

## Tutkimus Jokerit Ry:n B-juniori-ikäisten jääkiekkoilijoiden urheilijapoluista

Iida-Maria Pousa

Opinnäytetyö  
Liikunnan ja vapaa-ajan  
koulutusohjelma  
Kevät 2021



<b>Tekijä(t)</b> Iida-Maria Poussa	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Tutkimus Jokerit Ry:n B-ikäisten jääkiekkoilijoiden urheilijapoluista	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 28+8
<p>Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia Jokereissa pelaavien B-ikäisten nuorten urheilijapolkuja esikouluikästä lukioikään. Tarkoituksena oli tutkia, onko nuorten maajoukkueleirityksiin päässeillä urheilijoilla samankaltaisia urheilijapolkuja ja verrata näitä verrokkiryhmän urheilijoiden urheilijapolkuihin. Tutkimuksessa tutkittiin myös, onko pitkään Jokereissa pelanneilla nuorilla samankaltaisia urheilijapolkuja ja pakottaako 'Jokeripolku' erikoistumaan nuorena. Samalla tutkittiin myös seuran ulkopuolisen luistelu- ja/tai fysiikkavalmentajan käyttöä.</p> <p>Tutkimus toteutettiin helmi-maaliskuussa 2021 ja kysely lähetettiin Webropol-kyselylinkillä kautta yhdeksälletoista Jokerit U18 tai U20-joukkueessa kaudella 2020-21 pelanneelle jääkiekkoilijalle. Tutkimukseen vastanneet pelaajat olivat vuonna 2003 tai 2004 syntyneitä jääkiekon pelaajia, joista yhdeksän pelaajaa oli U18 vaiheessa maajoukkuepelaajia ja kymmenen pelaajaa, joilla vain U16 maajoukkuepelejä tai ei lainkaan maajoukkueustausta.</p> <p>Tuloksissa selvisi, että nuorten maajoukkueleirityksiin päässeillä pelaajilla päälalajin valinta tapahtui varhain, eli 11-vuotiaana ja panostus pelkästään jääkiekkoon tapahtui 15-vuotiaana. Verrokkiryhmällä päälalajin valinta tapahtui vuotta myöhemmin, 12-vuotiaana. Nämä urheilijat harrastivat pidempään monia eri lajeja ja samoin kuin maajoukkueurheilijat, verrokkiryhmän pelaajat alkoivat panostaa vain jääkiekkoon 15-vuotiaana. Verrattaessa Jokereissa pitkään pelanneita jääkiekkoilijoita vasta myöhemmin Jokereihin pelaamaan tullessiin jääkiekkoilijoihin, ei poluissa havaittu suuria eroja. Seuran ulkopuolisen luisteluvalmentajan käyttöön liittyvissä vastauksissa huomattiin, että maajoukkuepelaajat olivat käyttäneet enemmän luisteluvalmentajaa lukioikässä, kuin verrokkiryhmä.</p> <p>Tutkimuksessa onnistuttiin löytämään samankaltaisuutta nuorten maajoukkueisiin päässeiden urheilijoiden urheilijapoluista, mutta verrattaessa näitä tuloksia verrokkiryhmän urheilijoihin, ei poluissa havaittu merkittäviä eroavaisuuksia. Tämä tutkimus vahvisti sitä, että varhainen erikoistuminen ja määrätietoinen harjoittelu ovat mahdollisia reittejä menestykseen nuorena. Tämä puoltaa tutkimustulosta siitä, että nuorella iällä saatu menestys lisää motivaatiota ja pätevyyden tunnetta ja auttaa jatkamaan lajin parissa.</p>	
<b>Asiasanat</b> Urheilijapolku, monilajisuus, varhainen erikoistuminen, jääkiekko	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Tie huippu-urheilijaksi .....	2
2.1	Developmental Model of Sport Participation (DMSP) .....	3
2.2	Varhainen erikoistuminen .....	5
2.3	Monilajisuus .....	6
3	Urheilijapolut .....	9
3.1	Lapsuusvaihe .....	10
3.2	Valintavaihe .....	11
3.3	Huippuvaihe .....	13
4	Työn tavoite .....	14
5	Työn vaiheet ja menetelmä .....	16
6	Työn tulokset .....	18
6.1	Lapsuusvaiheen urheilun tulokset .....	18
6.2	Valintavaiheen urheilun tulokset .....	19
6.3	Jokeripolun urheilijat .....	20
6.4	Seuran ulkopuolisen luistelu-ja/tai fysiikkavalmentajan käyttö .....	22
7	Pohdinta .....	24
8	Lähteet .....	27
9	Liitteet .....	29

# 1 Johdanto

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli tutkia Jokereissa pelaavien B-ikäisten nuorten urheilijapolkuja esikouluiästä lukioikään. B-ikäinen nuori tarkoittaa pelaajaa, joka saavat ikänsä puolesta pelata U18 SM-sarjassa. Sarja tunnettiin viime kauteen asti B-junioreiden SM-sarjana. Tässä tutkimuksessa U18 ikäisillä pelaajilla viitataan 2003 ja 2004 syntyneisiin nuoriin. Tutkimukseen osallistui yhdeksän nuorten maajoukkueleirityksiin ja maajoukkuepelejä pelannutta nuorta ja verrokkiryhmässä kymmenen nuorta, joilla on joko vähän maajoukkueusta tai ei lainkaan. Kaikki tutkimukseen osallistuneet pelaajat olivat Jokerit U20 tai U18 joukkueen pelaajia kaudella 2020-21, eli tutkimukseen osallistui kattava otos Jokerien B-junioreista. Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia, onko nuorten maajoukkueleirityksiin päässeillä urheilijoilla samankaltaisia urheilijapolkuja ja verrata näitä verrokkiryhmän urheilijoiden urheilijapolkuihin. Toimeksiantajaani Jokereita kiinnosti myös se, onko pitkään Jokereissa pelanneilla nuorilla samankaltaisia urheilijapolkuja ja pakottaako 'Jokeripolku' erikoistumaan nuorena. Näiden lisäksi tutkin myös onko nuorten maajoukkueisiin päässeillä urheilijoilla enemmän seuran ulkopuolisen luistelu-tai fysiikkavalmentajan käyttöä kuin verrokkiryhmän urheilijoilla.

Urheilijapolkuja on tutkittu paljon niin yksilölajien kuin joukkuelajien urheilijoilla. Urheilijapolkuja tutkimalla on yritetty löytää mahdollisia reittejä huippu-urheilijaksi. Tutkimuksessani yritän löytää vastauksen, onko nuorten jääkiekkoilijoiden menestyksen taustalla monilajisuutta ja leikinomaista pelaamista vai varhaista erikoistumista ja määrätietoista harjoittelua. Suomalaislapset ovat kiinnittyneet 2000-luvulla organisoituun urheiluun ja päälaajjiinsa jo varhain. Hyvä kysymys onkin, onko tämä kilpaurheilutoiminnan rakenteen luoma valinta vai huippu-urheilun kannalta oikean suuntainen päätös?

## 2 Tie huippu-urheilijaksi

Se, kenestä tulee huippu-urheilija, on mahdotonta tietää vielä lapsuusvaiheen urheilussa, ainoastaan innostus ja kiinnostus urheiluun voi olla osoitus tulevasta huippu-urheilijasta. Muut edellytykset, tiedot ja taidot opitaan vasta laadukkaassa seuratoiminnassa. Liikunnalliset elämäntavat ja huippu-urheilijaksi kasvaminen sisältävät samoja sisältöjä. Se, tulee nuoresta huippu-urheilija vai ei, lapsuusvaiheen polut on rakennettu samanlaisiksi kaikille. Tarkoituksena on lapsuusvaiheessa luoda kaikille mahdollisuus liikkumiseen ja urheiluun, tietyt lapset vain tarttuvat joihinkin tilaisuuksiin innokkaammin ja näin aletaan erottaa sellaisia yksilöitä, jotka havittelevat huippu-urheilijan polkua. Urheilijan polku tietysti määrittyy vasta myöhemmällä iällä, kun lapsi tekee päätöksen tähdätä urheilijaksi. Kaikki lapsuusvaiheen urheilu nähdään tekemisenä mikä on lapsesta itsestä mielekästä mutta vasta myöhemmin voi katsoa nuoren lapsuusvaiheen urheilua urheilupolkuna. (Finni ym. 2012, 54.)

Nuoren huippu-urheilu uraa on vaikea ennustaa, sillä siihen voi vaikuttaa moni asia. Tutkimus osoittaa, että määrätietoinen ja korkeatasoinen harjoittelu ovat tärkeitä huippu-urheilijan polulla (Baker, Schorer & Wattie 2018, 51). Tärkeää on kuitenkin luoda lapsille urheilu ympäristö, josta he nauttivat ja mikä minimoi harrastuksen lopettamista. On myös tutkittu, että lapset, jotka harrastavat monia lajeja pysyvät urheilupolulla kauemmin kuin ne, jotka erikoistuvat varhain. Tähän voi olla syynä kova treenimäärä jo nuorella iällä ja valinnat tiettyihin tasojoukkueisiin. Samalla tietysti myös kova treenimäärä ja pääsy haluttuun joukkueeseen voivat vaikuttavaa positiivisesti lapsen pätevyys tunteeseen. (Côte, Lidor & Hackfort 2009, 11.)

Taidon kehittyminen on hyvin monialaista ja ei ole yhtä reittiä kehittyä huipuksi. On mahdollista, että urheilija aloittaa tietyn urheilulajin parissa nuorena, mutta saattaakin tulla huipuksi täysin toisessa lajissa. On myös mahdollista, että urheilijat, jotka ovat harjoitelleet täysin erilaisissa olosuhteissa, ovat taidoiltaan samanlaisia, kun taas täysin samoissa olosuhteissa ja valmennuksessa olevat urheilijat saattavat kehittyä hyvin eri tavalla. Taidon kehitys ei siis ole lineaarista. (Collins & MacNamara 2018, 6.) Harjoittelu on tärkeää, mutta kehitystä ohjaavat myös geenit, harjoitusolosuhteet ja osin tuuri (Baker ym. 2018, 51).

Ericsson ym. esittivät, että urheilussa huipulle pääseminen ja huipuksi tuleminen vaatii määrätietoista harjoittelua enemmän kuin synnynnäistä kykyä tai lahjakkuutta. Määrätietoinen harjoittelu määriteltiin hyvin jäsennellyksi harjoitteluksi, joissa keskityttiin taitojen parantamiseen palautteenannon ja keskittymisen kautta. (Hambrick ym. 2013, 35.) Lapset kiinnittyvät urheilulajiinsa varhain nuorella iällä ja suomalaiset huippu-urheilijat kertovat valinneensa päälajinsa keskimäärin 15-vuoden iässä. Kun tarkastelee suomalaisten huippu-urheilijoiden urheilijanpolkuja huomaa, että edullista kehitykselle oli useamman lajin harrastaminen lapsuusvaiheessa. Huippu-urheilijat olivat harrastaneet keskimääriin 3-4 eri lajia. Monilajisuuden puolesta puhuu harjoittelun monipuolisuus, suuret liikuntamäärät ja erilaiset kilpailukokemukset. Tällaiset kokemukset kehittävät urheilijan psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. (Finni ym. 2012, 55.)

Taidon kehittämisessä on muuttuvia tekijöitä, jotka saattavat vaikuttaa lopputulokseen, kuten hyvä tai huono tuuri, sisäiset tekijät kuten motivaatio ja olosuhdetekijät kuten valmennus. Hyvällä valmennuksella ja hyvillä olosuhteilla voi taas positiivisesti edesauttaa taidon oppimista. (Collins & MacNamara 2018, 4.)

## **2.1 Developmental Model of Sport Participation (DMSP)**

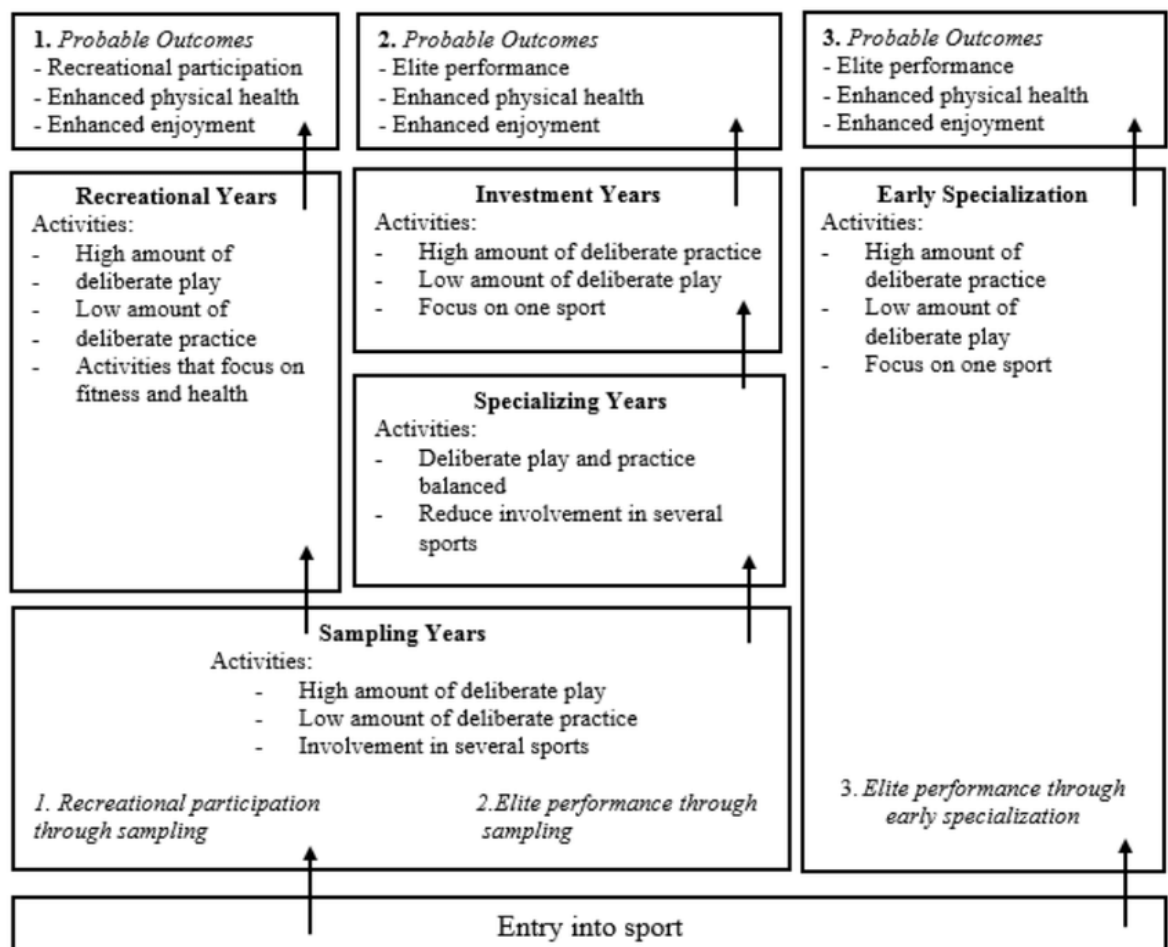
Tutkimus urheilijapoluista Jokerien B-junioreille pohjautuu pitkälti Côtén, Bakerin ja Abernethyn Developmental Model of Sport Participation (DMSP)- malliin, jossa kuvataan kolme erilaista urheiluharrastamisen kehityspolkua huippu-urheilijaksi ja aktiiviliikkujaksi kehittämisessä. (Côte, Baker & Abernethy 2007, 197; Aarresola 2016, 29.)

Mallissa on kolme polkua, jotka mahdollistavat urheilijauran. Mallissa on kuvattu kolme erilaista urheilijankehityksen polkua. Kaksi polkuvaihtoehtoa johtaa huippu-urheilijaksi kasvamiseen ja yksi aktiiviliikkujaksi kehittämiseen. DMSP-mallin selkein tehtävä on tunnistaa selkeät suuntaviivat kullekin ikävaiheelle, jotka ovat tärkeitä lasten ja nuorten kehityksessä. (Côte ym. 2007, 195.)

Ensimmäisellä polulla (Kuva 1) alakouluikässä harrastetaan paljon leikinomaista pelamista ja monia eri lajeja. Yläkouluikässä harjoittelu kuitenkin ei muutu huipulle tähtääväksi, vaan terveyttä ylläpitäväksi. Liikuntaa harrastetaan, koska se on mukavaa ja sisäistä motivaatiota tukevaa ja seurauksena tämän polun kulkevalle nuorelle on todennäköisesti aktiivinen elämäntapa eikä huippu-urheilijan ura. Tämä polku siis kuvaa harrasteurheilun polkua, jossa monia lajeja harrastetaan leikinomaisen pelaamisen muodossa ja joka johtaa urheilun harrastamiseen aikuisenakin, mutta ei kilpaurheilun. (Aarresola 2016, 28.)

Toiseen polkuun (kuva 1) kuuluu alakouluaijana paljon leikinomaista pelaamista, monien lajien harrastamista ja vähemmän määrätietoista harjoittelua. Tällä polulla yläkouluikässäkin ollaan kiinnittyneitä vielä useisiin lajeihin, jotka sisältävät määrätietoista harjoittelua monessa eri lajissa. Yhteen lajiin kiinnittyminen ja siihen panostaminen alkaa vasta yläkouluikänsä jälkeen noin 15-vuotiaana. Tällä polulla on nähty olevan positiivisia vaikutuksia nuoren fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Tätä polkua kutsutaan varhaisen monilajisuuden ja myöhäisen erikoistumisen poluksi (early sampling, late spezialisation). (Côte ym. 196-197; Aarresola 2016, 28.)

Kolmas polku on varhaisen erikoistumisen polku (early spezialisation), joka sisältää paljon määrätietoista harjoittelua, vähemmän leikinomaista pelaamista ja yhteen lajiin keskittymistä heti nuoresta pitäen. Tämän polun tarkoitus on huippu-urheilijaksi kehittyminen ja kasvaminen jo nuorena. Kuitenkin aikainen keskittyminen yhteen lajiin ja vaativaan harjoitteluun voi vaikuttaa negatiivisesti nuoreen psyykkiseen terveyteen (Côte ym.2007, 197-198).



Kuva 1. Developmental Model of Sport Participation (Côte ym.2007)

## 2.2 Varhainen erikoistuminen

Varhaisen erikoistumisen polku alkaa yleensä varhain nuoruudessa ja sisältää paljon harjittua ja määrätietoista harjoittelua. Varhainen erikoistuminen on nähty hyväksi poluksi lajeissa, joissa halutaan menestystä lajissa nuorena, esimerkiksi taitoluistelu tai voimistelu. Varhaisen erikoistumisen hyvänä puolena pidetään sitä, että se auttaa nuoren asenteesseen ja koettuun pätevyYTEEN omassa lajissa. Esimerkiksi valinta tiettyyn joukkueeseen tai kilpailujen voittaminen nuorena, voivat lisätä motivaatiota. Määrällisesti paljon ja kohdistetusti harjoittelemineN voi lisätä myös motivaatiota lyhyen tähtäimen tavoitteisiin ja menestyksen saaminen nuorena kannustaa nuorta jatkamaan lajissaan. (University of Florida Sport Policy and Research Collaborative 2013, 2.) Vaikka määrätietoinen harjoittelu ei tue nuoren sisäistä motivaatiota yhtä paljon kuin monilajisuus, voi urheilija tuntea mielihyvän ja tyytyväisyyden tunnetta saavutetuista tuloksista tai menestyksestä tai tietysti itse harjoittelusta (Güllich, Faß, Gies & Wald 2020, 5).

Määrätietoinen harjoittelu (engl. deliberate practice), liitetään usein varhaisen erikoistumisen polkuun (Côte, Baker, Abernethy 2007, 185). Varhaisen erikoistumisen polku sisältää useimmiten enemmän ohjattua harjoittelua ja vähemmän leikinomaista pelaamista. Varhaista erikoistumista kannattavien tutkimusten mukaan tarkoituksellinen ja säännöstelty harjoittelu lisää urheilijoiden suorituskykyä, kehittää heidän kognitiivisia ja mentaalisia taitoja sekä taitojen oppimista. Vaikka varhaisen erikoistumisen lajeissa motivaation on monesti nähty tulevan ulkoisista tekijöistä ja lajien olevan hyvin tuloskeskeisiä, on sitä kuitenkin pidetty tienä huippu-urheilu uralle. Varhaisen erikoistumisen kannattajat näkevät oman lajin määrätietoisen harjoittelun tärkeämpänä kuin leikinomaisen pelin. (Côte, Lidor, Hackfort 2009, 10.) Esimerkiksi viulisteille tehty tutkimus osoittaa, että määrätietoiseen harjoitteluun käytetty aika ja harjoitustunnit näkyivät selkeästi taidon kehittymisenä parhailla viulisteilla (Côte ym. 2007, 185).

Nuorilla, jotka aloittavat määrätietoisen harjoittelun aikaisemmin, on todettu olevan paremmat mahdollisuudet kehittyä huippu-urheilijoiksi ja 10 000 tuntia tietyn lajin harjoittelua on liitetty vahvasti varhaiseen erikoistumiseen. Se, vaatiiko huipulle pääseminen 10,000 tuntia harjoittelua, on kuitenkin kyseenalaistettu. (University of Florida Sport Policy and Research Collaborative 2013, 4.) Ericsson ym. (1993) tutkimuksessaan väittää, että ero huippujen ja ei-huippujen välillä on määrätietoinen halu kehittyä omassa lajissaan paremmaksi (Hambrick ym. 2013, 35). On kuitenkin tutkittu, että vähempikin määrä harjoittelua riittää (4000 -6000 tuntia), kunhan harjoittelu on tarpeeksi laadukasta.

Määrällisesti kovan harjoittelun tutkitusti tuomat hyödyt ovat alkaneet kannustaa urheiluseuroja painostamaan nuoria urheilijoita erikoistumaan tiettyyn lajiin jo varhain (Kamuk



Storm, Henriksen & Christensen 2012, 200). Bloom (1985) selvitti tutkimuksessaan, että huipulle tähtäävät nuoret aloittavat hyvin nuorena lajin leikinomaisen harjoittelun. Kun kokemusta lisääntyy ja harjoitustunteja alkaa olla enemmän suorituskyky alkaa näyttää lahjakkuuden ja harjoittelun yhteistulosta. (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer 1993, 369.)

Varhaisen erikoistumisen ja määrätietoisuuden harjoittelun on huomattu lisäävän loppuun palamisen mahdollisuutta ja sosiaalista eristäytymistä nuorella urheilijalla. Varhaisen erikoistumisen lajeissa on myös huomattu motivaation laskua ja lyhyempiä urheilijauria. (University of Florida Sport Policy and Research Collaborative 2013, 2.) Varhaisen erikoistumisen polulla nuorten urheilijoiden halutaan panostavan vain yhteen lajiin ja siksi keskitytään enemmän tarkasti säädeltyyn harjoitteluun, joka ei aina välttämättä kannusta lapsen omaa sisäistä motivaatiota (Côté ym. 2009, 10). Määrätietoisuuden harjoittelun ja lajispesifin harjoittelun on selkeästi huomattu ennustavan menestystä nuorena, mutta ei ole nähty vaikuttavan menestykseen aikuisena. Merkittäviä eroja varhaisella erikoistumisella ja aikaisella monilajisuudella ja myöhäisellä erikoistumisella ei ole myöskään löydetty tutkiessa aikuis-huippu-urheilijoita (Güllich, Emrich 2014, 391-394).

Tutkimuksen mukaan varhaiseen urheilu-uraan panostamisen on todettu näkyvän menestymisenä juniori-ikässä, mutta myös lajin lopettamisena nuorena. Syynä voi olla kiinnostuksen loppuminen, kehityksen pysähtyminen, tai muita psyykkisiä tai fyysisiä tekijöitä. Mielikiintoinen kysymys on, onko yhden lajin harrastaminen ja siihen varhainen erikoistuminen lapsen oma valinta vai tiettyjen lajien ohjaama pakko. Varhaista lajiin erikoistumista on perusteltu oppimisen herkkyyskausilla, mutta se jättää kuitenkin tulkinnanvaraa, eikä perustelu tue lapsen monipuolista kasvua ja kehitystä. Yksipuolinen harjoittelu lisää rasitusvammoja ja motoristen taitojen yksipuolistumista. (Finni ym. 2012, 54.)

Määrätietoinen harjoittelu ja leikinomainen pelaaminen eivät yksinään ole tie hyvään kehitykseen. Harjoittelussa pitää olla mukana myös pelaamisen harjoittelua (aikuisen suunnittelemaa, mutta hauskaa), spontaania harjoittelua (lasten omaa vapaa-ajalla pelaamista) ja järjestettyjä pelejä (aikuisten johtamaa, mutta kuitenkin vapaampaa). Nämä kaikki parantavat nuoren taitojen oppimista. (Coutinho ym. 2016, 283.)

### **2.3 Monilajisuus**

Tutkimus osoittaa, että monilajisuudella (engl. early sampling) on paljon positiivisia vaikutuksia urheilijan kehitykseen ja urheilijana kasvamiseen. Monilajisuus on yhdistetty nuorilla urheilijoilla pidempiin urheilu-uriiin, menestymiseen aikuisella iällä, parempiin motorisiin taitoihin ja parempiin psyykkisiin voimavaroihin. Monilajisuuden hyvänä puolina nähdään se,

että lapsi saa kokea erilaisia psyykkisiä, psykososiaalisia ja kognitiivisia ympäristöjä. (Côte & Lidor ym. 2009, 9.) Montaa lajia harrastavilla nuorilla on paremmat suhteet vertaisiinsa, parempi psyykkinen kapasiteetti ja motoriset taidot (University of Florida Sport Policy and Research Collaborative 2013, 3). Useiden eri lajien harjoittelua on pidetty tärkeänä alustana kehittää urheilijan itsesääätelykykyä (Côte & Lidor ym. 2009, 9). Monilajisuuden hyötynä on myös nähty taitojen myönteinen siirtovaikutus, eli jo jossain lajissa opittu taito auttaa uuden taidon oppimista toisessa lajissa. Varsinkin tämä on nähty ajatuksena, joka tukee monilajisuutta (University of Florida Sport Policy and Research Collaborative 2013, 3). Montaa lajia harrastavat nuoret saavat myös helpommin ystävyysuhteita ja kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta harrastamissaan lajeissa (Côte & Lidor ym. 2009, 12). Hyvä valmennus vaikuttaa myös siihen, kuinka he menestyvät lajeissaan nuorella iällä (University of Florida Sport Policy and Research Collaborative 2013, 3).

Leikinomainen peli (engl. deliberate play), liitetään usein monilajisuuteen. Erilaiset sosiaaliset ympäristöt, jossa lapsi liikkuu erilaisten aikuisten ja lasten kanssa, kasvattavat lapsen psyykkisiä ja persoonallisia kykyjä kasvaa ihmisenä ja olla valmiimpi urheilijana (Côte & Lidor ym. 2009, 9). Vapaa ja leikinomainen peli luo myös mahdollisuudet pelata eri kokoisilla kentillä, erilaisilla välineillä, eri kokoisia vastustajia vastaan ja eri määrällä pelaajia. Lapsi oppi kekseliäisyyttä, improvisoimaan ja luomaan erilaisia taktiikoita. (Côte & Baker ym. 2007, 186; University of Florida Sport Policy and Research Collaborative 2013, 5.) Nuoret urheilijat, jotka harrastavat paljon leikinomaisia pelejä vapaa-ajallaan, on huomattu viettävän enemmän aikaa lajinsa parissa kuin ne, joilla on säännöstellyt harjoitukset valmentajansa kanssa. Leikinomaisen pelaamisen on huomattu vaikuttavat positiivisesti lasten sisäiseen motivaatioon ja haluun kiinnittyä lajiin ja määrätietoisempaan harjoitteluun. Tällaisen motivaatiota tukevan ympäristön luominen ja mahdollistaminen lapsille lisää heidän sisäistä motivaatiotaan ja auttaa heidän päätöstään jatkaa ja sitoutua urheiluun. (Côte & Lidor ym. 2009, 13.)

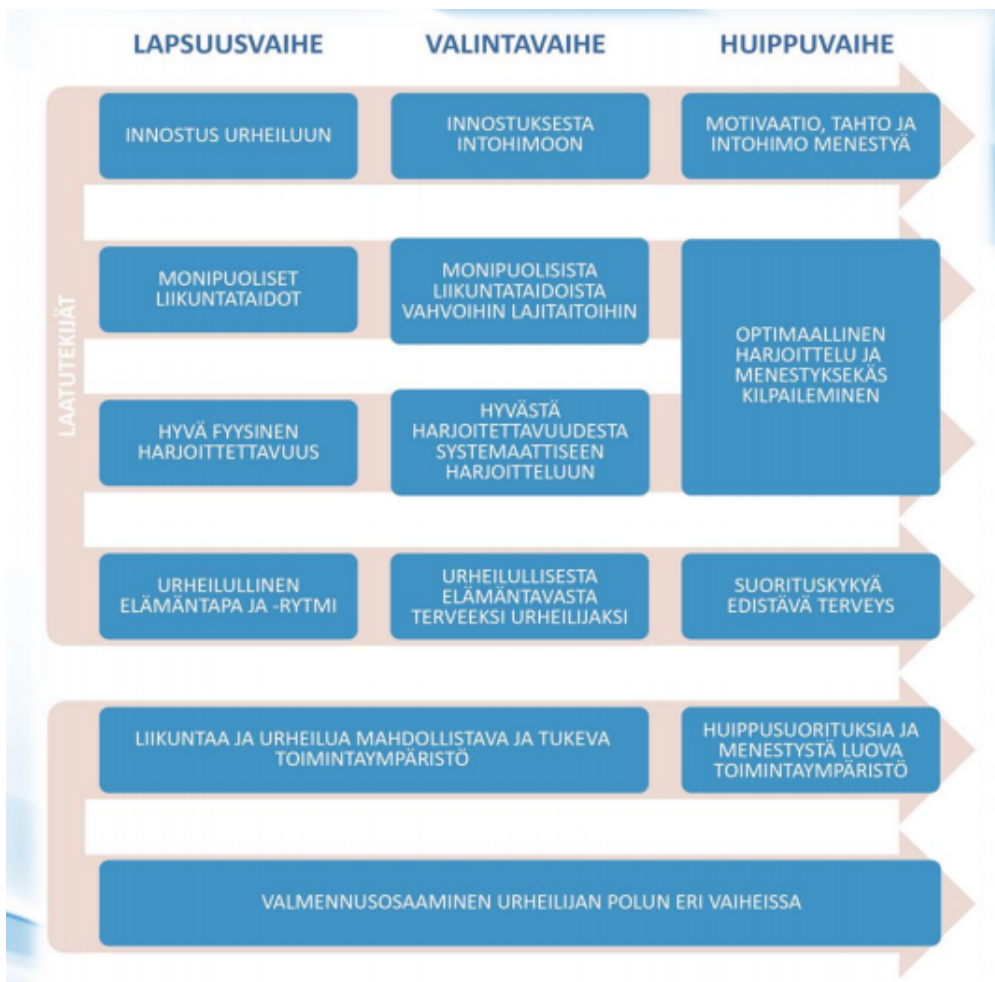
Leikinomaiseen pelaamiseen liittyy myös muita asioita kuten kiipeily, hyppiminen ja juokseminen. Leikinomainen peli kehittää lasten kestävyyttä, liikkuvuutta, tunteiden käsittelyä, kognitiivista kehitystä ja mielikuvitusta. (Côte & Baker ym. 2007, 186.) Kaikki edellä mainitut kehittävät lapsen luonnollista nautintoa urheiluun. Tutkimuksissa palloilulajien huippu-urheilijoista huomattiin, että monet urheilijat olivat harrastaneet nuoruudessaan monia eri lajeja. Nämä urheilijat olivat saavuttaneet parhaan tasonsa noin 20-vuotiaina ja he olivat erikoistuneet noin 13-15 vuoden iässä. (Côte & Lidor ym. 2009, 11.)

Wall ja Côté (2007) totesivat tutkimuksessaan, että osallistuminen lisäoheisharjoitteluun voi lyhentää urheilijan uraa. Tutkimuksessa jääkiekonpelaajien oheisharjoittelu jääharjoittelun ulkopuolella lisäsi harrastuksen lopettamista 12-13-vuoden ikäisinä. (Côté Jean & Lidor ym. 2009, 12.)

### 3 Urheilijapolut

Urheilijapolku on käsite, joka liittyy kaikkeen sosiaaliseen maailmaan mitä nuori kokee urheilu-urallaan. Urheilupolku voi toteutua niin harrastetasolla kuin huippu-urheilussakin. (Aarresola 2016, 45-46.)

Suomalainen urheilijan polku kuvaa sitä, kuinka jokainen urheilija kasvaa ja etenee yksilöllisesti kohti tavoitettaan. Tässä polussa urheilija on keskiössä ja keskeisenä sisältönä on laatu- ja menestystekijät sekä toimintaympäristö. Urheilijan polku voidaan jakaa kolmeen osaan; lapsuusvaiheeseen, valintavaiheeseen ja huippuvaiheeseen. Alla oleva kuva havainnollistaa Suomalaisen urheilijan polun laatu- ja menestystekijöitä näissä kolmessa polun vaiheessa (kuva 1).



Kuva 1. Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät (Mononen 2019.)

### 3.1 Lapsuusvaihe

Lapsuusvaiheeksi on määritelty noin 6-12-vuotta. Lapsuusvaiheen urheilussa on tavoite saada lapsi liikkumaan mahdollisimman paljon ja monipuolisesti. Lapsuusvaiheen tarkoitus on saada lapsi innostumaan urheilusta, antaa monipuoliset liikunnalliset taidot ja opettaa urheilullista elämäntapaa. (Finni ym. 2012, 21.) Lapsi voi harrastaa montaa lajia laadukkaassa ohjatuissa ympäristöissä, tällöin lapsen toimintaa ohjaa oma sisäinen motivaatio urheilla ja liikkua.

Lapsuusvaiheen liikunnan tulisi olla lapsilähtöistä ja mielekästä ja antaa lapselle hyvät edellytykset jatkaa urheilun parissa. Tavoitteet urheilijaksi kehittymisessä ja liikunnallisen elämäntavan opettamisessa tulisi olla kutakuinkin saman sisältöisiä, sillä sekä tulevat huippu-urheilijat että aktiiviliikkijat, liikkuvat samoja polkuja lapsuusvaiheessa. (Hämäläinen ym. 2015, 28.) Lapsuusvaiheessa lapsen sisäistä motivaatiota on myös tärkeä vaalia erilaisten onnistumisen elämysten kautta ja myönteinen ja kannustava ilmapiiri auttavat lasta kiinnittymään lajiin ja jatkamaan sen parissa. Lapsuusvaiheen urheilussa on tärkeää muistaa myönteisen ilmapiirin kannalta myös leikinomaisuus harjoittelussa. (Finni ym. 2012, 23.)

Urheilua harrastava lapsi on toiminnan keskiössä ja lapsen lähipiiri mahdollistaa urheilijaksi kasvun ja harrastamisen, urheilun kannalta tärkeimmät aikuiset lapselle ovat vanhemmat ja valmentajat (Hämäläinen ym. 2015, 34). Lapsuusvaiheen lopussa lapsella tulisi olla innostus urheiluun, hyvä harjoitettavuus, monipuoliset taidot, urheilullinen elämäntapa (Finni ym.2012, 21).

Alla oleva kuva havainnollistaa lapsuusvaiheen erilaisia mahdollistajia (Kuva 2).



Kuva 2. Lapsuusvaihe (Mononen 2019)

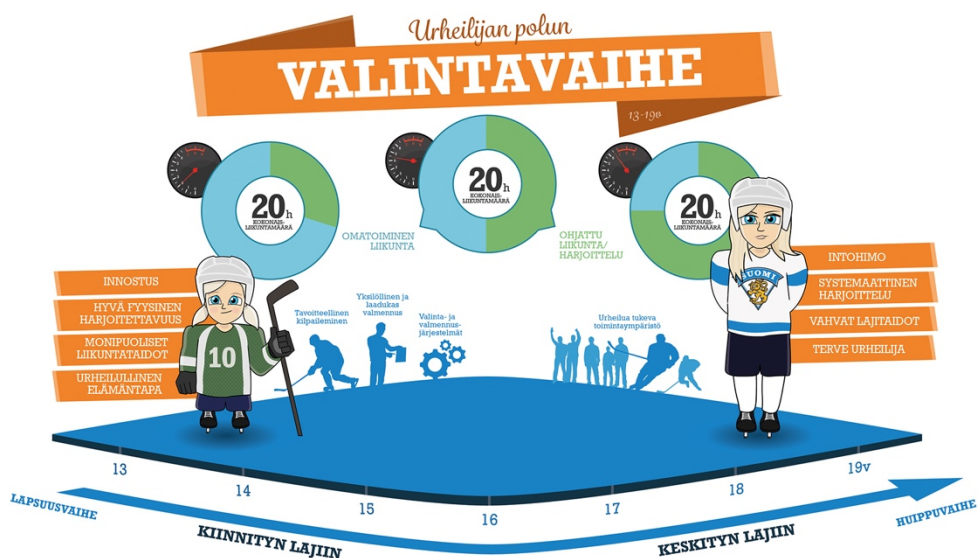
### 3.2 Valintavaihe

Valintavaiheen ikävuosiksi on määritelty 13-19-vuotta ja se sijoittuu urheilijapolulla lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen väliin. Valintavaiheessa innostus urheiluun alkaa muuttua intohimoksi, lajitaidot parantuvat ja harjoittelu alkaa muuttua säännöstellymmäksi ja urheilijan elämäntapa alkaa pikkuhiljaa muotoutua (Mononen ym. 2014, 8).

Valintavaiheen aika on nuorelle muutosten aikaa. Tällöin nuorelle alkaa tulla murrosikä, joka tarkoittaa muutoksia niin psyykkisesti kuin fyysisesti. Murrosiässä tehdään myös yleensä valinta huippu-urheilu uralle tähtäämisestä. Tässä vaiheessa lajin vaatimukset alkavat kasvaa, harjoittelu muuttuu systemaattisemmaksi ja urheilijan on oltava valmis muutokseen. Muutoksien aikaan on tärkeää tukea nuoren sisäistä motivaatioita eli kokemusta koetusta pätevydestä, autonomiasta ja yhteenkuuluvuudesta. (Hämäläinen ym. 2015, 35.) Motivaatio urheilla eriytyy yleensä tässä urheilijapolun vaiheessa, kun toiset lähtevät havittelemaan huippu-urheilija uraa ja toiset jatkavat lajissa vain aktiivista elämäntapaa. Valintavaiheessa myös itsensä kehittäminen alkaa saada suurempaa roolia ja harjoittelumotivaatioon alkaa vaikuttaa entistä enemmän kilpaileminen sekä niissä menestyminen. (Mononen ym. 2014, 9.)

Valintavaiheessa lajitaitojen harjoittelu vahvistuu ja syventyy. Lapsuusvaiheessa opitut taidot luovat pohjaa hyvälle, monipuoliselle ja kasvavalle harjoittelumäärälle valintavaiheessa. Erittäin tärkeää harjoittelumäärien noustessa on laadullisesti ja määrällisesti monipuolinen harjoittelu. Myös sivulajit ja niistä saadut kokemukset monipuolistavat harjoittelua ja lisäävät kokonaisharjoittelun määrää. Valintavaiheen aikana tehdään yleensä valinta omasta päälajista ja aletaan panostaa enemmän yhteen lajiin. On kuitenkin ensiarvoisen tärkeää muistaa monipuolinen harjoittelu myös sen jälkeen. (Mononen ym. 2014, 11.)

Valintavaiheessa nuoren toimintaympäristön täytyy olla urheilua tukeva ja samalla myös ystävien tuen merkitys kasvaa. Nuoren on tärkeää tuntea olevansa osa porukkaa, joukkuetta tai lajia. Myös perheen merkitys on suuri, sillä tuki ja kannustus valintavaiheessa ovat ratkaisevassa roolissa huipulle tähtävän nuoren elämässä. (Mononen ym. 2014, 13.) Valintavaiheessa myös valmentajan rooli ja merkitys nuorelle urheilijalle kasvaa. Valmentajalla ja nuorella tulisi olla hyvä suhde, sillä nuori viettää valmentajan kanssa paljon aikaa vapaa-ajallaan. Valmentaja tehtävä on myös antaa urheilijalle myönteisiä kokemuksia ja tehdä tavoitteellisesta urheilusta mielekästä. (Hämäläinen ym. 2015, 37.) Valintavaiheeseen liittyy myös erilaiset päätökset tulevaisuudesta ja sekä urheilun saralla että muussa elämässä, kun tehdään valintoja myös opiskelujen suhteen ja niiden yhdistämiseen tavoitteellisen urheilun kanssa (Hämäläinen ym. 2015, 40). Tavoitteellinen urheilu vaatii toimivat valinta- ja valmennusjärjestelmät ja lajiliittojen on tehtävä jatkuvaa kehitystyötä seurojen tukemiseksi (Hämäläinen ym. 2015, 39-40). Alla oleva kuva havainnollistaa urheilijan polun valintavaiheen erilaisia tekijöitä (Kuva 3).



Kuva 3. Urheilijan polun valintavaihe (Mononen 2019.)

### 3.3 Huippuvaihe

Huippu-urheilu vaatii täydellistä omistautumista urheilulle. Urheilija tarvitsee taustalle takista osaamista, fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittämistä ja elämänhallinnan taitoja sekä urheilijan täytyy olla sitoutunut pitkänteiseen harjoitteluun. Huippu-urheilussa menestyminen edellyttää, että sosiaaliset, biologiset ja fyysiset asiat ovat kunnossa. (Nummela, Aarresola, Mononen, Paavolainen, 2016, 6.) Huippuvaiheessa oleva urheilija tarvitsee kolme tärkeää tekijää: ensimmäinen on vanhemmilta peritty geeniperimä ja fyysomotoriset taidot, jotka auttavat luomaan pohjan huippu-urheilulle, toinen on sisäinen motivaatio, halu kilpailla ja menestyä ja kolmas tekijä on terveys ja hyvinvointi, jotka luovat pohjan sille, että urheilija voi harjoitella ja kilpailla.

Huippuvaiheen urheilussa on omat erityispiirteensä. Huippuvaiheen harjoittelu koostuu pienistä ja yksilöllisistä asioista, sillä huipulla urheilevien erot ovat yleensä pienempiä (Nummela ym. 2016, 7). Myös laadukkaan valmennuksen rooli kasvaa, sillä harva menestyy huippu-urheilussa ilman osaavaa valmennusta. Myös lähipiirin, perheen ja ystävien merkitys on suuri (Nummela ym. 2016, 12). Alla olevassa kuvassa huippuvaiheen menestystekijöitä (Kuva 4).



Kuva 4. Huippuvaihe (Mononen 2019)



## 4 Työn tavoite

Työn tavoite oli tutkia 19 Jokereissa pelaavaa B-junioria, jotka ovat pelanneet Jokerit U18 ja Jokerit U20 joukkueissa kaudella 2020-21. Tutkimukseen osallistui yhdeksän pelaajaa, jotka ovat olleet nuorten maajoukkueleirityksissä tai pelanneet maajoukkuepelejä ja kymmenen pelaajan verrokkiryhmä, jotka eivät ole olleet nuorten maajoukkueleirityksissä tai heillä on vain U16 maajoukkuepelejä. Tarkoitus oli tutkia ja vertailla näiden urheilijoiden urheilijapolkuja. Samalla tutkittiin myös määrätietoisen ja leikinomaisen harjoittelun yhteyttä menestykseen jääkiekossa.

Tutkimuksen tarkoitus oli löytää vastauksia siihen, onko kuljetulla urheilijapolulla lapsuudesta nuoruuteen mitään samankaltaisuuksia niillä jääkiekkoilijoilla, jotka ovat päässeet nuorten maajoukkueisiin. Kiinnostavaa oli myös se, onko Jokereissa pitkään pelanneilla jääkiekkoilijoilla varhaista erikoistumista aikaisemmin kuin niillä, jotka ovat tulleet Jokereihin myöhemmin muista seuroista.

Tarve tämänkaltaiselle tutkimukselle oli, sillä tässä selvitetään nuorten jääkiekossa menestyneiden urheilijapolkuja ja sitä kautta saadaan arvokasta tietoa siitä, onko selkeitä urheilijapolkuja, jotka auttavat tietä huippujääkiekkoilijaksi.

Nuorten urheilijapolkuja on tutkittu jonkin verran. Esimerkiksi Outi Aarresola väitöskirjassaan Nuorten urheilupolut -Tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. Finni ym. tutkivat asiantuntijatyössään lasten urheilupolkuja ja lapsuusvaiheen urheilua, Mononen ym. tekijät asiantuntijatyön urheilupolun valintavaiheesta ja Nummela ym. tutkivat urheilijapolun huippuvaihetta. Lisäksi on paljon muita tutkimuksia, joissa on tutkittu nuoren tietä huippu-urheilijaksi. Côté ym. tutkivat nuorten urheilijoiden monilajisuutta sekä varhaista erikoistumista ja vertailivat kuinka se vaikuttaa nuorten urheilijapolkuihin ja lajin parissa jatkamiseen. Côté ym. ovat myös tutkineet monilajisuuden ja varhaisen erikoistumisen vaikutusta nuoren urheilijan motivaatioon. Lisäksi urheilupolkuja on tutkittu niin yksilöurheilijoilla kuin joukkueurheilijoillakin. On tutkittu paljon sitä, miten leikinomainen peli ja määrätietoinen harjoittelu vaikuttavat urheilu-uraan.

Tämä tutkimus käsittelee sitä, kuinka urheilijapolut saattavat vaihdella saman seuran tai joukkueen sisällä. Oli mielenkiintoista nähdä, oliko urheilijapoluilla vaikutusta menestykseen (maajoukkueleiritykset ja -pelit), verrattuna pelaajiin, jotka eivät ole menestyneet

nuorten maajoukkueetasolla. Kun kaikilla pelaajilla on sama harjoitusvaste, sama valmennus ja samat olosuhteet, on mielenkiintoista kuinka erilaiset urheilijapolut vaikuttavat menestykseen.

Tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat:

1. Onko nuorten maajoukkueisiin päässeillä jääkiekkoilijoilla samankaltaisuutta urheilijapoluissa verrattuna verrokkiryhmän pelaajiin?
2. Onko Jokereissa pitkään pelanneilla urheilijoilla enemmän varhaista erikoistumista kuin muista seuroista tulleilla nuorilla?
3. Onko nuorten maajoukkueisiin päässeillä jääkiekkoilijoilla enemmän seuran ulkopuolista luistelua- ja/tai fysiikkavalmennusta?

## 5 Työn vaiheet ja menetelmä

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus on taas menetelmä, jossa pyritään tulkitsemaan kohdetta tilastojen ja numeroiden avulla. (Jyväskylän Yliopisto 2015).

Tarve tutkimukselle syntyi Jokerit Ry:n halusta tietää, löytyykö heidän B-junioreiden urheilijapoluista yhtenäisyyttä nuorten maajoukkueleirityksiin päässeillä urheilijoilla vertaamalla näitä verrokkiryhmän urheilijoiden urheilijapolkuihin. Toimeksiantajaani Jokereita kiinnosti myös se, onko pitkään Jokereissa pelanneilla nuorilla samankaltaisia urheilijapolkuja ja pakottaako 'Jokeripolku' erikoistumaan nuorena. Näiden lisäksi tutkin myös onko nuorten maajoukkueisiin päässeillä urheilijoilla enemmän seuran ulkopuolisen luistelu- ja/tai fysiikkavalmentajan käyttöä kuin verrokkiryhmän urheilijoilla. Tutkimusaineiston kerääminen alkoi yhdessä Jokerien kanssa sillä, että kävimme läpi millaista tietoa he haluavat tutkimuksesta saada ja mikä hyödyttäisi heitä. Jokereita kiinnosti paljon se, millaiset urheilutaustat pelaajilla olivat ja miten se on vaikuttanut menestykseen jääkiekossa. Tätä kautta muodostui tutkimuskysymys urheilijapoluista. (Kuvio 1)

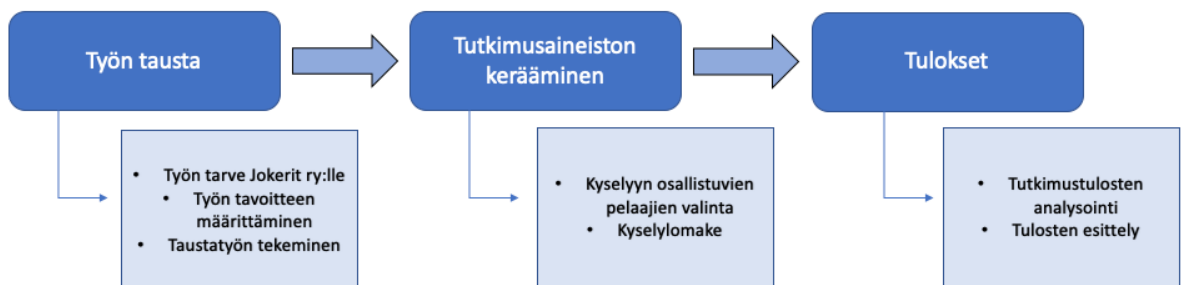
Seuraava vaihe oli kyselyn rakentaminen ja kysymyksien luominen. Kyselyni pohjana käytin Outi Aarresolan väitöskirjassaan tekemää kyselyä, jossa hän tutki nuorten kilpaurheiluun sosiaalistumista. (Aarresola 2016, 128-130) Käytin Aarresolan väitöskirjatutkimusta pohjana liikunta- ja urheiluharrastamista koskeviin kysymyksiin, ikäkausien jakamiseen sekä koetun taidon arvioimiseen. Jaoin kyselyssä liikunta- ja urheiluvaiheet alakouluikään (6-12-vuotta), yläkouluikään (13-15-vuotta) ja lukio/ammattikoulu/muu koulutus- ikään (16-18-vuotta). (Aarresola 2016, 128-130.) (Kuvio 1.)

Webropol-kyselylinkki lähetettiin yhdeksälletoista Jokerit U18 tai U20-joukkueessa kaudella 2020-21 pelanneelle jääkiekkoilijalle. Tutkimukseen valitut pelaajat olivat kattavat otos Jokereiden B-juniorijoukkueesta ja he olivat vuonna 2003 tai 2004 syntyneitä, joista yhdeksän pelaajaa oli U18 vaiheessa maajoukkuepelaajia ja kymmenen pelaajaa, joilla vain U16 maajoukkuepelejä tai ei lainkaan maajoukkueaustaa (Kuvio 1).

Tulosten analysointi tapahtui vertailemalla näiden pelaajien kuljettuja urheilupolkuja ja harrastettujen lajien määrää. Käytän tuloksissani nimeä maajoukkuepelaajat, kun puhun U18 maajoukkueleirityksessä olleista pelaajista, ja verrokkiryhmää pelaajista, jotka ovat saattaneet pelata U16 maajoukkuepelejä, mutta eivät ole olleet maajoukkueen mukana enää U18 vaiheessa. Tutkimuksessa selvitin myös, onko 'Jokeripolulla' merkitystä lajiin erikoistumisen ajankohtaan. Tutkin, onko Jokereissa pitkään pelanneilla urheilijoilla aikaista erikoistumista enemmän kuin urheilijoilla, jotka ovat pelanneet muissa joukkueissa ja tulleet

Jokereihin vasta myöhemmin. Määrittelin, että pitkään Jokereissa pelannut urheilija oli joko aloittanut peliuransa Jokereissa tai tullut Jokereihin lapsuusvaiheessa, eli 6-12-vuotiaana.

Kvantitatiivista tutkimusta käytin pelaajien urheilupolkujen määrittämiseen. Analysoin urheilijoiden vastauksien perusteella kaaviot, joiden mukaan selvitin kunkin pelaajan kuljetut urheilupolut. Kvantitatiivista tutkimusta käytin myös tutkiessani, onko Jokereissa pitkään pelanneilla urheilijoilla samankaltaisuutta urheilijapoluissa ja myös tutkiessani seuran ulkopuolisen luistelu- ja tai/ fysiikkavalmentajan käyttöä.



Kuvio 1. Työn vaiheet

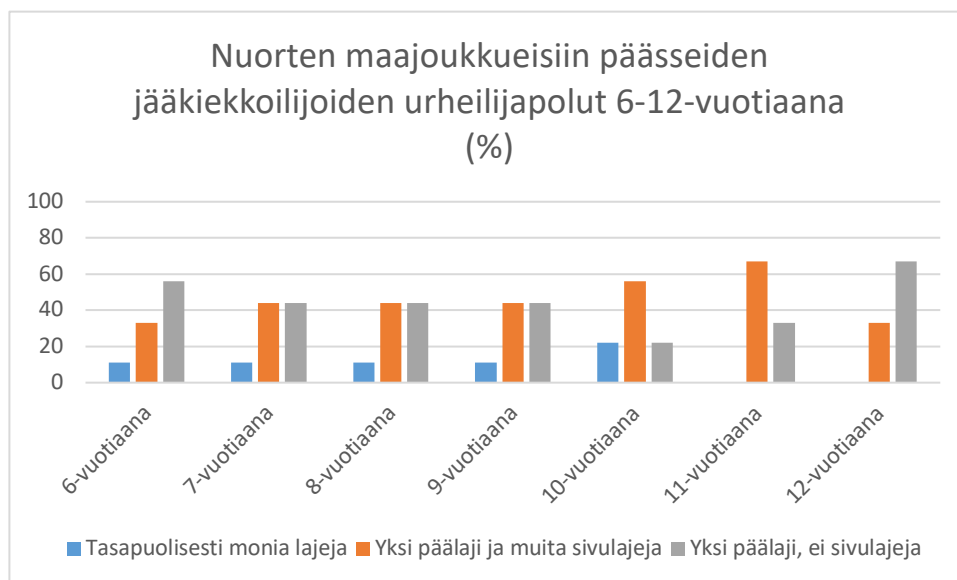
## 6 Työn tulokset

Seuraavassa luvussa esittelen tutkimuksen tulokset. Tutkimustulokset käydään läpi tutkimuskysymyksien mukaan.

Tutkimustulokset esitetään sanallisesti ja kuvioiden avulla.

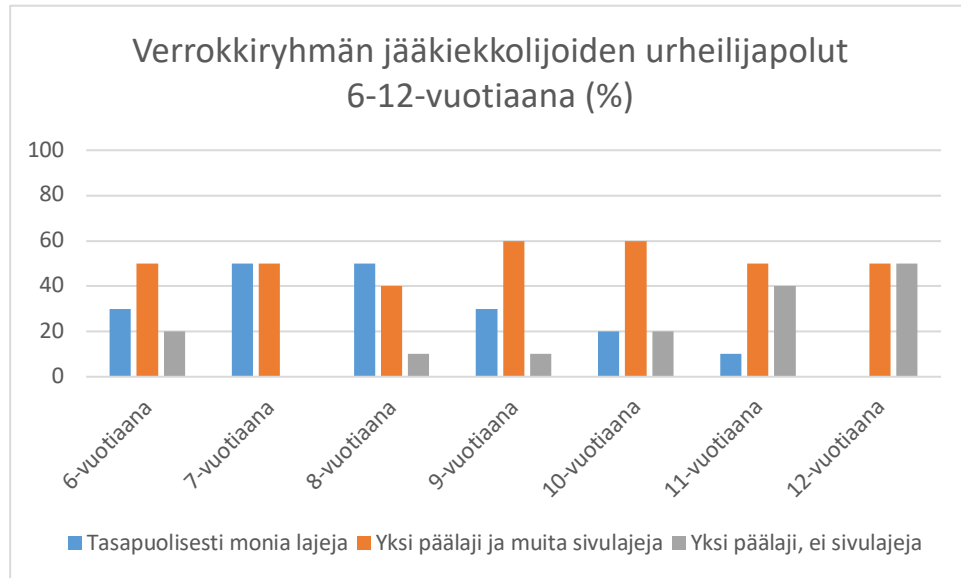
### 6.1 Lapsuusvaiheen urheilun tulokset

Maajoukkueurheilijoilla puolet olivat valinneet päälajinsa jo 6-vuotiaana, mutta kuitenkin 30% urheilijoista harrasti eri lajeja tasapuolisesti. Ykkös-, kakkos- ja kolmosluokalla pääla-  
jin valinneiden urheilijoiden määrä alkoi kasvaa ja samalla sivulajien määrä laskea, kun urheilijat alkoivat panostaa enemmän vain yhteen lajiin. Tuloksissa selvisi, että maajoukkuepelaajien erikoistuminen tapahtui viidennellä luokalla eli 11-vuotiaana, jolloin kaikki tutkimuksen urheilijat olivat valinneet päälajikseen jääkiekon. 12-vuotiaana kolmasosalla urheilijoista oli vielä sivulajeja, mutta kaikki olivat erikoistuneet päälajiinsa. Kuvio 1 havainnollistaa nuorten maajoukkueisiin päässeiden jääkiekkoilijoiden urheilijapolkuja alakouluikässä.



Kuvio 1. Nuorten maajoukkueisiin päässeiden jääkiekkoilijoiden urheilijapolut 6-12-vuotiaana. (n=9)

Kuten kuvioista 2 näkyy, verrokkiryhmän urheilijat harrastivat pidempään tasapuolisesti monia eri lajeja. Verrokkiryhmän urheilijoista puolet harrastivat monia lajeja tasapuolisesti 7- ja 8-vuotiaana kun taas noin puolet olivat erikoistuneet yhteen lajiin, mutta heillä oli pää-lajin ohella myös sivulajeja. Verrokkiryhmän urheilijoilla erikoistuminen yhteen lajiin tapahtui vuoden myöhemmin kuin maajoukkueurheilijoilla. Verrokkiryhmän urheilijoista kaikki olivat erikoistuneet yhteen lajiin kuudennella luokalla eli 12-vuotiaana, mutta heistä kuitenkin vielä 50%:lla oli mukana myös muita sivulajeja, samalla kun maajoukkueurheilijoilla sivulajeja oli enää vain 33%:lla.

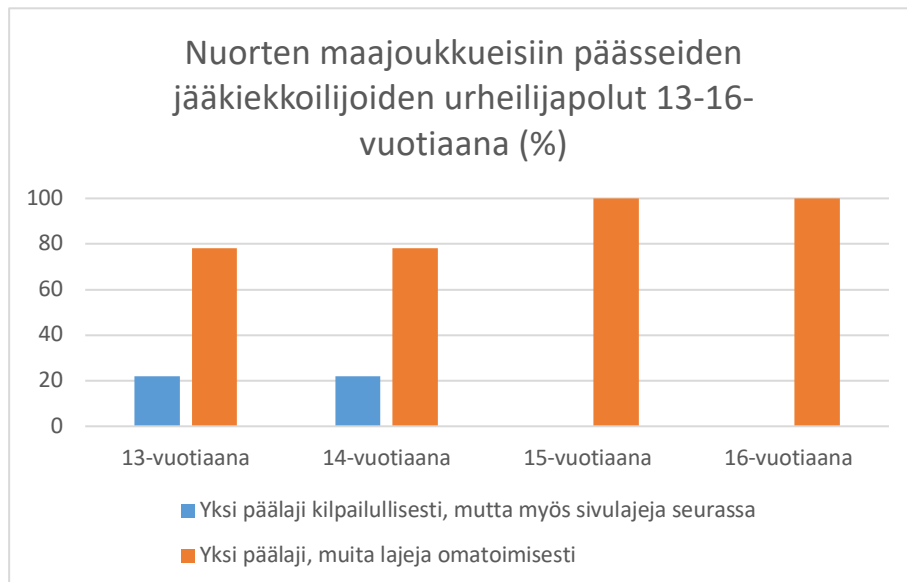


Kuvio 2. Verrokkiryhmän jääkiekkolijoiden urheilijapolut 6-12-vuotiaana (n=10)

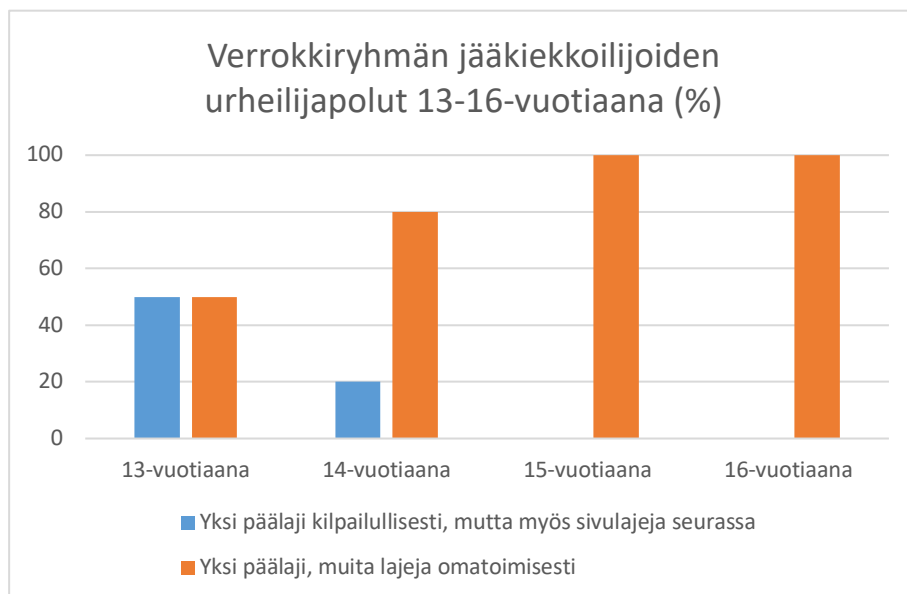
## 6.2 Valintavaiheen urheilun tulokset

Kuviossa 3 näkyy, kuinka yläkouluiässä 13- ja 14-vuotiaana maajoukkuepelaajista suurin osa oli jo erikoistunut yhteen lajiin (78%), ja harrasti muita lajeja enää vain omatoimisesti. 15-vuotiaana kaikki maajoukkuepelaajat harrastivat enää vain päälaajaan jääkiekkoa ja muita lajeja omatoimisesti.

Verrokkiryhmän urheilijoista puolet harrasti vielä 13-vuotiaana seurassa muitakin lajeja päälaajinsa lisäksi ja puolet taas oli erikoistunut vain jääkiekkoon. 14-vuotiaana kuitenkin jo suurin osa (80%) verrokkiryhmän pelaajista panosti enää vain päälaajinsa ja harrasti muita lajeja enää vain omatoimisesti. 15-vuotiaana kaikki verrokkiryhmän pelaajat panostivat vain päälaajinsa jääkiekkoon ja harrastivat muita lajeja enää vain omatoimisesti. Kuvio 4 havainnollistaa verrokkiryhmän urheilijoiden urheilijapolkuja yläkouluiässä.



Kuvio 3. Nuorten maajoukkueisiin päässeiden urheilijoiden urheilijapolut 13-16-vuotiaana. (n=9)

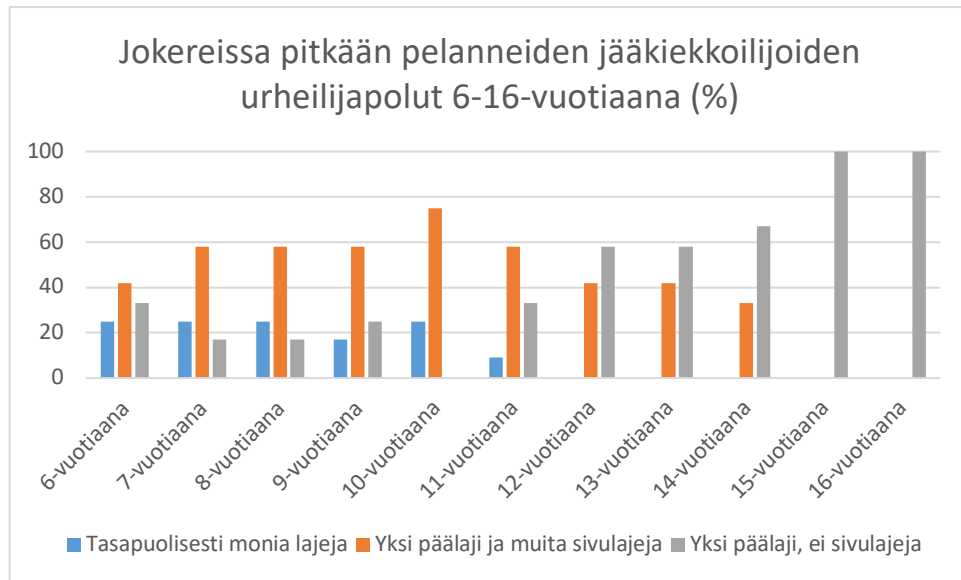


Kuvio 4. Verrokkiryhmän jääkiekkoilijoiden urheilijapolut 13-16-vuotiaana. (n=10)

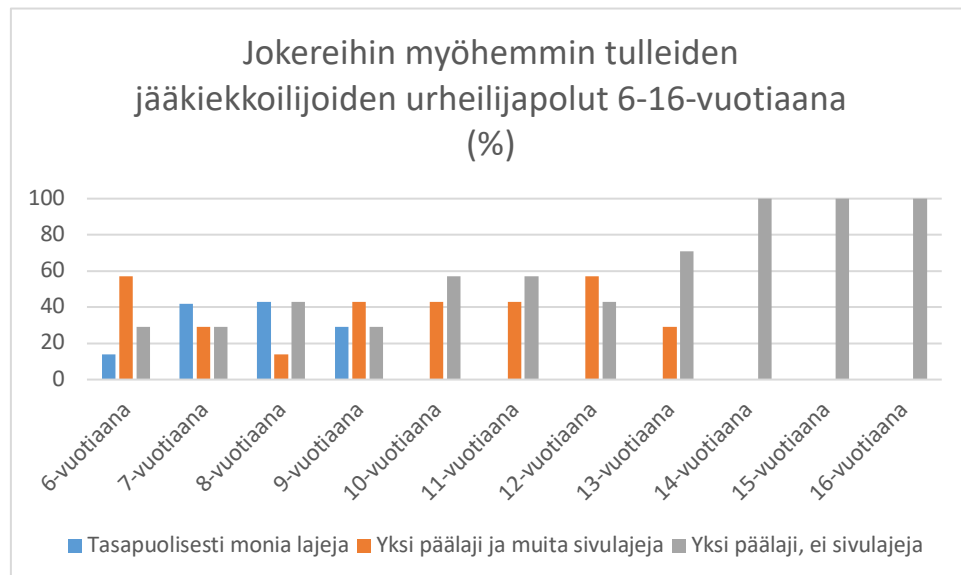
### 6.3 Jokeripolun urheilijat

Tutkimuksessa selvitin myös, onko Jokereissa pitkään pelanneilla urheilijoilla aikaista erikoistumista enemmän kuin urheilijoilla, jotka ovat pelanneet muissa joukkueissa ja tulleet Jokereihin vasta myöhemmin. Tutkimuksessani määrittelin, että pitkään Jokereissa pelannut urheilija oli joko aloittanut peliuransa Jokereissa tai tullut Jokereihin lapsuusvaiheessa, eli 6-12-vuotiaana. Näitä pelaajia oli yhteensä kaksitoista.

Muista seuroista tulleita pelaajia oli niin ikään seitsemän ja he kaikki olivat tulleet Jokereihin joko 13-vuotiaana tai myöhemmin. Tuloksissa selvisi, ettei sillä, onko urheilija siirtynyt Jokereihin tai pelannut Jokereissa jo pitkään, ollut vaikutusta aikaiseen erikoistumiseen. Molempien ryhmien polut olivat hyvin samankaltaiset, eikä niissä näkynyt suuria eroja. Kuviossa 5 ja 6 havainnollistetaan Jokereissa pitkään pelanneiden ja jokereihin myöhemmin tulleiden urheilijapolkuja 6-16-vuotiaana.



Kuvio 5. Jokereissa pitkään pelanneiden jääkiekkoilijoiden urheilijapolut. (n=12)



Kuvio 6. Jokereihin myöhemmin tulleiden jääkiekkoilijoiden urheilijapolut. (n=7)

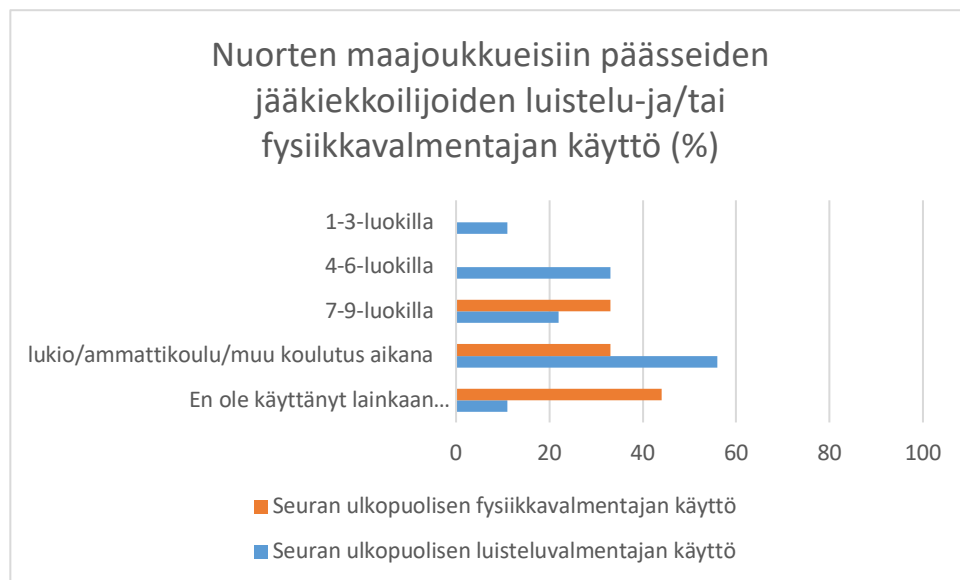


#### 6.4 Seuran ulkopuolisen luistelu-ja/tai fysiikkavalmentajan käyttö

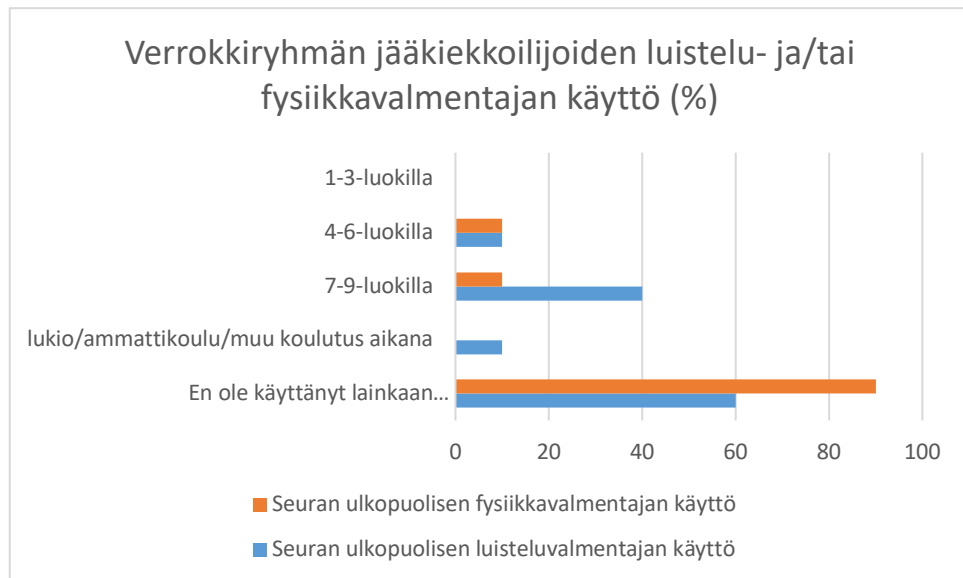
Kuviosta 7 näkyy, että maajoukkueurheilijat olivat käyttäneet seuran ulkopuolista luisteluvalmentajaa jo ensimmäisestä luokasta lähtien ja fysiikkavalmennus oli tullut mukaan harjoitteluun 7-9-luokalla. Fysiikkavalmentajaa oli käytetty eniten 7-9-luokilla ja lukioaikana, jolloin 33% pelaajista oli ollut seuran ulkopuolinen fysiikkavalmentaja. Lukioaikana luisteluvalmentajaa oli käyttänyt 56% pelaajista ja fysiikkavalmentajaa 33% pelaajista.

Kuviosta 8 näkyy, että verrokkiryhmässä seuran ulkopuolista luisteluvalmentajaa ei oltu käytetty lainkaan tai luisteluvalmennusta oli alettu ottaa vasta yläkouluiässä. Luisteluvalmentajaa oli käytetty eniten lukioaikana, jolloin 40% pelaajista kertoi käyttäneensä seuran ulkopuolista luisteluvalmentajaa, mutta kuitenkin 60% vastasi, ettei ollut käyttänyt lainkaan luisteluvalmentajaa. 90% verrokkiryhmän pelaajista ei ollut koskaan käyttänyt myöskään seuran ulkopuolista fysiikkavalmentajaa.

Alakouluiässä 4-6-luokilla maajoukkuepelaajista 33% oli jo seuran ulkopuolinen luisteluvalmentaja, kun taas verrokkiryhmän pelaajista vain 10% käytti seuran ulkopuolista luisteluvalmentajaa. 7-9-luokilla maajoukkuepelaajilla kasvoi sekä fysiikkavalmentajan että luisteluvalmentajan käyttö, mutta verrokkiryhmässä vain luisteluvalmentajan käyttö lisääntyi.



Kuvio 7. Nuorten maajoukkueisiin päässeiden jääkiekkoilijoiden luistelu-ja/tai fysiikkavalmentajan käyttö. (n=9)



Kuvio 8. Verrokkiryhmän jääkiekkoilijoiden luistelu- ja/tai fysiikkavalmentajan käyttö. (n=10)

## 7 Pohdinta

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, onko saman joukkueen sisällä olevilla urheilijoilla erilaisia urheilupolkuja. Jokerien junioripäällikkö, valmennuspäällikkö ja taitovalmentaja olivat jo etukäteen päättäneet kaksi ryhmää ja pelaajat, joiden polkuja tässä tutkimuksessa verrattiin. Toiseen ryhmään kuului maajoukkueleirityksissä olleet ja maajoukkuepelejä pelanneet urheilijat ja toiseen ryhmään kuului urheilijat, joilla oli vain vähän nuorten maajoukkueleirikokemuksia tai ei ollenkaan.

Tavoitteena oli löytää samankaltaisuutta nuorten maajoukkueisiin päässeiden jääkiekkoilijoiden urheilijapoluista ja sitä kautta selvittää tietä huippu-urheilijaksi. Tavoitteena oli myös tutkia, onko selkeää eroa maajoukkueeseen päässeiden urheilijoiden urheilijapoluilla verrattuna urheilijoihin, joilla ei ole maajoukkueustausta.

Tuloksissa selvisi, että nuorten maajoukkueleirityksiin päässeiden pelaajien polut olivat suurimmalla osalla samankaltaiset ja että erikoistuminen yhteen lajiin, tässä tapauksessa jääkiekkoon, tapahtui varhain, eli 11-vuotiaana. Tämän jälkeen jokainen urheilija oli valinnut päälajinsa, mutta osa harrasti vielä muita lajeja seurassa 15-vuotiaaksi asti, jonka jälkeen kaikki tutkimuksen urheilijat panostivat vain päälajiinsa jääkiekkoon.

Verrokkiryhmää tutkittaessa huomattiin, että heillä kaikkien pelaajien erikoistuminen yhteen lajiin tapahtui vuotta myöhemmin, 12-vuotiaana. Samoin kuin maajoukkueurheilijat, verrokkiryhmän urheilijat alkoivat panostaa vain päälajiinsa jääkiekkoon 15-vuotiaana.

Tutkimuksessa onnistuttiin löytämään samankaltaisuutta nuorten maajoukkueisiin päässeiden urheilijoiden urheilijapoluista. Tämä tutkimus vahvisti sitä, että varhainen erikoistuminen ja määrätietoinen harjoittelu ovat reittejä huippu-urheilijaksi, ainakin nuorten maajoukkueetasolla. Tämä puoltaa tutkimustulosta siitä, että nuorella iällä saatu menestys lisää motivaatiota ja pätevyyden tunnetta ja auttaa jatkamaan lajin parissa. (University of Florida Sport Policy and Research Collaborative 2013, 2) Tutkimus kuitenkin osoittaa, ettei menestys ja määrätietoinen harjoittelu välttämättä ennusta menestystä aikuisena. (Güllich, Emrich 2014, 391-394)

Sitä, miksi tutkimuksessa selvisi, että nuorten maajoukkueisiin päässeillä jääkiekkoilijoilla oli enemmän varhaista erikoistumista, voi juontaa juurensa siitä, että jos jo nuorena huomaa pärjäävänsä lajissa hyvin, voi intohimo tätä lajia kohtaan kasvaa niin suureksi, ettei

edes halua harrastaa muita lajeja. Tällöin kyse ei ole yhteen lajiin erikoistumiseen pakottamisesta, vaan nuoren urheilijan omasta halusta panostaa vain yhteen lajiin. Verrattaessa verrokkiryhmän urheilijoita ja sitä, kuinka he harrastivat pidempään monia lajeja tasapuolisesti, voi johtua myös siitä, ettei näillä urheilijoilla ole ollut niin selkeää polkua vain yhtä lajia kohti, jolloin he ovat pidempään harrastaneet monia lajeja. Kuitenkin tässä tutkimuksessa myös verrokkiryhmän urheilijat erikoistuvivat varhain, joten heilläkään ei voi puhua pitkään jatkuneesta monilajisuudesta.

Tutkimuksessa ei löydetty suuria eroja maajoukkuepelaajien ja verrokkiryhmän urheilijapolkujen välillä. Kaikilla pelaajilla oli samankaltaisia urheilijapolkuja eivätkä kuljetut polut esikouluiästä lukioikään poikenneet toisistaan merkittävästi.

Tulosten käyttökelpoisuuteen ja validiteettiin vaikuttaa tutkimuksen pieni vastaajamäärä ja se, että kyselyyn osallistui urheilijoita vain yhdestä seurasta ja joukkueesta. Tutkimuksessa tutkittiin vain 19 pelaajaa, joista kaikki olivat saman joukkueen pelaajia. Myös vertailu maajoukkueurheilijoiden ja verrokkiryhmän pelaajien välillä jäi pieneksi, sillä maajoukkueurheilijoita oli vain yhdeksän ja verrokkiryhmän pelaajia kymmenen. Myös se, että kaikki pelaajat olivat, vertailuasemasta huolimatta, joukkueensa parhaimmistoa ja varmasti myös ikäluokkansa parhaita pelaajia, vaikuttaa tutkimuksessa tehdyn vertailun tulokseen. Tutkimukseen osallistuneet pelaajat ovat pieni otos jääkiekonpelaajista, jolloin on vaikea tehdä isoja johtopäätöksiä tutkimuksesta saaduista tuloksista ja siitä, onko jääkiekko varhaisen erikoistumisen laji.

Verrattaessa Jokereissa pitkään pelanneita jääkiekkoilijoita vasta myöhemmin Jokereihin pelaamaan tullessiin jääkiekkoilijoihin, ei poluissa havaittu suuria eroja. Tutkimuskysymys siitä, onko Jokereissa pitkään pelanneilla urheilijoilla enemmän varhaista erikoistumista, eli pakottaako Jokeripolku erikoistumaan, tutkimus vastasi ei. Tutkimuksen mukaan jopa Jokeripolulla olevat urheilijat olivat erikoistuneet myöhemmin kuin muista seuroista tulleet urheilijat (Jokeripolun pelaajat erikoistuvivat yhteen lajiin 11-vuotiaana, kun taas muista seuroista tulleet pelaajat olivat valinneet päälajinsa jo 10-vuotiaana). Tämäkään tulos ei ole merkittävä, sillä lajiin erikoistuneita pelaajia oli molemmissa ryhmissä paljon jo alakouluikässä.

Seuran ulkopuolisen luisteluvalmentajan käyttöön liittyvissä vastauksissa huomattiin, että maajoukkuepelaajat olivat käyttäneet enemmän luisteluvalmentajaa jo alakouluikästä lähtien. Alakouluikässä 4-6-luokilla maajoukkuepelaajista 33% oli jo luisteluvalmennusta, kun taas verrokkiryhmästä vain muutama pelaaja käytti luisteluvalmentajaa. Verrokkiryhmä oli taas käyttänyt 7-9-luokilla enemmän luisteluvalmennusta kuin maajoukkuepelaajat. Tähän

syynä voi olla se, että luistelupalmentajan käytöllä on haluttu parantaa omia taitoja, joka auttaisi menestyksen saavuttamisessa. Maajoukkuepelaajat olivat kuitenkin käyttäneet kaikissa ikävaiheissa enemmän seuran ulkopuolista fysiikkavalmentajaakin verrokki-ryhmä. Tämä saattaa johtua osin siitä, että osalla näistä menestyneistä urheilijoista on jo oma agentti, jonka kautta he ovat saaneet ulkopuolista valmennusta helpommin.

Tutkimus oli kapea otos, sillä siinä tutkittiin vain yhden seuran, ja yhden joukkueen urheilijoita. Tutkimukseen osallistuneet urheilijat olivat myös Jokerien B-juniorien parhaimmistoa, eli vaikka verrokkiryhmän urheilijoilla ei ollut kokemusta maajoukkueesta, ovat he silti koko Suomen tasolla ikäisissään parhaimmistoa. Tutkimuksessa ei löydetty suuria eroavaisuuksia urheilijapoluissa, vaikkakin pieniä eroja löytyi.

Menetelmänä Webropol-kyselytutkimus toimi hyvin, ja sillä pystyi luomaan monipuolisen kyselylomakkeen mikä palveli tutkimustani hyvin. Kyselyn laatimisessa yhdessä Jokerit ry:n yhteyshenkilöiden kanssa saimme kyselystä kaikkia hyödyttävän. Myöskin se, että Jokerien puolelta B-junioreiden valmentajat painottivat urheilijoilla kyselyn täyttämiseen keskittymistä, näkyi selvästi hyvissä ja valideissa vastauksissa, jotka auttoivat tuloksien analysoinnissa.

Tutkimuksen tulos oli, että varhainen erikoistuminen on mahdollinen tie nuorten maajoukkueisiin, mutta kapean otannan vuoksi tästä ei voida tehdä yleistä johtopäätöstä siitä, että jääkiekko olisi varhaisen erikoistumisen laji. Jääkiekkoa ei myöskään yleisesti pidetä varhaisen erikoistumisen lajina, joten tutkimuksen tulos oli muihin tutkimuksiin verrattuna yllättävä. Tutkimusta liittyen joukkueurheilijoiden urheilijapolkuihin on kuitenkin tehtävä enemmän. Tutkimusta voidaan kuitenkin hyödyntää nuorten joukkuelajien pelaajien lapsuus-, valinta- ja huippuvaiheen urheilijapolkuja tutkittaessa.

Jatkokehityksenä näen sen, että suurempia eroja olisi voinut löytää, jos olisi tutkinut B-ikäisiä urheilijoita, jotka eivät ole mahtuneet niin sanottuun ykkösjoukkueeseen, esimerkiksi Jokerit-Viikingit B-junioreita, verrokkiryhmänä. Tällöin olisi voinut saada selkeämpiä tuloksia urheilijapoluista huipulle tähtäävistä urheilijoista ja niistä, jotka eivät enää välttämättä tähtää huippu-urheilijoiksi. Isompi vastaajamäärä olisi myös paremmin palvellut vertailuasemaa ja olisi lisännyt tutkimuksen validiteettia.

## 8 Lähteet

- Aarresola O. 2016. Nuorten urheilupolut: tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. University of Jyväskylä. Luettu: 15.2.2021
- Baker, J., Schorer, J. & Wattie, N., 2018. Compromising Talent: Issues in identifying and selecting talent in sport. quest (national association for kinesiology in higher education)
- Bailey, R. & Collins, D. 2013. The Standard Model of Talent Development and Its Discontents. *Kinesiology Review*, 248-259. Luettu: 15.2.2021
- Burgess, D.J. & Naughton, G.A. 2010. Talent Development in Adolescent Team Sports: A Review. *International journal of sports physiology and performance*, 103-116. Luettu: 20.2.2021
- Collins, D. & MacNamara, Á. 2018. Talent development: A practitioner guide. London: Routledge. Luettu: 2.3.2021
- Côte, J., Baker, J., and Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Luettu: 17.2.2021
- Côte, J., Lidor, R. & Hackfort, D., 2009. ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. Luettu: 17.2.2021
- Coutinho, P., Mesquita, I. & Fonseca, A.M., 2016. Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. Luettu: 22.2.2021
- Ericsson, K., Krampe, R., and Tesch-Römer, C., 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *psychological review* Luettu: 5.4.2021
- Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2021. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Luettu: 10.3.2021
- Gulbin, J.P., Oldenziel Karen, E., Weissensteiner Juanita, R. & Gagné F., 2010. A Look in the Rear View Mirror. *Infectious Diseases in Clinical Practice*, 243-244. Luettu: 22.2.2021
- Güllich, A. & Emrich, E., 2014. Considering long-term sustainability in the development of world class success. *European Journal of Sport Science*, 383-397. Luettu: 27.2.2021

Güllich, A., Fass, L., Gies, C. and Wald, V. On the empirical substantiation of the definition of "deliberate practice" (Ericsson ym. 1993) and "deliberate play" (Côté ym. 2007) in youth athletes Luettu: 5.4.2021

Jyväskylän Yliopisto 2015b. Määrällinen tutkimus. Luettavissa:

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus> Luettu: 15.3.2021

Kamuk Storm L., Henriksen K., Christensen M.K., 2012. Specialization pathways among Danish elite athletes; A look at the developmental model of sport participation from a cultural perspective. Luettu:17.2.2021

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Luettu: 14.3.2021


Mononen, K. Urheilijan polku. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf>

Nummela A., Aarresola O., Mononen K. & Paavolainen L. 2016. Urheilijanpolun huippuvaihe: Menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus; kehittämis -ja asiantuntijatoiminnan panopisteet 2013-18. Luettu: 14.3.2021

Rongen, F., McKenna, J., Cobley, S. and Till, K., 2018. Are youth sport talent identification and development systems necessary and healthy? Sports Medicine – Open, 1-4. Luettu: 25.2.2021

## 9 Liitteet

### Tutkimus Jokerien B-ikäisten nuorten urheilupoluista

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

#### 1. Nimi


#### 2. Syntymävuosi \*

- 2003
- 2004

**Pyydä kyselyn täyttämiseen tarvittaessa apua vanhemmiltasi.**

**Päälaji= Urheilulaji, johon panostaa selkeästi enemmän kuin muihin lajeihin**

**Urheilun harrastaminen alakouluiässä (6-12-vuotiaana)**

#### 3. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikunta- ja urheiluharrastamistasi esikouluikäisenä (6-vuotiaana)? \*

- Harrastin vain pihapelejä, ei urheilun harrastamista seurassa
- Harrastin useita lajeja tasapuolisesti (kirjoita lajit ja seurat, missä harrastit. Esim. jääkiekko-Jokerit)
- Yksi päälaji ja muita sivulajeja (kirjoita vain päälaji ja seura ja sivulajit)
- Yksi päälaji, ei sivulajeja (kirjoita vain päälaji ja seura)
- En harrastanut lainkaan urheilua tai liikuntaa



**4. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikunta-ja urheiluharrastamistasi ensimmäisellä luokalla (7-vuotiaana)? \***

- Harrastin vain pihapelejä, ei urheilun harrastamista seurassa
- Harrastin useita lajeja tasapuolisesti (kirjoita lajit ja seurat, missä harrastit. Esim. jääkiekko-Jokerit)
- Yksi päälaaji ja muita sivulajeja (kirjoita vain päälaaji ja seura ja sivulajit)
- Yksi päälaaji, ei sivulajeja (kirjoita vain päälaaji ja seura)
- En harrastanut lainkaan urheilua tai liikuntaa

**5. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikunta-ja urheiluharrastamistasi toisella luokalla (8-vuotiaana)? \***

- Harrastin vain pihapelejä, ei urheilun harrastamista seurassa
- Harrastin useita lajeja tasapuolisesti (kirjoita lajit ja seurat, missä harrastit. Esim. jääkiekko-Jokerit)
- Yksi päälaaji ja muita sivulajeja (kirjoita vain päälaaji ja seura ja sivulajit)
- Yksi päälaaji, ei sivulajeja (kirjoita vain päälaaji ja seura)
- En harrastanut lainkaan urheilua tai liikuntaa

**6. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikunta-ja urheiluharrastamistasi kolmannella luokalla (9-vuotiaana)? \***

- Harrastin vain pihapelejä, ei urheilun harrastamista seurassa
- Harrastin useita lajeja tasapuolisesti (kirjoita lajit ja seurat, missä harrastit. Esim. jääkiekko-Jokerit)
- Yksi päälaaji ja muita sivulajeja (kirjoita vain päälaaji ja seura ja sivulajit)
- Yksi päälaaji, ei sivulajeja (kirjoita vain päälaaji ja seura)
- En harrastanut lainkaan urheilua tai liikuntaa

**7. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikunta-ja urheiluharrastamistasi neljännellä luokalla (10-vuotiaana)? \***

- Harrastin vain pihapelejä, ei urheilun harrastamista seurassa
- Harrastin useita lajeja tasapuolisesti (kirjoita lajit ja seurat, missä harrastit. Esim. jääkiekko-Jokerit)
- Yksi päälaaji ja muita sivulajeja (kirjoita vain päälaaji ja seura ja sivulajit)
- Yksi päälaaji, ei sivulajeja (kirjoita vain päälaaji ja seura)
- En harrastanut lainkaan urheilua tai liikuntaa

**8. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikunta-ja urheiluharrastamistasi viidennellä luokalla (11-vuotiaana)? \***

- Harrastin vain pihapelejä, ei urheilun harrastamista seurassa
- Harrastin useita lajeja tasapuolisesti (kirjoita lajit ja seurat, missä harrastit. Esim. jääkiekko-Jokerit)
- Yksi päälaaji ja muita sivulajeja (kirjoita vain päälaaji ja seura ja sivulajit)
- Yksi päälaaji, ei sivulajeja (kirjoita vain päälaaji ja seura)
- En harrastanut lainkaan urheilua tai liikuntaa

**9. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikunta-ja urheiluharrastamistasi kuudennella luokalla (12-vuotiaana)? \***

- Harrastin vain pihapelejä, ei urheilun harrastamista seurassa
- Harrastin useita lajeja tasapuolisesti (kirjoita lajit ja seurat, missä harrastit. Esim. jääkiekko-Jokerit)
- Yksi päälaaji ja muita sivulajeja (kirjoita vain päälaaji ja seura ja sivulajit)
- Yksi päälaaji, ei sivulajeja (kirjoita vain päälaaji ja seura)
- En harrastanut lainkaan urheilua tai liikuntaa

**Urheilun harrastaminen yläkouluiässä (13-15-vuotiaana)**

**10. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikunta-ja urheiluharrastamistasi 7.luokalla (13-vuotiaana)? \***

- Kilpailullisesti monia eri lajeja, 2 tai enemmän (Kirjoita lajit ja seurat, missä harrastit, esim jääkiekko-Jokerit)
- Yksi päälaaji kilpailullisesti, mutta myös muita sivulajeja seurassa (kirjoita päälaaji ja seura sekä sivulajit)
- Yksi päälaaji, muita lajeja omatoimisesti, pihapelit jne. (Kirjoita vain päälaaji ja seura)
- Pelkkää omatoimista harjoittelua, ei kilpailullista pelaamista

**11. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikunta-ja urheiluharrastamistasi 8.luokalla (14-vuotiaana)? \***

- Kilpailullisesti monia eri lajeja, 2 tai enemmän (Kirjoita lajit ja seurat, missä harrastit, esim jääkiekko-Jokerit)
- Yksi päälaaji kilpailullisesti, mutta myös muita sivulajeja seurassa (kirjoita päälaaji ja seura sekä sivulajit)
- Yksi päälaaji, muita lajeja omatoimisesti, pihapelit jne. (Kirjoita vain päälaaji ja seura)
- Pelkkää omatoimista harjoittelua, ei kilpailullista pelaamista

**12. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikunta-ja urheiluharrastamistasi 9.luokalla (15-vuotiaana)? \***

- Kilpailullisesti monia eri lajeja, 2 tai enemmän (Kirjoita lajit ja seurat, missä harrastit, esim jääkiekko-Jokerit)
- Yksi päälaaji kilpailullisesti, mutta myös muita sivulajeja seurassa (kirjoita päälaaji ja seura sekä sivulajit)
- Yksi päälaaji, muita lajeja omatoimisesti, pihapelit jne. (Kirjoita vain päälaaji ja seura)
- Pelkkää omatoimista harjoittelua, ei kilpailullista pelaamista

**Urheilun harrastaminen toisella asteella (16-18-vuotiaana)**

**13. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikunta- ja urheiluharrastamistasi lukion/ammattikoulun tai jonkin muun jatkokoulutuksen ensimmäisellä luokalla (16-vuotiaana)? \***

- Kilpailullisesti monia eri lajeja, 2 tai enemmän (Kirjoita lajit ja seurat, missä harrastit, esim jääkiekko-Jokerit)
- Yksi päälaaji kilpailullisesti, mutta myös muita sivulajeja seurassa (kirjoita päälaaji ja seura sekä sivulajit)
- Yksi päälaaji, muita lajeja omatoimisesti, pihapelit jne. (Kirjoita vain päälaaji ja seura)
- Pelkkää omatoimista harjoittelua, ei kilpailullista pelaamista

**14. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikunta- ja urheiluharrastamistasi lukion/ammattikoulun tai jonkin muun jatkokoulutuksen toisella luokalla (17-vuotiaana)? \***

- Kilpailullisesti monia eri lajeja, 2 tai enemmän (Kirjoita lajit ja seurat, missä harrastit, esim jääkiekko-Jokerit)
- Yksi päälaaji kilpailullisesti, mutta myös muita sivulajeja seurassa (kirjoita päälaaji ja seura sekä sivulajit)
- Yksi päälaaji, muita lajeja omatoimisesti, pihapelit jne. (Kirjoita vain päälaaji ja seura)
- Pelkkää omatoimista harjoittelua, ei kilpailullista pelaamista
- Olen syntynyt vuonna 2004, joten en voi vastata tähän kysymykseen

**Muita kysymyksiä**

**15. Olen osallistunut näihin jääkiekkoliiton tapahtumiin tai pelannut seuraavissa ikäkausimaajoukkueissa \***

- Pohjola-leiri
- U16 maajoukkueleiri
- U16 maajoukkuepelejä
- U17 maajoukkueleiri

- U17 maajoukkuepelejä
- U18 maajoukkueleiri
- U18 maajoukkuepelejä
- En ole osallistunut näihin tapahtumiin

**16. Missä joukkueessa olet pääasiassa pelannut tällä kaudella 2020-21 \***

- Jokerit U18
- Jokerit U20

**17. Oletko käyttänyt seuran ulkopuolista luistelupalmentajaa? \***

- 1-3-luokilla
- 4-6-luokilla
- 7-9-luokilla
- Lukio /ammattikoulu/muu koulutus -aikana
- en ole käyttänyt luistelupalmentajaa

**18. Oletko käyttänyt seuran ulkopuolista fysiikkavalmentajaa? \***

- 1-3-luokilla
- 4-6-luokilla
- 7-9-luokilla
- Lukio /ammattikoulu/muu koulutus -aikana
- en ole käyttänyt fysiikkavalmentajaa

**19. Millä tasolla koet olevasi taidoiltasi muihin joukkueesi pelaajiin verrattuna? \***

- Selkeästi keskitason yläpuolella
- Keskitason yläpuolella
- Keskitasolla
- Keskitason alapuolella
- Selvästi keskitason alapuolella

**20. Millä tasolla koet olevasi taidoiltasi verrattuna kaikkiin ikäisiisi pelaajiin Suomessa? \***

- Selkeästi keskitason yläpuolella
- Keskitason yläpuolella
- Keskitasolla
- Keskitason alapuolella
- Selvästi keskitason alapuolella

**21. Millä tasolla uskot pelaavasi jääkiekkoa kahden vuoden päästä? \***

- U20 SM-sarjassa
- Junioreissa alemmalla tasolla
- Liigassa
- Mestiksessä
- Suomi-sarjassa
- KHL
- NHL
- Muualla ulkomailla
- Harrastetasolla
- En osaa sanoa
- En usko, että jatkan pelaamista niin pitkään

**22. Millä tasolla uskot pelaavasi jääkiekkoa viiden vuoden päästä? \***

- Liigassa
- Mestiksessä
- Suomi-sarjassa
- KHL
- NHL
- Muualla ulkomailla
- Harrastetasolla
- En osaa sanoa
- En usko, että jatkan pelaamista niin pitkään