

Pelaajakehityksen seuranta Oulun Kärpissä

Jukka Aho

Opinnäytetyö
Liikunnanohjaaja (YAMK)
Valmennuksen koulutusohjelma
2018



Tekijä Jukka Aho	
Koulutusohjelma Liikunnanohjaaja YAMK. Valmennuksen koulutusohjelma.	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Pelaajakehityksen seuranta Oulun Kärpissä	Number of pages and appendix pages 50
<p>Kehittämishankkeen toimeksiantajana toimivat jääkiekkoseura Oulun Kärpät Oy yhdessä IT-alan yritys Jopox Oy:n kanssa. Työn päätavoitteena oli rakentaa työkalu mitä seurat pystyvät hyödyntämään yksittäisen urheilijan kehitystä seurattaessa. Hankkeen tavoitteeksi asetettiin myös se, että järjestelmästä saadaan lisäarvoa yksittäisten seuravalmentajien, seurajohdon sekä urheilijoiden näkökulmasta.</p> <p>Hankkeen suunnittelu käynnistyi Oulun Kärppien toimeksiannolla helmikuussa 2017 siten, että päätettiin hankkeen vetäjäksi seuran taitovalmentaja. Seuran nykyisiä kehittämistoimenpiteitä ja seurantaan pelaajien kehityksen suhteen haluttiin kehittää. Olemassa oleva data mikä yksittäisellä ikäluokkavalmentajalla sen hetken pelaajista on, haluttiin saada yhteen paikkaan sillä tavalla, että data jää seuran käyttöön vaikka pelaaja vaihtaisikin seuraa. Ensimmäinen raakaversio sisällöstä ja toteutuksesta syntyi helmikuun lopussa 2017, jonka jälkeen se esiteltiin Oulun Kärpät Oy:n urheilutoimenjohtajalle sekä Jopox Oy:n edustajille maaliskuussa 2017.</p> <p>Projekti eteni vahvassa yhteistyössä taitovalmentajan sekä Jopox Oy:n toimitusjohtajan sekä heidän IT alan osaajan kanssa. Kehittämishanketta vietiin eteenpäin toimintatutkimus periaatteella. Hankkeen vetäjä osallistui toimintaan suunnittelun, toteutuksen sekä arvioinnin osalta koko projektin ajan.</p> <p>Työn tuloksena syntyivät Jopox sport työkalu missä Oulun Kärpät toimii pilottiseurana. Työkalulla pystytään seuraamaan ja arvioimaan urheilijoiden ihmisenä, urheilijana sekä jääkiekkoilijana kehittymistä kokonaisvaltaisesti itsearviointi menetelmiä hyödyntäen. Tämän lisäksi onnistuttiin rakentamaan järjestelmä missä urheilijoista tallennettu data pysyy seuran käytössä. Tätä kautta syntyi vahva ja hyvä henkinen yhteistyö Oulun Kärppien sekä Jopox Oy:n välille.</p>	
Asiasanat Jääkiekko, kehittymisen seuranta, Oulun Kärpät, valmennus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuoren jääkiekkoilijan valmennusverkosto	3
2.1	Seuravalmennus	3
2.2	Urheiluakatemit	4
2.3	Lajiliittovalmennus.....	5
2.4	Suomen olympiakomitea.....	5
2.5	Muu tukiverkosto.....	6
3	Urheilijakeskeinen valmennus	7
3.1	Urheilijakeskeisyys.....	7
3.2	Suomalaisen valmennusosaamisen malli.....	9
4	Suomen jääkiekkoliitto seuratoiminnan tukena.....	11
4.1	Suomikiekon viestiketju.....	11
4.2	Future Olympic Lions (FOL).....	12
4.3	Valmennustoiminnan profiili – Nuorten valmennus.....	15
4.3.1	Urheiluosaaminen	16
4.3.2	Itsensä johtamisen ja kehittämisen taidot	17
4.3.3	Ihmissuhdetaidot.....	17
5	Nuorten urheilijoiden ominaisuuksien ja osaamisen kehittäminen jääkiekossa	18
5.1	Fyysinen kasvu ja kehitys	19
5.2	Kehittymisen perusedellytykset	20
5.3	Fyysiset ominaisuudet.....	21
5.4	Fysiologiset ominaisuudet.....	22
5.5	Motivaatio	23
5.6	Jääkiekkotaidot	24
6	Oulun Kärpät.....	28
6.1	Junioriorganisaatio Oulun Kärpät 46 Ry.....	28
6.2	Pelaajapolku	31
6.3	Kehittymisen seuranta.....	32
6.4	Oulun Kärpät Oy	33
6.5	Yhteistyö Oulun Kärpät 46 Ry:n kanssa.....	33
7	Työelämän kehittämistehtävän tavoitteet.....	34
8	Työelämän kehittämistehtävän vaiheet	35
9	Työelämän kehittämistehtävän tulos	38
9.1	Syöttönäkymä	39
9.1.1	Fyysiset ominaisuudet.....	39
9.1.2	Elämänhallintataidot.....	40

9.1.3 Suorituksen profilointi kehityksen seuraamisessa.....	41
9.1.4 Ottelusuorituksen arviointi.....	43
9.2 Raporttinäkymä.....	44
9.3 Otteluarviointi.....	46
9.4 Osaamiskartoitusraportti	47
10 Pohdinta.....	49
11 Lähteet.....	52

1 Johdanto

Urheiluseurat ovat historian saatossa jo pitkään organisoineet sekä toteuttaneet erilaisia testejä ja myös muita toimenpiteitä urheilijoiden kehittymisen seuraamiseksi. Kokonaisvaltaisessa valmentamisessa on otettu huomioon ihmisenä kehittymiseen liittyvät asiat, jotka pitävät sisällään psyykkisen kehittymisen, henkisen ja sosiaalisen kasvamisen sekä fysiologisen kehittymisen. Toisena isona kokonaisuutena ovat lajisubstanssiin liittyvät vaatimukset, joita kuvataan seuraavasti: *Fyysiset vaatimukset, lajitekniset vaatimukset, lajitaktiset vaatimukset sekä henkiset/sosiaaliset vaatimukset*. Urheilijoita valmennettaessa em. lähtökohdat ovat huomioon otettavia asioita valmennusprosessia suunniteltaessa tai urheilijan kehitystä seurattaessa.

Valmennusprosessin edetessä näitä ominaisuuksia pitäisi pystyä seuraamaan, mittaamaan, arvioimaan sekä sitä kautta analysoimaan kausi- tai jaksokohtaisesti urheilijan kehittymisen varmistamiseksi. Hyvin johdetuissa urheiluseuroissa edellä mainittuja tekijöitä mitataan seuran tai lajiliiton määrittämällä kehitystyökaluilla. Seuroissa useimmiten sen hetken ikäluokan valmentaja organisoi ja toteuttaa kehitystoimenpiteitä omassa valmennusarjessaan omien voimavarojensa puitteissa. Valmentajille jää vastuu tulosten sekä datan keräämisestä, sen analysoimisesta ja hyödyntämisestä omassa toimintaympäristössään. Seuratoiminnassa yksittäinen valmentaja harvoin pysyy useita vuosia samojen urheilijoiden tai saman joukkueen kanssa, koska valmennuspestit ovat usein määräaikaaisia. Monesti valmentajien vaihduttua kerätty data hänen urheilijoistaan jää myös valmentajalle itselleen, jos sitä ei erikseen seuran puolesta joku pyydä.

Jääkiekossa kansallisella sekä kansainvälisellä tasolla aikuisissa ja nuorissa on jo arkipäivää, että esimerkiksi fyysisistä suorituskykyä mitataan tietyillä identtisillä testeillä. Näistä testeistä on kertynyt vuosien saatossa paljon dataa mihin eri ominaisuuksien tuloksia voidaan verrata. Suomen jääkiekkoliitto on esimerkiksi rakentanut omat Suomiekon viitearvot mitkä peilaavat kansainvälisen tason urheilijoiden arvoihin. Yksittäisen pelaajan jääkiekkotaidot ja niiden arviointi on jaettu laji- sekä pelitaitoihin. Lajitaidot on jaettu eri taitoihin ja pelitaidot on jaettu eri pelitilanneroleihin arvioinnin selkeyttämiseksi ja yhdenmukaistamiseksi. Edellä mainittuja ominaisuuksia pyritään arvioimaan ja kehittämään pelaajien arkiharjoittelussa sekä otteluissa.

Urheilujohtamisen näkökulmasta tiedon hyödyntäminen ja sen analysoiminen on vielä haasteellista johtuen hektisestä sekä muuttuvasta ympäristöstä. Pelaajat etenevät vuosi vuodelta urheilijan polulla ja valmentajat vaihtuvat lähes vuosittain. Tiedon kerääminen jää usein yksittäisten seuratyöntekijöiden vastuulle. Optimaalisen kehittymisen

varmistamiseksi samankaltaisen datan kerääminen eri ikävaiheissa on erityisen tärkeää kaikkien ominaisuuksien kannalta prosessiluontoisen valmentamisen saavuttamiseksi.

Oulun Kärpissä pelaajien kehityksen seurantajärjestelmää alettiin kehittää helmikuussa 2017. Tavoitteena oli luoda internetpohjainen järjestelmä minne pelaajadataa aletaan kerätä. Ajatuksena oli, että jo olemassa oleva data sekä uusi data saadaan kirjattua samaan paikkaan ja sen on ainakin urheilusta vastaavien ihmisten käsissä. Seuran valmennuksen viitekehys perustuu ihmisen, urheilijan sekä jääkiekkoilijan kasvattamiseen, joten työkalun piti tukea tuota linjaa. Halusimme myös, että järjestelmä tuo lisäarvoa ensisijaisesti pelaajille ja valmentajille. Järjestelmä mahdollistaisi jatkossa pelaajan kehittymisen seurannan useamman vuoden ajalta sekä pelaajalle itselleen, että valmentajalle.

Tämä työelämän kehittämisprojekti kuvaa pelaajakehityksen seurantatyökalun rakentamista sekä käyttöönottoa Oulun Kärpissä. Projektissa käydään läpi kehittämistyön eri vaiheet, kehittäminen sekä tulevaisuus. Työssä pyritään vastaamaan kysymyksiin mitä, miten ja miksi projekti tehtiin sekä mitä sillä saavutettiin. Projekti koskettaa kahta eri organisaatiota (Oulun Kärpät 46 Ry & Oulun Kärpät Oy) sekä heidän pelaajia. Projektissa ovat mukana urheilutoiminnasta vastaavat henkilöt, U16 – U 20 ikäluokkien valmentajat sekä noiden ikäluokkien pelaajat.

2 Nuoren jääkiekkoilijan valmennusverkosto

Liikunta ja urheilu ovat suomalaisessa yhteiskunnassa lasten ja nuorten suosituimpien vapaa-ajan harrastusten joukossa. Suomalaisessa kulttuurissa urheilu on vahva instituutio. Urheilulla on yhteiskunnassamme arvostusta, koska sen odotetaan toimivan tietyllä tavalla ja tuottavan positiivisia kansanterveydellisiä vaikutuksia sekä vaikuttamaan yhteiskuntaamme. Urheiluvalmennus Suomessa tapahtuu pääsääntöisesti urheiluseuroissa ja lajiliitoissa (Hakkarainen 2009, 43–51). Vuonna 2012 julkaistiin Suomessa valmennusosaamisen käsikirja missä kuvataan suomalaisen valmennusosaamisen malli minkä yhtenä tarkoituksena on linjata suomalaista urheiluvalmennusta sekä määrittellä mitä kokonaisvaltaisella valmennuksella tarkoitetaan (Hämäläinen, 2017).

Valmentajilla on tärkeä rooli nuorten urheilijoiden kasvattamisessa urheilulliseen/liikunnalliseen elämäntapaan ja sitä kautta kokonaisvaltaisen kehittymisen tukemiseen huippu-urheilijaksi. Hyvältä valmentajalta vaaditaan monialaista osaamista valmennuksen näkökulmasta kehityksen varmistamiseksi. Hyvä valmentaja osaa organisoida sekä suunnitella harjoitustapahtumat sillä tavalla, että ne kehittävät. Organisoinnin lisäksi hyvä valmentaja antaa nuorille tilaa luovuudelle ja jättää tilaa heidän mielipiteille. Oikeaoppinen valmentaja omaa hyvät vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidot ja pitää säännöllisin väliajoin palavereita urheilijoidensa sekä vanhempien kanssa. Itsensä kehittäminen ja omien voimavarojen tunnistaminen on myös yksi tärkeistä valmentajan osaamiskokonaisuuksista (Hakkarainen 2009, 43–51.)

2.1 Seuravalmennus

Urheiluseuran merkitys myöhemmän urheilija uran kannalta on erityisen tärkeä, koska lapsena hankitut hyvät kokemukset harrastamisesta innoittaa mahdolliseen myöhempään huippu-urheilu uraan. Urheiluseuroihin hakeudutaan yleensä vanhempien sekä kavereiden kannustuksen kautta (Hakkarainen 2009, 43–44.) Urheiluseurojen vastuulla on tukea lapsesta asti nk. kilpailuun suunnattua toimintaa sekä yhtäläillä liikunnalliseen elämäntapaan suunnattua toimintaa. Hyvässä urheiluseurassa lajiin mukaantulo voi tapahtua milloin tahansa, iästä riippumatta, ja omien tarpeidensa mukaisesti. Seuravalmennuksen rooli voidaan siis jakaa liikuntakasvatukseen sekä huippu-urheilijaksi kehittymiseen (Kokko, 2018). Seuratoimintaan osallistuvien lasten määrä on kasvanut radikaalisti viimeisen 10 vuoden aikana, mutta tuosta määrästä vain kaksi kolmasosaa liikkuu riittävästi (Kokko, 7.9.2018).

Olympiakomitea on määritellyt omaksi missiokseen ”liikunnasta ja urheilusta elinvoimaa Suomeen” mikä pitää sisällään laatuohjelman ”Lisää liikettä”. Laatuohjelman keskeisin kokonaisuus on elinvoimainen seuratoiminta sekä lasten ja nuorten liike. Laatuohjelman yhdeksi toimenpiteeksi on määritelty monipuolinen harrastaminen ja spontaani liikkuminen koulupäivien yhteydessä seuran ohjatun toiminnan lisäksi (Hämäläinen, 2018.)

Valmentajilla on keskeinen rooli urheilukasvatuksessa niin huippu-urheilun näkökulmasta kuin liikunnallisen elämäntavan näkökulmasta. Oikein hoidettu seuravalmennus tukee ja edesauttaa kumpaakin em. kokonaisuutta. Ohjatut harjoitukset on organisoitu ja toteutettu niin, että siellä liikutaan riittävästi sekä innostetaan osallistujia liikkumaan omalla ajalla riittävästi. Tämän lisäksi hyvä seuravalmentaja kommunikoi sopivin väliajoin vanhempien kanssa ja lisää sitä kautta tietoisuutta liikunnan tärkeydestä vapaa-ajalla (Hakkarainen 2009, 44.)

2.2 Urheiluakatemit

Opiskelun, urasuunnittelun ja valmentautumisen yhteensovittamisesta vastaa Olympiakomitea. Yhteistyössä muiden urheilujärjestöjen kuten oppilaitosten, opetusministeriön, opetushallituksen ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa toimintaa koordinoidaan sekä kehitetään. Suomessa opiskelun ja urheilun yhdistämisen perustana toimii valtakunnallinen urheiluakatemiaohjelma. Ohjelman tavoitteena on parantaa urheilijoiden tasoa kohti parempaa menestystä sekä ohjata resursseja lajien käyttöön talouden ja osaamisen kautta (Hämäläinen, 2018.) Kuviossa 1 on esitetty huippu-urheiluverkoston ydintoimijat.



Kuvio 1. Huippu-urheiluverkoston ydintoimijat (Hämäläinen, 2018).

Urheiluakatemioiden tehtävänä on mahdollistaa urheilijoiden opiskelun ja koulunkäynnin yhdistäminen huippu-urheiluvalmentautumisen rinnalla. Se tarkoittaa sitä, että opiskelu on joustavampaa ja urheilua tukevaa. Lisäksi akatemit tarjoavat eri tukipalveluja sekä lajikohtaisia harjoituskeskuksia eri yhteistyömallien kautta (Hakkarainen 2009, 43-49).

2.3 Lajiliittovalmennus

Lajiliittojen valmennusjärjestelmässä valmennustoiminta nojautuu ensisijaisesti leiritoimintaan. Urheilijan polulla edetessään ja menestyessään urheilija mahdollisesti pääsee lajiliiton valmennuksen piiriin seuravalmennuksen lisäksi. Useimmissa lajeissa urheilijan polun yksi vaiheista on maajoukkueporras missä ikäkausimaajoukkue kootaan lajiliiton toimesta. Tällöin ko. urheilijaa voidaan auttaa vielä paremmin seuratoiminnan arjen lisäksi. Suomalaisessa valmennusjärjestelmässä olennaista on, että varsinainen valmennustyö tapahtuu urheiluseuroissa seurojen osoittamien valmentajien toimesta. Lajiliittojen leireillä pyritään jakamaan uutta tietoa esimerkiksi siitä missä maailman huipulla mennään. Tätä kautta yhteistyössä pyritään varmistamaan urheilijoiden kehitys (Hakkarainen 2009, 43–49).

2.4 Suomen olympiakomitea

Suomen Olympiakomitean tehtävä on ensisijaisesti kehittää eettisesti kestäväää ja kansainväliseen menestykseen tähtääväää huippu-urheilua. Olympiakomitean visiona on

suomalaisen huippu-urheilun menestys laajalla rintamalla. Aikojen saatossa olympiakomitean tehtävänä on Suomen joukkueen valitseminen Olympiakisoihin yhdessä lajiliittojen päävalmentajien kanssa. Historian saatossa organisaatiolla on kehittynyt monenlaisia tehtäviä huippu-urheiluun liittyen, kuten mm. taloudellisista tuista päättäminen sekä muiden tukitoimien kehittäminen (Hakkarainen 2009, 43–49.)

Uusi olympiakomitea vuonna 2017 valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo ry:n ja Suomen Olympiakomitean yhdistyttyä (Olympiakomitea, 2018) Olympiakomitea on matriisiorganisaatio jonka sisältöalueita ovat lisää liikettä, huippu-urheilu, jäsenpalvelut ja varainhankinta. Jokainen sisältöalue toimii omana yksikkönään ja niiden kokonaisuuksien kautta on tarkoitus kehittää suomalaista urheilua seuraavalla toimintakaudella (2017–2020) (Suomen olympiakomitea, 2017.)

2.5 Muu tukiverkosto

Suomessa toimii eri järjestöjä jotka ovat rakennettu tukemaan urheilun laatua osaamisen, koordinoinnin sekä resurssien jakamisen suhteen. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) tehtävä on edistää ja kehittää kilpa sekä huippu-urheilun soveltavaa tutkimustietoa käytännön valmennukseen eri valmennuksen osa-alueet huomioiden. Tutkimuskeskuksen rooli on nykyisin hyvin asiakaslähtöinen ja se toimii kiinteässä yhteistyössä olympiakomitean sekä lajiliittojen kanssa (Hakkarainen 2009, 43–49.)

Opetusministeriön yhteiskunnallinen vastuu suomalaisen urheilun tukena on ohjata ja kehittää liikuntapolitiikkaa, lainsäädäntöjä sekä ohjalla varoja. Opetusministeriön tavoitteena on liikuntalain ja hallitusohjelmien mukaisesti edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa. Alueelliset liikuntajärjestöt toimivat yhteistyössä lajiliittojen, urheiluakatemioiden sekä seurojen kanssa. Liikuntajärjestöt ovat nk. palvelujärjestöjä joiden tehtävänä on tukea maakunnissa toimivia urheilu- ja liikunta-alan järjestöjä sekä alueellisia liikuntaorganisaatioita (Opetusministeriö 2018, Pohjois-pohjanmaan liikunta ja urheilu ry, 2018.)

3 Urheilijakeskeinen valmennus

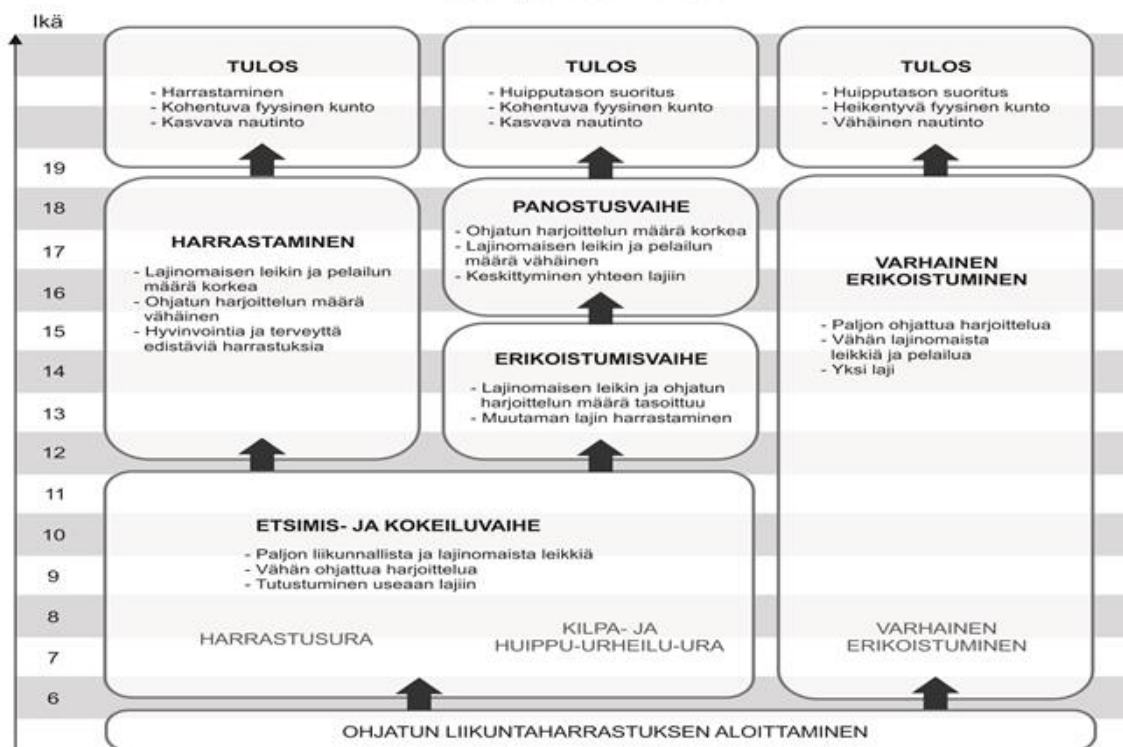
3.1 Urheilijakeskeisyys

Suomalaisen valmennusosaamisen malli on rakennettu osana urheilijan polkua ja ”tarkoituksena on linjata suomalaista urheiluvalmennusta ja määritellä mitä kokonaisvaltaisella valmentamisella tarkoitetaan. Lisäksi tarkoituksena on auttaa koulutusten suunnittelussa ja auttaa arvioimaan valmentajan osaamista (Olympiakomitea, 2018). Valmennusosaamisen kehittäminen on itsessään iso kokonaisuus jonka sisällä valmentajakoulutus on yksi keino osaamisen kehittämiseen (Hämäläinen, 2016). Malli on jalostettu Côtén ja Gilbertin 2009 määritellyn valmentajan osaamismallin mukaan. Nämä kaksi määrittivät valmennuksen vaikuttavuuden kolmeen eri osakokonaisuuteen: valmentajan tietämykseen, urheilijoiden tuloksiin sekä toimintaympäristöön missä valmentajat työskentelevät (Gilbert & Côtén 2013, 147).

Valmennusfilosofia ja käytännön valmennustyö eri ikävaiheissa vaativat valmentajilta erilaisia lähestymistapoja urheilijaa ajatellen. Urheilijoiden tarpeet ja tavoitteet vaihtelevat eri ikävaiheissa eikä lapsia voi valmentaa täysin samalla tavalla kuin aikuisia. Myös syyt urheilussa mukana oloon sekä tavoitteellisuus vaihtelevat huomattavasti urheilu-uran eri vaiheissa. Tämän vuoksi nykyvalmennuksessa puhutaan paljon urheilijakeskeisestä lähestymistavasta.

Valmennusosaamisen näkökulmasta urheilijakeskeisyys vaatii valmentajilta äärimmäisen monipuolisia taitoja mitä tulisi eri urheilijapolun vaiheissa pystyä soveltamaan valmentamaansa kohderyhmään. Ikävaiheesta riippumatta urheilijakeskeisen valmennuksen tulisi auttaa urheilijaa kehittymään kokonaisvaltaisesti ihmisenä ja sitä kautta myöhemmin urheilijana sekä oman lajin osaajana. Ihmisenä kasvu/kehittyminen pitää sisällään arvokasvatusta, minäkuvan rakentamista, sosiaalisten taitojen omaksumista sekä itseluottamuksen/itsetunnon kehittymistä. Yksi yleispätevimmistä malleista urheilijakeskeiseen valmentamiseen sekä urheilijoiden valmentamiseen eri vaiheissa on kuvattu alla olevan kuvion mukaan.

Urheiluun osallistumisen malli Côté ym. 2007 mukaan



Kuvio 2. Urheiluun osallistumisen malli (Cote ym., 2007).

Kuviossa kuvataan ohjatun liikuntaharrastuksen aloittamisesta seuraavat kolme eri polkua: 1) Harrastusura 2) Kilpa – ja huippu-urheilu ura 3) Varhainen erikoistuminen. Harrastusuran ja huippu-urheilu-uran kautta lajista riippumatta toimintaan tullaan mukaan kuuden vuoden ikäisenä mitä kutsutaan etsimis- ja kokeiluvaiheena. Tässä vaiheessa korostetaan monipuolisuutta, omatoimista liikkumista sekä paljon eri leikkien kautta tehtyä spontaania liikuntaa (Cote, Baker & Abernethy, 2007).

Jean Cote kehitti mallin urheiluun ja liikuntaan kasvamisesta lapsuudessa ja nuoruudessa. Mallissa on määritelty urheilun ja liikunnan kannalta tärkeitä virstanpylväitä (Cote, Baker & Abernethy, 2007). Mallin mukaan suurimman lapsuusvaiheen aikana (6-12 vuotta) harjoittelun tulisi olla mahdollisimman monipuolista sekä useasta eri lajista koostuvaa toimintaa. 12–15 vuoden iässä harjoittelun tulisi muuttua hiukan tavoitteellisemmaksi, mutta silti luonnolliset liikunta-aktiviteetit muistaen. Ikävuosien 15–19 aikana urheilija tekee lopullisen lajivalinnan ja lopettaa muiden lajien harrastamisen. Tässä vaiheessa ohjatun harjoittelun määrä selkeästi kasvaa ja vapaa-ajan liikunta-aktiviteetit vähenevät (Jaakkola 2010, 86–87.)

Tutkimukset osoittavat, että myöhemmän urheilumenestyksen kannalta ei ole merkitystä erikoistutaanko lajiin varhain vai myöhemmässä vaiheessa. Näyttöä on myös siitä, että nämä kaksi reittiä voivat aiheuttaa muita lieveilmiöitä. Varhaisen erikoistumisen lajeissa aikainen menestyminen on aiheuttanut loukkaantumisia, terveysongelmia sekä johtanut motivaation vähenemiseen. Myöhäisen erikoistumisen lajien on taas tutkittu johtavan parempaan hyvinvointiin, terveyden ylläpitoon sekä urheilussa viihtymiseen (Jaakkola, 2010, 86–87.)

3.2 Suomalaisen valmennusosaamisen malli

Valmennusosaamisen mallin yksi osa on valmentajan toimintaympäristö millä on pyritty avaamaan toimintaympäristön merkitys suhteessa osaamistarpeille Kuvio 3.

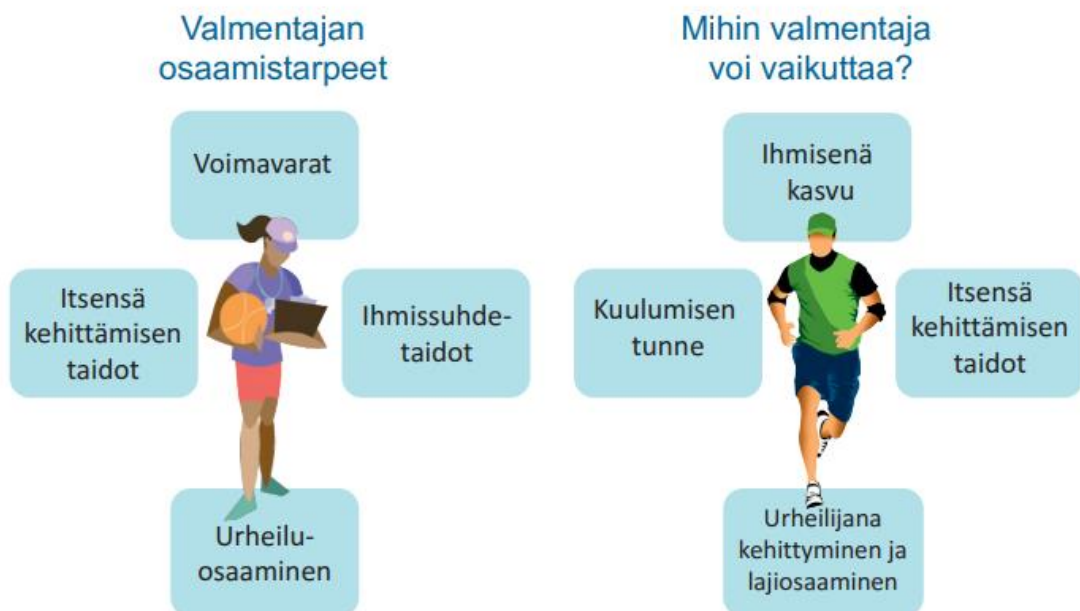


Kuvio 3. Valmentajan toimintaympäristö (Hämäläinen 2016, 8.)

Kuvan avulla valmentaja voi itse määrittellä oman toimintaympäristönsä ja miettiä sen kautta omia osaamistarpeitansa. Toimintaympäristön määrittelyn kautta valmentaja voi miettiä, mikä on hänen avainosaamistaan. Hyvä valmentaja vaikuttaa urheilijoiden kasvuun ihmisinä, mikä tarkoittaa monenlaisia asioita, kuten esimerkiksi arvojen ja asenteiden oppimista, käytöstapoja, sosiaalisuutta yms. Urheilijana kehittyminen sekä

lajisubstanssissa kehittyminen voidaan jakaa myös kahteen eri kokonaisuuteen, mitkä ovat urheilullisen/liikunnallisen elämäntavan omaksuminen sekä lajiosaamisen kehittäminen. Lajiosaamisella tarkoitetaan taitojen, taktiikan sekä kilpailutaitojen oppimista. Kuulumisen tunteella tarkoitetaan sitä, että urheilija kokee itsensä urheilijaksi, oppii rakastamaan lajiansa sekä kuuluvansa seuraan/joukkueeseen. Näiden lisäksi urheilijan itsensä kehittämisen halun kautta urheilija on kykeneväinen oppimaan näitä osa-alueita. Näiden kaikkien taitojen kehittäminen on erityisen tärkeää urheilu-uran sekä elämäntaitojen suhteen ja niitä tarvitaan huipulle pääsyyn sekä myöhempään elämään (Hämäläinen 2016, 8).

Valmentajien osaamistarpeet ovat jaettu seuraavasti: 1) Voimavarat 2) Urheiluosaaminen 3) itsensä kehittämisen taidot 4) Ihmissuhdetaidot. Voimavarat ovat edellytys kaikelle kehitymiselle valmennusuran varrella. Urheilu sekä lajiosaaminen pitävät sisällään lajisubstanssiin liittyvät asiat, pedagogiset taidot sekä kehittymistä edellyttävät toimenpiteet. Hyvien ihmissuhdetaitojen johdosta valmentaja pystyy vuorovaikutuksellaan edesauttamaan esimerkiksi lajitaitoja urheilijoilleen. Kuviossa 4 on esitetty valmentajan osaamistarpeet ja se mihin hän pystyy urheilijassa vaikuttamaan. Toimintaympäristön analysoinnin kautta syntyvät ne asiat mihin valmentaja urheilijassa/urheilijoissa pystyy vaikuttamaan sekä missä hän voi itse kehittyä (Hämäläinen 2016, 7-8).



Kuvio 4. Suomalaisen valmennusosaamisen malli (Hämäläinen 2016, 7).

4 Suomen jääkiekkoliitto seuratoiminnan tukena

4.1 Suomikiekon viestiketju

Suomen jääkiekkoliitto on viime vuosina pyrkinyt tehostamaan yhteistyötä seurojen kanssa, jotta suomalaisen pelaajapolun tavoitteet tiedostettaisiin ja niitä toteutettaisiin seurojen arjessa. Jääkiekkoliitto on eri toimenpiteillä panostanut siihen, että suomalainen jääkiekkoyhteisö kehittyisi mahdollisimman laajalti koko valtakunnassa. Esimerkiksi kaikki jääkiekkoliiton nuorten maajoukkueiden valmentajat (U16-U20) ovat päätoimisia työntekijöitä. Maajoukkuevalmentajat tekevät nk. seurakäyntejä niihin seuroihin missä maajoukkuepelaajat pelaavat. Tämä tarkoittaa sitä, että viimeisinkin tieto kansainvälisen pelin vaatimuksista jalkautuu mahdollisimman nopeasti seurakenttään. Toisena hyvänä esimerkkinä jääkiekkoliiton panostuksesta on taitovalmentajahanke, jonka tarkoitus on taas viedä viestiä pienempiin seuroihin ja auttaa seuratoiminnan kehittämisessä.

Näiden tavoitteiden toteutumiseksi jääkiekkoliitto on rakentanut niin sanotun Suomi-kiekon viestiketjun (Kuvio 5). Sen tarkoituksena on tiedon jalkauttaminen. Painopisteet valitaan vuosittain kaikkien maajoukkueiden toiminnasta kerätyn datan perusteella. Painopisteet julkaistaan keväisin Vierumäellä järjestetyssä Future Olympic Lions tapahtumassa.

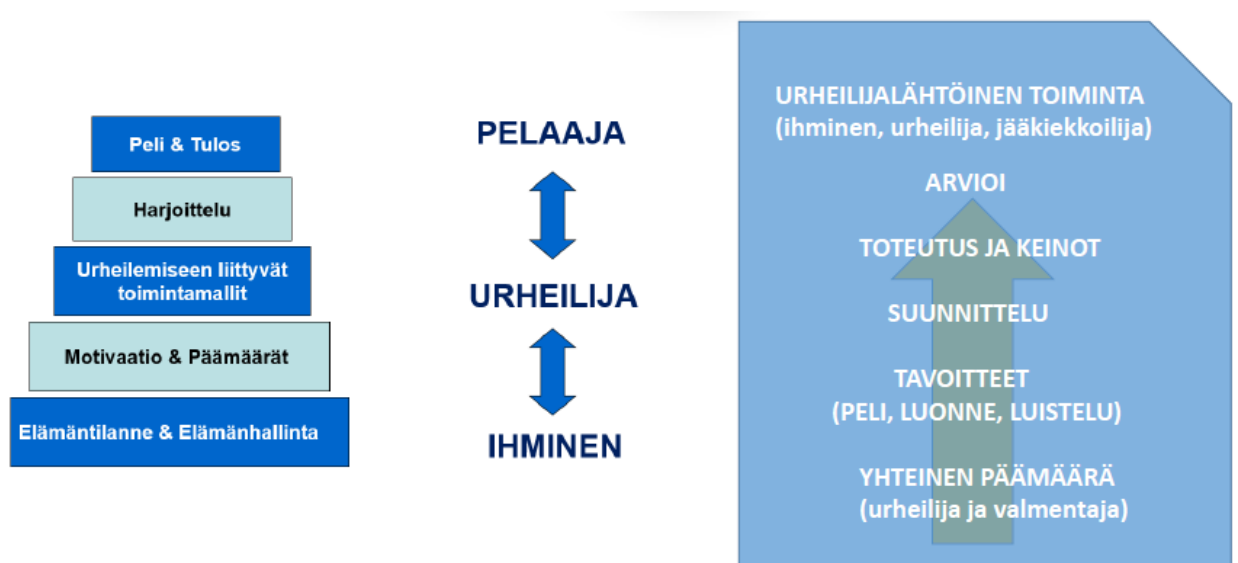


Kuvio 5. Suomi Kiekon viestiketju (FOL, 2016)

4.2 Future Olympic Lions (FOL)

Jääkiekkoliitto on vuodesta 2010 järjestänyt Vierumäellä Future Olympic Lions leirin minne kutsutaan jääkiekon ammattilaisia ympäri Suomen. Kutsuttuina ovat yleensä kaikki liigaseurojen valmentajat A-junioreista C-junioreihin. Tapahtuman yhteydessä ovat joinakin vuosina myös kokoontuneet edustusjoukkueiden valmentajat Liigaseuroista sekä Mestisseuroista. Paikalla ovat myös jääkiekkoliiton edustajat huippu-urheilujohtajasta aluevalmentajiin sekä seurojen urheilusta vastaavat henkilöt. Leirille kutsutaan myös ikäluokkien maajoukkueiden parhaimmat pelaajat U20 – U16 syntyneistä (FOL, 2018).

Leirin tarkoitus on tavoittaa mahdollisimman suuri joukkue jääkiekon ammattilaisia jotka vaikuttavat eri sarjatasoilla. Seminaarin tavoitteena on muodostaa yhteisiä jääkiekkovalmennusta ohjaavia linjauksia sekä painopistealueita aina tulevalle vuodelle. Sisällöt linkittyvät vahvasti kokonaisvaltaisesti jääkiekkovalmennuksen eri painopistealueisiin. Tapahtuma muodostuu seminaariluennoista, kuiva sekä jääharjoituksista. Kuten jo aikaisemmin esitetystä kuviossa 5 leirillä esitetyt sisällöt liittyvät kolmeen kokonaisvaltaista kehittymistä tukeviin osakokonaisuuksiin (*peli, luonne & luistelu*). Isona viitekehystenä kokonaisvaltaiselle kehittymiselle on myös ihmisenä, urheilijana sekä jääkiekkoilijana kehittyminen mikä on esitetty kuviossa 6 (FOL, 2018).



Kuvio 6. Urheilijalähtöinen toiminta (FOL, 2018).

Viimeisinä kahtena kautena painopistealueista pelaajan fyysiset ominaisuudet ovat olleet vahvasti esillä. Jääkiekkoliitto on yhteistyössä Vierumäen sekä muiden maiden liittojen kanssa kerännyt dataa kansainvälisistä viitearvoista pelaajien fyysisistä ominaisuuksista. Suomessa sekä muissa maissa ikäkausimaajoukkueet käyttävät jokseenkin identtisiä testipattereita millä pelaajien fyysistä suorituskykyä mitataan. Suomen jääkiekkoliitto on

linjannut oman testipatterinsa (Suomi kiekko – testit) mikä koostuu alla olevista testeistä (IIHCE, 2012). Testipatteri on suunnattu käytettäväksi Miehistä – C-junioreihin:

- 30 minuutin juoksukestävyys
- Vauhditon 5 loikka
- 30 metrin juoksunopeus
- 3 X 12 X 20 metriä (sarjapalautus neljä minuuttia)
- Yhdenjalankyykky, toistomaksimi 60 sekuntia keppi tai tanko niskan takana
 - Alle 16 vuotta, keppi
 - Alle 18 vuotta, +20 kg tanko
 - Alle 20 vuotta, + 40 kg tanko
- Leuanveto, toistomaksimi
- Vatsalihas, toistomaksimi, 2,5 kg lisäpainolla
- Luistelukestävyys, 500 metriä

Kansainväliset tavoitearvot Suomi Kiekko - testeistä löytyvät kaikista edellä mainituista ominaisuuksista sekä myös muista ominaisuuksista. Tavoitearvot valmentajat sekä pelaajat voivat nähdä mihin tuloksiin tietyn ikäluokan pelaajan tulee päästä ollakseen kansainvälisellä tasolla erinomainen, hyvä tai keskiverto. Kansainväliset tavoitearvot on esitetty kuviossa 7 (IIHCE, 2012) ja ne on koottu yhteen yhdessä jääkiekkoliiton sekä kansainvälisen jääkiekon kehityskeskuksen toimesta.



SUOMEN JÄÄKIEKKOLIITTO

Suomi Kiekko - testien kansainvälisen tason tavoitearvot



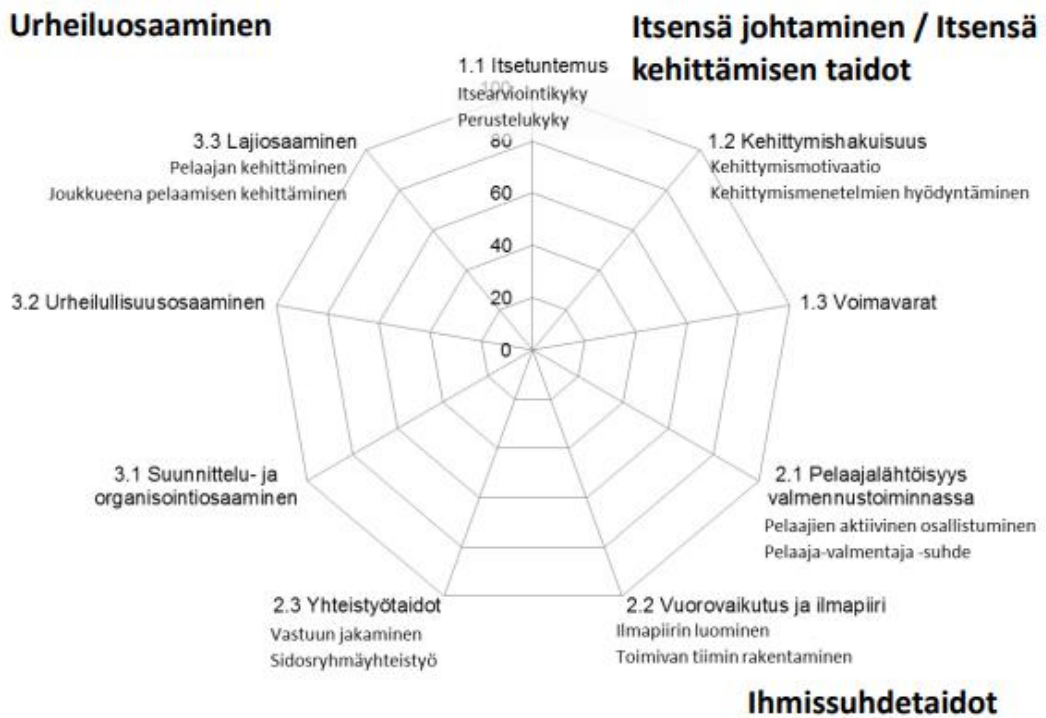
IKÄLUOKAT	RASVA %	JUOKSUNOPEUS 20 m	JUOKSUNOPEUS 30 m	5-LOIKKA	ESIKEVENNYSHYPPY	STAATTINEN HYPPY	VATSA 2,5 kg / 60 s. (nillat tuettuna)	RIPPUVATSA (reilillä roikunnasta nilkat tankoon)	LEIJANVETO	ETUNOJAPUNNERRUS	YHD.JALJYYKKY + KEPPI (60 s.) ≤16 vuotiaat	YHD.JALJYYKKY +20 KG (60 s.) 17-18 vuotiaat	YHD.JALJYYKKY +40 KG (60 s.) ≥19 vuotiaat	VO2max [ml/kg/min]	JUOKSUKESTÄVYYS 30 min	JUOKSUKESTÄVYYS 3000 m	NOP.KEST. 12*20m 1,2 ja 3. sarjan kielisarvotulos	NOP.KEST. 12*20m 1. ja 3. sarjan välinen ero	LUISTELUKESTÄVYYS 500 m (B-rata)	LUISTELUN MONIPUOLISUUSTESTI	KIEKONKÄSITTÄLYRATA
U16																					
Erinomainen	≤ 8	≤ 3,00	≤ 4,25	≥ 14,25	≥ 46	≥ 42	≥ 60	≥ 35	≥ 25	≥ 55	≥ 50		≥ 62	≥ 7600	≤ 11,00	<51,5	<2,0	≤ 61	≤ 33	≤ 18,50	
Hyvä	≤ 10	≤ 3,07	≤ 4,32	≥ 13,50	≥ 42	≥ 38	≥ 55	≥ 25	≥ 20	≥ 45	≥ 40		≥ 58	≥ 7300	≤ 11,30	<53,0	<2,7	≤ 63	≤ 35	≤ 19,50	
Keskiarvo	≤ 12	≤ 3,15	≤ 4,40	≥ 12,75	≥ 38	≥ 34	≥ 50	≥ 15	≥ 15	≥ 35	≥ 30		≥ 54	≥ 7000	≤ 12,00	<54,5	<3,5	≤ 65	≤ 37	≤ 20,50	
U17																					
Erinomainen	≤ 8	≤ 2,95	≤ 4,20	≥ 14,50	≥ 48	≥ 44	≥ 60	≥ 35	≥ 25	≥ 55	≥ 35	≥ 35	≥ 62	≥ 7600	≤ 11,00	<51,0	<1,8	≤ 59	≤ 32	≤ 18,00	
Hyvä	≤ 10	≤ 3,02	≤ 4,27	≥ 13,75	≥ 44	≥ 40	≥ 55	≥ 25	≥ 20	≥ 45	≥ 30	≥ 30	≥ 58	≥ 7300	≤ 11,30	<52,5	<2,5	≤ 61	≤ 34	≤ 19,00	
Keskiarvo	≤ 12	≤ 3,10	≤ 4,35	≥ 13,00	≥ 40	≥ 36	≥ 50	≥ 15	≥ 15	≥ 35	≥ 25	≥ 25	≥ 54	≥ 7000	≤ 12,00	<54,0	<3,3	≤ 63	≤ 36	≤ 20,00	
U18																					
Erinomainen	≤ 8	≤ 2,90	≤ 4,15	≥ 14,75	≥ 50	≥ 46	≥ 60	≥ 35	≥ 25	≥ 55	≥ 40	≥ 40	≥ 62	≥ 7600	≤ 11,00	<50,5	<1,6	≤ 57	≤ 31	≤ 17,50	
Hyvä	≤ 10	≤ 2,97	≤ 4,22	≥ 14,00	≥ 46	≥ 42	≥ 55	≥ 25	≥ 20	≥ 45	≥ 35	≥ 35	≥ 58	≥ 7300	≤ 11,30	<52,0	<2,3	≤ 59	≤ 33	≤ 18,50	
Keskiarvo	≤ 12	≤ 3,05	≤ 4,30	≥ 13,25	≥ 42	≥ 38	≥ 50	≥ 15	≥ 15	≥ 35	≥ 30	≥ 30	≥ 54	≥ 7000	≤ 12,00	<53,5	<3,1	≤ 61	≤ 35	≤ 19,50	
U20																					
Erinomainen	≤ 8	≤ 2,85	≤ 4,10	≥ 15,00	≥ 52	≥ 48	≥ 60	≥ 35	≥ 25	≥ 55	≥ 40	≥ 40	≥ 62	≥ 7600	≤ 11,00	<50,0	<1,4	≤ 55	≤ 30	≤ 17,00	
Hyvä	≤ 10	≤ 2,92	≤ 4,17	≥ 14,25	≥ 48	≥ 44	≥ 55	≥ 25	≥ 20	≥ 45	≥ 35	≥ 35	≥ 58	≥ 7300	≤ 11,30	<51,5	<2,1	≤ 57	≤ 32	≤ 18,00	
Keskiarvo	≤ 12	≤ 3,00	≤ 4,25	≥ 13,50	≥ 44	≥ 40	≥ 50	≥ 15	≥ 15	≥ 35	≥ 30	≥ 30	≥ 54	≥ 7000	≤ 12,00	<53,0	<2,9	≤ 59	≤ 34	≤ 19,00	

Taulukko 1. Suomi Kiekko – testien kansainvälisen tason tavoitearvot (IIHCE, 2012.)

4.3 Valmennustoiminnan profiili – Nuorten valmennus

Suomen Jääkiekkoliitto uudisti viime strategiakauden (2014–2018) aikana valmentajalisenssi- ja koulutusjärjestelmäänsä. Kehitystyön tavoitteena oli kokonaisuuden kehittäminen, jossa valmentajan osaaminen perustuu käytännön arjessa todennettuun osaamiseen. Koulutustoimintaa uudistettiin myös tarvelähtöisempään suuntaan missä kokonaisvaltainen valmentajaosaaminen kehittyy. Valmennustoiminnan profiilista on tullut arviointiin ja todentamiseen kehitelty työkalu millä valmentajan osaamista arvioidaan (Tiikkaja 2015, 4).

Valmennustoiminnan profiili on jaettu osaamiskokonaisuuksiin mitkä ovat urheiluosaaminen, itsensä johtaminen / kehittämisen taidot. Nuo osaamiskokonaisuudet on jaettu alakategorioihin missä osaaminen konkretisoituu tarkemmin. Toimintaympäristöstä johtuvista vaatimuksista osaamisen arviointia on määritelty erikseen lasten sekä nuorten valmennukseen. Kuviossa 7 on esitetty nuorten valmennuksen profiili (SJL 2015).



Kuvio 7. Nuorten valmennus – Valmennuksen profiili (SJL 2015).

Arviointiprosessi on rakennettu lähtökohtaisesti yhden kauden mittaiseksi, jonka aikana valmentaja pyrkii saavuttamaan hänelle asetettuja osaamistavoitteita.

Valmennustoiminnan profiiliin liittyviä kehittämistoimenpiteitä tunnistetaan arjen valmennustyön pohjalta, mitä kautta valmennuksen tukihenkilö ohjaa valmentajaa kohti

tavoitteiden saavuttamista. Prosessia jatketaan niin kauan, kuin vähimmäisosaaminen on saavutettu kyseessä olevan toimintaympäristön näkökulmasta. Valmennustoimintaa arvio ko. valmentaja itse (itsearviointi) sekä hänelle vertaisvalmentajansa tai mentorivalmentaja. Arviointien data voidaan kerätä Hockey – Centreen ja niihin voidaan palata jälkikäteen (Tiikkaja 2015, 18–19).

Valmennustoiminnan kehittämisellä pyritään myös luomaan konkreettinen yhteys pelaajan kokonaisvaltaiselle kehitymiselle. Valmennustoiminnan vaikuttavuuden ja laadun arviointiin on rakennettu mittaristo, jota kutsutaan nimellä pelaajan kokonaisvaltaisen kehittymisen seuranta (Kuvio 8). Mittaristo ja pelaajan kehittymisen seuranta ovat kaksi erillistä kokonaisuutta. Pelaajan kokonaisvaltaisen kehittymisen malli on jaettu kolmeen kokonaisuuteen, mitä valmentaja voi toiminnassaan hyödyntää: 1) Lajiominaisuudet ”peli” 2) henkiset ominaisuudet ”luonne” 3) yleinen urheilullisuus ”luistelu” (Tiikkaja 2015, 21).



Kuvio 8. Pelaajan kokonaisvaltaisen kehittyminen (Tiikkaja, 2015)

4.3.1 Urheiluosaaminen

Osaamiskokonaisuus on jaettu kolmeen eri alakohtaan. Valmentajan tulee osata organisoida sekä suunnitella käytännön valmennustoiminta sillä tavalla, että toiminta on kehittävää niin yksilö kuin joukkueetasolla. Kokonaisvaltaisen valmennusprosessin ymmärtäminen on tärkeää, ja toiminnassa tulee ottaa huomioon levon, ravinnon sekä vapaa-ajan yhdistäminen. Toiminta kehittää pelaajien lajitaitoja, pelitaitoja, fyysisiä sekä

psykkisiä ominaisuuksia. Valmennustoiminta on rakennettu prosessiluontoisesti, ja pelaajien sekä joukkueen kehittämistä seurataan säännöllisesti eri mittareilla (SJL 2015).

4.3.2 Itsensä johtamisen ja kehittämisen taidot

Näissä taidoissa korostuu valmentajan itsearviointi / itsetuntemus. Valmennustoiminta perustuu arvopohjaan tai filosofiaan minkä kautta valmentaja on kykeneväinen perustelemaan omaa toimintaansa kokonaisvaltaisesti. Sidosryhmien näkemykset valmentajan toiminnasta ovat myös yhdenmukaiset valmentajan kanssa. Valmentaja pystyy johtamaan itseään valmennusarjen ja muun elämän suhteen. Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin kautta valmentaja pystyy johtamaan ryhmäänsä sekä innostamaan ja motivoimaan muita toiminnassa mukana olevia ihmisiä. Valmentaja on motivoitunut kehittämään itseään ja vastaanottavainen oppimaan uutta. Nuorten vaiheessa valmentaja osaa myös hyödyntää erilaisia menetelmiä itsensä kehittämiseksi (SJL 2015).

4.3.3 Ihmissuhdetaidot

Toiminnan luonne on rakennettu yksilöä tukevaksi ja valmentaja pystyy rakentamaan hyvän luottamussuhteen pelaajiensa kanssa, mikä näkyy rehellisenä sekä avoimena vuorovaikutuksena. Urheilijakeskeinen toimintatapa on nähtävissä valmennusarjessa, ja valmentaja on kykeneväinen osallistamaan pelaajat toiminnan suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin. Tätä kautta valmentaja edesauttaa pelaajiensa itseohjautuvuutta ja omistautumista urheilua kohtaan. Joukkueesta pystyy aistimaan rakentavan ilmapiirin mikä tukee pelaajien sisäistä motivaatiota. Kaikki ryhmän jäsenet kokevat yhteen kuulumista, osaamista sekä autonomiaa. Urheilun terveet arvot ovat läsnä päivittäisessä toiminnassa ja niitä pystytään vahvistamaan (SJL 2015).

5 Nuorten urheilijoiden ominaisuuksien ja osaamisen kehittäminen jääkiekossa

Nuoren jääkiekkoilijan kokonaisvaltaisessa valmentamisessa tulee ottaa huomioon ihmisenä kehittymiseen liittyvät asiat, jotka pitävät sisällään psyykkisen kehittymisen, henkisen ja sosiaalisen kypsymisen sekä fysiologisen/biologisen kehittymisen. Toisena kokonaisuutena voidaan pitää urheilijana kehittymistä, jolloin puhutaan harjoittelusta, liikuntamääristä, ravinnosta ja levosta. Kolmantena isona kokonaisuutena ovat jääkiekkoiluun liittyvät vaatimukset, joita kuvataan seuraavasti: *Fyysiset vaatimukset, lajitekniset vaatimukset, lajitaktiset vaatimukset sekä henkiset-/sosiaaliset vaatimukset.* Lapsia sekä nuoria valmentaessa em. lähtökohdat ovat huomioon otettavia asioita valmennusprosessia suunniteltaessa tai urheilijaa profiloidessa. Valmennusprosessin edetessä näitä ominaisuuksia pitäisi pystyä seuraamaan, mittaamaan, arvioimaan sekä sitä kautta analysoimaan kausi tai jaksokohtaisesti urheilijan kehittymisen varmistamiseksi.

Jääkiekko on ympärivuotinen laji missä kehitettäviä ominaisuuksia on paljon. Alle 15-vuotiaiden harjoittelun päätavoitteet ovat valmistaa urheilijaa myöhempään laadukkaaseen sekä turvalliseen harjoitteluun. Harjoittelun tulee olla monipuolista koko kalenterivuoden ympäri, jotta kaikki elintoiminnot saavat ärsykeitä sekä harjoitusta. Vaihetta voidaan kutsua rakennusvaiheeksi ja riittävän liikuntapohjan luomiseksi. Lasten vaiheen urheilun harjoittelun sekä liikunnan tärkein tavoite fyysisen toimintakyvyn kehittämisen suhteen on motoristen perustaitojen kehittyminen (Gallahue & Donnelly, 2003). Näihin taitoihin sisältyvät tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä välineenkäsittelytaidot. Ennen 10-vuoden ikää nämä taidot ovat peruslähtökohta urheilijapolulla etenemiselle ja lajitaitojen optimaaliselle kehittymiselle (Jaakkola 2000, 18-33).

Näiden lisäksi jääkiekko sekä muut pallopelit vaativat myös tiettyjä fyysisiä ominaisuuksia. Jääkiekko-ottelu on tapahtumana kestoltaan kahdesta tunnista neljään tuntiin, riippuen ikäluokasta ja itse ottelun kestosta. Täysimittaisessa ottelussa pelaajan peliaika on 10 minuutista 30 minuuttiin ja yksittäisen vaihdon mitta on noin 45 sekuntia, vaihtovälin lepoajan ollessa 1,5 minuuttia. Tästä syystä jääkiekkoilu vaatii hyvää aerobista kestävyyttä sekä anaerobista kapasiteettia. Luonteeltaan jääkiekossa kamppaillaan paljon ja peli itsessään on nopeatempoinen, joten se vaatii pelaajalta myös hyvää lihasvoimaa sekä nopeusominaisuuksia (Rouvali, 2014).

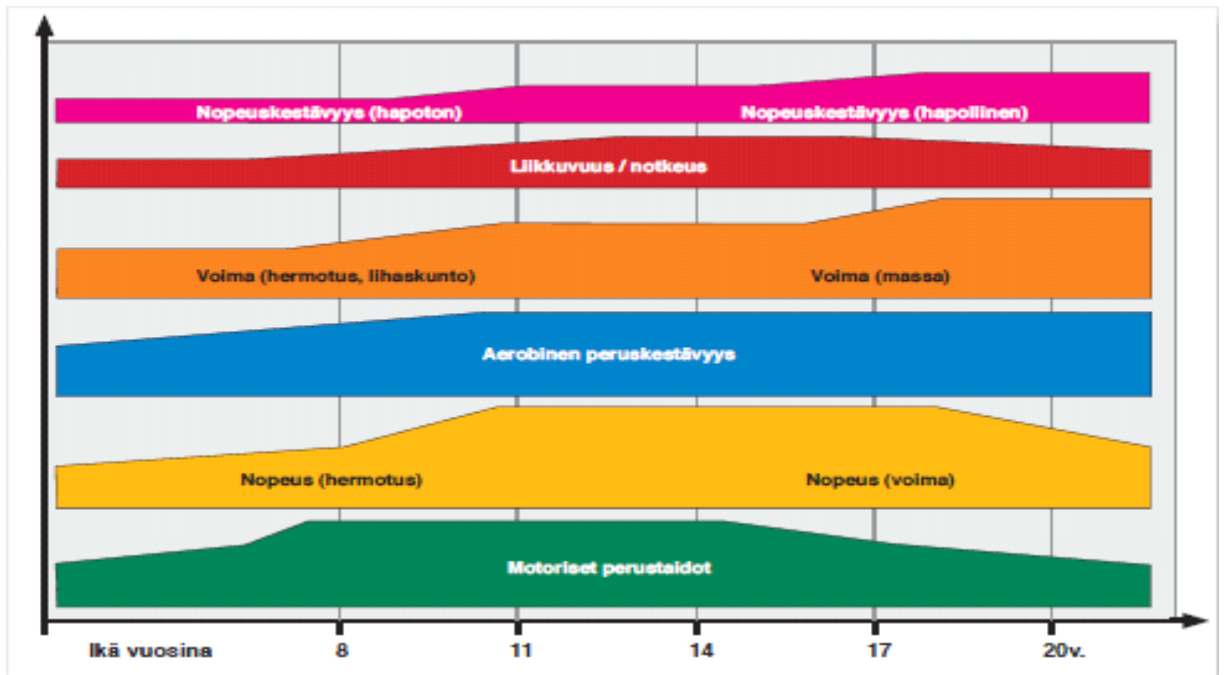
5.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Nuoren urheilijan fyysisen kasvun taustalla ovat hormonit. Lapsen kasvun kehittymisen taustalla ovat kilpirauhashormonit. Murrosikäisten ja nuorten urheilijoiden kasvun taustalla ovat anaboliset hormonit sekä kasvuhormonit. Hormonien vaikutus näkyy pituuskasvun nopeutumisena sekä kehonkoostumuksen muutoksena lihasmassan lisääntyessä. Murrosiässä myös verisolujen määrä sekä hemoglobiinin määrä kasvavat voimakkaasti anabolisten hormonien vaikutuksesta. Rasvasolujen lukumäärä on periytyvä ja varsinkin lapsuusiässä se pyrkii lisääntymään kehossa. Oikealla ja hyvällä ravinnolla rasvasolujen määrän lisääntymistä voidaan lapsuudessa hidastaa sekä estää. On siis erityisen tärkeää, että lapsuus/nuoruusvaiheessa urheilijat omaksuvat kehittymisen perusedellytykset ja terveet elämäntavat. Liiallinen rasvakudoksen kertyminen kehoon voi vaikuttaa sekä fyysisiin että psyykkisiin ongelmiin (Jaakola & Tapio, 2015, 29–31).

Hengityselimistö kasvaa ja kehittyy nopeimmin ensimmäisten elinvuosien aikana, jonka jälkeen sen kasvu hidastuu. Myöhemmin hengityselimistön kehittyminen tehostuu suhteessa muiden lihaksien kehittymiseen. Säännöllisellä harjoittelulla voidaan vaikuttaa tehokkaasti sydänlihaksen kasvuun sekä kehittymiseen. Sydämen vahvistuessa sen iskutilavuus kasvaa ja sen toiminta kehittyy. Tämä tarkoittaa sitä, että rasiuksensieto/palautumiskyky paranevat niin levossa kuin rasiuksessakin (Jaakola & Tapio, 2015, 30–31).

Luiden pituuskasvu on vahvimmillaan murrosiässä mikä on luumassan kehittymisen kannalta tärkeintä aikaa. Perimällä on 80 % vaikutus luuntiheydessä, mutta monet ympäristökijät voivat vaikuttaa siihen saavuttaako luumassa huippunsa 20 ikävuoteen mennessä. Pituuskasvu painottuu aluksi alaraajojen kasvuun ja myöhemmin se painottuu ylävartaloon sekä sisäelinten kasvuun. Luuston kehittymisen taustalla ovat monipuolinen ja runsas kuormitus, terveellinen ravitsemus (etenkin kalsiumin ja D-vitamiinin saanti) sekä hormonitoiminta. Näistä syistä onkin tärkeää kiinnittää huomiota pituuskasvun seuraamiseen, oikeaoppisiin liikehallintataitoihin sekä kuormitukseen joukkuearjessa (Jaakola & Tapio, 2015, 31).

Ennen 15 – vuoden ikää on siis tärkeää valmistaa pelaajia tulevaan vaativaan harjoitteluun, jotta turvallinen ominaisuuksien kehittäminen voidaan aloittaa murrosiässä. Tätä ennen valmennuksessa on otettava huomioon liikehallintataitojen oppiminen jokaisessa harjoituksessa. Ohjattujen harjoitusten kertojen määrän vuoksi on myös erityisen tärkeää, että pääsääntöisesti jokaisen harjoituksen yhteydessä varmistetaan kestävyysominaisuuksien kehittäminen (Hakkarainen, 2009).



Kuvio 9. Fyysinen kehittyminen ja harjoittelu (Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, Hakkarainen H, 2009)

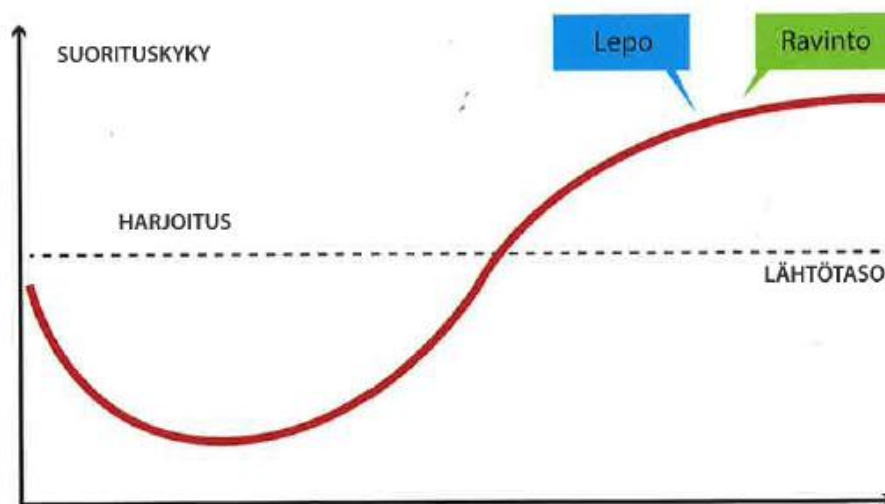
5.2 Kehittymisen perusedellytykset

Jääkiekkoilijan kehittymisen taustalla on kolme tekijää, joiden tulee olla kunnossa, jotta voidaan keskittyä terveenä pysymiseen ja täysipainoiseen harjoitteluun. Avaintekijöitä kehittämiselle ovat harjoittelu, ravinto sekä uni. Vähäinen uni tai epäsäännöllinen väärä ravinto hidastavat palautumista, heikentävät harjoittelua sekä lisäävät loukkaantumiseriskiä. Näiden kuntoon laitto taas voi tuoda etumatkan kilpailijoihin huipputasolla. Unen merkitys on kehomme palautumisen kannalta erittäin tärkeä. Laadukkaan ja säännöllisen unen ansiosta rakennusaineet toteutuvat kehossamme, mikä on palautumisen lähtökohta. Yöunien pituus ei välttämättä kerro koko totuutta, koska unen tarve on yksilöllistä. Tärkeintä unen kannalta onkin säännöllisyys. Yöunien jäädessä toistuvasti liian vähäisiksi vaikuttaa se aistitoimintoihin, fyysiseen ja henkiseen suorituskyykyyn, taitojen oppimiseen, tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen sekä energiatasoihin (Jaakola & Tapio 2015, 29–40.)

Jääkiekko, kuten monet muutkin palloilulajit on ns. teholaji, jossa fyysisiä ominaisuuksia vaaditaan paljon. Tämä asettaa raameja myös ravitsemukselle. Riittävä energiansaanti on jääkiekkoilijalle ensiarvoisen tärkeää. Tavoitteena ravinnon suhteen on pitää urheilijan paino muuttumattomana ja kuitenkin energian saanti riittävänä. Tämä tarkoittaa sitä, että energian saannin on oltava yhtä suurta kuin kulutuksenkin. Liian vähäinen energian saanti johtaa pienentyneeseen lihas/rasvamassaan, heikkoon kestävyteen ja voimaan sekä

sairastumis- ja loukkaantumisriskien kasvuun. Syömisen säännöllisyys ja oikea ajoittaminen onkin avainasemassa suorituskykyä edistävälle ravitsemukselle (Jaakola & Tapio 2015, 29 – 40.)

Harjoittelu ei itsessään kasvata kuntoa tai suorituskykyä. Toimenpiteet harjoituksen jälkeen ja ennen seuraavaa harjoitusta määrittävät kehittymisen ja suorituskyvyn paranemisen. Tehokkaan urheilusuorituksen jälkeen kehon energiavarastot osittain häviävät, lihakset sekä hermosto väsyvät ja hormonitoiminta muuttuu kataboliseksi (kudoksia hajottavaksi). Käytännössä siis kova harjoitus ja stressi kuluttavat kehon voimavaroja sekä aiheuttavat hetkellisen stressireaktion elimistössä. Levon, ravinnon ja muiden palautusta edistävien toimien ansiosta keho korjaantuu ja suorituskyky taas kasvaa. Energiavarastojen täytyessä ja hormonitoiminnan palautuessa keho palautuu anaboliseksi eli rakentavaksi. Tätä prosessia kutsutaan nimellä superkompensaatioksi mikä on kuvattu kuviossa 2 (Jaakola & Tapio 2015, 29 – 40.)



Kuvio 10. Superkompensaatio (Jaakola & Tapio 2015, 39).

5.3 Fyysiset ominaisuudet

Fyysisiltä vaatimuksiltaan jääkiekko on todella monipuolinen laji missä tarvitaan kaikenlaisia fyysisiä ominaisuuksia. Eniten tarvitaan kestävyyttä, nopeutta sekä voimaa, joiden lisäksi liikkuvuus, tasapaino, koordinaatiokyky ja liikehallintataidot ovat vaadittavia ominaisuuksia (Koho & Luukkainen 2012, 22–23). Kuivaharjoittelun tärkeys on korostunut lajissa 1990 – luvun alusta lähtien, jolloin pelaajat alkoivat kehittyä fyysisesti kokonaisvaltaisemmin.

Nykypäivän huippujääkiekossa vaatimustaso on, että pelaajan tulee olla jatkuvasti aktiivinen kentällä ollessaan tämän roolista riippumatta pelin dynaamisuuden vuoksi (Koho & Luukkainen 2012, 22–23). Yhdelle pelaajalle vaihtoja tulee pelin aikana yhteensä 21–30 kpl. Nopeita n. 0,5-4 sekunnin spurteja tulee muutamasta kymmenestä reilusti sataan pelin aikana. Erilaiset erikoistilanteet myös kuluttavat pelaajia eri tavalla pelin aikana, joiden jälkeen pelaajalla tulisi vielä olla kapasiteettia suoriutua seuraavista tilanteista, jolloin anaerobinen kyky korostuu. Ottelutapahtuman keston lisäksi pelaajien tulee olla kykeneväisiä harjoittelemaan päivittäin sekä pelaamaan otteluita 2-3 kertaa viikossa, joten tärkeimmäksi ominaisuudeksi nousee kestävyyskunto/peruskestävyys sekä ns. spesifi lajikestävyys (Jaakola & Tapio 2015, 19–20).

Huippupelaajan tulee olla fyysisiltä ominaisuuksiltaan vahva ja nopea. Pelin intensiteetin vuoksi jääkiekkoilija tarvitsee hyvää voimantuottoa sekä räjähtävyyttä. Koko vartalon hyvät voimaominaisuudet auttavat pelaajaa erilaisissa tilanteissa. Alaraajojen hyvät voimatasot antavat valmiuksia kamppailuissa ja luistelussa. Ylävartalon voimatasot määrittävät osaltaan luistelun rytmiä sekä edesauttavat laukomista, syöttämistä sekä kiekonhallintaa. Keskivartalon hallinta sekä voimatasot kokonaisuudessaan vaikuttavat terveenä pysymiseen sekä auttavat pelaajaa harjoittelemaan turvallisesti. Pelitilanteissa keskivartalon voimatasot auttavat tasapainossa, vääntötilanteissa ja kamppailutilanteissa. Jääkiekossa voimatasot tulee rakentaa koko vartalon lihaksiin niin, että kaikki on tasapainossa keskenään (Koho & Luukkainen 2012, 35–50).

Liikkuvuusominaisuudet edesauttavat lajissa kaikkia lajikohtaisia suorituksia. Hyöty näyttäytyy kaikkien eniten suorituksissa missä vaaditaan suuria liikelaajuuksia. Optimaaliset liikkuvuusominaisuudet määrittävät voimatuotollisesti ja liikenopeuden suhteen laadukkaan tuloksen. Jääkiekko on pohjimmiltaan luistelupeli joten liikkuvuusominaisuuksista eniten korostuvat lantionseudun, alaraajojen sekä alaselän liikkuvuudet (Koho & Luukkainen 2012, 35–50).

Jääkiekko on kaiken kaikkiaan taitolaji missä pelaajan useat lihakset työskentelevät samanaikaisesti. Taidon osa-alueet on määritelty seuraavasti: 1) Koordinaatio/rytmikyky 2) Tasapainotaidot 3) Kehonhallintataidot 4) Nopeus (reaktio, suunnanmuutos ja liikenopeus) 5) Ketteryys. Näiden ominaisuuksien kautta pelaaja pystyy tuottamaan lajiominaisuuksia paremmin jatkuvissa muuttuvissa olosuhteissa (Jaakkola, 2010). Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi laukominen tai syöttäminen samanaikaisesti luistelusta.

5.4 Fysiologiset ominaisuudet

Jääkiekko on aineenvaihdunnan kannalta ainutlaatuinen ja fyysisesti vaativa urheilulaji. Pelissä menestyminen vaatii hyvin harjoitetut aerobiset sekä anaerobiset energiantuottojärjestelmät. Aerobinen energiantuottomekanismi luo perustan pelaajan toiminnoille ja anaerobisten varastojen säätämiseksi mikä auttaa pelaajaa palautumaan sekä korvaa anaerobisia energiavarastoja vaihtopenkillä. Hyvin rakennettu aerobinen pohja viivyttää väsymystä ja antaa pelaajalle mahdollisuuden työskennellä pidempään korkealla intensiteetillä (Laaksonen, 2011).

Ottelu itsessään kestää 60 minuuttia sisältäen kolme 20 minuutin erää. Ottelutapahtuman pituus riippuen siitä milloin pelaajat saapuvat hallille kestää neljästä viiteen tuntiin. Tähän aikaan sisältyy alkuverryttelyt ennen jäälle menoa, jäälämmittely, ottelu sekä loppuverryttely. Ottelutapahtuman aikana huippupelaaja tarvitsee hyvän aerobisen pohjan palautuakseen anaerobisesta rasituksesta. Peli sisältää paljon nopeita kiihdytyksiä, lähtöjä ja pysähdyksiä mikä aiheuttaa vaatimuksia anaerobiselle energiantuotolle. Välittömät energiavarastot riittävät noin kymmeneen sekuntiin saakka minkä jälkeen painopiste siirtyy anaerobisen glykolyysin puolelle. Glykolyysin osuus on suurin 30–45 sekuntia kestävässä suorituksissa ja tästä syystä yhden jääkiekkopelin vaihdon pituus on samanmittainen. Glykolyysi on siis yhden vaihdon pääenergialähde ja se vastaa 60–70% energiantuotosta (Laaksonen, 2011). Voimaominaisuudet ylävartalossa sekä alavartalossa vaikuttavat myös useisiin eri jääkiekkotaitoihin ja pelissä suoriutumiseen kentällä.

Vierumäellä 2015 tehdyn tutkimuksen mukaan 18-vuotiaiden sekä 20-vuotiaiden maajoukkuepelaajien vaihdon aikana mitattu luistelumatka oli hieman alle 200 metriä. Kaiken kaikkiaan pelin aikana mitattu luistelumatka oli kokonaisuudessaan 3500 metriä. Jokainen vaihto sisältää 6 % kovatehoista luistelua ja 10 % kiekosta tai tilasta kamppailua. Tämä tarkoittaa sitä, että vaihdon aikana pelaajalle muodostuu keskimäärin 5-7 kovatehoista suoritusta jotka ovat kestoltaan 2-3,5 sekuntia (Laaksonen & Vähälummukka 2016, 567–568).

5.5 Motivaatio

Ryan & Decin kehittämä itseohjautuvuusteoria *self-determination theory* (Ryan & Deci, 2000.) Teorian lähtökohta on, että urheilijalla/ihmisellä on kolme "perustarvetta" ollakseen itseohjautuva ja "sisäisesti motivoitunut". Tarpeet ovat: tunne autonomiasta, tunne kyvykkyydestä ja tunne yhteenkuuluvuudesta. Perustarpeiden lisäksi teoria käsittelee sisäistä ja ulkoista motivaatiota. Mitä paremmin valmennuksessa pystytään vaalimaan edellä mainittuja perustarpeita, sitä sisäisempää motivaatio on ja urheilijasta tulee itseohjautuneempi (Ryan & Deci, 1985.)

Motivaatio ja urheilijan motivointi ovat teorian päätavoite. Sisäinen motivaatio tuottaa urheilussa suurempaa kiinnostusta, korkeaa vireystasoa sekä sitoutuneisuutta haluttuun tehtävään. Itseluottamus, luovuus, suorittaminen ja sitä kautta kehittyminen kumpuaa myös vahvasti sisäisestä motivaatiosta. Urheilijakeskeisyyttä edistävissä valmennuksissa tavoitteena on vähentää urheilijan ulkoisen motivaation määrää ja lisätä sitä kautta sisäistä. Siltikin valmennuksessa on hyvä tiedostaa se, että täysin sisäinen motivaatio on harvinaista ja urheilijat motivoituvat useiden eri vaikutteiden sekä motivaation lähteiden tuloksena (Ryan & Deci, 1985.)

Sisäisestä motivaatiosta on kyse silloin kun toimintaan osallistutaan itsensä vuoksi. Toiminnan motiiveina ovat silloin ilo ja kokemukset mitä toiminnasta saa (Deci & Ryan, 1985.) Lukemattomat tutkimukset urheilussa ovat osoittaneet, että sisäinen motivaatio on keskeinen tekijä oppimisen, toiminnassa viihtymisen sekä pysyvyyden kannalta. Tavoiteorientaatio on toinen urheilussa käytetty viitekehys, jolla selitetään motivaatiota. Tavoiteorientaation toiminnan taustalla on tarve osoittaa pätevyyttä (Nicholls, 1989). Mallin mukaan pätevyyttä voidaan osoittaa kilpailusuuntautuneesti tai tehtäväsuuntautuneesti.

Tehtäväsuuntautunut oppija kokee pätevyyttä ja onnistumista silloin kun hän kokee kehittyvänsä omissa taidoissaan, yrittää kovasti, tekee hommia yhdessä muiden kanssa tai oppii uuden suoritustekniikan. Pätevyyden kokeminen ei ole tällöin riippuvainen muista vaan oppija pystyy vaikuttamaan siihen itse. Monet huippu-urheilijat ovat kilpailu- sekä tehtäväsuuntautuneita, mutta tehtäväsuuntautuminen tulee olla vahvasti esillä motivaatio-ongelman välttämiseksi (Nicholls, 1989). Nuorten valmennuksessa onkin olennaista auttaa sekä ohjata pelaajia arvioimaan omaa suoritustaan tai taitojaan muun kuin esimerkiksi tehopisteiden kautta (Jaakkola 2010, 118–120).

5.6 Jääkiekkotaidot

Jääkiekosta on vuosien saatossa tullut yhä vauhdikkaampi ja fyysisempi peli. Pelaajista on kehittynyt ammattuurheilijoita ja jääkiekko nähdään Suomessa kunniallisena ammattina. Tämä on johtanut siihen, että jääkiekkoseurat ovat ammattimaistuneet ja jääkiekkotaitojen valmennukseen on panostettu. Peli itsessään kehittyy koko ajan ja samalla eri tilanteet pelin sisällä vaihtuvat entistä nopeammin (Luukkainen & Koho, 2012). Pelaajien pitää pystyä reagoimaan jatkuvasti muuttuviin tilanteisiin pelin aikana. Muuttuvat tilanteet ja pelaaminen liukkaalla jäällä kahdella ohuella terällä muuttuvissa olosuhteissa vaativat pelaajilta paljon eri taitoja.

Jääkiekkopeli voidaan jakaa kahteen eri vaiheeseen ottelun, erien sekä vaihtojen sisällä. Pääsääntöisesti yhden vaihdon sisällä joukkue sekä yksittäinen pelaaja pelaa joko hyökkäys- tai puolustuspeliä. Noiden kahden vaiheiden eri tavoitteet on jaettu seuraavasti, ja niitä kutsutaan prioriteeteiksi (Meidän peli, 2010.)

Hyökkäyspelaaminen

Maalinteko; *Tavoitteena on tehdä enemmän maaleja kuin vastustaja*

Tilan voittaminen; *Tavoitteena on päästä lähelle vastustajan maalia*

Tilan tekeminen; *Tavoitteena on pitää peliväline omalla joukkueella ja päästä sitä kautta lähelle vastustajan maalia*

Puolustusvalmius; *Pitää olla välitön valmius puolustaa kiekon menetyksen jälkeen*

Puolustuspelaaminen

Vastustajan maalinteon estäminen; *Tavoitteena on estää vastustajaa tekemästä maalia.*

Kiekon riistäminen; *On ottaa kiekko pois vastustajalta ja saada se omalle joukkueelle*

Vastustajan tila voittamisen estäminen; *Tavoitteena on estää vastustajaa pääsemästä maalintekopaikalle*

Hyökkäysvalmius; *Pitää olla välitön valmius aloittaa hyökkäyspelaaminen, kun kiekko on omalla joukkueella*

Prioriteettien jäsentelyn sekä tavoitteiden kautta pelaaminen muodostuu pelaajien valintojen kautta valmentajan avustuksella. Prioriteetit jäsentävät ja normittavat pelaamista ja sitä kautta pelaajat itse tekevät havaintoja sekä valintoja siitä mihin ratkaisuun milloinkin pyritään. Itsessään nämä prioriteetit antavat pelaajille ja joukkueelle raamit sekä ratkaisuvaihtoehdot toimia (Koho & Luukkainen 2012, 138–171). Keskeistä loppujen lopuksi on se, miten yksittäinen pelaaja havainnoi sekä tunnistaa pelissä eri tilanteen ja päättää toimia sen mukaan.

Jääkiekossa kentällä on yhtä aikaa 12 pelaajaa, viisi kummastakin joukkueesta sekä näiden maalivahdit. Yhden vaihdon aikana peliväline on, tai ei ole hallussa noilla viidellä

pelaajalla jotka peliä pelaavat. Kentällä on siis yksi pelaaja kerrallaan kenellä on peliväline hallussaan. Jäsenneltäessä peliä pelitilannetavoitteiden lisäksi ajatellaan sitä yksilön näkökulmasta pelitilanneroolien avulla (Meidän peli, 2010). Yksittäinen kenttäpelaaja on useasti vaihdon aikana jossakin pelitilanneroolissa riippumatta tämän pelipaikasta. Pelitilanneroolit prioriteettien sisällä ovat jaettu hyökkäysrooleihin sekä puolustusrooleihin seuraavasti:

Hyökkäyspeliroolit

Kiekollisena hyökkäävä = *pelaaja jolla kiekko on hallussa*

Kiekottomana hyökkäävä = *kiekollisen joukkueen pelaajat joilla kiekko ei ole hallussa*

Puolustuspeliroolit

Kiekollista puolustava = *puolustavan joukkueen pelaaja, joka puolustaa vastustajan kiekollista pelaajaa*

Kiekotonta puolustava = *puolustavan joukkueen pelaajat, jotka puolustavat vastustajan kiekottomia pelaajia*

Pelitilanneroolit ovat pelaajille sekä valmentajille yksinkertainen tapa ymmärtää sekä jäsentää joukkuepelaamista yksilöiden näkökulmasta. Jokaisessa pelitilanneroolissa pätevät samat lainalaisuudet sekä tavoitteet kuin pelitilannetavoitteissa joiden varaan pelaaminen perustuu. Pelin luonteen ja vauhdin vaatimusten mukaan pelaajien on oltava valmiita reagoimaan muuttuviin roolin vaihtoihin pelin aikana (Koho & Luukkainen 2012, 138–171). Eri instanssien, kuten jääkiekkoliiton sekä seurojen vastuulle jää yhteistyössä määrittää pelitilannetavoitteiden sekä pelitilanneroolien vaatimuksia huippujääkiekon näkökulmasta jääkiekkoilijoiden kehittämisen varmistamiseksi. Seuravalmentajien sekä seuratyöntekijöiden vastuulle jää käytännön tasolla varmistaa tämän substanssin opettaminen eri ikävaiheissa.

Pelitilannetavoitteiden sekä pelitilanneroolien lisäksi jääkiekkotaitoja ovat lajitaidot. Lajitaitoja ovat *luistelu, laukominen, maalinteko, syöttäminen ja kiekonhallinta*. Kaikkien lajitaitojen osaaminen ja kehittäminen ovat erityisen tärkeitä ikävaiheesta riippumatta. Kyky luistella on lajitaidoista tärkein yksittäinen taito nykypäivänä, koska pelin vauhti kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana entisestään. Laukaisu, maalinteko, syöttäminen sekä kiekonhallintataidot ovat myös tärkeitä taitoja tuloksen teon, pelin edistämisen ja sitä kautta hyökkäyspelin kannalta.

Yksittäisen pelaajan onnistumista ja suoriutumista analysoitaessa voidaan puhua pelitaidoista. Pelitaitojen toteuttaminen vaatii pelaajalta kykyä havainnoida muuttuvaa ympäristöä ja tehdä ratkaisuja niiden mukaan mitä kutsutaan pelikäsitykseksi. Hyvä lajitaitojen omaaminen auttaa pelaajaa toimimaan tilanteen vaativalla tavalla joukkueen eduksi (Savolainen 2016, 565).

6 Oulun Kärpät

Oulun Kärpät on perustettu vuonna 1946 Eero Tauriaisen, Jouko Lahden sekä Jorma Nykäsen toimesta. Perustava kokous pidettiin 15. toukokuuta 1946 Oulussa. Silloin lajeiksi valittiin siihen aikaan suosituimmat lajit mitkä olivat jalkapallo sekä jääpallo. Seura sai tuolloin nimekseen Oulun Kärpät 46 Ry, koska seura sai silloiselta palloliitolta malliksi Porin Kärppien säännöt eikä niistä tarvinnut muuttaa kuin kaupungin nimi. Kärpät pelasi ensimmäisen jalkapallo-ottelunsa 6. kesäkuuta 1946 (Oulun Kärpät 46, 2018).

Jääkiekko otettiin ohjelmaan ensimmäisessä vuosikokouksessa vuoden 1947 tammikuussa ja samalla perustettiin Oulun ensimmäinen jääkiekkojaosto, jonka puheenjohtajaksi valittiin Jouko Lahti. Vuonna 1948 kaupunkiin perustettiin ensimmäinen jääkiekon erityisseura Oulun jääkiekkoilijat. Oulun Kärpistä tuli jääkiekon erikoisseura vuonna 1955. Oulun Kärpät pelasi ensimmäisen virallisen jääkiekko-ottelunsa sunnuntaina 30. tammikuuta 1949. (Oulun Kärpät 46, 2018).

Kärppien junioritoiminta aloitettiin vuonna 1960, jolloin seuralla oli joukkueet A-junioreista C-junioreihin. Samana vuonna Kärpät perustivat nk. kaupunkisarjan kaupungin nuorimmille jääkiekon harrastajille. Naisten jääkiekko aloitettiin Kärpissä 1990-luvun alussa. Kaudella 1994–1995 Kärppien naiset pelasivat ensimmäisen kautensa Sm-sarjassa (Oulun Kärpät 46, 2018). Tänä päivänä seura on edelleen jääkiekon erikoisseura, jossa jäseniä on n.1000.

6.1 Junioriorganisaatio Oulun Kärpät 46 Ry

Oulun Kärpät 46 Ry tarjoaa kaikille jääkiekon harrastajille mahdollisuuden toteuttaa itseään pelaajana tai muuna osallistujana. Seura kannustaa ja kasvattaa jäseniä terveisiin elämäntapoihin sekä kouluttamaan ja kehittämään itseään. Tavoitteena on menestyä urheilun sekä elämän muilla mittareina joukkueena, että yksilöinä. Oulun Kärpät 46 Ry on ensisijaisesti Oululainen ja toissijaisesti Pohjoissuomalainen seura (Oulun Kärpät 46, 2018)

Seuran kaiken toiminnan lähtökohtana ovat perusarvot: yhteisöllisyys, urheilullisuus, oikeudenmukaisuus, luotettavuus, kunnioitus sekä avoimuus. Seuran strategiset tavoitteet on kiteytetty kuuteen asiaan; valmennuksen kehittäminen, tasapainoinen talous, huippu-urheilijapolun mahdollistaminen, harrastepolun arvostaminen sekä taloudellinen ja urheilullinen yhteistyö Oulun Kärpät Oy:n kanssa. Näiden tavoitteiden

kautta seura pyrkii kohti visiota, mikä on olla valtakunnallisesti arvostettu ja menestyvä jääkiekkoseura (Oulun Kärpät 46, 2018)

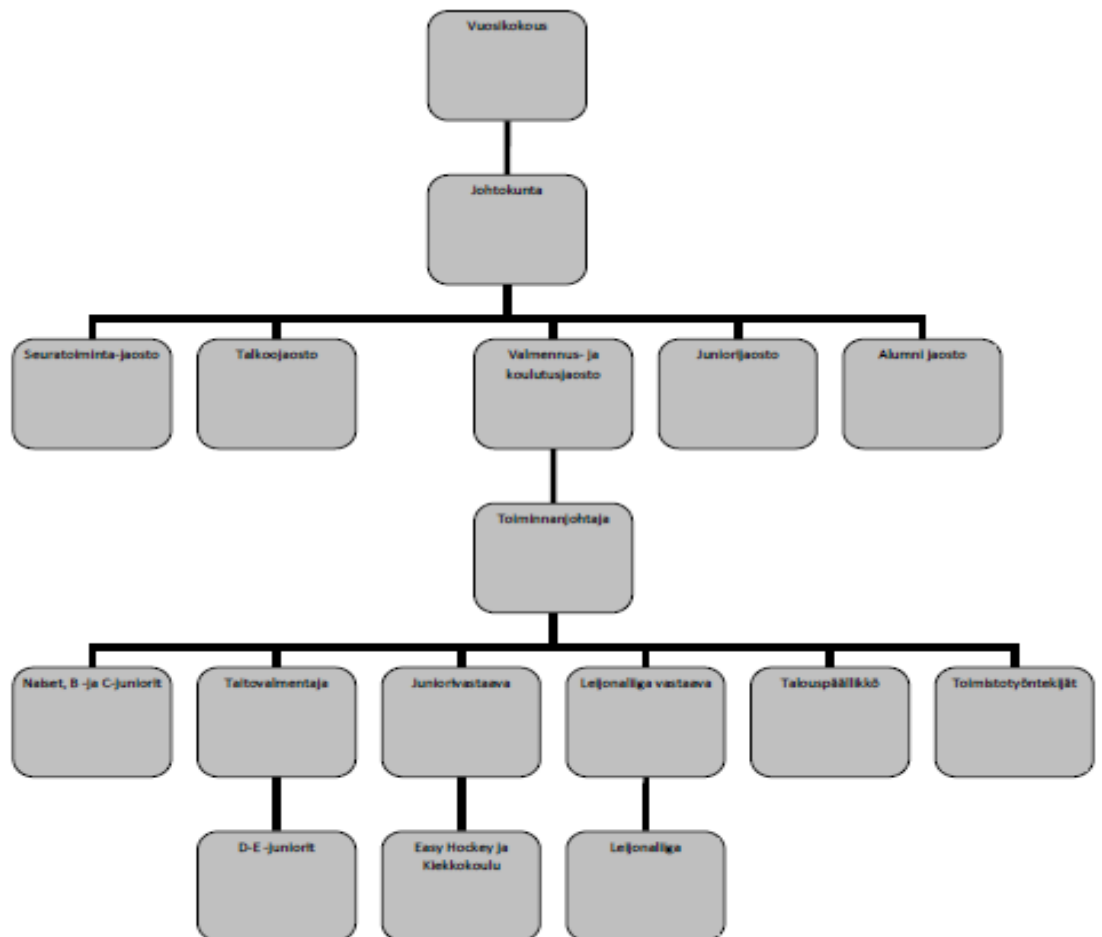
Seuran missio on jaettu kahteen osioon: 1) Tarjota mahdollisuus kasvaa ja kehittyä huippu-urheilijaksi, 2) Harrastustoiminnassa tarjota mahdollisuus kasvaa liikunnallisuuteen ja urheilullisuuteen jääkiekon avulla. Seura on kehitelty työvälineeksi Kärppäpolun, joka tukee em. kehitysprosessia kokonaisvaltaisesti (Oulun Kärpät 46, 2018). Kuviossa 9. on esitetty Seuran strategiset tavoitteet kohti visiota.



Kuvio 11. Oulun Kärpät 46 Ry:n strategiset tavoitteet kohti visiota (Oulun Kärpät 46, 2014).

Seuran ylintä päätäntävaltaa käyttää vuosikokous. Vuosikokous valitsee johtokuntaan neljä - kahdeksan jäsentä kolmivuotiskaudeksi kerrallaan ja puheenjohtajan kaksivuotiskaudeksi. Johtokunnan rooli on hoitaa seuran hallintoa, valvoa ja ohjata toimihenkilöiden sekä jaostojen toimintaa. Seurassa toimii viisi jaostoa: Valmennusjaosto, juniorijaosto, seuratoimintajaosto, talkoojaosto ja alumnijaosto. Jaostojen puheenjohtajat valitsee johtokunta (Oulun Kärpät 46, 2018)

Valmennusjaoston tehtävänä on valmistella ja esittää johtokunnalle päätettäväksi seuran urheiluun sekä valmennukseen liittyvät linjaukset. Muut jaostot esittävät johtokunnalle päätettäväksi seuran muuhun toimintaympäristöön liittyviä linjauksia. Kaudella 2017–2018 valmennusjaoston puheenjohtajana toimi seuran toiminnanjohtaja. Toiminnanjohtaja vastaa seuran operatiivisesta johtamisesta ja hänen vastuulla on seuran kaikki joukkueet (Oulun Kärpät 46, 2018). Kuviossa 12 on kuvattuna Oulun Kärpät 46 Ry:n organisaatiokaavio.



Kuvio 12. Oulun Kärpät 46 Ry:n organisaatiokaavio (Oulun Kärpät 46, 2018).

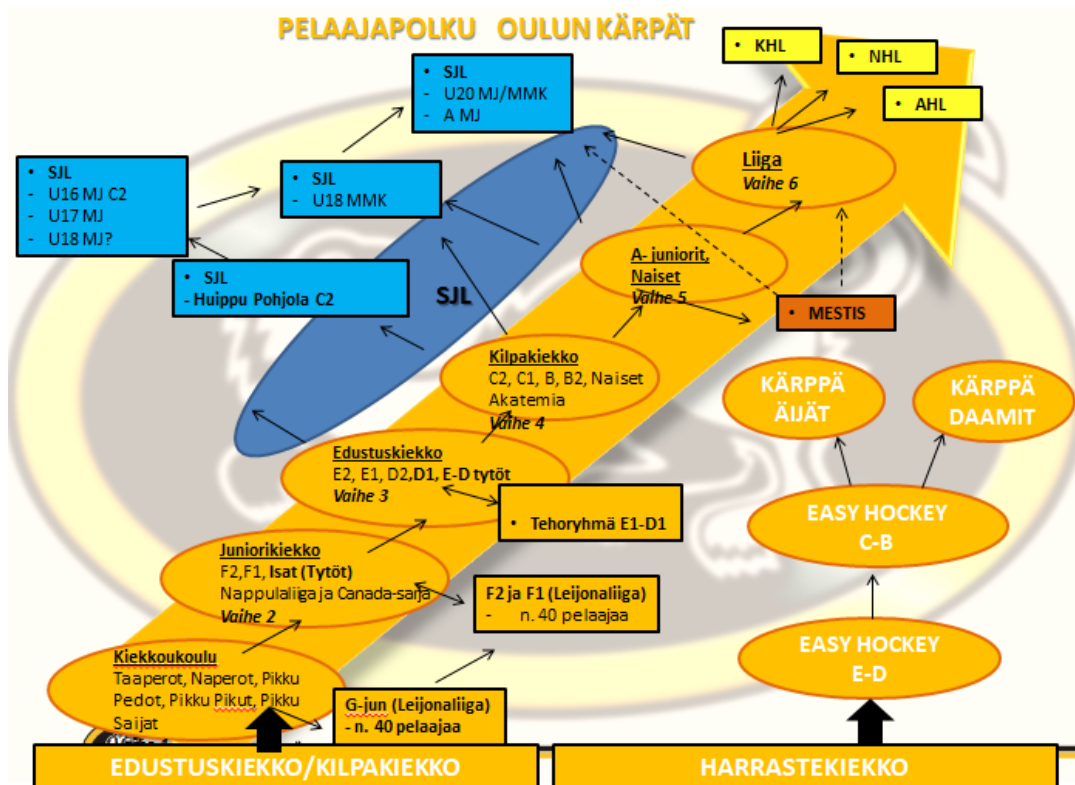
Seuran operatiivisessa toiminnassa ei ole nimettynä virallista valmennuspäällikköä. Seuran toiminnanjohtaja toimii seurassa virkaa tekevänä valmennuspäällikkönä. Valmentajien nimeämisestä, kouluttamisesta ja urheilullisista toimenpiteistä vastaa toiminnanjohtaja yhdessä taitovalmentajan kanssa. C2 – E2 (alle 16 v – alle 10v) junioreissa valmennuksen koordinoinnista sekä kehittämisestä vastaa taitovalmentaja. Sitä nuorempien valmennustoiminnasta ja valmentajien mentoroinnista vastaavat leijonaliigavastaava sekä juniorivastaava. Valmennustoiminnan koordinoinnista sekä

kehittämisestä C1-B-junioreissa (alle 18 v – alle 16v) vastaa Oulun Kärpät Oy:n kehitysvastaava (kehitysvastaavan roolia ei ole virallisesti esitetty kuviossa 10).

6.2 Pelaajapolku

Seuran junioritoiminta on jaettu kahteen eri osaan:

1. **Kasvatus urheilullisuuteen:** Kiekkokoulu, leijonaliiga ja easyhockey toimintaideologia korostaa kasvatuksellisten ja opetuksellisten tekijöiden tärkeyttä jääkiekon avulla. Pää tavoitteena on tarjota ja mahdollistaa kaikille halukkaille sekä mukana oleville harrastajille monipuolista liikuntatoimintaa.
2. **Valmentautuminen juniorijääkiekkoilijaksi ja kehittyminen huippu-urheilijaksi:** (E- B – juniorit & Naisten liiga) Toiminta-ajatuksena on tukea nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä ihmisenä, urheilijana sekä jääkiekkoilijana. Nuorten junioreiden (C- B- junioreiden & Naisten) yksi tavoitteista on kehittää ja kasvattaa yksilöitä joilla on mahdollisuus menestyä valtakunnallisesta ja kansainvälisesti. Tavoitteena on myös kasvattaa pelaajia, joilla on mahdollisuus päästä eri maajoukkueisiin. Poikapuolella tavoitteena on myös päästä tulevaisuudessa pelaamaan kärppien Liiga-joukkueessa.



Kuvio 13. Oulun Kärpät 46 Ry:n pelaajapolku (Oulun Kärpät 46, 2018.)

6.3 Kehittymisen seuranta

Hyvin organisoiduissa urheiluseuroissa on määritelty tietyntyylisiä toimenpiteitä urheilijoiden kehittämisen seurantaan. Oulun Kärpissä pelaajien kehittämistä seurataan Jopox Sportin kautta. Viitekehys kehittämisen seurannalle muodostuu ihmisenä, urheilijana sekä jääkiekkoilijana kehittämisestä. Tämä viitekehys pitää sisällään fyysisen kasvun sekä fysiologisen suorituskyvyn seurannan mikä koostuu testaamisesta. Jääkiekkotaitojen kehittämistä seurataan otteluarvioinnin sekä ominaisuuskartoituksen kautta. Ihmisenä kehittämistä ja kasvamista seurataan samalla menetelmällä sekä dialogien muodossa pelaajan sekä valmentajan välillä. Dialogin pääprioriteetti on elämäntilan kehittämisen jääkiekon ja muun elämän suhteen, kuten koulun, ravinnon, levon ja vapaa-ajan. Seuranta perustuu urheilijan kokonaisvaltaiseen kehittämiseen ja sillä tavoitellaan huippu-urheilijaksi kasvamista sekä hyvinvointia.

Konkreettinen seuranta Kärpissä aloitetaan D2-juniorivaiheessa pelaajien ollessa 13 vuoden vanhoja. Tässä vaiheessa seuranta pohjautuu ainoastaan fyysisen suorituskyvyn mittaamiseen niin jäällä kuin kenttätesteissä. Pelaajan edetessä Kärppäpolulla pidemmälle fyysisen suorituskyvyn seurannan lisäksi mukaan tulevat muut osakokonaisuudet laajemmin. Tämä tapahtuu C1-juniori iässä milloin pelaajat ovat 15

vuotta täyttäneitä. Tässä vaiheessa seuranta tapahtuu Jopox Sportin kautta, minne kaikki data kirjataan.

6.4 Oulun Kärpät Oy

Oulun Kärpät Oy on oululainen yhtiö joka harjoittaa jääkiekkotoimintaa. Yhtiö perustettiin vuonna 1995 nimellä Oulun Jäähallin Myynti Oy. Nimi vaihdettiin nykyiseen muotoon vuonna 2000. Tällöin yhtiö otti hoitaakseen miesten jääkiekon edustusjoukkueen sekä A-junioreiden joukkueen. Oulun Kärpät Oy:n tulos on ollut voitollinen sen jokaisella tilikaudella perustamisesta lähtien. Tällä vuosituhanella Oulun Kärppien edustusjoukkue on pelannut nykyisessä Liigassa ja voittanut Suomen mestaruuden seitsemän kertaa (Oulun Kärpät, 2018).

6.5 Yhteistyö Oulun Kärpät 46 Ry:n kanssa

Oulun Kärpät 46 Ry:n ja Oulun Kärpät Oy:n strategisina tavoitteina on yhteistyö osapuolten välillä. Yhteistyö pitää sisällään erilaisia varainhankita toimintoja kuten mm. talkoot ja otteluisännyydet millä Oulun Kärpät Oy mahdollistaa sekä edesauttaa 46 Ry:n varainhankintaa. Yhteistyö pitää sisällään myös yhteisten työntekijöiden palkkauksen kuten maalivahtikoordinaattorin ja fysioterapeutin A – C -junioreille. Urheilutoiminnan kehittämisen edistämiseksi kumpikin taho järjestää erilaisia koulutuksia valmentajille sekä suunnittelevat erilaisia kehitysprojekteja mistä yhtenä esimerkkinä on tämä kehityksen seurantaprojekti. Kummankin seuran operatiivinen yksikkö vastaa näistä toimenpiteistä ja heihin kuuluvat Oulun Kärppien urheilutoimenjohtaja Harri Aho, Oulun Kärpät 46 Ry:n toiminnanjohtaja Mika Pieniniemi, Oulun Kärpät Oy:n kehitysvastaava Jari Laukkanen sekä taitovalmentaja Jukka Aho.

7 Työelämän kehittämistehtävän tavoitteet

Tämän työelämän kehittämistehtävän tavoite oli rakentaa Oulun Kärpille internetpohjainen järjestelmä millä seuran pelaajien kehitystä voidaan seurata. Lisäksi haluttiin, että kaikki olemassa oleva sekä tuleva tieto pelaajista pysyy seuran hallussa valmentajasta riippumatta. Valmennuksellisesti kunnianhimoinen suunnitelma oli luoda järjestelmästä sellainen mikä tukee urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä ja polkua Huippu-urheilijaksi.

Toisena tavoitteena oli myös luoda seuraan urheilullinen linja siitä mitä tietoa pelaajista tarvitaan ja mikä on olennaista kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta. Päämääränä oli myös luoda sellainen järjestelmä mikä tuo valmentajille lisäarvoa heidän valmennusarkeensa.

8 Työelämän kehittämistehtävän vaiheet

Projektin ensiaskeleet otettiin helmikuussa 2017. Oulun Kärpät Oy:n toiveena oli rakentaa seuralle oma järjestelmä minne pelaajista kirjattua dataa kerätään ja kehitystä pystytään seuraamaan. Alustavia suunnitelmia toteutukselle oli jo tässä vaiheessa luotu eri seuratoimijoiden toimesta. Oulun Kärpät 46 Ry:n toiminnanjohtajan sekä johtokunnan jäsenen toimesta organisaatiolta tuli toimeksianto järjestelmän kehittämiseksi. Samankaltaista työkalua oli jo suunniteltu aikaisempina vuosina Jopox Oy:n edustajien kanssa, joten oli luontevaa, että tuota suunnitelmaa käytetään hyväksi ja sitä lähdetään jalostamaan. Ensimmäinen kuvattu suunnitelma sisällöstä valmistui 22. päivä helmikuuta 2017.

Suunnitelmaversio esiteltiin Oulun Kärpät 46 Ry:n, Oulun Kärpät Oy:n sekä Jopox Oy:n edustajille maaliskuussa 2017. Paikalla palaverissa olivat 46 Ry:n Toiminnanjohtaja Mika Pieniniemi, johtokunnan jäsen Antti Jaatinen, taitovalmentaja Jukka Aho sekä Oulun Kärpät Oy:n urheilutoimenjohtaja Harri Aho. Jopox Oy:ltä paikalla olivat toimitusjohtaja Tom Hedman sekä heidän tietotekniikkavastaava Tommy Lågland. Suunnitelma hyväksyttiin palaverissa ja Jopox Oy:n tehtäväksi jäi nettipohjaisen version työstön aloittaminen. Tämän jälkeen suunnitelma esiteltiin seuran A-junioreiden, B-junioreiden sekä C-junioreiden valmennustiimeille. Projektin työstäminen eteni tästä eteenpäin Jukka Ahon ja Jopoxin edustajien toimesta ja palavereita pidettiin tasaisin väliajoin skype - keskusteluiden muodossa.

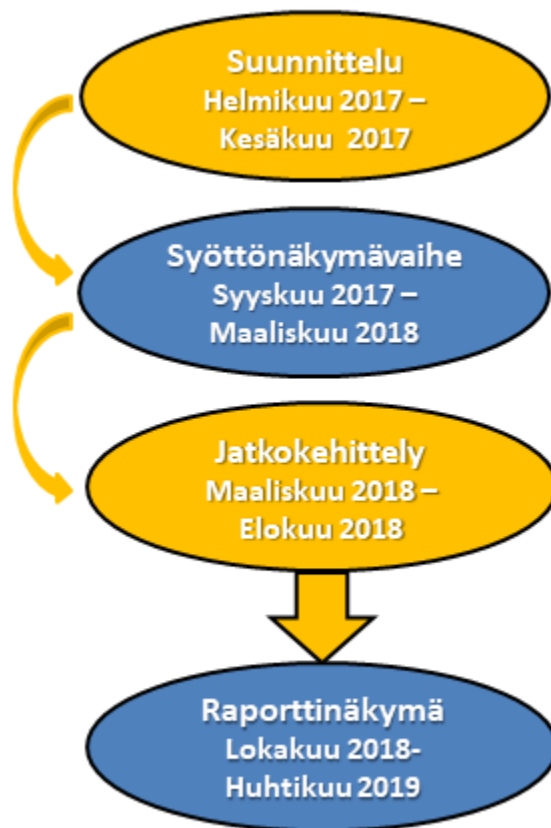
Pilottiversio Jopox sport valmistui toukokuun viidentenä päivänä 2017. Samana päivänä pidettiin noin tunnin mittainen puhelinpalaveri Jopoxin edustajien ja Jukka Ahon toimesta. Tässä vaiheessa version ulkoasuun sekä sisältöihin tuli paljon muutoksia ja korjauksia. Päivitykset valmistuivat 23 päivä toukokuuta 2017 ja ne esiteltiin koko Kärppäyhteisölle (Urheilutoimenjohtaja, toiminnanjohtaja, edustusjoukkueen apuvalmennus sekä A ja B juniorivalmentajat). Palaverissa tuli esiin vielä korjauksia järjestelmän sisältöihin liittyen ja kehittelyä jatkettiin. Kesäkuussa 2017 tehtiin vielä lopulliset tarkennukset yhteistyössä A sekä B-juniorivalmentajien kanssa. Tämän palaverin jälkeen vaihdettiin vielä sähköposteja Jopoxin edustajien kesken ja tarkennettiin sisältöä.

Jopox Sportin ensimmäinen versio avattiin virallisesti 13 päivä syyskuuta 2017. Vaiheen teemana oli ns. fyysisten testituloksien datan syöttäminen mikä Oulun Kärpissä aloitettiin sen hetken A - C-juniorivalmentajien sekä Jukka Ahon toimesta. Vaihetta voidaan kutsua nimellä kirjausvaihe. Datan kirjaamisen jälkeen lokakuun 2017 aikana varmistettiin A - C-junioripelaajien kutsuminen sekä kirjautuminen järjestelmään. Lokakuussa 2017 aloitettiin

myös otteluarviointien toteuttaminen pelaajien sekä valmentajien toimesta. Tässä vaiheessa järjestelmän ensimmäinen versio oli siis kokonaisuudessaan käytössä. Marraskuun 2017 ja helmikuun 2018 aikana järjestelmään kirjattiin fyysisten testien historiaa aiemmilta kausilta eri seuratyöntekijöiden toimesta.

Maaliskuun 19 päivä 2018 aloitettiin järjestelmän jatkokehittäminen Jukka Ahon, urheilutoimenjohtajan, kehitysvastaavan sekä A – C-juniorivalmentajien kesken. Maaliskuun 26 päivä pidettiin tapaaminen Jopoxin toimitusjohtajan kanssa koskien versiota kaksi ja vaihdeltiin ajatuksia. Version kaksi suunnitelma valmistui 29. maaliskuuta 2018 (Liite 2). Huhtikuun 25. päivä pidettiin skype- kokous, jossa määriteltiin vaiheen kaksi ulkoasu. 22. elokuuta Oulun Kärpät Oy hyväksyi jatkokehittelylle rahoituksen, jolloin käytännön työstö vaiheesta kaksi päästiin aloittamaan. Elokuun 28 päivä käytiin vielä vaihe kaksi läpi A – C-juniorivalmentajille ja määriteltiin version rakennetta. Tässä palaverissa määriteltiin myös yhteinen toimintatapa siitä mitä dataa järjestelmään aletaan kirjata.

Syyskuun 25 päivä sekä lokakuun 12 päivä 2018 käytiin skype palaverit Jopoxin edustajien kesken, missä kerrattiin vielä tarkennukset vaihetta kaksi koskien.. Vaihe kaksi (raporttinäkymä) avattiin virallisesti 18.10.2018. Projekti oli luonteeltaan toiminnallinen projekti ja se voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen: 1) Suunnitteluvaihe 2) Syöttönäkymä vaihe 3) Jatkokehittelyvaihe 4) Raporttinäkymä vaihe (Kuvio 13). Projekti oli kestoaltaan 20 kuukautta sisältäen nuo neljä vaihetta.



Kuvio 17. Projektin vaiheet.

9 Työelämän kehittämistehtävän tulos

Projektin tuloksena syntyi konkreettinen pelaajan kehityksen seurantajärjestelmä Oulun Kärpille. Järjestelmän sisällön kautta seuran A – C-junioripelaajat, heidän valmentajansa sekä seuran urheilusta vastaavat henkilöt pystyvät seuraamaan kehittymistä. Järjestelmän kautta kokonaisvaltaisesta kehittämisestä saadaan dataa mikä jää seuran ja seuran valmentajien käyttöön. Projektin johdosta seuran valmennuksen linja ja siihen liittyvät toimenpiteet on myös helpompi määrittää sopimusteknisessä muodossa. Projekti vietiin alusta loppuun johdonmukaisesti allekirjoittaneen toimesta ja lopputuloksena syntyi Oulun Kärppien sekä työntekijän näkökulmasta erinomainen järjestelmä mikä pitää sisällään kuviossa 18 esitetyt kokonaisuudet.



Kuvio 18. Projektin tulos

Projekti vietiin alusta loppuun osallistavalla otteella missä pääkäyttäjärühmän eli valmentajien mielipiteitä kuunneltiin ja ne otettiin huomioon. Pelaajien kommentteja ja mielipiteitä kuunneltiin myöhemmin. Tätä kautta saatiin sitoutettua valmentajat käyttämään järjestelmää. Järjestelmä on nyt ollut käytössä n. puolitoista kautta ja sitä käytetään systemaattisesti. Ensisijaisen tärkeää oli se, että valmennus ei koe järjestelmän käyttöä liian työläänä oman valmennusarjen lisäksi. Projektin aikana tämä herätti paljon

keskustelua valmennuksen ja urheilusta vastaavien henkilöiden kesken. Lopputulokseen ja tavoitteisiin kumminkin päästiin ja kaikki ovat tunnollisesti käyttäneet järjestelmää.

9.1 Syöttönäkymä

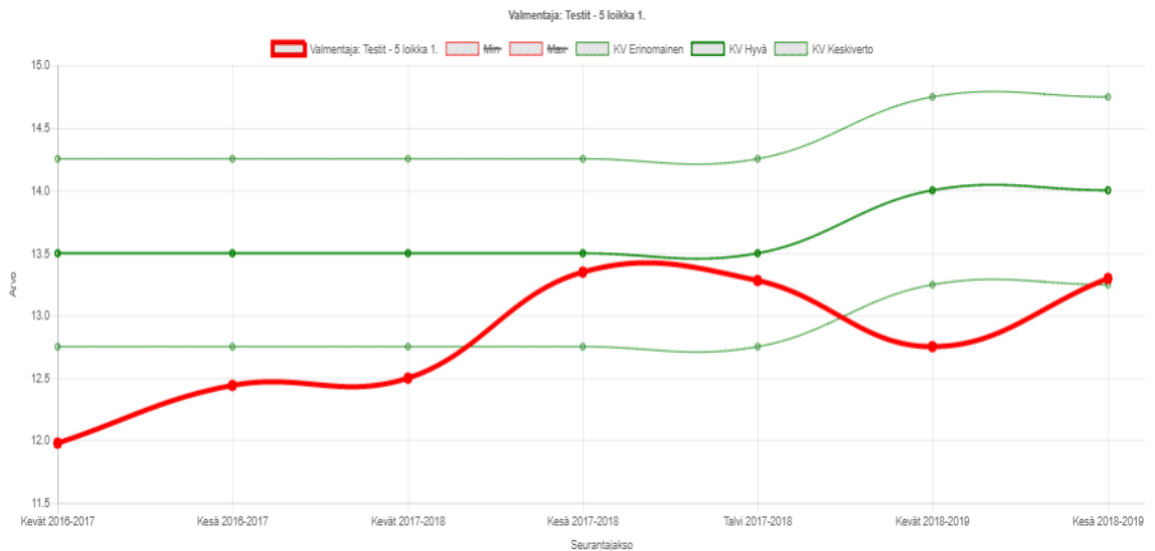
9.1.1 Fyysiset ominaisuudet

Fyysisten ominaisuuksien testaaminen perustuu jääkiekon fysiologisiin vaatimuksiin mitkä ovat muodostuneet jääkiekon lajianalyysin kautta. Fyysistä kehitystä mitataan myös pituuskasvun sekä painon seurannan kautta. Testaaminen tapahtuu vähintään kaksi kertaa kauden aikana. Ensimmäiset testit järjestetään toukokuussa ja toiset testit heinä-elokuun vaihteessa. Toukokuun testien pohjalta fyysistä harjoittelua suunnitellaan yksilön sekä joukkueen näkökulmasta kesäajan harjoittelulle. Toiset testit antavat informaatiota siitä miten haluttuja ominaisuuksia on pystytty kehittämään. Valmentajasta riippuen kolmas testitapahtuma voi olla joulukuussa sarjojen ollessa tauolla, tällä pyritään samaan informaatiota siitä onko saavutetut ominaisuustasot pystytty pitämään yllä.

Testit ovat Suomi Kiekon – testipatterin mukaisia. Kuviossa 19 on esitetty fyysisten testien kirjausnäkökulma sekä testit. Kirjattujen testien kautta valmentajat sekä pelaajat saavat informaation raporttinäkymän kautta mikä on esitetty Kuviossa 20 fyysisten testien osalta. Kärppäpolun kulkeva pelaaja sekä valmentaja näkevät tämän kehittymistään kausi/ajanjaksokohtaisesti. Raporttinäkymä näyttää myös kansainväliset tavoitearvot mihin ominaisuuksien kehittymistä voidaan verrata.

Pituus (cm)	Paino (kg)	Rasva %
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1 jalan kyykky V	1 jalan kyykky O	Leuat
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vatsa	Nopeuskestävyys 1	Nopeuskestävyys 2
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nopeuskestävyys 3	30 m	30 min juoksu
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
500 m luistelu	5 loikka 1.	5 loikka 2.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 loikka 3.	V02MAX	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Kuvio 19. Fyysisten testien syöttönäkymä.



Kuvio 20. Pelaajan 5-loikka tulokset Oulun Kärpissä (Kevät 2016 – Kesä 2018).

9.1.2 Elämäntaitotaidot

Elämäntaitotaidoilla tarkoitetaan pelaajan kykyä hallita omaa siviili elämää ja urheilua. Tavoitteena on, että pelaaja ymmärtää urheilun palasena oman elämän kokonaisuutta ja osaa kantaa vastuun muista tärkeistä asioista, jotta kehittyminen huippu-urheilijaksi edistyisi (Marjamäki, 2013). Kokonaisuuden muodostavat seuraavat asiat:

- Koulu
- Perhe
- Ystävät, kaveripiiri, tyttö tai poikaystävä
- Muut harrastukset

Elämäntaitotaitojen tiedostaminen sekä niiden kuntoon laittaminen on edellytys sille, että huippu jääkiekkoilijaksi kasvaminen on mahdollista. Kokonaisuudessaan elämäntaitotaidot pitävät sisällään ihmisenä kehittymisen, urheilijana kehittymisen sekä jääkiekkoilijana kehittymisen. Vastuullinen jääkiekkoilija on myös vastuullinen ihminen joka pystyy kantamaan vastuun elämän muista velvollisuuksista sekä omasta siviili elämästä (Marjamäki, 2013). Kärpissä pelaajien elämäntaitotaitoja seurataan Kuvion 21 mukaan.

Kohde	V Vahvuudet	V Kehitettävät
Kevät 2017- 2018	Koulun ja jääkiekon yhdistäminen onnistuu. Kavereille riittää aikaa ja kotona asiat on hyvin. Nopeus ja kimmosuus, ikäiseksi.	Ruokailurytmit ja ruokailun laatu. 6+1 sääntö ja lautasmalli (katsoo mitä suuhun laittaa, Proteinit hiilarit sokerit jne..) Unirytmät, säännöllisyys. Yv-voima ja kestävyys. Pyörällä 3x viikko reeneihin, rauhallisesti. Ja OT -valmistaviin Yv-voima+aerobia.
Kesä 2017- 2018	Hyvin meni tuli harjoiteltua paljon. Ohjelmien mukaan pääsääntöisesti. Riparilla jouduin soveltamaan, kv ja lämpöjumpan tekemisellä. Laukauksia tuli ammuttua pari kertaa viikkoon ja rullakiekkoa.	Aerobiasa ja liikkuvuuksia olisi voinut tehdä enemmän. Harjoituksia oli riittävästi muttei liikaa. Pystyi harjoittelemaan täysillä.
Talvi 2017- 2018	2.9.2017 Ruokarytmit on tulleet vahvuudeksi, ja siihen olen kiinnittänyt paljon huomiota. Olen hyvä pysymään kiekossa, hyvä laukaus ja paikoista teen maalin. Vahva luistelija. 17.10.2017 Pysyn kiekossa parhaiten, kun saan kiekon vauhtiin. Hyökkäysalueella kiekossa pysyminen kun vauhtia on. Pystyn eksyttämään vartioiden. Suorissa hyökkäyksissä luistelusta laukominen. Pystyn rytmittämään peliä ja saan hyökkäykset hyvin käyntiin.	2.9.2017 Unirytmät paremmaksi, yrittänyt parantaa muttei vielä ihan ole urheilijan vaatimalla tasolla. Kestävyys kehittäminen, kuljen pyörällä 12km harjoituksiin, teen extra aerobioita harjoitusten jälkeen. OT valmistaviin päiviin Jennyn ohjeita liikkuvuuden ja kehonhallinnan parantamiseen. 17.10.2017 Jaksaminen läpi pelin sekä vaihdon sisällä. Aerobinen harjoittelu OT- valmistaviin päiviin. Torstai aamuhiin Aerobinen + YV voiman tekeminen. Kiekoton puolustuspeleminen. Papp oman miehen merkkäminen.

Kuvio 21. Pelaajan vahvuudet ja kehitettävät ominaisuudet elämänhallinnan kannalta.

Kehityskeskusteluiden yhteydessä pelaaja käy valmentajalle läpi tämän vahvuuksia ja kehitettäviä ominaisuuksia elämänhallinnan suhteen. Asiasisältö liittyy kokonaisvaltaiseen kehittämiseen missä valmentaja pyrkii auttamaan pelaajaa jääkiekon ja muun elämän suhteen. Asiasisällöt tukevat kokonaisvaltaisesti ihmisenä, urheilijana sekä jääkiekkoilijana kehittämisen edellytyksiä, kuten koulua, lepoa/ravintoa sekä jääkiekkotaitoja. Pelaaja kirjaa sovitut toimenpiteet järjestelmään yhdessä valmentajan kanssa. Seuraavassa kohtaamisessa edellisen keskustelun asioihin voidaan palata ja ne on kirjattu ylös.

9.1.3 Suorituksen profilointi kehityksen seuraamisessa

Osaamiskartoitus menetelmä eli toisin sanoen suorituksen profilointi on yksi keino arvioida sekä tunnistaa pelaajan suoritusta. Tavoitteiden luominen sekä roolien selkeyttäminen vaativat konkreettista taitojen kartoittamista jolloin voidaan puhua suorituksen profiloinnista. Ominaisuuskartoitusta valmennuksen työkaluna voidaan käyttää tavoitteiden asettamisessa ja sillä voidaan mitata suoritusta suhteessa ominaisuuksiin. Prosessin ensimmäisessä vaiheessa seura tai seuran valmentaja kartoittaa keskeisimmät ominaisuudet valmennuksen osa-alueiden sekä lajin vaatimusten kautta. Laadittujen ominaisuuksien kautta valmentaja ja pelaaja arvioivat yhdessä pelaajan suoritusta sekä kehitystä suhteessa valittuihin ominaisuuksiin. Taulukoissa 2 ja 3 on esitetty Oulun Kärppien osaamiskartoituksen profiloinnin mittarit lajitaitojen sekä hyökkäyspelitaitojen osalta. Asteikolla 0 arvo tarkoittaa, että pelaaja on taidoiltaan ”heikko” ja arvo 4 tarkoittaa pelaajan olevan ”erinomainen” kyseisessä ominaisuudessa (Rovio 2009, 218–225).

Taulukko 2. Lajitaitojen osaamiskartoituksen kategoriat

LAJITAIJOT					
LUISTELU ETPL	0	1	2	3	4
LUISTELU TKPL	0	1	2	3	4
LUISTELU KAARTEET	0	1	2	3	4
LUISTELU KÄÄNNÖKSET	0	1	2	3	4
LUISTELUN MONIPUOLISUUS	0	1	2	3	4
LUISTELUKESTÄVYYS	0	1	2	3	4
LUISTELUNOPEUS	0	1	2	3	4
LUISTELUVOIMA	0	1	2	3	4
LYÖNTILAUKAUS	0	1	2	3	4
RANNELAUKAUS	0	1	2	3	4
VETOLAUKAUS	0	1	2	3	4
SYÖTTÄMINEN LIIKKEESTÄ	0	1	2	3	4
SYÖTÖN VASTAANOTTO	0	1	2	3	4
SYÖTÖN VASTAANOTTO LIIKKEESTÄ	0	1	2	3	4
KÄSIEN TAITO	0	1	2	3	4
NOPEUSTAITAVUUS	0	1	2	3	4
KIEKON SUOJAAMINEN	0	1	2	3	4
KAKSINKAMPPAILU	0	1	2	3	4

Taulukko 3. Hyökkäyspelitaitojen osaamiskartoituksen kategoriat

HYÖKKÄYSPELI					
KIEKONRIISTON JÄLKEINEN VÄLITÖN PYRKIMYS LAUKAISUTILANTEeseen HYÖKKÄYSALUEELLA	0	1	2	3	4
LAUKOMINEN SUORAAN OMASTA KULJETUKSESTA	0	1	2	3	4
LAUKOMINEN SUORAAN LUISTELUSTA POIKITTAISLIIKKEESTÄ	0	1	2	3	4
REBOUND-KIEKON TUOTTAMINEN MAALIVAHDIIN KAUTTA	0	1	2	3	4
LAUKOMINEN SUORAAN SYÖTÖSTÄ	0	1	2	3	4
LAUKAUksen AJOITUS KIEKOTTOMAN PELAAJAN MAALILLE MENOON	0	1	2	3	4
LAUKOMINEN MASKI HYÖDYNTÄEN MAALINTEKEMINEN	0	1	2	3	4
SYÖTTÄMINEN TILAN TEKEMISEKSI	0	1	2	3	4
SYÖTTÄMINEN TILAN VOITTAMISEKSI	0	1	2	3	4
SYÖTÖSUUNNAN PEITTO	0	1	2	3	4
SYÖTTÄMINEN SUORAAN LUISTELUSTA	0	1	2	3	4
SYÖTTÄMINEN YHDELLÄ KOSKETUKSELLA	0	1	2	3	4
SYÖTTÄMINEN MAALINTEKOPAIKKAAN	0	1	2	3	4
RYTMIN MUUTOS KIEKKOA KÄSITELLEN	0	1	2	3	4
KIEKONKÄSITTELY LIIKKEESSÄ KIEKKOA SUOJATEN	0	1	2	3	4
KIEKON KANSSA LIIKKUMINEN TILAN TEKEMISEKSI / TILAN VOITTAMISEKSI	0	1	2	3	4
KIEKOSSA PYSYMINEN	0	1	2	3	4
SYÖTTÖPAIKAN TARJONTA TILAN VOITTAMISEKSI	0	1	2	3	4
SYÖTTÖPAIKAN TARJONTA TILAN TEKEMISEKSI	0	1	2	3	4
SYÖTTÖPAIKAN TARJONTA MAALINTEKOON	0	1	2	3	4
SYÖTTÖPAIKAN TARJONTA VÄLINEEN PITÄMISEKSI OMALLA JOUKKUEELLA	0	1	2	3	4
TILANTEEN HAHMOTTAMINEN / VALINNANTEKEMINEN (ESIM TILANTEKO VAI TILANVOITTAMINEN)	0	1	2	3	4
MAALILLE MENEMINEN	0	1	2	3	4
MASKIN TEKEMINEN	0	1	2	3	4
REBOUND PELAAMINEN	0	1	2	3	4
TILAN TEKEMINEN KIEKOLLISELLE OMALLA LIIKKEELLÄ	0	1	2	3	4
PUOLUSTUSVALMIUS	0	1	2	3	4

Menetelmän tarkoitus on lisätä pelaajien itsetuntemusta ja sitä kautta realistista käsitystä omista taidoistaan suhteessa muihin pelaajiin sekä valmentajan näkemyksiin. Työkalulla valmentaja saa pelaajan itsensä tuottamaan käsityksen omista ominaisuuksistaan jääkiekossa. Toisessa vaiheessa pelaajan suorituksen arvioinnin jälkeen on tarkoitus rakentaa kehitys/harjoitussuunnitelma tulevalle ajalle kaikki osa-alueet huomioiden (tekninen, taktinen, psyykinen ja fyysinen). Syntyneellä pelaajan omalla arvioinnilla sekä valmentajan tekemällä arvioinnilla pyritään löytämään pelaajan vahvuudet ja kehittämiskohteet. Pelaajan itsearvioinnin ja ominaisuuskartoituksen kautta pelaajalle konkretisoituu kuva taidoistaan. Arviointiprosessi ko. menetelmällä pitkällä aikavälillä realisoi pelaajan kuvaa itsestään sekä kehittää tietoisuutta omasta suoriutumisestaan (Rovio 2009, 218–225).

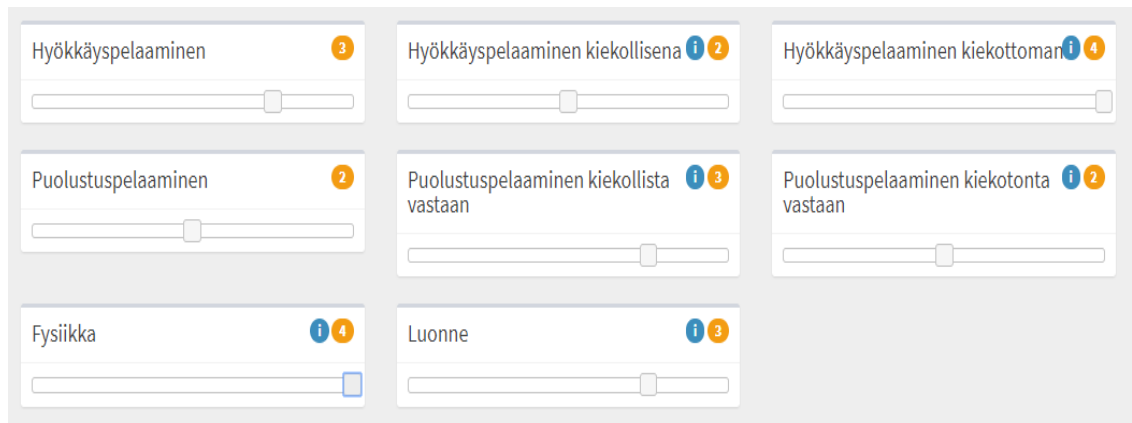
Kärpissä ominaisuuskartoituksen kategoriat on tehty valmentajien itse rakennettaviksi. Valmentaja voi osa-aluekohtaisesti (*henkinen/sosiaalinen, fyysinen, tekninen ja taktinen*) valita omaan filosofiaansa liittyvät ominaisuudet lukuisista eri vaihtoehdoista. Tätä kautta pelaajan ja valmentajan välisen dialogin kautta luodaan yhdessä pelaajaprofiili. Vahvuuksien sekä kehityskohteiden tunnistamisen kautta kehityksen seuranta prosessi syntyy ja yksilön kehitystä voidaan seurata.

9.1.4 Ottelusuorituksen arviointi

Palaute suorituksesta antaa pelaajille informaatiota heidän suoriutumisestaan kilpailussa. Palautteen tulee olla konkreettista ja sen tulee linkittyä suoritukseen. Pelaajien tulisi saada tietoa siitä miten suoriutua pelillisesti paremmin missäkin tilanteessa. Valmentajat antavat usein suullista palautetta pelaajille harjoitusten sekä otteluiden aikana, mutta ainoastaan tämän tyyppinen palaute ei edesauta oppimista parhaalla mahdollisella tavalla (Weinberg & Gould, 2007, 132 & 135).

Ottelusuorituksen arviointimenetelmällä pelaaja sekä valmentaja arvioivat yksilön suoriutumista ottelussa. Tämän tyyppisessä prosessissa tavoitteena on pelaajan ymmärryksen lisääminen omista kyvyistään ja oppimisen vahvistaminen. Yksilön kehittämisen kannalta menetelmän tulisi vahvistaa pelaajan omistajuutta ja tämän oppimisprosessia (Varmanen, 2011). Menetelmän on myös tutkittu lisäävän yksilön sisäistä motivaatiota ja konkretisoivan tietoisuutta tämän omista taidoistaan. Kahdensuuntaisen arvioinnin kautta valmentaja on myös paremmin kykeneväinen auttamaan pelaajaa tunnistamaan tämän vahvuudet sekä kehitettävät ominaisuudet.

Kuviossa 21 on esitetty jo tehty otteluarvio. Arvoasteikko on määritelty 1 (haasteita ko. sarjatasolla) – 5 (ko. sarjatason huippu).



Kuvio 21. Otteluarvioinnin syöttönäkymä.

9.2 Raporttinäkymä

Uusi jääkiekkokausi alkaa yleensä testeillä, ja testitapahtuman jälkeen valmentajat kirjaavat pelaajien testitulokset järjestelmään. Tämän jälkeen pelaajat voivat nähdä omat tuloksensa ominaisuuskohtaisesti ko. testijaksosta sekä oman historiansa.

Ensimmäisessä vaiheessa valmentajat näkivät yksilötasolla pelaajiensa kehityksen. Raporttinäkymä vaiheessa valmentajat näkevät testiyhteenvetoa, historiaa yksittäisistä pelaajista, mutta myös saavat joukkueraportin omasta joukkueesta. Joukkueraportti näyttää ominaisuuskohtaista yhteenvetoa siitä missä joukkueen paras, huonon ja keskiarvot menevät. Yhteenvetojen sekä historian kautta pelaajat ja valmentajat pystyvät peilaamaan tuloksia oman joukkueen arvoihin sekä kansainvälisiin viitearvoihin.

Taulukossa 4 on esitetty yksittäisen pelaajan testidata yhteenvetonäkymä. Taulukossa 5 on esitetty ko. valmentajan valmennettavan joukkueen testiyhteenveto näkymä.

Taulukko 4. Yksittäisen pelaajan testidata kuluvalta kaudelta.

Testausdata

Kauden keskiarvot

Testi	Pelaaja KA	Joukkue KA	KV 1	KV 2	KV 3
Pituus (cm)	174.00	175.66	-	-	-
Paino (kg)	60.65	66.04	-	-	-
1 jalan kyykky V	25.50	25.71	50	40	30
1 jalan kyykky O	28.50	28.51	50	40	30
Leuat	10.50	10.02	25	20	15
Vatsa	50.50	45.90	60	55	50
Nopeuskestävyys 1	52.67	55.40	51.5	53	54.5
Nopeuskestävyys 2	54.49	57.06	51.5	53	54.5
Nopeuskestävyys 3	55.86	58.15	51.5	53	54.5
30 m	4.60	5.93	4.25	4.32	4.4
30 min juoksu	6619.00	6562.58	7600	7300	7000
500 m luistelu	62.53	210.62	61	63	65
5 loikka 1.	12.30	11.53	14.25	13.5	12.75
5 loikka 2.	12.44	11.63	14.25	13.5	12.75
5 loikka 3.	12.25	11.53	14.25	13.5	12.75

Taulukko 5. Joukkueen yhteenveto näkymä fyysisten testien osalta.

	Pituus (cm)	Paino (kg)	Rasva % 1 jalan kyykky V	1 jalan kyykky O	Leuat	Vatsa	Nopeuskestävyys 1	Nopeuskestävyys 2	Nopeuskestävyys 3	30 m	30 min juoksu	500 m luistelu	5 loikka 1.	5 loikka 2.	5 loikka 3.
Keskiarvo	175.75	65.99	25.77	28.51	10.02	45.9	55.4	57.06	58.15	5.93	6556.85	198.75	11.54	11.63	11.54
Kevät 2018-2019	174.88	66.51	24.59	28.73	9.04	45.73	55.4	57.04	58.05	4.65	6803.32	329.3	11.49	11.56	11.41
Kesä 2018-2019	176.62	65.47	26.95	28.29	11	46.08	55.4	57.07	58.24	7.21	6310.38	68.2	11.59	11.71	11.67

Testit - vertailu saman ikäluokan joukkueiden välillä

	Pituus (cm)	Paino (kg)	Rasva % 1 jalan kyykky V	1 jalan kyykky O	Leuat	Vatsa	Nopeuskestävyys 1	Nopeuskestävyys 2	Nopeuskestävyys 3	30 m	30 min juoksu	500 m luistelu	5 loikka 1.	5 loikka 2.	5 loikka 3.
2018-2019 C1-03 Juniorit	175.66	66.04	25.71	28.51	10.02	45.9	55.4	57.06	58.15	5.93	6562.58	210.62	11.53	11.63	11.53
2017-2018 C1-02 Juniorit	173.11	65.12	36.56	37.43	12.65	49.58	54.39	56.3	57.09	4.4	6579.89	69.75	11.96	11.94	11.95
2016-2017 C1-01 Juniorit	-	-	36	37	10.33	48.23	-	-	-	4.58	6947.14	-	11.5	11.5	11.5
2015-2016 C1-00 Juniorit	-	-	31	33.8	14.08	49.08	55.9	56.87	57.53	4.47	6838.87	-	12.05	12.05	12.05

9.3 Otteluarviointi

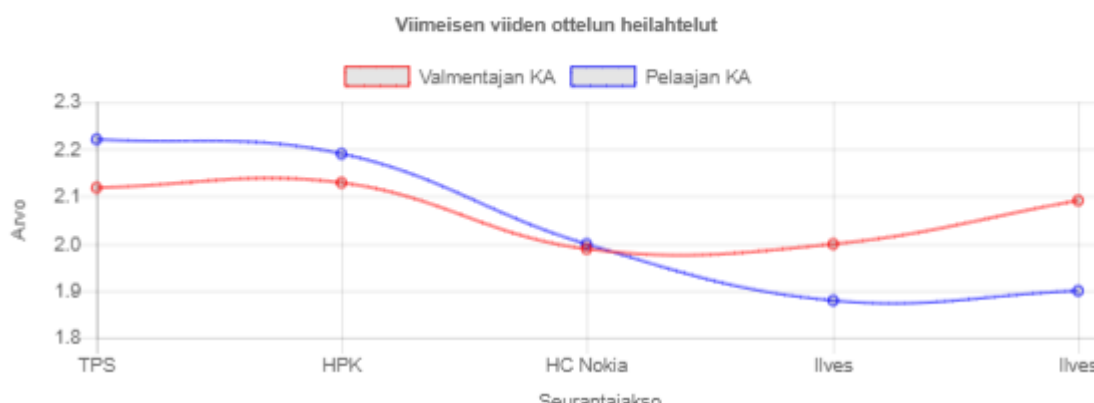
Otteluiden sekä sarjakauden alkaessa pelaajat tekevät oman arvionsa suoriutumisestaan otteluissa. Valmentajat arvioivat pelaajan suoriutumista kyseisessä ottelussa samoilla mittareilla kuin pelaaja. Valmentajalla sekä pelaajalla muodostuu ottelun jälkeen kokonaisarvosana tämän omasta arvioinnista ja valmentajan antamasta arviosta. Kummatkin osapuolet voivat myös tarkastella osaamisen arvosanoja kokonaisarvosanan sisällä pelitilannerooleissa suoriutumisen suhteen. Valmentaja näkee kaikkien joukkueensa pelaajien antamat omat arvosanat ja pelaaja ainoastaan itsensä sekä valmentajan antaman arvion pelaajasta minkä voi nähdä raporttinäkymästä. Yhteenvetonäkymässä valmentaja voi nähdä ns. kuntopuntarin mihin järjestelmä laskee numeraalisen otteluarviokeskiarvon kaikkien pelaajien henkilökohtaisista arvioinneista. Lisäksi valmentaja näkee saman keskiarvon, mutta hänen itsensä antamista arvioinneista pelaajillensa. Kuviossa 22 on esitetty valmentajan ja pelaajan otteluarvioiden keskiarvo. Taulukossa 6 on esitetty ko. joukkueen kuntopuntari viimeiseltä viideltä ottelulta.



Kuvio 22. Otteluarvosanat kaikista otteluista kaudella 2018–2019.

Taulukko 6. C-juniorijoukkueen viimeisten viiden ottelun kuntopuntari kaudelta 2018–2019 (Oulun Kärpät 46, 2018).

Kuntopuntari



9.4 Osaamiskartoitusraportti

Osaamiskartoitusraportti tehdään kahdesti kauden aikana jokaisesta joukkueen pelaajasta. Pelaaja tekee oman arvioinnin, jonka jälkeen kahdenkeskisessä palaverissa valmentajan johdolla tehdään vertaisarviointi. Ominaisuuskartoitus kokonaisuudet linkittyvät kokonaisvaltaiseen kehittymisen malliin (peli, luonne, luistelu), mutta eri termein. Raportin osakokonaisuudet on jaoteltu seuraavasti:

- Peli – Lajitaidot
- Peli – Hyökkäyspeli
- Peli – Puolustuspeli
- Peli – Fysiikka
- Peli – Luonne
- Peli – Ihminen

Kaikki ominaisuudet liittyvät jääkiekkotaitoihin pelin, luonteen ja luistelun osalta. Kaikki ominaisuudet ovat linkitetty tukemaan otteluarviointien pelitilanneroleja, luonnetta ja fysiikkaa. Raportin kautta on tarkoitus päästä konkreettisesti kiinni siihen mitkä asiat esimerkiksi hyökkäyspelissä kiekollisena ovat vahvuuksia, ja mitkä kehitettäviä ominaisuuksia. Järjestelmän ensimmäisessä vaiheessa ominaisuuskartoitusraportti oli kiinteä ja siellä oli useita eri kohtia. Palavereiden kautta ja käyttäjäkokemuksien kautta toisessa vaiheessa raportin luonti päivitettiin. Nykyisessä päivityksessä valmentaja voi itse rakentaa oman raportin ja valita sinne omaan filosofiaansa liittyvät osa-kokonaisuudet mitä arvioidaan. Taulukossa 7 on esimerkki rakennetusta raportista hyökkäyspelistä kiekollisena.

		Luistelu		Ominaisuuskartoitus																													
Jakso	Arvosana	HYÖKKÄYSRISKIN YMMÄRTÄMINEN		KIEKON KANSSA LIIKKUMINEN TILAN		KIEKONRIISTON JÄLKEINEN VÄLITÖN		KIEKOSSA PYSYMINEN		LAUKAUKSEN AJOITUS KIEKOTTOMAP		LAUKAUKSEN PEITTÄMINEN		LAUKOMINEN MASKI HYÖDYNTÄEN		LAUKOMINEN SUORAAN SYÖTÖSTÄ		REBOUND-KIEKON TUOTTAMINEN MA		RYTMINVAIHTOKYKY / IRTIOTTOKYKY		SYÖTÖN PEITTÄMINEN		SYÖTTÄMINEN SUORAAN LUISTELUST.		SYÖTTÄMINEN TILAN TEKEMISEKSI		SYÖTTÄMINEN TILAN VOITTAMISEKSI		SYÖTTÖSUUNNAN PEITTO		TILANTEEN HAHMOTTAMINEN / VALIN	
		V	P	V	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	PV	
Keskiarvo	1.29 NaN	1.67	- 1.67	- 1.33	- 1.33	- 1	- 1.33	- 1	- 1	- 1	- 1	- 1	- 1	- 1	- 1	- 1	- 1	- 1.67	- 1.33	- 1.33	- 1	- 1.67	-										

Taulukko 7. Ominaisuuskartoitusraportti hyökkäyspelistä kiekollisena.

Raportin kautta pelaaja – valmentajapalaverin kautta käydään ominaisuudet läpi, jonka jälkeen pelaajalle rakentuu profiili luodusta raportista. Kehityskeskustelun kautta pelaajaa tuetaan tunnistamaan omat vahvuutensa ja kehityskohteensa. Kauden toisessa arvioinnissa päivitetään profiili ja luodaan uudet toimenpiteet kehittymisen tukemiseksi. Tätä kautta pelaajan otteluarviointi konkretisoituu ja tietoisuus omasta tekemisestä eri osa-kokonaisuuksista kehittyi.

10 Pohdinta

Kehittämistyön päätavoitteena oli luoda kokonaisvaltainen kehittymisen seuranta-järjestelmä Oulun Kärppiin. Järjestelmän oli tarkoitus palvella kummankin tahon (Oulun Kärpät 46 Ry:n sekä Oulun Kärpät Oy:n) pelaajia sekä valmentajia. Kummankin tahon puolesta haluttiin luoda seuran hallinnoima järjestelmä missä pelaajien kehitystä voidaan seurata ja niistä syntynyttä dataa tallentaa. Valmennustoiminnan yhdenmukaistaminen yksilön kehittymisen tukemiselle oli myös yksi tavoite. Tämän toivottiin myös vahvistavan koko organisaation valmennuksen laatua, ja totta kai tuottaa parempia pelaajia. Toisena isona tavoitteena oli yhteistyön vahvistaminen Jopox Oy:n kanssa. Yhteistyössä haluttiin rakentaa jääkiekkoyhteisön näkökulmasta valmennuksen työkalu, ja taas Jopox Oy:n näkökulmasta uusi myyntituote.

Urheilijoiden valmennus tapahtuu pääsääntöisesti seuroissa. Suomen jääkiekkoliiton mukaan ns. seura-arki on kaikista tärkein esimerkiksi maajoukkuetoiminnan näkökulmasta (FOL, 2017). Voidaan siis sanoa, että seura-arjen ollessa laadukasta maajoukkueet myös menestyvät. Tämä pitää varmasti sisällään koko urheilijapolun vaiheet lasten vaiheessa, nuorten vaiheessa sekä aikuisten vaiheessa. Hakkaraisen, 2009 mukaan lajiliittojen tehtävä on tapahtumissaan konkretisoida urheilijoille sitä näkökulmaa ja vaatimustasoa missä maailman huipulla ko. lajissa mennään. Mielestäni järjestelmän lopputulos on onnistunut em. näkökulmista. Järjestelmän kautta seura-arjesta on muodostunut urheilijan kehitystä tukeva kokonaisvaltainen prosessi mikä on myös peili jääkiekkoliiton tavoitteisiin jääkiekkoliitoja kehittäessä. Järjestelmän kautta myös pelaajan ymmärrys siitä, missä hän menee, suhteessa maailman huippuun konkretisoituu.

Côtén liikuntaan osallistumisen mallissa määritellään kilpa- ja huippu – urheilu uran näkökulmasta urheiluun panostamisvaihe, joka alkaa 15 vuoden iässä (Cote, Baker & Abernethy, 2007). Côté tutkimuksen mukaan tässä vaiheessa panostus on selkeästi yhdessä lajissa ja toiminnan kuvaillaan olevan tavoitteellista. Ohjatun harjoittelun määrän tulisi myös tässä vaiheessa olla huomattavasti suurempi kuin aikaisemmin. Kokonaisvaltaisen kehityksen seuraaminen työkalun kautta alkaa Kärpissä 15 vuoden iässä aikaisemmin kuvatuilla työkaluilla mikä tukee myös liikunnan osallistumisen mallin tutkimustietoa. Tätä kautta toiminnan luonne voidaan Oulun Kärpissä kuvata jo tavoitteelliseksi huipulle tähtääväksi toiminnaksi. Junioriorganisaation missioksi on määritelty vuosille 2015–2019 mahdollisuus kehittyä huippu-urheilijaksi (Oulun Kärpät, 2018). Järjestelmää voidaan kuvata tätä missiota tukevaksi toimenpiteeksi.

Olympiakomitean yhdeksi sisältöalueeksi on määritelty huippu-urheilu. Toimintakaudella 2017–2020 tämän sisältöalueen yksi kokonaisuuksista on valmennusosaamisen mallin jalkauttaminen eri päätavoitteineen. Yhtenä valmennusosaamisen mallin päätavoitteista on valmentajan osaamistarpeet sekä valmentajan vaikutusmahdollisuudet urheilijan näkökulmasta (Hämäläinen, 2016). Suomen jääkiekkoliiton valmennustoiminnan kehittämisen mallissa yhteys pelaajan kokonaisvaltaiselle kehittymiselle on kuvattu *pelin, luonteen ja luistelun* suhteen (Tiikkaja, 2015). Future Olympic Lions leirillä em. kuvausta on sivuttu useana vuonna ja se on konkretisoitu urheilijalähtöiseksi toiminnaksi (Kuvio 6). Jääkiekkoliiton mukaan urheilijan kehittymistä tulee arvioida ihmisenä, urheilijana sekä jääkiekkoilijana kehittymisen kautta (FOL, 2018). Kehityksen seuranta järjestelmä onnistuttiin mielestäni luomaan ”linjan mukaisesti” kokonaisvaltaista kehittymistä tukevaksi eri tahojen intressit huomioiden. Käytännössä seuranta järjestelmä noudattaa eri lähteiden kokonaisvaltaista urheilijana kasvamisen mallia kattojärjestön (Olympiakomitea) sekä jääkiekkoliiton näkökulmasta.

Nuorten jääkiekkoilijoiden ominaisuuksien kehittäminen fysiologisesta ja fyysisen kehittymisen näkökulmasta otettiin huomioon järjestelmää suunnitellessa sekä lopullisessa toteutuksessa. Suomi-kiekko testien kautta pelaajien fyysisiä ominaisuuksia pystytään nyt seuraamaan sekä vertaamaan kansainvälisiin tavoitearvoihin. Kehittymisen perusedellytykset käydään myös läpi elämänhallintataitojen kautta (kuvio 7). Jääkiekkotaitojen arvioinnissa niin otteluissa kuin ominaisuuskartoituksessa toteutettiin pelitilannerooli ajattelua sekä meidän pelin identiteetin mukaisesti (Westerlund, 1997 & Meidän Peli, 2010).

Urheilijan sisäinen motivaatio pitää sisällään kolme perustarvetta mitkä ovat: 1) Autonomia 2) Yhteenkuuluvuus 3) Osaamisen tunne (Deci & Ryan, 1985). Pelaajan osallistaminen itsearviointimenetelmällä oman kehityksen suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin tulee järjestelmässä esille ominaisuuskartoitusmenetelmässä. Ottelusuorituksen arvioinnin tavoitteena on auttaa arvioimaan omaa suoritusta laajalti muiden kuin tehopisteiden kautta. Pelitilannerooli- arvioinnin kautta on tarkoitus auttaa pelaajia tiedostamaan ja arvioimaan omaa suoritustaan suorituskeskeisesti.

Järjestelmästä onnistuttiin luomaan kaikkien osapuolten tarpeita tukeva kokonaisuus. Kyseessä oli toiminnallinen projekti eikä se sisältänyt varsinaista tutkimusta. Järjestelmän luominen kesti kokonaisuudessaan n. 1,5 vuotta. Mielestäni projekti vietiin alusta loppuun maltillisesti ja johdonmukaisesti. Tuona aikana järjestelmää muokattiin aina tarpeen tullen. Tämä vaati paljon työtä Jopoxin tietotekniikasta vastaavan henkilön toimesta. Paremmalla suunnittelulla järjestelmä olisi valmistunut tehokkaammin ja aikaa säästäen. Tyydyttävän

suunnittelun johdosta aikaa käytettiin paljon Skype – palavereiden muodossa hienosäättöjä tehden. Projektityö perustui asianmukaisesti toimeksiantoon ja siinä pystyttiin määrittämään selkeä tavoite miksi, ja mihin tarkoitukseen työ tehtiin.

Projektin aikana kerättiin todella paljon käyttäjien kokemuksia järjestelmän käytöstä ja sitä mukaan tehtiin muokkauksia. Asiaankuuluvasti projektissa hyödynnettiin asiantuntijoiden näkökulmaa (A - C-juniorivalmentajat = pääkäyttäjät) joiden kokemuksia ja kehitysehdotuksia kuunneltiin sekä huomioitiin lopullisessa toteutuksessa. Oulun Kärpät Oy:n rahallisen panostuksen ansiosta projektin aikana pystyttiin myös määrittämään sopimusteknisesti järjestelmän tuleva käyttö valmentajien toimesta. Tämä tarkoitti sitä, että valmentajien piti oikeasti kiinnostua lopputuloksesta ja päästä vaikuttamaan siihen. Mielestäni tämä oli yksi isoista onnistumisista järjestelmän pysyvyyden sekä käytön kannalta. Lopulliseen sisältöön ja ulkoasuun olen jokseenkin tyytyväinen. Olisin voinut käyttää suunnitteluun enemmän aikaa ja tutkia laajemmin jo olemassa olevia samankaltaisia järjestelmiä. Huomasin itsestäni projektin aikana, että pystyn hallitsemaan kokonaisuuden hyvin sekä viemään sen loppuun haluamallani tavalla. Projektin loppuvaiheessa ymmärsin kuunnella muita enemmän ja muokata lopputulosta paremmaksi.

Kehittämistyöprojektin kautta koin, että pystyin hyödyntämään omaa ammattitaitoa työyhteisössäni ja kehittämään yhteisön tarpeita tukevan kokonaisuuden. Lopputuloksessa on otettu huomioon tieteen näkökulma ja sitä on sovellettu työkalussa. Työkalusta syntyi käytännöllinen sekä tavoitteiden mukainen. Yhteistyö Jopox Oy:n kanssa syveni entisestään ja lopputuloksen johdosta heille rakentui uusi tuote. Tuotteistamisen ja käyttäjä määrien kasvaessa jatkokehitystoimenpiteet luodaan yhdessä käyttäjien kanssa tarvelähtöisesti. Työkalu on käytännöllinen ja sillä voidaan seurata pelaajien kokonaisvaltaista kehitystä. Lisäksi sitä voivat käyttää kaikki jääkiekkoseurat. Tiedolla johtaminen tulee urheilussa korostumaan tulevaisuudessa entisestään ja tämä työkalu on yksi ratkaisu sen edistämiseen.

11 Lähteet

- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R.C. Ekelund. Handbook of sport psychology, s 184 – 202. NJ: John Wiley & Sons. Hoboken.
- Deci, E. L., & Ryan, R.M.1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. New York.
- Farrow, D, Baker, J & MacMahon, C. 2008. Developing sport expertise. Routledge. New York.
- Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s 15 – 46. Gummerus. Jyväskylä.
- Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaamisen käsikirja 2016. Valmentajakoulutuksen laatu. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf> 7-8. Luettu: 10.10.2018
- Hämäläinen, K. 2018. Asiantuntija. Suomen Olympiakomitea. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Seminaariesitys. Vierumäki.
- IHCE. 2018. Testaaminen. Luettavissa: <https://iihce.fi/suomeksi/Testaaminen/Liiga,Mestis,A-B-C/tabid/561/Default.aspx>. Luettu: 18.10.2018
- Kokko, S. 2018. Tutkija. Jyväskylän yliopisto. Suomikiekon kehityspäivät. Seminaariesitys. Tukholma.
- Jaakkola, T.2010. Liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu, s 86. PS – kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T.2010. Liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu, s 117 - 121. PS – kustannus. Jyväskylä.
- Jaakola, S & Tapio, H. 2015. Nuoren kiekkoilijan treenikirja, s 18 – 40. Fitra Oy. Saarijärvi.
- Koho, V & Luukkainen, S. 2012. Jääkiekon ytimessä, s 20 – 35, 138 – 171. Unipress. EU.
- Laaksonen, A. 2016. Ottelun fysiologinen kuormittavuus. Teoksessa Mero, A. Huippu-Urheiluvalmennus, s 564–569. VK-Kustannus. Lahti.
- Laaksonen, A. 2011. Jääkiekon lajiantalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmentajaseminaari. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylä.
- Meidän peli. 2010. Suomen jääkiekkoliiton esitys suomalaisesta peli-identiteetistä. Prioriteetti, tavoitteet pelitilanteissa.
- Mero, A. 2016. Huippu-urheiluvalmennus, s 564-569. VK-Kustannus. Lahti
- Nicholls, J. G. 1989. The competitive ethos and democratic education. Harvard University press. Cambridge.
- Oulun Kärpät 46 Ry. 2018. Luettavissa: <https://www.oulunkarpat46.fi/seura/6383/historia>. Luettu: 12.10.2018

Oulun Kärpät 46 Ry. 2018. Luettavissa: <https://www.oulunkarpat46.fi/uutiset/25468/karppa-aapinen-sisaiset-pelisaannot>. Luettu: 12.10.2018

Pohjois- Pohjanmaan liikunta ja urheilu Ry 2018. Luettavissa: http://www.popli.fi/popli_ry/ Luettu: 9.11.2018

Rautakorpi, J. 2010. Huippu – Urheilu johtaja. Meidän peli + kansainvälisen pelin vaatimukset. Suomen jääkiekkoliitto. Seminaariesitys. Vierumäki

Rovio, S. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa, s 218 – 224. Esa Print Oy. Tampere.

Rouvali, T. 2014. Jääkiekon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Pro gradu. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylä.

Savolainen, K. 2016. Jääkiekon peliansalyysi ja lajiansalyysi. Teoksessa Mero, A. Huippu-Urheiluvalmennus, s 564–566. VK-Kustannus. Lahti.

Tiikkaja, J. 2015. Mentrivalmentajan opas. Tammerprint Oy. Tampere.

Varmanen, J. 2011. Bachelor thesis. Individual player developmental model in ice-hockey. Haaga-Helia. Vierumäki.

Vähälummukka, M. 2016. Ottelun fysiologinen kuormittavuus. Teoksessa Mero, A. Huippu- Urheiluvalmennus, s 564–569. VK-Kustannus. Lahti.

Weinberg, R. & Gould, D. 2007. Foundations of sports and exercise psychology. 4th edition. Human Kinetics. Champaign, IL, USA.

Westerlund, E. 1997. Jääkiekko. Teoksessa Mero A (toim.) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Mero Oy, Gummerus. Jyväskylä.

Wikipedia 2018. Luettavissa: https://fi.wikipedia.org/wiki/Oulun_K%C3%A4rp%C3%A4t. Luettu: 16.10.2018