

Suomalaisten huippujalkapalloilijoiden lapsuus- ja nuoruusvaiheen harjoittelu

Samuel Lehtimäki & Topias Tiainen, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikka

Tausta: Huipulle pääseminen jalkapallossa on äärimmäisen haastavaa ja vain todella pieni osuus kaikista pelaajista saavuttaa maailman todellisen huipun. Huipulle ei pääse vain yhtä varmaa reittiä, vaan reittejä on useita ja ne vaihtelevat esimerkiksi erikoistumisen, muiden lajien tai sattuman vaikutuksesta. Urheilulajiin voi erikoistua varhain tai myöhään. Varhainen erikoistuminen tarkoittaa osallistumista vain yhteen lajiin, jossa tarkoituksenmukaisesti harjoitellaan ja kilpaillaan jo nuoresta iästä lähtien. Myöhäinen erikoistuminen tarkoittaa nuorena osallistumista useampiin lajeihin ja erikoistumispäätöksen tekemistä vasta myöhemmin. Myöhäisestä erikoistumisesta puhutaan usein myös monilajisuutena. Monilajisuus tarkoittaa useamman kuin yhden lajin samanaikaista harrastamista. Monilajisuus nähdään useimmissa tapauksissa tukevan urheilumenestystä. Jalkapalloon erikoistutaan keskimäärin 12-vuotiaana ja harjoittelumäärät lapsuus ja nuoruusvaiheessa ovat viikkotasolla noin 15–20 tunnin kohdalla. Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää suomalaisten huippujalkapalloilijoiden lapsuus- ja nuoruusajan harjoittelun määrää, sisältöä sekä erikoistumisen ajankohtaa.

Menetelmät: Tutkielma pohjautuu aineistoon, jonka keräsimme maaliskuussa 2025 digitaalisella kyselyllä suomalaisilta huippujalkapalloilijoilta ($N \approx 85$, miehiä 55% ja naisia 45% vastaajista) yhteistyössä Jyväskylän yliopiston, Suomen Palloliiton, Eerikkilän ja Jalkapallon Pelaajajhdistyksen kanssa. Kyselyssä selvitettiin huippujalkapalloilijoiden lapsuus- ja nuoruusajan harjoittelua kysymällä harjoittelumääriä niin jalkapallosta kuin muistakin lajeista sekä vapaa-ajan liikunnasta. Avoimilla kysymyksillä kartoitettiin pelaajien kokemusta siitä, mikä on vienyt heidät huipulle, ja mitä he ovat kokeneet jälkeenpäin kaivanneensa harjoittelussa. Aineiston analyysit tehdään SPSS 29-ohjelmalla.

Tulokset: Suomalaiset huippujalkapalloilijat aloittivat jalkapallon ohjatun harrastamisen seurassa keskimäärin 6-vuotiaana, erikoistuivat jalkapalloon keskimäärin 10-vuotiaana ja osallistuivat keskimäärin yhteen ohjattuun muun lajin harrastukseen jalkapallon lisäksi. Jalkapallon lisäksi muita ohjattuja harrastuksia oli 7–11-vuotiaana enemmän kuin 12–16-vuotiaana. Ohjattua jalkapalloharjoittelua oli 7–11-vuotiaana 4,5 t/vko ja 12–16-vuotiaana 8,5 t/vko. Avoimien vastauksien alustavat tulokset osoittavat, että sisäinen motivaatio, liikunnallinen monipuolisuus ja motivoiva ympäristö edistävät huipulle etenemistä suuren harjoittelumäärän lisäksi. Lapsuus- ja nuoruusvaiheessa suomalaiset huippujalkapalloilijat ovat taas kokeneet kaivanneensa esimerkiksi fyysistä ja psyykkistä valmennusta sekä motoristen perustaitojen kehittämistä, kuten esimerkiksi juoksutekniikkavalmennusta.

Johtopäätökset: Johtopäätökset tullaan tekemään aineiston analysoinnin jälkeen.

Tiivistelmä perustuu tekijöiden meneillään olevaan pro gradu -työhön.

Erotuomaripäätösten tarkastelu VAR-teknologian valossa Veikkausliigan kausilla 2022–2024

Hannu Pirinen, Informaatioteknologian tiedekunta, Jyväskylän yliopisto,
Tietojärjestelmätiede

Tausta: Veikkausliigassa ei ole käytössä avustavaa videotuomaria (VAR), mutta sen käyttöönottoa pohditaan ja taustalla onkin tehty työtä sen eteen. VAR on levinnyt jo ympäri maailmaa kaikkiin suuriin sarjoihin ja turnauksiin sekä useisiin pienempiinkin sarjoihin. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisissa tilanteissa VAR:ia olisi käytetty kausien 2022–2024 ajalta sekä olisivatko VAR-tuomiot jakautuneet tasan joukkueiden kesken. Paitsiotilanteet on jätetty pois tutkimuksesta, sillä käytetyistä kuvakulmista ei olisi voitu saada täysin varmoja tuloksia.

Menetelmät: Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Palloliiton ja erotuomariasiantuntija Mattias Gestraniuksen kanssa. Analyysiin on valittu tilanteet, joissa tuomio olisi muuttunut VAR-teknologian avulla. Tilanteiden valinta tehtiin yhteistyössä Mattias Gestraniuksen ja Veikkausliigan tuomareiden kanssa. Paitsiotilanteet on jätetty tutkimuksesta pois, sillä kamera- ja kuvakulmat eivät mahdollistaneet riittävää tarkkuutta.

Tulokset: Suurin osa tilanteista, jotka olisivat kääntyneet VAR-teknologian avulla, koski rangaistuspotkuja sekä punaisia kortteja, mikä on linjassa Euroopan huippusarjojen kanssa. VAR-tuomiot eivät jakaudu tasan kaikkien joukkueiden kesken. Esimerkiksi kaudella 2022 yksi joukkueista olisi hyötynyt kahdeksassa tilanteessa, kun taas toinen joukkue olisi kärsinyt VAR:stä seitsemässä tilanteessa. Näin ollen jo yhden kauden aikana kahden joukkueen ero on 15 tilannetta, mikä voisi näkyä sarjataulukossakin. Suoranaista pistemuutosta sarjataulukkaan ei kuitenkaan voida tehdä.

Johtopäätökset: Tutkimus osoittaa, että VAR-teknologia voisi merkittävästi muuttaa otteluiden kulkua sekä mahdollisesti myös sarjataulukon tilanteita. VAR-teknologian käyttöönotto lisäisi päätösten oikeudenmukaisuutta. Tämä myös toisi lisää läpinäkyvyyttä tuomareiden päätöksentekoon.

Tiivistelmä perustuu tekijän meneillään olevaan pro gradu -työhön.

Kuukautiskierron häiriöiden esiintyvyys ja hormonaalisen ehkäisyn käyttö Suomessa pelaavilla eliittitason naisjalkapalloilijoilla

Elisa Kaarakainen, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntalääketiede

Tausta: Jalkapallo on yksi maailman harrastetuimmista ja seuratuimmista urheilulajeista. Viime vuosina myös naisurheilijoiden määrä sekä kiinnostus naisten jalkapalloa kohtaan ovat lisääntyneet merkittävästi. Naisilla kuukautiskierto on olennainen osa normaalia elimistön toimintaa. Naisurheilijat ovat kuitenkin alttiita kuukautiskierron häiriöille. Kuukautiskiertoon liittyvät oireet ja vaihtelevat hormonitasot voivat myös haitata urheilijoiden terveyttä ja suorituskkyä. Kuukautishäiriöiden tunnistaminen ja niihin puuttuminen on tärkeää, jotta mahdollisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä haitallisia seurauksia voidaan ennaltaehkäistä ajoissa. Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää kuukautiskierron häiriöiden ja hormonaalisten valmisteiden käytön esiintyvyyttä Suomessa pelaavien eliittitason naisjalkapalloilijoiden keskuudessa. Lisäksi toissijaisina muuttujina tutkittiin kuukautiskierron häiriöiden yhteyttä harjoitteluaktiivisuuteen sekä pelattujen pelien määrään.

Menetelmät: Tutkielma toteutettiin kuvailevana epidemiologisena poikkileikkaustutkimuksena. Tutkimuksessa käytetty aineisto oli osa UKK-instituutin ja Tampereen Urheilulääkäriaseman toteuttamaa Jalkapalloilijoiden terveystutkimusta. Tämän tutkielman aineisto koostui Kansallisessa Liigassa pelaavien naisjalkapalloilijoiden (n=209) vastauksista koskien yksilöllistä kuukautiskiertoa, hormonaalisten valmisteiden käyttöä sekä harjoittelun ja otteluiden määrää. Kyseisiä tietoja kerättiin kyselylomakkeella vuosina 2022 ja 2023. Tutkittavat jaettiin kuukautisstatuksen mukaisesti hormonaalista valmistetta käyttävien, luonnollisen kuukautiskierron omaavien ja kuukautiskierron häiriöisten ryhmiin. Aineiston analysointimenetelminä käytettiin pääasiassa frekvenssijakoa sekä binääristä logistista regressioanalyysiä.

Tulokset: Ei-hormonaalista ehkäisyä käyttävästä tutkimusjoukosta yhteensä 12 %:lla (n=16) esiintyi kuukautiskierron häiriöitä. Primaarista amenorreaa esiintyi 0,7 %:lla (n=1), sekundaarista amenorreaa, mukaan lukien sekundaarisen amenorrean historia, esiintyi 25 %:lla (n=34) ja oligomenorreaa 6 %:lla (n=8). Koko tutkimusjoukosta 35 % (n=74) käytti jotakin hormonaalista valmistetta. Kuukautiskierron häiriöiden yhteys sekä harjoituskertojen määrään että pelattujen otteluiden määrään oli hyvin heikko.

Johtopäätökset: Tutkielman tulokset viittaavat siihen, että kuukautiskierron häiriöitä esiintyy myös jalkapalloilijoiden keskuudessa. Aikaisempaan tutkittuun tietoon verraten kuukautiskierron häiriöiden esiintyvyys jäi kuitenkin pieneksi. Tämän tutkimuksen mukaan myös hormonaalisen ehkäisyn käyttö jalkapalloilijoiden keskuudessa on varsin yleistä, mikä on linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa. Tämän tutkimuksen perusteella urheilun intensiteetin yhteys kuukautiskierron häiriöihin ei ole yksinään kliinisesti kovin merkittävä.

Kaarakainen, E. (2024). Kuukautiskierron häiriöiden esiintyvyys ja hormonaalisen ehkäisyn käyttö Suomessa pelaavilla eliittitason naisjalkapalloilijoilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202501231520>.

Palloliitto seuratyöntekijöiden työhyvinvoinnin tukena

Mikko Tulonen, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Liikuntajohtaminen

Tausta: Seuroissa työskentelevien määrä on kasvanut huomattavasti viime vuosina. Tutkimuksen tavoitteena on luoda ehdotus siitä, miten Palloliitto voisi kehittää palvelujaan seuroille ja niiden päätoimisille seuratyöntekijöille heidän työhyvinvoinnin parantamisen näkökulmasta.

Menetelmät: Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen ja ryhmähaastattelun avulla. Kyselyvastauksia saatiin 135 kappaletta. Lomakkeessa kysyttiin taustatietoja, voimavaroista, työympäristöstä, johtamisesta ja Palloliiton palveluista. Ryhmähaastattelussa selvitettiin seurajohdon kokemuksia työntekijöidensä työhyvinvoinnista ja siihen vaikuttamisesta.

Tulokset: Suurin osa vastaajista (88,1 %) kuvasi jaksamistaan kohtuulliseksi tai paremmaksi (7–10). Yli 1000 pelaajan seuroissa kiitettävien (9–10) arvosanojen osuus oli 36 % kun pienemmissä seuroissa työskentelevillä se oli 18 %. Kysymykseen ”Tunnetko itsesi stressaantuneeksi?” tuli kuitenkin ”melko tai erittäin paljon” vastauksia 37 kappaletta (27,4 %), johtajista 45 % (vrt. päälliköistä 17 %). Omaa työnantajaa suosittelisi muille 31,9 % vastanneista. Vastaajien kokonaistyytyväisyyden keskiarvo skaalalla 0–10 oli 7,4. Suurin kertymä vastauksissa oli arvolla kahdeksan. Voidaan siis todeta työntekijöiden olevan yleisesti ottaen jokseenkin tyytyväisiä työhönsä. On kuitenkin merkille pantava joukko työntekijöitä, jotka eivät ole tyytyväisiä. Vastaajat kokivat erityisen kuormittavina (arvo 4 asteikolla 1–5) tekijöinä toimenkuvan laajuuden, työn ja vapaa-ajan sekoittumisen, ”tulipalojen hoitamisen”, työn sirpaleisuuden ja työajan riittämättömyyden. Ryhmähaastattelussa esiin nousi muun muassa päätoimisten työntekijöiden ja vapaaehtoisen seurajohdon haasteet vuorovaikutuksessa ja yhteisessä tekemisessä. Uuden työntekijän kohdalla tunnistettiin vahva tuen ja perehdytyksen tarve ja työtehtävien säännöstely alussa. Epäselvät toimenkuvat ja konkretian puute oli yksi tunnistettu haaste. Samaan teemaan liitettiin myös termit vapaat kädet ja itseohjautuvuus. Työhyvinvointia tukevista toimenpiteistä nimettiin konkreettisina välineinä vuosikello, kehityskeskustelut, tehtävälistat, aikataulut, vastuuttaminen, dokumentaatio, priorisointi, seurakäsikirja ja rakenteiden luominen. Oman itsensä, työtapojen, vahvuuksien ja heikkouksien tunteminen nähtiin isoksi osaksi vaadittavaa osaamista.

Johtopäätökset: Työntekijät tarvitsevat enemmän apua työhyvinvointinsa tukemiseksi. Yksi iso haaste on toimintaympäristöjen ja haasteiden vaihtelevuus. Palloliitolla tulisi olla useita tapoja työhyvinvoinnin tukemiseksi. Näiden avulla tulisi asettaa tavoitteet erilaisissa toimintaympäristöissä toimiville päätoimisille seuratyöntekijöille ja heidän työnantajilleen.

Tiivistelmä perustuu tekijän meneillään olevaan YAMK-opinnäytetyöhön.

Suomalaisen futsalin lajibrändin nykytila ja tulevaisuus

Niina Talvensaari, Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu, Markkinointi

Tausta: Futsal on harrastajamäärältään toiseksi suurin sisäpalloilulaji Suomessa, mutta yleisökeskiarvojen, sosiaalisen median seuraajien ja mediahuomion yleisyydellä tarkasteltuna futsal ei kykene haastamaan muita sisäpalloilulajeja. Suuresta harrastajamäärästä huolimatta futsalin suosio ja lajibrändi eivät ole vakiintuneet suomalaisten sisäpalloilulajien kentässä. Tutkimuksen tarkoituksena oli ilmentää suomalaisen futsalin lajibrändin koettua nykytilaa etenkin kansallisella huipputasolla sekä niitä tunnistaa niitä brändin rakentamisen keinoja, jotka voisivat tukea lajibrändin vakiinnuttamista suomalaisessa sisäpalloilulajien kentässä.

Menetelmät: Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena kuvailemaan pyrkivän luonteensa vuoksi. Tutkimusmenetelmänä käytettiin puolistrukturoituja haastatteluja. Haastateltavien valinta määräytyi Palloliiton sidosryhmien ekosysteemin kautta. Haastatteluja tehtiin 11 kappaletta. Litteroinnin jälkeen haastatteluaineisto analysoitiin teemoittelemalla, sillä tarkoituksena oli tunnistaa ja raportoida toistuvia kuvioita eli teemoja aineiston joukosta.

Tulokset: Aineistosta tunnistettiin kuusi teemaa: futsalin lajibrändäyksen nykytila, markkinoinnin ja näkyvyyden kehittäminen, kilpailulliset vahvuudet suhteessa muihin, toiminnan tulevaisuuden suuntaviivat, futsalin sosiaalinen puoli sekä futsalin ja jalkapallon välinen suhde. Teemat käsittelevät futsalin lajibrändin asemaa suhteessa järjestettyyn lajitoimintaan sekä sisarlajiinsa jalkapalloon, joka määrittää nykyhetkessä suuresti futsalin identiteettiä Suomessa.

Johtopäätökset: Johtopäätökset tuleaan tekemään aineiston analysoinnin jälkeen.

Tiivistelmä perustuu tekijän meneillään olevaan pro gradu -työhön.

Yhteisöllisyyden merkitys - kokemukset paikallisesta jalkapalloyhteisöstä

Janne Selin, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaaliala

Tausta: Opinnäytetyössä selvitettiin, millä tavalla paikallisessa helsinkiläisessä jalkapallojoukkueessa vapaaehtoiset kokevat yhteisöllisyyden. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa merkityksiä, jotka saavat toimimaan vapaaehtoisena seuratoiminnassa.

Menetelmät: Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena kohdennettuna Helsingin Palloseuran täysi-ikäisille vapaaehtoisille. Aineisto kerättiin kyselylomakkeen muodossa Webropol-työkalua käyttäen. Kyselylomake sisälsi useita väittämiä ja mahdollisuuden avoimeen vastaamiseen. Lomakkeeseen vastasi määrääjän kuluessa 22 seuran vapaaehtoista. Lähes kaikki vastaajat olivat 36–55-vuotiaita. Vastaajista pieni enemmistö oli naisia. Erilaisilla väittämillä ja avokysymyksillä pyrittiin selvittämään yhteisöllisyyden kokemusta, sekä vapaaehtoisuuden merkitystä vapaaehtoiselle itselleen.

Tulokset: Lähes kaikkien vastaajien mielestä seurasta löytyy yhteisöllisyyttä. Lähes kaikki vastaajat olivat toimineet monipuolisesti erilaisissa vapaaehtoistehtävissä seuratoiminnassa, ainoastaan pienen osan toimiessa vain valmennuksellisissa tehtävissä. Yhteisöllisyys löytyy vastaajien mukaan yhdessä tekemisestä ja yhdessä olemisesta, lisäten vapaaehtoisen omaa hyvinvointia sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta omaa asuinalueensa kohtaan. Vastaajien mielestä vapaaehtoisena toimimisen kautta he ovat saaneet uusia ystäviä ja uutta mielekästä sisältöä arkeen. Vapaaehtoiset kokivat myös työkuormituksensa olevan kohtuullinen ja he olivat motivoituneita tehtäviinsä.

Johtopäätökset: Opinnäytetyöstä selviää, että paikallisesta helsinkiläisestä jalkapallojoukkueesta löytyy yhteisöllisyyttä sekä sitoutuneisuutta vapaaehtoistoimintaan. Tuloksia voidaan hyödyntää suunniteltaessa toimenpiteitä, joilla asuinalueet pysyvät elinvoimaisina, viihtyisinä ja turvallisina. Seurajoukkuetoiminta voi ehkäistä osaltaan segregatiota ja lisätä integraatiota.

Selin, J. (2025). Yhteisöllisyyden merkitys - kokemukset paikallisesta jalkapalloyhteisöstä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. YAMK-opinnäytetyö.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202501261917>.