitouduttava pitkäkestoisesti omaan lajiinsa ja sen harjoitteluun, jotta hänellä on mahdollista menestyä siinä lajinsa huipulla. Varhain erikoistuvilla onkin usein käytössään lajin parhaimmat valmentajat ja osaajat, sillä lajinsa parhaat valmentajat usein vaativat ja haluavat urheilijoidensa olevan sitoutuneita. Varhain tapahtuvassa erikoistumisessa ja hyvässä intensiivisessä valmennuksessa myös 10 000 tunnin harjoittelumäärät saadaan aikaisemmin saavutettua. (Gould 2010.)

Wiersma (2000) kokee suurimmaksi hyödyksi varhaisessa erikoistumisessa yksittäisten motoristen taitojen hahmottamisen jo varhain, ja niiden kehittämisen ja taitojen hyödyntämisen tietyssä urheilulajissa. Hän myös kuvaa asian niin, että kun urheilija alkaa

harjoitella taitoa useammin ja pidempikestoisemmin, hänestä tulee ammattitaitoisempi kyseisessä taidossa verrattuna urheilijaan, jonka harjoittelu on epäsäännöllisempää ja monipuolisempaa. Urheilijoiden ura on usein lyhyt, minkä vuoksi olisi viisasta erikoistua siihen varhaisessa vaiheessa. (Wiersma 2000.) Ford ym. (2012) tutkimuksessa selvitettiin jalkapallojuniorien harjoittelua ja uravalintoja ympäri maailman. Tutkimukseen osallistui pelaajia Brasiliasta, Englannista, Ranskasta, Ghanasta, Meksikosta, Portugalista sekä Ruotsista. Tutkimuksessa selvisi, että pelaajista, jotka olivat 15-vuotiaana lajinsa huipulla, suuri osa oli aloittanut lajin harrastamisen jo 5-vuotiaana. Tämä tukeekin muun muassa Wiersman (2000) käsitystä, että varhainen erikoistuminen yksittäiseen lajiin edistää taidon ammattimaista hallintaa. Tutkimuksessa nostettiin kuitenkin esiin, että urheilijat eivät olleet välttämättä erikoistuneet yksittäiseen lajiin, vaikka sen olivat varhain aloittaneetkin. Ford ym. (2012) huomauttavat myös, että esimerkiksi Brasiliassa useimmat lapsista harrastivat organisoimatonta pelailua seuratoiminnan ulkopuolella, mikä voi vaikuttaa merkittävästikin heidän kehitykseensä.

Wiersma (2000) nostaa kuitenkin esille myös varhaiseen erikoistumiseen liittyviä riskejä. Ensinnäkin urheilija, joka keskittyy vain tiettyyn lajiin, panostaa yleensä vain siihen liittyviin erityistaitoihin. Näin urheilijan yleinen motorinen osaaminen saattaa kärsiä ja hänellä saattaakin olla puutteita niissä motorisissa taidoissa, joita oma laji ei edistä. Varhaisen erikoistumisen toisena riskinä on, että liian aikainen urheilu-uran valinta voi olla vahingollista lapsuudelle. Lapsen elämä saattaa keskittyä liikaa urheiluun panostamiseen, minkä vuoksi myönteinen ja turvallinen kasvuympäristö saattaa kärsiä. (Wiersma 2000.) Monipuoliseen harjoitteluun verrattuna varhaisessa erikoistumisessa on suurempi riski muun muassa loukkaantumisiin ja nautinnon puuttumiseen (Güllich & Emrich 2014; Law, Côté & Ericsson 2007). Selvä merkki varhaisen erikoistumisen riskeistä on se, että nuori lopettaa yllättävästi ja ennenaikaisesti urheilun harrastamisen tai siirtyy harrastamaan jotain toista lajia. (engl. drop-out; Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko, 2013; Ewing & Seenfeldt 1996; Larson, Young, Young, McHugh & Rodgers 2019; Myer ym. 2016).

Varhainen erikoistuminen on yleistä varsinkin erillisiä suljettuja taitoja vaativissa lajeissa. Rytmisessä voimistelussa lajin huipulle pääsemiseksi määrätietoinen harjoittelu aloitetaan usein jo 9–12 vuoden iässä, jolloin urheilijat alkavat harjoitella huomattavasti aiempaa enemmän. (Law ym. 2007.) Myös taitoluistelu (Starkes ym. 1996) ja paini (Hodges & Starkes 1996) ovat lajeja, joissa erikoistuminen tapahtuu 9–12 ikävuoden aikoihin. Côtén (1999) mukaan ikävuosina 6–13 ollaan vielä ensimmäisessä tutustumisvaiheessa, eikä urheilusta ole

tullut vielä kilpailullista. Verrattuna siihen voidaankin katsoa näissä lajeissa erikoistumisen tapahtuvan varhain.

3.2 Myöhäinen erikoistuminen

On tärkeää, että nuoret urheilijat saavat varhaisessa vaiheessa urheilu-uraansa monipuolisia liikunnallisia haasteita. Näiden avulla he pystyvät kehittämään kognitiivisia ja motorisia perustaitojaan. Nuoret urheilijat eivät usein vielä pysty käsittelemään tunteitaan yhtä hyvin kuin aikuiset, eivätkä pysty asennoitumaan urheiluun tavoitteellisesti. Kun nuorille antaa monipuolisia harjoitteita nuorempana ja erikoistuminen on myöhäisempää, on heidän helpompi aloittaa tiettyyn lajiin keskittyminen, kun kognitiiviset taidot ja motoriset perustaidot ovat sitä vaativalla tasolla. (Côte ym. 2003.) Strachan ym. (2009) raportoivat myöhemmin erikoistuneiden kokevan myös enemmän yhteisöllisyyttä. Harjoittelun muuttuessa tavoitteellisemmaksi on urheilijoille tärkeää, että he kokevat saavansa lajilta edelleen nautintoa. Tämä on edellytys uran mielekkäälle jatkumiselle. (Piispa, Salasuo & Huhta 2012)

Monipuolinen ja vaihtelua sisältävä harjoittelu on tärkeää taitoja opittaessa. Kun harjoittelu on monipuolista ja sisältää paljon virikkeitä, se antaa paljon mahdollisuuksia ratkaista ja havainnoida erilaisia taitoja. (Myer ym. 2016.) Nuoret urheilijat, jotka harjoittelevat varhaisessa vaiheessa (6–12-vuotiaina) monipuolisesti motorisia perustaitoja, oppivat laajemmin ja tehokkaammin motoriset taidot, verrattuna varhain yhteen lajiin erikoistuneisiin urheilijoihin (Côté, Lidor, & Hackfort, 2009). Tärkeänä osana on myös siirtovaikutus, jolla tarkoitetaan urheilijan kykyä hyödyntää jo aikaisemmin opittuja taitoja uusia taitoja harjoiteltaessa (Jaakkola & Kalaja 2014). Usein luovat ratkaisut ovatkin monipuolisen harjoittelun tuotetta ja pohjaavat laajaan monipuoliseen liikunnalliseen osaamiseen. Monipuolisen harjoittelun luomat hermoverkostot ovat pohjana taitojen oppimiselle. Jos harjoittelu on liian yksipuolista, ei monipuolinen havainnointi ja ratkaisujen tuottamiskyky kehity, jolloin myös ratkaisujen tuottamisesta tulee rajoittunutta. Monipuolinen harjoittelu on varsinkin lapsuudessa ja nuoruudessa tärkeää eräänlaisena taitojen oppimisen perustan luoja. (Jaakkola & Kalaja 2014.) Monipuolinen harjoittelu lapsuudessa ja nuoruudessa luo urheilijalle myös vahvemman pohjan fyysisten ominaisuuksien osalta myöhempää kilpailu-uran aikaista loukkaantumisten ennaltaehkäisyä silmällä pitäen (Myer ym. 2016).

Joukkuelajeissa on tärkeää ottaa huomioon myös monipuolinen harjoittelu. Häyrinen (2014) ottaa esille mahdollisuuden saavuttaa monipuolisuus harrastamalla useampaa lajia. Useamman lajin harrastaminen ei kuitenkaan suoraan takaa monipuolisuutta, koska se riippuu lajeista. Parhaassa tapauksessa lajit tukevat toinen toisiaan ja antavat monipuolisesti kuormitusta motorisille, psyykkisille ja aineenvaihdunnallisille ominaisuuksille. (Häyrinen 2014; Myer ym. 2016.)

Güllichin ja Emrichin (2014) tulokset puolsivat monipuolista harjoittelua. Maailman huipputasolle päässeet saksalaiset jalkapalloilijat olivat harrastaneet monipuolisesti eri urheilulajeja. Monipuolisen harjoittelun ja myöhäisen erikoistumisen voidaankin katsoa olevan parempi reitti huippu-urheilu-uralle luomalla vakaamman pohjan tuleville lajivalinnoille. Tutkijat arvelivat, että monipuolisesti lapsuudessa ja nuoruudessa liikuntaa harrastaneet hallitsivat ongelmanratkaisutilanteet pelissä paremmin. Tämä johtui taidoista, joita he olivat saaneet harrastamalla useampia lajeja, ja siitä saadulla laajalla kokemuksella erilaisista ongelmienratkaisutavoista. (Güllich & Emrich 2014.) Eri joukkuelajeissa onkin paljon samankaltaisuutta, mikä saattaa helpottaa siirtymistä lajista toiseen (Myer ym. 2016).

Hornig, Austin ja Güllich (2016) tutkivat Bundesliigapelaajia, joista 18 pelasi myös Saksan maajoukkueessa. Verrokkiryhmä koostui 4-6 divisioonan pelaajista. Tulokset osoittivat, että alemmilla sarjoilla pelanneet pelaajat olivat erikoistuneet jalkapalloon aiemmin eivätkä he olleet harrastaneet niin paljon muita lajeja lapsuudessaan kuin korkeamman sarjatason saavuttaneet pelaajat, joilla oli kuitenkin organisoitua lajispesifiä harjoittelua määrällisesti enemmän kuin alemman sarjatason pelaajilla. (Hornig ym. 2016.) Joukkuelajeissa lajista toiseen saatujen hyötyjen voidaankin katsoa auttavan pelaajan kehitystä (Häyrinen 2014). Bundesliigapelaajiksi päätyneet olivat myös harjoitelleet lapsuudessaan ja nuoruudessaan huomattavasti enemmän omatoimisesti kuin aladivisioona pelaajat. Tämä omatoiminen harjoittelu oli lähinnä pelailua kavereiden kanssa. Toinen laji, joka kulki monilla menestyneillä pelaajilla mukana heikommin menestyneempiä pidempään, sisälsi kuitenkin vain noin yhden harjoituksen viikossa. (Hornig ym. 2016.) Tämä tulos tukee olettamustamme siitä, että huippumenestykseen vaaditaan huomattava määrä omatoimista harjoittelua organisoidun joukkueharjoittelun lisäksi.

Barreiros, Côté ja Fonseca (2014) valikoivat tutkimukseensa kansainvälisellä tasolla edustaneita junioreita jalkapallosta, lentopallosta, uinnista ja judosta ja seurasivat heidän uraansa kuudestatoista ikävuodesta eteenpäin. Tulosten mukaan aikuisten maajoukkueisiin

jatko enää noin 45 prosenttia juniorimaajoukkueissa maataan edustaneista urheilijoista. Yhdeksi syyksi he arvelevat sen, että moni aikuisten maajoukkueeseen myöhemmin nousseista urheilijoista oli aloittanut pääalajinsa harrastamisen vasta myöhäisellä iällä. Côté (1999) katsoi erikoistumisen kolmannen vaiheen alkavan noin 15 vuoden iässä. Edellä esittelemiemme tutkimusten (Barreiros ym. 2014; Güllich & Emrich 2014; Hornig ym. 2016) mukaan erikoistumisen parhaan mahdollisen ajankohdan katsotaan sijoittuvan myöhäiseen vaiheeseen.

4 MOTIVAATIO

4.1 Motivaatio, motiivit ja motivaatioilmasto

Kysymys “miksi” on avainsanana motivaatiota tutkittaessa (Liukkonen & Jaakkola 2002; Roberts 2001). *Motivaatio* kertoo ihmisen toiminnan suuntaamisesta ja sen pysyvyydestä tavoitteiden saavuttamiseksi (Deci & Ryan 2000). Toimintamme intensiteettiä, pysyvyyttä, tehtävien valintaa ja suorituksen laatua siis ohjaa oma motivaatiomme (Liukkonen & Jaakkola 2002).

Motiivit ovat motivaatiota ohjaavia toimintaan innostavia tavoitteita (Telama 1986; Nurmi & Salmela-Aro 2002). Motiiveja on usein monia ja ne voivat olla myös kilpailevia; toinen kannustaa tehtävään ja toinen ei (Weinberg & Gould 2014, 55). Joukkueurheiluun ohjaavia motiiveja voivat olla esimerkiksi urheilusta saatu ilo tai yhdessä tekeminen. Motiivien täytyminen ohjaa motivaatiota sisäisesti suuntautuneemmaksi, eli motiivien saavuttaminen on todella tärkeää taitojen oppimisen kannalta. (Weinberg & Gould 2014, 55–56.) Motiivit vaikuttavat suuresti toiminnan aloittamiseen, mutta ne muuttuvat ajan myötä, nopeammin kuin motivaatio (Telama 1986; Weinberg & Gould 2014, 57). Tämän takia urheiluvalmennuksessa on todella tärkeää seurata ja keskustella urheilijoiden kanssa heidän motiiveistaan sekä motivaatiostaan (Weinberg & Gould 2014, 57).

Motivaatio voidaan karkeasti jakaa kahteen erilaiseen motivaatioon, sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen motivaatioon (Deci & Ryan 1985). Deci ja Ryan (1985) nostavat myös esille amotivaation käsitteen, joka kuvaa yksilön motivaation puutetta. Amotivoitunut ihminen ei tunne tarvetta tehtävän suorittamiseen, koska ei näe itse suorituksella tai sen lopputuloksella olevan minkäänlaista merkitystä tai hyötyä (Cheon & Reeve 2015; Mononen ym. 2014; Vallerand 1997).

Huippu-urheilijoiden motivaatiota on tutkittu paljon. Tulokset ovat osoittaneet, että motivaatiolla ja sen laadulla on suuri merkitys huipulle tähtäävälle urheilijalle. (Kaski 2006, 142-146; van Rossum & Gagné 2006; Vallerand & Bissonnette 1992) Siinä missä valmentajat ovat vastuussa taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä, tulee heidän myös panostaa suorituksia parantavan motivaatioilmaston luontiin (Buning & Thompson 2015).

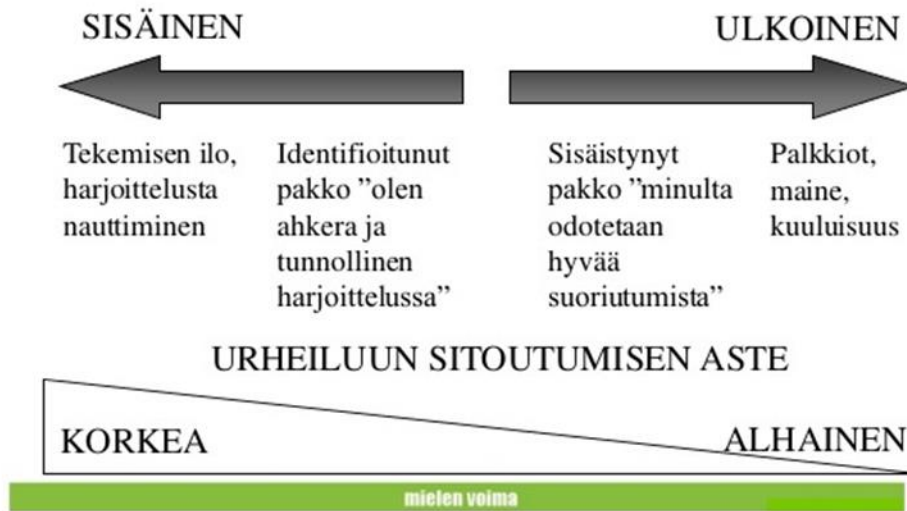
Motivaatioilmasto kuvaa yksilön kokemusta psyykkisen hyvinvoinnin, oppimisen ja sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta (Ames 1992; Keegan, Harwood, Spray & Lavalley 2009). Urheilijan motivaation laatu vaikuttaa suuresti urheilijan suorituksesta saamaan kokemukseen (Vallerand 2000). Yksilöt joilla motivaatio laatu on erilainen, suhtautuvat hyvin eri tavoin onnistumisiinsa ja epäonnistumisiinsa (Soini 2006; Weiner, Frieze, Kukla, Reed, Rest & Rosenbaum 1971).

MacNamaran, Buttonin ja Collinsin (2010) tutkimuksessa huippu-urheilijat pitivät nuorilla, kehitysvaiheessa olevilla urheilijoilla psykologisia ominaisuuksia fyysisiä ja teknisiä ominaisuuksia tärkeämpinä. Urheilija ei voi yltää terävimmälle huipulle vain lahjakkuutensa avulla, vaan harjoiteluun pitää omistautua ja töitä on jaksettava tehdä tavoitteidensa eteen, vaikka matkalla kohtaisi suuriakin epäonnistumia. Lahjakkuus tarkoittaa synnynnäisesti vahvoja kykyjä tai taitoja, jotka on hiottu erinomaisiksi harjoittelun kautta (Gagné 2004).

Seuraavissa alaluvuissa keskitymme tarkemmin ihmisen sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon (Kuvio 1). Sisäinen ja ulkoinen motivaatio sisältyvät molemmat Decin ja Ryanin (1985) luomaan itsemääräämisteoriaan. Deci ja Ryan (1985) luokittelevat itsemääräämisoikeuden ihmisillä enemmänkin tarpeeksi kuin kyvyksi. Yleisesti ottaen yksilöt, joilla itsemääräämisoikeus on vahva, ovat kiinnostuneempia, innokkaampia ja itsevarmempia toimiessaan. Vahva itsemääräämisoikeus myös parantaa heidän suorituskyykyään, itsetuntoaan sekä yleistä hyvinvointiaan. (Deci & Ryan 1991; Hein, Määr & Koka 2004.)

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen sitoutuminen tavoitteiden tavoitteluun ja saavuttamiseen on vahvasti riippuvainen kolmen psykologisen perustarpeen täyttymisestä (Deci & Ryan 2000). Nämä perustarpeet ovat koettu pätevyys, koettu autonomia sekä koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Ryan & Deci 1999; 2000b). Ympäristössä, jossa kaikkia näitä tarpeita tuetaan, yksilön itsemääräämisoikeus vahvistuu, kun taas ympäristössä jossa on kontrolloiva ilmapiiri, yksilön itsemääräämisoikeus heikkenee (Deci & Ryan 1985, 2000). Itsemääräämisteorian mukaan psykologisten perustarpeiden täyttäminen ei aivan automaattisesti liity sisäisen motivaation kasvuun. Se kuvaillaan enemmänkin olennaiseksi osaksi sisäistä motivaatiota ja sen kasvua. (Ryan & Deci 2000a.)

MOTIVAATIO



KUVIO 1. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio (Matikka & Roos-Salmi 2012, 50)

4.2 Sisäinen motivaatio

Sisäinen motivaatio ohjaa toimintaa silloin kun ihminen toimii omien mieltymystensä mukaisesti ja suorittaa tehtävää siitä saadun mielihyvän vuoksi (Rottensteiner, Tolvanen, Laakso & Konttinen 2015). Tehtävää suorittaessaan ihminen keskittyy siis itse suoritukseen, eikä sen tulokseen (Jaakkola 2002). Ryan in ja Decin (2000a) mukaan sisäinen motivaatio on yleisesti tehokkain tapa kehittyä ja saavuttaa omat tavoitteet. Urheilijan sisäinen motivaatio kasvaa, kun hän saa harjoitellessaan autonomian sekä onnistumisen kokemuksia (Decin & Ryanin 1985). Liian haastavat tehtävät heikentävät koettua pätevyyttä ja näin ollen myös sisäistä motivaatiota (Jaakkola 2002; Salmela 2006).

Koettu pätevyys tarkoittaa yksilön omaa käsitystä kyvyistään (Roberts 2001). Ihminen vertaa onnistumisiaan omiin aikaisempiin kokemuksiinsa, mutta huomioi samalla myös muiden suorituksia sekä peilaa tapahtunutta hänelle asetettuihin odotuksiin (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 125). Gallahuen & Cleland-Donnellyn (2003) mukaan koettu pätevyys lisääntyy yksilön saavuttaessa omia tavoitteitaan tai edistyessään tilanteissa, jotka kokevat itse tärkeiksi kehitykselleen. Varsinkin lapsilla ja nuorilla koettu fyysinen pätevyys ja

itseluottamus kehittyvät auktoriteettien, kuten vanhempien tai valmentajien toiminnan ja mielipiteiden vaikutuksesta (Horn & Hasbrook 1984; Salmela 2006).

Urheilijan koetun pätevyyden kehittymisprosessissa valmentaja on tärkein yksittäinen vaikuttaja (Buning & Thompson 2015, 353). Yksilölajeissa lahjakkaiden urheilijoiden voi olla helpompi saada yksittäisiä pätevyyden kokemuksia, kun ei tarvitse ajatella joukkueen suoritusta tai tulosta (MacNamara ym. 2010). Jos urheilija kokee tehtävät harjoitukset ja kilpailusuoritukset liian vaikeiksi, se voi heikentää hänen koettua pätevyyttään ja hän saattaa pitää harjoitusta itselleen turhana ja osoittaa sisäisen motivaation laskua lajin harrastamista kohtaan (Harter 1990; Mononen ym. 2014). MacNamara ym. (2010) linjaavat tutkimuksessaan, että hyvä itsetunto ja koettu pätevyys ovat jopa välttämättömiä urheilijalle, joka haluaa nousta lajinsa ehdottomaksi huipuksi.

Koettu pätevyys vaikuttaa paljon jalkapalloilijan kykyyn oppia uusia taitoja ja kehittyä lajinomaisissa teknisissä taidoissa. Koettu pätevyys on myös vahvasti yhteydessä urheilijan taitavuuteen jo nuorella iällä. (Estevan, Molina-García, Queralt, Bowe, Abbott, & Barnett 2018; Feltz & Brown 1984). Myös Ommundsenin, Lemyren, Abrahamsenin ja Robertsin (2010) mukaan sopivan motivaatioilmaston luoman turvallisen ilmapiirin ja sitä myötä nousevan koetun pätevyyden ja jalkapallotaitojen kehittymisen välillä on vahva yhteys.

Koettu autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta vaikuttaa ja säädellä toimintaansa. Näin saadaan aikaan autonomian kokemuksia, jotka ohjaavat motivaation kehittymistä sisäisen motivaation suuntaan. (Ryan & Deci 1985; 2000a.) Valmentaja pystyy omalla toiminnallaan lisäämään urheilijan autonomian tunnetta antamalla urheilijalle vastuuta harjoitusten suunnittelusta, lisäämällä urheilijan vastuuta omasta tekemisestään sekä kuuntelemalla urheilijaa harjoitusten aikana (Ryan & Deci 1985). Adien, Dudan ja Ntoumanisin (2012) tutkimuksessa testattiin englantilaisen jalkapalloakatemiaa pelaajia kyselylomakkeiden avulla kuudesta kahden kauden aikana. Tulokset osoittivat, että valmentajan tarjoama koettu autonomia vaikutti yleiseen hyvinvointiin sekä joukkueen sisäiseen yhteenkuuluvuuteen merkittävästi.

Myös Smith ym. (2016) saivat tutkimuksessaan tuloksia, jotka tukevat käsitystä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja koetun autonomian vaikutuksesta sisäisen motivaation kasvuun. He tutkivat erityisesti valmentajien luoman motivaatioilmaston vaikutuksia edellä mainittuihin ominaisuuksiin. He nostivat tutkimuksensa pohdinnassa esille ongelman, että valmentajat ovat helposti liian tyytyväisiä itseensä ja eivät ymmärrä panostaa omaan kehitykseensä.

Tällaisessa tilanteessa nuorien urheilijoiden kehitys voi kärsiä sillä valmentaja on nimenomaan avainasemassa joukkueen koetun pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden rakentamisessa. (Buning & Thompson 2015, 353; Smith ym. 2016).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa ihmisten kanssa koettua läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ihminen tuntee luontaista tarvetta kuulua osaksi ryhmää ja saada heiltä hyväksyntää yhdessä toimiessa. (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2000a.) Ihminen hakee luonnosta pätevyyden kokemuksia myös sosiaalisissa tilanteissa toimimisesta (Deci & Ryan 2000). Tämän takia uskomme, että pätevyyden kokemusten ja yhteenkuuluvuuden tunteiden saavuttaminen voi olla helpompaa joukkueurheilussa kuin yksilölajien harrastajilla, sillä joukkueharjoituksissa urheilija on aina sosiaalisessa tilanteessa muiden urheilijoiden sekä valmentajan kanssa.

4.3 Ulkoinen motivaatio

Toiminta, jota säätelee ulkoisen palkinnon tavoittelu tai rangaistuksen välttäminen, on ulkoisesti motivoitunutta (Rottensteiner ym. 2015). Epäonnistumisen pelko sekä vähäinen itsemääräämisoikeus vaikuttavat kielteisesti urheilijan kehitykseen ja suorituskykyyn kilpailutilanteessa (Calvo ym. 2010; Halvari & Thomassen 1997). Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteoriansa ulkoinen motivaatio jakautuu kahteen autonomiseen tyyppiin (engl. *autonomous types*) ja kahteen kontrolloituun tyyppiin (engl. *controlling types*). Autonomiset tyypit ovat integroitunut motivaatio (engl. *integrated regulation*) ja tunnistettu motivaatio (engl. *identified regulation*). Integroidusti motivoitunut pelaaja kokee suorittaessaan tehtävää sen olevan tavalla tai toisella tärkeä ja tarpeellinen hänen omia tarpeitaan ajatellen. Tunnistetusti motivoitunut pelaaja suorittaa tehtävää, koska löytää siitä joitain itselleen tärkeitä tavoitteita, ei kuitenkaan yhtä paljon kuin integroidusti motivoitunut. (Rottensteiner ym. 2015.)

Kontrolloidut tyypit ovat pakotettu motivaatio (engl. *introjected regulation*) ja ulkoinen säätely (engl. *external regulation*). (Deci & Ryan 1985.) Pakotetusti toimiessaan pelaajaa toimii sosiaalisen suosion toivossa sekä ulkoisten paineiden alla. Ulkoisesti säädellysti toimiessaan pelaaja toimii täysin ulkoisten palkintojen ja vaatimusten motivoimana. (Rottensteiner ym. 2015.) Ulkoisen motivaation äärimmäisin muoto on amotivaatio. Amotivoitunutta yksilöä ei motivoi mikään ulkoinen eikä sisäinen tekijä eikä hän siis tunne mitään tarvetta suorittaa annettua tehtävää. (Rottensteiner ym. 2015.)

Itsemääräämisteorian mukaan ihminen joka täyttää omat autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeensa, todennäköisesti kehittyy tai pysyy autonomisesti motivoituneena. Yksilöt, jotka taas eivät pysty näitä tarpeita täyttämään, ajautuvat useasti kontrolloidun motivaation suuntaan. (Deci & Ryan 2000a.)

Urheilijoilla, joilla on korkeat henkilökohtaiset periaatteet, on havaittu tehokkaampaa selviytymiskäyttäytymistä ja enemmän yritteliäisyyttä harjoitellessa, jos heidän motivaationsa on autonomisesti suuntautunutta. Virheitä pelkäävät urheilijat puolestaan ovat todennäköisemmin kontrolloidusti motivoituneita ja heillä on heikommat selviytymiskäyttäytymistaidot kuin autonomisesti motivoituneilla, eivätkä he ole yhtä yritteliäitä. (Mouratidis & Michou 2011.) Riippuen kulttuuritaustasta myös vahva ulkoinen motivaatio voi johtaa huipputason urheilusuorituksiin (Chantal, Guay, Dobрева-Martinova & Vallerand 1996; Csáki, Szakály, Fózer-Selmec, Kiss & Bognár 2017).

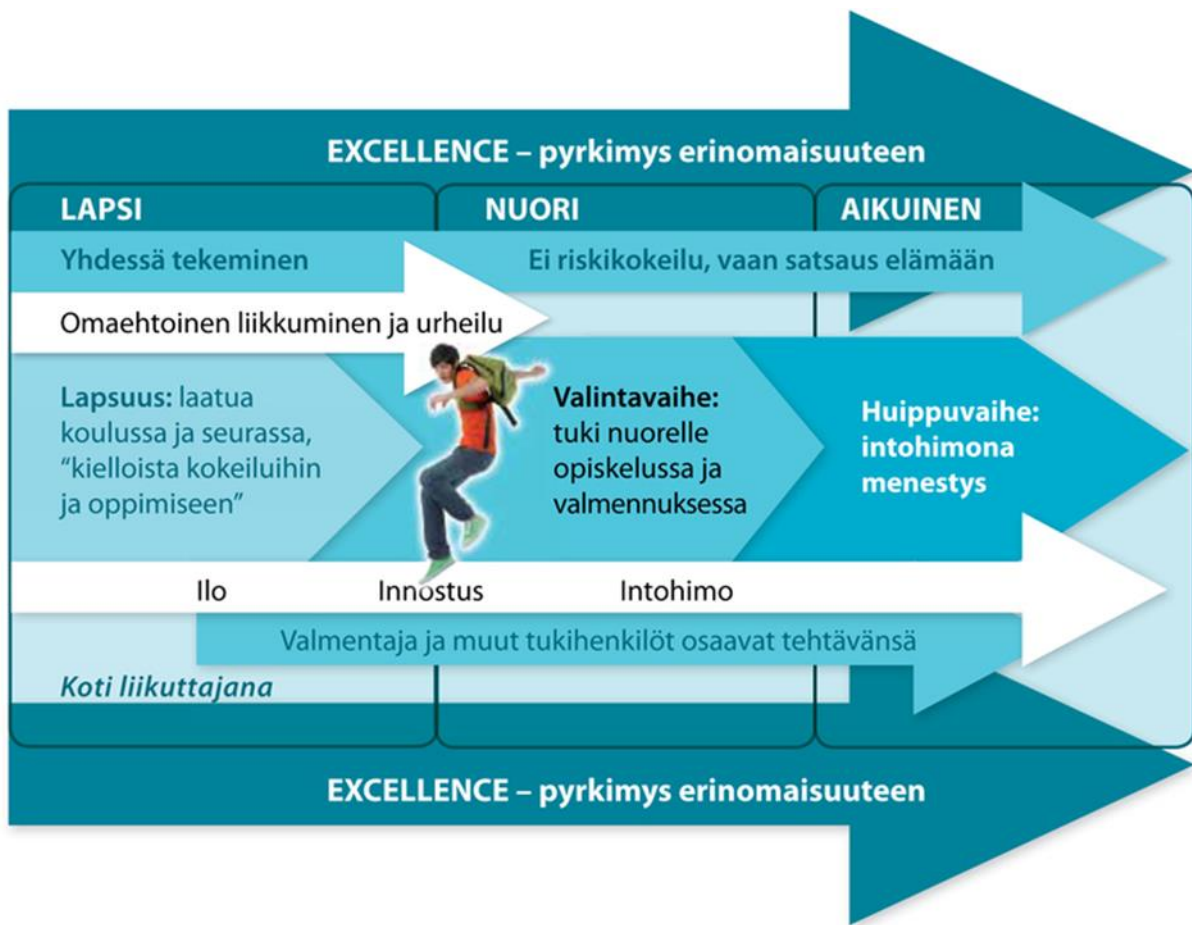
5 JALKAPALLOILIJAN PELAAJAPOLKU

Tämä luku käsittelee jalkapalloilijan motivaatiotekijöiden muutoksia pelaajapolun eri vaiheissa. Pyrimme selvittämään, miten motivaatioon liittyvät ominaisuudet kehittyvät siirryttäessä lapsuusvuosien harrastamisesta huippu-urheiluun ja siitä aina maailman huipulle asti.

Huippu-urheilijan polkua on Suomessa kehitetty päämäärätietoisesti vuonna 2011 julkaistun Huippu-urheilun muutosryhmän (Humu) julkaiseman väliraportin sekä 2012 julkaiseman loppuraportin myötä. Humu-ryhmän tavoitteena oli vuoteen 2020 mennessä suomalaisen liikunta- ja urheilukulttuurin kehittäminen ja huippu-urheilun osalta erityisesti valtakunnallisen urheilijan polun luominen eri lajeihin. Urheilija polulla pyritään ohjaamaan ja tarkkailemaan urheilijan kehitystä ja siihen vaikuttavia tekijöitä lapsesta huippu-urheilijaksi. Lajikohtaiset polut kertovat mihin missäkin ikävaiheessa tulee taitojen, fyysisen kuormituksen ja valmennuksellisten sisältöjen osalta keskittyä. Urheilijan polku on kuitenkin jokaisella urheilijalla yksilöllinen vaihtelevien harjoitustaustojen ja yksilöllisten taipumusten kautta. (Humu-ryhmä 2012.)

Tavoitteisiin sisältyi myös suomalaisen huippu-urheilun rakenteiden uudistaminen nostamalla suomalainen urheilu tuloksellisesti takaisin kansainväliselle huipulle, nostaa urheilun arvostusta Suomessa sekä kehittää kotimaista osaamista ja huippu-urheilujärjestelmää pohjoismaiden parhaaksi. Osaamisen sisältö raportissa oli: *'urheilijan valmentautuminen ja kehittyminen, valmentajien ja muiden asiantuntijoiden osaaminen ja määrä, johtaminen urheilussa, huippu-urheilun tutkimus- kehittämis- ja koulutustoiminnan laatu ja vieminen käytännön valmennukseen, huippu-urheilujärjestelmän toiminta'*. (Humu väliraportti 2011). Humu-ryhmän kehittämistyö on toisaalta saanut osakseen myös paljon kritiikkiä ja Lipponen (2017) kritisoikin suomalaista huippu-urheilua arvioivassa selvityksessään suomalaisen urheilun johdon sekavuutta ja sen strategioiden toimimattomuutta.

Tutkielmassamme olemme jakaneet urapolun Finnin ym. (2012) mukaan kolmeen osaan: lapsuusvaiheeseen, valintavaiheeseen sekä huippuvaiheeseen. Urapolun vaiheet olemme määritelleet KIHU:n (Kuvio 2), Suomen Palloliiton sekä Còten (1999) luomien standardien mukaan.



KUVIO 2. Urheilijan polun vaiheet (Finni ym. 2012, 21)

Urheilijanpolkuun vaikuttaa myös urheilijan kotimaa. Urheilijan kehityksestä vastaa maan urheilurakenteiden hallinnollinen johto ja näin ollen urheilijan kehitysmallien rakentamiseen vaikuttaa maan historialliset tapahtumat, yhteiskunnallis-poliittinen tilanne, taloudelliset olosuhteet, hallituksen suuntaviivat sekä tietotaito urheilu/liikuntatieteissä. (Barker, Schubring, Aarresola, Kerr, Grahn & McMahon 2018.) Barkerin ym. tutkimuksessa jokaisen tutkimuksessa mukana olleen maan urheilijanpoluissa kannustettiin myöhäiseen erikoistumiseen.

5.1 Lapsuusvaihe

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) on määritellyt asiantuntijatyössään lapsuusvaiheen yläikärajaksi 13 vuotta (Finni ym. 2012). Côté (1999) taas on määritellyt

omassa kolmijaossaan kokeiluvuosien alkavan noin kuuden ikävuoden kohdalla ja jatkuvat 13 ikävuoteen asti. Käyttämässämme lähteissä käsitellään motivaatiota liikunnallisten harrastusten ja leikkien aloittamisen kautta, mikä alkaa jo paljon ennen seitsemättä ikävuotta. Niinpä lapsuusvuosien ala-ikärajaa ei tässä katsauksessa varsinaisesti ole, mutta yläikäraja on noin 11–13-vuotta.

Lapsuudessa vanhempien malli ja kannustus ovat todella tärkeitä urheiluharrastuksen aloittamisen ja sen jatkamisen kannalta. Fyysisesti aktiivisten ja urheilevien vanhempien näyttämä malli on tutkitusti positiivisesti yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja urheilun aloittamiseen. (MacNamara ym. 2010; Sallis ym. 1999.) MacNamaran ym. (2010) mukaan myös sisarusten esimerkki on hyvin tärkeää urheilulliseen elämäntapaan kasvaessa. Monille huippu-urheilijoille se on myös ensimmäinen kosketus kilpailullisuuteen ja ammattiurheilijoille elintärkeään loputtoman voitontahdon kehittymiseen.

Mikäli lapsen halutaan aloittavan urheiluharrastus nuorena ja saavuttavan täyden potentiaalinsa urheilijana myöhemmin, ovat nämä lapsuusvuodet erittäin tärkeitä ja vanhempien rooli on kannustavan ja turvallisen ympäristön luonnin osalta todella kriittinen (Sánchez-Miguel ym. 2013). Lapset haluavat vanhempiensa olevan mukana harrastuksessaan (Knight, Boden & Holt 2013). Hornin ja Hornin (2007) tutkimukseen osallistuneet lapset toivoivat vanhempiensa menestymiseen painostamisen ja taktisten ohjeiden sijaan antavan kannustavaa palautetta ja käytännön vinkkejä. Vanhempien painostuksen on osoitettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen amotivaation urheilua kohtaan, kun taas lapset joiden vanhemmat osallistuivat hillitymmin ja kannustavalla otteella lastensa harrastukseen, olivat motivoituneempia urheilemaan ja nauttivat harrastamisesta enemmän (Anderson, Funk, Elliot & Smith 2003; Sánchez-Miguel ym. 2013). Aikaisten myönteisten urheilukokemusten on todettu olevan vahvasti yhteydessä tulevaisuudessa lapsen haluun ja kapasiteettiin kehittyä valitsemassaan lajissa aina huipulle asti (MacNamara ym. 2010). Lapsuusvaiheessa harrastamisen tulee siis olla lapselle hauskaa (Barker ym. 2018). Vanhempien uskomukset ja arvot vaikuttavat paljon heidän käyttäytymiseensä lapsiaan kohtaan ja vaikuttavat myös suuresti lapsen arvomaailman muokkautumiseen ja sitä kautta lapsen käyttäytymiseen (Horn & Horn 2007). Jos lapset alkavat liian nuorena harjoitella määrätietoisesti ja kilpailla omassa lajissaan, on vaarana, että he omaksuvat liian vahvan urheilijan identiteetin aikuisiässä. Tästä ylikorostuneesta urheilijan roolista käytetään termiä omaksuttu urheilijan identiteetti. (Mitchell ym. 2014.) Tämä vaikeuttaa aikuisiän ihmissuhteita, koska urheilija tuntee itsensä vain ja ainoastaan urheilijan roolissa (Wiechman & Williams 1997).

Lapsuusvaiheen jalkapallovalmennuksessa on tärkeää rohkaiseva ja innostava ote. Valmentajan rooli on jo tässä vaiheessa urapolkua erittäin merkittävä. Lapsille tulee antaa mahdollisuus tehdä virheitä ja opettaa heitä myönteisen ja korjaavan palautteen kautta parempiin suorituksiin. Kannustaminen omiin itsenäisiin ratkaisuihin pelitilanteissa tulisi aloittaa jo lapsuusvaiheessa. Lapsia tulee rohkaista havainnoimaan erilaisia pelitilanteita ja tuottamaan niissä omia ratkaisuja. (Palloliitto 2016b.)

5.2 Valintavaihe

Còten (1999) kolmijaossa valintavaihe on jaettu erikoistumisvuosiksi sekä panostamisvuosiksi. Erikoistumisvuodet ajoittuvat 13-15 ikävuoden väliin ja panostamisvuodet taas siitä eteenpäin aina ammattilaisuuteen asti (Còte 1999). KIHU on puolestaan nämä urheilijanpolun keskivaiheet sitonut yhteen ja ajoittanut ikävuosien 13 ja 19 väliin (Mononen ym. 2014). Nämä ikäluokat olemme nimenneet KIHU:n tutkimuksissa käytetyn termin mukaan valintavaiheeksi. Käytämme työssämme näistä valintavaiheen 12–20-vuotiaista jalkapalloilijoista nimitystä 'nuori pelaaja'.

Urheilijan psykologiset ominaisuudet ovat kilpaurheilussa tutkitusti ensiarvoisen tärkeitä. Niitä tutkimalla voidaan nuoruusiässä tunnistaa mahdollisia lahjakkuuksia, sillä tietyt psykologiset ominaisuudet ennakoivat urheilijan kehittymismahdollisuuksia ja suorituskykyä pelitilanteissa. (MacNamara ym. 2010; Meylan, Cronin, Oliver & Hughes 2010; Van Rossum & Gagné 2006; Van Yperen 2009.) Nuorten jalkapalloilijoiden urapolkuja on pystytty tutkimuksissa ennustamaan heidän motivaationsa laadulla. Vahvasti sisäisesti motivoituneet ja tehtäväsuuntautuneet pelaajat etenevät todennäköisemmin pelaamaan nuorisomaajoukkueisiin. (Meylan ym. 2010; Zuber, Zibunga & Conzelmann 2015.)

Nuorten pelaajien kehitystä ei kuitenkaan pystytä täysin yksiselitteisesti ennustamaan pelkästään motivaation perusteella. Harjoittelun laatu ja siihen liittyvät sosiaaliset kohtaamiset sekä joukkueurheilun monimuotoisuus vaikuttavat myös suuresti nuoren pelaajan kehitykseen. (Meylan ym. 2010). MacNamara ym. (2010) muistuttavat, ettei pelkkien motivaatiokyselyiden avulla kannata tehdä lopullisia johtopäätöksiä, sillä ammattuurheilussa lähes lajista riippumatta fyysiset ja tekniset ominaisuudet ovat myös erittäin tärkeitä.

Van Yperen (2009) suoritti 15 vuotta kestäneen nuorien lahjakkuuksien tunnistamistutkimuksen hollantilaisessa jalkapalloakatemiassa, jossa hän hyödynsi kattavasti

valmentajilta ja muulta henkilökunnalta saamia fyysisiin ja teknisiin ominaisuuksiin liittyvää aineistoa sekä itse keräämäänsä tietoa pelaajien psyykkisistä ominaisuuksista (motivaatio, tavoiteorientaatio, sitoutuneisuus, stressinsietokyky, sosiaalinen yhteenkuuluvuus).

Tutkimuksessa onnistuttiin luokittelemaan 84,6 prosenttia tutkituista 65 pelaajasta oikein menestyviin ja menestymättömiin. Valitettavasti todella harvoissa pelaajakehitysmalleissa kannustetaan pitkäjänteiseen ja systemaattiseen psykologisten ominaisuuksien harjoittamiseen, vaikka viime vuosina on saatu paljon tutkimustietoa niiden tärkeydestä urheilijoiden kehittymiselle (Petlichkoff 2004).

Brasiliassa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin saman seuran nuorissa pelaajissa olevan huomattavasti enemmän amotivoituneita kuin ammatikseen samassa seurassa pelaavilla (Pestillo de Oliveira ym. 2015). Vähäisempi itsemääräämisoikeus ja amotivaatio voivat vaikuttaa todella kielteisesti menestyvänkin urheilijan uraan ja jopa urheilu-uran päättymiseen. (Calvo ym. 2010; Lehtonen 2012).

Psykologisten ominaisuuksien heikkoudet eivät siis ehdoitta haittaa urheilu-uran kehitystä. Motivaation laatu ei kuitenkaan muutu kovin nopeasti, varsinkaan ilman sen tavoitteellista harjaannuttamista. (Zuber ym. 2015.) Zuberin ym. (2015) tutkimuksessa alle 15-vuotiaat huipputasolla pelaavat ja vahvasti sisäisesti motivoituneet pelaajat pysyivät vuoden testijakson aikana sisäisesti motivoituneena ja ulkoisesti motivoituneet ulkoisesti motivoituneina.

Valmentajalla on suuri vaikutus urheilijoiden motivaatioon ja osallistumiseen joukkueurheilussa (Olympiou, Jowett & Duda 2008, 423). Nuorten urheilijoiden psykologisten ominaisuuksien kehittäminen on todella tärkeää, koska siten voi kehittää motivaatiota sisäisen motivaation suuntaan ja vähentää ulkoisten palkintojen tavoittelun tarvetta. Tähän tulisi siis valmennuksessa panostaa henkisen valmennuksen avulla. (Pestillo de Oliveira ym. 2015.)

Van Yperenin (2009) mukaan tavoitteiden asettaminen korkealle tuo parempia tuloksia, kuin helppoihin tai liian varmoihin tavoitteisiin tähtääminen. Korkealle asetetut tavoitteet ajavat yksilöä sitoutumaan ja harjoittelemaan enemmän. Urheilijana kehittyessä on tärkeää pystyä olemaan tarpeeksi nöyrä ja sen myötä tunnistamaan omat heikkoudet ja kehittämään niitä. Lapsuudessa voi olla helppoa menestyä hyvin, kun kaikki kehittyvät fyysisesti hieman eri tahtia. Vanhetessa ja taitoerojen pienentyessä omien heikkouksien hallitseminen ja kehittäminen nousevat aikaisempaa isompaan rooliin. Jos urheilija ei nuoruusvuosinaan

ymmärrä kehittää heikkouksiaan, voi hänen suoritustasonsa ikätovereihinsa verrattuna alkaa laskea. Tämä saattaa johtaa urheilun lopettamiseen. (MacNamara ym. 2010.)

Palloliiton valmennuslinjassa nuoruvaiheeksi lasketussa 12–15 vuoden iässä, aletaan lajitekniikoita tarkentaa pelipaikkakohtaisesti. Henkisten taitojen tärkeys korostuu verrattuna lapsuusvaiheeseen ja pelaajan oma vastuu tekemistään ratkaisusta lisääntyy. Pelaajia pyritään osallistamaan mukaan joukkueen toimintaan ja päätöksentekoon, jotta koetun autonomian tunne vahvistuisi. (Palloliitto 2016c.)

Kannekens, Elferink-Gemser ja Visscher (2011) selvittivät tutkimuksessaan sijoittumisen ja päätöksenteon merkitystä nuorten pelaajien kehittämisessä jalkapallon huipulle.

Tutkimuksesta selvisi, että siirtyessä aikuistenpeleihin voidaan näillä taktisilla elementeillä melko hyvin ennustaa jo nuoruvaiheessa pelaajien mahdollisuuksia menestykseen.

Kannekens ym. (2011) ovatkin tutkimuksensa perusteella sitä mieltä, että pelaajien taktisen puolen kehittämiseen tulisi panostaa enemmän juniorivalmennuksessa.

5.3 Huippuvaihe

KIHU on määritellyt urheilijan huippuvaiheen, eli käytännössä ammattilaiseksi siirtymisen seuraavasti: *”Urheilijan polun huippuvaihe tarkoittaa kansainvälisellä huipulla urheilua. Huippuvaiheessa urheillaan parhaissa olosuhteissa osaavan valmentajan ja toimivan lähipiirin kanssa. Urheilu on kokonaisvaltainen elämäntapa, jossa motivaatio ja intohimo menestyä syntyvät tavoitteista, vahvoista tunteista, itsensä kehittämisestä ja urheilun laajasta arvostuksesta. Urheilijalla on käytössään kansainvälisen tason tukijärjestelmät: talous on kunnossa, terveydenhuolto- ja muu asiantuntijaverkosto toimii ja aktiiviuran jälkeinen elämä on suunniteltu.”* (Nummela ym. 2016, 10.) Palloliitolla ei ammattilaisvaiheelle ole erillistä nimeä ja Còten (1999) kolmijaossa 15-vuotiaana alkaneet panostusvuodet jatkuvat ammattilaisuralle asti.

Huippuvaiheessa pelaajalle on pyritty kehittämään jo sellaiset tekniset, taktiset, henkiset ja fyysiset valmiudet, että he pystyvät ratkaisemaan tilanteet kentällä jo täysin itsenäisesti. Pelaajalla tulisi huippuvaiheessa olla jo hyvät peruspelaamisen taidot ja kehittyminen tapahtuukin pääasiassa pelipaikkaan sidottujen erityisominaisuuksiin keskittyen. Pelaajan tulee saada harjoittelua tukevia tarpeeksi kilpailullisia haasteita. Valmennuksellisesti tärkeässä roolissa onkin pitää huolta pelaajan terveydestä ravitsemuksen, vammojen ehkäisyn ja vahvan itseluottamuksen luomisen kautta. (Palloliitto 2016d.)

Motivaatio vaikuttaa suuresti suorituskykyyn ja paineiden hallitsemiseen tiukoissa tilanteissa (MacNamara ym. 2010). Vahvan itsemääräämisoikeuden on osoitettu olevan yhteydessä korkean suorituskyvyn ylläpitämiseen myös täysi-ikäisillä urheilijoilla (Chantal, Guay, Dob-reva-Martinova & Vallerand 1996; Gillet, Vallerand, Amoura & Baldes 2010). Hyvin menestyneet urheilijat ovat huomattavasti sitoutuneempia, keskittyneempiä ja käyttävät enemmän henkistä valmistautumista suorituksiin kuin heikommin menestyneet urheilijat (Gould, Diffenbach & Moffett 2002). Harjoittelu muuttuu myös huomattavasti yksilöllisemmäksi huppuvaiheeseen siirryttäessä (Nummela ym. 2016).

Huipulle pääsemiseen vaaditaan paljon työtä ja määrätietoisuutta, mutta MacNamaran ym. (2010) mukaan huipulla pysyminen on vielä vaikeampaa. Ammattiurheilijasta voi urallaan nähdä omaksutun urheilijan identiteetin vaikutukset esimerkiksi loukkaantumisen tai joukkueesta tippumisen myötä. Tällöin urheilijan henkinen tasapaino järkkyy huomattavasti pahemmin kuin hieman hillitymmin urheilu-uraansa keskittyvän urheilijan. (Horton & Mack 2000.) Gould ym. (2002) osoittavat tutkimuksessaan urheilijan vanhempien ja valmentajan vaikutuksen urheilijan motivaatioon säilyvän todella tärkeänä tekijänä aina lapsuusvuosista ammattilaisuralle asti.

LÄHTEET

- Abarnethy, B., Thomas, K.T., & Thomas J.R. 1993. Strategies for improving understanding of motor expertise (or mistakes we have made and things we have learned). In J.L. Starkes and F. Allard (Eds.), *Cognitive issues in motor expertise*. Amsterdam: Elsevier, 317–356.
- Abernethy, B. 1996. Training the visual-perceptual skills of athletes. *The American Journal of Sports Medicine* 24, 89–92.
- Abernethy, A.B., Kippers, V., Mackinnon, L.T., Neal, R.J. & Hanrahan, S.J. 1997. *The Biophysical Foundations of Human Movement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 295–311.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. 2012. Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well-and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise* 13 (1), 51–59.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. *Valtion liikuntaneuvosto*, 3.
- Alesi, M., Bianco, A., Luppina, G., Palma, A., & Pepi, A. 2016. Improving children’s coordinative skills and executive functions: The effects of a football exercise program. *Perceptual & Motor Skills* 122 (1), 27–46.
- Ames, C. 1992. Achievement goal, motivational climate, and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 161–176.
- Anderson, J.R. 1982. Acquisition of cognitive skill. *Psychological Review* 89, 396–406.
- Anderson, J. C., Funk, J. B., Elliot, R. & Smith, P. H. 2003. Parental support and pressure and children’s extracurricular activities: relationships with amount of involvement and affective experience of participation. *Applied Development Psychology* 24, 241–257.
- Baker, J. 2003. Early specialization in youth sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies* 14 (1), 85–94.
- Barker-Rucht, N., Schubring, A., Aarresola, O., Kerr, R., Grahn, K. & McMahon, J. 2018. Producing success: a critical analysis of athlete development governance in six countries. *International Journal of Sport Policy* 10 (2). 215–235.

- Barreiros, A., Côté, J. & Fonseca, A.M. 2014. From early to adult sport success: Analysing athletes' progression in national squads. *European Journal of Sport Science* 14 (1), 178–182.
- Bloom, B. S. 1985. *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Buning, M. M. & Thompson, M. A. 2015. Coaching behaviors and athlete motivation: Female softball athletes' perspectives. *Sport Science Review* 24 (5-6), 345–370.
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D. & Murcia, J. A. 2010. Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology* 13 (2), 677–684.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. & Vallerand, R. J. 1996. Motivation and elite performance: An exploratory investigation with bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology* 27, 173–182.
- Cheon, S. H. & Reeve, J. 2015. A classroom-based intervention to help teachers decrease students' amotivation. *Contemporary educational psychology* 40, 99-111.
- Clark, J. & Whittall, J. 1989. What is motor development? The lessons of history. *Quest* 41, 183–202.
- Côté, J. 1999. The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sport Psychologist* 13 (4), 395–417.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2003. From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. Teoksessa J. Starkes & K. A. Ericsson (toim.) *Expert performance in sports: advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 89–110.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.) *Handbook of Sport Psychology*. 3. painos, 184–202.
- Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. 2009. ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 7 (1), 7–17.
- Csáki, I., Szakály, Z., Fózer-Selmeç, B., Kiss, S. Z. & Bognár, J. 2017. Psychological and anthropometric characteristics of a hungarian elite football academy's players. *Physical Culture and Sport. Studies and Research* 73 (1), 15–26.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1991. A motivational approach to self: Integration in personality. Teoksessa R. Deinstbier (toim.) Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on Motivation, Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 237–288.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Deprez, D., Valente-Dos-Santos, J., Coelho-e-Silva, M. J., Lenoir, M., Philippaerts, R. & Vaeyens, R. 2015. Longitudinal development of explosive leg power from childhood to adulthood in soccer players. *International Journal of Sports Medicine* 36 (8), 672–679.
- Duarte, J., Tavares, Ó., Valente-dos-Santos, J., Severino, V., Ahmed, A., Rebelo-Gonçalves, R., Pereira, J., Vaz, V., Póvoas, S., Seabra, A., Cumming, S., & Coelho-e-Silva, M. 2016. Repeated dribbling ability in young soccer players: Reproducibility and variation by the competitive level. *Journal Of Human Kinetics* 53, 155–166.
- Eccles, D. W. & Tenenbaum, G. 2004. Why an expert team is more than a team of experts: A social-cognitive conceptualization of team coordination and communication in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 26 (4), 542.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Romer, C. 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review* 100 (3), 363–406.
- Estevan, I., Molina-García, J., Queralt, A., Bowe, S. J., Abbott, G. & Barnett, L. M. 2018. The new version of the pictorial scale of Perceived Movement Skill Competence in Spanish children: Evidence of validity and reliability. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte* 15 (55), 35-54.
- Ewing, M. E. & Seefeldt, V. 1996. Patterns of participation and attrition in American agency-sponsored youth sports. Teoksessa F. L. Smoll & R. E. Smith (toim.) *Children and youth in sport: a biopsychosocial perspective*. Madison, WI: Brown and Benchmark, 31–45.
- Feltz, D. L. & Brown, E. W. 1984. Perceived competence in soccer skills among young soccer Players. *Journal of Sport Psychology* 6 (4).

- FIFA 2007. FIFA Big count 2006. FIFA Communication Divisions. Viitattu 4.6.2019.
<https://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage7024.pdf>
- Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. KIHUn julkaisusarja, nro 45. Helsinki: Edita Prima.
- Ford, P., Carling, C., Carces, M., Marques, M., Miguel, C., Farrant, A., Stenling, A., Moreno, J., Le Gall, F., Holmström, S., Salmela, J. & Williams, A. M. 2012. The developmental activities of elite soccer players aged under-16 years from Brazil, England, France, Ghana, Mexico, Portugal and Sweden. *Journal of Sport Sciences* 30 (15), 1653–1663.
- Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J. & Williams, A. M. 2009. The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High ability studies* 20 (1), 65–75.
- French, K.E. & Thomas J.R. 1987. The relation of knowledge development to children`s basketball performance. *Journal of Sport Psychology* 9, 15–32.
- Gagné, F. 2004. Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies* 15 (2), 121–147.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2002. *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Fifth edition. McGraw-Hill.
- Gallahue, D., L. & Cleland-Donnelly, F. 2003. *Developmental physical education for all children*. 4. Painos. USA: Human Kinetics.
- Gallahue, D., L. & Donnelly, F., C. 2007. *Developmental physical education for all children*. 5. Painos. USA: Human Kinetics.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S. & Baldes, B. 2010. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (2), 155–161.
- Glazebrook, C. M. 2018. Catching the integration train: A look into the next 10 years of motor-control and motor-learning research. *Kinesiology Review* 7 (2), 130–141.
- Gould, D., Diffenbach, K. & Moffett, A. 2002. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology* 14, 172–204.

- Gould, D. 2010. The promises and pitfalls of sport specialization in youth sport. Early sport specialization: A psychological perspective. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 81 (8), 33–37.
- Güllich, A. & Emrich, E. 2014. Considering long-term sustainability in the development of world class success. *European Journal of Sport Science* 14, 383–397.
- Halvari, H. & Thomassen, T. O. 1997. Achievement motivation, sports-related future orientation, and sporting career. *Genetic Social and General Psychology Monographs* 123 (3), 343–365.
- Harter, S. 1990. Cause, correlates, and the functional role of global self-worth: A lifespan perspective. Teoksessa R. J. Sternberg & J. Kolligian (toim.) *Competence considered*. New York: Vail-Ballou, 67–97.
- Haugaasen, M. & Jordet, G. 2012. Developing football expertise: a football-specific research review. Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, Norway Published online: 03 May 2012. Viitattu 29.2.2016.
- Hein, V., Müür, M. & Koka, A. 2004. Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review* 10 (1), 5–19.
- Hodges, H. J. & Starkes, J. L. 1996 Wrestling with the nature of expertise: A sport specific test of Ericsson, Krampe, and Tesch-Romers's (1993) theory of "Deliberate practice." *International Journal of Sport Psychology*, 27, 400–424.
- Horn, T. S. & Hasbrook, C. 1984. Informational components influencing children's perceptions of their physical competence. Teoksessa: Weiss, M., R. and Gould, D. 1986 (toim.) *Sport for children and youths. The 1984 Olympic Scientific Congress proceedings; vol. 10*. USA: Human Kinetics, 81–88.
- Horn, T. S. & Horn, J. L. 2007. Family influences on children's sport and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund, *Handbook of sport psychology, third edition* (toim.) John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, NJ, USA. 685–711.
- Hornig, M., Aust, F. & Güllich, A. 2016. Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European Journal of Sport Science* 16, 96–105.
- Horton, R. S. & Mack, D. E. 2000. Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behaviour* 23, 101–119.

- Hughes, C. 1992. Voittamisen strategia. Suomentanut: Karjalainen, J., Malmi, J. & Penttilä, S. Sipoo: Kolibri.
- Huippu-urheilun muutosryhmä 2011. Uudistuva huippu-urheilu Suomessa. Huippu-urheilun muutosryhmän väliraportti. Viitattu 11.6.2019. <http://docplayer.fi/24932859-Uudistuva-huippu-urheilu-suomessa-2010-luvulla.html>
- Huippu-urheilun muutosryhmä 2012. Suomalaisen huippu-urheilun muutos. Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti. Viitattu 11.6.2019. https://www.pirjousitalo-aura.com/uploads/1/6/5/4/16543464/humu_loppuraportti_flash.swf
- Häyrinen, M. 2014. Nuorten harjoittelu joukkuepalloilussa. Teoksessa, K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarjoja 46, 38–40.
- Izovska, J., Maly, T. & Zahalka, F. 2016. Relationship between speed and accuracy of instep soccer kick. *Journal of Physical Education & Sport* 16, 459–464.
- Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health*.
- Jaakkola, T. & Kalaja, S. 2014. Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin. Teoksessa, K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarjoja 46, 22–23.
- Kalaja, S. 2013. Nuorten urheilijoiden erikoistuminen. *Valmentaja* 1, 1822.
- Kalinski, S. D., Jelaska, I. & Labrović, A. 2016. Dynamics of Learning Complex Motor Skills in Preschool Children. *Sport Scientific & Practical Aspects* 13 (2), 13–16.
- Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. T. & Visscher, C. 2011. Positioning and deciding: Key factors for talent development in soccer. *Medicine & Science in Sports* 21, 846–852.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M. & Lavallee, D. E. 2009. A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of sport and exercise* 10 (3), 361-372.

- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2017. Viitattu 4.6.2019 <https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/>
- Kilteni, K., Andersson, B. J., Houborg, C. & Ehrsson H. 2018. Motor imagery involves predicting the sensory consequences of the imagined movement. *Nat Commun* 9. Viitattu 19.6.2019 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5915435/>
- Knight, C., Boden, C. & Holt, N. 2013. Junior tennis players' preferences for parental behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology* 22, 377–391.
- Kokstejn, J. & Musalek, M. 2019. The relationship between fundamental motor skills and game specific skills in elite young soccer players. *Journal of Physical Education & Sport* 19, 249–254.
- Larson, H., Young, B., Mc Hugh, T.-L. & Rodgers, W. 2019. Markers of early specialization and their relationship with burnout and dropout in swimming. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 41 (1), 46–54.
- Law, M. P., Côté, J. & Ericsson, K. A. 2007. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 5, 82–103.
- Lees, A. & Nolan, L. 1998. The biomechanics of soccer: A review. *Journal of Sports Sciences* 16, 211–234.
- Lehtonen, K. 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2.
- Lipponen, K. J. 2017. Menestyksen polulla-huippu-urheilun ulkoinen arviointi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 1.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002. Mitä tarkoitamme puhuessamme motivaatiosta? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) *Rahasta vai rakkaudesta työhön – mikä meitä motivoi?* Jyväskylä: Jyvässeudun paino Oy, 13–16.
- Luhtanen, P. 1984. *Jalkapallovalmennus 1*. Hanko: Hangon kirjapaino.
- Luhtanen, P. 1996. *Jalkapallovalmennus*. Forssa: Suomen Palloliitto.
- MacNamara, Á., Button, A. & Collins, D. 2010. The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist* 24, 52–73.
- Malina, R., Cumming, S., Kontos, A., Eisenmann, J., Ribeiro, B. & Aroso, J. 2005. Maturity associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13–15 years. *Journal of Sport Sciences* 23, 515–22.

- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 50.
- McPherson, S. & Thomas, J. 1989. Relation of knowledge and performance in boys' tennis: age and expertise. *Journal of Experimental Child Psychology* 48, 190–211.
- McPherson, S.L. 1993. The influence of player experience on problem solving during batting preparation in baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15, 304–325.
- McPherson, S.L. 1994. The development of sport expertise: Mapping the tactical domain. *Quest* 46, 223–240.
- McPherson, S.L. 1999. Expert-novice differences in performance skills and problem representations of youth and adults during tennis competition. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 70, 233–251.
- Meylan, C., Cronin, J., Oliver, J. & Hughes, M. 2010. Reviews: Talent identification in soccer: The role of maturity status on physical, physiological and technical characteristics. *International Journal of Sports Science & Coaching* 5 (4), 571–592.
- Mitchell, T. O., Nesti, M., Richardson, D., Midgley, A. W., Eubank, M. & Littlewood, M. 2014. Exploring athletic identity in elite-level English youth football: A cross sectional approach. *Journal of Sports Sciences* 32 (13), 1294–1299.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä, urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Mouratidis, A. & Michou, A. 2011. Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (4), 355–367.
- Myer, G., Jayanthi, N., DiFiori, J., Faigenbaum, A., Kiefer, A., Logerstedt, D. & Micheli, L. 2016. Sports specialization, part II: alternative solutions to early sport specialization in youth athletes. *Sports Health* 8 (1), 65–73.
- Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018. KIHUn julkaisusarja, nro 51. Viitattu 4.6.2019. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Huippuvaiheen_asiantuntijatyo_2016_www.pdf

- Nurmi, J.-E. & Salmela-Aro, K. (2002). Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 10-27.
- Olympiou, A., Jowett, S. & Duda, J. 2008. The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach – Athlete relationship in team sport. *Sport Psychology* 22, 423–438.
- Ommundsen, Y., Lemyre, P. N., Abrahamsen, F., & Roberts, G. C. 2010. Motivational climate, need satisfaction, regulation of motivation and subjective vitality: A study of young soccer players. *International Journal of Sport Psychology* 41 (3), 216–242.
- Palloliitto 2014. Palloliitto lyhyesti. Viitattu 4.6.2019. <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palloliitto>
- Palloliitto 2016a. Viitattu 4.6.2019. <https://www.palloliitto.fi/jalkapallouutiset/pelaajamaarat-seuroittain-1362017>
- Palloliitto 2016b. Viitattu 2.2.2017. <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palvelut-valmentajille/palloliiton-valmennuslinja/lapsuusvaihe-u7-u11>
- Palloliitto 2016c. Viitattu 2.2.2017. <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palvelut-valmentajille/palloliiton-valmennuslinja/nuoruusvaihe-u12-u15>
- Palloliitto 2016d. Viitattu 2.2.2017. <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palvelut-valmentajille/palloliiton-valmennuslinja/huippuvaihe-u16-u21>
- Pestillo de Oliveira, L., Nickenig Vissoci, J. R., Andrade do Nascimento Junior, J. R., Ferreira, L., Fiorese Vieira, L., Norraila da Silva, P., Cheuczuk, F. & Lopes Vieira, J. L. 2015. The impact of perfectionism traits on motivation in high performance soccer athletes. *Brazilian Journal of Kineanthropometry & Human Performance* 17 (5), 601–611.
- Petlichkoff, L. M. 2004. Self-regulation skills in children and adolescents. Teoksessa M. R. Weiss (toim.) *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 273–292.
- Piispa, M., Salasuo, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämänselitys : tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 166. Helsinki.
- Praça, G. M., Custódio, I. J. O. & Greco, P. J. 2015. Numerical superiority changes the physical demands of soccer players during small-sided games. *Brazilian Journal of Kineanthropometry & Human Performance* 17 (3), 269– 279.

- Ridderinkhof, K. R. & Brass, M. 2015. How kinesthetic motor imagery works: a predictive-processing theory of visualization in sports and motor expertise. *Journal of Physiology Paris* 109 (1–3), 53–63.
- Roberts, G. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. Teoksessa G. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–50.
- Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L. & Konttinen, N. 2015. Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *Journal of Sports* 38 (4), 432–449.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 1999. Approaching and avoiding self-determination: Comparing cybernetic and organismic paradigms of motivation. Teoksessa R. S. Wyer (toim.) *Perspectives on behavioral self-regulation: Advances in social cognition*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 193–215.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000a. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55 (1), 68–78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000b. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S. & Rosengard, P. 1999. Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 70, 127–134.
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyiden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius-instituutti. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. & García-Calvo, T. 2013. The importance of parents' behavior in their children's enjoyment and amotivation in sports. *Journal of Human Kinetics* 36, 171–179. Section IV–Sports Psychology.
- Shephard, R. 1999. Biology and medicine of soccer: An update. *Journal of Sports Sciences* 17, 757–786.
- Simon, H. A. & Chase, W.G. 1973. Skill in chess. *American Scientist* 61 (4), 394–403.
- Smith, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Fabra, P., Quested, E., Appleton, P., Sarrazin, P., Papaioannou, A., Balaguer, I. & Duda, J. L. 2016. The relationship between

- observed and perceived assessments of the coach-created motivational environment and links to athlete motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 23, 51–63.
- Soini, M. 2006. The relationship of motivational climate to physical climate activity intensity and enjoyment within ninth grade pupils in school physical education lessons. *Studies in Sport, Physical Education and Health* No. 120. Jyväskylä, Finland: Kopijyvä/LIKES Research Center for Sport and Health Sciences. 64-65.
- Starkes, J. L., Deakin, J. M., Allard, F., Hodges, N. J. & Hayes, A. 1996. Deliberate practice in sports: What is it anyway? Teoksessa K. A. Ericsson (toim.) *The road to excellence, the acquisition of expert performance in the art and sciences, sport and games*. Mahwah: Lawrence Erlbaum associates, 81–106.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisløff, U. 2005. Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine* 35, 501–537.
- Strachan, L., Côté, J. & Deakin, J. 2009. “Specializers” versus “samplers” in youth sport: comparing experiences and outcomes. *The Sport Psychologist* 23 (1), 77–92.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden tutkimuslaitos, 149–175.
- Thomas, K. T., 1994, The development of sport expertise: From Leeds to MVP legend. *Quest* 46, 199–210.
- Thomas, K.T. & Thomas, J.R. 1994. Developing expertise in sport: The relation of knowledge and performance. *International Journal of Sport Psychology* 25, 295–315.
- Turpeinen, H. 2012. Kohti huippu-urheilijan uraa. Tutkimus nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraan vaikuttaneista ympäristö-tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro Gradu –tutkielma. Viitattu 25.1.2016.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37663/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201204021504.pdf?sequence=1>
- Vallerand, R. J. & Bissonnette, R. 1992. Intrinsic, extrinsic, and a motivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality* 60 (3), 599–620.

- Vallerand, R. J. 1997. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. Teoksessa M. P. Zanna (toim.) *Advances in experimental social psychology*. San Diego, CA: Academic Press, 271–360.
- Vallerand, R. J. 2000. Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological Inquiry* 11 (4), 312–318.
- Van Rossum, J. & Gagné, F. 2006. Talent development in sports. Teoksessa F. A. Dixon & S. M. Moon (toim.) *The handbook of secondary gifted education*. Waco, TX: Prufrock Press, 281–316.
- Van Yperen, N. W. 2009. Why some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist* 23, 317–329.
- Viitanen, M. & Lindström, J. 2005. *Opeta ymmärtämään – auta oivaltamaan. Pelikäsityksen opettaminen ja oppiminen*. Suomen Palloliitto.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2014. *Foundations of sport and exercise psychology*, 6. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 55–57.
- Weiner, B., Frieze, I., Kukla, A., Reed, L., Rest, S. & Rosenbaum, R. M. 1971. Perceiving the causes of success and failure. Teoksessa E. E. Jones, D. E. Kanose, H. H. Helly, R. E. Nisbett, S. Valins, & B. Weiner (toim.) *Attribution: Perceiving the causes of behavior*. Morristown, NJ: General Learning Press, 95–120.
- Wiechman, S. A. & Williams, J. 1997. Relationship of athletic identity to injury and mood disturbance. *Journal of Sport Behaviour* 20, 199–211.
- Wiersma, L. D. 2000. Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science* 12 (1), 13–22.
- Williams, A.M., Davids, K., Burwitz, L. & Williams, J.G. 1992. Perception and action in sport. *Journal of Human Movement Studies* 22, 147–204.
- Zuber, C., Zibunga, M. & Conzelmann, A. 2015. Motivational patterns as an instrument for predicting success in promising young football players. *Journal of Sports Sciences* 33 (2), 160–168.

SUOMEN JALKAPALLON A-MAAJOUKKUEEN KULTAISEN SUKUPOLVEN PELAAJIEN PELAAJAPOLUT

Sakari Holopainen & Tatu Meriläinen

TIIVISTELMÄ

Urapolkututkimus on Suomessa aloitettu määrätietoisesti vuonna 2011 suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi ja sen nostamiseksi takaisin maailman huipulle. Toimivien urapolkujen luomista pidetään yhtenä isoimpana edellytyksenä huippu-urheilijoiden kasvattamiselle. (Huippu-urheilun muutosryhmä 2011, 4; Huippu-urheilun muutosryhmä 2012, 3.) Jalkapalloilijoiden urapolkuja on tutkittu kansainvälisesti (Güllich & Emrich 2014; Hornig, Aust, & Güllich 2016), mutta suomalaisten pelaajien pelaajapoluista on julkaistu vasta yksi opinnäytetyö (Puustinen & Viksten 2016). Tässä tutkielmassa tarkastelimme Suomen jalkapallon A-maajoukkueen kultaisen sukupolven (N=13) pelaajapolkuja digitaalisella kyselylomakkeella seuraavien kolmen tutkimuskysymyksen avulla: Kuinka paljon tutkittavien lapsuus ja nuoruusvuosien harjoittelu on sisältänyt organisoitua joukkueharjoittelua ja kuinka paljon omatoimista harjoittelua? Onko tutkittavien erikoistumisen ajankohta ollut yhteydessä pelaajauran menestykseen? Minkä laatuinen motivaatio tutkittavillamme on aktiivivuosinaan ollut? Tuloksia analysoidessamme käytimme keskiarvoja, keskihajontoja sekä parametrittomia testejä. Tuloksissa nousi esille pelaajien erikoistumisajankohdan ajoittuminen 12 ikävuoden vaiheille. Jalkapalloilijat olivat lopettaneet muiden lajien organisoidun harjoittelun viimeistään 16–19 vuoden iässä. Viikoittainen joukkueharjoittelun määrää oli noussut tasaisesti lapsuudesta kohti aikuisikää noin 3 tunnista aina 13 tuntiin asti. Omatoimista harjoittelua pelaajilla oli keskiarvoisesti ollut yli 10 tuntia viikossa aina 16-vuotiaiksi, jolloin joukkueharjoitusten määrä nousi keskimääräisesti 12 tuntiin viikossa. Kaikilla pelaajilla motivaatio oli pääsääntöisesti sisäisesti/integroidusti säädeltyä. Vaikka pelaajien vähäisen määrän takia tulokset eivät ole yleistettävissä, uskomme niistä olevan apua Palloliitolle tulevaisuuden pelaajakehitystyössä ja jalkapalloilijan pelaajapolun kehittämisessä.

Avainsanat: pelaajapolku, jalkapallo, erikoistuminen, motivaatio.

ATHLETIC CAREERS OF THE GOLDEN GENERATION PLAYERS IN THE FINNISH FOOTBALL NATIONAL TEAM

ABSTRACT

The research of athletes' athletic careers really begun in Finland 8 years ago in 2011 to promote Finnish sportsmen back to the top of the world. The work of constructing functional athletic career is considered one of the biggest requirement of developing top athletes. (Humu 2011, 4; Humu 2012, 3.) The athletic careers of footballers has been researched internationally (Güllich & Emrich 2014; Hornig, Aust, & Güllich 2016), but the athletic careers of Finnish football players have been examined just by one thesis (Puustinen & Viksten 2016) to this day. By means of the digital survey, we examined the golden generation of Finnish national team football players (N=13) through the following research questions: How much of organized and unorganized practice the examinees' training has included in their childhood and adolescent years? Has the point of specialization affected the careers success? What have been the motivational orientation of the examinees during their career? Methods used to analyze the practice hours were means, standard deviation and non-parametric tests. The results show how the specialization to football occurred at the age of 12 and the organized practicing of other sports ended at ages 16 to 19. The amount of organized football practices per week increased from childhood to adulthood, from 3 hours to 13 hours by the age of 23. Time spent on unorganized practice stayed above 10 hours per week until the age of 15 when the amount on organized team practices increased to 12 hours per week. The motivation of the players was mostly internally/integratedly regulated. Because of a sample of just 13 participants the results cannot be generalized but we believe that the Finnish football association will get some useful information out of it, to the development process of young footballers and to improve the athletic career of football.

Key words: Athletic career, football, specialization, motivation

JOHDANTO

Pelaajapolkuja on tutkittu hyvinkin paljon monissa eri urheilulajeissa ympäri maailmaa (MacNamara, Button & Collins 2010; Sánchez-Miguel, Leo, Sánchez-Oliva, Amado & García-Calvo 2013) ja myös Suomessa (Aarresola 2016; Finni, Aarresola, Jaakkola, Kalaja, Konttinen, Kokko & Sipari 2012; Piispa, Salasuo & Huhta 2015). Nämä tutkimukset

käsittelevät aihetta usein varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen pohjalta. Myös jalkapallosta on tehty kansainvälisiä urapolkuun liittyviä tutkimuksia. (Güllich & Emrich 2014; Hornig, Aust, & Güllich 2016; Meylan, Cronin, Oliver & Hughes 2010; Zuber, Zibunga & Conzelmann 2015.) Näissä tutkimuksissa myöhään erikoistuneet pelaajat ovat pelanneet keskimäärin pidemmän uran korkeammalla tasolla kuin aikaisin erikoistuneet pelaajat (Güllich & Emrich 2014; Hornig ym. 2016). Hornigin ym. (2016) tuloksissa saksalaisten huippupelaajien harjoittelu on sisältänyt 14-vuotiaaksi asti useammin omatoimista harjoittelua kuin organisoitua joukkueharjoittelua. Näiden pelaajien organisoidun joukkueharjoittelun tuntimäärät ovat olleet 10-vuotiaaksi asti keskimäärin 2 tuntia viikossa. Vielä 13–14 vuotiaaksi asti keksimääräiset harjoitustunnit viikossa pysyvät 2–6 tunnissa. Viimeisinä nuoruusvuosina 14–18-vuotiaana harjoitustunnit nousivat tulevilla huippupelaajilla noin 5–8 tuntiin viikossa. (Hornig ym. 2016). Jalkapalloilijoiden urapolkua käsittelevissä motivaatiotutkimuksissa ollaan saatu hyvin yksimielisiä tuloksia siitä, miten kaikista motivaatiolaaduista sisäinen motivaatio on kaikkein toimivin huippujalkapalloilijan urapolulla (Meylan ym. 2010; Zuber ym. 2015).

Suomessa määrätietoinen ja tutkimusperustainen urheilijan polun kehittäminen on aloitettu vuonna 2011 Huippu-urheilu muutosryhmän (Humu) johdolla Suomen Olympiakomitean toimeksiannosta. Huippu-urheilijan polkua on Suomessa kehitetty päämäärätietoisesti vuonna 2011 julkaistun Huippu-urheilun muutosryhmän julkaiseman väliraportin sekä 2012 julkaiseman loppuraportin myötä. Humu-ryhmän tavoitteena oli vuoteen 2020 mennessä suomalaisen liikunta- ja urheilukulttuurin kehittäminen ja huippu-urheilun osalta erityisesti valtakunnallisen urheilijan polun luominen eri lajeihin. Urheilijan polulla pyritään ohjaamaan ja tarkkailemaan urheilijan kehitystä ja siihen vaikuttavia tekijöitä lapsesta huippu-urheilijaksi. Lajikohtaiset polut kertovat mihin missäkin ikävaiheessa tulee taitojen, fyysisen kuormituksen ja valmennuksellisten sisältöjen osalta keskittyä. Urheilijan polku on kuitenkin jokaisella urheilijalla yksilöllinen vaihtelevien harjoitustaustojen ja yksilöllisten taipumusten takia. (Humu 2012, 12.)

Suomessa jalkapallolisenssin ostaneita, seuroissa pelaavia jalkapalloilijoita on yli 140 000, minkä lisäksi Suomessa on noin 500 000 jalkapallon harrastajaa (Palloliitto 2014). Suomen Kilpa ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (Kihu) on luonut monille lajeille oman urheilijan polun (Kihu 2017), myös jalkapallomaalivahdeille, mutta ei jalkapallon kenttäpelaajille. Jalkapallo on Suomen harrastetuin urheilulaji (Palloliitto 2014), mutta suomalaisten huippujen pelaajapolkuja on tutkittu aikaisemmin vain Puustisen ja Vikstenin (2016)

opinnäytetyössä, joka keskittyi Suomen pääsarjapelaajien, juniorimaajoukkue pelaajien sekä nykyisen A-maajoukkueen pelaajien pelaajapolkuihin. Tulokset myötäilivät vahvasti aiempaa ulkomaista tutkimustietoa, jonka mukaan myöhäinen erikoistuminen on ollut urallaan menestyneillä jalkapalloilijoilla nuoruuden harjoittelua yhdistävä tekijä. Yhteistyössä heidän kanssaan, Turpeisen (2012) opinnäytetyössään käyttämän kyselyn pohjalta muokattua kyselylomaketta käyttäen tutkimme nyt ensimmäistä kertaa Suomen jalkapallohistorian menestyneimmän sukupolven pelaajien urapolkuja ja pyrimme selvittämään mihin suuntaan Suomen Palloliitto voisi juniorikehitystyötään alkaa suunnata, jotta suomalainen maajoukkuejalkapallo saataisiin nostettua ensin entiselle tasolle ja kehittymään kohti Euroopan ja maailman huippua.

Jalkapalloilijoiden nuoruusvuosien harjoittelusta on tehty useita kansainvälisiä tutkimuksia. Nämä tutkimukset ovat kohdistuneet seurajoukkueiden akatemioihin sekä eri maiden A-maajoukkueille (Meylan ym. 2010; Sánchez-Miguel ym. 2013; Zuber ym. 2015). Osissa tutkimuksista on myös vertailtu juniori-ikäisiä ikäluokkansa huippuja saman ikäisiin heikompiin pelaajiin. Tulokset ovat olleet ristiriitaisia, sillä Hornigin ym. (2016) ja Piispan ym. (2015) viimeaikaisissa tutkimuksissa jalkapallossa myöhäinen erikoistuminen on johtanut todennäköisemmin huippuvaiheen menestykseen ja pitkään uraan huippupelaajana, kun taas esimerkiksi Bakerin (2003), Ericssonin, Krampen ja Tesch-Romerin (1993) ja Wiersman (2000) aiempien tulosten mukaan aikainen erikoistuminen vaikuttaisi paremmalta vaihtoehdolta pitkään menestyksekkääseen uraan eri lajien huipulla. Harjoitusmäärien ja niiden laadun osalta tulokset ovat myös olleet vaihtelevia ja hyvin maakohtaisia.

MacNamaran, Buttonin ja Collinsin (2010) tutkimuksessa tutkijat pitivät nuorilla, kehitysvaiheessa olevilla urheilijoilla yleisesti ottaen psykologisia ominaisuuksia fyysisiä ja teknisiä ominaisuuksia tärkeämpinä. Urheilija ei voi yltää terävimmälle huipulle vain lahjakkuutensa avulla, vaan harjoiteluun pitää omistautua ja töitä on jaksettava tehdä tavoitteidensa eteen, vaikka matkalla kohtaisi suuriakin epäonnistumia. Huippu-urheilijoita yhdistäviä psyykkisiä ominaisuuksia ovat erityisesti hyvä itsetunto, vahva koettu pätevyys ja vahva sisäinen motivaatio omassa lajissa kehittymistä kohtaan (Ryan & Deci 2000). Sisäisen eli tekemisen itsensä ohjaaman ja ulkoisen eli palkkioiden tai rangaistusten ohjaaman motivaation tehokkuudesta kiistellään huomattavasti vähemmän kuin erikoistumisen ajankohdasta ja yleinen käsitys onkin, että vahva sisäinen motivaatio on urheilijan kasvamisen ja lajissaan kehittymisen kannalta parempi ja tehokkaampi vaihtoehto (Estevan, Molina-García, Queralt, Bowe, Abbott, & Barnett 2018; Feltz & Brown 1984; Hein, Müür &

Koka 2004; Salmela 2006). Kuitenkin myös ulkoisen motivaation tehokkuudesta on tutkimusnäyttöä; varsinkin kulttuurista riippuen motivaation laadun tehokkuus näyttää vaihtelevan ja myös ulkoisesti motivoitunut urheilija voi yltää huippusuorituksiin (Chantal, Guay, Dobрева-Martinova & Vallerand 1996; Csáki, Szakály, Fózer-Selmec, Kiss & Bognár 2017).

Pro gradu –tutkielmamme tarkoituksena oli kartoittaa suomalaisen jalkapalloilun menestyneimpien yksilöiden, niin sanotun kultaisen sukupolven, lapsuuden ja nuoruuden ajan harjoittelun laatua sekä harjoittelumääriä ja heidän motivaatiotaan. Tutkielmassamme pyrimme löytämään yksilöiden harjoittelusta viitteitä siitä, miksi viime vuosina suomalaiset seurat eivät ole pystyneet tuottamaan Euroopan huippuliigoihin kelpaavia pelaajia, tai miksi ylipäätään suomalaiset jalkapalloilijat eivät ole 2010 luvulla enää pystyneet samoissa määrin murtautumaan Euroopan suurimpien jalkapallomaiden pääsarjoihin. Pro gradu –tutkielmamme vastaa kuvailevalla otteella siihen, 1) kuinka paljon tutkittavien lapsuus- ja nuoruusvuodet ovat sisältäneet organisoitua joukkueharjoittelua sekä omatoimista harjoittelua, 2) oliko jalkapalloilijan erikoistumisajankohta yhteydessä pelaajauran menestykseen ja 3) minkä laatuinen motivaatio tutkittavillamme on aktiivivuosinaan ollut?

Oletimme aiempien tutkimusten (Puustinen & Viksten 2016.) perusteella saavamme melko saman suuntaisia tuloksia, mutta erityisesti nykyhetken suomalaisiin A-maajoukkuepelaajiin verrattuna uskomme tutkimiemme pelaajien omatoimisen harjoittelun määrän olleen suurempi nuoruusvuosinaan.

TUTKIMUSAINEISTO JA SEN KERUU

Tämän tutkielman aineisto muodostui 13 kultaisen sukupolven pelaajan sähköiseen kyselylomakkeeseen antamista vastauksista sekä yhden pelaajan haastatteluaineistosta. Yhdessä Palloliiton Keski-Suomen valmennuskeskuksen päällikön Henri Lehdon kanssa päädyimme rajaamaan perusjoukkomme, Suomen A-maajoukkueen kultaisen sukupolven pelaajat vuosien 1996–2008 välillä vähintään 10 virallista maailmanmestaruuskilpailujen ja Euroopan mestaruuskilpailujen karsintapeliä pelanneisiin pelaajiin (liite 1). Tutkimuksen suoritimme digitaalisella kyselylomakkeella, joka lähetettiin yhteensä 27 kultaisen sukupolven pelaajalle. Kysely lähetettiin tutkittaville yhteensä neljä kertaa joulukuun 2016 ja toukokuun 2017 välisenä aikana. Palloliiton pelaajakehityspäällikkö välitti digitaaliseen kyselyyn vievän linkin pelaajille.

Kyselylomakkeen (liite 2) loimme yhdessä Puustisen ja Vikstenin kanssa syksyllä 2016 Turpeisen (2012) pro gradu –tutkielmassaan käyttämän pelaajapolku-kyselyn pohjalta. Kysely muokattiin yhdessä Palloliiton kanssa jalkapallokyselyksi. Sähköiseen muotoon kysely luotiin 2016 marraskuussa Webropol-nimiseen kyselysovellukseen. Kyselyssä oli myös Palloliiton siihen lisäämiä kysymyksiä, joita emme tutkielmassamme käyttäneet ja joiden vastaukset menivät Palloliiton tutkimuskäyttöön. Lähetimme kyselyn ohessa tutkittaville lyhyen suostumuslomakkeen (liite 3), jossa selvensimme tutkimuksen tarkoituksen olevan hyödyntää Suomen menestyneimmän sukupolven harjoitushistoriaa suomalaisen jalkapallon kehittämiseen ja aktiivipelaajien urapolkujen vertaamiseen. Mainitsimme myös tietosuojasta, jonka myötä kyselyyn vastataan nimettömästi ja tulokset raportoidaan nimettömästi sekä luottamuksellisesti.

Kysely koostui strukturoiduista ja puolistrukturoiduista kysymyksistä sekä yhdestä avoimesta kysymyksestä, johon tutkittavat saivat omin sanoin kuvailla tärkeimpiä omaan uraansa vaikuttaneita tekijöitä. Lisäsimme kyselyn loppuun motivaatiota mittaavan kyselypatteriston, jonka suomensimme ja mukautimme yhdessä Puustisen ja Vikstenin kanssa jalkapalloon sopivaksi Sport Motivation Scale II (SMS II; Pelletier ym. 2013) pohjalta. SMS-II-kysely mittaa itsemääräämisteorian pohjalta pelaajien uran aikaista sisäisen, integroidun, identifioitun, samaistuneen, ulkoisen sekä amotivaation määrää 18 väittämällä. Pelaajat vastasivat kysymyksen ”Miksi harrastin jalkapalloa” väittämiin asteikolla 1=täysin eri mieltä - 5=täysin samaa mieltä. *Sisäistä motivaatiota* mittaava keskiarvosummamuuttuja koostui väittämistä ”Koska koin, että uusien suoritustekniikoiden/taktiikoiden löytäminen oli nautinnollista” ja ”Koska oli todella mielenkiintoista oppia, miten pystyn kehittymään jalkapallossa”. Näiden kahden väittämän välinen Pearsonin korrelaatio on .60. *Integroitua motivaatiota* mittaava keskiarvosummamuuttuja koostui väittämistä ”Koska pelaaminen oli olennainen osa elämäni” ja ”Koska jalkapallon kautta elin olennaisempien periaatteideni mukaisesti”. Näiden kahden väittämän välinen Pearsonin korrelaatio on .80. *Identifioitua motivaatiota* mittaava keskiarvosummamuuttuja koostui ”Koska olin valinnut jalkapallon tavaksi kehittää itseäni” ja ”Koska se oli yksi parhaista valitsemistani tavoista kehittää muita ominaisuuksia itsessäni”. Näiden kahden väittämän välinen Pearsonin korrelaatio on .80. *Samaistunutta motivaatiota* mittaava keskiarvosummamuuttuja koostui väittämistä ”Koska tunsin itseni paremmaksi ihmiseksi, kun pelasini”, ”Koska minusta tuntui pahalta, jos en käyttänyt aikaa jalkapalloon” ja ”Koska en olisi arvostanut itseäni, jos en olisi harrastanut jalkapalloa”. Tämän keskiarvosummamuuttujan Cronbachin α jäi alhaiseksi, joten jätimme

tämän motivaatioluokan pois. *Ulkoista motivaatiota* mittaava keskiarvosummamuuttuja koostui väittämistä ”Koska tunsin, että toiset eivät hyväksyisi minua, jos en pelaisi”, ”Koska minulle tärkeät ihmiset pahastuisivat minulle, jos en harrastaisi jalkapalloa” ja ”Koska ympärilläni olevat ihmiset palkitsivat minut, kun pelasin”. Tämän keskiarvosummamuuttujan Cronbachin α oli .78. *Amotivaatiota* mittaava keskiarvosummamuuttuja koostui väittämistä ”Minulla oli hyviä syitä harrastaa jalkapalloa, mutta ajoittain en ollut varma pitäisikö minun jatkaa”, ”Se ei ollut minulle selvää; en oikeastaan ole sitä mieltä, että jalkapallo oli minun juttuni” ja ”En tiedä; minusta tuntui, että en pystynyt pärjäämään jalkapallossa”. Tämän keskiarvosummamuuttujan Cronbachin α jäi alhaiseksi, joten jätimme tämän motivaatioluokan pois.

Kyselyyn vastasi 27 valitusta tutkittavasta 13. Vastanneista 8 täytti kyselyn loppuun asti ja 5 vastannutta jätti kyselyn kesken. Vastanneiden keski-ikä oli 43 vuotta. Jalkapallon harrastamisen he ovat aloittaneet keskimäärin 5,5 vuoden ikäisinä ja ensimmäiseen jalkapalloseuraan he olivat liittyneet keskimäärin 6,5 vuoden ikäisinä. Hajontaa jalkapallon harrastamisen aloittamisajankohdassa tutkittavien välillä oli enemmän (7 vuotta) kuin jalkapallon harrastamisen aloittamisessa seurassa (5 vuotta).

Pienehkön vastausmäärän takia päätimme suorittaa yhdelle kyselyyn vastanneelle tutkittavalle puolistrukturoidun haastattelun (liite 4), jossa pyrimme saamaan kyselyä kattavampia vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Haastateltava oli 47-vuotias ja oli aloittanut jalkapallon harrastamisen 5-vuotiaana. Haastattelutilanne alkoi tutkimuslupalomakkeen läpikäynnillä sekä sen allekirjoittamisella. Haastattelu itsessään noudatti pääsääntöisesti haastattelurungon kysymysten järjestystä, joiden väliin haastatteli kysyi tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä tutkittavan vastauksiin liittyen. Haastattelurunko koostui jalkapalloon erikoistumisen vaiheisiin, lapsuus ja nuoruusvuosien harjoittelun määrään ja laatuun sekä uran aikaiseen motivaatioon liittyvistä kysymyksistä, joka lähetettiin haastateltavalle päivää ennen haastattelua valmistautumista varten. 20 minuuttia kestänyt haastattelu suoritettiin Kuopiossa ja äänitettiin myöhempää litterointia varten. Litteraatin pituudeksi tuli yhteensä 7 sivua (Times New Roman 12, rivivälillä 1,5.). Haastattelua emme analysoineet laadullisesti, mutta esittelemme tuloksissa lähiluvun avulla valitsemiamme lainauksia tarkoituksenamme antaa lainauksilla lisäarvoa kyselyssä esiin nousseisiin tuloksiin.

Tutkielmassa määrittelemme erikoistumisen ajankohdan urheilijan tietoiseen valintaan keskittyä vain yhden lajin tavoitteelliseen harjoitteluun (Côté ym. 2007). Määrittelimme siis tutkittavien jalkapalloon erikoistumisen ajankohdan, jalkapallon päälaajiksi valikoitumisen subjektiivisen ajankohdan perusteella. Otimme huomioon myös muiden lajien organisoidun harjoittelun harjoitustuntien määrän pysymisen pysyvästi jalkapalloon käytettyjen organisoitujen harjoittelutuntien määrää alempana.

Uran aikaista menestystä mittasimme tutkittavien A-maajoukkue-otteluiden lukumäärien avulla. Nuorisomaajoukkueissa saavutetut ottelumäärät kuvaavat uran valintavaiheen menestystä ja A-maajoukkueotteluiden lukumäärä taas menestystä uran huippuvaiheessa, johon haluamme tässä tutkielmassa keskittyä.

Lapsuus ja nuoruusvuosien harjoittelua tutkiessamme jaoinme kysymykset neljää eri luokkaan: ohjattu joukkueharjoittelu, muiden lajien ohjattu harjoittelu, omatoiminen kaverien kanssa sekä yksin suoritettu harjoittelu ja muu omatoiminen fyysinen aktiivisuus. Näissä neljässä luokassa selvitimme tutkittavilta montako tuntia he ovat viikossa kutakin harjoittelumuotoa harrastaneet 6–9-vuotiaina, 10–12-vuotiaina, 13–15-vuotiaana, 16–19-vuotiaana sekä 20–23-vuotiaana.

Lapsuus- ja nuoruusvuosien harjoittelua tutkiessamme emme pelaajien vähäisen määrän takia voineet käyttää muita määrällisten aineistojen analysointitapoja kuin keskiarvoja ja -hajontoja.

TULOKSET

Jalkapallon aloittaminen, harjoittelu ja erikoistuminen

Jalkapallon pelaamisen aloittamisikä vaihteli kahden ja yhdeksän vuoden välillä (taulukko 1). Seurassa jalkapallon aloittamisikä vaihteli viiden ja yhdeksän vuoden välillä. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikilla vastanneilla oli jalkapallon lisäksi myös jokin muu harrastus, jota hän harrasti seurassa kuudesta ikävuodesta kahteentoista ikävuoteen.

TAULUKKO 1. Harjoittelun eri muotoihin käytetyn ajan keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) tunteina viikossa (h/vk) eri ikävaiheissa

	Ohjattu jalkapalloharjoittelu h/vk Ka/Kh	Muiden lajien ohjattu harjoittelu h/vk Ka/Kh	Yksin tehty jalkapallo tekniikkaharjoittelu h/vk Ka/kh	Jalkapallon pelailu kavereiden kanssa h/vk Ka/Kh	Yksin tehty muu fyysinen aktiivisuus h/vk Ka/Kh	Muu pelailu kavereiden kanssa h/vk Ka/Kh
6-9v	3.55 / 1.37	1.73 / 2.15	2.67 / 2.65	7.22 / 3.80	2.63 / 2.50	6.88 / 7.83
10-12v	4.64 / 1.21	3.73 / 2.83	3.56 / 3.17	7.89 / 4.37	3.63 / 2.77	8.25 / 9.33
13-15v	7.36 / 1.80	2.73 / 3.38	3.56 / 3.40	6.00 / 3.57	4.38 / 2.67	5.50 / 6.35
16-19v	11.73 / 3.35	0.18 / 0.60	3.89 / 3.86	2.78 / 1.92	3.63 / 3.11	2.88 / 2.23
20-23v	13.18 / 3.66	0.18 / 0.60	1.56 / 1.94	0.89 / 1.67	2.25 / 1.75	0.75 / 1.04

Kuten taulukosta 1 ilmenee, muiden lajien organisoitu harjoittelu väheni lähes kaikilla pelaajilla 16–19 vuoden iässä. Vastanneet raportoivat myös ammattilaisuuteen siirtymisen tapahtuneen 18–20 vuoden iässä. Haastattelemamme kultaisen sukupolven pelaaja kommentoi omaa erikoistumistaan ja lajivalintaansa seuraavasti:

”Erikoistuminen oikeestaan tuli siinä vaiheessa, kun jalkapallon määrät kasvoi niin isoiksi yksinkertaisesti ei ehtinyt enää mitenkään, aikataulut meni päällekkäin. Varmaan se oli tossa A-juniori-ikäisenä millon sitte oikeestaan muut lajit jäi, toki ne pysy sillee harrastuksena, mut ei sillä lailla tosimelessä enää tullu, et tuli käytyy vaikka hiihtämässä esimerkiks talvella ku oli mahollisuus käydä, mut ei niin tosimelellä enää”

Kaikilla vastanneilla joukkueharjoittelun määrä on noussut jokaisessa vaiheessa 6-vuotiaasta 23-vuotiaisiin. Joukkueharjoittelun keskiarvo oli 6–9-vuotiaina 3,5 tuntia viikossa. 10–12-vuotiaina joukkueharjoittelun keskiarvo oli 4,6 tuntia viikossa. 13–15-vuotiaina joukkueharjoittelun keskiarvo oli 7,4 tuntia viikossa. 16–19-vuotiaina keskiarvollisesti joukkueharjoittelua oli 11,7 tuntia viikossa ja 20–23-vuotiaina 13,2 tuntia viikossa.

Kaikilla vastanneilla on ollut jalkapalloharjoittelun rinnalla omatoimista harjoittelua, joko tekniikkaharjoitteluna tai pelailuna kavereiden kanssa. Tekniikkaharjoittelun ja kavereiden kanssa jalkapallon pelailuun käytetty aika viikossa lisääntyi aluksi tuntimäärällisesti 6–9-vuotiaasta 10–12-vuotiaaksi, mutta lähti sen jälkeen laskuun 13–15-vuotiaasta eteenpäin. Omatoimisen harjoittelun väheneminen ja organisoidun harjoittelun lisääntyminen näyttävät siis olevan yhteydessä toisiinsa 16-vuotiaasta eteenpäin, mikä kävi ilmi myös haastattelussa:

”...Mut niinku sanottu nii se joukkuetreeni on vaan se pieni... ite ku oon semmoselta kylältä kotosin et oli kentät vieressä nii tuota, nii siellä tuli käytännössä vietettyä kaikki aika mitä kentällä näki valosan aikaa olla, et esimerkiks kesällähän siellä näkee melkeen aina”

Taulukosta 2 nähdään, kaikkien kyselyyn vastanneiden pelanneen ensimmäisen Veikkausliigaottelunsa 20-vuotiaana tai aikaisemmin. Ammattilaiseksi vastanneet kokivat siirtyneensä 18 ja 20 ikävuoden välillä. Kaikki vastanneista olivat siirtyneet ulkomaille pelaamaan jossain vaiheessa uraansa.

TAULUKKO 2. Pelaajien debytointien ja uran aikaisten saavutusten ajoittuminen ja näiden keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh)

	Pelaaja 1	Pelaaja 2	Pelaaja 4	Pelaaja 9	Pelaaja 10	Pelaaja 11	Pelaaja 12	Pelaaja 13	Ka	Kh
Nuortenmaajoukkue leiritys debyytti-ikä	20	15	15	15	16	20	16	15	16.50	2.20
Nuortenmaajoukkue ottelu debyytti-ikä	20	15	15	15	16	20	17	20	17.25	2.38
Veikkausliiga debyytti-ikä	20	20	16	19	18	20	16	20	18.63	1.77
A-maajoukkue leiritys debyytti-ikä	22	20	18	26	20	20	21	24	21.38	2.56
A-maaottelu debyytti-ikä	22	20	19	26	20	20	21	24	21.50	2.39
Ammattilaiseksi siirtymisen ikä	20	21	19	20	22	21	18	21	20.25	1.28
Ulkomaille siirtymisen ikä	23	21	24	26	23	21	24	27	23.63	2.13
Uran parhaan saavutuksen ikä	21, 27 & 32	30	19	30	30	24	27	24	26.50	0.53
A-maaotteluiden lukumäärä	76	71	30	49	67	105	75	45	64.75	23.12

Keskiarvollisesti nuorisomaajoukkue leiritysdebyytti tehtiin 16,5 vuoden iässä (keskihajonta 2,2) ja nuorisomaatotteludebyytti 17,5 vuoden iässä (keskihajonta 2,3). Veikkausliigassa vastanneet debytoivat keskiarvollisesti 18,6 vuoden iässä.

Pelaajat olivat aloittaneet tavoitteellisen jalkapallon harjoittelun keskimäärin 11,8 vuoden iässä (vaihteluväli 7 ikävuodesta 16 ikävuoteen). Samoihin aikoihin tapahtui myös jalkapallon valikoituminen päälajiksi ja muiden lajien määrätietoisin harjoittelun päättyminen (vaihteluväli 6 ikävuodesta 15 ikävuoteen). Pelaajat numero 1 ja 11 tekivät nuorisomaajoukkue ja veikkausliigadebyyttinsä vanhimpina (20-vuotiaana), mutta he pelasivat eniten A-maatotteluita ja ovat tällä mittarilla uransa huippuvaiheessa joukon menestyneimmät pelaajat. Heidän erikoistumisajakohtansa sen sijaan eroavat toisistaan huomattavasti. Pelaaja 1 pelasi urallaan 76 A-maatottelua ja ilmoitti erikoistuneensa jalkapalloon jo 7-vuotiaana, kun taas pelaaja 11 pelasi urallaan 105 A-maatottelua ja erikoistui 12-vuotiaana. Vastanneista pelaajat 1, 2, 10, 11 ja 12 erottuivat selkeästi A-maatotteluiden lukumäärissä muiden yläpuolelle ja heidän erikoistumisajankohtiaan tarkastellessa hajontaa on edelleen paljon. Pelaaja 2 ilmoitti erikoistuneensa jalkapalloon 13-vuotiaana, pelaaja 10 6-vuotiaana ja pelaaja 12 13-vuotiaana. Kaikkien pelaajien itse ilmoittama subjektiivisen erikoistumisiän keskiarvo oli 11,6.

Pelaajien motivaatio

Taulukon 3 mukaan korkeimmat keskiarvot saivat sisäinen motivaatio (ka. 3.94) ja integroitu motivaatio (ka. 3.25). Matalimman keskiarvon sai ulkoinen motivaatio (ka. 1.83)

TAULUKKO 3. Pelaajien koettuja erilaisten motivaatioluokkien määrä ja niiden keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh)

	Minimi	Maksimi	Ka	Kh
Sisäinen	3.50	4.50	3.94	0.42
Integroitu	2.00	4.50	3.25	0.76
Identifioitu	2.00	4.00	3.19	0.65
Ulkoinen	1.00	3.00	1.83	0.76

Oman uransa aikaista motivaatiotaan haastateltavamme avasi seuraavasti:

”...Sit ku vähä varttu ni jollain tavalla pärjäs siinä lajissa ja huomaa tästä lajista... ei nyt voi sanoo et siitä voi tulla työ, mut että sitä et tossa lajissa pärjää että, se potki eteenpäin et halus harjotella ja tietysti sit se asenne että halus oppia uutta ja halus kehittyä, nii se lähtee tietysti ainoastaan ja vaan itestä et siihen ei voi kukaan muu auttaa”

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää entisten Suomen A-maajoukkuepelaajien pelaajapolkujen erivaiheita. Tutkimuskysymykset koskivat erikoistumisajankohtaa ja sen yhteyttä menestykseen, lapsuus- ja nuoruusvaiheen harjoittelua sekä motivaation laatua.

Tutkittavien lapsuus ja nuoruusvuosien ohjatun joukkueharjoittelun määrät kasvoivat keskiarvallisesti 6-9v 3,5 h/vk, 10-12v 4,6 h/vk. 13-15v 7,4 h/vk. 16–19v 11,7h/vk. Nämä lukemat ovat kansainvälisessä vertailussa korkeita (Hornig ym. 2016). Joukkueharjoittelun määrä saattaakin olla syynä, muista lajeista luopumiseen. Tutkimuksemme tulokset ovat linjassa myöhäisen erikoistumisen suhteen Hornigin ym. (2016) tutkimuksen kanssa. Tutkimustulokset ovat myös samankaltaisia kuin Puustisen ja Vikstenin (2016) opinnäytetyössä, joka toteutettiin Veikkausliiga-, ikäkausimaajoukkue- ja A-

maajoukkuepelaajille. Heidän tutkimuksessaan jalkapallo valikoitiin päälaajiksi 12 ikävuoden tienoilla. Tulokset erosivat kuitenkin ohjatun harjoittelun tuntimäärien suhteen, koska Puustisen ja Vikstenin (2016) opinnäytetyössä 10–12-vuotiaana ohjattua harjoittelua oli keskiarvallisesti jopa yli 5,5 tuntia viikossa. Voidaankin pohtia, ovatko ohjatun joukkueharjoittelun määrät juniorijalkapallossa kasvussa ja ollaanko Suomessa siirtymässä kohti varhaisempaa erikoistumista verrattuna kultaisen sukupolven aikoihin.

Aineistomme paljasti, että kaikilla muilla paitsi yhdellä vastanneista oli jalkapallon lisäksi toinen seurassa harrastettu harrastus. Muiden lajien seurassa tapahtuva harrastustoiminta lopetettiin viimeistään 16–19 vuoden iässä. Tähän aikaan tapahtui myös suurin jalkapallon ohjattujen harjoitusten tuntimääräinen kasvu viikossa. Tämänkin voidaan katsoa tukevan ajatusta erikoistumisesta jalkapalloon vasta myöhäisessä vaiheessa 16–19 ikävuosien aikaan. Pelaajat ilmoittivat myös siirtyneensä ammattilaisiksi 18–20-vuotiaana, joten jalkapallosta ammatin saaminenkin varmistui todellisuudessa vasta myöhäisellä iällä. Aikaisemmat jalkapalloa koskevat tutkimukset ovat tukeneet näkemystä siitä, että muiden lajien harrastaminen lapsuudessa ja nuoruudessa tukevat jalkapallouraa (Güllich & Emrich 2014; Häyrinen 2014; Hornig ym. 2016; Puustinen & Viksten 2016). Varsinkin joukkuelajeissa muista lajeista saatavat hyödyt auttavat pelaajaa kehittymään (Häyrinen 2014). Kaikki pelaajat olivat aloittaneet jalkapallon harrastamisen varhaisessa iässä, vaikka suurimmalla osalla erikoistumiseen liittyvä yksittäisen lajin valinta tapahtui myöhään. Pelaajien keskiarvoinen erikoistumisikä sijoittui 11,6 ikävuoteen. Keskiarvoa laskee kolmen alle 8 vuotiaana erikoistuneen pelaajan vastaukset. Näitä kolmea lukuun ottamatta kaikki muut pelaajat olivat erikoistuneet 12 vuoden ja 17 vuoden ikäisinä. Keskiarvon asettuessa myöhäisen erikoistumisen puolelle (Côté, Lidor, & Hackfort 2009; Côté 2007), voimme sanoa tuloksien johdattelevan aiempien jalkapallotutkimusten (Güllich & Emrich 2014; Hornig ym. 2016) tuloksia myöhäisen erikoistumisen myönteisestä vaikutuksesta pelaajien menestykseen, sillä selkeä enemmistö uransa menestyksen perusteella tutkielmaan valituista pelaajista ilmoitti erikoistumisensa tapahtuneen myöhäisessä iässä. Tutkittavien joukosta menestyneimpien yksilöiden erikoistumisajankohtaa tarkemmin tarkastellessa ei voi kuitenkaan vetää aivan yhtä suoraa johtopäätöksiä kuin mitä aikaisemmat tutkimukset ovat tehneet myöhäisen erikoistumisen suhteen. Tutkittavistamme 5 uransa huippuvaiheessa parhaiten menestyneistä pelaajista 2 olivat erikoistuneet hyvin varhain 6–7-vuotiaana. Tutkittavien määrän ollessa pieni on varhain erikoistuneiden ja tutkimusjoukkoon verraten

hyvin menestyneiden määrä korkea. Näin ollen erikoistumisajankohdan merkityksestä uran menestykseen ei tuloksien pohjalta löydy yksiselitteistä vastausta.

Tutkittavien kultasen sukupolven pelaajien omatoiminen pelailu väheni iän myötä. Ennen 16 ikävuotta omatoimista harjoittelua vastanneilla oli keskiarvollisesti noin 10 tuntia viikossa. Pelaajilla oli 16 ikävuoteen asti enemmän omatoimista tekniikkaharjoittelua ja jalkapallon pelailua viikossa verrattuna ohjattuihin joukkueharjoituksiin. Tämän jälkeen omatoiminen harjoittelu väheni 16–19-vuotiaana keskiarvollisesti 7,1 tuntiin ja 20–23-vuotiaana 2,8 tuntiin. Tähän voidaan katsoa vaikuttavan joukkueharjoittelun tuntimääräinen kasvu viikossa sekä pelaajien oma asennoituminen kohti määrätietoisempaa harjoittelua. Kuten oletimme, suuri omatoimisen harjoittelun määrä nuoruudessa voi olla yksittäisenä syynä pelaajien kehittymiseen kohti lajin kansallista huippua nuoruudessa. Pelkkä joukkueharjoittelu ei välttämättä määrällisesti lapsuudessa ja nuoruudessa pysty tarjoamaan riittäviä toistomääriä pelaajan kehitykselle. Siksi omatoimisesti lajiin käytetty aika niin tekniikkaharjoitteluna kuin myös pelailuna voi olla merkittävässä osassa tukemassa pelaajan kehitystä kohti lajin huippua. Tutkimuksemme tukee Côtén ym. (2007) näkemystä siitä, että 6–12-vuotiaana (kokeiluvaihe) omalla ajalla tapahtuvalla organisoimattomalla pelailulla on tärkeä rooli urapolulla. Pelailu saattaa nostattaa samalla myös motivaatiota ja innostusta lajia kohtaan. Vaikka erikoistuminen itse lajiin tapahtuu myöhään, ovat pelaajat kuitenkin käyttäneet jo lapsesta asti suuria tuntimääriä viikossa jalkapallon parissa.

Mielenkiintoista ja yllättävää oli huomata myös, että pelaajat, jotka olivat tehneet debyyttinsä nuorisomaajoukkueessa ja veikkausliigassa vanhimpana, olivat pelanneet eniten A-maaotteluita. Tämän voidaan katsoa tukevan myöhäisen erikoistumisen teoriaa (Barreiros, Côté & Fonseca, 2014; Güllich & Emrich 2014; Hornig ym. 2016; Häyrinen 2014). Uran parhaat saavutuksetkin koettiin tapahtuneen kaikilla vastanneilla 19 ikävuoden jälkeen keskiarvollisesti 26,5 vuotiaana. Suurimmat arvot olivat 30-vuotiaana, jonka voidaan katsoa olevan todella myöhäisessä vaiheessa uraa. Barreiros ym. (2014) tutkivat kansainvälisen tason urheilijoita neljässä eri lajissa, joista yksi oli jalkapallo. He tulivat tulokseen, että aikuisten maajoukkueeseen jatkoi noin 45 prosenttia juniorimaajoukkueissa maataan edustaneista pelaajista. Tulosta voidaankin perustella myöhäisellä erikoistumisella ja muiden lajien antamalla hyödyllä myöhäisemmälle erikoistumiselle aikuisiän lajiin. Tutkielmamme myötäilee Côté ym. (2007) näkemystä siitä, että myöhäinen erikoistuminen tukee urheilijan polkua, joka tässä tutkimuksessa koski jalkapalloilijan urapolkua. Tähän voi olla syynä

monipuolisten liikuntataitojen hallitseminen, jonka voidaan katsoa olevan perusta jalkapallossa vaadittavien lajitaitojen hallinnalle (Baker 2003; Jaakkola & Kalaja 2014).

Motivaation laadun pelaajat kokivat pääasiassa sisäiseksi ja integroiduksi ja he olivat urallaan kokeneet ulkoisen motivaation merkitykset vähäisiksi. Tuloksemme tukee Ryanin ja Decin (2000) aikaisempaa tutkimusta, jonka mukaan sisäinen motivaatio on yleisesti tehokkain tapa kehittyä ja saavuttaa omat tavoitteet. Motivaation ollessa sisäistä pelaajat suorittivat tehtäviä omasta tahdostaan, eivätkä muiden vaatimuksesta (Rottensteiner, Tolvanen, Laakso & Konttinen 2015). Côté ym. (2007) painottavat jo kokeiluvaiheessa tapahtuvaa sisäisen motivaation tärkeyttä, jossa omaehtoisella pelailulla luodaan pohjaa lajista saatavalle nautinnolle ja sen harrastamiselle. Alkuvaiheessa harjoittelun ei tarvitse vielä olla organisoitua ja suunniteltua vaan tärkeintä on saada lapselle aikaan innostuminen lajia kohtaan. MacNamara ym. (2010) linjaa tutkimuksessaan, että hyvä itsetunto ja koettu pätevyys, jotka ovat vahvasti liitettynä sisäiseen motivaatioon, ovat jopa välttämättömiä urheilijalle, joka haluaa nousta lajinsa ehdottomaksi huipuksi. Siksi Suomen menestyneimpien pelaajien sisäisesti suuntautunut motivaatio ei ole yllättävää. Integroidusti motivoitunut pelaaja kokee suorittaessaan tehtävää sen olevan tavalla tai toisella tärkeä ja hyödyllinen hänen omia tarpeitaan ajatellen (Rottensteiner ym. 2015). Voidaankin ajatella, että pelaajat ovat kyenneet arvioimaan ja huomaamaan omat tarpeensa, jolloin he ovat pystyneet muokkaamaan myös toiminnastaan kehittävää. Kun motivaatio on autonomista, myös yritteliäisyys lisääntyy ja pelaajat ovat tottuneet selvittämään eteen tulevat ongelmat helpommin pelkäämättä liikaa virheitä. (Mouratidis & Michou 2011.) Myös Puustisen ja Vikstenin (2016) tekemässä tutkielmassa suomalaisille jalkapalloilijoille saatiin samanlaisia vahvasti sisäistä ja integroitua motivaatiota tukevia tuloksia.

Tulostemme luotettavuuteen ja tilastollisiin merkitsevyyksiin vaikuttaa tutkimiemme pelaajien vähäinen määrä (n=13). Kysely lähetettiin valikoidulle 27 henkilön perusjoukolle, joista vastauksen saimme 13 pelaajalta. Ongelmia tuotti se, että emme itse olleet suoraan yhteydessä tutkittaviin pelaajiin, vaan tutkimukset lähetettiin Suomen Palloliiton yhteyshenkilön välityksellä. Vaikka muistutuskierroksia tehtiin useampi kappale, emme pystyneet saamaan suurempaa vastausjoukkoa. Tutkimusjoukko on kuitenkin tarkkaan valittu, harvinainen ja kohdennettu ryhmä, sillä kultaisen sukupolven suomalaisia A-maajoukkuejalkapalloilijoita ei ole aikaisemmin tutkittu. Aineistonkeruutapana kyselylomake on melko luotettava, sillä etukäteen testatun (Puustinen & Viksten 2016) kyselylomakkeen käyttö ei aiheuttanut odottamattomia ongelmia. Vastaaminen tapahtui sähköisen

verkkokyselyn avulla, joten jos pelaajalle oli epäselvää, kuinka kysymykseen kuuluu vastata, tuli hänen tehdä päätelmä itse ohjeistuksen perusteella, koska paikalla ei ollut ketään opastamassa. Tutkielmassa on noudatettu hyvän tutkimusasetelman eettisiä periaatteita ja olemme käsitelleet kaikki vastaukset anonyymisti.

Tutkielmaamme varten muokkasimme Sports Motivation Scale II motivaatiomittarista suomenkielisen jalkapalloa varten räätälöidyn motivaatiokyselyn, joka oli aikaisemmin testattu Puustisen ja Vikstenin (2016) opinnäytetyössä ja todettu luotettavaksi. Cronbachin α :t ja mittareiden sisäinen yhtenäisyys jäivät kuitenkin monen keskiarvosummamuuttujan kohdalla mataliksi (alle 0.60), jolloin mittareiden luotettavuus kärsii (Metsämuuronen 2006, 68). Tämä voi johtua pienestä vastanneiden määrästä, jolloin yksittäisen pelaajan hajanainen vastaus motivaatioluokan sisällä vaikuttaa merkittävästi siihen, ovatko keskiarvosummamuuttujien Cronbachin α :t luotettavia. Osassa motivaatioluokista jätimme yhden väittämän pois ja tutkimme luotettavuutta Pearsonin korrelaation avulla. Pienen perusjoukon (27) ja vähäisen kokonaan kyselyyn vastanneiden määrän (8 pelaajaa) ja osittain vastanneiden (13 pelaajaa) vuoksi, emme pystyneet analysoimaan tuloksia tilastomatematisin monimuuttujamenetelmin, vaan tutkimme vastausten jakaumia sekä keksiarvoja uran eri vaiheissa erikoistumisajankohdan sekä harjoittelun määrän ja laadun suhteen.

Tilastollisten menetelmien tulosten rinnalla esittelimme aineistolainauksia yhdelle pelaajalle suorittamastamme haastattelusta. Haastattelun kesto oli vain 20 minuuttia ja näin todella vajaa laajaan aihepiiriin verraten. Haastatteluja olisimme voineet myös suorittaa useammalle pelaajalle, kyselyyn vastanneiden määrän jäätyä vaatimattomaksi.

Uskomme tulostemme hyödyttävän Palloliittoa juniorivalmentajien koulutuksessa ja suomalaisen jalkapallon eteenpäin viemisessä. Toivommeekin, että Suomeen saataisiin luotua selkeä suomalaisen jalkapalloilijan urapolku niin, että ympäri maata saataisiin yhtenäisempää linjaa harjoittelutavoista ja lopullisen erikoistumisen ajankohdan suunnasta. Johtopäätöksiä tehtäessä tulee huomioida, ettei ole olemassa yksittäistä urapolkua huipulle, vaan polkuja huippu-urheilijaksi voi olla monenlaisia (Jaakkola & Kalaja 2014).

Suomen jalkapalloilijoiden henkilökohtainen menestys seurajoukkueissa Euroopassa on viime vuosikymmenen aikana ollut heikkoa. Kultaisen sukupolven jalkapalloilijoiden uran aikana tekemät valinnat voivatkin antaa uutta suuntaa sille, kuinka suomalaisten nuorten jalkapallon pelaajien kanssa kannattaisi toimia ja mihin heitä kannattaisi ohjeistaa,

saadaksemme tulevaisuudessa lisää kansainvälisentason huippupelaajia Euroopan sarjoissa mestaruuksissa taisteleviin joukkueisiin. Tutkimustuloksemme puhuvat Côtén ym. (2007) mallin mukaisesti myöhäisen erikoistumisen puolesta. Lapsuudessa ja nuoruudessa harrastettu omatoiminen harjoittelu nousi vahvasti esiin kultaisen sukupolven pelaajilta, joten tulisiko tätä painottaa myös suomalaisessa juniorivalmennuksessa. Voidaan myös pohtia, kuinka jo lapsuudessa ja nuoruudessa saataisiin vahvistettua sisäistä motivaatiota lajia kohtaan, joka aikuisiässä johtaisi määrätietoiseen itsensä kehittämiseen kohti lajin huippua. Vaikka urheilijanpolut ovat maakohtaisia, Green ja Oakley (2001) osoittivat huolensa vaihtelun vähäisyydestä eri huippu-urheilun kehittämiseen tähtäävien ohjelmien käytöstä ympäri maailmaa. Erilaisia toimintamalleja kuitenkin kehitetään jatkuvasti (De Bosscher, De Knop, van Bottenburg, Shibli, & Bingham 2009). Suomen tulisikin siis etsiä oma toimivin pelaajakehityspolku kopiaimatta sitä suoraan joltain arvokisojen kestopäilyjältä (Barker-Ruchti ym. 2018).

Tulevissa tutkimuksissa olisi mielenkiintoista vertailla kuinka urapolut eroavat korkeimman kansallisen tai kansainvälisen tason saavuttaneiden ja alemmalla sarjatasolla pelaavien pelaajien välillä Suomessa. Vertailua voitaisiin tehdä myös muiden maiden menestyneiden pelaajien pelaajapolkuihin ja selvittää voitaisiinko niistä ottaa vaikutteita myös suomalaisen jalkapalloilijan urapolkuun. Seuraavissa tutkimuksissa olisi myös hyvä pystyä toteuttamaan kysely niin, että vastausten määristä saataisiin suurempia, jotta tuloksista saataisiin tehtyä yleistettävämpiä johtopäätöksiä. Myös naisjalkapalloa koskevaa tutkimusta on kovin vähän, joten tutkimusta olisi hyvä kohdentaa myös naisten jalkapalloon ja heidän urapolkuihinsa. Suomalainen jalkapallo on tutkielmaa tehtäessä ollut suurella mediahuomiossa, joten kaikki tuleva tutkimustieto kiinnostaa varmasti suomalaista jalkapalloyhteisöä.

LÄHTEET

- Aarresola, O. 2016. Young athletes' sports paths: a study on the norms, capitals and agency of socialization in competitive sports. *Jyväskylä Studies in Sport, Physical Education and Health* 246.
- Baker, J. 2003. Early specialization in youth sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies* 14 (1), 85–94.
- Barker-Ruchti, N., Schubring, A., Aarresola, O., Kerr, R., Grahn, K. & McMahon, J. 2018. Producing success: a critical analysis of athletes development governance in

- six countries. *International Journal of Sport Policy and Politics* 10 (2), 215–234.
- Barreiros, A., Côté, J. & Fonseca, A.M. 2014. From early to adult sport success: Analysing athletes' progression in national squads. *European Journal of Sport Science* 14 (1), 178–182.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. & Vallerand, R. J. 1996. Motivation and elite performance: An exploratory investigation with bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology* 27, 173–182.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.) *Handbook of sport psychology*. 3. painos, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc., 184–202.
- Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. 2009. ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 7 (1), 7–17.
- Csáki, I., Szakály, Z., Fózser-Selmec, B., Kiss, S. Z. & Bognár, J. 2017. Psychological and anthropometric characteristics of a Hungarian elite football academy's players. *Physical Culture and Sport. Studies and Research* 73 (1), 15–26.
- De Bosscher, V., De Knop, P., van Bottenburg, M., Shibli, S. & Bingham, J. 2009. Explaining international sporting success: an international comparison of elite sport systems and policies in six countries. *Sport Management Review* 12, 113–136.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Romer, C. 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review* 100 (3), 363–406.
- Estevan, I., Molina-García, J., Queralt, A., Bowe, S. J., Abbott, G. & Barnett, L. M. 2018. The new version of the pictorial scale of Perceived Movement Skill Competence in Spanish children: Evidence of validity and reliability. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte* 15 (55), 35–54.
- Feltz, D. L. & Brown, E. W. 1984. Perceived competence in soccer skills among young soccer Players. *Journal of Sport Psychology* 6 (4). 392.
- Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Kontinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta. KIHUn julkaisusarja, nro 45. Helsinki: Edita Prima.

- Green, M. & Oakley, B. 2001. Elite sport development systems and playing to win: uniformity and diversity in international approaches. *Leisure Studies* 20, 247–267.
- Güllich, A. & Emrich, E. (2014). Considering long-term sustainability in the development of world class success. *European Journal of Sport Science* 14, 383–397.
- Hein, V., Müür, M. & Koka, A. 2004. Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review* 10 (1), 5–19.
- Hornig, M., Aust, F. & Güllich, A. 2016. Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European Journal of Sport Science* 16, 96–105.
- Huippu-urheilun muutosryhmä 2011. Uudistuva huippu-urheilu Suomessa. Huippu-urheilun muutosryhmän väliraportti. Viitattu 11.6.2019. <http://docplayer.fi/24932859-Uudistuva-huippu-urheilu-suomessa-2010-luvulla.html>
- Huippu-urheilun muutosryhmä 2012. Suomalaisen huippu-urheilun muutos. Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti. Viitattu 11.6.2019. https://www.pirjousitalo-aura.com/uploads/1/6/5/4/16543464/humu_loppuraportti_flash.swf
- Häyrinen, M. 2014. Nuorten harjoittelu joukkuepalloilussa. Teoksessa. K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarjoja 46, 38–40.
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2017. Viitattu 7.6.2019 <https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/>
- Jaakkola, T. & Kalaja, S. 2014. Taitoharjoittelu nuoruusvaiheessa. Teoksessa K., Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHU:n julkaisusarjoja 46, 22–27.
- MacNamara, Á., Button, A. & Collins, D. 2010. The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist* 24, 52–73.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen Tekemisen Perusteet Ihmistieteissä. 2. painos Helsinki: International Methelp, 68.
- Meylan, C., Cronin, J., Oliver, J. & Hughes, M. 2010. Reviews: Talent identification in soccer: The role of maturity status on physical, physiological and technical

- characteristics. *International Journal of Sports Science & Coaching* 5 (4), 571–592.
- Mouratidis, A. & Michou, A. 2011. Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (4), 355–367.
- Palloliitto 2014. Palloliitto lyhyesti. Viitattu 4.6.2019. <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palloliitto>
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2013. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise* 14 (3), 329–341.
- Piispa, M., Salasuo, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämäntilanne: tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 166. Helsinki.
- Puustinen, H. & Viksten, S. 2016. Suomalaisten jalkapalloilijoiden urapolut ja motivaatiotekijät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L. & Kontinen, N. 2015. Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *Journal of Sports* 38 (4), 432–449.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55 (1), 68–78.
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius-instituutti. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. & García-Calvo, T. 2013. The importance of parents' behavior in their children's enjoyment and motivation in sports. *Journal of Human Kinetics* 36, 171–179 Section IV – Sports Psychology
- Turpeinen, H. 2012. Kohti huippu-urheilijan uraa. Tutkimus nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraan vaikuttaneista ympäristö-tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 25.1.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37663/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201204021504.pdf?sequence=1>

Wiersma, L. D. 2000. Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science* 12 (1), 13–22.

Zuber, C., Zibunga, M. & Conzelmann, A. 2015. Motivational patterns as an instrument for predicting success in promising young football players. *Journal of Sports Sciences* 33 (2), 160–168.

TAULUKOT JA LIITTEET

TAULUKKO 1. Harjoittelun eri muotoihin käytetyn ajan keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) tunteina viikossa (h/vk) eri ikävaiheissa

	Ohjattu jalkapalloharjoittelu h/vk Ka/Kh	Muiden lajien ohjattu harjoittelu h/vk Ka/Kh	Yksin tehty jalkapallo tekniikkaharjoittelu h/vk Ka/kh	Jalkapallon pelailu kavereiden kanssa h/vk Ka/Kh	Yksin tehty muu fyysinen aktiivisuus h/vk Ka/Kh	Muu pelailu kavereiden kanssa h/vk Ka/Kh
6-9v	3.55 / 1.37	1.73 / 2.15	2.67 / 2.65	7.22 / 3.80	2.63 / 2.50	6.88 / 7.83
10-12v	4.64 / 1.21	3.73 / 2.83	3.56 / 3.17	7.89 / 4.37	3.63 / 2.77	8.25 / 9.33
13-15v	7.36 / 1.80	2.73 / 3.38	3.56 / 3.40	6.00 / 3.57	4.38 / 2.67	5.50 / 6.35
16-19v	11.73 / 3.35	0.18 / 0.60	3.89 / 3.86	2.78 / 1.92	3.63 / 3.11	2.88 / 2.23
20-23v	13.18 / 3.66	0.18 / 0.60	1.56 / 1.94	0.89 / 1.67	2.25 / 1.75	0.75 / 1.04

TAULUKKO 2. Pelaajien debytointien ja uran aikaisten saavutusten ajoittuminen ja näiden keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh)

	Pelaaja 1	Pelaaja 2	Pelaaja 4	Pelaaja 9	Pelaaja 10	Pelaaja 11	Pelaaja 12	Pelaaja 13	Ka	Kh
Nuortenmaajoukkue leiritus debyytti-ikä	20	15	15	15	16	20	16	15	16.50	2.20
Nuortenmaajoukkue ottelu debyytti-ikä	20	15	15	15	16	20	17	20	17.25	2.38
Veikkausliiga debyytti-ikä	20	20	16	19	18	20	16	20	18.63	1.77
A-maajoukkue leiritus debyytti-ikä	22	20	18	26	20	20	21	24	21.38	2.56
A-maaottelu debyytti-ikä	22	20	19	26	20	20	21	24	21.50	2.39
Ammattilaiseksi siirtymisen ikä	20	21	19	20	22	21	18	21	20.25	1.28
Ulkomaille siirtymisen ikä	23	21	24	26	23	21	24	27	23.63	2.13
Uran parhaan saavutuksen ikä	21, 27 & 32	30	19	30	30	24	27	24	26.50	0.53
A-maaotteluiden lukumäärä	76	71	30	49	67	105	75	45	64.75	23.12

TAULUKKO 3. Pelaajien koettuja erilaisten motivaatioluokkien määrä ja niiden keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh)

	Minimi	Maksimi	Ka	Kh
Sisäinen	3.50	4.50	3.94	0.42
Integroitu	2.00	4.50	3.25	0.76
Identifioitu	2.00	4.00	3.19	0.65
Ulkoinen	1.00	3.00	1.83	0.76

LIITE 1. Pelilistaan on kirjattu kunkin pelaajan ottelumäärät valittujen arvokisojen virallisissa karsintaotteluissa

Pelaajat	1998 MM- kisojen karsinnat	2000 EM- kisojen karsinnat	2002 MM- kisojen karsinnat	2004 EM- kisojen karsinnat	2006 MM- kisojen karsinnat	2008 EM- kisojen karsinnat	Pelejä yhteensä
Pelaaja I	6	7	7	6	4	0	31
Pelaaja II	6	7	8	8	11	13	53
Pelaaja III	8	1	0	2	0	0	11
Pelaaja IV	4	7	6	7	7	13	44
Pelaaja V	3	0	8	8	7	8	34
Pelaaja VI	2	3	4	1	0	2	12
Pelaaja VII	6	6	8	5	6	8	39
Pelaaja VIII	4	7	0	0	0	0	11
Pelaaja IX	4	8	8	5	9	13	47
Pelaaja	3	5	3	3	0	0	14

X							
Pelaaja	2	5	3	3	0	0	13
XI							
Pelaaja	1	3	1	2	9	2	18
XII							
Pelaaja	1	7	2	0	0	0	10
XIII							
Pelaaja	0	7	6	8	10	4	35
XIV							
Pelaaja	0	4	1	1	1	3	10
XV							
Pelaaja	0	1	1	2	5	14	23
XVI							
Pelaaja	0	3	7	6	5	14	35
XVII							
Pelaaja	0	1	8	5	8	10	32
XVIII							
Pelaaja	0	1	3	6	8	8	26
XIX							
Pelaaja	0	1	7	6	6	8	28
XX							
Pelaaja	0	0	5	8	9	0	22
XXI							
Pelaaja	0	0	0	6	9	0	15
XXII							
Pelaaja	0	0	2	7	8	12	29
XXIII							
Pelaaja	0	0	0	4	5	10	19
XXIV							
Pelaaja	0	0	0	0	11	9	20
XXV							
Pelaaja	0	0	0	0	5	11	16
XXVI							
Pelaaja	0	0	0	0	6	12	18
XXVII							

LIITE 2. Jalkapallon pelaajapolku kyselylomake

Kaikki tiedot ovat anonyymeja ja niitä käytetään ainoastaan Palloliitossa suomalaisen jalkapallon kehittämiseen, sekä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan Pro Gradu -töihin.

Antamiani tietoja saa käyttää Palloliitossa ja Jyväskylän yliopistossa jalkapalloon liittyvään kehitys- ja tutkimustyöhön.

Kyselylomake:

A. PERUSTIEDOT

1. Milloin olet syntynyt? (kk.vvvv. esim 08.1972) _ _ . _ _ _ _

2. Syntymäpaikka? _____

B. URHEILUN ALOITTAMINEN JA HARJOITTELU

3. Minkä ikäisenä aloitit jalkapallon harrastamisen? _____-vuotiaana

4. Minkä ikäisenä aloitit jalkapallon harrastamisen seurassa? _____-vuotiaana

5. Minkä ikäisenä aloitit tavoitteellisen jalkapallon harjoittelun ja valmentautumisen?
_____ -vuotiaana

6. Minkä ikäisenä jalkapallo valikoitui päälajiksesi (lopetit muiden lajien määrätietoisesti harrastamisen)? _____-vuotiaana

7. Mitä lajeja olet harrastanut jalkapallon lisäksi (merkitse kaikki harrastamasi lajit, myös ne jotka OLET JO LOPETTANUT)?

() En ole harrastanut muita lajeja kuin jalkapalloa

() Olen harrastanut, Mitä lajia? _____ Minkä ikäisenä? ___ - ___ -vuotiaana

() Olen harrastanut, Mitä lajia? _____ Minkä ikäisenä? ___ - ___ -vuotiaana

() Olen harrastanut, Mitä lajia? _____ Minkä ikäisenä? ___ - ___ -vuotiaana

() Olen harrastanut, Mitä lajia? _____ Minkä ikäisenä? ___ - ___ -vuotiaana

() Olen harrastanut, Mitä lajia? _____ Minkä ikäisenä? ___ - ___ -vuotiaana

() Olen harrastanut, Mitä lajia? _____ Minkä ikäisenä? ___ - ___ -vuotiaana

8. Seuraavassa on lueteltu eräitä tekijöitä, joilla saattoi olla vaikutusta URHEILEMISEN ”kipinän” syntymiseen. Valitse se vaihtoehto, joka osoittaa kunkin tekijän vaikutuksen sinun kohdallasi. Merkitse kuvaavin vaihtoehto.

paljon	Ei lainkaan	Erittäin vähän			Erittäin	
	vaikutusta	vaikutusta			vaikutusta	
Omat vanhemmat	()	1	2	3	4	5
Sisarukset	()	1	2	3	4	5
Muut sukulaiset	()	1	2	3	4	5
Kaverit	()	1	2	3	4	5
Kouluympäristö	()	1	2	3	4	5
Kotipaikkakunnan urheiluperinteet	()	1	2	3	4	5
Urheilupaikkojen läheisyys	()	1	2	3	4	5
Huippu-urheilijaesikuvat ja ihanteet	()	1	2	3	4	5
Hyvä menestyminen urheilussa	()	1	2	3	4	5
ikäistesi parissa						
Fyysiset ominaisuudet	()	1	2	3	4	5
Saatavilla oleva ohjaaja tai	()	1	2	3	4	5
valmentaja-apu						
Oma kiinnostus urheiluun	()	1	2	3	4	5
Jokin muu asia, mikä? _____	()	1	2	3	4	5

9. Kuinka paljon seuraavat eri tekijät vaikuttivat JALKAPALLON valikoitumiseen pääalajiksesi?

paljon	Ei lainkaan	Erittäin vähän			Erittäin	
	vaikutusta	vaikutusta			vaikutusta	
Omat vanhemmat	()	1	2	3	4	5
Sisarukset	()	1	2	3	4	5
Muut sukulaiset	()	1	2	3	4	5
Kaverit	()	1	2	3	4	5
Kouluympäristö	()	1	2	3	4	5
Kotipaikkakunnan jalkapalloperinteet	()	1	2	3	4	5
Urheilupaikkojen läheisyys	()	1	2	3	4	5
Huippu-urheilijaesikuvat ja ihanteet	()	1	2	3	4	5

Hyvä menestyminen urheilussa ikäistesi parissa	()	1	2	3	4	5
Fyysiset ominaisuudet	()	1	2	3	4	5
Valmentajan innostaminen	()	1	2	3	4	5
Valmentajan vaatimukset	()	1	2	3	4	5
Oma kiinnostus jalkapalloon	()	1	2	3	4	5
Jokin muu asia, mikä? _____	()	1	2	3	4	5

10. Mikä on kasvattajaseurasi? _____

11. Vaihdoitko seuraa seuraavien ikävuosien aikana?

() En ole koskaan vaihtanut seuraa

6-9-vuotiaana kyllä () Miksi? _____

10-12-vuotiaana kyllä () Miksi? _____

13-15-vuotiaana kyllä () Miksi? _____

16-19-vuotiaana kyllä () Miksi? _____

20→ vuotiaana kyllä () Miksi? _____

12. Pelasitko vanhempien ikäluokkien joukkueissa?

() en ole pelannut vanhempien joukkueissa

() kyllä pelasin, minkä ikäisenä? ___-___ vuotiaana (esim. 12-15 vuotiaana)

13. Osallistuitko koulun puolesta järjestettyyn AAMUVALMENNUKSEEN?

() En koskaan osallistunut

() Peruskoulussa, ___-tuntia viikossa

() Lukiossa/ ammattikoulussa, ___-tuntia viikossa

14. Kuinka monta kertaa ja kuinka monta tuntia harjoittelit keskimäärin VIIKOSSA OHJATUSTI (mm. joukkueharjoitukset, akatemiaharjoitukset ja valmentajan tekemät yksilölliset harjoitusohjelmat). Täytähän huolellisesti ne kohdat jotka sopivat omaan urheilu-uraasi. Merkitse niihin kohtiin, jotka eivät sovi sinun uraasi 0 tuntia. Esim. Jos olet aloittanut jalkapallon harjoittelun vasta ylä-asteella, niin merkitse ala-asteikää koskevaan kohtaan jalkapallon harjoittelusta 0 tuntia.

Jalkapallo:

Muut lajit:

	Harjoitus- kerrat (/vko)	Joukkue/ohjattua harjoittelu (/vko)	Harjoitus- kerrat (/vko)	Ohjattua harjoittelua (/vko)
6-9- vuotiaana	_____	kertaa _____ tuntia	_____	kertaa _____ tuntia
10-12- vuotiaana	_____	kertaa _____ tuntia	_____	kertaa _____ tuntia
13-15- vuotiaana	_____	kertaa _____ tuntia	_____	kertaa _____ tuntia
16-19- vuotiaana	_____	kertaa _____ tuntia	_____	kertaa _____ tuntia
20-23- vuotiaana	_____	kertaa _____ tuntia	_____	kertaa _____ tuntia

15. Tämä kysymys koskee OMATOIMISTA (ohjatun seuratoiminnan ulkopuolista, omalla ajalla tapahtuvaa) harjoittelua. Kuinka monta tuntia harjoittelit keskimäärin viikossa.

Täytähän huolellisesti ne kohdat jotka sopivat omaan urheilu-uraasi. Merkitse niihin kohtiin, jotka eivät sovi sinun uraasi 0 tuntia. Esim. Jos olet aloittanut pääälajisi harjoittelun vasta ylä-asteella, niin merkitse ala-asteikää koskevaan kohtaan pääälajin harjoittelusta 0 tuntia.

Jalkapallo:

(Jalkapalloon liittyvä omatoiminen harjoittelu)

Muu fyysinen aktiivisuus:

(Kaikki muu fyysinen aktiivisuus jalkapallon harjoittelun lisäksi, esimerkiksi lenkkeily, pallopelit kavereiden kanssa tai välitunti liikunta)

Tekniikka- Pelailu

Yksin Pelailu/liikkuminen

	Harjoittelu	Kavereiden kanssa	Harjoittelu	Kavereiden kanssa
6-9- vuotiaana	_____ tuntia	_____ tuntia	_____ tuntia	_____ tuntia
10-12- vuotiaana	_____ tuntia	_____ tuntia	_____ tuntia	_____ tuntia
13-15- vuotiaana	_____ tuntia	_____ tuntia	_____ tuntia	_____ tuntia
16-19- vuotiaana	_____ tuntia	_____ tuntia	_____ tuntia	_____ tuntia
20-23- vuotiaana	_____ tuntia	_____ tuntia	_____ tuntia	_____ tuntia

16. Keneltä sait ohjausta omatoimiseen harjoitteluun? Voit merkitä myös useamman kuin vain yhden vaihtoehdon.

- En keneltäkään
- Sisaruksilta
- Vanhemmilta
- Muilta sukulaisilta
- Kavereilta
- Seurajoukkueen valmentajalta
- Joltain muulta, keneltä? _____

17. Kenen kanssa harjoittelit omalla ajalla? Voit merkitä myös useamman kuin vain yhden vaihtoehdon.

- Yksin
- Sisarusten kanssa
- Vanhemman kanssa
- Muun sukulaisen kanssa

Kaverin/kavereiden kanssa ()

Valmentajan kanssa ()

Jonkun muun, kenen? _____

18. Olivatko kanssasi omalla ajalla harjoitelleet henkilöt pääasiassa:

Nuorempia kuin sinä ()

Saman ikäisiä kuin sinä ()

Vanhempia kuin sinä ()

C. ASUINPAIKKA & OLOSUHTEET

19. Millä paikkakunnalla ensimmäinen jalkapallojoukkueesi harjoitteli? _____

20. Miten pitkä matka oli lähimmälle jalkapallokentällesi?

6-9-vuotiaana _____ km

10-12-vuotiaana _____ km

13-15-vuotiaana _____ km

16-19-vuotiaana _____ km

21. Oliko lähiympäristössäsi (max 300 m) jokin muu jalkapalloharjoitteluun sopiva alue, missä kävit harjoittelemassa?

() lähiympäristössäsi (max 300m) ei ole ikinä ollut jalkapalloharjoitteluun sopivaa aluetta

6-9-vuotiaana Kyllä (), mikä? _____

10-12-vuotiaana Kyllä (), mikä? _____

13-15-vuotiaana Kyllä (), mikä? _____

16-19-vuotiaana Kyllä (), mikä? _____

22. Minkä ikäisenä muutit ensimmäisen kerran jalkapallon takia Suomessa toiseen kaupunkiin?

() En ole muuttanut

() Kyllä, minne ja minkä ikäisenä? _____

D. PERHE JA VALMENNUSUHDE

23. Mikä on asemasi sisarusparvessa? Valitse itseäsi kuvaava vaihtoehto.

1. Ainut lapsi ()

2. Nuorin ()

3. Keskimmäisiin kuuluva ()

4. Vanhin ()

24. Mitä urheilua sisaruksesi harrastivat? Valitse kaikki heitä kuvaavat vaihtoehdot.

Minulla ei ole sisaruksia ()

Eivät harrastaneet urheilua ()

Harrastivat muuta urheilua kuin jalkapalloa ()

Harrastivat jalkapalloa ()

25. Millä tasolla sisaruksesi harrastivat urheilua? Valitse kaikki heitä kuvaavat vaihtoehdot.

Minulla ei ole sisaruksia ()

Eivät harrastaneet urheilua ()

Harrastetasolla ()

Paikallisella tasolla ()

Kansallisella tasolla ()

Kansainvälisellä tasolla ()

26. Mitä urheilua vanhempasi harrastivat? Valitse kaikki heitä kuvaavat vaihtoehdot.

Eivät harrastaneet urheilua ()

Harrastivat muuta urheilua kuin jalkapalloa ()

Harrastivat jalkapalloa ()

27. Millä tasolla vanhempasi harrastivat urheilua? Valitse kaikki heitä kuvaavat vaihtoehdot.

Eivät harrastaneet urheilua ()

Harrastetasolla ()

Paikallisella huipputasolla ()

Kansallisella tasolla ()

Kansainvälisellä tasolla ()

28. Onko sukulaisissasi maajoukkue-tason tai kansainvälisen tason urheilijoita?

Jalkapallossa Kyllä () Ei ()

Muissa lajeissa Kyllä () Ei ()

E. KOULU JA OPISKELU

Seuraavassa osiossa tarkastellaan koulunkäyntiäsi ja opiskeluasi. Vastaa vain niihin kysymyksiin jotka sopivat kouluhistoriaasi.

29. Miten opiskelu vaikutti urheilu-uraasi?

Ympäröi kuvaavin vaihtoehto

Ei ollenkaan	Erittäin haitallisesti			Erittäin myönteisesti	
()	1	2	3	4	5

30. Mitä kouluasteita olet suorittanut (merkitse kaikki suoritettut koulutusasteet)?

- Peruskoulu ()
- Lukio ()
- Ammatillinen oppilaitos ()
- Ammattikorkeakoulu () Mikä ala? _____
- Yliopisto () Mikä ala? _____
- Mikä tutkinnon taso _____ (kandidaatti, maisteri, tohtori, lisensiaatti)
- Aikuiskoulutus ()
- Jokin muu, mikä? () _____

31. Mitä kouluasteita kävit AMMATILAISURASI aikana (ammattilaisella tarkoitetaan tässä pelaajaa, jolle jalkapallo on pääsääntöinen tulonlähde)?

- Lukio ()
- Ammatillinen oppilaitos ()
- Ammattikorkeakoulu () Mikä ala? _____
- Yliopisto () Mikä ala? _____
- Mikä tutkinnon taso _____ (kandidaatti, maisteri, lisensiaatti, tohtori)
- Aikuiskoulutus ()
- Jokin muu, mikä? () _____

F. MENESTYS & URA

32. Osallistuitko juniorina piirijoukkuetoimintaan? Kyllä () Ei ()

33. Osallistuitko juniorina aluejoukkuetoimintaan? Kyllä () Ei ()

34. Minkä ikäisenä pelasit ensimmäisen Veikkausliigaottelusi?

____-vuotiaana

En ole pelannut Veikkausliigaotteluita ()

35. Kuinka monta Veikkausliigaottelua olet pelannut?

___kpl

En ole pelannut Veikkausliigaotteluita ()

36. Minkä ikäisenä osallistuit ensimmäisen kerran ikäkausimaajoukkueleiritykseen?

___-vuotiaana

En ole osallistunut ikäkausimaajoukkueleiritykseen ()

37. Minkä ikäisenä pelasit ensimmäisen ikäkausimaajoukkueottelusi?

___-vuotiaana

En ole pelannut ikäkausimaajoukkueotteluita ()

38. Kuinka monta ikäkausimaajoukkueottelua olet pelannut?

___kpl

En ole pelannut ikäkausimaajoukkueotteluita ()

39. Millaista menestyksesi oli JUNIORI-ikäisenä (6-19-vuotiaana)? Mainitse kolme parasta saavutustasi.

(Esimerkiksi pääsy maajoukkueeseen, EM- tai MM-karsinnat, valinta all-star-joukkueeseen jne.)

1. _____

2. _____

3. _____

40. Minkä ikäisenä osallistuit ensimmäisen kerran A-maajoukkueleiritykseen?

___-vuotiaana

41. Minkä ikäisenä pelasit ensimmäisen A-maajoukkueottelusi?

___-vuotiaana

42. Kuinka monta A-maajoukkueottelua olet pelannut?

___kpl

43. Minkä ikäisenä katsot siirtyneesi ammattilaiseksi (ammattilaisella tarkoitetaan tässä pelaajaa, jolle jalkapallo on pääsääntöinen tulonlähde)?

___-vuotiaana

En ollut ammattilainen ()

44. Minkä ikäisenä siirryit ensimmäisen kerran ulkomaille pelaamaan?

1. ___-vuotiaana

2. En pelannut urallani ulkomailla ()

45. Minkä ikäisenä saavutit jalkapallourasi parhaan menestyksen? ___-vuotiaana

-Mikä se oli?_____

-Missä joukkueessa pelasit silloin?_____

46. Missä määrin olet tyytyväinen menestykseesi jalkapallo-urallasi?

En lainkaan					Erittäin
tyytyväinen					tyytyväinen
1	2	3	4	5	

47. Mitkä olivat mielestäsi kolme tärkeintä tekijää, että jatkoit jalkapallon harrastamista murrosiässä ja sen jälkeen?

1. _____

2. _____

3. _____

48. Oletko työskennellyt jalkapallon parissa aktiiviurasi lopettamisen jälkeen?

- () En ole, enkä ole kiinnostunut
- () En ole, mutta voisin työskennellä
- () Olen työskennellyt valmennustehtävissä
- () Olen työskennellyt muissa tehtävissä, missä? _____

G. MOTIVAATIO

Seuraavassa on lista erilaisista syistä, jotka saavat ihmiset urheilemaan. Merkitse asteikolla 1-5 missä määrin olet samaa tai eri mieltä esitetyn syyn kanssa.

Syitä, miksi harrastin jalkapalloa:

1 = täysin eri mieltä ... 5 = täysin samaa mieltä

Koska pelaaminen oli olennainen osa elämäni 1 2 3 4 5

Koska koin, että uusien suoritustekniikoiden/taktiikoiden löytäminen oli nautinnollista 1 2 3 4 5

Koska minusta se oli hyvä tapa kehittää niitä puolia itsessäni joita arvostin 1 2 3 4 5

Koska tunsin itseni paremmaksi ihmiseksi kun pelasini 1 2 3 4 5

Koska tunsin, että toiset eivät hyväksyisi minua, jos en pelaisi 1 2 3 4 5

Koska sain mielihyvää oppiessani lisää jalkapallosta 1 2 3 4 5

Koska jalkapallon harrastaminen kuvasti persoonaani.....	1	2	3	4	5
Koska olin valinnut jalkapallon tavaksi kehittää itseäni.....	1	2	3	4	5
Koska minusta tuntui pahalta, jos en käyttänyt aikaa jalkapalloon	1	2	3	4	5
Koska minulle tärkeät ihmiset pahastuisivat minulle, jos en harrastaisi jalkapalloa	1	2	3	4	5
Minulla oli hyviä syitä harrastaa jalkapalloa, mutta ajoittain en ollut varma pitäisikö minun jatkaa	1	2	3	4	5
Koska oli todella mielenkiintoista oppia miten pystyn kehittymään jalkapallossa.....	1	2	3	4	5
Koska jalkapallon kautta elin olennaisimpien periaatteideni mukaisesti	1	2	3	4	5
Se ei ollut minulle selvää; En oikeastaan ole sitä mieltä että jalkapallo oli minun juttuni	1	2	3	4	5
Koska se oli yksi parhaista valitsemistani tavoista kehittääkseni muita ominaisuuksia itsessäni	1	2	3	4	5
Koska en olisi arvostanut itseäni, jos en olisi harrastanut jalkapalloa	1	2	3	4	5
Koska ympärilläni olevat ihmiset palkitsivat minut, kun pelasin	1	2	3	4	5
En tiedä; minusta tuntui, että en aina pystynyt pärjäämään jalkapallossa	1	2	3	4	5

Lopuksi voit kertoa vielä vapaasti omaan jalkapallouraasi vaikuttaneista tekijöistä.

LIITE 3. Suostumuslomake

Pelaajapolkututkimus

Hyvä tutkimukseemme osallistuja,

Vastaamalla kyselyymme annat suostumuksesi osallistua tutkimukseemme ja autat Palloliittoa tulevaisuuden pelaajakehitystyössä. Kyselyyn vastaaminen vie noin 25 minuuttia. Lomake tulee täyttää kerralla alusta loppuun, joten varaathan tarvittavan määrän aikaa vastaamiseen.

Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen tehtävänä on kartoittaa suomalaisen jalkapalloilun menestyneimpien yksilöiden ("kultaisen sukupolven") lapsuuden ja nuoruuden ajan harjoittelun laatua ja määriä, sekä motivaatiotekijöitä. Tuloksena pitäisi saada selkeyttä ja karkeita suuntaviivoja nuorten pelaajien kehitysprosesseihin.

Tutkimuksessa saatavia tietoja hyödynnetään Palloliitossa suomalaisen jalkapallon kehittämiseen, sekä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan Pro Gradu -työhön. Tutkimustietoa on aikaisemmilla tutkimuksilla kerätty jo nykyisiltä maajoukkueilta (A-maajoukkue, naisten maajoukkue ja juniorit), sekä veikkausliiga pelaajilta. Saamiamme tuloksia on tarkoitus verrata näiden edellä mainittujen vastaajien tuloksiin ja löytämään eroavaisuuksia.

Tietosuoja

Kyselylomake lähetetään kullekin pelaajalle henkilökohtaisesti ja niihin vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyihin vastataan nimettömänä, eikä henkilökohtaisia tietoja jaeta eteenpäin. Myös tulosten raportointi tapahtuu nimettömänä ja luottamuksellisesti.

Yhteystiedot:

Sakari Holopainen

p. 050 490 3764

sakari.a.holopainen@student.jyu.fi

Tatu Meriläinen

p. 040 552 5799

tatu.t.merilainen@student.jyu.fi

Marja Kokkonen

Pro gradu -ohjaaja

marja.kokkonen@juu.fi

Henri Lehto

Keski-Suomen valmennuskeskuksen päällikkö

Suomen Palloliitto

henri.lehto@palloliitto.fi

LIITE 4. Jalkapallon pelaajapolku haastattelurunko

Haastattelu pidettiin Siilinjärvellä. Haastattelu suoritettiin äänitettynä haastatteluna. Aineistoa 7,5 sivua.

Jalkapallon aloittaminen:

Minkä ikäisenä aloitit jalkapallon harrastamisen?

- Oliko joillain tietyillä ihmisillä tai tapahtumilla vaikutusta jalkapallourasi alkuun?

Erikoistuminen:

Mitä muita lajeja olet harrastanut jalkapallon lisäksi? Miten kauan kutakin lajia?

Missä iässä erikoistuit jalkapalloon?

- Kuinka sinä määrittelisit erikoistumisen?
- Miten jalkapalloon erikoistuminen käytännössä näkyi sun elämässä tai muutti sitä?
(Jäi ainoaksi lajiksi, päätit itse että se on pääpanostuksen kohde, harjoittelu tunnit nousivat siinä lajissa suuremmiksi kun muissa)

Miksi lopetit muiden lajien harrastamisen?

Miksi jalkapallo valikoitui juuri siksi lajiksi josta tuli päälaji?

(Lajissa jotain erityistä sinulle, lajissa jotain sellaista että miehestä tuli futari, vanhemmat, valmentaja, kaverit/joukkue, kannustaminen/pakottaminen, idoli)

Harjoittelu:

Paljonko sinulla oli joukkueharjoittelua pelaajapolkusi eri vaiheissa suunnilleen? millaisia olivat sisällöltään?

Jos vertaat harjoittelua ennen ja nykyään... Miten harjoittelu ennen ja nykyään eroavat tai onko samankaltaisuuksia? Kerrotko esimerkkejä?

Jos muistelet mahdollisia tukilajeja jalkapalloseuralle, mitä sinulle niistä tulee mieleen? hyötyjä tai haittoja

Millaisia eroja lajien harjoittelumäärissä oli? Mitkä asiat mielestäsi vaikuttivat eri lajien harjoittelumääriin ja niiden suhteisiin?

Motivaatio:

Mitkä asiat motivoivat sinua urasi eri vaiheissa?

Nuoruus ja valintavaiheessa... Mikä sai jatkamaan(drop-out ilmiö iso asia nykypäivänä, 16,17,18 vuotiaana saattaa alkaa ehkä muut asiat kiinnostaa...) ja halun panostaa juuri jalkapalloon? (ammattilaisuus, maine, raha, rakkaus lajiin, perhe, painostus, valmentaja vanhemmat...)

Tuliko nuoruusiässä jo selväksi, että haluat tulla ammattilaiseksi jalkapallossa? mikä siihen johti/ei johtanut?

Huippuvaihe... Mikä ammattilaisurheilijana motivoi? Mitkä olivat tavoitteesi siirryttäessä huippu-urheilu elämään?

Saitko tukea joltain henkilöltä näihin tavoitteisiisi(ammattilaisajoilla)? Keneltä?

Muuttuivatko tavoitteet, jos muuttuivat miksi?

Milloin lopetit jalkapallon pelaamisen ammattilaisena? Miksi, ja mitkä asiat siihen vaikuttivat? (loukkaantumiset, ikä, perhe, menestys...)

Jälkikäteen katsottuna tekisitkö joitain asioita peliurallasi toisin? Miksi?

Onko vielä jotain asioita joita haluaisit sanoa, jota en älynnyt kysyä tai ei ole muuten tullut puheeksi?