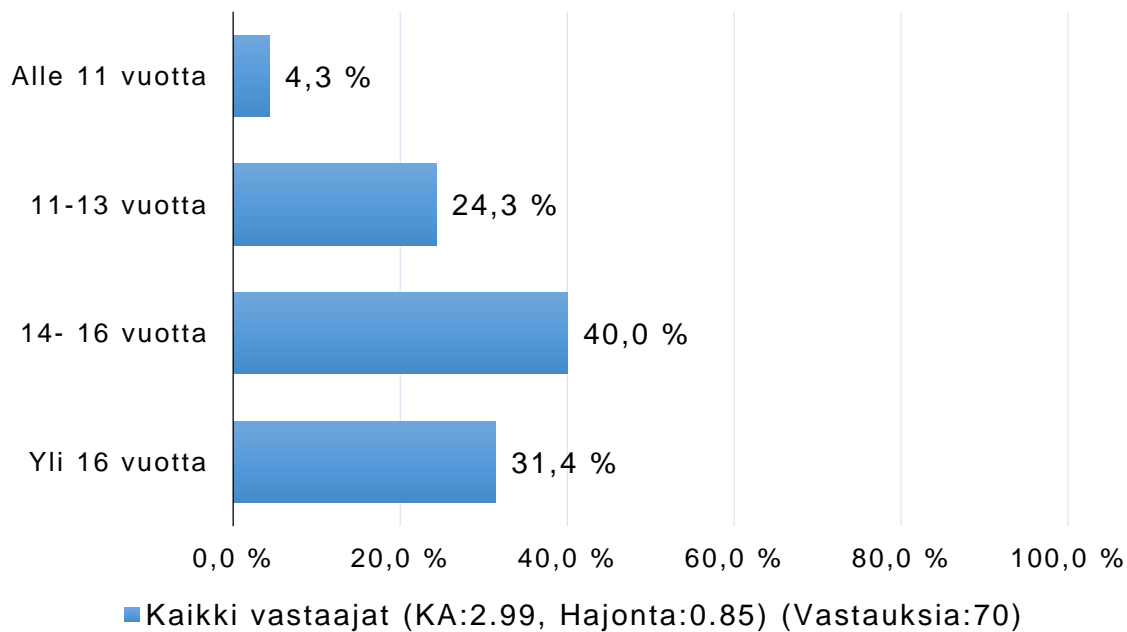
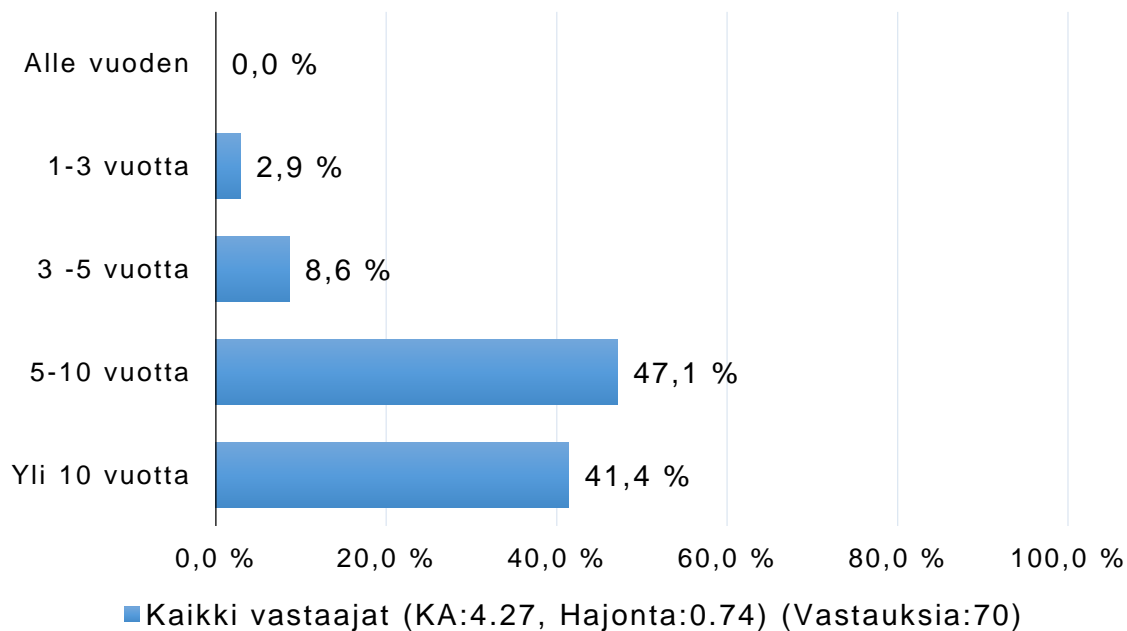


# Palautekysely nuorille

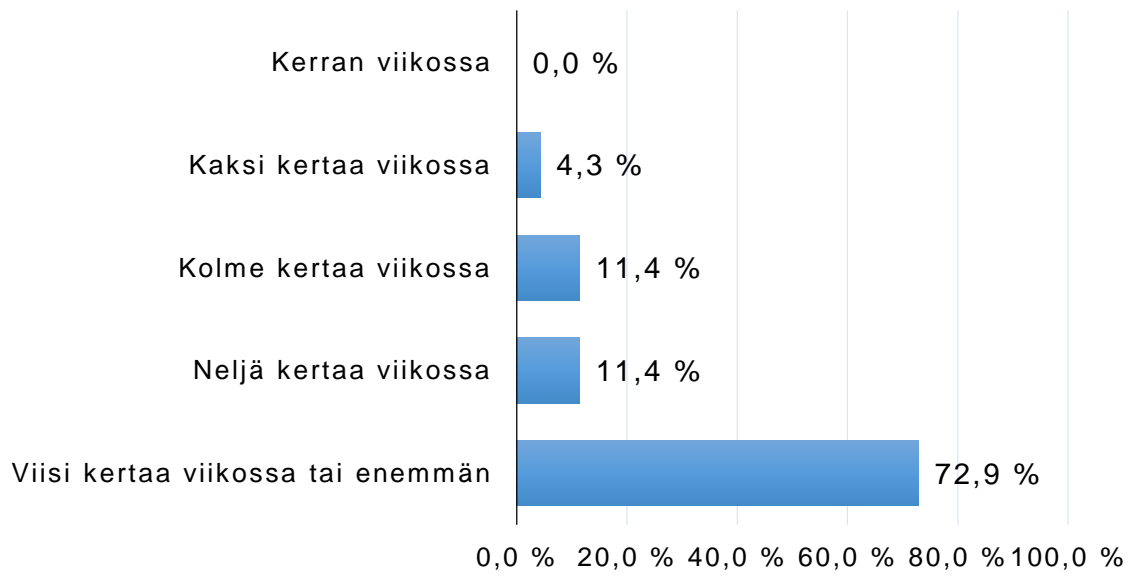
## 5. Ikäni on



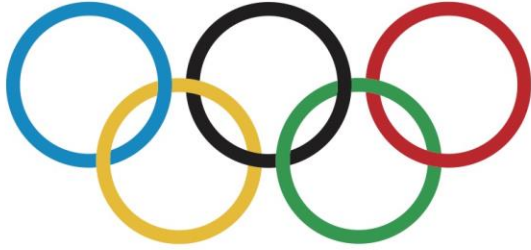
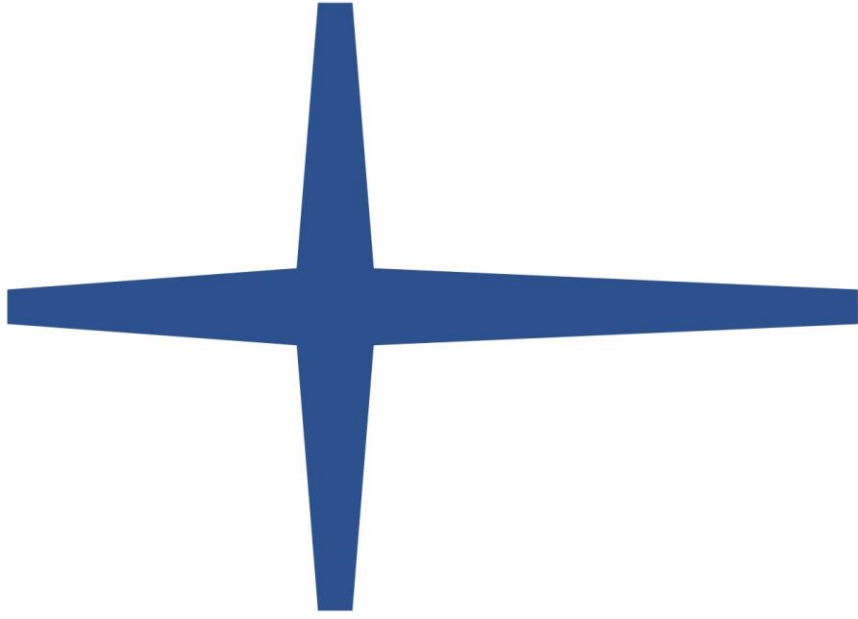
## 6. Olen harrastanut/kilpaillut seurassa



## 7. Minulla on ohjattuja treenejä



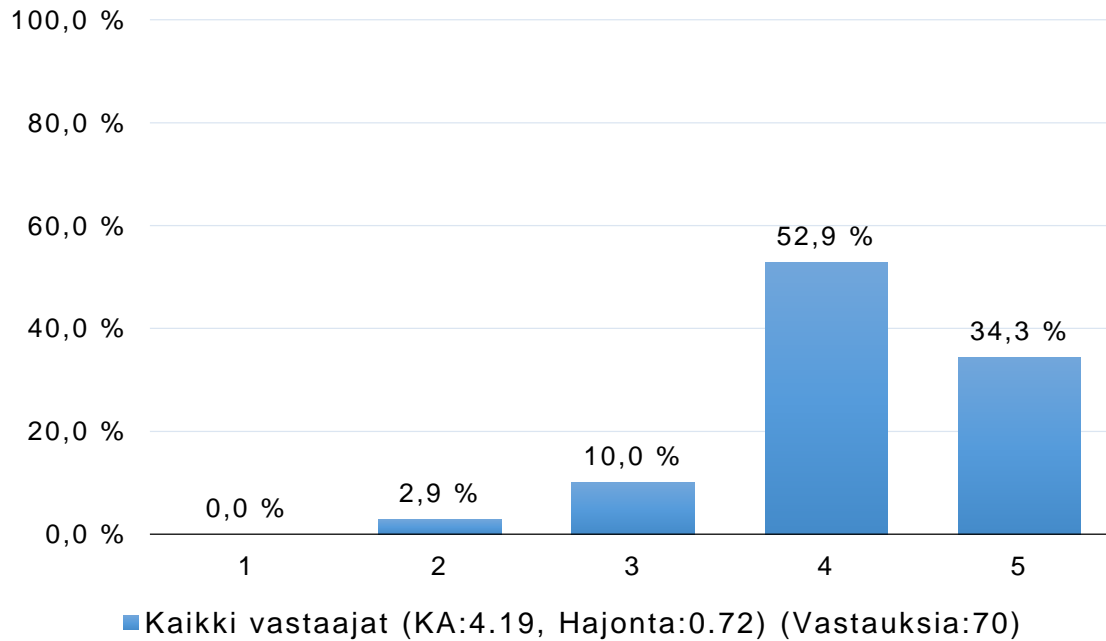
■ Kaikki vastaajat (KA:4.53, Hajonta:0.86) (Vastauksia:70)



Vastaa seuraaviin väittämiin asteikolla, jossa 1 = ei pidä lainkaan paikkansa, 2 = ei pidä osittain paikkansa, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = pitää osittain paikkansa, 5 = pitää täysin paikkansa.

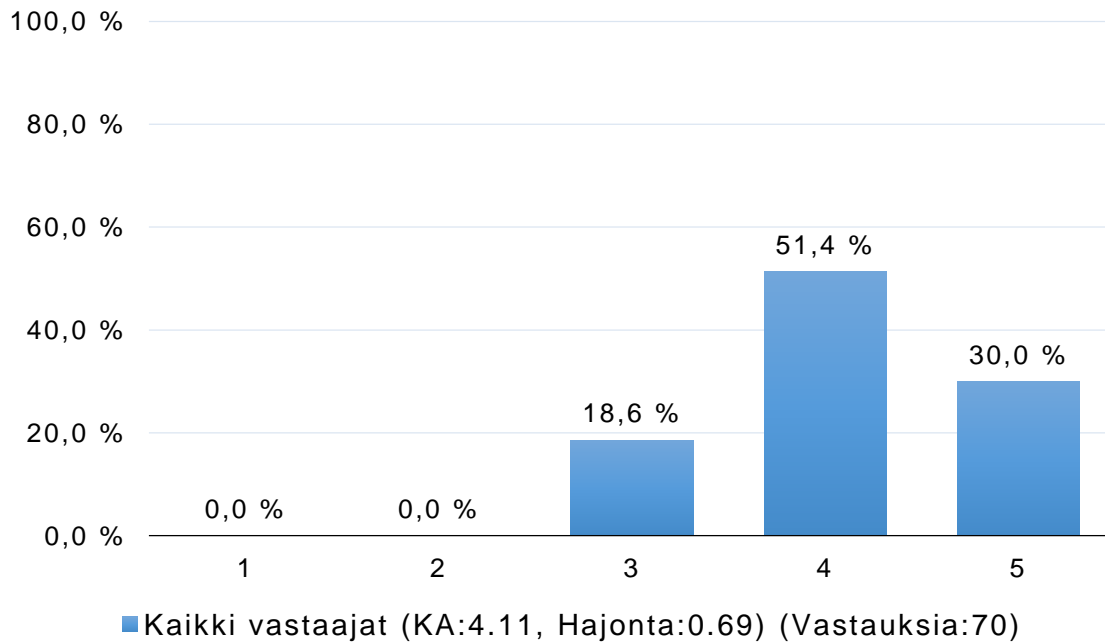
Ohjatut harjoituksemme ovat monipuolisia

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



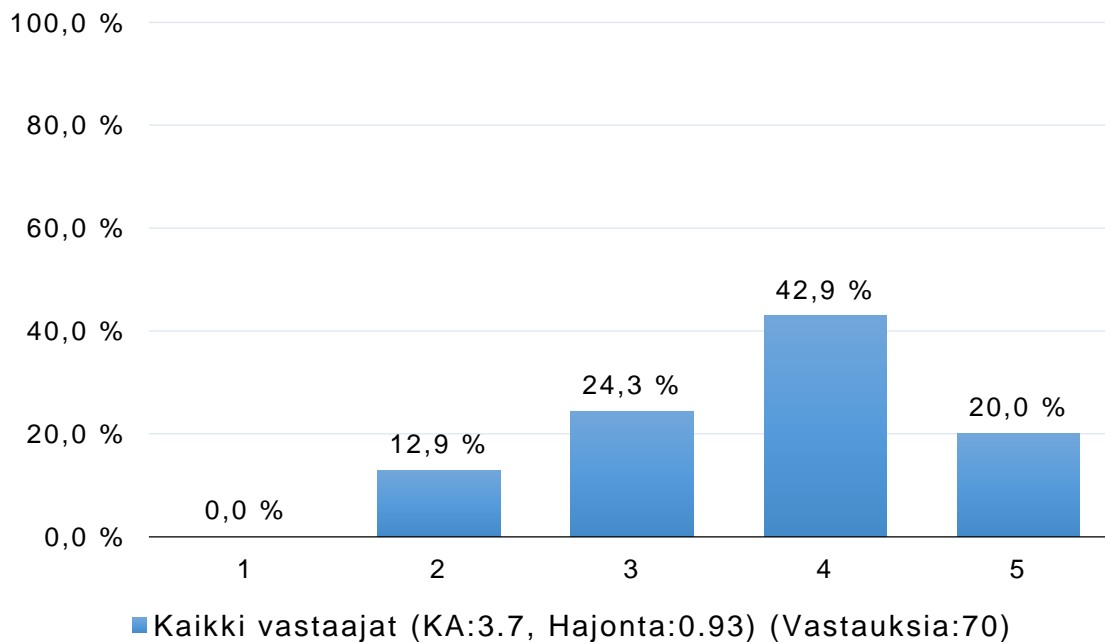
### Treeneissä liikutaan paljon (ei jonottelua, seisoskelua, istuskelua)

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



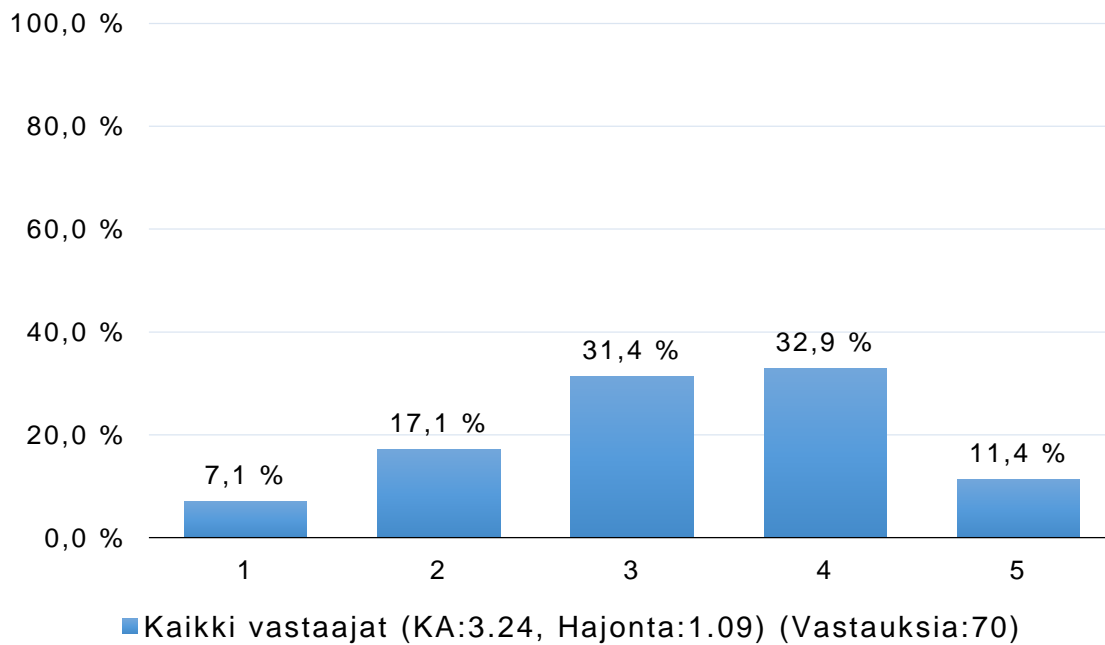
### Harjoitusten jälkeen minulla on aina tai lähes aina hyvä fiilis

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)

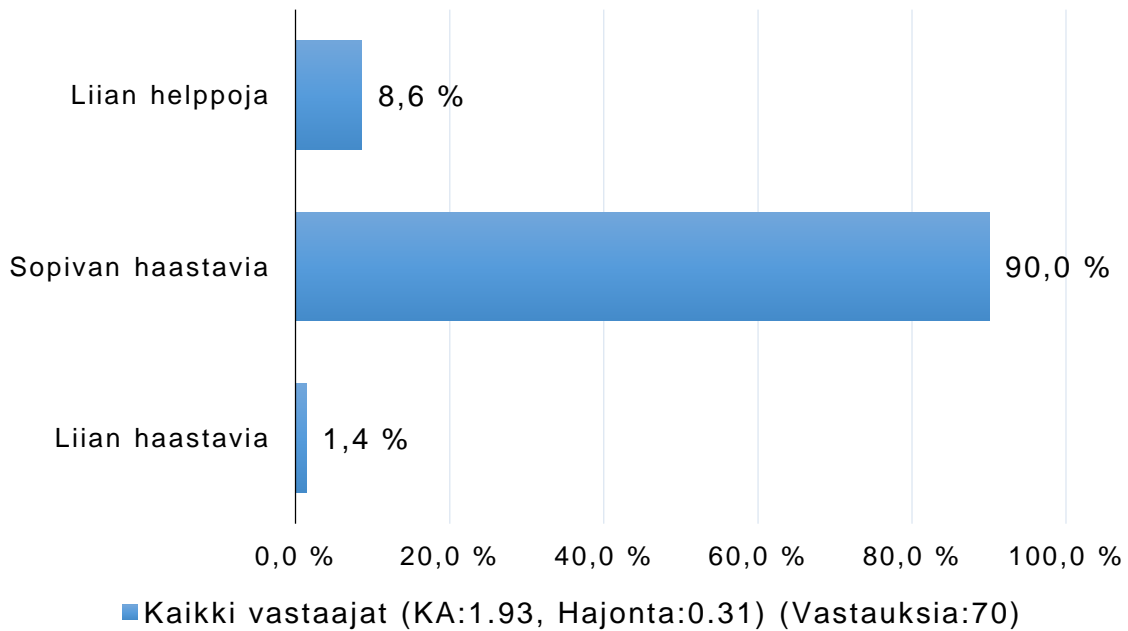


## Harjoittelen vapaa-ajalla omatoimisesti

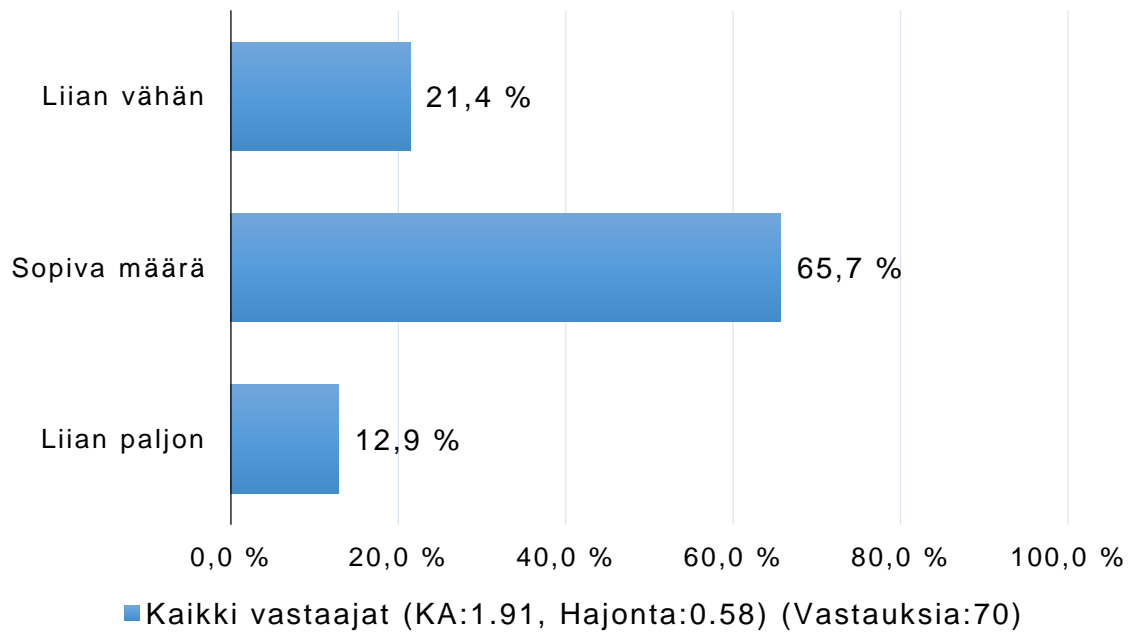
(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



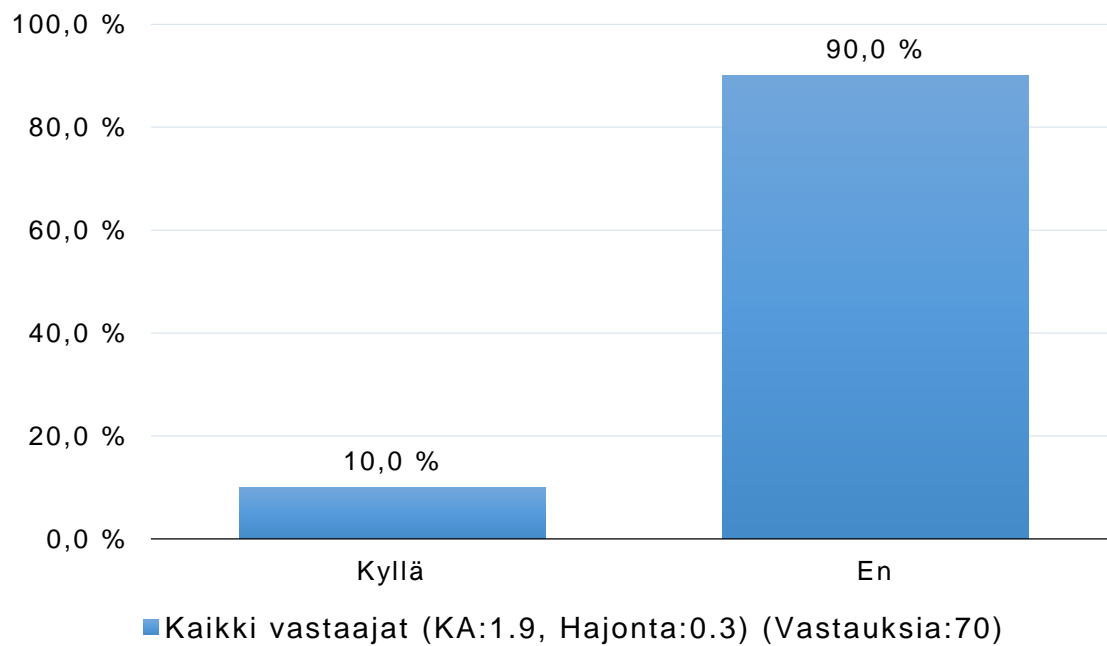
## 9. Harjoitukset ovat mielestäni



## 10. Ryhmällemme on harjoituksia

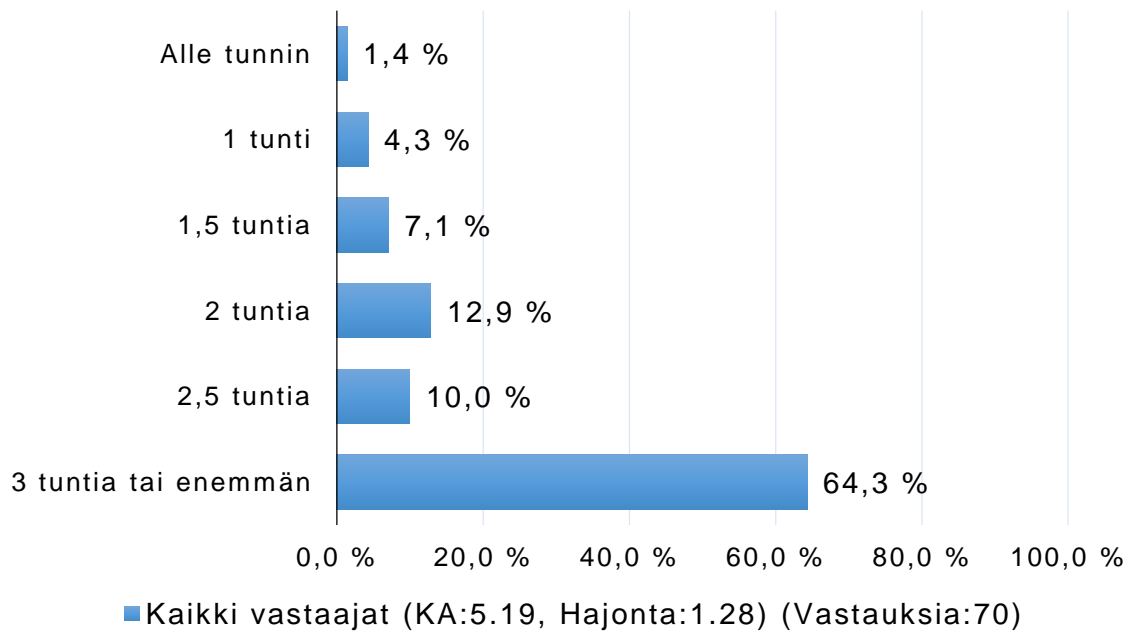


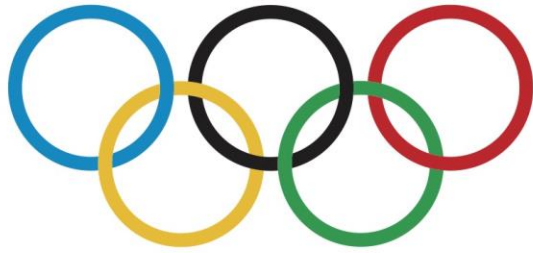
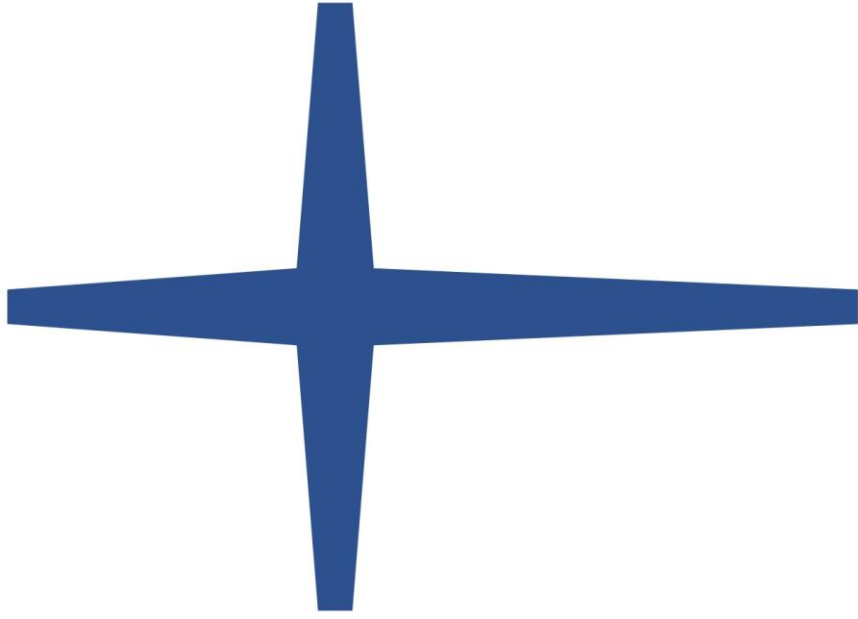
## 11. Harrastan myös muita lajeja





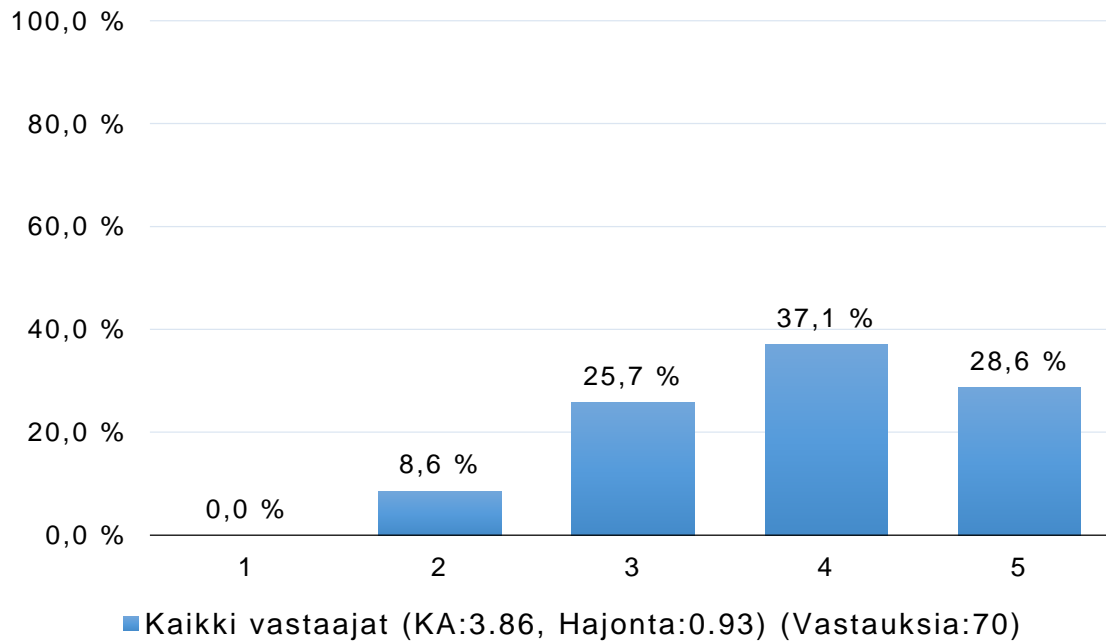
## 12. Liikun päivittäin (sisältää kaiken liikkumisen: koulumatkat, liikuntatunnit, harjoitukset, pihaliikunnan...)





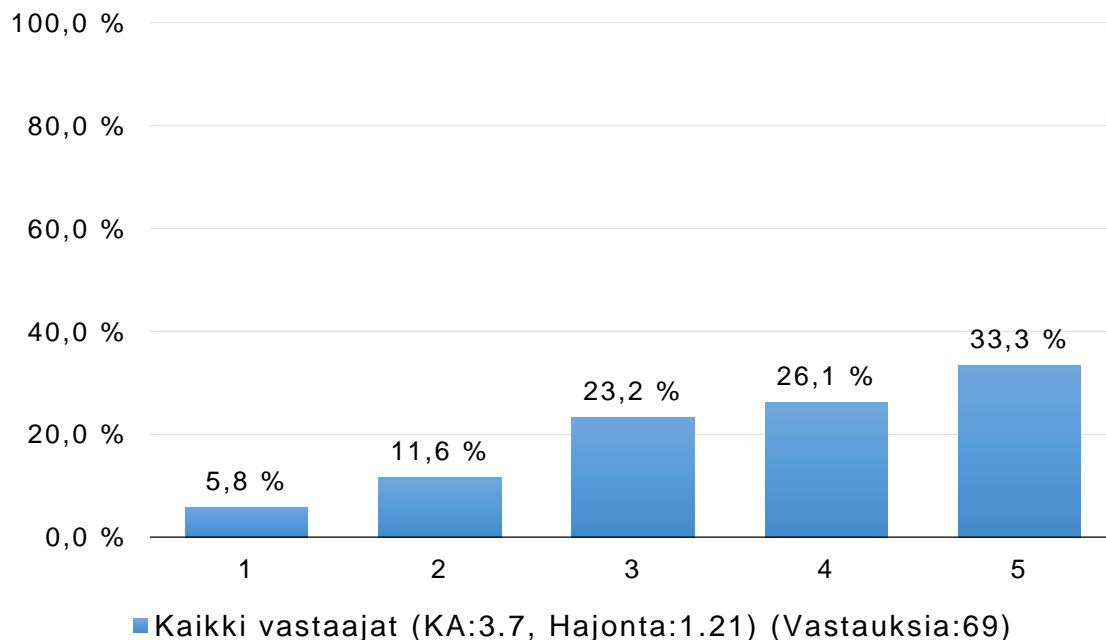
## Ohjaajamme/Valmentajamme ovat kannustavia ja antavat positiivista palautetta

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



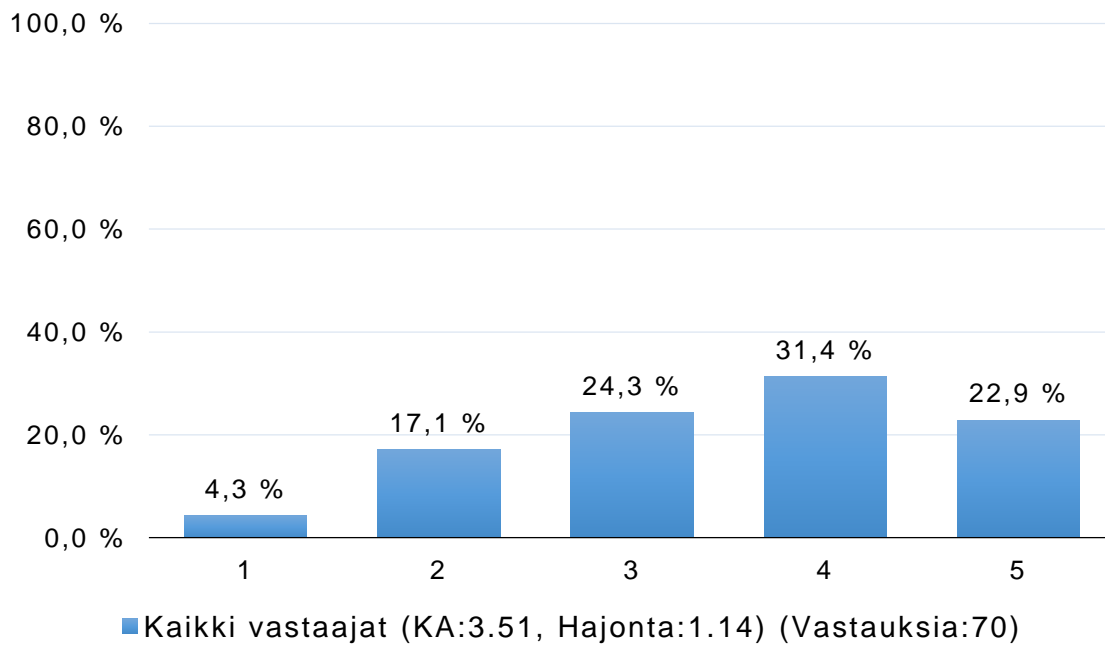
## Ryhmämme/joukkueemme jäseniä kohdellaan tasapuolisesti

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



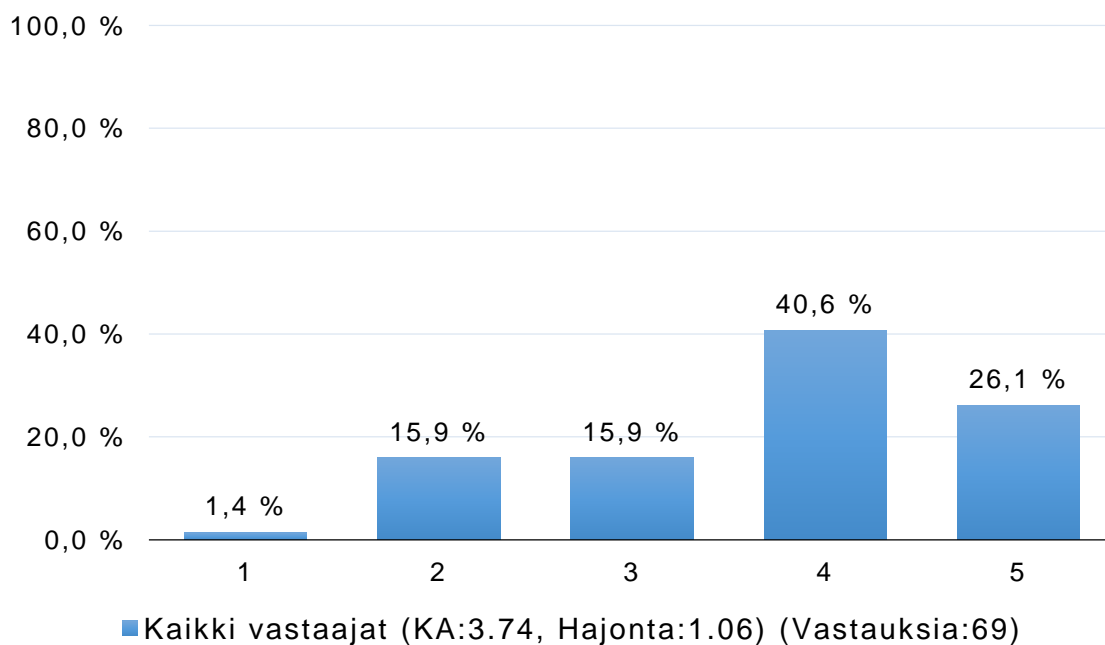
## Uskallan kertoa omista ajatuksistani ja tunteistani ohjaajalle/valmentajille

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



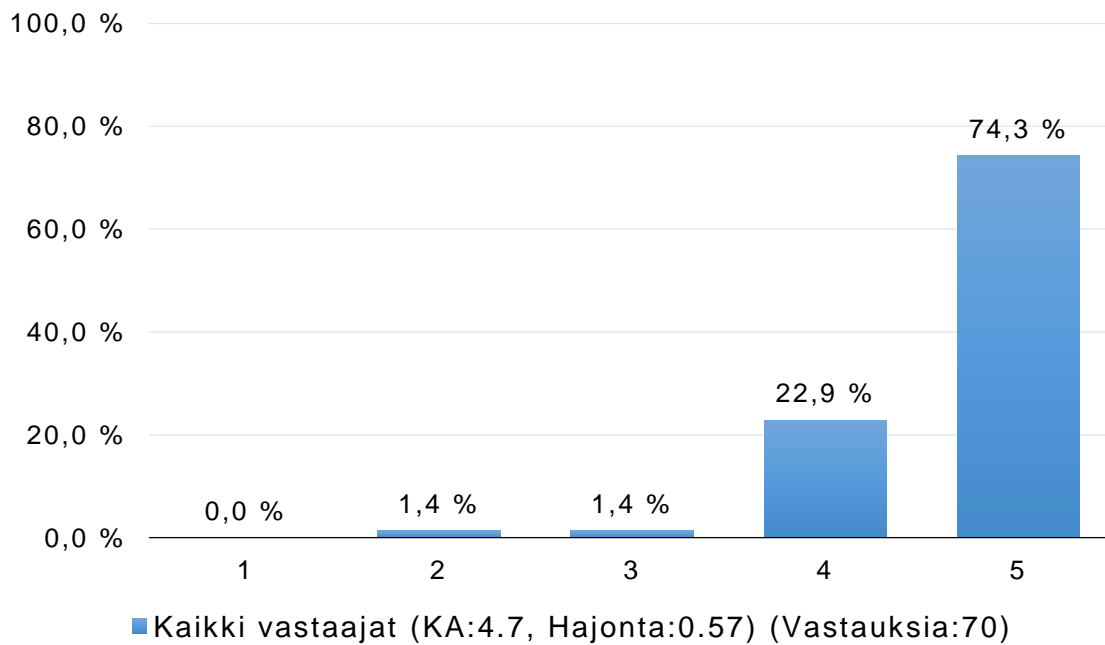
## Mielipiteitäni kuunnellaan ja mielipiteeni otetaan huomioon

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



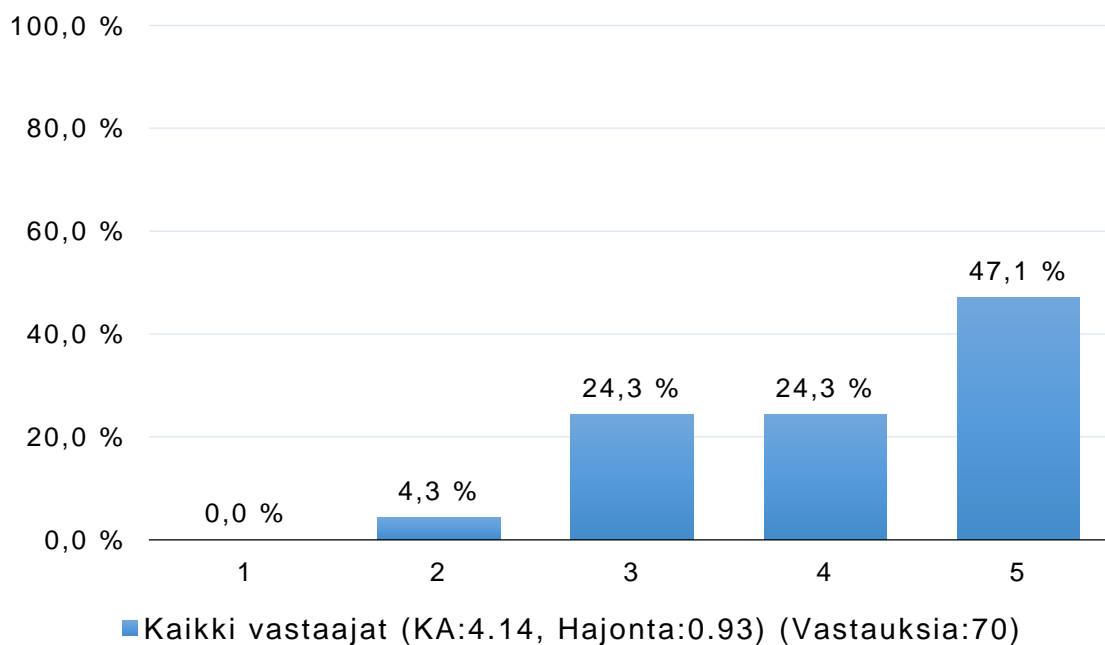
## Kunnioitan valmentajiani

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



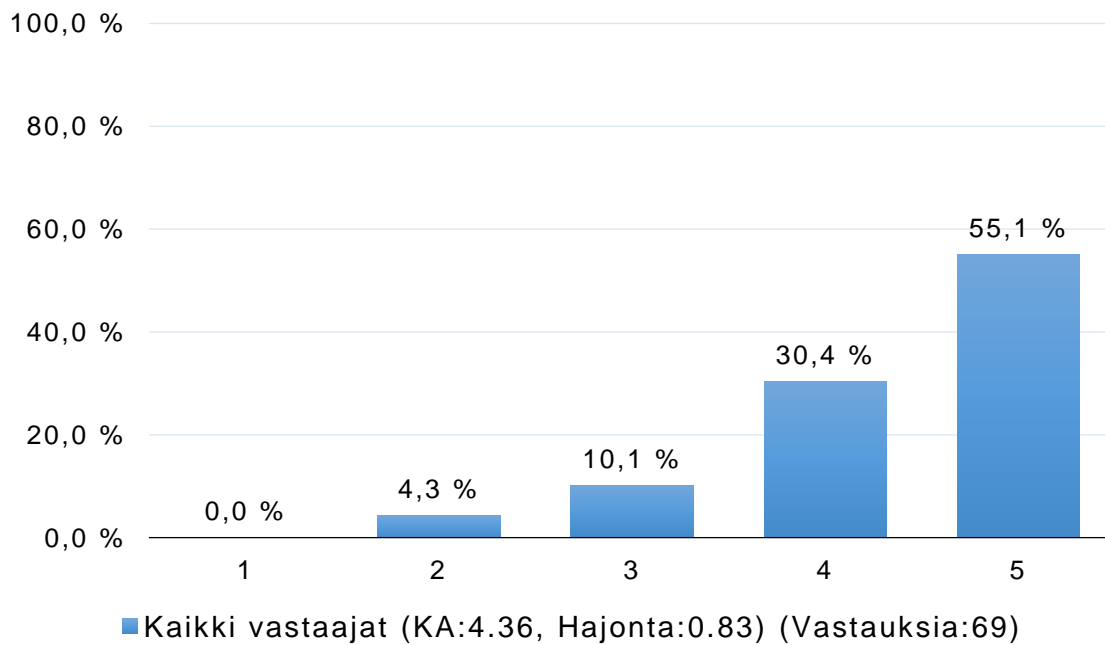
## Valmentajat antavat omalla käytöksellään hyvää esimerkkiä

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



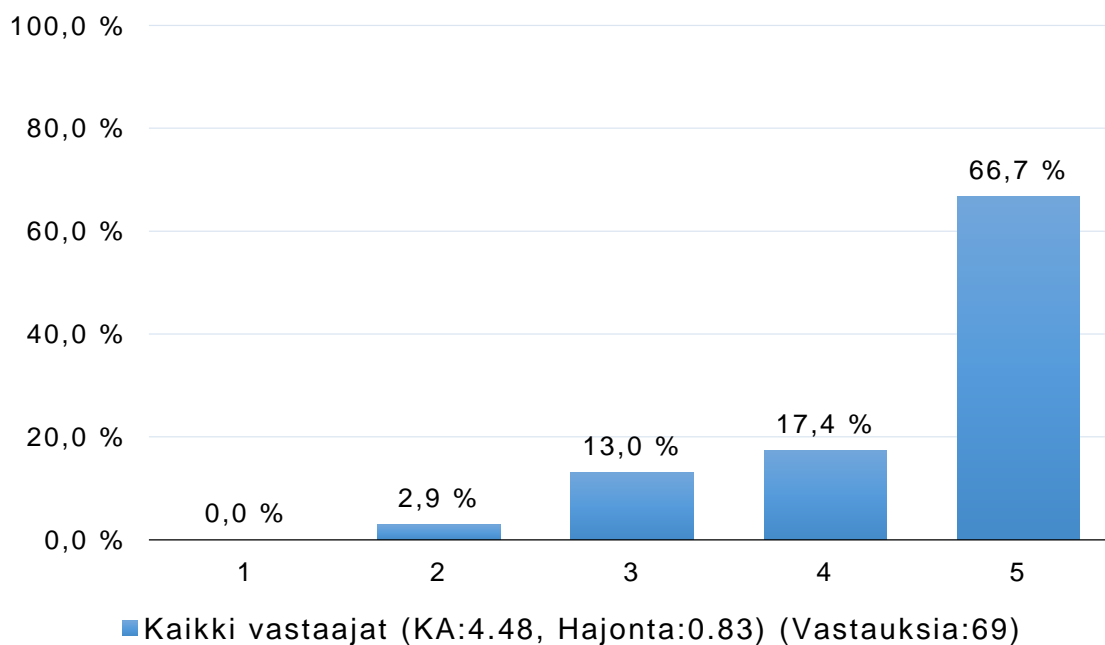
## Kilpaileminen on minulle mielekästä

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



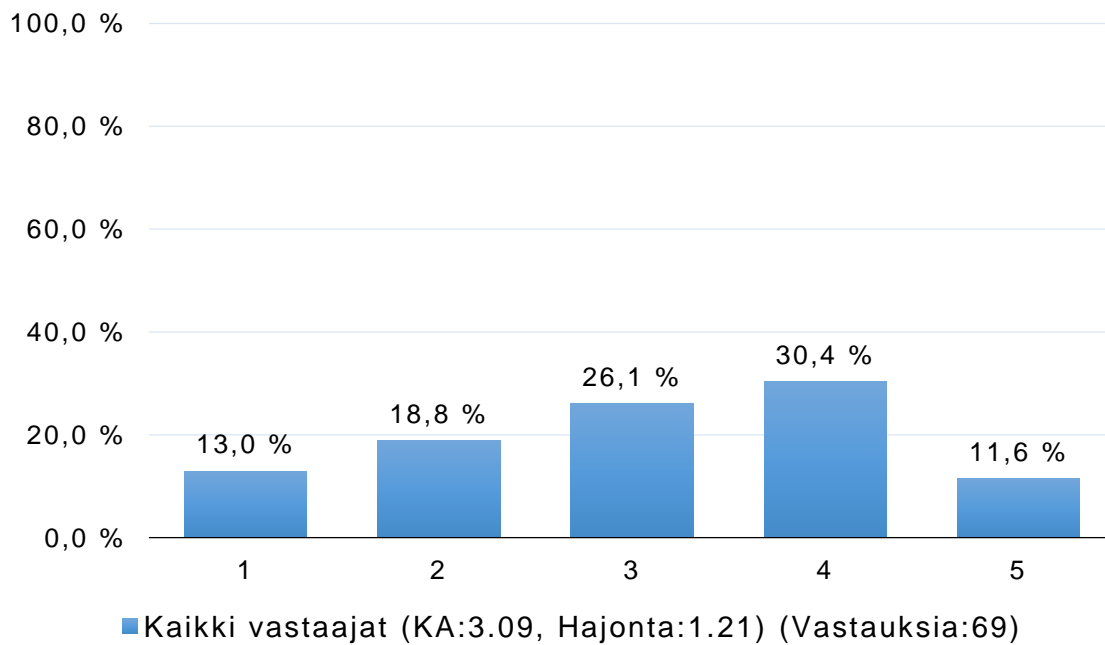
## Saan kannustusta valmentajiltani kilpailutilanteissa

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)

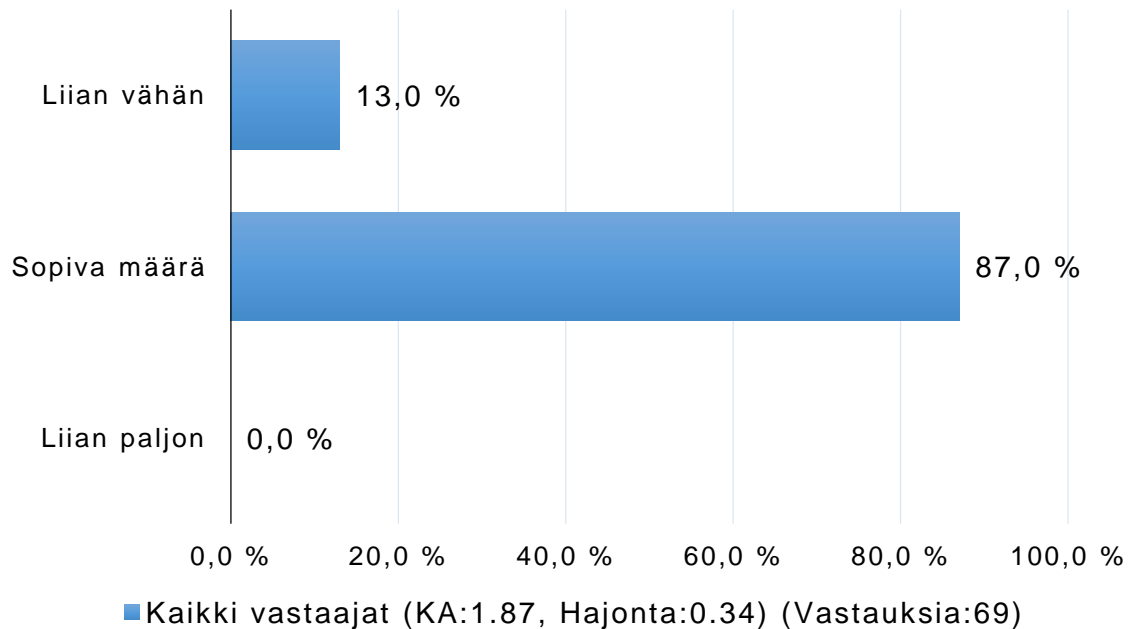


## Perheelleni on tärkeää, että menestyn kilpailuissa

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)

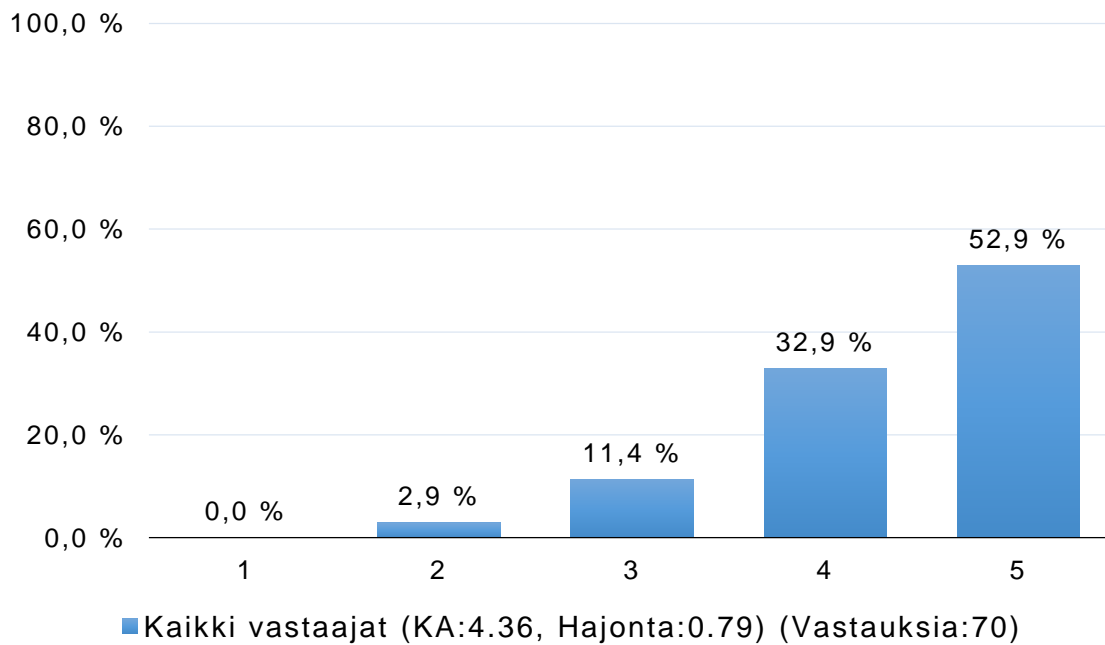


## 15. Ryhmällämme/ joukkueellamme on kilpailuja



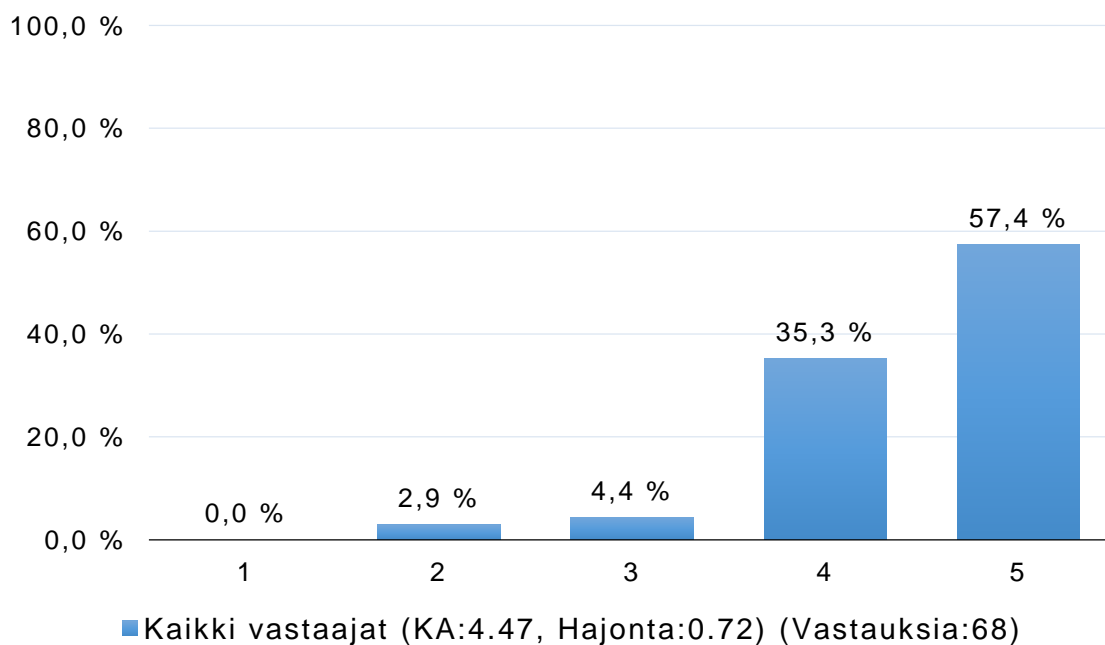
## Viihdyn treeneissä hyvin

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



## Viihdyn hyvin ryhmässäni/joukkueessani

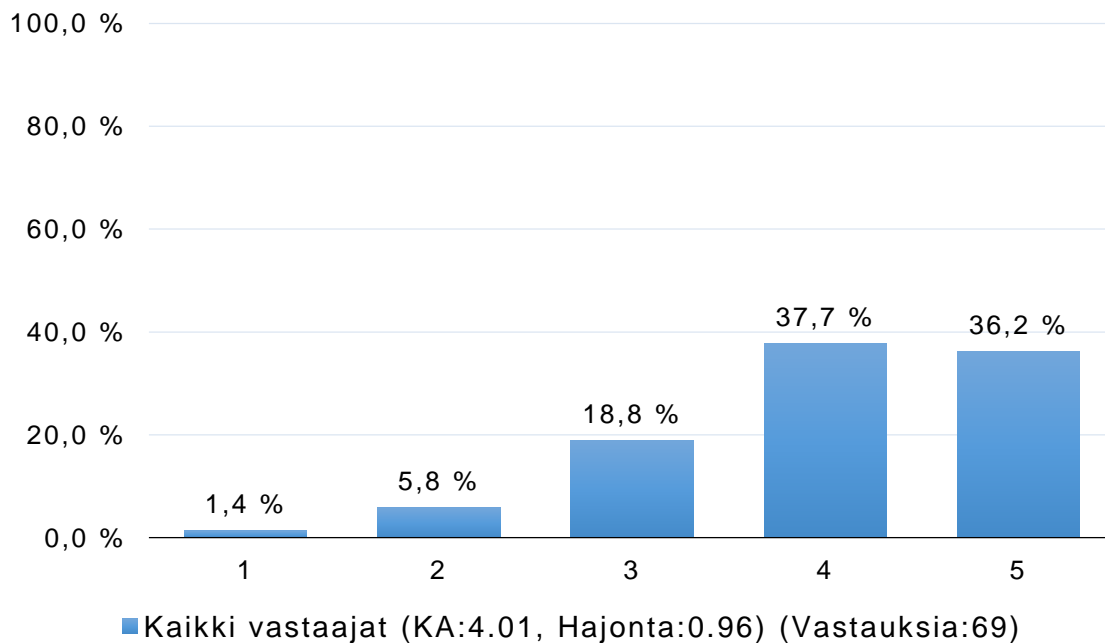
(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)





## Joukkueessa/ryhmässämme on hyvä yhteishenki ja kannustava ilmapiiri

(1 = Ei pidä lainkaan paikkansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



### 17. Mikä on parasta urheiluharrastuksessa? (Kaikki vastaajat)

- Yhdessä kavereiden kanssa reenaaminen ja urheilun ilo
- Onnistumisen tunne, uuden oppiminen. Saada harrastaa lajia.
- Parasta luistelussa on kaverit ja mahdollisuus kehittää omia taitoja ja kasvaa ihmisenä.
- Pidän siitä.
- Joukkue ja urheilu
- Yhdessä olo ja se että päivittäisen urheilun saa mukavasti muiden kanssa. Myös se, että vaihdoin SM tasolta kansalliselle tasolle on parantanut suhdettani luisteluun.
- muodostelma harjoitukset, saa liikkua, kun saa uusia kavereita
- se, että saa ilmaista itseään.
- Onnistuminen, kaverit ja uusien asioiden oppiminen
- urheilu ylipäätensä, se kun tuntuu lihaksissa mutta jaksaa painaa, onnistumiset, lajin taiteellisuus,
- Uuden oppiminen ja onnistuminen
- onnistuminen ja uuden oppiminen

- onnistumiset treeneissä ja kilpailuissa
- Onnistumiset yksilöinä ja joukkueena, hyvät muistot ja hauskat hetket.
- Sellaisen porukan kanssa tekeminen, jotka jakaa rakkauden samaan lajiin
- kaverit
- Onnistumisen tunteet, ystävät, yhdessä tekeminen ja se että kaikki laittavat itsensä likoon yhteisten unelmien saavuttamiseksi.
- Yhdessä tekeminen, kehittyminen, ilmapiiri ja kilpailu
- kaverit ja onnistuminen
- Oma joukkue, itsensä haastaminen ja onnistumiset joiden eteen on tehty töitä
- Joukkue, kisamatkat, muistot ja kokemukset
- Onnistumiset, kehittyminen
- Joukkue, valmentajat, kilpailumatkat ja yhteiset tavoitteet
- Joukkue, kaverit, liikkuminen
- Harrastaminen
- Kavereiden kanssa yhdessä tekeminen ja onnistumiset
- Itse laji on rakas, mutta myös se, että se luo kokemuksia ja myös rutiineja elämään
- Kilpaileminen.
- Oppii uutta.
- Toiset luistelijat, uuden oppiminen, kisat ja siellä menestyminen
- Joukkuehenki ja kilpailutilanteet
- Liikkuminen ja joukkuekaverit.
- Yhdessä joukkueen kanssa kehittyminen ja tavoitteiden saavuttaminen. Ja se tunne kun pääsee treeneihin ja haluaa sinä päivänä antaa kaikkensa.
- Joukkue ja treenaaminen
- Parasta on joukkuekaverit ja hyvä joukkuehenki, sekä kisat ja ylipäättään treenaaminen.
- Liikkuminen, kaverit ja urheilusuorituksen jälkeinen fiilis.
- Yhdessä täysillä tekeminen, uuden oppiminen ja kisaaminen
- Kaverit, joukkuehenki, uuden oppiminen ja kilpailut

- Monipuoliset harjoitukset, onnistumiset ja kehittyminen koko ajan paremmaksi.
- Ryhmähenki ja treenaaminen.
- Kaverit, luistelun ilo
- Joukkue
- Joukkue henki ja itse luistelu.
- onnistumiset ja joukkueen kanssa yhdessä tekeminen.
- Kun saa olla kavereiden kanssa ja urheilla.
- Kaverit ja uuden oppiminen
- Yhdessä koetut tunteet, onnistumiset
- Kaverit, valmentajilta haluaisin palautetta enemmän.
- En tiedä.
- Yhdessä tekeminen.
- Uuden oppiminen, kaverit ja kilpailut
- Että oppii uutta ja saa tehdä mistä tykkää
- Urheilun ilo ja treenaaminen.
- Kun oppii uutta

#### 18. Mikä urheiluharrastuksessa on epämieluisinta? (Kaikki vastaajat)

- Ryhmässä osa tytöistä näyttää ja ilmaisee sen etten ole tarpeeksi hyvä. Tietyt tytöt eivät halua ottaa pariksi. Epäkunnioittavaa puhetta harjoitusten aikana jatkuvasti joka lannistaa ja aiheuttaa pahaa mieltä.
- Epämieluisinta on joukkueen sisällä tapahtuvat asiat esimerkiksi paikkojen vaihto ja luistelijoiden suuret tasoerot.
- Pitkät matkat
- -
- Juurikin se, että ennen oli niin paljon harkkoja, ettei ollut aikaa muuhun elämään.
- jos tulee kolhuja/loukkaantuu
- Jäällä tilan puute, omaan tekemiseen on vaikeaa keskittyä kun jäällä on niin paljon ihmisiä.
- -

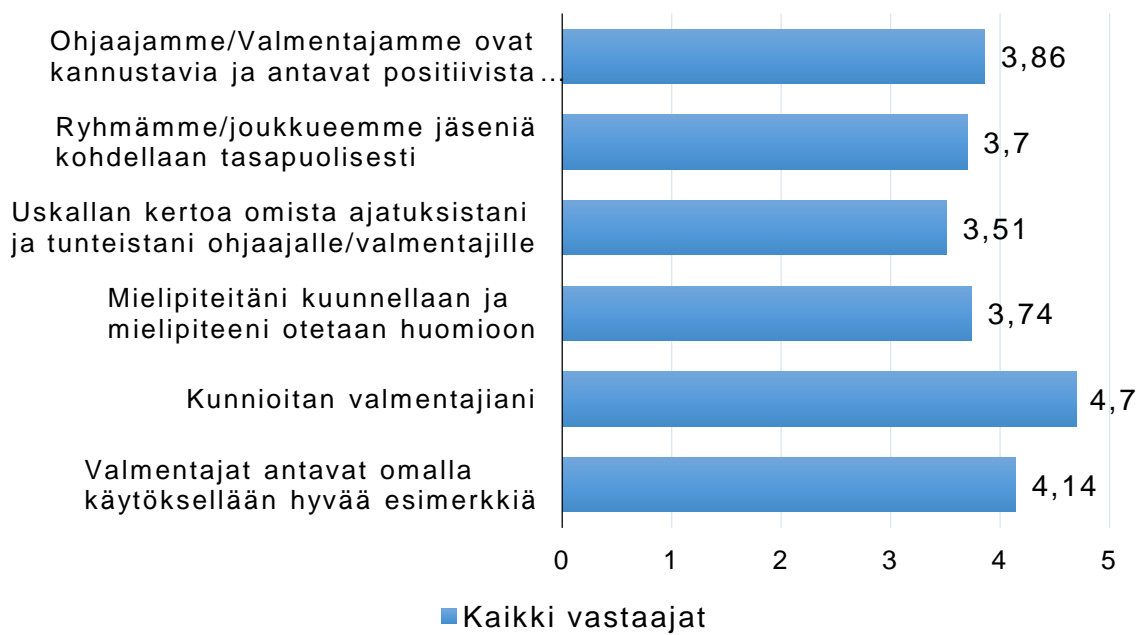
- Jos valmentaja ei ole suunnitellut tuntia kunnolla, tai jos usein tehdään samoja juttuja, se jos ryhmässä vallitsee epämotivoitunut ilmapiiri
- Vammat ja loukkaantumiset, kilpailuissa epäonnistuminen
- treeniajat ja määrät jotka treenaavat samaan aikaan jäällä ovat liian suuret.
- kun tulee paljon epäonnistumisia
- Joskus on kovat paineet joukkueelta j valmentajilta onnistua sekä treenejä on kuitenkin niin paljon, että sinne on joskus raskas tulla.
- Se, että se vie niin paljon aikaa
- haastavat treeniajat
- Valmentajien käytös
- Jos tulee loukkaantuminen
- Huonot jää ajat,. loukkaantumisot
- Välillä epäkannustava ilmapiiri ja eritasoinen motivaatio joukkueessa
- Ulkonäköpaineet
- Urheilijoiden epätasa-arvoinen kohtelu, vaihtopenkille joutuminen
- Rankat päivät, jos pää ei ole 100% mukana
- Harjoitukset loma-aikoina esim syyslomalla
- Valmentajatyö, jossa luistelijan mielipiteitä ja tarpeita ei kuunnella
- Ilman maalämmittelyä harjoittelu, koska jäät ovat niin aikaisin päivällä ja menevät joinain päivinä koulun kanssa päällekkäin
- Pitkät treenit ja aamutreenit.
- Myöhään loppuvat treenit.
- ”Liian” vaikeat asiat ja huono joukkuehenki
- Väsyttää koko ajan
- Fyysiset vaivat ja kivut.
- Tulee helposti erittäin kovaa menestystä ja ajoittain koulumenestys saattaa hieman kärsiä väsymyksestä.
- Joskus on rankkaa
- Se kun välillä jää aikaa muille kavereille.

- Kilpailupaikkojen asettaminen, kun osa joutuu laidalle. Sille ei kuitenkaan voi mitään.
- Myöhäiset treenijat
- Ei tule mitään mieleen
- Ei mikään.
- Vaikeat asiat.
- Joskus on rankkaa
- Väsymys treenien jälkeen ja kiire kouluhommissa.
- sen tuottama väsymys
- En tiedä.
- Jos ei onnistu millään
- Vie liikaa aikaa muulta elämältä
- Kommunikointi kodin ja valmennuksen välillä huonoa. Viesteihin ei vastata ja palautetta ei saa.
- Ei ole epämieluisaa.
- Kuntotreeni
- Vastuvalmentajan ailahteleva käytös. Ja tehopäivien/treenien aikatalujen myöhäinen saaminen (vaikeuttaa koko muunkin perheen elämän suunnittelua)
- Jos valmentaja suosii joitakin
- Epäonnistuminen ja yleensä siihen menee paljon aikaa.
- Kun valmentajat suosii toisia luistelioita

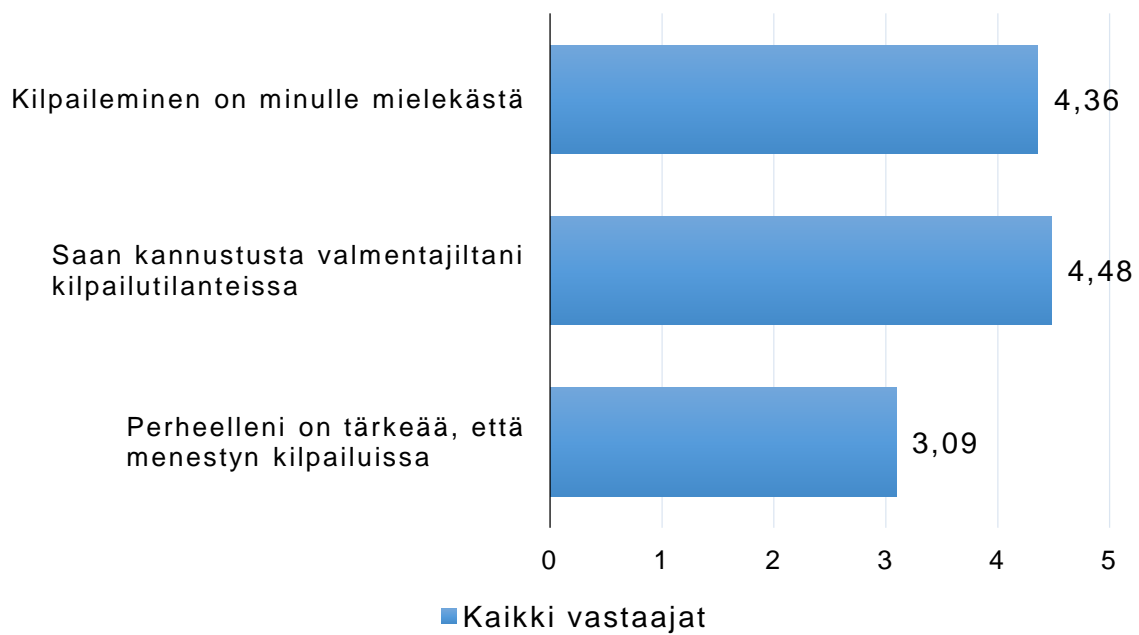
## 8. Harjoittelu



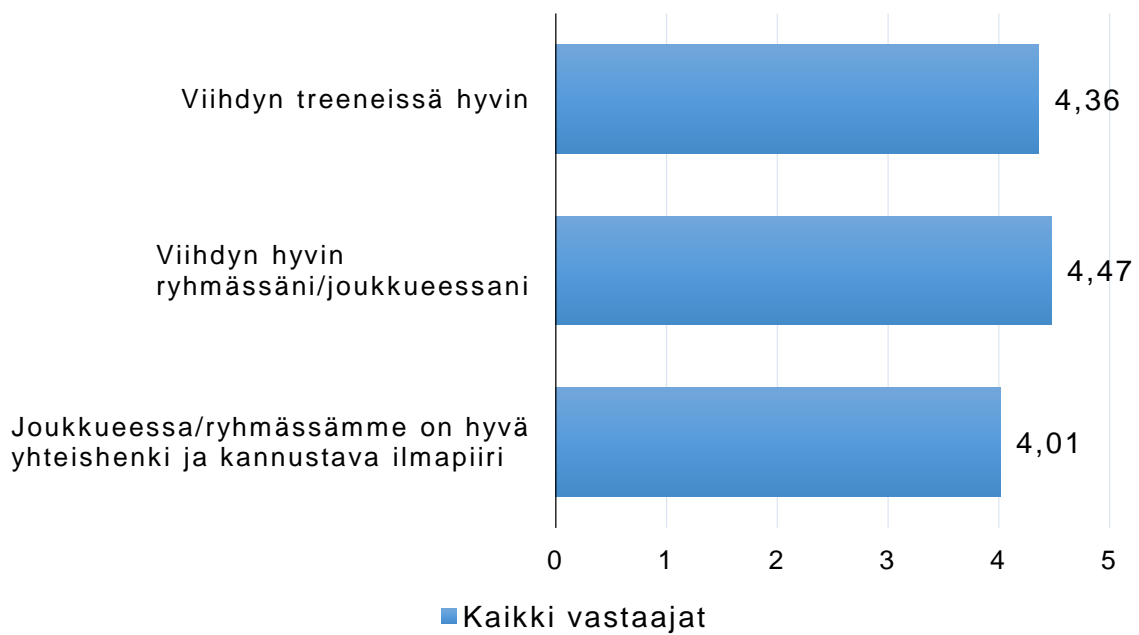
## 13. Ohjaus/valmennus



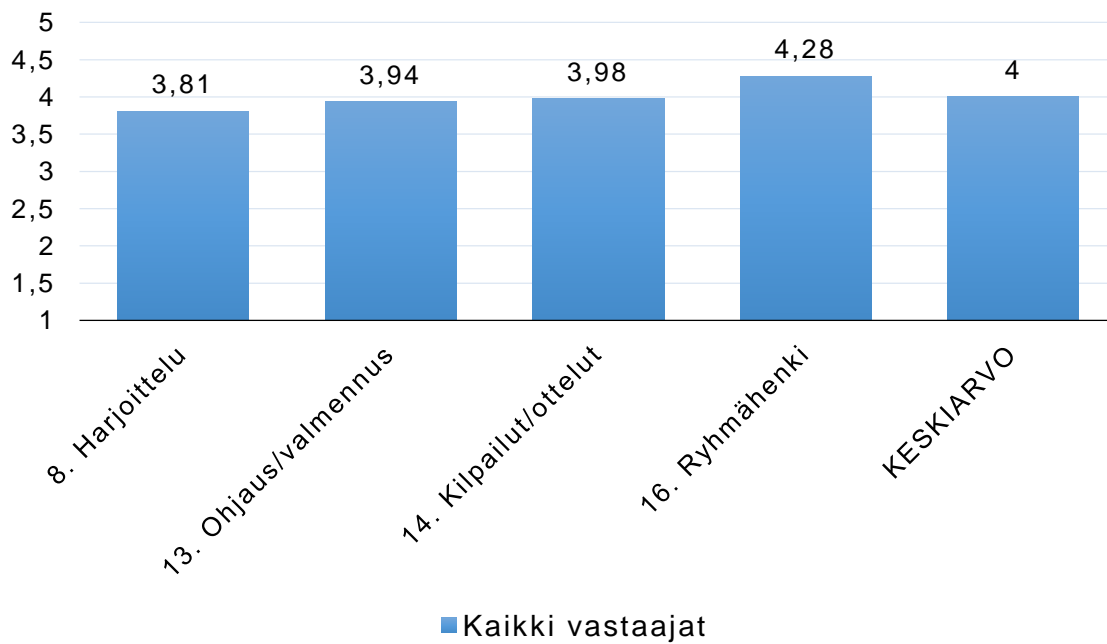
## 14. Kilpailut/ottelut



## 16. Ryhmähenki



## Kokonaiskeskiarvot



## Osa-alueiden keskiarvot suuruusjärjestyksessä

