

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Jalkapallo e-pelaavan nuoren hyvinvoinnin tukena

Ville Saarinen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

11/2020



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijät: Ville Saarinen
Opinnäytetyön nimi: Jalkapallo e-pelaavan nuoren hyvinvoinnin tukena
Sivumäärä: 28 ja 1 liitesivua
Työn ohjaaja(t): Satu Riikonen
Työn tilaaja(t): E-urheilulla yhteisöllisyyttä ja liiketoimintaa (eLämää)- hanke

Opinnäytetyö tehtiin, koska e-pelaavien nuorten hyvinvointi huolestuttaa. Selvitys tilattiin, koska digitaaliseen pelaamiseen liitetään ajatus terveellisen elämäntilanteen puuttumisesta. Tutkimus tehtiin, koska e-urheilu on Suomessa suosittua ja se onkin nuorten miesten keskuudessa toiseksi suosituin urheilulaji. Työssä selvitettiin jalkapallovalmentajien valmiuksia tukea e-pelaavien nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu fyysisestä, henkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista.

Aineistoa kerättiin haastattelemalla jalkapallo -ja e-urheiluvalmentajia sekä havainnoimalla jalkapalloharjoituksia. Aineisto kerättiin strukturoituna sähköpostihaastatteluna. Haastatteluissa haastateltiin neljää jalkapallovalmentajaa ja kahta e-urheiluvalmentajaa. Tutkimuksessa havainnointiin kolmea jalkapalloharjoitusta ja havainnoinneissa keskityttiin palautteen antoon.

Aineistosta nousee esille fyysisen, henkisen ja sosiaalisen puolen merkitys jalkapallossa. Tulokset osoittavat, että jalkapallon harrastaminen voi olla tärkeä oheislaji e-pelaavan nuoren hyvinvointia ajatellen.

Asiasanat: hyvinvointi, jalkapallo, valmennus, e-urheilu

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree program in NGO and Youth Work

Author: Ville Saarinen

Title: Football in support of the well-being of young people playing e-games

Number of Pages: 28 and 1 attachment pages

Supervisor(s): Satu Riikonen

Subscriber(s): E-urheilulla yhteisöllisyyttä ja liiketoimintaa (eLämää)- project

The thesis is made because the well-being of young people playing e-sport is a concern. The study was commissioned because digital gaming is associated with the idea of a lack of healthy life management. The study is made, because e-sport is popular in Finland and it is the second most popular sport among young men. The work examined the ability of football coaches to support the overall well-being of young people playing e-games. Holistic well-being consists of physical, mental and social well-being.

Data were collected by interviewing football and e-sports coaches and by observing football trainings. The material was collected as a structured e-mail interview. In the interviews, four football coaches and two e-sports coaches were interviewed. The study observed three football trainings and the observations focused on giving feedback.

The material raises the physical, mental and social significance in football. The results show that playing football can be an important peripheral to the well-being of a young person playing e-games.

Keywords: well-being, football, coaching, e-sport

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	CASE	6
3	TIETOPERUSTA.....	7
3.1	Kokonaisvaltainen hyvinvointi.....	7
3.2	Fyysinen hyvinvointi	8
3.3	Ravitsemus.....	10
3.4	Uni.....	12
3.5	Henkinen hyvinvointi	12
3.6	Sosiaalinen hyvinvointi	14
3.7	Jalkapallon pelaaminen & valmennus	15
3.8	E-urheilu	16
4	TUTKIMUSMENETELMÄT	18
4.1	Aineistonhankintamenetelmät.....	18
4.2	Aineiston analyysimenetelmät	19
4.3	Validiteetti- ja reliabiliteettipohdinta	19
5	AINEISTON ESITTELY & ANALYYSI	21
5.1	Tulokset.....	21
5.2	Fyysinen kunto	21
5.3	Psyykinen kunto	22
5.4	Positiivinen palaute	22
5.5	Sosiaaliset taidot.....	23
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	24
	LÄHTEET	26
	LIITTEET	29

1 JOHDANTO

Digitaaliseen pelaamiseen liitetään yleensä ajatus terveellisen elämänhallinnan puuttumisesta. Kosola, Moisala & Ruokoniemi (2019, 64) toteavat, että nuorten aikuisten riippuvuus tietokoneista on lisääntynyt ja, että siitä on seurannut käyttäytymistä, joka on verrattavissa päihderiippuvuuteen.

Digitaalinen pelaaminen tapahtuu yleensä sisätiloissa ja jollakin laitteella, mikä mahdollistaa pelaamisen. Lajin vuoksi fyysiset ominaisuudet jäävät kokonaan huomiomatta ja sosiaalinen puoli tapahtuu pääosin vain verkossa. Pelit verkossa saattavat myös kestää todella kauan, joten pelaajan ravitsemus ja lepo voivat jäädä vähäiseksi.

Työn tilasi E-urheilulla yhteisöllisyyttä ja liiketoimintaa (eLämää) – hanke. Hankkeessa luodaan Keski-Suomeen e-urheiluyhteisön valmennuksen ja toiminnan keskus. Hanke tilasi selvityksen nuorten kanssa toimivien eri alojen ammattilaisten valmiuksista tukea e-pelaavien nuorten hyvinvointia. Tilaajan kanssa käydyn keskustelun ja oman position huomioonottamisen jälkeen, tutkimus rajattiin koskemaan jalkapallovalmentajien valmiuksiin tukea e-pelaavan nuoren hyvinvointia. Työn tutkimuskysymyksenä oli: Miten jalkapallon harrastaminen tukee e-pelaavien nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia?

Kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista on tehty paljon tutkimuksia ja aiheesta löytyy paljon tietoa. Tämän takia työni on rajattu siihen, miten kokonaisvaltainen hyvinvointi otetaan huomioon jalkapallovalmennuksessa. Jalkapallon merkityksestä ihmisen hyvinvointiin on tutkittu paljon ennenkin, mutta vasta viime aikoina on alettu ottamaan enemmän huomioon henkisen puolen merkitystä.

Oma positioni tutkimukseen on kokemusasiantuntijana. Olen työskennellyt jalkapallossa ammattivalmentajana sekä opiskellut jalkapallovalmennusta Euroopan Jalkapalloliitto UEFA:n myöntämän B-lisenssin arvoisesti. Positioni näkyy vahvasti tietoperustassa, kun käsittelen jalkapalloa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa jalkapallon vaikutuksista e-pelaavan nuoren hyvinvointiin. Tämän vuoksi oli tärkeää selvittää aineistoa hankittaessa, harrastaako haastatteleveni valmentajien joukkueissa e-urheilevia nuoria. Käytin työnsäni aineistonhankintamenetelminä laadullisia asiantuntijahaastatteluita sekä havainnointia.

2 CASE

Opinnäytetyöni tilasi E-urheilulla yhteisöllisyyttä ja liiketoimintaa eLämää-hanke. Hankkeen toteuttajana toimii Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sekä osatoteuttajina Humanistinen ammattikorkeakoulu, Jyväskylän yliopisto, sekä koulutuskuntayhtymä Gradia. Tilaajan toimeksiantona oli selvittää nuorten kanssa toimivien eri alojen ammattilaisten valmiuksia tukea e-pelaavien nuorten hyvinvointia.

Hankkeessa luodaan Keski-Suomen alueelle e-urheiluyhteisön valmennuksen ja toiminnan keskus, jota on tarkoitus hyödyntää yhteisön, uuden osaamisen, joukkue- ja seuratoiminnan, koulutus- ja urheilijapolkujen sekä liiketoiminnan kehittämisessä Keski-Suomessa. Hankkeen toimenpiteet jakautuvat neljään osaan tavoitteiden mukaisesti: ammattimaisen e-urheilutoiminnan pilotointi ja koulutus- ja urheilijapolkujen rakentaminen, e-urheiluyhteisön ja sen toimintojen rakentaminen ja kehittäminen, e-urheilutapahtumatuotannon ja osaamisen kehittäminen ja kasvattaminen Keski-Suomessa ja uuden tiedon tuottaminen e-urheilutoiminnasta. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2019.)

Suomen elektronisen urheilun liitto nosti vuonna 2019 terveellisen elämänhallinnan ja sosiaalisen vahvistamisen yhdeksi e-urheilutoiminnan kehityskohteeksi (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2019). ELämää-hankkeessa (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2019) isoimpina tekijöinä nähdään minäpystyvyys:

”Minäpystyvyys ei mittaa yksilön taitoja vaan uskomuksia käyttää omia taitojaan. Näin ollen se vaikuttaa suoraan ihmisen toimintaan ja motivoitumiseen. Käsitteet omista kyvyistä voivat olla positiivisia tai negatiivisia, yliarvioivia tai aliarvioivia. Vahva minäpystyvyys auttaa yksilöä uskomaan itseensä, sitoutumaan tavoitteisiin, kohtaamaan haasteita ja etsimään vaihtoehtoisia tapoja toimia. Heikko minäpystyvyys vaikuttaa siihen, että pienetkin epäonnistumiset voivat lannistaa ja kasvattaa pelkoa epäonnistumisista myös tulevaisuudessa. Yksilön saadessa onnistumisen kokemuksia sopivan haastavassa pelissä, vahvistuu yksilön resilenssi, optimisti, motivaatio ja minäpystyvyys.”

Hankkeessa nostetaan myös esiin sosiaalinen osallisuus, jota kuvataan kuulluksi tulemisella ja yksilöllisellä tunteella kuulua johonkin yhteisöön (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2019). Hanke painottaa säännöllisen elämärytmin, riittävän unen, ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen osallisuuden, eli kuulumista johonkin ryhmään, merkitystä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (mt.,2019).

3 TIETOPERUSTA

Tässä tietoperustassa avaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin määritelmiä, sekä kerron näiden osa-alueiden merkitystä jalkapallon harrastamisessa. Tietoperustani koostuu lähdekirjallisuuden lisäksi omasta kokemusperäisestä tiedosta entisenä jalkapallon ammattivalmentajana. Avaan tietoperustassa myös jalkapallon pelaamista ja valmentamista. Lisäksi käsittelen E-urheilua yhtenä käsitteenä.

Tavoittelemme hyvinvointia, koska sen on huomattu olevan yhteydessä hyvään terveyteen sekä menestymiseen talous - ja ihmissuhderintamalla. Erityisesti nuorille tämä on haasteellista, koska he tavoittelevat voimakkaita aistinautintoja ja nuorten keskuudessa mukavuuden ja mielihyvän tavoittelu saattaa ilmetä kulutustottumuksissa, mediariippuvaisuutena, päihteiden käyttönä tai liiallisena pelaamisena. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 20.)

Tutkimusten mukaan joka viides suomalainen nuori kärsii mielenterveysongelmista sekä nuorten aikuisten työkyvyttömyyseläkkeet ovat lisääntyneet mielenterveydellisistä syistä. Lapsille ja nuorille olisi hyvä opettaa hyvinvoinnin osa-alueiden taitoja ja sitä kautta edesauttaa heitä aktiivisiksi toimijoiksi oman hyvinvoinnin rakentamisessa (Leskisenoja & Sandberg 2019, 12).

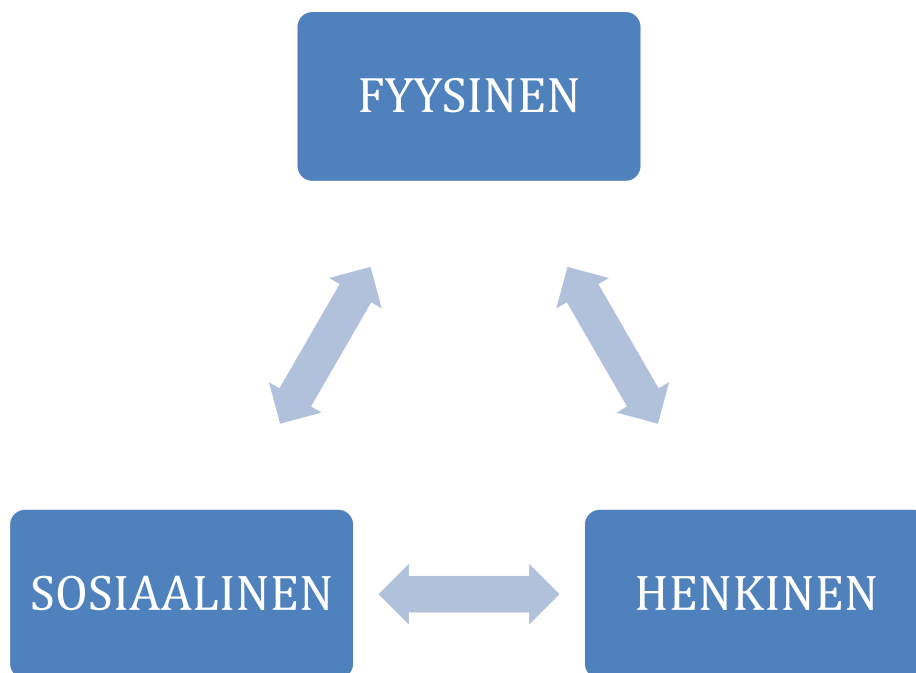
3.1 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys koostuu fyysisestä, henkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista (World Health Organization). Tässä työssä avataan näiden määritelmien lisäksi unen ja ravitsemuksen merkitystä hyvinvointiin.

Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ei riitä esimerkiksi pelkästään hyvä fyysinen kunto, vaan tämän lisäksi tarvitaan myös muiden hyvinvoinnin osa-alueiden huoltamista (Leskinen & Hult 2010, 29–30). Hyvinvoinnin osa-alueet vaikuttavat toinen toisiinsa.

Tämä yhteys on kuvattuna kuvioon 1.

Kuvio 1: Hyvinvoinnin osa-alueiden kiertävä kehä.



Käsittelen valmennusta kokonaisvaltaisesti holistisen ja humanistisen ihmiskäsityksen näkökannasta. Holistisen eli kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen mukaa ihmisen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen puoli sitoutuvat voimakkaasti yhteen (Rauhala 2014,126). Humanistisen ihmiskäsityksen mukaan jokainen ihminen on arvokas ja jokaisella on ehdoton ihmisarvo. Käsitteksen mukaan ihminen on myös kehittyvä järjellinen olento. (Laitinen 2017.)

3.2 Fyysinen hyvinvointi

Liikunnan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille on Suomessa yleisesti tiedossa oleva asia. Fyysinen toimintakyky ja liikunnallisuus hyödyttää myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

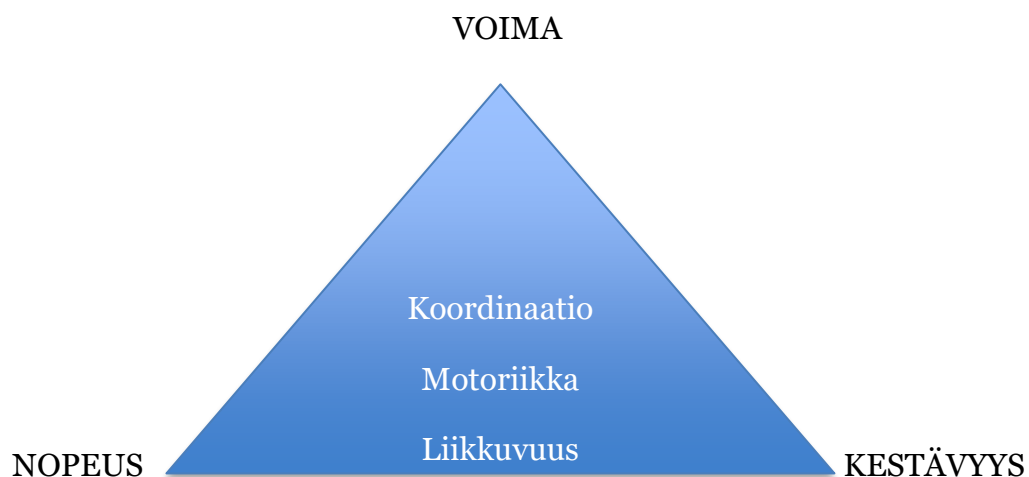
Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa sitä, että ihminen on terve ja omaa hyvän toimintakyvyn. Fyysisesti hyvinvoiva suoriutuu arjen askareista helposti ja jaksaa muuan muassa harrastaa. Liikunnalla on iso vaikutus muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Liikunnallisessa joukkueharrastustoiminnassa fyysisen hyvinvoinnin lisäksi ihminen parantaa sosiaalista hyvinvointiaan. Liikunta vapauttaa myös elimistössä hormoneja, jotka tuottavat hyvän olon tunnetta. (Leskinen & Hult 2010, 39–43.)

Liikunnalla on tutkittu olevan myös vahva positiivinen vaikutus henkiseen hyvinvointiin ehkäisemällä masennusta, stressintunnetta ja ahdistuneisuutta. Fyysisesti hyvinvoiva pystyy ylläpitämään paremmin keskittymiskykyään ja motivaatiotaan. (Fox 1999, 411–418.)

Fyysinen harjoittelu jalkapallossa

Voima, kestävyys ja nopeus muodostavat jalkapalloilijan kolme fyysistä perustaitoa. Näiden lisäksi tärkeitä ovat koordinaatiokyky, motoriset taidot ja liikkuvuus. Tämän esitän kuviossa 2.

Kuvio 2: Jalkapalloilijan fyysiset vaatimukset.



Jalkapallossa on tärkeää, että näiden taitojen lisäksi hallitaan pelin teknistaktiset vaatimukset eli pelkällä nopeudella ei vielä pärjää. Palloa kuljettaessa tulee hyvän nopeuden lisäksi hallita pelin tekniset taidot eli kyky hallita palloa, kun taas ilman palloa tapahtuvissa juoksuutilanteissa tulee hallita pelin taktiset taidot eli minne kannattaa juosta.

Saadakseen voimasta paras hyöty irti on lihasryhmät hermotettava/koordinoitava tarkasti. Pelkkä voima ei siis riitä. Esimerkkinä oikean jalan pelaajat potkaisevat pal-

loa yleensä tarkemmin ja kovemmin oikealla jalalla kuin vasemmalla, mutta hyppytilanteissa oikeajalkaiset pelaajat hyppäävät pääsääntöisesti vasemmalla jalalla ja pääsevät vasemmalla ponnistaessa korkeammalle ja pidemmälle kuin oikealle. Perusvoima on molemmissa jaloissa suunnilleen sama. Viime kädessä koordinaatio ja tekniikka ratkaisevat liikkeissä suoriutumisen eikä puhdas voima. (Luhtanen 2004, 111–157.)

Voiman, kestävyuden ja nopeuden vaatimukset jalkapallossa eivät myöskään ole niin yksiselitteisiä. Esimerkiksi 100 metrin juoksija ei välttämättä ole nopea jalkapallossa, koska jalkapallossa tehdään paljon lyhyempiä spurtteja, jolloin suunnan ja nopeuden muutoksia on tehtävä jatkuvasti. Helgerud, Engen, Wisloff & Hoff (2001, 1925–1931) kertovat, että juoksuharjoitukset, joiden kuormitus on 90–95 % maksimisykkeestä parantavat kuntoa, mutta kun otetaan huomioon spesifisyyden puute ja jalkapallon lajivaatimukset, niin tämän tyyppiset harjoitukset eivät ole kovin hyödyllisiä jalkapallossa. Kuntoharjoitukset on jalkapallossa oltava siis lajispesifejä, koska pallo on myös fyysisissä suorituksissa olennaisessa roolissa. Tällaisia fyysisiä harjoituksia tulisi tehdä korkeintaan 80–90 prosenttia maksimisykkeestä (Stolen, Chamari, Castagna & Wissloff 2005, 501–536).

Jalkapalloa pidettiin pitkään kestävyyslajina. Peruskestävyys on kyllä tärkeää jalkapallossa, mutta pelin aikana tapahtuvat lyhyet ja voimakkaat toiminnot vaativat erityyppistä harjoittelua ja jalkapallo onkin enemmän intervalliluonteinen, jossa nopeuskestävyydellä on suuri merkitys (Luhtanen 2004, 111–116).

3.3 Ravitseminen

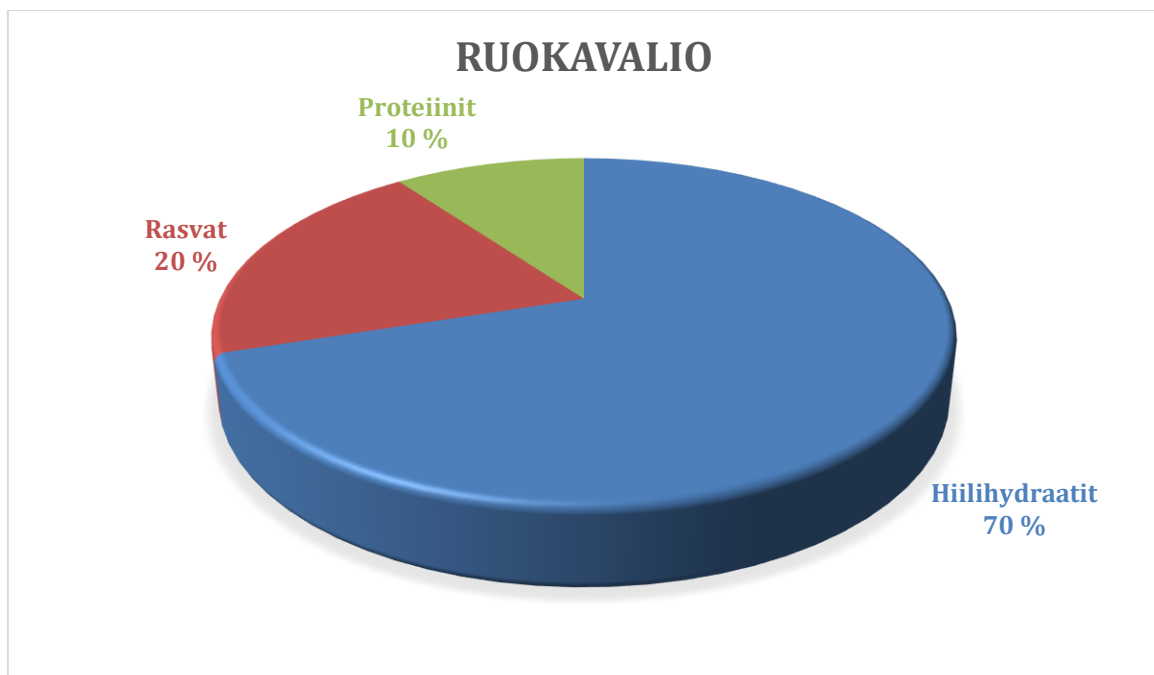
Terveellinen ravinto on edellytys ihmisen jokapäiväiselle jaksamiselle ja voi pidemmällä aikavälillä vaikuttaa loppuiän terveyteen (Leskinen & Hult 2010, 48).

Ravintotieto jalkapallossa

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että riittämätön energian saanti heikentää suorituskykyä sekä lisää väsymystä ja loukkaantumisten riskiä (Burke, Loucks & Broad 2006, 2). Keho tarvitsee vaihtelevaa ruokavaliota (Leskinen & Hult 2010, 49). Hyvät

ohjeet urheilulliseen ruokavalioon on: 70 prosenttia hiilihydraatteja, 20 prosenttia rasvoja (tyydyttymättömät ja omega-3-rasvahapot) ja 10 prosenttia proteiineja (Luhtanen 2004, 160–161). Tämän havainnollistan kuviossa 3.

Kuvio 3: Urheilijan ruokavalio-ohje.



Peliä edeltävinä päivinä suositellaan runsaasti hiilihydraatteja sisältävää ruokavaliota, kuten riisiä, jyviä, vihanneksia ja perunoita. Ennen suuria fyysisiä kuormituksia glyko-geenivarastot täydennetään banaaneilla tai pienellä annoksella myslää. Pieni, runsaasti hiilihydraatteja sisältävä ateria nopeuttaa ja edistää lihasten palautumista. Pienet annokset proteiinia, kuten kalkkunalihaa tai proteiinijuomaa parantavat solujen uudistumista. Ennen suurta rasitusta, sen aikana ja sen jälkeen tulisi juoda runsaasti vettä lyhyin väliajoin. Veteen kannattaa lisätä suolaa, koska pelkkä veden juominen vähentää veren natriumpitoisuutta. Lisätty suola auttaa palautumista ja voi pitää lihaskramppit loitolla. (Luhtanen 2004, 158–162.)

3.4 Uni

Laadullisella unella on merkitystä hyvinvointiimme, vaikka usein emme sitä tiedostaakaan. Saatamme esimerkiksi valvoa tv-ohjelman parissa iltamyöhään ja herätä aamulla aikaisin vain huomataksemme olevamme ärsyyntyneitä emmekä saa päivän askareita tai töitä keskittyneesti tehtyä.

Riittävä uni palauttaa kehomme sekä aivomme päivän rasituksesta, parantaa muistiamme, edistää oppimistamme, pitää psyykkistä vireystilaamme yllä, ylläpitää vastustuskykyämme sekä auttaa painonhallinnassa. Päinvastoin riittämätön uni näkyy heikkona keskittymis-, -stressi- ja paineensietokykyinä, heikompana oppimis- ja muistiinpainamiskykyinä, alentaa meidän vastustuskykyämme, voi lihottaa sekä lisää yleistä ärsyyntyneisyyden tunnetta. (Leskinen & Hult 2010, 58–59.)

Hyvän ravitsemuksen lisäksi uni on myös erittäin tärkeä osa urheilijan suorituskykyä. Unen puute voi vaikuttaa kehon kykyyn varastoida glykogeeniä, heikentää refleksejä ja heikentää päätöksentekokykyä ja nämä voivat olla suoraan yhteydessä urheilijan loukkaantumisiin. (Halson 2014, 13–23.)

3.5 Henkinen hyvinvointi

Psyykinen hyvinvointi vaikuttaa keskeisesti yksilöiden kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

Henkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä elämän erilaisista vastoinkäymisistä. Jotta ihminen selviytyisi vastoinkäymisistä parhaansa mukaan, vaatii se hyvää itsetuntemusta ja kykyä erottaa mielen eri tunnetilat. Hyvä henkinen hyvinvointi on tärkeässä asemassa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehässä. Heikon itsetuntemuksen omaava henkilö ei esimerkiksi uskalla osallistua jalkapalloharjoituksiin, jos hänellä on heikko itseluottamus omiin lajitaitoihin ja siten pelkää epäonnistumisen kautta aiheutuvaa häpeän ja nolouden tunnetta. (Leskinen & Hult 2010, 31–32.)

On todella tärkeää, että lajivalmentaja tukee heikon itsetuntemuksen omaavaa harrastajaa positiivisella palautteella sekä tarjoaa parhaan kykynsä mukaan onnistumisen elämyksiä. Vahvat henkiset voimavarat omaavat henkilöt asettavat itselleen korkeammat tavoitteet kuin henkilöt, joilla on vähemmän odotuksia itsensä suhteen. Samoilla kyvyillä henkilöt osoittavat enemmän ponnisteluja ja sitkeyttä tekemisessään ja viime kädessä saavat enemmän aikaan esimerkiksi työssään. (Leskinen & Hult 2010, 36–38.)

Henkinen puoli jalkapallossa

Jalkapallossa fyysisen nopeuden lisäksi tärkeässä roolissa on henkinen nopeus. Pelaajan tulee tunnistaa tilanteet varhaisessa vaiheessa, ennakoida niitä ja ratkaistava ne nopeasti. Usein pelaajalla ei ole aikaa pallon saatuaan miettiä, vaan pelaajan on tiedettävä jo ennen pallon saantia mitä hänen kuuluu seuraavaksi tehdä. Jalkapallon pelaajalta odotetaan siis hyvää visuaalista havaintoa: pelaajan on nähtävä mahdollisimman laajasti pelialue, jotta tietäisi missä vastustajat ja oman joukkueen pelaajat ovat. Jalkapallossa tilanteita voidaan havaita usein vain sivusilmällä, joten on tärkeää, että havainnointikykyä harjoitellaan säännöllisesti.

Jalkapalloilijoiden tulisi olla henkisesti vakaita, pitää kontrolli stressaavissa tilanteissa ja osoittaa sitoutumista. Tätä pidetään joskus itsestään selvyytinä, mutta tämä vaatii paljon harjoittelua ja koulutusta. Jos pelaaja ei ole henkisesti tuore, niin päätöksentekokyky heikkenee ja teknisissä suorituksissa ilmenee enemmän virheitä. Näiden vuoksi myös pelaajan loukkaantumisriski kasvaa.

Henkisiä voimavaroja voidaan harjoitella esimerkiksi pelitilanteiden ratkaisemisella. Itseluottamus ja motivaatio kasvavat aina jokaisesta onnistuneesta suorituksesta. Urheilijoiden tulisi oppia käsittelemään menestymistä ja epäonnistumista. Positiiviset tunteet ovat hyvinvoinnillemme tärkeitä, mutta negatiivisten tunteiden hallitseminen ja niiden kääntäminen positiiviseksi on henkisten voimavarojemme kannalta tärkeää (Leskisenoja & Sandberg 2019, 11).

Valmentajan tehtävä on antaa positiivista palautetta, kun suoritus on onnistunut ja epäonnistumiseen suoritukseen tulee antaa negatiivisen palautteen sijaan rakentavaa palautetta. Mikäli pelaajalla on heikko itseluottamus tekemäänsä asiaan, tuloksena on negatiivisia tunteita, kuten pelko ja stressi. Ihmiset, joilla on hyvä itsetunto asettavat itselleen korkeampia tavoitteita kuin heikon itsetunnon omaavat ja näin ollen myös saavuttavat enemmän.

Harjoittelun keskeinen tavoite on valmistaa urheilija kilpailutilanteeseen. Urheilijan tulisi hallita pelissä tarvittavat taidot eikä koskaan saisi yllättyä eteen tulevista tilan-

teista. Tähän vaatimukseen vastataan parhaiten pelipohjaisella harjoittelulla, jossa tulee lukuisia tilanteita ja havainnoiteja. Näissä harjoitustilanteissa pelaajan tulisi hankkia paljon kokemusta ja oppia sopeutumaan teknisesti sekä taktisesti jatkuvasti muuttuviin tilanteisiin.

Harjoittelun tuloksena parhaimmillaan on rento urheilija, joka luottaa omiin kykyihinsä. Rento ja emotionaalisesti tasapainoinen urheilija on keskittynyt tekemäänsä, jonka ansiosta hän tekee vakaita päätöksiä ja toteuttaa ne yhtä vakaasti. Lisääntyneen itsetunnon ansiosta urheilija menestyy myös stressaavissa tilanteissa, kuten finaaleissa. Tietoisuus siitä, että on tärkeä pelaaja joukkueelleen lisää pelaajan sisäistä motivaatiota ja parantaa entisestään suorituskykyään.

3.6 Sosiaalinen hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2019) mukaan sosiaalinen toimintakyky rakentuu osittain fyysisen, kognitiivisen ja psyykkisen toimintakyvyn varaan.

Nuoren minuuden kehityksen lisäksi on tärkeää yksilön ja yhteiskunnan välinen vuorovaikutussuhde. Nuoren tulisi kehitysvaiheessa kokea erilaisia sosiaalisia tilanteita ja kokea onnistumisen tunteita eli osata toimia niissä. Onnistuminen vahvistaa nuoren kasvua ja kehitystä. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 24–25.)

Sosiaalisessa hyvinvoinnissa yksilö on ympäristössään hyväksytty ja kunnioitettu (Keyes 1998, 121–123). Kun nuorella on positiivinen suhde ympäristönsä kanssa ja hän kokee olonsa turvalliseksi, hän antaa myös ympäristölleen ja siihen kuuluville ihmisille hyvää takaisin (Leskisenoja & Sandberg 2019, 31).

Sosiaalinen puoli jalkapallossa

Joukkueen kehittämisessä tulisi luoda yhteinen ryhmähenki ja positiivinen, sosiaalinen ilmapiiri. Tämä ymmärretään yleensä joukkueharjoittelun ulkopuolella tapahtuvaksi sosiaalisesti kanssakäymiseksi, mutta on tärkeää, että nämä sisällytettäisiin myös itse lajiharjoituksiin. Joukkueen jäsenten tulee tuntea yhteinen pelisuunnitelma ja näin toimia yhteistyössä joukkueen muiden jäsenten kanssa.

Joukkuehenki rakentuu yleensä yhteisistä kokemuksista sekä pelaajan ja valmentajan välisestä keskustelusta. Valmentajien tulisi aina keskustella pelaajien kanssa henkilökohtaisesti. Tällöin tulee kertoa pelaajalle hänen kehityskohteensa ja mitä häneltä vielä odotetaan enemmän. Valmentajan ja pelaajan välinen dialogi pitäisi olla myös positiivinen ja turvallinen, missä molemmat voisivat sanoa mielipiteensä. Näin tekemällä valmentaja osoittaa konkreettisesti kiinnostuksensa pelaajan voinnista, mikä itsessään voi lisätä jo pelaajan motivaatiota.

Joukkueen sosiaaliset suhteet kehittyvät jatkuvasti. Tavoitteena ei tarvitse olla, että kaikki olisivat kavereita, koska tämä on myös pelipaikkakohtaisen kilpailun vuoksi mahdotonta. Keskinäinen kunnioitus ja empatia riittävät joukkuehengen ylläpitämiseen. Tärkeintä on, että kaikilla joukkueen jäsenillä on sama yhteinen päämäärä.

3.7 Jalkapallon pelaaminen & valmennus

Jalkapallon taktisia sisältöjä on harjoiteltu aikojen saatossa pelkästään taktiikkatauluissa, tekniikoita on harjoiteltu ilman vastustajaa ja henkistä koulutusta on harjoiteltu ilman viitteitä kyseessä olevaan lajiin. Jokainen pelin aikana syntyvä tilanne vaatii kuitenkin taktisen, teknisen ja henkisen puolen yhteistyötä (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva 2012, s8).

Vaatimukset pelitilanteen ratkaisemiseksi ovat ensin taktisia. Pelaaja havaitsee pelitilanteen, käsittelee havaitun tiedon, etsii ratkaisuja, tekee päätöksen ja toteuttaa sen. Itse suoritus tämän jälkeen on tekninen, jonka jälkeen koko prosessi alkaa uudestaan. Pelitilanteisiin vaikuttaa pelaajien tekemien päätösten laatu ja niiden toteutus. Päätöksen ja toteutuksen laatu riippuvat henkisistä ja fyysisistä vaatimuksista, kuten kestävydestä. Pelaajan kuntotaso määrittelee kuinka nopeasti ja kuinka usein päätöksiä toteutetaan. Jos pelaaja on väsynyt, suoritusten laatu heikkenee, koska fyysinen uupumus vaikuttaa myös henkiseen puoleen eli havainnointiin, käsittelyyn, päätökseen ja toteuttamiseen. Mitä paremmin pelaajat pystyvät ratkaisemaan yksittäisiä pelitilanteita sitä vähemmän on sattumille tilaa eli laadukkaalla ja kokonaisvaltaisella harjoittelulla pystytään vaikuttamaan pelin lopputulemaan.

Valmentajan tehtävä on vaikuttaa pelaajan oppimiseen kahdella tavalla. Valmentajan tulee luoda harjoitustilanteisiin sellaiset harjoitteet, joissa pelaajat joutuvat tekemään

itse päätöksiä, mutta valmentajan tehtävä on myös auttaa suullisesti valmennettaviaan vinkkien ja kysymysten avulla. (Van Gaal & Heukels 2010, s 96.)

Koska jalkapallopelellä on täynnä erilaisia tilanteita, on mahdotonta suunnitella kaikkia ratkaisuja etukäteen. Tämän takia harjoituksen aikana on luotava monimutkaisia tilanteita, joita pelaajien on ratkaistava uudestaan ja uudestaan. Monimutkaisuus johtuu kaikkien mahdollisten lopputulemien lukumäärästä. Tämä lisää vaatimuksia pelaajan teknistaktisille ja fyysisille kyvyille ja myös lisää stressaavuutta. Valmentaja voi luoda erilaisia harjoitteita esimerkiksi muuttamalla kentän kokoa, pelaajien määrää, kosketusrajoja tai harjoituksen sääntöjä. Näin valmentaja varmistaa, että pelaajat ovat valmiita tilanteille, jotka eivät ole samanlaisia. Pelaajan tulee olla valmis aikaisemmin mainittuun päätöksentekoprosessiin kaikissa tilanteissa.

Valmentajan tulisi tehdä harjoituksista vaikeampia kuin kilpailullinen peli ja näin edistää pelaajien henkisiä voimavaroja. Pelin tilanteissa ei ole samanlaisia rajoituksia kuin harjoituksissa, joten pelaajat voivat toimia vapaammin ja huomaavat, että pystyvät ratkaisemaan tilanteet helpommin kuin monimutkaisessa harjoituksessa. Tämän seurauksena päätöksenteko on nopeampaa ja pelaaja ei myöskään koe itseään samalla tavalla stressaantuneeksi.

3.8 E-urheilu

Elektroninen urheilu eli e-urheilu on tietokoneella, konsolilla tai muulla äylaitteella tapahtuvaa pelaamista yksin omalla laitteella, kaksin lähiverkossa tai useamman kanssa internetissä (SEUL).

E-urheilun suosio on ollut jatkuvasti kasvussa siitä saakka, kun world wide web, www, keksittiin 1980–1990- lukujen taitteessa. E-urheilun katsotaan saaneen alkunsa 90-luvun alkupuolella. Nykypäivänä menestyneet e-urheilun pelaajat tienaaavat turnausvoitoillaan huomattavan isoja summia, joten e-urheilun pelaajat ja harrastajat käyttävät vuorokaudestaan paljon tunteja päästääkseen huipulle. (Jonasson & Thiborg 2010.)

Suomen elektronisen liiton selvityksen mukaan (SEUL 2019) e-urheilu tulisi nähdä rinnakkain perinteisen urheilun välillä eikä niinkään toisiaan poissulkevinä. SEUL (2019) kokee, että elektroninen urheilu voidaan yhdistää perinteiseen urheiluun ja sitä kautta parantaa nuorten hyvinvointia.

Suomen elektronisen liiton mukaan e-urheilu on 18–29-vuotiaiden nuorten miesten keskuudessa jääkiekon jälkeen suomen toiseksi suosituin urheilulaji (SEUL 2019).

Vaikka Kosola, Moisala & Ruokoniemi (2019,64) esittävätkin huolensa nuorten aikuisten konsolipelaamisesta, niin nykypäivänä E-urheilu kilpatasolla vaatii tietokoneella istumisen lisäksi myös vahvaa henkistä ja fyysistä kuntoa ja myös ravintoon ja palautumiseen kiinnitetään paljon huomiota (Rönkä 2018, 17).

Meriläinen (2017) selvitti mediassa lietsoneita uutisia, joiden mukaan jopa 70 000 suomalaista nuorta kärsisi pelaamiseen liittyvistä ongelmista. Meriläisen selvitys Niko Männikön väitöskirjasta paljastaa, että pelaamiseen liittyvät haitat sekä peliriippuvuus eivät ole yksiselitteisiä. Meriläinen myös painottaa holistisempaa lähestymistapaa, kun tutkitaan pelaamiseen liittyviä haittoja.

Digitaaliseen pelaamiseen saattaa upota vuorokaudesta monta tuntia, mutta se on harrastus kuin jalkapallokin. Molemmissa syntyy sosiaalisia vuorovaikutustilanteita, mutta isoin ero on siinä, miten ja missä harrastus tapahtuu. Näin onkin syytä olettaa, että suuren osan ajastaan pelaamiseen käyttävät nuoret tarvitsevat sosiaalisen lisäksi fyysisen ja henkisen alueiden huoltamista ollakseen kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva. On myös tärkeää, että e-pelaavat nuoret saavat tietoa terveellisestä ravitsemuksesta sekä unen merkityksestä.

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tiesin jo toimeksiannon saatuani, että toisena tutkimusmenetelmänä tulen käyttämään asiantuntijahaastatteluita, koska luotin siihen, että tulen saamaan tällä menetelmällä riittävän kattavan aineiston. Tarkoitukseni olin alun perin tehdä haastattelut oikeassa vuorovaikutustilanteessa, mutta keväällä purkautuneen covid-19- tilanteen vuoksi etänä tehtävät haastattelut olivat turvallisin vaihtoehto. Toinen käyttämäni menetelmä, havainnointi, ratkesi vasta alkusyksystä 2020, kun urheilujoukkueet pystyivät jälleen harjoittelemaan lähestulkoon normaalisti. Uskoin, että tällä menetelmällä pystyn saamaan tietoa jalkapallovalmentajan ja pelaajan välisestä vuorovaikutuksesta ja sen merkityksestä pelaajan henkisiin ja sosiaalisiin voimavaroihin.

4.1 Aineistonhankintamenetelmät

Työn tutkimusmenetelminä käytin laadullisia, kvalitatiivisia, menetelmiä. Aineistonhankintamenetelminä toimivat sähköpostihaastattelut jalkapallovalmentajille ja e-urheiluvalmentajille sekä jalkapallojoukkueen harjoituksen havainnointi. Varmistin haastatteluissa, että saan nimenomaan e-pelaaviin liittyvää tietoa kysymällä harrastaako pelaajista kukaan e-urheilua.

Laadullisen tutkimuksen haastateltavat olivat tarkkaan valittu ja näiltä alan asiantuntijoilta halusin nimenomaan lisää tietoa tutkimastani aiheesta. Halusin olla myös aidossa toimintaympäristössä mukana, joka on tyypillistä laadullisissa menetelmissä (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 106).

Ojasalo ym. toteavat (2015, 108), että haastatteluun liittyy vahvasti vuorovaikutustilanne ja sitä myötä luottamussuhde vastaajan ja haastattelijan välille. Jalkapallovalmentajille tehdyissä neljässä haastattelussa vuorovaikutustilanteen puuttuminen ei vaikuttanut luottamussuhteeseen. Vastaajat olivat entuudestaan tuttuja eli luottamus oli jo valmiina. E-urheilun kahta eri sähköpostihaastattelussa loin ennen varsinaista kysymyspohjaa vuorovaikutussuhdetta vastaajien kanssa kertomalla opinnäytetyöni tavoitteista. Sähköpostihaastattelun luonne on erilaista kuin vuorovaikutustilanteessa, mutta vastausten tarkoitus selvisi ilman täydentäviä kysymyksiä, vaikka vastaukset olivat vain tuotettua tekstiä.

Havainnointityöni tapahtui 14-vuotiaiden jalkapalloharjoituksissa. Havainnointia käytetään, kun halutaan tietoa ihmisten vuorovaikutustilanteista aidossa toimintaympäristössä (Ojasalo ym. 2015, 115). Tämä sopi menetelmänä tähän työhön, koska halusin tietoa valmentajan ja pelaajan välisestä vuorovaikutuksesta harjoitustilanteen sisällä.

Havainnointiprosessini oli organisoitu. Puhuin havainnointityöstä etukäteen valmentajan kanssa, jonka joukkuetta kävin havainnoimassa, kysyin luvan havainnointiin ja kirjoitin havainnoin tulokset ylös. En kertonut valmentajalle etukäteen mitä asioita tulen havainnoimaan, jotta tuloksiin ei olisi voitu etukäteen vaikuttaa. Havainnointini oli myös jäsennelly. Jäsennellyssä havainnoinnissa luokitellaan etukäteen mihin asioihin halutaan saada tietoa (mt., 116). Päätin etukäteen, että tulen keskittymään henkisiin ja sosiaalisiin osa-alueisiin. Havainnoin miten valmentaja antaa palautetta harjoituksen sisällä pelaajalle ja miten pelaajan itseluottamus kasvaa onnistuneista suorituksista ja positiivisesta palautteesta. Havainnointikertoja oli kolme. Tulokset ovat oleksia, koska en ole tehnyt kyselyä vahvistamaan havainnoinnin tietoja. Havainnointikertoja olisi voinut myös olla enemmän, jotta olisi selkeämmin nähtävissä positiivisen palautteen merkitys pelaajan itsetuntoon.

4.2 Aineiston analyysimenetelmät

Analysoin aineistoa lukemalla sähköpostihaastatteluiden vastaukset sekä ylös kirjoittamani havainnointitulokset palautteen annosta ja pohdin aineistosta yhtäläisyyksiä tutkimukseni tietoperustaan. Tämän jälkeen teemoitin vastaukset. Tekemilläni haastatteluilla saavutin saturaatiopisteen, joten kuusi laadullista haastattelua riitti. Ojasalo ym. (2015, 112) kuvaavat saturaatiopisteen seuraavasti: ”Saturaatiopiste on saavutettu ja haastatteluja on tarpeeksi, kun uudet haastattelut eivät enää tuota kehittämistehtävän kannalta mitään oleellista uutta tietoa.”

4.3 Validiteetti- ja reliabiliteettipohdinta

Laadullisissa menetelmissä kerätään pienemmältä ryhmältä aineistoa verrattuna määrällisiin menetelmiin, mutta pienestä otannasta huolimatta aineiston kattavuus on yleensä iso (Ojasalo ym. 2015, 106). Näin oli myös tekemissäni asiantuntijahaastattelussa. Haastattelurunko oli strukturoitu, koska halusin kerätä faktatietoa samoilla kysymyksillä useammalta henkilöltä (mt., 106).

Tiedostin sähköpostihaastattelun mahdolliset vaikeudet ja strukturoitu pohja oli hyvin selkeä. Koen, että vastausten tieto on yhtä monipuolista ja relevanttia kuin vuorovai-
kutustilanteessa syntyneessä haastattelussa. Tiesin myös omasta kokemuksesta, että
päätoimisen valmentajien arki voi olla todella kiireistä, joten näin varmistin, että he
voivat omalla aikataulullaan vastata.

Arvioin prosessin aikana oliko tutut haastateltavat hyöty vai haitta. Tiedostan sen, että
omat ajattelutapani valmennuksesta olivat samanlaisia kuin vastaajilla. Säilytin kui-
tenkin objektiivisuuden kysymyksissäni ja sain tutkimuksen kannalta olennaista, uutta
tietoa.

Tutkimusmenetelmäni tuottivat tutkimaani aiheeseen tietoa ja sain vastauksen tutki-
muskysymykseeni. Mittausmenetelmäni mittasivat sitä mitä niiden avulla oli tarkoitus
selvittää. Koen, että tutkimustulokset ovat sellaisia, että ne voi saavuttaa uudella tut-
kimuksella samoilla menetelmillä. Strukturoitu sähköpostihaastattelu ei ole riippuvai-
nen tutkijasta, mutta jalkapalloharjoitusta havainnoinnissa entinen tai nykyinen am-
matilainen havaitsee asioita eri lailla kuin sellainen havainnoitsija, joka ei ole ammat-
tilainen.

5 AINEISTON ESITTELY & ANALYYSI

Työn tarkoituksena oli selvittää, onko jalkapallo kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeä oheislaji e-pelaavalle nuorelle. Tutkimuskysymys oli: Miten jalkapallon harrastaminen tukee e-pelaavan nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia

5.1 Tulokset

Haastattelin yhteensä kuutta jalkapallon tai e-urheilun parissa toimivaa valmentajaa. Neljä jalkapallovalmentajaa ja kaksi e-urheilun valmentajaa. Käytän vastaajista nimiä ”valmentaja 1” jne. Kävin myös havainnoimassa kolmea jalkapalloharjoitusta. Esittelen aineistoni tulokset yhdessä.

Aineiston analysoinnissa en tuo esille tietoa yksittäisistä vastaajia eli analysointi on täysin anonymiä. Aineiston teemoiksi muodostuivat fyysinen kunto, psyykinen kunto, positiivinen palaute ja sosiaaliset taidot. Vastaukset on teemoitettu näin, koska niitä esiintyi jo tietoperustassa.

5.2 Fyysinen kunto

Kaikki vastaajista korostivat jalkapallon roolia fyysisen hyvinvoinnin lisääjänä. Valmentaja 4:

”me testataan meidän kunnit säännöllisesti piip-testillä. se on itsessään hyvä mittaamaan pelaajiemme fyysistä kondista”

Sama valmentaja myös kertoo liikunnan yhteyden ravintoon ja lepoon:

”pelaajat on myös sanonu et kovan treenin jälkeen ruoka ja uni maistuu”

Valmentaja 3 mainitsi liikunnan merkityksen myös keskittymiseen:

”Keskittyminen on varmaan helpompaa kun on parempi fyysinen kunto”

5.3 Psyykkinen kunto

Vastauksista käy ilmi, että henkinen hyvinvointi on tarkkaan huomioitu valmennuksessa. Valmentaja 4 koki haastattelussa, että juuri psyykkisen puolen merkitys on iso mietittäessä jalkapallon hyötyjä e-pelaavalle nuorelle:

”psyykkinen puoli: mielenlujuus, keskittyminen, tunteiden hallinta (malti), itseluottamus, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko.”

Sama valmentaja toteaa myös haastattelussa:

”psyykkisessä valmennuksessa puhutaan paljon mielikuvaharjoittelusta ja sen hyödyistä urheiluun”

Valmentaja 1 korostaa pelaajan minä pystyvyyttä:

”on tärkeää luoda sellaisia harjoituksia, joissa pelaajat aktiivisesti itse etsivät ratkaisuja”

Valmentaja 2 pitää tärkeänä valmentajan roolia pelaajan persoonan kehitystä tukevana ihmisenä:

”me ollaan aika sivustaseuraajia, me ollaan siellä auttamassa”

5.4 Positiivinen palaute

Haastatteluvastaajista kaikki korostivat palautteen annon merkitystä. Valmentaja 1 toteaa:

”on tärkeää antaa yksilöllistä ja arvioivaa palautetta”

Valmentaja 2 kertoi millä tapaa palautetta kannattaisi antaa:

”pitäisi välttää muihin vertaamista”

Valmentaja 4 kiteytti nämä:

”arvioinnin tulisi kohdistua yksilöllisiin oppimisprosesseihin ja valmentajan tulisi hyödyntää pelaajan itsereflektointia”

Havainnoin positiivisen palautteen antoa joukkueharjoituksissa. Käytän havainnoimastani pelaajasta nimeä Kari. Valmentaja antoi harjoituksen sisällä Karille lukuisia positiivisia kommentteja muodossa ”hyvä Kari” ”Juuri noin Kari” ja yhden henkilökohtaisen pitemmän rakentavan palautteen, jossa valmentaja kertoi Karille mitä asioita hän tekee tosi hyvin ja mitä asioita hän voisi vielä tehdä paremmin. Vaikutti siltä, että palautetta saatuaan Karin itseluottamus tekemäänsä asiaan parani ja Kari myösnäin näytti onnistuvan harjoituksessa paremmin.

5.5 Sosiaaliset taidot

Kaikki vastaajista olivat sitä mieltä, että jalkapallo tarjoaa hyvät mahdollisuudet kehittää sosiaalista hyvinvointia. Valmentaja 3 korostaa, että pitäisi huomioida ihmisen sosiaalinen ja vuorovaikutukseen pyrkivä luonne:

”tulisi ymmärtää pelaajan luonnetta et pyrkiikö luonnostaan esille vai pysykö syrjemässä”

”et hyvä koutsi tekee ne isot viivat mut pelaajat saa ite toimia niiden sisällä”

Haastattelemani e-urheilun valmentaja painotti jalkapallon roolia e-pelaavan nuoren sosiaalisiin taitoihin

”jalkapallo opettaa tiimipelaamisessa vaadittuja taitoja, ja useat tämän hetken ammattilaiset omaavatkin vahvan urheilutaustan (esimerkkinä Olofmeister. Uskon että futis voisi olla eniten hyödyksi joukkuepsykologian kehittämiseksi, sillä pelikentät muodostuvat niin monesta pelaajasta, että yksilöiden on pakko tulla toimeen keskenään, mikä rohkaisee heitä työskentelemään yhteistä tavoitetta (useimmiten maalia) kohti.”

E-urheilun valmentaja 2 painottaa ryhmähengen merkitystä:

”jengissä skidi voi rohkeesti kokeilla rajojaan. se voi siel ilmasta kaikki tunteensa pois vapaammin ku vaik kotona tai koulussa”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ihminen on kokonaisuus, jossa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen puoli ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa toisiinsa. Mielen hyvinvointi vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin ja toisinpäin.

Jalkapallon isoin hyöty nuoren hyvinvointiin on liikunta. Jalkapallon pelaaminen itsessään vaatii liikkumista, mutta lajivalmennuksessa korostetaan vielä hyvän fyysisen kunnan merkitystä pelaajan taito-ominaisuuksiin. Pelaaja voi hallita pelivälinettä, vaikka kuinka hyvin, mutta fyysiset ominaisuudet, kuten voima, nopeus ja kestävyys auttavat pelaajaa pärjäämään lajissa.

Henkinen valmennus on jalkapallon saralla ollut vielä viime vuosiin saakka kovin pinnallista ja vähäistä. Se on jäänyt lajivalmentamisen kiehtovuuden taakse ja sitä on ajateltu irrallisena kokonaisuutena.

Henkinen valmennus on kuitenkin mahdollista itse lajiharjoituksissa. Se ei vaadi mitään kummempaa kuin pelaajan käsittelemistä yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti. Pelaaja on ennen kaikkea ihminen, ei jalkapallon tai e-urheilun pelaaja. Kun pelaaja kokee olonsa arvostetuksi ihmisenä, hänellä on hyvä olla ja hän nauttii tekemisestään. Hänellä on näin myös paljon paremmat mahdollisuudet kehittyä pelaajana. Henkisen valmennuksen isoin tarkoitus on auttaa pelaajaa kehittymään ihmisenä. Henkisesti vahva ihminen menestyy pelikenttien lisäksi elämän muillakin osa-alueilla.

Valmentajat voivat olla nuoren ihmisen tärkeimpiä tukijoita. Tärkein yksittäinen teko valmentajalta nuorelle on antaa positiivista ja rakentavaa palautetta. Nuoren pelaajan pitää tuntea kuuluvansa positiiviseen yhteisöön. Valmentajan tulee tutustua pelaajiinsa henkilökohtaisesti ihmisenä eikä vain pelaajana. Nuorten yksi suurimmista tarpeista on kokea olonsa tärkeäksi.

Jalkapallo tarjoaa nuorelle ihmiselle hyvän mahdollisuuden oppia vuorovaikutustaitoja ja toisen huomioon ottamista. Oikealla tavalla kannustaen valmentaja voi auttaa pelaajaa kehittymään tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi ihmiseksi.

Tutkimus antaa tietoa eLämää-hankkeelle tavoitteeseen: Ammattimaisen e-urheilutoiminnan pilotointi ja koulutus- ja urheilijapolkujen rakentaminen. Selvitys kertoo miten nuoria pelaajia tulisi kohdata ja miten heidän hyvinvointiaan voisi lisätä.

Tutkimus tuotti tietoa, miten jalkapallon harrastaminen vaikuttaa nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tutkimus on osoittanut jalkapallon olevan tärkeä oheislaji e-pelaavalle nuorelle, ja seuravaksi aiheesta voisi tutkia enemmän ja tarkemmin e-urheilun hyödyistä perinteiseen urheiluun.

Selvityksen avulla nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset saavat keinoja ratkaista nuorten elämänhallintaan liittyviä kysymyksiä sekä valmiuksia tukea nuoren hyvinvointia.

Tämän opinnäytetyöprosessi alkoi huhtikuussa 2020 ja päättyi marraskuussa 2020. Aineistonhankintamenetelmänä kvalitatiiviset asiantuntijahaastattelut toimivat tässä työssä hyvin. Sen sijaan jälkikäteen ajateltuna havainnointi olisi pitänyt suorittaa laadukkaammin tai käyttää tämän sijaista toista aineistonhankintamenetelmää.

Hyvinvoinnin määritelmistä löytyy jo runsaasti tietoa, joten päätin lähestyä asiaa spesifimmin lähes kokonaan jalkapallon näkökulmasta. Tämä mielestäni toimii hyvin, koska tutkimusaiheena oli selvittää jalkapallon harrastuksen vaikutuksista nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Näin mielestäni olemassa oleva tieto, tietoperusta, linkittyy suoraan itse tutkimusaiheeseen.

LÄHTEET

Burke, Louise M, Loucks, Anne B & Broad Nick 2006. Energy and carbohydrate for training and recovery. Verkkoartikkeli. Viitattu 28.10.2020

https://www.researchgate.net/publication/7015994_Energy_and_carbohydrate_for_training_and_recovery

Delgado-Bordonau, Juan Luis & Mendez-Villanueva, Alberto 2012. Tactical Periodization: Mourinho's best kept secret? Pdf. Viitattu 28.10.2020

https://www.researchgate.net/publication/313774247_Tactical_Periodization_Mourinho's_Best-kept_secret

Dr Fox, Kenneth R. 1999. The influence of physical activity on mental well-being. Pdf. Viitattu 9.11.2020

https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/3C363AEECE5C8CAC490A585BA29E6BF8/S1368980099000567a.pdf/influence_of_physical_activity_on_mental_wellbeing.pdf

Halson, Shona 2014. Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep. In sports medicine. Verkkoartikkeli. Viitattu 28.10.2020

<https://doi.org/10.1007/s40279-014-0147-0>

Helgerud, Jan, Engen, Lars Christian, Wisloff, Ulrik & Hoff, Jan 2001. Aerobic endurance training improves soccer performance. in medicine and science in sports and exercise. Pdf. Viitattu 28.10.2020

https://www.henriquetateixeira.com.br/up_artigo/aerobic_endurance_training_improves_soccer_performance_va5te8.pdf

Humanistinen Ammattikorkeakoulu 2017. Blogikirjoitus. Humanismi on keskeinen työni ja toimintani määrittäjä. Viitattu 12.11.2020

<https://www.humak.fi/blogit/humanismi-on-keskeinen-tyoni-ja-toimintani-maarittaja/>

Jonasson, Kalle & Thiborg, Jesper 2010. Verkkoartikkeli. Electronic sport and its impact on future sport. Artikkel. Viitattu 13.11.2020.

<https://doi.org/10.1080/17430430903522996>

Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2019. E-urheilulla yhteisöllisyyttä ja liiketoimintaa (eLämää). Hankesuunnitelma. Viitattu 25.05.2020. Ei julkaistu.

Keyes, Corey Lee M. 1998. Social psychology quartely. Artikkel. Viitattu 28.10.2020

<https://doi.org/10.2307/2787065>

Kosola, Silja, Moisala, Mona & Ruokoniemi, Päivi 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon (e-kirja). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 29.5.2020.

Leskinen, Tomi & Hult, Hanna-Maria 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kristallisoitunut toimintasi. Saavuta tavoitteesi. Helsinki: Tammi.

Leskisenoja, Eliisa & Sandberg, Erja 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi (e-kirja). Jyväskylä: PS-Kustannus. Viitattu 7.11.2020

Luhtanen, Pekka 2004. Jalkapallovalmennus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Meriläinen, Mikko 2017. 70 000 ongelmapelaajan jäljillä. Blogikirjoitus. Viitattu 1.11.2020

<https://mikkomerilainen.com/2017/10/04/70-000-ongelmapelaajan-jaljilla/>

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan (e-kirja). Helsinki: Sanoma Pro Oy. Viitattu 20.05.2020

Rauhala, Lauri 2014. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.

Rönkä, Otto 2018. E-urheilun käsikirja (e-kirja). Otava. Viitattu 13.11.2020

Stolen, Thomas, Chamari, Karim, Castagna, Carlo & Wisloff, Ulrik 2005. Physiology of soccer. an update in sports medicine. Verkkoartikkeli. Viitattu 28.10.2020

<https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>

Suomen Elektronisen Urheilun Liitto SEUL. Mitä on e-urheilu? Verkkajulkaisu. Viitattu 9.11.2020

<https://seul.fi/mita-on-e-urheilu/>

Suomen Elektronisen Urheilun Liitto SEUL 14.2.2019.

https://seul.fi/wp-content/uploads/2019/02/Valtioneuvoston-selonteko-liikuntapolitiikasta--Asiantuntijalausunto-02_2019_Suomen-elektronisen-urheilun-liitto-SEUL-ry.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Mitä toimintakyky on? Verkkojulkaisu. Viitattu 12.11.2020

<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Van Gaal, Louis & Heukels, Robert 2010. Louis Van Gaal: Biographie & Vision. Viitattu 13.10.2020

World Health Organization. Constitution. Verkkojulkaisu. Viitattu 27.10.2020
<https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

LIITTEET

Liite 1

Haastattelurunko jalkapallovalmentajille

1. Miten huomioitte harjoituksissanne ihmisen yksilönä?
2. Mitkä ovat mielestänne tärkeimmät elementit mitä jalkapallon harrastamisesta voi saada kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin
3. Miten annat palautetta pelaajalle?

Liite 2

Haastattelurunko E-urheiluvalmentajille

1. Mitä hyötyä e-pelaamisesta voisi saada perinteiseen urheiluun ja nimenomaan jalkapallon pelaamiseen?
2. Miten näkisitte, että jalkapallon harrastaminen voisi tukea elektronisessa urheilussa menestymistä?
3. Harrastaako valmennettavistanne kukaan jalkapalloa/muuta perinteistä urheilua?