



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# *Jalkapallon valtakunnallinen opinnäytetyöseminaari*

14. toukokuuta 2025

Klo 13.30 - 15.00



**SUOMEN  
PALLOLIITTO**



# Jalkapallon valtakunnallinen opinnäytetyöseminaari

Tänään ohjelmassa

6 esitystä

4 pro gradu -tutkielmaa  
2 YAMK-opinnäytetyötä

## Miksi valtakunnallinen opinnäytetyöseminaari?

- Tarjoamme **kohtaamispaikan** jalkapallotutkimuksesta kiinnostuneille toimijoille
- Edesautamme **uusien osaajien ja osaamisen** saamista liikunnan ja urheilun pariin
- **Vahvistamme** korkeakoulujen, Palloliiton ja Eerikkilän välistä **yhteistyötä opinnäytetyöprojekteissa** sekä niiden hyödyntämisessä (osana tiedolla johtamista)

Jalkapallon tutkimus- ja koulutustoiminnan nettisivut

<https://www.jyu.fi/palloliitto>



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



# *Mistä jalkapallossa ja futsalissa tarvitaan lisää tietoa?*

## Poimintoja kuulijoiden vastauksista:

- Lapsuusvaiheen pelaajakehitys ja valmennuksen laatu
- Lasten ja nuorten itsetunnon tukemisen vaikutus pelaajakehitykseen ja pelisuoritukseen
- Kasvuikäisten rasitusvammat
- Asevelvollisuuden vaikutus pelaajana kehittymiseen / pelaajauraan
- Erotuomareihin kohdistuva koskemattomuuden rikkominen / väkivalta
- Pelaajakaupat Suomesta ulkomaille
- Olosuhdekehitys
- Akatemiatoiminnan kehittäminen
- Jalkapallotoimijoiden jaksaminen ja kuormitus

# Ohjelma

Aloitus klo 13.30

**Tulonen, Mikko:** Palloliitto seuratyöntekijöiden työhyvinvoinnin tukena

**Pirinen, Hannu:** Erotuomaripäätösten tarkastelu VAR-teknologian valossa Veikkausliigan kausilla 2022-2024

**Talvensaari, Niina:** Suomalaisen futsalin lajibrändin nykytila ja kehittäminen

**Selin, Janne:** Yhteisöllisyyden merkitys - kokemukset paikallisesta jalkapalloyhteisöstä

**Kaarakainen, Elisa:** Kuukautiskierron häiriöiden esiintyvyys ja hormonaalisen ehkäisyn käyttö Suomessa pelaavilla eliittitason naisjalkapalloilijoilla

**Lehtimäki, Samuel & Tiainen, Topias:** Suomalaisten huippujalkapalloilijoiden lapsuus- ja nuoruusvaiheen harjoittelu

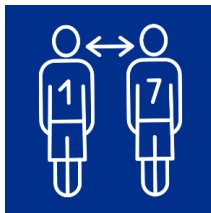
Loppuyhteenveto klo 14.50

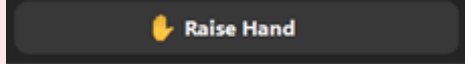


**SUOMEN  
PALLOLIITTO**



# Pelisäännöt



| Seminaarin kulku                                                           | Yleisö                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 min / esitys                                                             | Kysymyksiä ja kommentteja saa laittaa chattiin esityksen aikana                                                                                    |
| Puheenjohtajan myöntämä lisäaika (max 4 min) kysymyksille ja keskustelulle | Esityksen jälkeen voi pyytää puheenvuoroa nostamalla kättä<br> |





# *Palloliitto päätoimisten seuratyöntekijöiden tukena*

*opinnäyteseminaari 14.5.2025*

*Mikko Tulonen*



**SUOMEN  
PALLOLIITTO**

# *osallistujien tiedot*

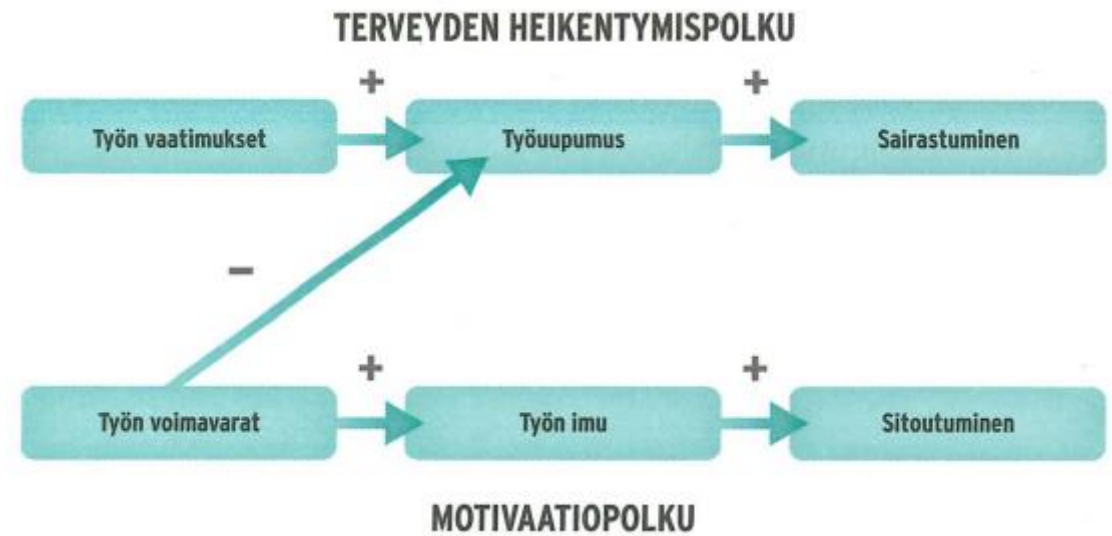
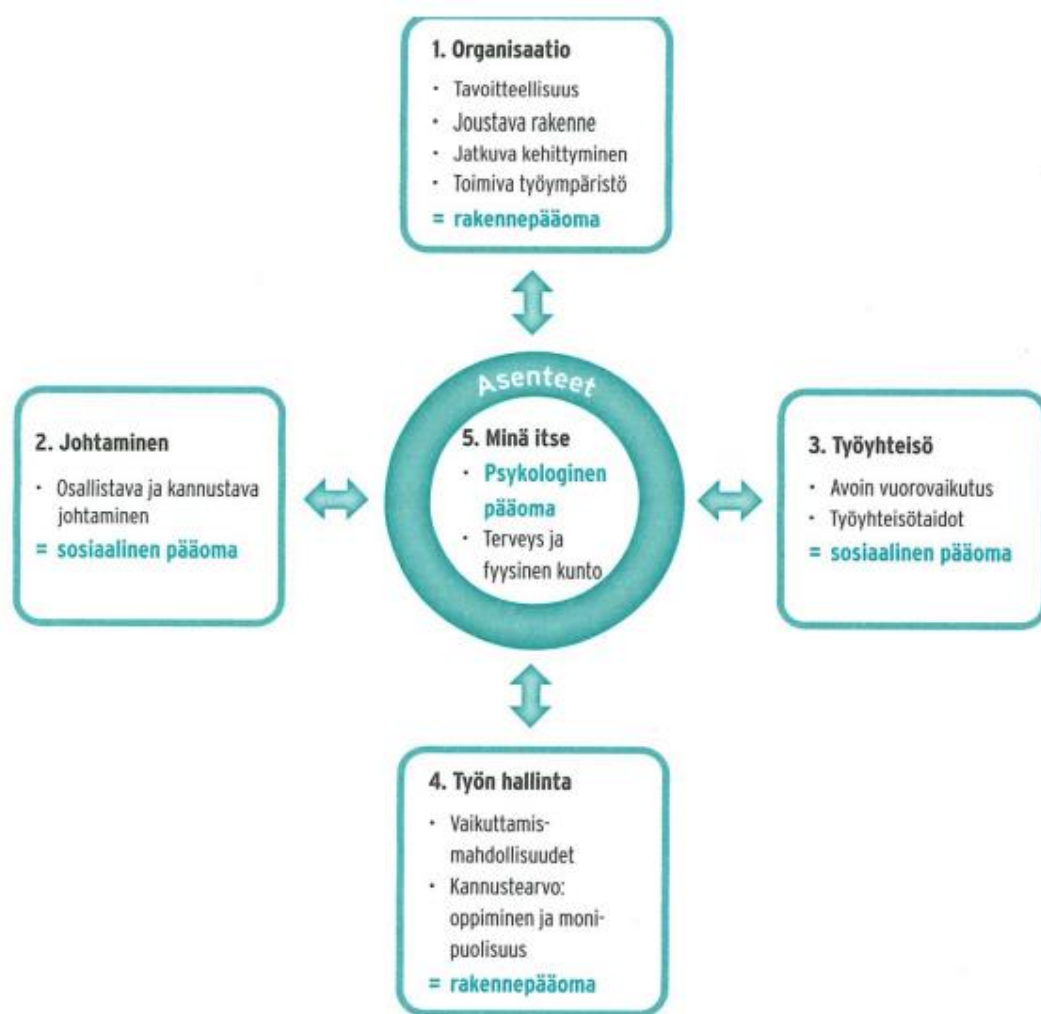
## kysely

- vastanneita 135
- miehiä 73 %, naisia 26 %
- työkokemus 0-30 v., keskiarvo 7.6, mediaani 6.0
- ikä 21-62 vuotta, keskiarvo 41,5
- seuran koko pienin 250-6000 pelaajaa
- toimenkuvista eniten vastauksia: valmennuspäällikkö, toiminnanjohtaja, junioripäällikkö, seuratyöntekijä

## ryhmähaastattelu

- 7 osallistujaa
- 4 luottamusjohdosta, 3 operatiivisesta johdosta





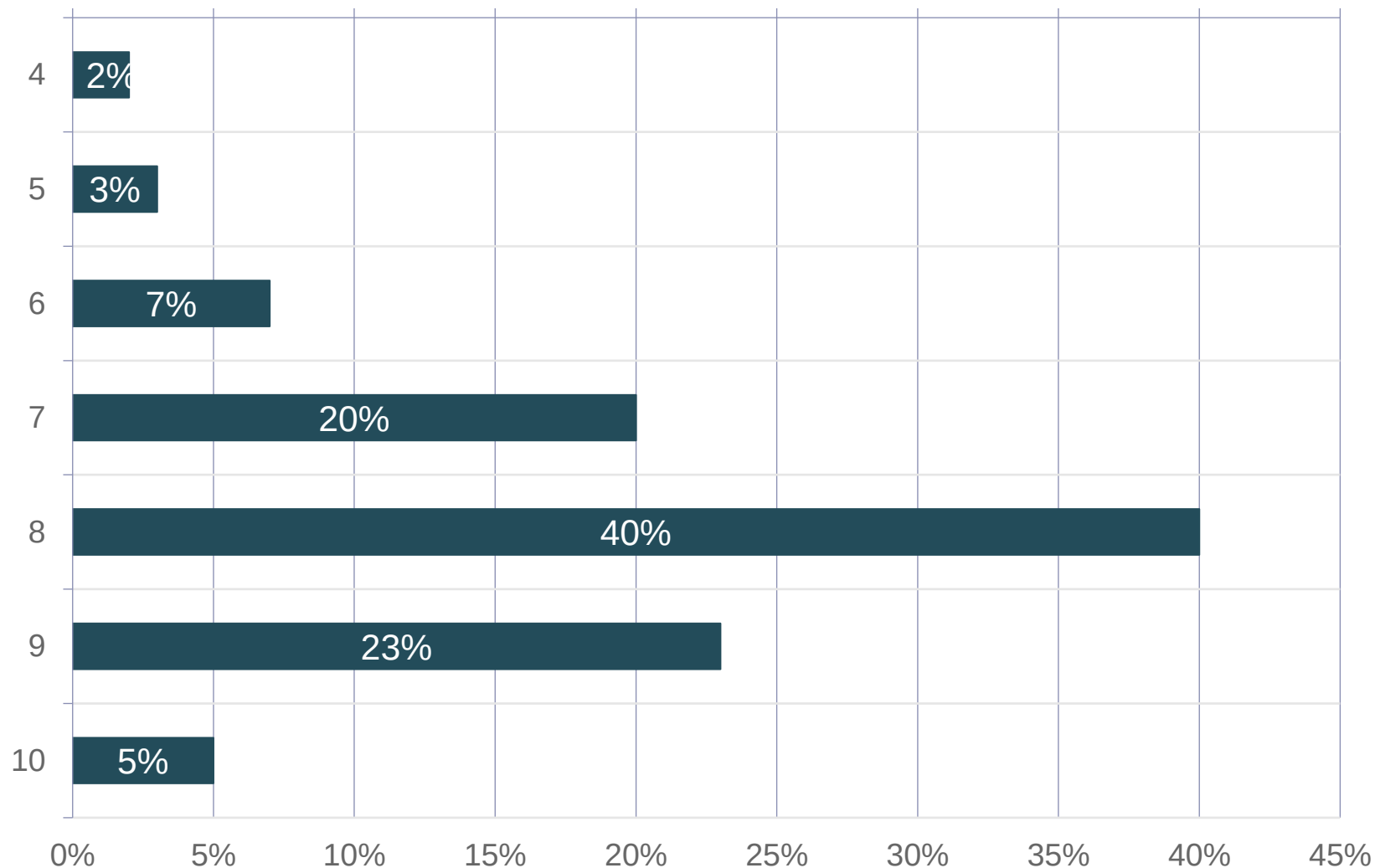
Kuvat: Työhyvinvointipääoman, vaatimukset ja voimavarat. Manka & Manka. Työhyvinvointi. 2023.

Työn teoreettisena viitekehyksenä käytettiin vaatimusten ja voimavarojen mallia sekä rakenne-, sosiaalisen ja inhimillisen pääoman vaikutusta työhyvinvointipääoman rakentumiseen.



## Arvioi omaa jaksamistasi kouluarvosanalla 4-10.

Vastaajien määrä: 135



Valmennus- ja junioripäälliköt  
eteläinen 2024

arvosana 8-10 50 %

Toiminnanjohtajat  
eteläinen 2024

arvosana 8-10 68 %

Opinnäyte 2025

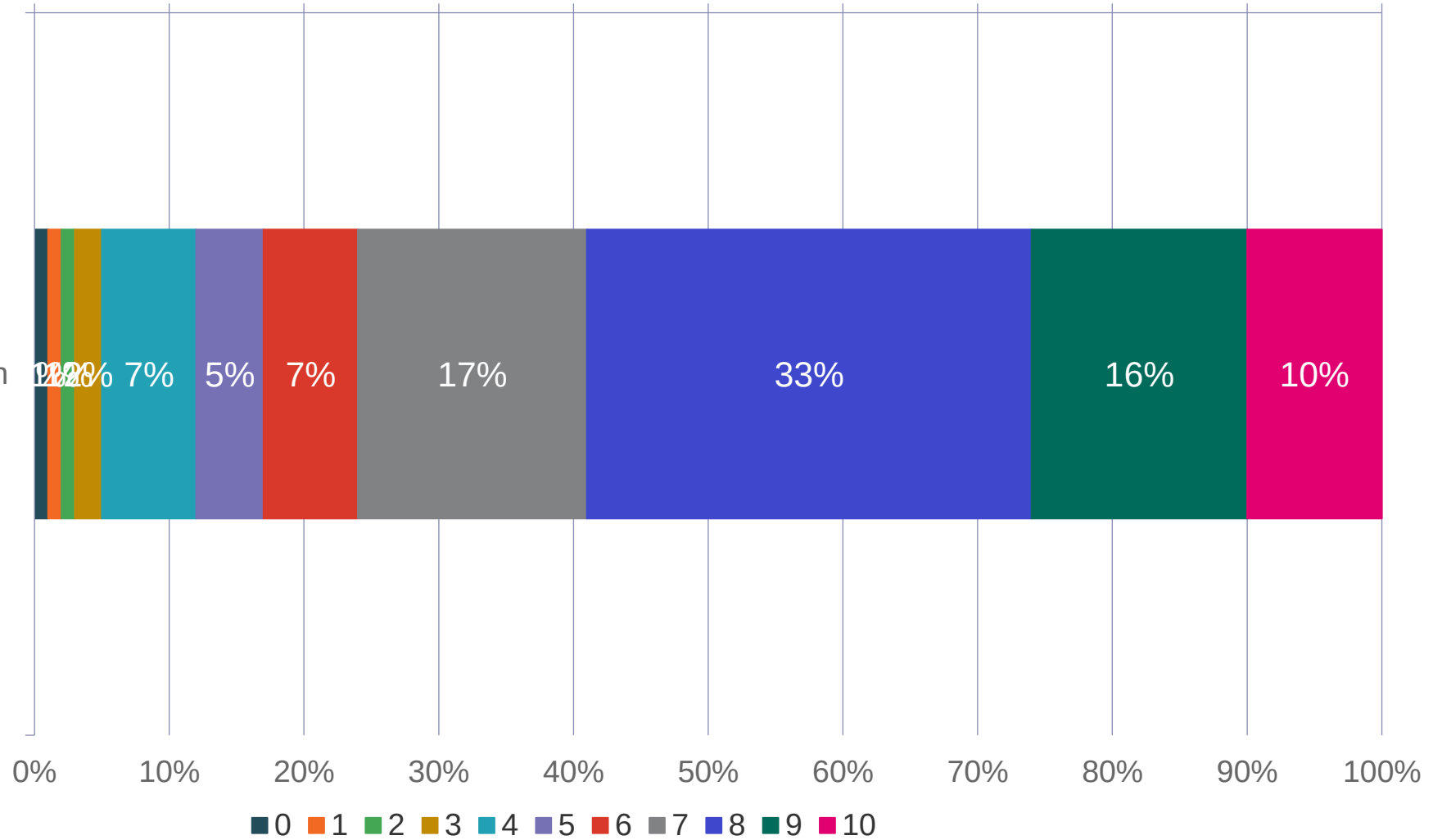
arvosana 8-10 68 %

# Millainen on kokonaistyytyväisyytesi tällä hetkellä työhösi ja työpaikkaasi

Vastaajien määrä: 135

Keskiarvo

En lainkaan tyytyväinen



7,4



# Johtopäätökset

- Seuroissa työskentelevät päätoimiset työntekijät voivat tutkimuksen perusteella kohtuullisen hyvin. On kuitenkin huomioitava määrä henkilöitä, jotka kyselyn perusteella saattavat olla kehityskulussa, joka voi johtaa uupumukseen ja masennukseen (Manka & Manka 2023, 223).
- Kuormittavien tekijöiden osalta tutkimus vahvisti ennakkokäsitystä. (laajuus, sirpaleisuus, työn ja vapaa-ajan sekoittuminen tulipalot, työajan riittämättömyys jne.)
- Työympäristön tuki koettiin myönteiseksi. Vaikka arki onkin hetkistä ja etenkin ajoittain kuormittavaa, antaa työyhteisö tuen työhyvinvoinnin pysymiselle riittävän hyvänä.
- Työnantajaansa suosittelisi vain rajallinen määrä vastaajia. => työkaverit tukevat, mutta työnantaja ja toimintaympäristö laajemmin vaatisi muutosta tukeakseen työhyvinvointia nykyistä paremmin.
- Johtamisen osalta toimenpiteitä vaatii erityisesti luottamusjohdon toiminta.
- Myös esihenkilön toiminnassa ja operatiivinen johtamisessa on toki parantamisen varaa. Niiden osalta huomio on syytä kiinnittää työtehtävien priorisointiin liittyvään parempaan tukeen työntekijälle ja palautteen antamiseen.
- Eri vastaajaryhmien tuloksia vertailtaessa näyttää selvältä, että naisiin ja seura-/toimistotyöntekijöille suunnattuun tukeen on syytä kiinnittää huomiota. Isompien seurojen työntekijöiden paremmat tulokset ja ryhmähaastattelun huomiot ohjaavat ajattelua sellaiseen suuntaan, että uusia toimenpiteitä tarvitaan erityisesti pienempien seurojen työntekijöille.

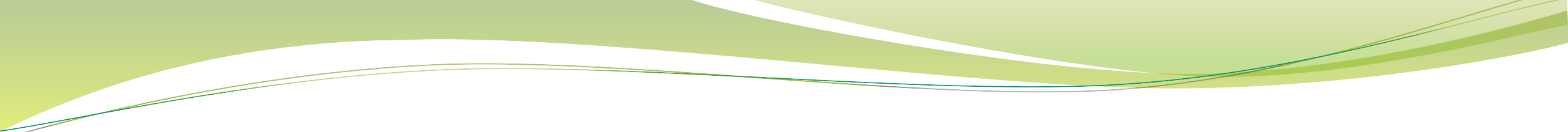
# Kehittämisehdotukset

- Työntekijöiden avointen vastausten perusteella on syytä pohtia kriittisesti Palloliiton tarjontaa ja sen saavutettavuutta. Myös Palloliiton vastuuta seuratyöntekijöiden kuormittamisessa on syytä pohtia kaikkien toimenpiteiden kohdalla.
- Palloliiton tapahtumat ja koulutukset voidaan kuitenkin todeta osaltaan toimiviksi ja työhyvinvointia tukeviksi toimenpiteiksi. Lisätuki itsensä johtamisen kehittämiseen tuntuisi tarpeelliselta. Valmentajakoulutuksissa ja JET/VEAT-koulutuksessa aihetta kyllä käsitellään hieman laajemmin. Valmentajien tukena on myös käytetty mentorointiohjelmia. Muiden työntekijöiden osalta tässä olisi uusien palvelujen tarvetta.
- Viestintää olemassa olevasta tarjonnasta kannattaa tarkastella ja pohtia keinoja tavoittaa laajempi joukko seuratyöntekijöitä.
- Naiset, seura-/toimistotyöntekijät ja pienten seurojen/työyhteisöjen työntekijät tarvitsevat tuekseen Palloliitolta uusia palveluja.
- Palvelutuotannossa kannattaa huomioida nykyisten koulutusten ja tapahtumien kehittäminen työhyvinvoinnin näkökulmasta (esim. SPL 1, SPL 2, foorumit, Huuhkaja- ja Helmaripolun koulutukset). Niiden osalta voi pohtia, onko laajempaa työhyvinvointinäkökulmaa mahdollista lisätä, tai pitää tietoisemmin mukana toimenpiteissä läpileikkaavana ajatuksena. Yksi vaihtoehto on luoda henkilökohtaisia ja pienryhmätapaamisia tapahtumien ja koulutusten jatkoksi. Lisäksi voi pohtia toimenpiteitä samankaltaisten seurojen työntekijöiden tapaamisille (sijainti, koko, haasteet, onnistumiset).



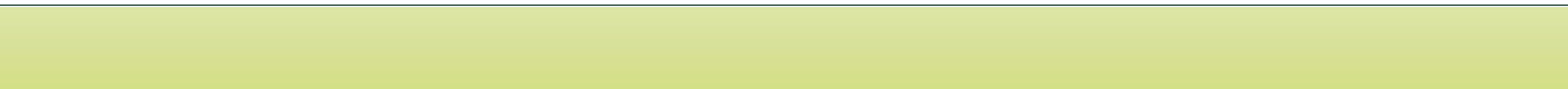
# *Kehittämisehdotukset*

- Henkilökohtaisen tuen/kontaktihenkilön osalta kannattaa keskittyä uusiin ja pienempien seurojen työntekijöihin.
- JET-/VEAT- ja valmennuspäällikkökoulutusten osalta voisi tarkastella palautteen antamiseen ja työtehtävien priorisointiin liittyvien sisältöjen kehittämistarvetta esihenkilötyön kehittämiseksi.
- Seurajohdon kouluttamisen osalta voi tarkastella foorumien sisältöjä, e-Akatemian itseopiskelumateriaalia ja Laatu järjestelmäkokonaisuutta työhyvinvoinnin kannalta.
- Kaiken läpileikkaavana tulee olla Palloliiton asiantuntijoiden avoin ja innostava vuorovaikutusote, joka mahdollistaa organisaation arvojen toteutumisen (iloisuus, luotettavuus, menestys, yhteisöllisyys).



# **Erotuomaripäätösten tarkastelu VAR-teknologian valossa Veikkausliigan kausilla 2022-2024**

Hannu Pirinen



# Johdanto

- VAR-teknologiaa (Video Assistant Referee) aloitettiin kehittämään vuonna 2012
- Virallisesti lisättiin FIFA:n sääntöihin vuonna 2018
  - Suurimmissa sarjoissa otettu käyttöön vuosina 2017-2019
  - Levinnyt tasaisesti ympäri maailmaa useisiin kilpailuihin
- VAR-teknologia Suomessa



# Tutkimus

- Tarkastelussa Veikkausliigan kaudet 2022-2024
- Tehty yhteistyössä Palloliiton ja erotuomariasiantuntija Mattias Gestraniuksen kanssa
- Kysymyksenasetteluina:
  - Millaisissa tilanteissa VAR-teknologiaa olisi käytetty
    - Paitsiotilanteet jätetty pois
  - Miten tuomiot olisivat jakautuneet joukkueiden kesken
  - Onko VAR-tuomiot samassa suunnassa Euroopan huippusarjojen kanssa

# 2022

## Joukkuekohtainen taulukko VAR-tuomioista

| Joukkue | Hyötynyt | Kärsinyt |
|---------|----------|----------|
|         | 9        | 1        |
|         | 7        | 3        |
|         | 5        | 2        |
|         | 6        | 4        |
|         | 5        | 5        |
|         | 5        | 5        |
|         | 1        | 1        |
|         | 2        | 4        |
|         | 0        | 2        |
|         | 2        | 5        |
|         | 1        | 4        |
|         | 1        | 8        |

\* Joukkueiden nimiä ei julkisteta

## VAR:lla käännettyjen tuomioiden syyt

| Syy                                                | KPL |
|----------------------------------------------------|-----|
| Rangaistuspotku                                    | 23  |
| Raaka tai vaarallinen peli (punainen)              | 7   |
| Väkivaltainen käytös (punainen)                    | 4   |
| Kumottu rangaistuspotku                            | 3   |
| Kädellä tehty maali                                | 1   |
| Käsivirhe maalin rakenteluvaiheessa                | 1   |
| Maalivahdin varastaminen rangaistuspotkussa        | 1   |
| Rike maalin rakenteluvaiheessa                     | 1   |
| Pallo ylittänyt maaliviivan                        | 1   |
| Vapaapotku -> rangaistuspotku                      | 1   |
| Selvän maalintekopaikan estäminen DOGSO (punainen) | 1   |

# 2023

Joukkuekohtainen taulukko VAR-tuomioista

| Joukkue | Hyötynyt | Kärsinyt |
|---------|----------|----------|
|         | 7        | 3        |
|         | 5        | 2        |
|         | 5        | 3        |
|         | 3        | 1        |
|         | 1        | 0        |
|         | 3        | 3        |
|         | 3        | 4        |
|         | 1        | 2        |
|         | 0        | 1        |
|         | 3        | 5        |
|         | 4        | 7        |
|         | 1        | 5        |

\* Joukkueiden nimiä ei julkisteta

VAR:lla käännettyjen tuomioiden syyt

| Syy                                                | KPL |
|----------------------------------------------------|-----|
| Rangaistuspotku                                    | 18  |
| Kumottu rangaistuspotku                            | 7   |
| Selvän maalintekopaikan estäminen DOGSO (punainen) | 4   |
| Väkivaltainen käytös (punainen)                    | 3   |
| Maalivahdin varastaminen rangaistuspotkussa        | 1   |
| Raaka tai vaarallinen peli (punainen)              | 1   |
| Pallo ylittänyt maaliviivan                        | 1   |
| Rike maalin rakenteluvaiheessa                     | 1   |



# 2024

Joukkuekohtainen taulukko VAR-tuomioista

| Joukkue | Hyötynyt | Kärsinyt |
|---------|----------|----------|
|         | 8        | 0        |
|         | 4        | 1        |
|         | 3        | 2        |
|         | 3        | 3        |
|         | 3        | 4        |
|         | 3        | 4        |
|         | 3        | 4        |
|         | 3        | 4        |
|         | 3        | 4        |
|         | 1        | 2        |
|         | 1        | 4        |
|         | 1        | 4        |

\* Joukkueiden nimiä ei julkisteta

VAR:lla käännettyjen tuomioiden syyt

| Syy                                                | KPL |
|----------------------------------------------------|-----|
| Rangaistuspotku                                    | 19  |
| Kumottu rangaistuspotku                            | 4   |
| Raaka tai vaarallinen peli (punainen)              | 4   |
| Rike maalin rakenteluvaiheessa                     | 4   |
| Selvän maalintekopaikan estäminen DOGSO (punainen) | 2   |
| Väkivaltainen käytös (punainen)                    | 2   |
| Kumottu punainen (DOGSO)                           | 1   |

# 2022-2024

## Joukkuekohtainen taulukko VAR-tuomioista

| Joukkue | Hyötynyt | Kärsinyt |
|---------|----------|----------|
|         | 14       | 3        |
|         | 9        | 1        |
|         | 13       | 7        |
|         | 10       | 6        |
|         | 11       | 8        |
|         | 8        | 9        |
|         | 3        | 4        |
|         | 3        | 4        |
|         | 0        | 1        |
|         | 10       | 13       |
|         | 5        | 9        |
|         | 3        | 7        |
|         | 8        | 13       |
|         | 10       | 16       |
|         | 9        | 15       |

\* Joukkueiden nimiä ei julkisteta

## VAR:lla käännettyjen tuomioiden syyt

| Syy                                                | KPL |
|----------------------------------------------------|-----|
| Rangaistuspotku                                    | 60  |
| Kumottu rangaistuspotku                            | 14  |
| Raaka tai vaarallinen peli (punainen)              | 12  |
| Väkivaltainen käytös (punainen)                    | 9   |
| Selvän maalintekopaikan estäminen DOGSO (punainen) | 7   |
| Rike maalin rakenteluvaiheessa                     | 6   |
| Maalivahdin varastaminen rangaistuspotkussa        | 2   |
| Pallo ylittänyt maaliviivan                        | 2   |
| Kumottu punainen (DOGSO)                           | 1   |
| Kädellä tehty maali                                | 1   |
| Käsivirhe maalin rakenteluvaiheessa                | 1   |
| Vapaapotku -> rangaistuspotku                      | 1   |

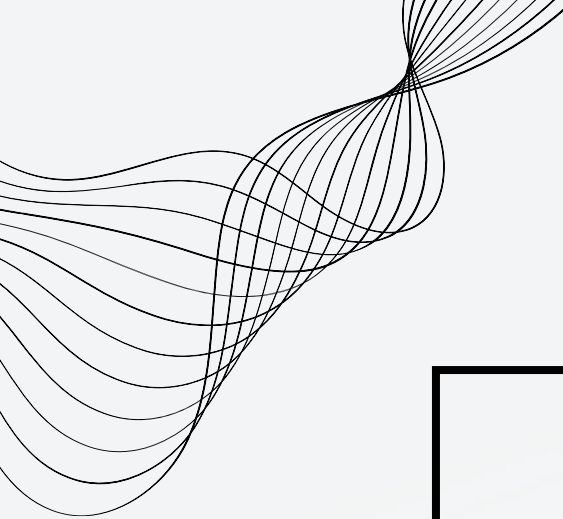
# Yhteenveto

- Kausien 2022-2024 ajalta
  - 64 % käännetyistä tuomioista koski rangaistuspotkuja
  - 24 % koski punaisia kortteja
  - 116 muutettua tuomiota (0,23 per ottelu)
- Suurimmat erot VAR-tuomioissa
  - 2022: 15 tuomioita
  - 2023: 8 tuomioita
  - 2024: 11 tuomiota
  - 2022-2024: 17 tuomiota

# Yhteenveto

- VAR-teknologia lisääisi oikeudenmukaisuutta ja läpinäkyvyyttä
  - Ei kuitenkaan poistaisi virheitä kokonaan
- Tarkasteltavat tilanteet ovat linjassa sen kanssa, miten VAR-teknologiaa käytetään Euroopan huippusarjoissa
  - Paitsiotilanteita eniten Euroopan sarjoissa
- Yhdenkin kauden aikana voi tulla suuria eroja kahden joukkueen välillä
  - Voi olla vaikutusta mm. mestaruus- ja putoamistaisteluun



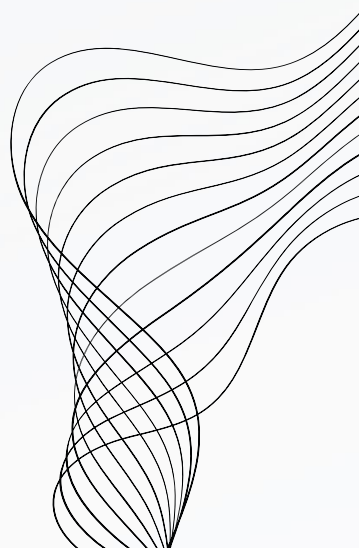


PRO GRADU -TUTKIELMA

**SUOMALAISEN FUTSALIN  
LAJIBRÄNDIN NYKYTILA JA  
KEHITTÄMINEN**

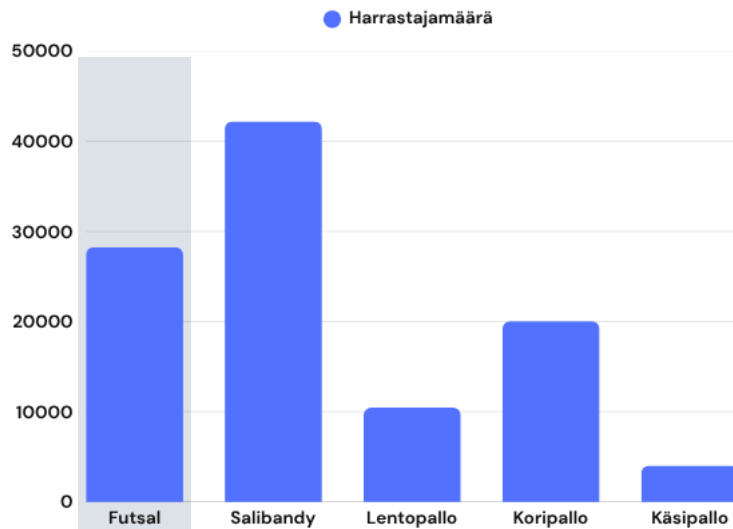
NIINA TALVENSAARI

14.5.2025

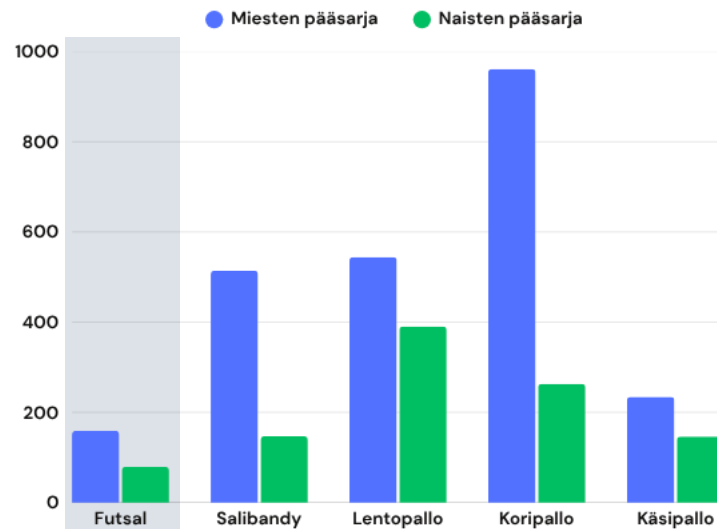


# TUTKIMUKSEN TAUSTA

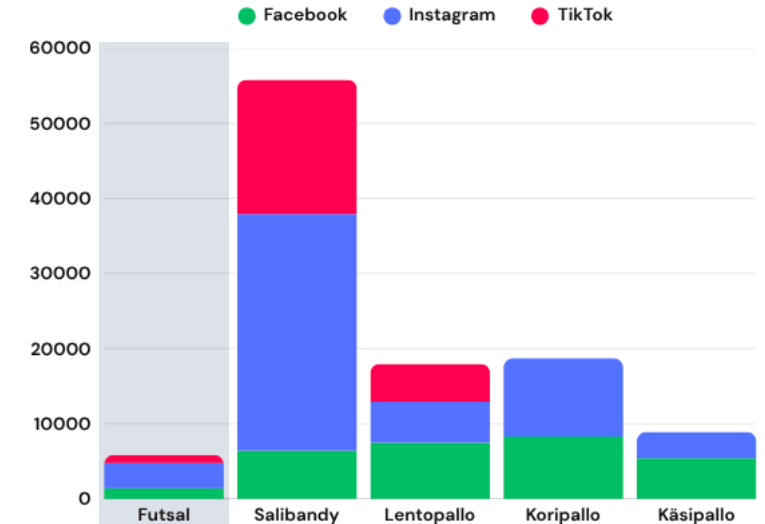
- Futsal on Suomen toiseksi suosituin sisäpalloilulaji **harrastajamäärällä** mitattuna (11/2023), mutta yleisökeskiarvojen ja sosiaalisen median seuraajien määrällä mitattuna vähiten suosittu



SISÄPALLOILULAJIEN HARRASTAJAMÄÄRÄT 11/23



SISÄPALLOILULAJIEN YLEISÖKESKIARVOT 2023-2024

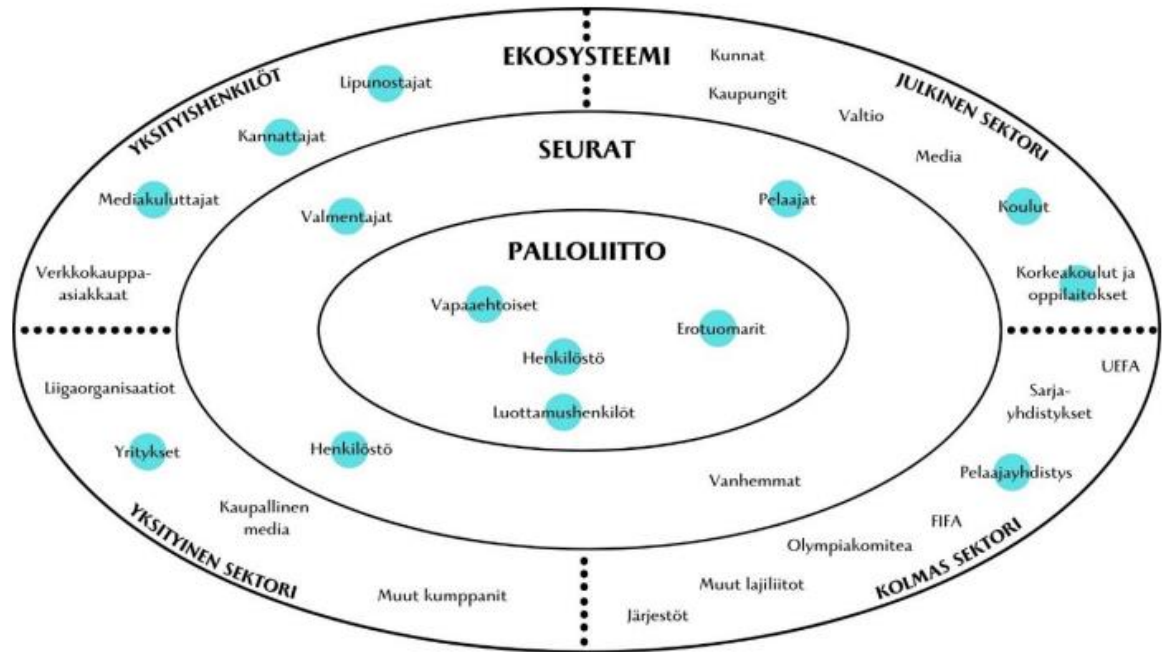


SISÄPALLOILULAJIEN PÄÄSARJOJEN SOSIAALISEN MEDIAN TILIEN SEURAAJAMÄÄRÄT 4/2025

- Futsalin suosio ja lajibrändi eivät ole vakiintuneet suomalaisten sisäpalloilulajien kentässä
- Tutkimuksen tavoitteena oli **ilmentää suomalaisen futsalin lajibrändin koettua nykytilaa** sekä **tunnistaa niitä brändin rakentamiseen liittyviä elementtejä ja keinoja, jotka voisivat tukea lajibrändin vakiinnuttamista suomalaisessa sisäpalloilulajien kentässä**

# TUTKIMUKSEN TEKEMINEN & TULOKSET

- Laadullinen tutkimus, jonka tutkimusmenetelmänä **puolistrukturoidut haastattelut**
  - Haastateltavien valinnan keskeinen tavoite oli saada mahdollisimman läpileikkaava ja monipuolinen otanta futsaliin liittyvien sidosryhmien keskuudesta
  - 11 haastattelua kevään ja kesän 2024 aikana, keskimääräinen kesto 60min
- 
- Tutkimusaineiston analyysi toteutettiin **teemoittelemalla**
  - Aineistosta tunnistettiin kuusi teemaa
- 1.Futsalin lajibrändäyksen nykytila
  - 2.Markkinoinnin ja näkyvyyden kehittäminen
  - 3.Kilpailulliset vahvuudet suhteessa muihin
  - 4.Toiminnan tulevaisuuden suuntaviivat
  - 5.Futsalin sosiaalinen puoli
  - 6.Futsalin ja jalkapallon välinen suhde



Kuvio 3: Suomen Palloliiton sidosryhmien ekosysteemi (mukaillen Suomen Palloliitto, ei pvm.)

# LAJIBRÄNDIN KOETTU NYKYTILA

- Suomalaisen futsalin lajibrändin koettua nykytilaa leimaavat monet tyytymättömyystekijät
  - Brändin puutteellisuus, kuten brändielementtien puute sekä epäsäännöllisyys
  - Näkymättömyys perinteisessä mediassa
  - Lajiliiton ja sarjayhdistyksen brändityö koetaan epäjohdonmukaisina ja riittämättöminä sarjan kiinnostavuuden ylläpitämiselle ja hyvän maineen luomiselle
  - Sarjan kiinnostavuuden ylläpitäminen seurojen ja joukkueiden tekemän markkinointiviestinnän parissa
  - Osaltaan epäjohdonmukainen työ johtuu resurssien puutteesta
- Futsalin lajibrändin asemaa määrittää vahvasti suhde jalkapalloon
  - Monissa konteksteissa futsalia pidetään jalkapallon alalajina, mikä määrittää futsalin laji-identiteettiä vahvasti
  - Heikko laji-identiteetti näkyy konkreettisesti futsaljoukkueiden harjoittelu- ja otteluvuorojen saamisen haasteina kaupungilta sekä yleisenä arvostuksen puutteena lajia kohtaan
  - Myös lajiorganisaatiotason huipulla asti – FIFA:n ja UEFA:n markkinointiviestinnässä on todettu futsalin tekevän parempia jalkapalloilijoita, mikä laskee futsalin arvoa itsenäisenä lajinaan



# LAJIBRÄNDIN VAKIINNUTTAMINEN

- **Vahvan laji-identiteetin luominen**

- a. Lajibrändin tulee omaksua vahvemmin lajille ominaiset piirteet ja integroida ne brändiin sisältömarkkinoinnin keinoin
- b. Brändin johdonmukaisuus ja säännöllisten brändielementtien noudattaminen vahvistaa laji-identiteettiä
- c. Uudelleenpositiointi jalkapalloon nähden: jalkapallon alalajina toimimisen narratiivi vie futsalin lajibrändiltä uskottavuutta ja vahvuutta, joten futsal tulee nostaa vahvemmin jalkapallon rinnalle

- **Kilpailukykyinen huipputaso**

- a. Ammattimaisuuden kehittäminen nostaa kaupallista kiinnostavuutta
- b. Perinteisen median saavuttaminen kaupallisen kiinnostuksen kasvun myötä
- c. Pääsarjojen markkinoinnissa henkilöbrändäyksen ja tarinankerronnan hyödyntäminen

- **Monipuolinen harrastustoiminta**

- a. Pelaajapolun jatkuvuuden varmistaminen
- b. Näkyvyys koululiikunnassa ja matalan kynnyksen toiminnassa
- c. Jalkapallon ja futsalin monipuoliset harrastusmahdollisuudet



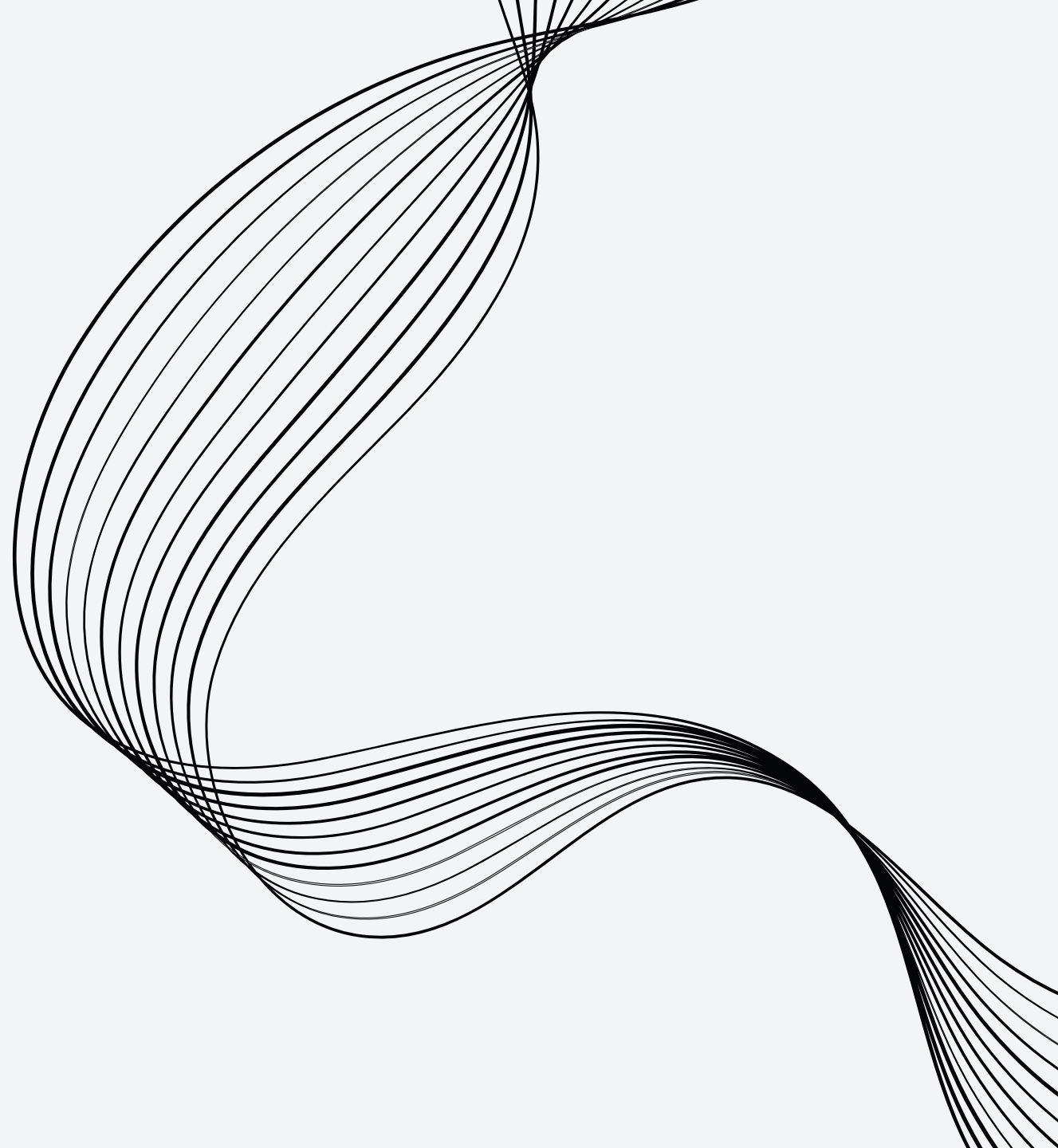
# KIITOS!

[Koko tutkielma luettavissa JYX-julkaisuarkistossa.](#)

Kysyttävää tai keskusteltavaa?

[niina.talvensaari@gmail.com](mailto:niina.talvensaari@gmail.com)

[linkedin.com/niinatalvensaari](https://www.linkedin.com/niinatalvensaari)





# YHTEISÖLLISYYDEN MERKITYS

## kokemukset paikallisesta jalkapalloyhteisöstä

Janne Selin

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi, YAMK

Opinnäytetyö 2025

## Opinnäytetyöntekijästä yleisesti:



Janne Selin

Toimii HPS T12/13 vapaaehtoisvalmentajana futiksessa ja futsalissa

Pitkä pelaajaura taustalla nappulaliigasta aikuisuuteen

Suorittanut Palloliiton valmennuskoulutuksia

Lähtökohta opinnäytetyölle oli, että olin kokenut itse yhteisöllisyyttä toiminnassa



# Yhteisöllisyys käsitteenä ja lähtökohtana

- Hyypän (2002, s. 25-26) mukaan yhteisöihin liittyvät inhimilliset tunteet ovat tärkeämpiä kuin alueelliset rajat. Kohdatessaan yhteisössä tulee yhteisön jäsen tiedostaneeksi omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan, peilatessaan niitä muihin yhteisön jäseniin. Toimiessaan yhteisön jäsenenä, tarjoaa se yksilölle merkityksellisen, sisäisen psyykkisen turvan sekä mahdollisuuden samaistua yhteisöön. Kuulumalla yhteisöön ja tuntemalla, että sille voi antaa jotain, vahvistaa se itsetuntoa ja itsensä hyväksymistä. Yhteisöön kuuluminen toimii kaksisuuntaisesti, yhtenäisyys perustuu yksilön ja ryhmän vuorovaikutukseen, välttäen yhdenmukaistamisen.
- Opetushallituksen (i.a.) mukaan yhteisöt koostuvat jonkin asian tai alueen sisälle rajautuneesta ryhmästä, jolla on sosiaalinen rakenne sekä yhteinen tehtävä tai päämäärä. Yksilön asemaan vaikuttavat yhteisön normistot, jotka yhdessä ryhmäpaineen ja sosiaalisen kontrollin kanssa pitävät yhteisön kasassa.



# Vapaaehtoistyö käsitteenä ja lähtökohtana

- Moni suomalainen liikuntaseura tai yhdistys ei toimisi ilman aktiivisesti toimivia vapaaehtoisia. Vapaaehtoistoiminnalle on ominaista, ettei se korvaa ammattilaisen työtä, vaan toimii rinnalla tukien. Vapaaehtoistoiminnasta ei saa rahallista korvausta ja se tapahtuu toimijan vapaa-ajalla. (Harju, 2001, s. 77.)
- Langbroek (2016, s. 32) havaitsi tutkiessaan hollantilaisia jalkapallon parissa toimivia vapaaehtoisia, että vapaaehtoiseksi on helpompi liittyä, jos muutkin vapaaehtoiset tulevat samoista taustoista (arvot, asenteet). Hänen mukaansa mahdollinen selitys voi siis olla se, että samankaltaiset arvot ja asenteet ovat tärkeämpiä kuin esimerkiksi henkilön koulutustaso tai ammatti.
- Hoffren (2023, s. 1) on laskenut vapaaehtoistyön arvoksi vuosittain lähes 3,2 miljardia euroa. Palloliiton UEFA SROI-mallinnuksella on laskettu jalkapallon yhteiskunnalle tuottaman hyödyn näkyvän 1436M euron säästöinä sosiaali- ja terveydenhuoltokuluissa, vapaaehtoistyön arvoksi on mallinnuksella saatu 493,8M euroa (Palloliitto i.a.-b).

# Työelämäkumppanina opinnäytetyössä toimi Helsingin palloseura

- Perustettu 29.11.1917. Toimii Pakilan, Paloheinän, Torpparinmäen ja Maunulan alueella. HPS:n toiminta-ajatuksena on olla paikallinen seura, joka tarjoaa jalkapalloharrastuksen edellytykset mahdollisimman monelle lähialueen lapselle ja nuorelle aikuisuuteen saakka
- Joulukuussa 2022 jäseniä noin 1548, joista vapaaehtoisia toimihenkilöitä 331
- Opinnäytetyössä tehty yhteistyötä Suomen Palloliiton ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kanssa

# Tutkimusmenetelmästä ja opinnäytetyöstä yleisesti

- Kysely kohdistettu seuran täysi-ikäisille vapaaehtoisille
- Kysely tehty Webropol- työkalulla
- Kyselyyn johtava linkki julkaistu seuran käyttämällä MyClub alustalla tiedotteissa, kysely oli auki 22.5.-9.6.2024, kyselyyn vastasi 22 seuran vapaaehtoista
- Kyselyssä suljettuja kysymyksiä, erilaisia väittämiä, sekä mahdollisuus täysin avoimeen vastaukseen
- Opinnäytetyö toteutettu laadullisena tutkimuksena, aineiston analyysi toteutettu laadullisen sisällönanalyysin periaattein

Tutkimuskysymyksiä olivat:



Miten vapaaehtoinen kokee yhteisönsä merkityksellisenä?

Miten vapaaehtoinen kokee yhteisössä toimimisen merkityksellisenä?

Millaisista tekijöistä vapaaehtoinen kokee yhteisöllisyyden muodostuvan?



# Tuloksista yleisesti

Seurassa yhteisöllisyyttä

Vapaaehtoistyö koetaan merkityksellisenä

Yhdessä tekeminen koetaan merkityksellisenä

Lasten riemun ja onnistumisten mahdollistaminen

Mahdollistaa lasten liikuntaharrastuksen

Integraation vahvistaminen









# Lähteet

[Opinnäytetyö luettavissa klikkaamalla tästä](#)

- Harju, A. (2005). Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittamana. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) 2005. *Vapaaehtoistoiminta - Anti, arvot ja osallisuus*, 58-80. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Helsingin Palloseura ry. (i.a.-a). *Perustietoa Helsingin palloseurasta*. Saatavilla 31.10.2023 <https://www.hps.fi/seura/>
- Hoffren, J. (2023). Vapaaehtoistyön arvo Suomessa 2023- laskelma. Saatavilla 17.11.2024
- Hyypä, M. (2002). Elinvoimaa yhteisöstä – Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä. PS – kustannus
- Langbroek, T. (2016) *Member characteristics and volunteerism at soccer clubs*. [Opinnäytetyö]. Utrecht University.
- Opetushallitus (i.a.). *Yhteisöllisyys*. Saatavilla 20.2.2024 <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>
- Suomen Palloliitto ry (i.a.-b). *Jalkapallon yhteiskunnallinen vaikutus*. Saatavilla 1.12.2024 <https://www.palloliitto.fi/palloliiton-sroi>



# **Kuukautiskierron häiriöiden esiintyvyys ja hormonaalisen ehkäisyn käyttö Suomessa pelaavilla eliittitason naisjalkapalloilijoilla**

Elisa Kaarakainen

Pro gradu -tutkielma

Liikuntalääketieteen maisteriohjelma, Jyväskylän yliopisto



# Johdanto

- Naisten ja tyttöjen jalkapallon harrastajamäärät ja suosio ovat kasvaneet viime vuosina merkittävästi.
- Etenkin kilpaurheilussa naisurheilijoilla esiintyy tiettyjä huomioon otettavia erityispiirteitä, kuten kuukautiskierto.
- Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että
  - Kuukautiskiertoon liittyvät oireet voivat muokata yksilön käyttäytymistä ja vaikuttaa suorituskyykyyn, mikä voi edelleen haitata esim. harjoituksiin ja peleihin osallistumista.
  - Naisurheilijat alttiita kuukautiskierron häiriöille mm. suuren energiankulutuksen, intensiivisen harjoittelun, syömishäiriöiden sekä fyysisten ja psyykkisten stressitekijöiden vuoksi. (Naisurheilijan oireyhtymä, TRIAD / Suhteellinen energiavaje urheilussa, RED-S)
  - Naisurheilijat käyttävät usein hormonaalisia valmisteita kontrolloidakseen kuukautiskiertoaan tai hoitaakseen kuukautiskierron häiriöitä.





# Miksi tutkimus aiheesta tärkeää?

- Kuukautiskierron häiriöiden esiintyvyys urheilijoilla vaihtelee aiempaa tutkimustietoa vertaillen melko paljon.
  - Kuukautiskierron häiriöiden vaihtelevat määritelmät ja aikaikkunat heikentävät vertailua.
  - Ikä, kilpailu- ja harrastustaso vaihtelun taustalla?
  - Hormonaalisen ehkäisyn käyttäjät tulisi voida erotella ehkäisyä käyttämättömistä urheilijoista entistä paremmin.
- Tutkimusta jalkapalloilijoiden osalta tehty verrattain vähän ja tutkimukset keskittyneet pitkälti kestävyys- ja esteettisiin lajeihin.
- Voidaan kehittää näyttöön perustuvia käytänteitä ja ohjeita optimaalisen urheiluharjoittelun ja hyvinvoinnin ylläpitämisen tueksi, jossa kuukautiskierto huomioidaan tasavertaisena osana fysiologisia toimintoja.
- Kuukautiskierrosta puhuminen urheilijoiden ja valmentajien välillä helpottuu.
- Yhteyksiä esim. suorituskykyyn ja urheiluvammoihin mahdollista tutkia.
- Riskiurheilijoiden löytäminen tärkeää muiden pitkäaikaissairauksien välttämiseksi.



# Mitä tutkittiin?

- Tarkoituksena oli selvittää kuukautiskierron häiriöiden sekä hormonaalisten valmisteiden käytön esiintyvyyttä Suomessa pelaavilla eliittitason naisjalkapalloilijoilla.
- Lisäksi tutkittiin kuukautiskierron häiriöiden yhteyttä lisääntyneeseen harjoittelun ja pelattujen otteluiden määrään.
- 1. Kuinka suurella osalla naisjalkapalloilijoista esiintyy kuukautiskierron häiriöitä?
- 2. Kuinka suuri osa naisjalkapalloilijoista käyttää hormonaalista valmistetta?
- 3. Onko kuukautiskierron häiriöillä yhteyttä lisääntyneeseen harjoituskertojen ja pelien määrään?



# Aineisto

- Aineisto osa UKK-instituutin ja Tampereen Urheilulääkäriaseman vuosina 2020–2030 toteutettavaa Jalkapalloilijoiden terveystutkimusta.
- Perustuu tutkimusvuosien 2022 ja 2023 alussa sähköisellä kyselylomakkeella kerättyihin vastauksiin.
- Tutkimusaineisto koostui vastauksista koskien taustatietoja, yksilöllistä kuukautiskiertoa, hormonaalisten valmisteiden käyttöä sekä harjoittelu- ja pelimääriä.



# Tutkittavat

- 209 Suomessa Kansallisessa Liigassa pelaavia naisjalkapalloilijoita
  - 10 eri joukkueesta

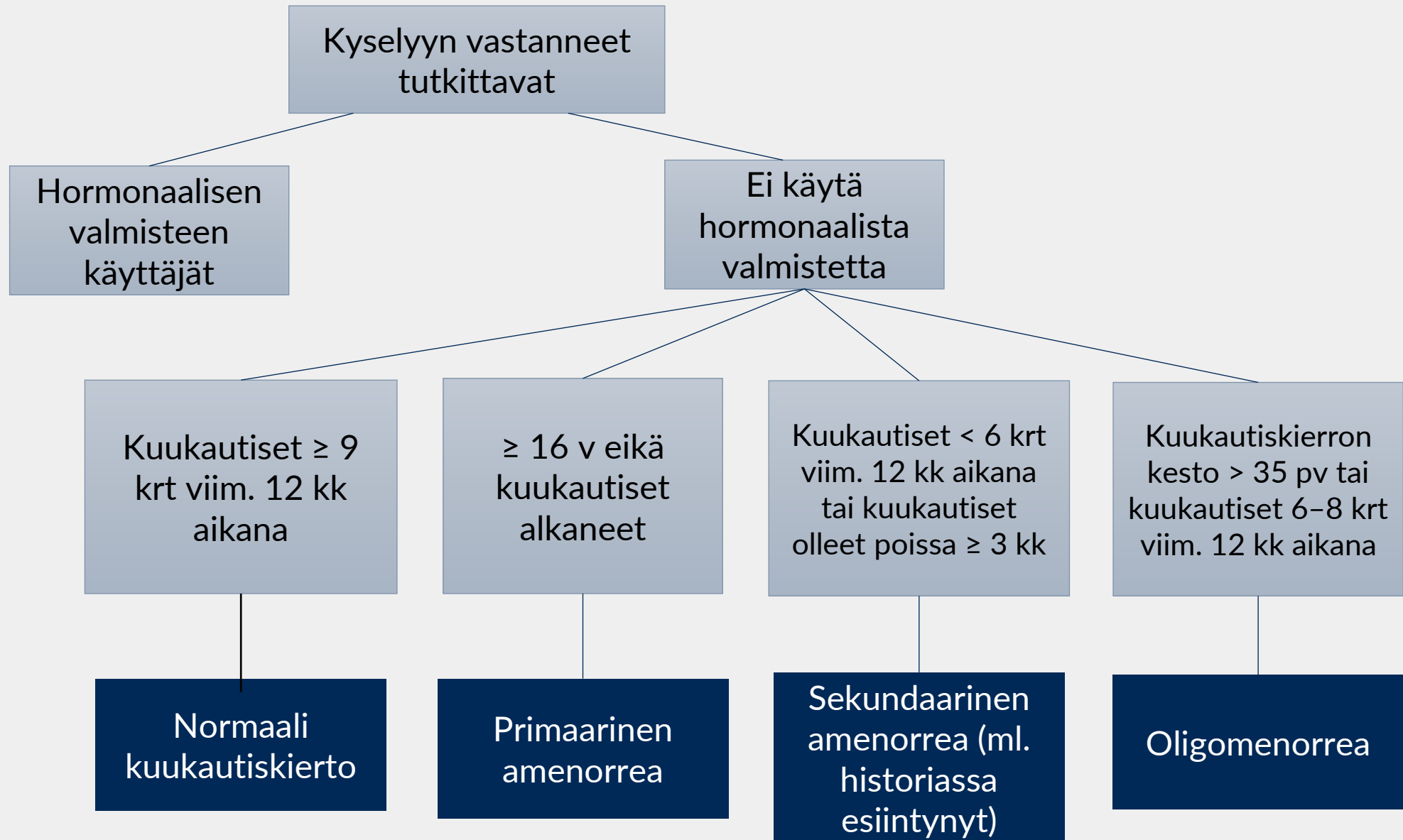
|                                 | Kaikki (n = 209) |
|---------------------------------|------------------|
| Ikä (vuotta)                    | 21,0 ± 3,3       |
| <b>Harjoittelukausi</b>         |                  |
| Harjoittelun määrä (tuntia/vko) | 13,3 ± 5,5       |
| Lepopäivien määrä (pv/vko)      | 1,4 ± 0,6        |
| <b>Kilpailukausi</b>            |                  |
| Harjoittelun määrä (tuntia/vko) | 12,1 ± 8,6       |
| Pelien määrä viim. 12kk aikana  | 22,3 ± 12,1      |
| Lepopäivien määrä (pv/vko)      | 1,6 ± 0,5        |





# Menetelmät ja keskeiset käsitteet

- Tutkimus toteutettiin kuvailevana epidemiologisena poikkileikkaustutkimuksena.
- Tutkittavat jaettiin vastausten perusteella ensin hormonaalista valmistetta käyttäviin sekä ei-käyttäviin.
- Ei-hormonaalista ehkäisyä käyttävät tutkittavat jaettiin kuukautisstatuksen mukaisesti kuukautishäiriöisten ryhmään ja luonnollisen kuukautiskierron omaavien ryhmään.
- **Kuukautishäiriön** kriteerinä oli kuukautisten esiintyminen  $< 9$  kertaa edellisten 12 kuukauden aikana, tutkittava oli täyttänyt 16 vuotta, mutta kuukautiset eivät olleet vielä alkaneet tai kuukautiskierron pituus oli  $> 35$  päivää.
- **Luonnollisen kuukautiskierron** omaavien ryhmään luokiteltiin ne tutkittavat, joiden kuukautiskierto oli normaali eli kuukautiset esiintyivät  $\geq 9$  kertaa edellisten 12 kuukauden aikana.





# Keskeiset tulokset



Kuukautiskierron häiriöitä esiintyi kahdeksalla prosentilla pelaajista ja ei-hormonaalista ehkäisyä käyttävistä 12 prosentilla.

Primaarista amenorreaa esiintyi 0,7 %:lla

Sekundaarista amenorreaa, ml. sekundaarisen amenorrean historia, esiintyi 25 %:lla

Oligomenorreaa 6 %:lla



Koko tutkimusjoukosta 35 % käytti jotakin hormonaalista valmistetta.

Yhdistelmäehkäisy ja etenkin e-pillerit olivat käytetyin hormonaalisen ehkäisyn valmistemuoto.



Kuukautiskierron häiriöiden yhteys sekä harjoituskertojen määrään että pelattujen otteluiden määrään oli hyvin heikko.



# Johtopäätökset

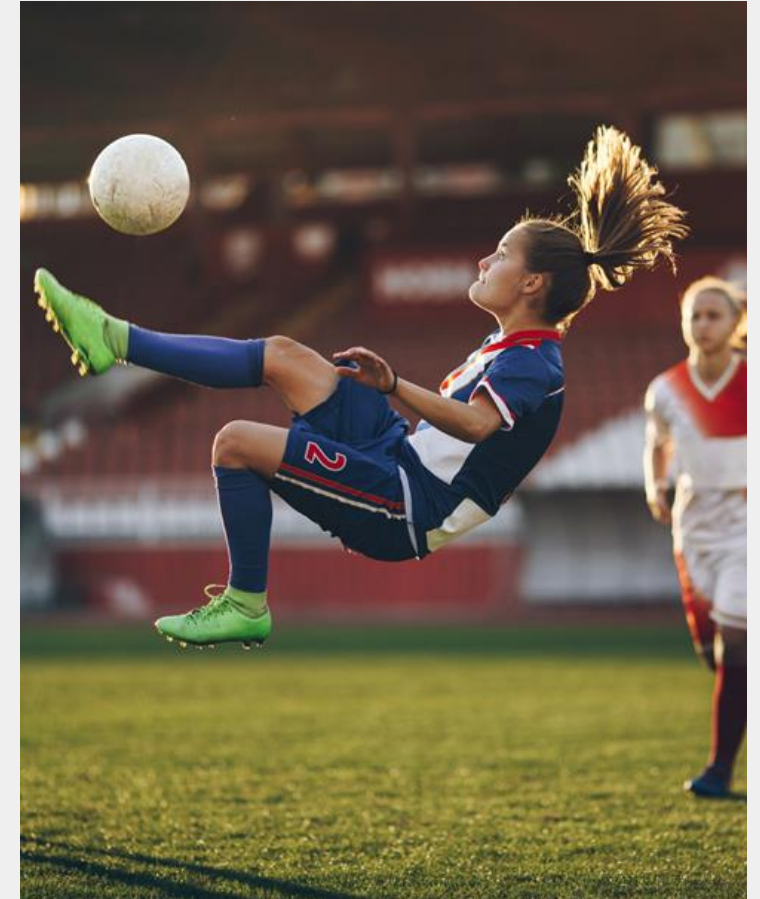
- Kuukautiskierron häiriöitä näyttäisi esiintyvän myös jalkapalloilijoiden keskuudessa, vaikkakin esiintyvyys jäi aiempiin tutkimuksiin verrattuna pieneksi.
- Hormonaalisen ehkäisyn käyttö näyttää olevan yleistä jalkapalloilijoiden keskuudessa, mikä on linjassa aiempien tutkimusten kanssa.
- Tutkimuksen perusteella urheilun intensiteetin yhteys kuukautiskierron häiriöihin ei ole yksinään kliinisesti kovin merkittävä.
  - tätä yleisesti tutkittu vähän ja tulokset osin ristiriitaisia.
  - objektiiviset mittausmenetelmät?
  - muut ilmiöt ja tekijät taustalla? Suuri energiankulutus → alhainen energiansaatavuus, muut terveydelliset tekijät?





# Pohdinta

- Lisää laadukasta tutkimusta urheilijoiden kuukautiskierron häiriöistä tarvitaan.
  - huomio käytettyihin määritelmiin ja sisäänottokriteereihin
  - palloilulajien edustajat tulisi olla paremmin edustettuina
- Tutkimusta kohdistettava laajemmin myös energiansaatavuuteen liittyviin (RED-S) tekijöihin ja erityisesti niiden ja kuukautiskierron häiriöiden välisiin yhteyksiin.
- Tietoisuuden lisääminen ja avoin keskustelu erityisesti urheilijoiden ja valmentajien keskuudessa kannustavassa ilmapiirissä on keskeistä.
  - tiedostetaan sosiaaliset tekijät ja yksilölliset vaikutukset
    - stigman vähentäminen
    - pienempi kynnys hakea apua/tukea
    - parempi valmennusprosessi ja suorituskyvyn kehittyminen
- Urheilijoille mahdollisuus seurata kuukautiskiertoaan omassa harjoitteluympäristössään.
  - tietous omasta kuukautiskierrosta pitkällä aikavälillä → muutokset helpompi tunnistaa





- Armour, M., Parry, K. A., Steel, K. & Smith, C. A. (2020). Australian female athlete perceptions of the challenges associated with training and competing when menstrual symptoms are present. *International Journal of Sports Science & Coaching* 15 (3), 316–323. doi: 0.1177/1747954120916073.
- Brown, N., Knight, C. J. & Forrest née Whyte, L. J. (2021). Elite female athletes' experiences and perceptions of the menstrual cycle on training and sport performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 31 (3), 52–69. doi: 10.1111/sms.13818.
- Constantini, N. W., Dubnov, G. & Lebrun, C. M. (2005). The Menstrual Cycle and Sport Performance. *Clinics in Sports Medicine* 24 (2), 51–82. doi: 10.1016/j.csm.2005.01.003.
- Fédération Internationale De Football Association. (2023). Women's Football: Member Associations Survey Report 2023. <https://digitalhub.fifa.com/m/28ed34bd888832a8/original/FIFA-Women-s-Football-MA-Survey-Report-2023.pdf>.
- Findlay, R. J., Macrae, E. H. R., Whyte, I. Y., Easton, C. & Forrest née Whyte, L. J. (2020). How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby players. *British Journal of Sports Medicine* 54 (18), 1108–1113. doi: 10.1136/bjsports-2019-101486.
- Hohtari, H. (2016). Amenorrhea. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim) *Liikuntalääketiede*. 3.–8. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 600–604.
- Kolić, P., Thomas, L., Morse, C. I. & Hicks, K. M. (2023). Presentation of self, impression management and the period: A qualitative investigation of physically active women's experiences in sport and exercise. *Journal Of Applied Sport Psychology* 35 (3), 478–497. doi: 10.1080/10413200.2022.2032479.
- Kolić, P. V., Sims, T. D., Hicks, K., Thomas, L. & Morse, C. I. (2021). Physical Activity and the Menstrual Cycle: A Mixed-Methods Study of Women's Experiences. *Women in Sport and Physical Activity Journal* 29 (1), 47–58. doi: 10.1123/wspaj.2020-0050.
- Manore, M. M. (2002). Dietary Recommendations and Athletic Menstrual Dysfunction. *Sports Medicine* 32 (14), 887–901. doi: 10.2165/00007256-200232140-00002.
- Martin, D., Sale, C., Cooper, S. B. & Elliott-Sale, K. J. (2018). Period Prevalence and Perceived Side Effects of Hormonal Contraceptive Use and the Menstrual Cycle in Elite Athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 13 (7), 926–932. doi: 10.1123/ijsp.2017-0330.
- Nattiv, A., Loucks, A. B., Manore, M. M., Sanborn, C. F., Sundgot-Borgen, J. & Warren, M. P. (2007). American College of Sports Medicine position stand. The Female Athlete Triad. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39 (10), 1867–1882. doi: 10.1249/mss.0b013e318149f111.



- Oxfeldt, M., Dalgaard, L. B., Jørgensen, A. A. & Hansen, M. (2020). Hormonal Contraceptive Use, Menstrual Dysfunctions, and Self-Reported Side Effects in Elite Athletes in Denmark. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 15 (10), 1377–1384. doi: 10.1123/ijsp.2019-0636.
- Prather, H., Hunt, D., McKeon, K., Simpson, S., Meyer, E. B., Yemm, T. & Brophy, R. (2016). Are Elite Female Soccer Athletes at Risk for Disordered Eating Attitudes, Menstrual Dysfunction, and Stress Fractures? *PM & R: The Journal of Injury, Function and Rehabilitation* 8 (3), 208–213. doi: 10.1016/j.pmrj.2015.07.003.
- Ravi, S., Waller, B., Valtonen, M., Villberg, J., Vasankari, T., Parkkari, J., Heinonen, O. J., Alanko, L., Savonen, K., Vanhala, M., Selänne, H., Kokko, S. & Kujala, U. M. (2021b). Menstrual dysfunction and body weight dissatisfaction among Finnish young athletes and non-athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 31 (2), 405–417. doi: 10.1111/sms.13838.
- Shufelt, C. L., Torbati, T. & Dutra, E. (2017). Hypothalamic Amenorrhea and the Long-Term Health Consequences. *Seminars in Reproductive Medicine* 35 (3), 256–262. doi: 10.1055/s-0037-1603581.
- Solli, G. S., Sandbakk, S. B., Noordhof, D. A., Ihalainen, J. K. & Sandbakk, Ø. (2020). Changes in Self-Reported Physical Fitness, Performance, and Side Effects Across the Phases of the Menstrual Cycle Among Competitive Endurance Athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 15 (9), 1324–1333. doi: 10.1123/ijsp.2019-0616.
- Torstveit, M. K. & Sundgot-Borgen, J. (2005). Participation in leanness sports but not training volume is associated with menstrual dysfunction: a national survey of 1276 elite athletes and controls. *British Journal of Sports Medicine* 39 (3), 141–147. doi: 10.1136/bjsm.2003.011338.



# Kiitos mielenkiinnosta!





# Mitä reittiä huipulle? – Suomalaisien huippujalkapalloilijoiden lapsuus- ja nuoruusajan harjoittelu

Liikuntapedagogiikan Pro gradu –tutkielma

Samuel Lehtimäki & Topias Tiainen





# Tutkimuksen tarkoitus

- Tuottaa laadukas ja monipuolinen tutkimus suomalaisten huipulle edenneiden jalkapalloilijoiden lapsuus- ja nuoruusajan harjoittelusta yhteistyössä Jyväskylän yliopiston, Suomen Palloliiton, Eerikkilän ja Jalkapallon Pelaajayhdistyksen kanssa
- Tuottaa tietoa, jonka pohjalta voidaan kehittää harjoittelua tulevaisuudessa
- Tuottaa tieteellistä tietoa, jolla Palloliitto, seurat ja valmentajat voivat perustella sisällöllisiä valintojaan valmennuslinjoja ja jalkapalloharjoittelua suunniteltaessa



# Aineisto ja menetelmät

- Aineisto kerättiin määrällisenä kyselytutkimuksena sisältäen muutamia avoimia kysymyksiä
- Kyselyyn vastasi 84 pelaajaa Euroopan Top 40-sarjoista (Uefa Coefficients ranking 2025)
  - *Miehiä 54% ja naisia 45%*
  - *Ryhmä 1: 40% ja Ryhmä 2: 60% (HUOM! Ryhmä 1. mukana MLS ja Top 5 sarjojen toiset sarjatasot)*
  - *Ikäjakauma: 16-40 -vuotiaita*
  - *Syntymäkuukausi: alkuvuosi 57% ja loppuvuosi 43%*
- Aineistoa tullaan analysoimaan T-testillä



# Päätulokset

- **Tulokset ovat alustavia ja aineistoa analysoidaan parhaillaan tarkemmin**
- Jalkapallon ohjattu harrastaminen on aloitettu keskimäärin 6-vuotiaana.
- Jalkapalloon on erikoistuttu keskimäärin 9,9-vuotiaana.
  - Lapsuudessa (7-11v) keskimäärin 2,1 ohjattua urheiluharrastusta ja nuoruudessa (12-16v) 1,4 ohjattua urheiluharrastusta.
- Jalkapallon lisäksi on liikuttu todella monipuolisesti ohjatusti ja omatoimisesti.
- 80 % vastanneista on ollut jossain vaiheessa mukana juniorimaajoukkue toiminnassa.
- Ratkaisevaksi tekijäksi huipulle kehittymisen kannalta nimettiin yleisimmin vahva sisäinen motivaatio, hyvä ja laadukas valmennus, omatoiminen harjoittelu sekä lähipiirin kannustus ja tuki.
- Jälkeenpäin vastaajat kokivat eniten kaivanneensa harjoitteluunsa fysiikkaharjoittelua, juoksutekniikkaa ja perusmotoristen taitojen kehittämistä.
  - Jonkin verran nostettiin esille myös yksilövalmennusta ja psyykkistä valmennusta.



# Johtopäätökset

- Lopullisia johtopäätöksiä ei voida vielä tehdä, sillä aineiston analyysi on parhaillaan käynnissä.
- Voidaan kuitenkin todeta, että jalkapalloon erikoistutaan todella varhaisessa vaiheessa, mutta siitä huolimatta huipulle edenneiden harjoittelu on ollut erittäin monipuolista niin harrastusten suhteen kuin myös omalla ajalla.
  - Tulokset tukevat varhaisen lajikiinnittymisen teoriaa. (Ford ym. 2009)
- Alustavasti avoimien vastauksien perusteella suomalaisessa jalkapallossa tulisi miettiä, miten oheisharjoittelua järjestetään kattavammin ja suunnitelmallisemmin



# Lähteet

Ford, Paul R., Ward, P., Hodges, Nicola 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.

UEFA. (2025) Coefficients ranking. Verkkosivu. Viitattu 25.3.2025.  
[www.uefa.com/nationalassociations/uefarankings/country/?year=2025](http://www.uefa.com/nationalassociations/uefarankings/country/?year=2025)



# Kiitos!



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Samuel Lehtimäki  
(samuel.v.lehtimaki@student.jyu.fi)  
Topias Tiainen  
(topias.j.tiainen@student.jyu.fi)

# Loppuviihellys

- Jalkapallon valtakunnallinen **opinnäytetyöseminaari - KICK OFF** | Syksyllä
- Liity jalkapallon ja futsalin **tutkimus- ja kehitysverkostoon** →



<https://r.jyu.fi/tutkimusverkosto>

# *Jalkapallo-Säätiön avustukset 2025/26*

Jalkapallo-Säätiön avustus opinnäytetöille | Haku auki 14.5.– 31.10.2025 klo 12.00

<https://r.jyu.fi/säätiöntuki>







JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



SUOMEN  
PALLOLIITTO

# Kiitos!

Henri Louste (JYU/SPL)  
Suunnittelija, jalkapallon T&K  
[henri.a.louste@jyu.fi](mailto:henri.a.louste@jyu.fi)

Mihaly Szerovay (JYU/SPL)  
Jalkapallon työelämäprofessori  
[mihaly.m.szerovay@jyu.fi](mailto:mihaly.m.szerovay@jyu.fi)