

Roosa Kananen ja Otto Ohmeroluoma

Akatemiavalmennuksen kehittäminen urheilijan kaksoisuraa tukevammaksi



**KAJAANIN
URHEILUKAMPUS**



Liikunnanohjaaja

Liikunnan ja vapaa-ajan kou-
lutus

Kevät 2023



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tekijä(t): Kananen, Roosa	Julkaisun laji: Opinnäytetyö AMK	Päivämäärä: Huhtikuu 2023
Ohmeroluoma, Otto	Sivumäärä: 105 + 42	Julkaisun kieli: Suomi
Työn nimi: Akatemiavalmennuksen kehittäminen urheilijan kaksoisuraa tukevammaksi		
Tutkinto ohjelma: Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK)		
Työn ohjaaja: Virtanen Tiina		
Toimeksiantaja: Kajaanin Junnu Hokki 68 ry		
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena oli kehittää toisen asteen akatemiavalmennusta Kajaanin Junnu Hokki 68 ry:ssä urheilijan kaksoisuraa tukevammaksi. Opinnäytetyön lähtökohtana oli urheilijan omatoimisuuden ja sisäisen motivaation kehittäminen sekä lisääminen. Aiheen rajauksen ja kirjoittajien omien havaintojen kautta päädyttiin tavoittelemaan tätä päämäärää opintojen ja urheilun ristiriitojen vähentämisen kautta.</p> <p>Opinnäytetyön tavoite oli saada aikaan positiivinen muutos akatemiavalmennukseen luomalla määrätietoisia ja säännöllisiä toimia oppaaseen, joilla huomioidaan urheilijan tukeminen kaksoisuralla vielä paremmin. Tavoitteena on, että opas on hyödynnettävissä myös muissa akatemialajeissa ja että sitä vielä jatkokehitettäisiin seurojen tarpeisiin sopivaksi.</p> <p>Tarkoituksena oli tunnistaa ja ratkaista haasteita, joita akatemiaurheilija kokee kaksoisurallaan Kajaanissa. Työn avulla oli tarkoitus luoda pohjaa koko Kajaanin urheilukampuksen kehittymiselle kohti laadukkaampaa, määrätietoisempaa ja vielä vahvemmin kaksoisuraa tukevaa valmennusta.</p> <p>Tiedonhankintamenetelminä hyödynnettiin haastatteluja ja laadullista tutkimusmenetelmää, eli kvalitatiivista tutkimusta. Haastattelut tiedonhankintamenetelmänä järjestettiin asiantuntijoille. U18-urheilijoille toteutettiin laadullinen tapaustutkimus, jossa he pääsivät vastaamaan heidän omia ajatuksiansa ja tarpeita aiheeseen liittyen. Kvalitatiivista tutkimusta tulkittiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla, jonka avulla saatiin tuotua esiin tutkimuksen johtopäätöksiä.</p> <p>Tuloksien perusteella huomattiin, että akatemiaurheilijoiden suurimmat haasteet löytyvät arjenhallinnan haasteista. Nämä pitävät sisällään koulun ja urheilun aikataulutuksen haasteet sekä unen ja palautumiseen liittyvät haasteet. Koulun aikataulutuksen haasteissa tuli ilmi koulutehtävien suorittaminen ajallaan ja niiden hallinta. Nämä teemat nousivat esille sekä pelaajien kyselyn perusteella että asiantuntijahaastatteluissa, akatemiavalmentajan, oppilaitosten ja alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattorin kanssa.</p> <p>Näiden vastausten, havaintojen ja löydösten perusteella valittiin fyysiseen tuotokseen käsiteltävät aiheet. Fyysisenä tuotoksena luotiin opas, jonka avulla valmennuksen on helpompi tukea nuorta kaksoisurallaan. Tuotoksen aiheiksi nousi arjenhallinta (arjen kuormittavuus ja hyvinvoinnin lisääminen sekä aikataulutus), uni ja palautuminen sekä sisäinen motivaatio. Työkaluina aiheiden käsittelyssä käytetään muun muassa Kehity huppu-urheilijaksi -harjoituskirjaa, kausisuunnitelmaa, tavoitteiden asettelua, seuraamista ja arviointia ja henkilökohtaisia keskusteluja.</p>		
<p>Avainsanat (asiasanat):</p> <p>Kaksoisura, Kajaanin urheilukampus, urheilijakeskeinenvalmennus, arjenhallinta, motivaatio, toisen asteen akatemiatoiminta, akatemiavalmennus</p>		

Authors: Kananen, Roosa Ohmeroluoma, Otto	Type of publication: Thesis AMK	Date: April 2023
	Number of pages: 105 + 42	Language of publication: Finnish
Title of the Publication: The development of academy coaching to support the athlete's dual career		
Degree Title: Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK)		
Supervisor: Virtanen Tiina		
Assigned by: Kajaanin Junnu Hokki 68 ry		
<p>Abstract:</p> <p>This is a functional thesis, the goal of which was to develop upper secondary school's academy coaching in Kajaani's Junnu Hokki 68 ry to support the athlete's dual career. The starting point of the thesis was the development and increase of the athlete's self-activity and internal motivation. Through the narrowing of the topic and the authors' own observations, it was decided to pursue this goal by reducing conflicts between studies and sports.</p> <p>The goal of the thesis was to achieve a positive change in academy coaching by creating purposeful and regular actions in the guide that consider the support of the athlete with a dual career even better. The goal is that the guide can also be used in other academy sports and that it would be further developed to suit the needs of the clubs.</p> <p>This study aimed to identify and solve the challenges faced by academic athletes' experiences in their dual careers in Kajaani. Additionally, the study sought to lay the foundation for developing high-quality- purposeful, and even stronger coaching that supports academic athletes in their dual careers throughout Kajaani's sports campus.</p> <p>The research employed qualitative methods, such as interviews and qualitative research methods. Interviews were conducted with experts and for the U18-athletes a qualitative case study where to allow them to articulate their own thoughts and needs on the topics. Qualitative data was analyzed using inductive content analysis, which facilitated the drawing of conclusion from the study.</p> <p>Results revealed that the biggest challenges faced by academic athlete's managing their daily lives, which included difficulties managing school and sport scheduling as well as sleeping and recovery related issues. Challenges at school were related to scheduling completing assignments on time and managing the workload. These themes were consistent across data sources, including players' survey and in expert interviews with the academic coach, educational institutions, and academic coordinator.</p> <p>Considering these findings and observations, specific topics were selected for inclusion within a physical output. As a result, was developed a guide to assist academic athletes in their dual career. Topics covered within the guide include daily life management (everyday load, wellness promotion and scheduling), sleep and recovery and internal motivation. Tools for dealing the topics include "Kehity huippu-urheilijaksi" -training book, season planning, goal setting and assessment and personalized conversations.</p>		
Keywords: Dual career, Kajaanin urheilukampus, Athlete Centered Coaching, everyday management, motivation, upper secondary school's academy, academy coaching		

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tausta ja lähtötilanne.....	4
2.1	Kehittämistyön tavoitteet ja tarkoitus.....	5
2.2	Tutkimusta ohjaavat kysymykset.....	6
3	Teoriaperusta	7
3.1	Nuori urheilija	8
3.1.1	Urheilijan elämäntaitotaidot (arki).....	8
3.1.2	Hyvinvoinnin tukeminen arjessa.....	9
3.1.3	Nuoren urheilijan toimintaympäristö	10
3.1.4	Vertaiset.....	11
3.1.5	Palautuminen ja uni.....	12
3.1.6	Unenhuolto.....	13
3.2	Urheilijakeskeinen valmennus	15
3.2.1	Valintavaihe	15
3.2.2	Valmennuksen osaamistarpeet	18
3.2.3	Motivaatio	22
3.2.4	Tavoitteiden asettelu.....	24
3.3	Kaksoisura.....	25
3.3.1	Kaksoisura Kajaanissa	28
3.3.2	Kajaanilaisen kaksoisuran ominaisuudet ammattikoulussa ja lukiossa ...	28
3.3.3	Kaksoisuraan vaadittavia taitoja	29
3.3.4	Urheilu opettaa työelämään.....	31
4	Tutkimusasetelma.....	33
4.1	Tiedonhankintamenetelmät	33
4.1.1	Haastattelu	33
4.1.2	Laadullinen tutkimus	34
4.1.3	Induktiivinen sisällönanalyysi	34
4.2	Kehitystyön toteutuminen.....	35
4.2.1	Aloitussvaihe	35
4.2.2	Suunnitteluvaihe.....	36
4.2.3	Esi- ja työstämisvaihe.....	37

	4.2.4	Tarkistusvaihe	41
	4.2.5	Viimeistelyvaihe	41
	4.3	Kehittämistehtävän dokumentointi	42
	4.4	Eettiset suositukset opinnäytetyössä	42
5		Tiedonkeruun tulokset	44
	5.1	Pelaajien tulokset	44
		5.1.1 Käsitys kaksoisurasta ja pelaajien päätökset osallistua akatemiatoimintaan	45
		5.1.2 Kaksoisuran sisältö ja sen vaatimukset	48
		5.1.3 Mielenpiteet kaksoisurasta ja sen tavoitteenasettelu	52
		5.1.4 Akatemiavalmennuksen auttaminen kohti pelaajien tavoitteita kohden	56
		5.1.5 Pelaajien haasteet kaksoisuralla ja niiden ratkaisut	58
		5.1.6 Valmennuksen tukeminen pelaajien motivaation parantamiseksi	62
		5.1.7 Pelaajien käsitys arjenhallinnassa ja niiden haasteet	64
		5.1.8 Saman ja eri mielisyyttä kartoittavat kysymykset	69
		5.1.9 Tulevaisuuden tavoitteet	71
	5.2	Oppilaitosten henkilökunnalta saadut haastatteluiden tulokset	72
	5.3	Akatemiavalmentajan/toimeksiantajan haastattelun tulokset	75
	5.4	Alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattorin haastattelun tulokset	77
		5.4.1 Kriteeristö	77
		5.4.2 Haastattelun huomioita opinnäytetyöhön	79
6		Johtopäätökset	81
7		Tuotos	84
	7.1	Tuotoksen tavoite ja tarkoitus/toteuttaminen	84
	7.2	Tavoitteiden asettaminen	85
	7.3	Ensimmäisen periodi	88
	7.4	Toinen periodi	91
	7.5	Kolmas periodi	93
	7.6	Neljäs periodi	96
8		Pohdinta	97
	8.1	Prosessin arviointi	97
	8.2	Tuotoksen arviointi	99
	8.3	Tuotoksen hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen	100
	8.4	Yhteisten ja koulutuskohtaisten kompetenssien arviointi	100

8.5 Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden arviointi..... 102

8.6 Lopuksi 103

Lähteet 104

Liitteet

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, jonka tavoitteena on kehittää toisen asteen akatemiavalmennusta Kajaanin Junnu Hokki 68 ry:ssä urheilijan kaksoisuraa tukevammaksi. Kaksoisuran tarkoituksena on pyrkimys siihen, että urheilija pystyy yhdistämään tasapainoisesti arjessaan tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tai muun työuransa (Urheilijan kaksoisura – Dual Career n.d.).

Kaksoisuraa on tutkittu useissa eri tutkimuksissa ja eri maissa. Rodrigues da Costan, Torregrossan, Figueiredon ja Gonçalves Soaresin (2021) narratiivisen katselmuksen mukaan Van Rensin, Ashley'n ja Steelen (2019) tutkimus osoitti, että tutkittavalla urheilijaryhmällä korkeampi koulutustaso oli positiivisesti yhteydessä tulevaisuuden uranäkymiin ja taloudelliseen turvaan sekä korosti urheilijan identiteettiä. Katselmuksessa käsiteltävässä kirjallisuudessa nostetaan yleisesti esille näkökulma opiskelun ja urheilun tasapainon takaamisesta. Jos tasapainoa ei saavuteta, opiskelijat ajautuvat tilanteeseen, jolloin heidän täytyy jättäytyä pois urheilu-uraltaan. (Rodrigues da Costa, Torregrossa, Figueiredo & Gonçalves Soares 2021, 106.) Sorkilan ym. (2018) tekemässä tutkimuksessa tulokset osoittivat, että koulu-uupumus lukuvuoden alussa ennusti uupumusta urheiluun lukuvuoden lopussa. (Sorkila, Aunola, Salmela-Aro, Tolvanen & Ryba 2018, 16–17.)

Rodrigues da Costan ym. (2021) mukaan Graczykin ym. (2017) tulokset osoittivat, että yksilöurheilijat ovat kärsivällisempiä kaksoisurallaan, kun taas joukkueurheilijat ovat enemmän valmiina tekemään uhrauksia. Kuitenkin he osoittivat, että molempien ryhmien urheilijat voivat kehittyä kaksoisurallaan ja henkilökohtainen elämäkokemus on tässä ratkaiseva tekijä. Narratiivisessa katselmuksessa käsitelty kirjallisuus osoitti, että opiskelijaurheilijoiden rutiinien järjestäminen koulutusalan vaatimusten täyttämiseksi on tärkeä haaste, joka ansaitsee huomion. Tutkimuksista löydettiin useita tekijöitä, jotka kasvattavat painetta kaksoisuran urheilijoita. Näitä ovat siirtyminen eri kouluasteelle, harjoitusmäärän nousu, arkirutiinien järjestäminen ja mahdollisesti kaupungin, koulun tai seuran vaihtaminen. On olennaista, että urheilijoita seurataan systemaattisesti ja heille tarjotaan tietoa heidän urheilunsa ja opintojen tilastaan. (Rodrigues da Costa ym. 2021, 107–108.)

Kajaanissa toimii Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan kuuluva alueellinen akatemiatoiminta Kajaanin urheilukampus, jossa on mahdollista yhdistää opiskelu ja urheilu yläkoulusta alkaen korkeakouluopintoihin ja varusmiespalvelukseen asti. Akatemiavalmennuksesta vastaavat urheiluseu-

rat, jotka täyttävät peruskriteeristön vaatimukset. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan toisen asteen akatemiatoimintaa, jossa painopistelajeina ovat jääkiekko, jalkapallo, kilpa-aerobic/naisten telinevoimistelu, salibandy ja tanssi. Akatemia urheilijat ovat opiskelijoina Kajaanin lukiossa tai Kainuun ammattiopistossa. (Kajaanin urheilukampus n.d.)

Opinnäytetyön lähtökohtana oli urheilijan omatoimisuuden ja sisäisen motivaation kehittäminen sekä lisääminen. Aiheen rajauksen ja kirjoittajien omien havaintojen kautta päädyttiin tavoittelemaan tätä päämäärää opintojen ja urheilun ristiriitojen vähentämisen kautta. Urheilijalle on välttämätöntä yhteensovittaa harjoittelu ja kokonaiselämäntilanne. Koulunkäynti, koti, työ ja harrastukset tulisi koordinoita tarkasti kasvattaen samalla urheilijaa asteittain yhä suurempaan vastuuseen saavuttamaan tavoitteitaan harjoittelussa ja arkielämän valinnoissa. Ristiriidat harjoittelun, kotielämän, ihmissuhteiden ja koulutuksen kanssa heijastuvat motivaatioon ja harjoittelumieliin. Ristiriidat harjoittelun ja elämäntavan välillä vievät uskoa menestykseen ja heikentävät harjoitteluintoa. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 216.)

Kehittämistehtävässä on kartoitettu kaksoisuran toteutumista Kajaanissa U18-jääkiekkopelaajien, jääkiekon akatemiavalmennuksen, oppilaitosten ja alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattorin näkökulmasta. Erityisesti haluttiin kartoittaa kaksoisuran haasteita Kajaanissa sekä millaisia kaksoisuraa tukevia toimia on jo käytössä sekä saada käsitys Kajaanin urheilukampuksen rakenteista sekä toiminnoista. Kirjallisuudesta on etsitty teoriaperustaa, joiden keskeisinä käsitteinä toimivat urheilijakeskeinen valmennus, motivaatio, kaksoisura ja nuoren urheilijan arkeen liittyvät ominaisuudet.

Tavoitteena on luoda systemaattinen ja toimiva toimintamalli, jonka avulla valmennuksen on helppompaa tukea urheilijaa kaksoisurallaan. Lisäksi tavoitteena on, että toimintamalli olisi siirrettävissä tai muokattavissa myös muiden Kajaanin urheilukampuksen lajien käyttöön. Kajaanin urheilukampuksen urheilijoista osa on yksilöurheilijoita ja osa joukkueurheilijoita. Opinnäytössä käsitellään joukkuelajin urheilijoita, mutta työ on siirrettävissä ja jalostettavissa myös yksilölajien käyttöön.

Opinnäytetyötä esiteltiin Kajaanin urheilukampuksen kehittämisiltapäivässä 30.3.2023 niiltä osin kuin se oli valmis. Esityksessä tuotiin esille saadut tulokset ja nostettiin esille muita pohdittavia asioita, jotka jäivät tämän työn rajauksen ulkopuolelle, esimerkiksi urheilijan ravitsemus nosti paljon keskustelua. Opinnäytetyö otettiin hyvin vastaan ja todettiin, että työ on hyvin työelämälähtöinen ja käytettävissä muidenkin lajien valmennuksessa sekä vastaa tunnistettuihin haasteisiin.

Lisäksi todettiin, että tämänkaltainen kehitystyö tukee Kajaanin urheilukampuksen toiminnan kehittymistä kohti laadukkaampaa akatemiavalmennusta.

Aikaisemmat tutkimukset, teoriaperusta ja kehitystyössä kerätty aineisto osoittaa työn ajankoh-
tauisuuden Kajaanin urheilukampuksen kehittämisessä ja tarpeen tämän kaltaiselle kehitykselle
jatkossakin. Tämä opinnäytetyö luo hyvän pohjan tulevaisuuden kehitystyölle ja sen avulla kirjoit-
tajat toivat esille myös muita kehittämisen kohteita, jotka jäivät tässä opinnäytetyössä rajauksen
ulkopuolelle.

2 Tausta ja lähtötilanne

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyön taustaa ja lähtötilannetta. Opinnäytetyön tavoitteita, tarkoitusta ja tutkimusta ohjaavat kysymykset on käsitelty tässä luvussa syvemmin.

Kajaanin Junnu Hokki 68 ry on vuonna 1968 perustettu juniorijääkiekkoseura. Kaudella 2022–2023 joukkue toimintaa oli U8-U15, U18 ja U20 ikäluokissa. Junnu Hokki on osa Kajaanin urheilukampus akatemiatoimintaa, joka on taas osa Vuokatti-Ruka akatemiaa. Akatemiapelaajat ovat U18 tai U20 pelaajia ja he opiskelevat Kainuun ammattiopistossa ja Kajaanin lukiossa. Akatemiavalmennuksesta vastaa seuralajien omat valmentajat. Junnu Hokin akatemiavalmentaja toimii seuran valmennuspäällikkö Kimmo Hoppo. (Kajaanin Junnu Hokki 68 ry n.d.)

Toisen asteen akatemiatoiminta on käynnistynyt Kajaanissa vuonna 2010 ja on viime vuosina kasvattanut laatua ja laajuuttaan nostamalla akatemialajien ja akatemiaurheilijoiden määrää. Kajaanissa on kokonaisuudessaan noin 150 nuorta liikuntaluokilla, toisella asteella ja korkea-asteella. Akatemiavalmennuksesta vastaa paikalliset urheiluseurat, jotka ovat läpäisseet vaadittavat kriteerit. Jääkiekko on osallistuja määrältään suurin akatemialaji Kajaanissa. (Valtanen 2023.)

Tarkoituksena kehitystyössä on toteuttaa erilaisia haastatteluja, joiden tavoitteena oli kerätä lisää tietoa oppilaitosten ja urheiluseurojen sekä akatemian yhteistyöstä. Haastatteluissa selvitetään myös sitä, millaisia toimia kaksoisuran tukemiseksi Kajaanin urheilukampukseen kuuluvilla urheiluseuroilla on käytössään. Lisäksi tavoitteena oli kerätä lisätietoa, millainen kaksoisura käytännössä on Kajaanin urheilukampus toiminnassa ja millaisia tukipalveluita urheilijoille on käytössä.

Haastatteluja suunniteltiin toteuttavan Kajaanin alueellisen akatemian koordinaattorille Veera Valtaselle, Junnu Hokin valmennuspäällikölle ja akatemiavalmentajalle Kimmo Hapolle sekä oppilaitosten opinto-ohjaajille Anna Leinoselle (lukio) ja Tero Kainlaurille (KAO). Lisäksi tarkoituksena oli selvittää muilta akatemiavalmentajilta, onko kaksoisuraa tukevia toimia käytössä, ja jos on niin millaisia.

Nykytilanteen tunteminen oli tärkeää opinnäytetyön kannalta, sillä sen avulla kerättiin tietoa millaisia käytäntöjä ja tapoja on käytössä sekä millä tavalla yhteistyö eri toimijoiden välillä tapahtuu sekä millainen Kajaanin urheilukampus on rakenteeltaan ja toiminnoiltaan. Lisäksi nykytilannetta arvioimalla saatiin varmistusta opinnäytetyön todelliselle tarpeelle.

Kirjoittajat omaavat hyvän käsityksen toimeksiantajana toimivan urheiluseuran toiminnasta ja nykytilanteesta. Molemmat työskentelevät Junnu Hokki 68 ry:ssä ja näin ovat voineet observoida urheilijoita ja toimintaa. Ohmeroluoman oma ura jääkiekon parissa tuo opinnäytetyön tekemiseen esille tärkeän näkökulman jääkiekkoilijan urasta. Lisäksi Ohmeroluoma on toiminut sekä fyysikka- että apuvalmentajana U18-joukkueessa vuosina 2021–2023, josta on löytynyt opinnäytetyön aiheen tarve ja ajankohtaisuus. Kananen on harjoittelun kautta päässyt lähemmin tutustumaan akatemiatoimintaan liikunnan aluejärjestön Kainuun liikunnan näkökulmasta.

2.1 Kehittämistyön tavoitteet ja tarkoitus

Aluksi pyrittiin selvittämään millaisia tapoja ja toimintamalleja akatemiavalmennuksessa on jo käytössä. Näitä jo olemassa malleja haluttiin kehittää ja mahdollisesti luoda niiden tueksi uusia toimintamalleja. Tavoitteena on, että kaudelle saadaan luotua määrätietoisia ja säännöllisiä toimia, joiden avulla valmennuksen on helpompi tukea ja seurata urheilijan kehittymistä kaksoisurallaan.

Tavoitteena on luoda sujuva, helpokäyttöinen ja toimiva opas akatemiavalmennukseen, jonka avulla valmennuksen on helpompi tukea nuorta kaksoisurallaan. Opas sisältää erilaisia työkaluja ja tavoitteena oli, että ne eivät voi vaikuttaa liian vaivalloiselta, sillä silloin vaarana on se, ettei niitä oteta käyttöön. Luomalla innostavan opas työkaluineen, on todennäköisempää, että se otetaan käyttöön.

Toimeksiantajan näkökulmasta oppaan toimintojen toteuttaminen tulee myös mahtua resursoituihin työaikaan. Lisäksi tästä näkökulmasta olisi hyvä, että opas toimii, vaikka valmentaja vaihtuisi. Tämä tarkoittaa esimerkiksi tavoitteiden asettamisen työkalun rakentamista, jolloin edistymistä voidaan verrata mahdollisimman hyvin vaikka toimintaympäristön henkilökunnassa tapahtuisi muutoksia.

Opinnäytetyön kirjoittajien näkökulmasta tavoitteena on saada aikaan positiivinen muutos akatemiavalmennukseen ja -toimintaan, josta urheilijat pääsisivät hyötymään. Mieluinen koulumestys vähentäisi urheilijan elämän ristiriitoja, mikä loisi enemmän motivaatiota urheiluun (Mero ym. 2004, 216).

Kehitystyö pyritään tekemään niin, että sitä olisi mahdollista kehittää tulevien kausien tarpeisiin ja kausisuunnitelman sisältöä olisi mahdollista hyödyntää myös muissa akatemialajeissa. Lisäksi

toiveena on luoda hyvä pohja tämän kaltaiselle kehitystyölle Kajaanin urheilukampuksessa, jotta seuraavat opinnäytetyöntekijät ja toiminnan kehittäjät voisivat viedä toimintaa vielä eteenpäin.

Tarkoituksena on, että työn avulla kehitetään kokonaisuudessaan Kajaanin urheilukampuksen akatemiavalmennuksen laatua ja tehdään kaksoisuran tukemisesta systemaattista ja tavoitteellista valmennuksen näkökulmasta luomalla avuksi konkreettisia toimintoja. Tämän seurauksena urheilijat hyötyvät kehitystyöstä ja heitä voidaan tukea paremmin löytämään tasapaino urheilun ja opiskelun välillä.

2.2 Tutkimusta ohjaavat kysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa urheilijan kaksoisuraa tukeva opas akatemiavalmennukseen. Tutkimuksessa tullaan kartoittamaan akatemiavalmennuksen toteutumista ja jo käytössä olevia toimintamalleja. Lisäksi pyritään etsimään luovia ratkaisuja mahdollisiin ongelmakohtiin ja uusien työtapojen kehittämiseen hyödyntäen ja soveltaen jo olemassa olevaa tietoa sekä menetelmiä. Oppaan on suunniteltu sisältävän työkaluja urheilijan koulun ja urheilun yhdistämisen tukemiseen. Näiden tavoitteiden ja taustatietojen perusteella tutkimusta ohjaavat kysymykset ovat seuraavanlaiset:

- Millainen toimintaympäristö Kajaanin urheilukampus on rakenteeltaan ja toiminnoltaan?
- Millaisia haasteita urheilijat kohtaavat kaksoisurallaan Kajaanissa?
- Millä tavoin valmennus voi tukea urheilijaa haasteiden ratkaisemisessa?
- Millaisten konkreettisten toimien avulla voidaan ratkaista opintojen ja urheilun välisiä ristiriitoja ja vahvistaa urheilijan sisäistä motivaatiota?

Tutkimusta ohjaavien kysymysten perusteella luodaan johtopäätöksiä laadullisen tapaustutkimuksen kautta. Näiden vastausten perusteella luodaan opas, jossa pyritään kehittämään akatemiavalmennusta urheilijan kaksoisuraa tukevammaksi.

3.1 Nuori urheilija

Alle 19-vuotiaiden kilpailullista liikuntaa voidaan kutsua lasten ja nuorten urheiluksi. Tällöin tavoitteena voi olla lasten ja nuorten psyykinen ja fyysinen kehitys, kasvattaminen yhteiskunnan jäseneksi ja kilpa- ja/tai huippu-urheilu-ura. Muita urheiluun liitettäviä tekijöitä ovat urheilijan voimakas sitoutuminen, valmentajan ohjauksessa tapahtuva pitkäaikainen harjoittelu, kilpailemiseen liittyvä palkitsemisjärjestelmä ja strategiat sekä taktiikat kilpailutilanteissa. (Hakkarainen ym. 2009, 16.)

Urheilijalle on välttämätöntä yhteen sovittaa harjoittelu ja kokonaiselämäntilanne. Koulunkäynti, koti, työ ja harrastukset tulisi koordinoita tarkasti kasvattaen samalla urheilijaa asteittain yhä suurempaan vastuuseen saavuttamaan tavoitteitaan harjoittelussa ja arkielämän valinnoissa. Ristiriidat harjoittelun, kotielämän, ihmissuhteiden ja koulutuksen kanssa heijastuvat motivaatioon ja harjoittelumielialaan. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 216.)

Motivaatio syntyy tavoitteista. Tavoitteiden tulee olla selkeitä, eteneviä ja itsetuntoa vahvistavia. Ristiriidat harjoittelun ja elämäntavan välillä vievät uskoa menestykseen ja heikentävät harjoitteluintoa. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 216.)

3.1.1 Urheilijan elämäntaitotaidot (arki)

Urheilijan tavallinen arki koostuu yleisesti rutiineista, joita toistetaan päivittäin. Tästä syystä urheilun ja opintomenestyksen kannalta on hyvinkin merkittävää, mistä arki koostuu ja minkälaisia yleiset rutiinit ovat. Hyvien rutiinien säännöllinen toteuttaminen johtaa onnistumisen kierteeseen. (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 5.)

Arjen valinnoissa kohti urheilullista elämäntapaa ohjaa aikomus, mikä on keskeisimmistä käyttäytymisen ohjaavista tekijöistä. Urheilija voi itse hallita käyttäytymistään järkevästi, mitkä ohjaavat jokapäiväisiä arjenhallintaan liittyviä valintoja. Aikomus muodostuu urheilijan normeista, asenteista ja koetusta kyvykkyydestä hallita omaa käyttäytymistään. Näihin asioihin vaikuttavat demografiset tekijät, kuten ikä, sukupuoli, persoonallisuus ja sosioekonominen asema sekä ympäristötekijät. (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 6.)

Urheilijan asenteisiin vaikuttavat monet tekijät, kuten urheilemisen mahdolliset hyödyt ja urheilumisen vaikutukset omaan terveyteen. Kun taas normeihin kuuluvat itselle tärkeiden henkilöiden, kuten vanhempien ja ystävien, näkemykset urheilua kohtaan. Urheilijan käyttäytymistä ohjaa myös se, kuinka helpoksi tai vaikeaksi urheilullinen elämäntapa koetaan ja usko siihen, kuinka hyvin pystytään omaksumaan tämänkaltainen elämäntapa. (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 6.)

Urheilullinen elämäntapa ei synny automaattisesti, vaan se kehittyy lapsuudessa ja nuoruudessa saatujen oppien avulla. Tässä suuressa urheilullisten elämäntapojen opettajan roolissa toimii valmentaja. Valmentajan tulee tunnistaa urheilijastaan eri ulottuvuuksien olemassaolo. Näitä ovat psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen terveys. Näiden olemassaolon tunnistamisen avulla valmentaja voi tarkkailla nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Kun urheilijalle perustellaan terveyden edistäminen ja urheilussa kehittymisen syy-yhteys ja perusteellaan jokaisen kolmen alueen hyvinvoinnin tärkeys urheilijana kehittymisen näkökulmasta, motivaatio näiden toteutukseen kasvaa. (Kokko 2014, 44–45.)

3.1.2 Hyvinvoinnin tukeminen arjessa

Urheilullinen elämäntapa on hitaasti rakentuva tottumusten verkko. Se ei pelkästään tarkoita liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa vaan tarkoittaa kokonaisvaltaisesti kaikkia elämän tottumuksia. On hyvä tunnistaa, että pelkät fyysiset tekijät eivät muodosta urheilijan hyvinvointia, vaan se koostuu myös psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä, joiden kaikkien tulisi olla tasapainossa. (Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d., 32.)

Mielenterveys on arjen voimavara. Lisäksi se on toimintakykyä, terveyttä ja kykyä kohdata elämän haasteita ja vaihtelevia tilanteita. Arjesta on hyvä tunnistaa omia psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja sekä huolehtia niistä ja vahvistaa niitä. Mielenterveyden vahvistaminen on elämäntaitoa, joka auttaa psyykkisistä tai fyysisistä sairauksista toipumisessa ja niiden kanssa selviämisessä. (Mieli 2022.)

Mielen hyvinvointi koostuu arjen rytmistä, fyysisestä terveydestä sekä mielenterveydestä, ihmissuhteista ja mielekkyyden kokemuksista. Omilla valinnoillaan on mahdollista kehittää ja parantaa omaa ja läheisten mielenterveyttä ja mielenhyvinvointia. Tämän ei kuitenkaan kuulu olla suorittamista vaan kohtuullisuutta, armollisuutta, itsestä huolehtimista ja arvostamista sekä itsemyötätuntoa. (Mieli 2022.)

Suomen Mielenterveys ry:n (2022) mukaan hyvinvoinnin eri puolia ja arjen hyvinvoinnin eri osa-alueita voidaan kuvata mielenterveyden käden avulla. Mielenterveyttä ja arjenhyvinvointia ylläpidetään ja vahvistetaan huolehtimalla jokaisen osa-alueen osatekijöistä, jolloin kädellä on käytössään kaikki sormet toimiakseen. Jos jokin osa-alue ei ole kunnossa, se heikentää koko käden toimintakykyä. (Mieli 2022.)

Mielenterveyden käsi harjoitteessa kartoitetaan oman hyvinvoinnin tilaa kysymyksillä koskien päivän rytmiä, lepoa, ravintoa, harrastuksia sekä ihmissuhteita ja tunteita. Kysymyksiin vastatessa muistellaan edellistä viikkoa ja vastataan kysymyksiin ”kyllä” tai ”ei”. Ensimmäinen osa-alue käsittelee lepoa ja rentoutumista, toinen ravintoa ja ruokailua, kolmas ihmissuhteita ja tunteita, neljäs liikuntaa ja kehosta huolehtimista ja viides harrastuksia ja luovuutta. Kaikkien osa-alueiden pohjana toimii yksilön arvot ja jokapäiväiset valinnat. (Mieli 2022.)

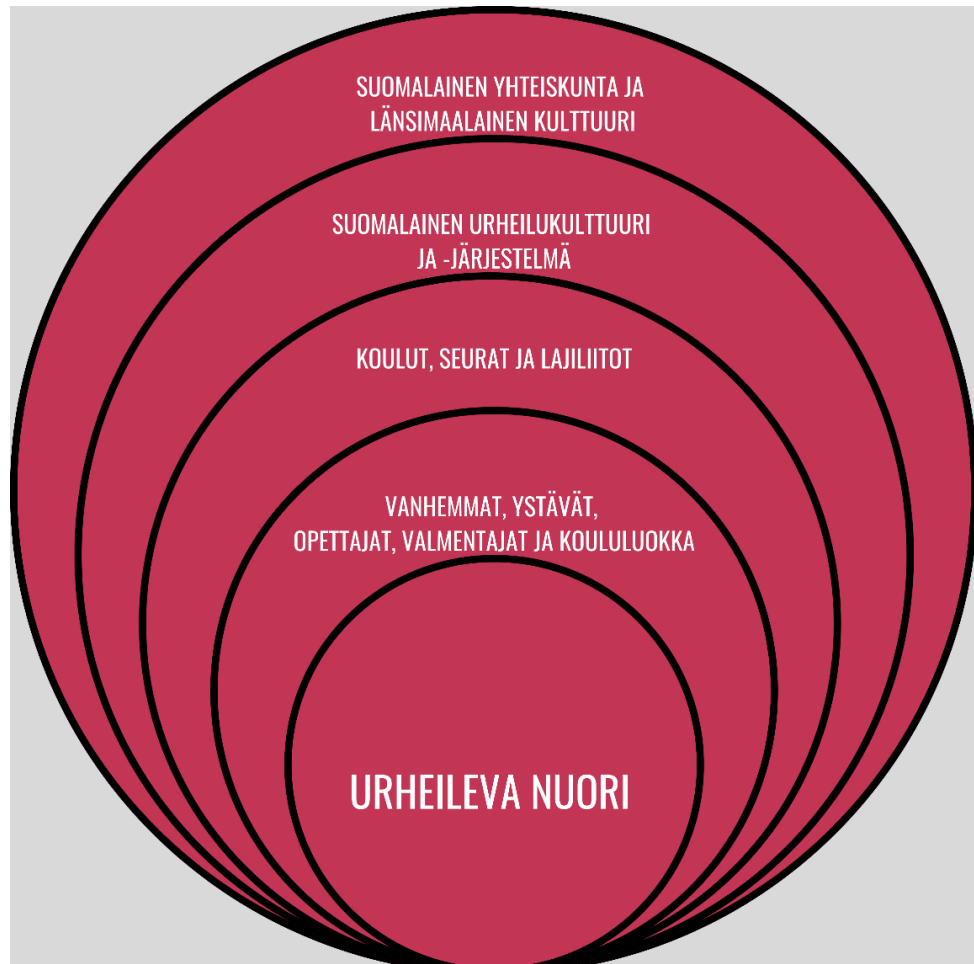
3.1.3 Nuoren urheilijan toimintaympäristö

Tavoitteellisesti urheilevan nuoren elämään kuuluvat urheilijaksi kasvaminen ja urheilussa kehittyminen. Lisäksi ikävaiheeseen kuuluu ikäkaudelle tyypillisiä kehitysvaiheita, kuten oman identiteetin ja erityistaitojen rakentuminen sekä maailman- ja minäkuvan muodostuminen. Yksilön kehittyminen tapahtuu sosiaalisessa ympäristössä vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta tärkeimpiä ihmissuhteita ovat suhde vanhempiin, valmentajaan sekä ystäviin. (Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d., 7.)

Nuoren toimintaympäristön keskiössä on urheilija itse ja ympäristöllä on hyvin merkittävä rooli urheilijan kehittymiselle. Lähimpänä ovat rakenteet ja henkilöt, joihin urheilija on osallisena, esimerkiksi koululuokka, valmentaja, perhe sekä opettajat. Seuraavalla kehällä ovat seuran, lajiliiton ja koulun kaltaiset rakenteet. Raamit urheilevan nuoren toimintaympäristölle luo suomalainen urheilukulttuuri ja -järjestelmä. (Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d., 7.)

Oheinen malli (kuva 3.) perustuu Urie Bronfenbrennerin teoriaan, jonka ajatuksena on, että ihmisen kehitys tapahtuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Teoria on yleisesti käytössä kasvatuksen ja psykologian alueella. Urheileva nuori on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, joka koostuu eri tason tekijöistä. Nuori tarvitsee tukea ympäristöltään, mutta keskiössä ovat urheilijan omat teot ja valinnat. Ympäristön tehtävänä on olla muodoltaan sellainen, että

nuoren urheilijan on mahdollista hyödyntää kaikki potentiaalinsa. Toimintaympäristöön vaikuttavat tekijät ovat valmennus, kasvatus sekä liikuntakasvatus. (Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d., 7.)



Kuva 3. Mukailtu Nuoren urheilijan toimintaympäristö. (Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d., 7.)

3.1.4 Vertaiset

Nuorten ikätoverit nähdään monesti negatiivisessa mielessä ”joukossa tyhmyys tiivistyy” -ajatteluna. Mutta vaikka ei-toivotulla käyttäytymisellä on sosiaaliset perusteet, menee nuori myös kouluun ja harjoituksiin kuuluakseen ryhmään ja viettääkseen aikaa ikätovereidensa kanssa. (Korkiamäki 2014, 57.)

Ihmisen minuus ja identiteetti rakentuvat ihmisten seurassa. Ryhmään kuuluminen on yksi ihmisen perustarpeista. Nämä korostuvat erityisesti nuoruusiässä. Korkiamäen (2014) mukaan Korkiamäen väitöskirjan (2013) mukaan nuorilta kysyttäessä olemisestaan koulussa tai harrastuksissa merkityksellisintä on suhteet muihin nuoriin. Aikuisia kuten opettajia ja valmentajia ei mainita, ellei niistä kysytä. Vapaasti kerrottavat tarinat keskittyvät esimerkiksi pukukoppiin, välitunteihin ja pelimatkoihin. (Korkiamäki 2014, 57.)

Ystävät ovat nuorelle vanhempien ohella tärkein sosiaalinen tuki ja on sanottu, että nuorta voi aidosti ymmärtää vain toinen nuori. Nuoret tukevat toisiaan eri tavoin esimerkiksi läksyissä auttamalla, rahaa lainaamalla ja tiedon välittämällä esimerkiksi uudesta harrastuksesta tai kesätyöpaikoista. Kun nuori saa tällaista tukea hän tuntee kuuluvansa joukkoon, merkitys on siis emotionaalinen kuin käytännöllinenkin. Tämä taas vahvistaa sosiaalisen tuen vastavuoroisuutta yhteisössä. Vastavuoroisessa kaveriporukassa nuori saa tukea ja tuntee velvollisuuden tunteita tarjota tukeaan ystävilleen. (Korkiamäki 2014, 58.)

Sosiaalisen tuen lisäksi nuorten keskuudessa tapahtuu kontrollointia. Joskus kontrollointi voi olla myönteistä tukea, jolloin estetään kaveria tekemästä huonoja valintoja. Kontrolloinnilla on kuitenkin ulossulkeva ja kiinnipitävä puolensa. Ulossulkevassa kontrolloinnissa, joku jätetään ulkopuolelle ja näin lisätään muiden yhteenkuuluvuutta. Kiinnipitävä kontrollointi lisää yhtenäisyyttä ja pakottaa tekemään myös asioita, joita ei huvittaisi tehdä. Harrastuksen ja koulun näkökulmasta kiinnipitävän kontrolloinnin vahvistaminen tavoitteiden mukaisesti on tärkeää. Tällöin saavutetaan asetettuja tavoitteita ja koetaan yhteenkuuluvuutta. (Korkiamäki 2014, 58.)

3.1.5 Palautuminen ja uni

Nuoren urheilijan kehittymisen kivijalka on ravitsemuksen, levon ja unen kokonaisuuden hallinta. Näiden kaikkien osa-alueiden tulee olla tasapainossa keskenään, jotta nuoren urheilijan kehittyminen on mahdollista. (Hakkarainen ym. 2009, 168.)

Kehon tasapainotila järkkyy kuormituksen aikana, jonka jälkeen palautuminen sekä kehittyminen tapahtuu harjoitusta seuraavan levon aikana. Levon aikana tulee olla tarpeeksi aikaa kudoksille sekä energia- ja säätelyjärjestelmille palautua ilman stressiä. Myös psyykinen ja sosiaalinen stressi lisäävät elimistön kokonaisstressiä. (Hakkarainen ym. 2009, 170.)

Urheilijan kannalta on ehdottoman tärkeää huolehtia palautumisestaan, joka tapahtuu pääasiassa unen aikana. Tästä syystä urheilijan tulisi opetella saamaan riittävästi unta ja hyvän palautumisen sekä nukkumisen tulisi olla osa hänen systemaattista toimintaansa ja elämäntapaa. Urheilijat kokevat usein univajetta ja tämän vähentämiseksi on tärkeä ymmärtää kuormittavuus kokonaisvaltaisesti niin harjoituksissa kuin elämän muilla osa-alueilla kuten koulussa. (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 11.)

Raskas kuormitus vaatii hyvää palautumista. Unen aikana tapahtuu paljon hyödyllisiä toimintoja liittyen aineenvaihduntaan ja hormonaalisiin toimintoihin. Lisäksi unen aikana aivot puhdistautuvat ja aivoissa tapahtuu tietojen käsittelyä muistia ja oppimista vahvistaen. Unen avulla puolustusjärjestelmä pysyy toimintakuntoisena sekä psyykinen ja fyysinen hyvinvointi pysyy hyvänä. Tärkeintä olisi löytää tasapaino kuormituksen ja palautumisen välillä. (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 12.)

3.1.6 Unenhuolto

Unen ja palautumisen edistämiseen tulee huomioida myös unenhuolto. Unenhuollolla tarkoitetaan erilaisia toimenpiteitä, joilla voi parantaa unenlaatua ja ennaltaehkäistä tilapäisen unettomuuden pitkittymistä. Unenhuollon tarkoituksena on tarttua elintapoihin liittyviin toimintoihin ja säännöllistää univalverytmiä sekä vähentää unta häiritseviä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Unenhuollon kehittämiseen löytyy useampi vaihtoehto, josta yksilö hyötyy yksilöllisesti. Tämän vuoksi on järkevää kokeilla erilaisia ohjeita ja vaihtoehtoja. (Huutoniemi 2020.)

Unenhuollon toimenpide aamuisin on se, että heräämisaika on sama päivittäin. Unenhuollossa on tärkeää säilyttää rytmi, jossa toiminnot säilyvät samanlaisina. Rytmiiä ei merkittävästi haittaa, mikäli heräämisaika vaihtelee yhden tunnin sisällä. Myöhempää ylösnousua voi ennakoita esimerkiksi valvomalla edellisenä iltana hieman pidempään. Mikäli yksilöllä on huonosti nukuttu yö, tulee tästäkin huolimatta nousta sängystä samaan aikaan kuin muinakin aamuina. (Huutoniemi 2020.)

Lisäksi aamuisin on järkevää hyödyntää aamuvaloa tahdistajana siten, että avaa verhot tai sälekkaitimet heti aamusta. Tällöin loppuu melatoniinihormonin erittyminen, mikä helpottaa heräämistä aamuisin. Mikäli aamuvaloa ei ole saatavilla, kirkasvalolampusta voi olla hyötyä hämärinä aamuina. (Huutoniemi 2020.)

Lisäksi vuoteessa vietetystä ajasta pitäisi olla 90 % olla unessa. Tämä tarkoittaa sitä, ettei saa jäädä sänkyyn loikoilemaan tai viettämään aikaa. Tällöin voi olla vaarana unettomuuden ehdollistuminen, jolloin elimistö alkaa ehdollistamaan valveen ja vuoteessa olemisen. (Huutoniemi 2020.)

Unenhuollon toimenpiteitä päivisin on noudattaa säännöllistä rytmiä opiskelussa ja työssä, ruokailuissa sekä harrastuksissa. Lisäksi on tärkeää, ettei arjen toiminnat ole liian kiireisiä, jotta sillä ei ole kielteisiä vaikutuksia unen saantiin. Tästä syystä on järkevää, että päivän aikana on riittävästi taukoja, joiden aikana voi rentoutua ja hakeutua sekä muiden että vertaisten ihmisten seuraan. (Huutoniemi 2020.)

Lisäksi päivällä tulee välttää ja rajoittaa nautintoaineita, kuten kofeiinipitoisia tuotteita, nikotiinivalmisteita ja alkoholia. Kofeiini on keskushermostostimulantti, joka toimii virkistävänä mekaniismina ja adenosiinisolujen toiminnan vähentämisenä. Tästä syystä kofeiinin nauttiminen tulee ajoittaa aamupäivään. Liiallisen kofeiinin nauttiminen aiheuttaa unettomuutta, uupumusta ja erilaisia psykosomaattisia oireita. (Huutoniemi 2020.)

Vireystilan parantamiseen voi hyödyntää myös päiväunia, joiden annokset tulee sijoittaa alkuiltapäivästä ja niiden pituus tulisi olla korkeintaan 45 minuuttia. Lisäksi tulisi välttää raskaita aterioita, joihin sisältyy nopeita hiilihydraatin lähteitä. Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit aiheuttavat väsymystä enemmän kuin hitaasti imeytyvät. Tästä syystä lounaan tulee olla kevyt ja koostua ensisijaisesti hitaasti imeytyvistä hiilihydraateista ja proteiineista. Hitaasti imeytyviä hiilihydraatin lähteitä on muun muassa salaattit, juurekset, kokojyvätuotteet sekä marjat ja hedelmät. (Huutoniemi 2020.)

Päivän aikana tulee myös käsitellä huolenaiheet tai stressiä aiheuttavat tekijät, sillä ne saattavat laukaista aamuyöllä heräämisen. Mikäli murheiden ja haasteiden käsittely on haastavaa, hyvänä apuvälineenä toimii huolihetkiharjoitus. Huolihetkiharjoituksessa tarkoituksena on jäsentää ja kirjata huolenaiheita ja niiden vaikutusta sekä merkitystä esimerkiksi siitä, jos huoli toteutuisi, mitä voisi tehdä asian suhteen ja keneltä voisi saada mahdollisesti apua huolen aiheeseen. (Huutoniemi 2020.)

Ennen nukkumaanmenoa on tärkeää luoda iltarutiinit. Iltarutiineilla tarkoitetaan rutiinimaisia toimintoja, jotka viestivät elimistöä nukkumaanmenosta. Iltarutiinien toteuttaminen on yksilöllistä ja tulee luoda mieltymysten mukaisesti. Kuitenkin toiminnan tulee olla rauhallista ja levollista, kuten iltapalan nauttiminen, kirjan lukeminen ja musiikin kuuntelu. Iltarutiinien toteuttaminen tulee alkaa 60–90 minuuttia ennen vuoteeseen menoa. (Huutoniemi 2020.)

Vuoteeseen meno tulee kuitenkin tapahtua vasta silloin, kun yksilö tuntee itsensä uneliaaksi. Lisäksi nukkumaanmeno aika tulee olla säännöllistä ja täsmällistä. Tämä helpottaa myös samaan nopeammin unta. (Huutoniemi 2020.)

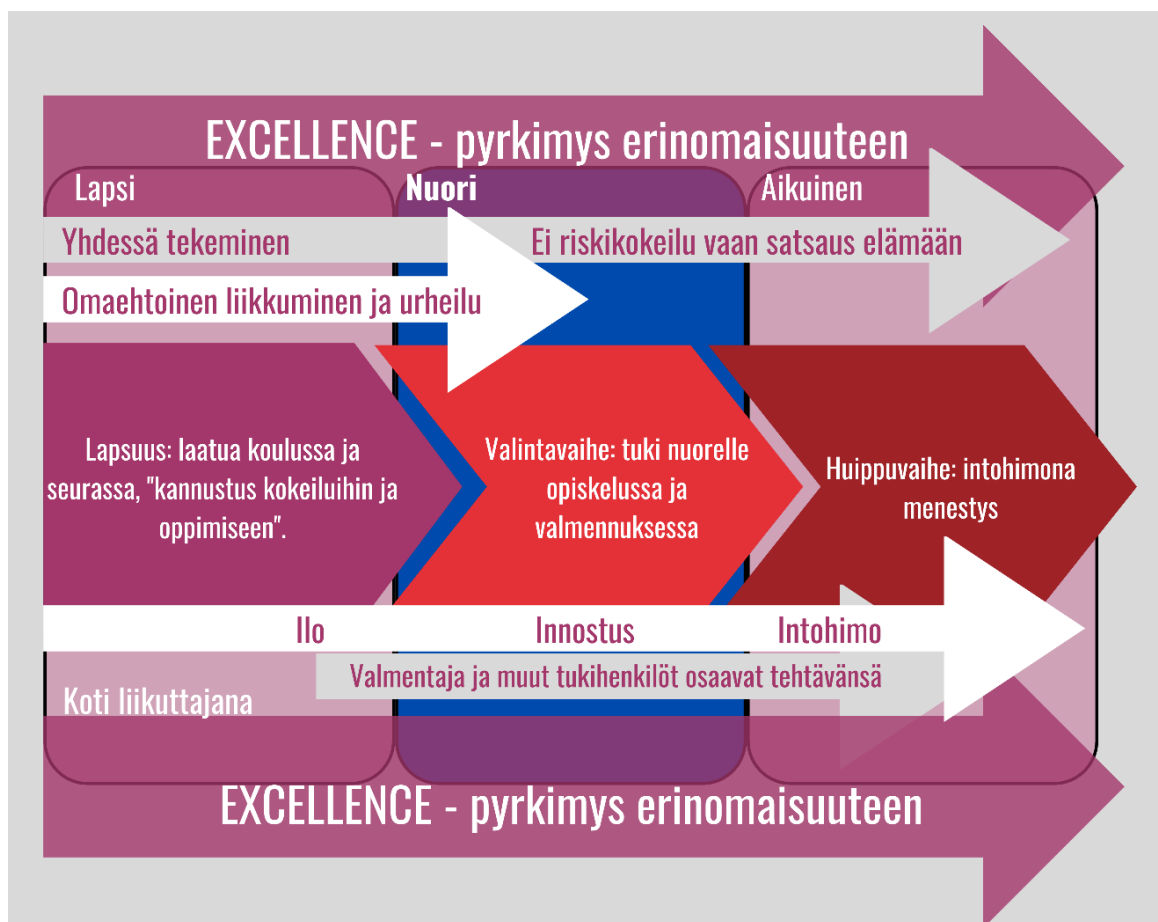
3.2 Urheilijakeskeinen valmennus

Urheilijakeskeisellä valmennuksella tarkoitetaan sitä, että urheilija on keskiössä ja toiminta on innostavaa ja jatkuvasti kehittyvää. Innostava ja jatkuvasti kehittyvä valmennuskulttuuri perustuu siihen, että urheilija on aktiivinen toimija ja kasvattaa omaa vastuuta urheilustaan. Tavoitteena on, että urheilijan polun eri vaiheissa tehdään tarkoituksenmukaisia asioita lasten liikunnan, valintavaiheen sekä huippuvaiheen laatutekijöiden mukaan. (Valmennusosaaminen n.d.) Opinnäytetyössä kohderyhmä kohdistuu valintavaiheen urheilijoihin eli 16–17-vuotiaisiin.

3.2.1 Valintavaihe

Valintavaiheessa nuoret urheilijat kokevat suuria muutoksia. Tässä vaiheessa urheilija kehittyy murrosiästä nuoreksi aikuiseksi, koululaisesta opiskelijaksi ja harrastajasta kilpaurheilijaksi. Lisäksi valintavaiheessa ajoittuu nuoren urheilijan valinta urheilu-uran panostamiseen. (Hämäläinen ym. 2015, 34.)

Valintavaihe on sitä aikaa, jossa huipulle tähtäävän nuoren urheilijan tulee harjoitella suunnitelmallisesti ja harjoittelun määrää sekä laatua tulee kasvaa asteittain lajin vaatimusten mukaisesti. Tämän mahdollistamiseksi vaaditaan nuorten urheilussa toimivilta osaamista, eikä ainoastaan pelkästään harjoittelusta, vaan myös nuoren urheilijan henkisestä kehitymisestä ja hänen toimintaympäristöstänsä. (Hämäläinen ym. 2015, 34.) Kuvassa 4 on havainnollistettu urheilijan polun eri vaiheet urheilijan iän mukaan.



Kuva 4. Mukailtu Urheilijan polun vaiheet (Mukaillen Kehity huippu-urheilijaksi 2020).

Kuvassa 5 on havainnollistettu eri vaiheiden laatutekijät. Valintavaiheessa laatutekijöinä ovat innostus, joka kasvaa intohimoksi. Tämän jälkeen on monipuoliset liikuntataidot, jotka jalostuvat vahvoihin lajitaitoihin. Lisäksi hyvä harjoitettavuus terävöitetään systemaattiseksi harjoitteluksi sekä urheilullisesta elämäntavasta syntyy terve urheilija. Laatutekijät mahdollistavat urheilupolun seuraavaan vaiheeseen, joka on huippuvaihe. (Hämäläinen ym. 2015, 35.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan laatutekijöitä innostuksesta intohimoon, urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi, nuoren urheilijan tukevasta toimintaympäristöstä sekä arkivalmennuksesta.

Nuoren urheilijan innostus kasvaa valintavaiheessa intohimoksi, kun hän tavoittelee kohti huippu-urheilijaksi. Tämän mahdollistamiseksi vaaditaan urheilijan oma innostus ja halu kehittyä paremmaksi urheilijaksi. Innostumisella tarkoitetaan sisäistä motivaatiota, jota urheilija tuntee hänen lajissaan. Urheilija tuntee lajissaan omaa pätevyyttä, autonomiaa ja yhteenkuuluvuutta. Jotta ur-

heilijan sisäistä motivaatiota voidaan tukea, hänellä tulee olla tasolleen sopivaa tekemistä, mahdollisuus vaikuttaa häneen koskevista asioista sekä tunne siitä, että hän on osa yhteisöä. Yhteisöllä tarkoitetaan muun muassa ryhmää, joukkuetta tai seuraa. (Hämäläinen ym. 2015, 35.)

Urheilullinen elämäntapa luo pohjaa terveyteen ja hyvinvoivan urheilijan kehittymiseen. Terveydellä ja hyvinvoinnilla tarkoitetaan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä, jotka tulee olla tasapainossa nuorella urheilijalla. Tästä syystä urheilijan tulee pitää huolta liikunnallisen aktiivisen elämäntavan lisäksi myös kokonaisvaltaisista terveystottumuksista, johon sisältyvät ravinto, lepo, liikkuminen ja nautintoaineiden käyttö. Lisäksi urheilullisen elämäntavan edistämässä tulee kasvattaa nuoren urheilijan terveysosaamista ja urheilullisen elämäntapojen tukevien olosuhteiden luomista. (Hämäläinen ym. 2015, 36–37.)

Nuoren urheilijan tulee ymmärtää valintavaiheessa terveyden edistämisen ja urheilussa kehittymisen välinen syy-yhteys, eli miten urheilijan valinnoilla ja rutiineilla on suoria vaikutuksia hänen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa ja terveyteensä. Valinnat ja rutiinit vaikuttavat muun muassa harjoitusvasteeseen, kehittymiseen, oppimiseen ja palautumiseen. Nämä tekijät korostuvat valintavaiheessa, sillä harjoittelun määrä ja teho kasvaa nousujohteisesti. (Hämäläinen ym. 2015, 36–37.)

Nuoren urheilijan toimintaympäristölle on keskeinen merkitys huippu-urheilijaksi kasvamisen tukemisessa. Toimintaympäristöön sisältyvät perhe, valmentaja, urheiluseura, koulu ja ystävät. Useimmiten perheellä on ratkaiseva rooli huipulle tähtäävän urheilijan elämässä. Vanhemmat auttavat ja panostavat urheilijan harrastuksessa sekä taloudellisesti että ajallisesti. Valmentajan rooli kasvaa valintavaiheessa, sillä valmentajan ja urheilijan yhteinen aika on jo suhteellisen paljon. Lisäksi nuoren urheilijan lajin merkittävyys kasvaa valintavaiheessa. Tästä syystä valmentajan tehtävänä on luoda lajissa myönteisiä kokemuksia. Kuitenkin siten, että toiminta säilyy tavoitteellisenä ja laadukkaana. (Hämäläinen ym. 2015, 37.)

Arkivalmennuksessa urheilija ja valmentaja kohtaavat urheiluseurassa viikoittain. Valintavaiheessa arkivalmennus tulee haastavammaksi laadukkaan toiminnan näkökulmasta, sillä nuorten tavoitteet urheiluun liittyen alkavat eriytyä. Tästä huolimatta seura tarjoaa nuorelle urheilijalle merkittävän urheiluun kiinnittävän yhteisön. Valintavaiheessa ystävien merkitys kasvaa, sillä nuori haluaa kuulua joukkoon ja tuntea olevansa osa yhteisöä. Tästä syystä nuoren ystävät korostuvat suurempana voimavarana urheilussa. (Hämäläinen ym. 2015, 37–38.)

Urheilijan polun valintavaiheessa nuori on toiminnan subjekti, eikä objekti. Tämä tarkoittaa sitä, ettei urheilija ole toimenpiteiden kohteena, vaan hän on toimijana. Lisäksi tulee ymmärtää, että

urheilijan polku on aina yksilöllinen, johon tulee saada laatutekijöiden kartoittamista. Laatutekijöiden kartoittamisesta huolehtii urheilutoimijat, jonka tehtävänä on toimia tämän mahdollistamisena. (Hämäläinen ym. 2015, 35.)

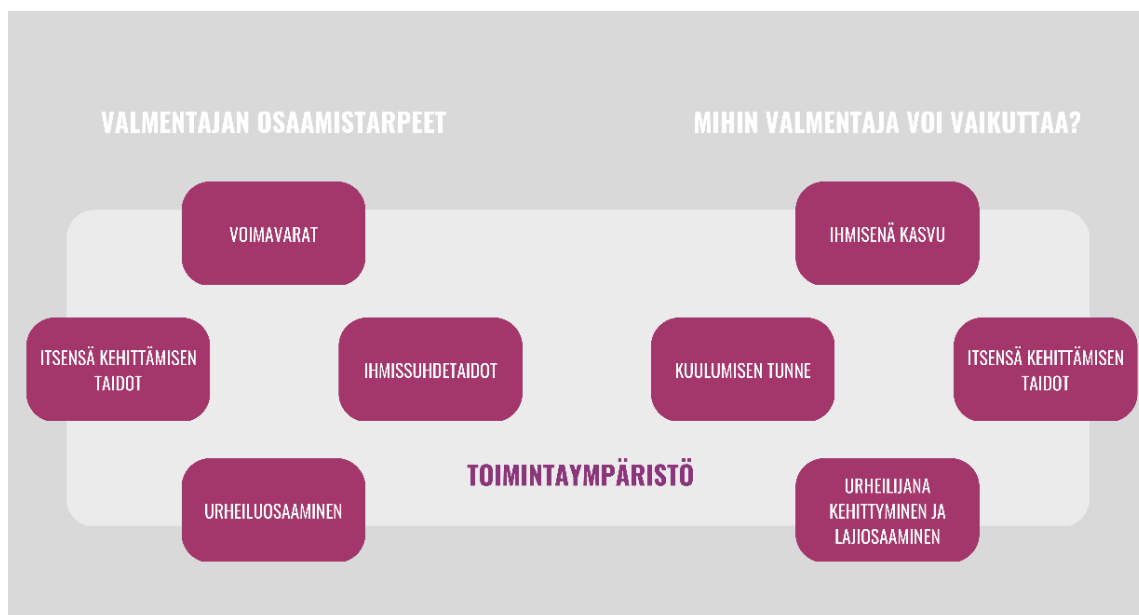


Kuva 5. Urheilijanpolun laatu- ja menestystekijät (mukaiillen Mononen n.d.)

3.2.2 Valmennuksen osaamistarpeet

Urheilijoiden ikä määrittää valmentajan osaamistarpeita. Urheilijan polut jaetaan lapsuus-, nuoruus- ja aikuisvaiheeseen. Eri polun vaiheissa toiminnan tavoitteet ja luonteet ovat erilaisia ja siten valmentamisenkin tulee olla kohderyhmälle tarkoituksenmukaista. Eri urheilijan polun vaiheissa valmentajaan kohdistuu erilaisia odotuksia ja vaatimuksia. (Hämäläinen ym. 2015, 21–24.)

Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa (kuva 6) valmentajan vaikuttaminen urheilijaan on jaettu neljään erilaiseen kokonaisuuteen. Kokonaisuudet ovat ihmisenä kasvu, kuulumisen tunne, itsensä kehittämisen taidot sekä urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen. (Hämäläinen ym. 2015, 21–24.)



Kuva 6. Suomalaisen valmennusosaamisen malli (mukaillen Hämäläinen ym. 2015, 21)

Vaikka urheilijan elämässä valmentaja ei ole ainoa ihminen, joka näihin asioihin voi vaikuttaa, valmentajan toimintatavoilla on suuri merkitys siirtyvätkö nämä taidot ja osaamiset myös urheilijalle. Valmentaja voi myös vaikuttaa muihinkin asioihin, mitä tässä mainittu. Lisäksi valmentaja vaikuttaa paljon omalla esimerkillään. (Hämäläinen ym. 2015, 23–24.)

Urheilijan ihmisenä kasvuun vaikuttavat hänen arvonsa ja asenteet sekä niiden muokkautuminen. Nämä tarkoittavat muun muassa vastuun kantamista sekä itsestään että omasta urheilemisestaan. Ihmisenä kasvuun sisältyy myös itsensä tunteminen ja itseluottamuksen rakentuminen sekä yhteistyökykyisyys ja vuorovaikutustaidot. (Hämäläinen ym. 2015, 24.)

Kuulumisen tunteella tarkoitetaan itse lajiin rakastumista ja innostusta siihen liittyen. Se on tunnetta, jossa urheilija kokee kuuluvansa ryhmään ja olevansa lajin urheilija. Lisäksi urheilija pitää sitä arvokkaana ja merkittävänä, joka liittyy vahvasti itseluottamuksen rakentumiseen ja motivaatioon. Kuulumisen tunteella valmentajalla on iso merkitys ja vaikutus, mikä saattaa vaihdella urheilijan polun vaiheissa. (Hämäläinen ym. 2015, 24.)

Lapsuusvaiheessa valmentajalla on vaikutusta urheilijan lajirakkauden syntyyn ja erilaiset lajista tulleet elämykset ovat tärkeitä tässä vaiheessa. Nuoruusvaiheessa korostuu ryhmädynamiikka ja sosiaaliseen statukseen liittyvät asiat. Aikuvaiheessa urheilu-uran jatkamiseen merkittävä syy voi olla kuulumisen tunne. (Hämäläinen ym. 2015, 24.)

Itsensä kehittämisen taidoilla tarkoitetaan sitä, että urheilija kykenee asettamaan itselleen tavoitteita, arvioimaan itseään erilaisissa tehtävistä sekä suorituksissa. Lisäksi urheilija osaa etsiä tietoa ja arvioida sitä, ajatella ja ratkoa ongelmia sekä verkostoitua muun muassa erilaisiin toimijoihin. Valmentajan toimintatapojen tulisi olla monipuolisia ja rohkaisevia, jotta urheilija oppii itsensä kehittämisen taitoja. Valmentajan ja urheilijan välinen aktiivinen keskustelu ja erilaiset itsearviointitehtävät mahdollistavat taitojen ja ominaisuuksien kehittymisen (Hämäläinen ym. 2015, 24.)

Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen on hyvin laaja kokonaisuus, johon sisältyy koko urheilijan elämäntavan omaksuminen. Tämä tarkoittaa harjoittelemaan oppimista, riittävästä palautumisesta huolehtimista, terveyden edistämistä sekä tavoitteellista, innostavaa sekä motivoivaa toimintaa. Lajiosaamisella tarkoitetaan lajin teknistä, taktista ja välineosaamista sekä lajissa kilpailemaan oppimista. (Hämäläinen ym. 2015, 23.)

Hyvältä valmentajalta edellytetään osaamistarpeita, joilla hän voi vaikuttaa urheilulliseen elämäntapaan ja lajiosaamiseen. Yksi valmentajan osaamistarve on urheiluosaaminen, johon sisältyy yleinen ja lajiosaaminen. Yleisellä osaamisella tarkoitetaan ymmärrystä suorituskyvystä ja terveyden edistämisestä. Lajiosaamisella tarkoitetaan lajin vaatimia teknillisiä ja taktisia suorituksia sekä monipuolista välineiden käyttöä. Urheiluosaamisessa tarkastellaan myös pedagogisia taitoja. (Côté & Gilbert 2009, 310.)

Valmentajan ihmissuhdetaidoilla tarkoitetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja, ihmistuntemusta, viestintäosaamista ja ongelmanratkaisukykyä. (Hämäläinen ym. 2015, 25.) Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että valmentaja on aktiivisesti vuorovaikutuksessa sekä urheilijoiden että valmennustiimin kanssa. Näiden taitojen avulla valmentaja välittää ja kehittää osaamistaan. Kehittymisen myötä valmentaja kykenee keskustelemaan tehokkaammin ja asianmukaisesti urheilijoille ja muille henkilöille. (Côté & Gilbert 2009, 310–311.) Mikäli ihmissuhdetaidoissa on isoja puutteita, valmentajan urheiluasiantuntemuskin voi jäädä hyödyntämättä (Hämäläinen ym. 2015, 25).

Valmentajan osaamistarpeisiin sisältyvät myös itsensä kehittämisen taidot, kuten urheilijallakin, mikä on kaiken kehittymisen avain. Näihin taitoihin sisältyvät itsearviointitaidot, tiedon hankinta ja arviointitaidot, ongelmanratkaisutaidot ja verkostoitumisosaaminen. (Hämäläinen ym. 2015, 25.) Valmentajan itsensä kehittämisen taidot mahdollistavat urheilijan maksimaalisen potentiaalinsa käytön. Tämän saavuttamiseksi ei riitä pelkästään laaja ammatillinen tietoperusta, lajiosaaminen ja ihmissuhdetaidot, vaan tarvitaan myös jatkuvaa itsetutkiskelua ja arviointia valmennuksen toteutumisesta. (Côté & Gilbert 2009, 311.)

Valmentajan osaamisen pitkäjänteinen kehittyminen mahdollistuu, mikäli hän tunnistaa omia voimavarojaan. Voimavarat voidaan luokitella fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin ominaisuuksiin, jotka ovat esimerkiksi itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen ja terveys. (Hämäläinen ym. 2015, 25.)

Valmentajan osaaminen vaikuttaa merkittävästi hänen toimintaympäristönsä. Erilaiset toimintaympäristöt määrittävät valmentajan osaamistarpeet, sillä valmentavien tekeminen ja tarpeet vaihtelevat erilaisten muuttujien kautta. Muuttujia ovat valmentajien ikä, sukupuoli, oma urheilusta ja urheilukäsitys sekä valmentajakokemus. Esimerkiksi valmennettavien eri sukupolvi haastaa valmentajan osaamistarpeita, sillä samat asiat eivät ole merkityksellisiä hänelle ja urheilijoille. (Hämäläinen ym. 2015, 21.)

Lisäksi valmennettavien osaamistarpeet vaihtelevat ryhmästä ja tavoitteesta. Esimerkiksi valmentaja valmentaa aikuista yksilölajin urheilijaa, jonka tavoitteena on tähdätä huipulle. Toisena esimerkkinä valmentaja valmentaa kymmenien lasten sekalaista ryhmää, jossa käytössä liian vähän välineitä. Molemmissa esimerkeissä osaamistarve on merkittävä, mutta ne kohdistuvat erilaisiin asioihin ja tarpeisiin. (Hämäläinen ym. 2015, 23.)

Huipulle tähtäävän urheilijan esimerkissä osaamisentarve kohdistuu valmentajan organisointitaitoihin, jossa johdetaan tiimiä, verkostotoimintaa ja akuuttien tilanteiden organisointia. Lasten valmentamisen esimerkissä osaamistarpeet kohdistuvat ryhmänkäsittelytaitoihin, toiminnan aikaansaamiseen, järjestyksen ja hyvän ilmapiirin ylläpitoon sekä turvallisuusosaamiseen. (Hämäläinen ym. 2015, 23.)

Oman haastavuuden valmentamisessa tuo joukkuelajit, sillä erityisesti valintavaiheessa ryhmä voi olla hyvinkin heterogeeninen. Tästä huolimatta ryhmän tulee sitoutua yhdessä toimintaan. Ryhmä voi koostua eri ikäisistä ja tasoista henkilöistä. Lisäksi ryhmässä voi olla urheilijoita, jotka saattavat tarvita myös jotain erityisosaamista. (Hämäläinen ym. 2015, 22–23.)

Erityisosaamista vaatii esimerkiksi urheilijan pitkäaikainen sairaus, joka tulee huomioida valmennuksessa. Valmennuksessa voi tulla myös tilanteita, jossa vaaditaan erityishuomiota tai erityisratkaisuja. Esimerkiksi erilaisten kulttuuristen muuttujien kautta tulevat tarpeet, heikko kielitaito, erilaiset uskonnolliset tavat tai muut toimintatavat, jotka haastavat valmentajien osaamista. Valmentajan tulisi kyetä ottamaan huomioon sekä ymmärtämään eri maiden valmennuskulttuurien muuttujia. Mikäli valmentaja ei osaa toimia erilaisten valmennuskulttuurien toimintatapojen mukaisesti, hänen muu osaamisensa voi mennä hukkaan. (Hämäläinen ym. 2015, 22–23.)

3.2.3 Motivaatio

Motivaatiolla tarkoitetaan erilaisia asioita, jotka selittävät perusteluja ja syitä toiminnalle. Motiivit saa yksilön kiinnostumaan uusista aktiviteeteista ja ylläpitää mielenkiintoa ja valikoituneen aktiviteetin suunnassa. Optimaalisessa tapauksessa, kun motiivi synnyttää yksilössä erityisen vahvan tahtotilan tietyn aktiviteetin suhteen, voidaan puhua valintojen ja toimintojen ohjailevasta intohimosta. Kun motiivit ohjaavat toimintaa ja erilaisia valintoja, yksilöllä on tarve saada ne tyydytyksi. Elämänkaaren aikana yksilön eri aktiviteetteihin kohdistuvien motiivien voimakkuus vaihtelee tai muuttuu. (Konttinen 2016, 13.)

Kun urheilija on motivoitunut, hänellä on energiaa pitää yllä pitkäjänteistä fyysisten, taidollisten ja henkisten ominaisuuksien harjoittamista. Tällöin urheilijan tahtotila kehittyä lajissaan ja menestyjäksi kestää myös yli erilaiset vastoinkäymiset ja hitaat kehitysvaiheet. (Konttinen 2016, 13.)

Motivaation tehtävänä on lisäksi saada urheilijaa arvioimaan omaa toimintaansa ja valintoja siten, että ne ohjautuvat oikeisiin asioihin kehittymisen ja menestymisen näkökulmasta. Itsearviointissa urheilijan tulee myös pohtia niitä keinoja, joiden avulla hän pystyy kehittämään ominaisuuksiaan, valmiuksiaan ja taitojaan progressiivisesti. (Konttinen 2016, 13.)

Urheilijan motivaatioon vaikuttavat sekä ulkoiset että sisäiset tekijät. Ulkoinen motivaatio on kontrolloitu motivaation muoto, joiden kautta ympäristö pyrkii ohjaamaan ja tukemaan urheilijan valintoja ja toimintaa odotusten ja tavoitteiden mukaisesti. Ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi erilaiset kannustimet ja sanktiot. Ulkoiset motivaatiot voi olla hyvin todennäköisesti ristiriidassa urheilijan henkilökohtaisten mieltymyksen kanssa (Hämäläinen ym. 2015, 112). Tästä huolimatta urheilijalle on välttämätöntä saada myös ulkoisia motivaation tekijöitä tavoitteiden saavuttamiseksi (Konttinen 2016, 13).

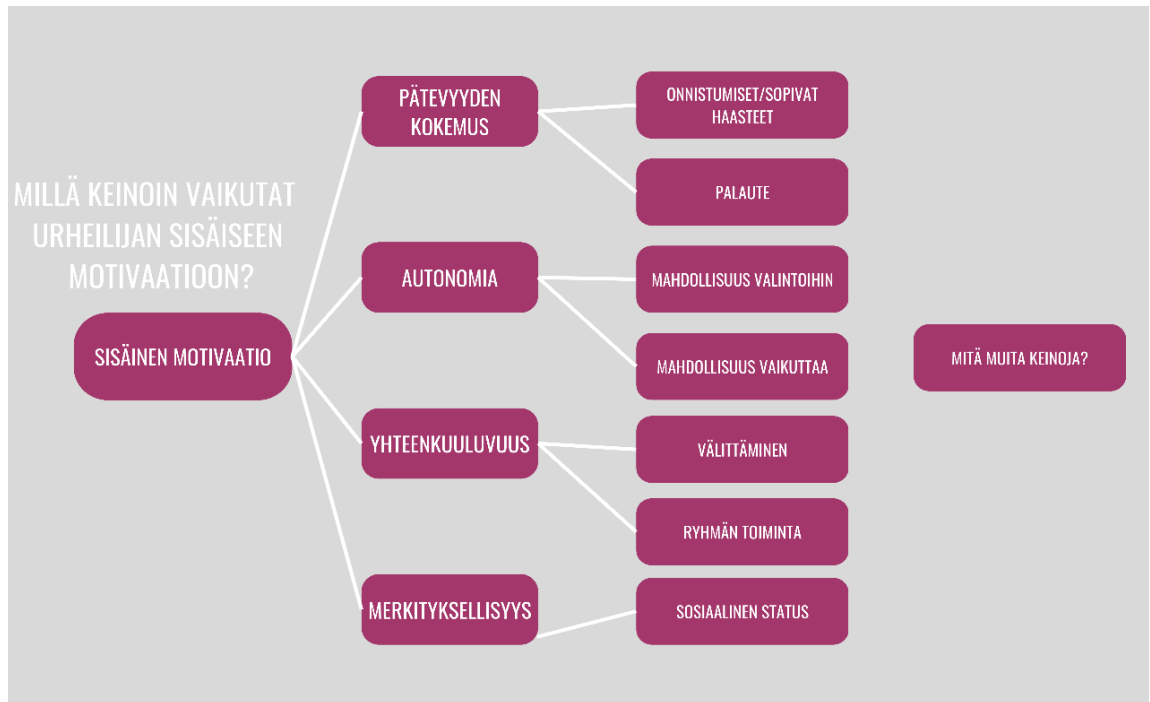
Sisäisen motivaation perustana on tuntee pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan urheilijan käsitystä hänen omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Koettuun pätevyyteen vaikuttaa urheilijan omat tunteet liittyen tietyn aktiviteetin suorittamiseen sekä hänen aktiviteettinsa suorittamisesta saama ulkoinen palaute, erityisesti valmentajan antamana. Urheilijalla on käsitys hänen omista vahvuuksistaan ja kehittämiskohteistaan liittyen fyysisten ominaisuuksien, lajitaitojen kuin henkisten valmiuksien osalta. (Konttinen 2016, 13–14.)

Koetulla autonomialla tarkoitetaan urheilijan mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa toimintaan sekä erilaisiin tehtävien ratkaisuun. Yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön luontaista tarvetta olla hyväksytty, tuntee kuuluvansa ryhmään sekä saada positiivisia tunteita ja kokemuksia ryhmässä toimimisen kautta. (Konttinen 2016, 14.)

Valmennuksen näkökulmasta koetun pätevyyden tukeminen tapahtuu silloin, kun valmentaja johdonmukaisesti motivoi urheilijaa työskentelemään kehityskohteita paremmaksi, hän samanaikaisesti vahvistaa urheilijan luottamusta omiin vahvuuksiinsa liittyen (kuva 7.). Tämän mahdollistamiseksi valmentajan tulee aktiivisesti vuorovaikutuksessa urheilijan kanssa sekä antaa palautetta hänen toiminnastaan. (Konttinen 2016, 14.)

Urheilijan autonomian vahvistamisen näkökulmasta, valmentaja tulee huomioida urheilijan näkemykset ja ehdotukset esimerkiksi harjoitusohjelmien tai harjoitusten sisältöjen suunnittelussa. Kun urheilijaa aktiivisesti kannustetaan osallistumaan ja vahvistamaan autonomian tunnetta, se vaikuttaa hänen sitoutumiseensa, energisyyteen ja itsetuntoon. (Konttinen 2016, 14.) Konttisen (2016, 14) mukaan joukkuelajeissa pelaavan urheilijan koettua autonomiaa voidaan tukea ja havainnoida huomioimalla, miten urheilija kykenee vaikuttamaan saamaansa peliaikaansa sekä pelilliseen rooliinsa.

Lisäksi valmentaja voi vaikuttaa sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen luomalla ryhmään ilmapiiriä, jossa yksittäinen urheilija voi kokea olevansa ryhmän jäsen sekä yhdessä toimimisen positiivisena henkilökohtaisena voimavarana. Ryhmässä urheilija on hyväksytty ja arvostettu joukkueen jäsenenä. Hänelle tarjotaan aktiivisesti positiivisia tunteita, elämyksiä sekä onnistumisia ryhmässä toimimisen kautta. (Konttinen 2016, 14.) Alla olevassa kuvassa on esitetty millä eri tavoin valmentaja voi vaikuttaa urheilijan sisäiseen motivaatioon. (Kuva 7.)



Kuva 7. Millä keinoin vaikutat urheilijan sisäiseen motivaatioon? (Mukaien Hämäläinen 2018, 52.)

3.2.4 Tavoitteiden asettelu

Yksi tärkeimmistä valmennuksen psykologisista apukeinoista on tavoitteiden asettelu. Näiden avulla urheilija kykenee pyrkimään urallaan mahdollisimman hyviin tuloksiin ja saavutuksiin. Tavoitteiden asettelu auttaa vahvistamaan itseluottamusta, lisää tyytyväisyyttä ja vähentää ahdistuneisuutta. Tavoite voidaan määritellä kohteeksi tai jonkin toiminnan päämääräksi. Tavoitteiden asettaminen on yhteydessä urheilijan motivaatioon ja auttaa keskittymään urheilijan kannalta tärkeisiin tekijöihin. Tavoitteet myös auttavat urheilijaa kontrolloimaan harjoittelua, kilpailemista ja elämää kokonaisuutena. (Hakkarainen ym. 2009, 152–153.)

Tavoitteet voidaan asettaa subjektiivisesti, esimerkiksi ”haluan antaa kaksoisuralle kaiken osaamiseni”, jolloin tavoitteen saavuttamisen mittarina käytetään urheilijan omaa tuntemusta. Tavoitteet voidaan asettaa myös objektiivisesti, mikä on esimerkiksi ”haluan parantaa keskiarvoni luvusta 7,0 lukuun 7,5”. Tavoitteita asetettaessa urheilijalle alkaa muodostua kuva siitä, kuinka tavoitteet saavutetaan. Realisoimalla toimet, joilla tavoitteisiin päästään, saadaan valmennuksesta laadukkaampaa. (Hakkarainen ym. 2009, 153.)

Lähtökohtana tavoitteiden asettamiselle tulee olla, että urheilija saa mahdollisimman hyvän hyödyn niiden saavuttamisesta. Tavoitteiden asettamisessa tulee huomioida, että ne ovat konkreettisia, selkeitä ja täsmällisiä. Tavoitteen tulee olla tarpeeksi haastava, mutta myös saavutettava ja realistinen. Tällöin motivaatio tavoitteen saavuttamiseen pysyy korkealla. (Hakkarainen ym. 2009, 155.)

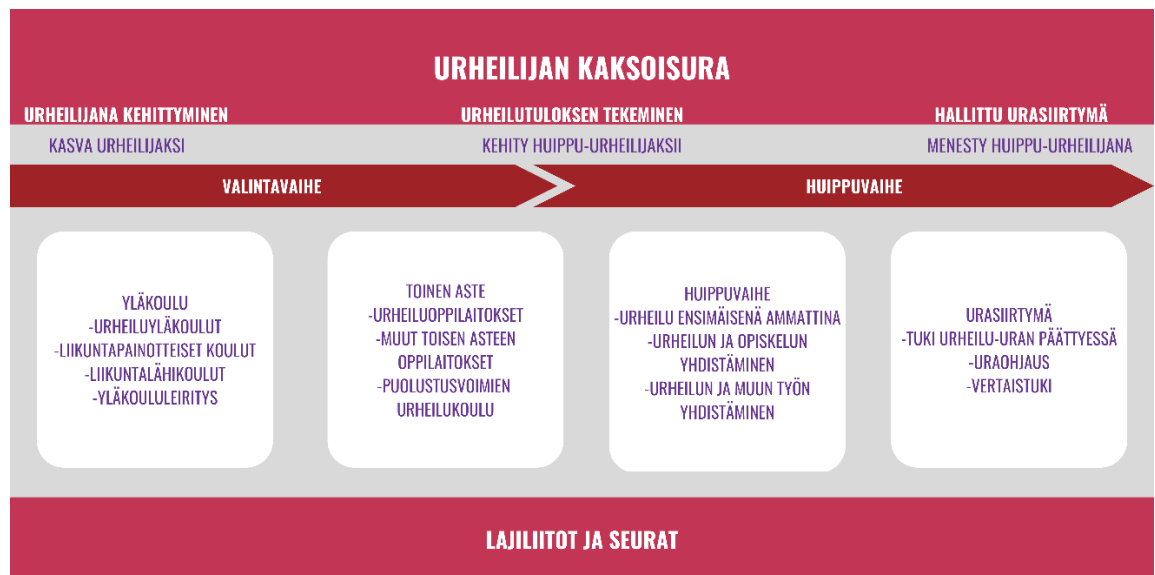
Tavoitteita tulee asettaa lyhyelle ja pitkälle aikavälille. Tavoitteista olisi hyvä luoda aikajana, jonka päässä on päätavoitteen saavuttaminen. Välitavoitteet auttavat urheilijaa motivoitumaan matkan varrella. Välitavoitteiden arvioinnissa on palaute tärkeää, jotta hän kykenee säännöllisesti arvioimaan ja kontrolloimaan kehittymistään. Palautteen tulee pitää sisällään uusia keinoja ja tapoja, joiden tukemana hän pääsee kohti tavoitteitaan vielä paremmin. (Hakkarainen ym. 2009, 155–156.)

3.3 Kaksoisura

Kaksoisuran tarkoituksena on pyrkimys siihen, että urheilija pystyy yhdistämään tasapainoisesti arjessaan tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tai muun työuransa (Urheilijan kaksoisura – Dual Career n.d.). Kuvassa 8 on havainnollistettu urheilijan kaksoisuran vaiheita. Tässä opinnäytetyössä kohderyhmäksi valikoitui toinen aste, jotka ovat iältään 16–17-vuotiaita. He siis kuuluvat kuvan mukaan valintavaiheeseen.

Kajaanin Junnu Hokissa tämä tarkoittaa sitä, että urheilija opiskelee ammattiin tai suorittaa ylioppilastutkinnon ja harjoittelee tavoitteellisesti kehittyäkseen jääkiekkoilijana ja urheilijana. Urheilijaa tukevat yhteistyössä Vuokatti-Ruka urheiluakatemia alueellisen akatemiatoiminnan Kajaanin urheilukampus, Kajaanin lukio sekä Kainuun ammattiopisto. (Junnu Hokki n.d.)

Toinen aste yhdistää opiskelun ja tavoitteellisen valmentautumisen, jossa urheilijat tavoittelevat kansallista huippua, kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan. Toisella asteella urheiluvalmennus on osa tutkintoa, mikä otetaan huomioon urheilijan opintojen suunnittelussa ja ajankäytölliset vaatimukset. (Urheilijan kaksoisura – Dual Career n.d.)



Kuva 8. Urheilijan kaksoisuran vaiheet. (Urheilijan kaksoisura – Dual Career n.d.)

Urheiluakatemioiden ydinkumppaneita ovat toisen asteen urheiluoppilaitokset. Näillä oppilaitoksilla on erilaisia laatutason ohjeistuksia. Näiden avulla asetetaan urheilutoiminnan vaatimustaso, jolloin urheilun ja opiskelun yhdistäminen on mahdollista. Nämä ohjeistukset liittyvät urheilijoihin, valmennukseen, valmentajiin ja harjoitusolosuhteisiin. Lisäksi on ohjeistuksia koskien oppilaitosta ja opiskelua. (Mononen ym. 2014, 142.)

Urheiluoppilaitosten opinto-ohjauksen prosessin ohjeistuksen mukaan opiskelijan tulisi laatia opintojen alussa henkilökohtaisen opiskelu ja valmentautumissuunnitelman (HOVS) yhdessä opinto-ohjaajan ja valmentajan kanssa. Lisäksi urheilijan HOVS:n toteutumista tulisi seurata jaksottain ja päivittää tarvittaessa. Urheiluoppilaitosten tulisi varata riittävästi resursseja urheilijoiden opintojen ohjaukseen ja opinto-ohjaajan tulisi tehdä säännöllisesti yhteistyötä urheilijan, valmentajan sekä huoltajan kanssa. (Mononen ym. 2014, 143.)

Sorkilan, Aunolan, Salmela-Aron, Tolvasen ja Ryban (2018) tekemässä tutkimuksessa tutkittiin urheilu- ja koulu-uupumisen yhteiskehitystä suomalaisten nuorten urheilijoiden keskuudessa. Tulokset osoittivat urheilu- ja koulu-uupumuksen ulottuvuuksien, eli uupumuksen, kynnisyden ja riittämättömyyden, olevan merkittävän vakaita ensimmäisen kouluvuoden aikana toisella asteella. Lisäksi todettiin, että koulu-uupumus lukuvuoden alussa ennusti uupumusta urheiluun lukuvuoden lopussa. (Sorkila, Aunola, Salmela-Aro, Tolvanen & Ryba 2018, 16–17.)

Rodrigues da Costa, Torregrossa, Figueiredo ja Gonçalves Soares (2021) toteuttivat narratiivisen katselmuksen kaksoisuran empiirisiin tutkimuksiin. Katselmuksessa on huomioitu englannin-, es-

panjan- ja portugalinkieliset tutkimukset, joiden avainsanoina oli ”dual career” ja jotka ovat vertaisarvioitu. Katselmuksessa on mukana 22 tutkimusta ja tutkimuksissa on mukana eri maiden urheilijoita. (Rodrigues da Costa ym. 2021, 105.)

Rodrigues da Costan ym. (2021, 107) mukaan Graczyk ym. (2017) tutkivat puolalaisilla huippu-urheilijoilla, miten joukkue- tai yksilöurheilu vaikuttaa kaksoisuran kehittymiseen. Tulokset osoittivat, että yksilöurheilijat ovat kärsivällisempiä kaksoisurallaan, kun taas joukkueurheilijat ovat enemmän valmiina tekemään uhrauksia. Kuitenkin he osoittivat, että molempien ryhmien urheilijat voivat kehittyä kaksoisurallaan ja henkilökohtainen elämäkokemus on tässä ratkaiseva tekijä. (Rodrigues da Costa ym. 2021, 107.)

Yleisesti katselmuksessa nostetaan esille näkökulma opiskelun ja urheilun tasapainon takaamisesta. Jos tasapainoa ei saavuteta, opiskelijat ajautuvat tilanteeseen, jolloin heidän täytyy jättäytyä pois urheilu-uraltaan. Tämän voi aiheuttaa esimerkiksi fyysinen ja henkinen uupumus, loukaantumiset ja suorituskyvyn vähentyminen. Tärkeää kaksoisuran suunnittelussa on opinto- ja urheilu-uran vaihtoehtojen kartoitus, stressinsietokyky, itsekuri ja priorisointikyky. (Rodrigues da Costa ym. 2021, 106.)

Katselmuksen mukaan Van Rens, Ashley ja Steele (2019) yrittivät yhdistää ymmärrystä Australian huippu-urheilijoissa urheilijan ja opiskelijan identiteeteistä. Tutkimuksessa tarkasteltiin urheilijoiden opiskelu- ja urheilusuorituskykyä ja elämän mielekkyyttä. Tutkimus osoitti, että tällä urheilijaryhmällä korkeampi koulutustaso oli positiivisesti yhteydessä tulevaisuuden uranäkymiin ja taloudelliseen turvaan sekä korosti urheilijan identiteettiä. (Rodrigues da Costa ym. 2021, 106.)

Rodrigues da Costan ym. (2021) narratiivisessa katselmuksessa käsitelty kirjallisuus osoitti, että opiskelijaurheilijoiden rutiinien järjestäminen koulutusalan vaatimusten täyttämiseksi on tärkeä haaste, joka ansaitsee huomion. Perheen tuella eli rohkaisulla, kuljettamisella ja kustannuksella, on tärkeä vaikutus nuoren urheilijan kykyyn selvitä psykologisesta paineesta urheilussa ja koulussa. Tämä paine ei ole lineaarinen vaan siihen vaikuttaa urheilun ja opiskelun aikataulutus ja tämä tulee ottaa huomioon, jotta nuorta voidaan auttaa parantamaan päivittäisiä rutiineja ja tasapainoa eri aktiviteettien välillä. (Rodrigues da Costa ym. 2021, 108.)

Tutkimuksista löydettiin useita tekijöitä, jotka lisäävät kaksoisuran urheilijoiden paineita. Näitä ovat siirtyminen eri kouluasteelle, harjoitusmäärän nousu, arkirutiinien järjestäminen ja mahdollisesti kaupungin, koulun tai seuran vaihtaminen. On olennaista, että urheilijoita seurataan systemaattisesti ja heille tarjotaan tietoa heidän urheilunsa ja opintojen tilastaan. (Rodrigues da Costa ym. 2021, 109.)

3.3.1 Kaksoisura Kajaanissa

Vuokatissa ja Kajaanissa toimii Vuokatti-Ruoka Urheiluakatemia, jossa lajeina ovat kilpa-aerobic, ampumahiihto, alppihiihto, freestyle, lumilautailu, maastohiihto, mäkihyppy/yhdistetty, jääkiekko, pesäpallo, jalkapallo, lentopallo, salibandy, suunnistus, uinti, yleisurheilu ja tanssi. Urheilijat valmentautuvat Vuokatin, Rukan ja Kajaanin olosuhteissa ja opiskelevat paikallisissa oppilaitoksissa. (Kajaanin urheilukampus n.d.)

Kajaanissa toimi vuosina 2020–2022 Kainuun Liikunnan hallinnoima Kajaanin urheilukampus – urheiluakatemia ja urheilijan opintopolun kehittämishanke. Tällöin Kajaanin akatemia-toiminta muutti nimensä Kajaanin urheilukampukseksi. (Kajaanin urheilukampus n.d.)

Tänä päivänä Kajaanissa toimii Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan kuuluva alueellinen akatemia-toiminta Kajaanin urheilukampus, jossa on mahdollista yhdistää opiskelu ja urheilu yläkoulusta alkaen korkeakouluopintoihin ja varusmiespalvelukseen asti. Kajaanin urheilukampuksen yhteistyöoppilaitokset ja organisaatiot ovat Lehtikankaan koulu, Kainuun ammattiopisto, Kajaanin lukio, Kajaanin ammattikorkeakoulu ja Kainuun prikaati. (Kajaanin urheilukampus n.d.)

Akatemiavalmennuksesta vastaa urheiluseurat, jotka täyttävät peruskriteeristön vaatimukset. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan toisen asteen akatemian toimintaa, jossa painopistelajeina ovat jääkiekko, jalkapallo, kilpa-aerobic/naisten telinevoimistelu, salibandy ja tanssi. Akatemiaurheilijat ovat opiskelijoita Kajaanin lukiossa tai Kainuun ammattiopistossa. Kainuun ammattiopistossa ja Kajaanin lukiossa opiskelevilla urheilijoilla on valmennusta kuusi tuntia viikossa koulupäivien aikana. (Kajaanin urheilukampus n.d.)

3.3.2 Kajaanilaisen kaksoisuran ominaisuudet ammattikoulussa ja lukiossa

Kajaanissa toisen asteen akatemiaurheilijat opiskelevat joko Kajaanin lukiossa tai Kainuun ammattiopistossa. Oppilaitosten väliltä löydettiin haastattelujen avulla yhtäläisyyksiä ja erilaisuuksia akatemian toteutumisessa. Haastatteluista kerätty aineisto on esitelty tarkemmin taulukossa tulokset luvussa (taulukko 17).

Suurimmat eroavaisuudet olivat lähimmän aikuisen määräytymisessä oppilaitoksessa ja kuinka usein he tapaavat opiskelijan kanssa. Ammattikoulun puolella ohjaava opettaja on läsnä arjessa, kun taas lukiossa opiskelijan lähin aikuinen on ryhmän ohjaaja ja opinto-ohjaaja, joita nähdään

satunnaisesti tai kun sille on tarve. Toinen ero on opintojen aikataulutuksessa. Lukiossa akatemiaharjoittelun kanssa ei tule päällekkäisyyksiä, kun taas ammattikoulussa koulutusalan mukaan päällekkäisyyksiä voi ilmetä useitakin. (Leinonen 23.2.2023, Kainlauri 22.2.2023.)

Myös akatemian keskeytyksissä on oppilaitoskohtaisia eroja. Lukion puolella keskeytyksiä tulee vuosittain. Keskeytyksen syyt voivat olla kokonaan lajin lopettaminen tai, että akatemia ei mahdu lukujärjestykseen. Ammattikoulun puolella taas keskeytyksiä tulee harvoin. Yleensä keskeytykset johtuvat loukkaantumisista, jolloin laji harjoittelu kokonaisuudessaan jää hetkeksi tauolle. (Leinonen 23.2.2023, Kainlauri 22.2.2023.)

Kaikilla opiskelijoilla on käytössään kuraattoripalvelut. Lisäksi lukiossa työskentelee opinto-ohjaaja, nuorisopsykologi ja erityisopettaja. Ammattikoulussa Vuorikadun kampuksella on kuraattoripalveluiden lisäksi psykologipalvelut. Muilla kampuksilla lisää tukipalveluita on saatavilla opiskelijaterveydenhuollon Vitalin kautta. Molemmissa oppilaitoksissa tukipalvelut esittäytyvät lukuvuoden alussa. (Leinonen 23.2.2023, Kainlauri 22.2.2023.)

Lukiolla Leinosen mukaan opiskelijat löytävät hyvin tukipalvelut ja aloite tulee yleensä opiskelijan tai huoltajan toimesta. Tarvittaessa opinto-ohjaaja voi myös ohjata tukipalveluiden piiriin. Kainlaurin mukaan ammattikoulussa tukipalvelut jäävät arjessa melko tuntemattomiksi. Kun tarve tukipalveluille syntyy, on aloite melkein aina huoltajien toimesta, nuorilla on korkea kynnyksensä ottaa yhteyttä tukipalveluihin. (Leinonen 23.2.2023, Kainlauri 22.2.2023.)

Kajaanin lukion akatemiaurheilijoiden suurin haaste oppilaitoksen näkökulmasta on arjenhallinnassa, mikä näkyy tekemättöminä tehtävinä ja väsymyksenä. Kainuun ammattiopiston akatemiaurheilijoilla taas haasteena on eri alojen aikataulutus, jolloin syntyy pakollisia opintoja tai harjoitteluja akatemian kanssa päällekkäin. (Leinonen 23.2.2023, Kainlauri 22.2.2023.)

3.3.3 Kaksoisuraan vaadittavia taitoja

Kaksoisurataitoja on tutkittu GEES-projektissa (Gold in Education and Elite Sport), jossa tarkastellaan joukkoa erilaisia taitoja ja kompetensseja (yhteensä 38) ja niiden hallintaa sekä koettua tärkeyttä kaksoisurasta. Kyselytutkimuksen perustella taidot laajennettiin neljään isompaan kokonaisuuteen, jotka ovat kaksoisuran hallintataidot, itsesäätely- ja resilienssikyvyyt, eli kykyä selviytyä muutoksista, sosiaaliset taidot ja urasuunnittelutaidot. (Wylleman, De Brandt & Defruyt 2017, 30–31.)

Kaksoisuran hallintataidoissa käsitellään taitoja, jotka sisältävät kykyä hallita opintojen ja urheilun liittyviä vaatimuksia ja taitoa käyttää aikaa hallitusti. Näitä vaatimuksia ovat esimerkiksi omistautuminen menestymiseen sekä urheilussa että opiskelussa. Tämä tarkoittaa sitä, että urheilijan tulee uskoa siihen, että opiskelu ja urheilu voivat täydentää toisiaan positiivisesti. Ajankäytön hallinnaksi vaaditaan arjen tapahtumien ennakoivaa suunnittelukykyä ja kykyä priorisoida tulevat tapahtumat tärkeysjärjestykseen. Priorisoinnissa tulee urheilijalla olla halukkuutta tehdä uhrauksia ja valintoja, jotka tukevat urheilun ja opiskelun edistymistä. (Wylleman, De Brandt & Defruyt 2017, 30–31.)

Urheilijalla tulee olla kyky tehdä omia vastuullisia valintoja urheilun ja opiskelun suhteen. Urheilijalla on selkeä ymmärrys siitä, mitä urheilussa ja opiskelussa menestyminen edellyttää. Näiden pohjalta urheilija kykenee luomaan yksilöllisiä rutiineja urheiluun ja opiskeluun. (Wylleman, De Brandt & Defruyt 2017, 30–31.)

Itsesäätely- ja resilienssikyvyyllä tarkoitetaan niitä kykyjä, jossa urheilija kykenee selviämään opiskelun ja urheilun erilaisista stressaavista haasteista. Lisäksi urheilija kykenee säätelemään tunteita erilaisissa tilanteissa sekä hyödyntämään takaiskuja urheilussa ja/tai opiskelussa positiivisena voimavarana. Nämä osoittava myös urheilijan tunteiden säätelyä, jolloin hän pystyy olemaan kärsivällinen ja sinnikäs. Urheilija kykenee asettamaan realistisia tavoitteita urheiluun ja opiskeluun liittyen. Tavoitteiden pohjalta urheilija kykenee myös pohtimaan ja arvioimaan itseään kriittisesti ja siten muokkaamaan hänen tavoitteitaan tarpeen mukaisesti. (Wylleman, De Brandt & Defruyt 2017, 30–31.)

Kaksoisuran onnistumiseksi urheilija tarvitsee sosiaalisia taitoja siihen, että hän tietää kenen puoleen kääntyä ja osaa ajoittaa avuntarpeensa ongelmatilanteissa. Hyvät sosiaaliset taidot auttavat pitämään vuorovaikutussuhteita yllä ja oppimaan muilta ihmisiltä sekä omista aikaisemmista kokemuksista. Urheilija kykenee luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia kontakteja urheilussa sekä koulussa. Lisäksi urheilija ylläpitää suhteita tärkeiden ihmisten kanssa. Urheilijan sosiaalisiin taitoihin kuuluu myös kyky tehdä yhteistyötä tukihenkilöstön kanssa ja ratkaista erilaisia konflikteja. Urheilija tunnistaa myös levon ja palautumisen tärkeyden. Urheilija pystyy myös sopeutumaan erilaisiin ja uusiin tilanteisiin. Lisäksi urheilijalla on kyky laittaa urheilu ja opiskelun suoritukset perspektiiviin. (Wylleman, De Brandt & Defruyt 2017, 30–31.)

Urasuunnittelutaitoihin kuuluu valmistautuminen odottamattomiin tapahtumiin ja varasuunnitelmiin. Tästä syystä urheilijan tulee olla joustava ja tarvittaessa muuttaa suunnitelmaan tarpeen

tai muutoksen takia. Lisäksi urheilijan tulee olla utelias tutkimaan urasuunnitelmiaan myös urheilun ulkopuolelta. Urheilijalla tulee olla tietoinen erilaisista uravaihtoehtoista urheilussa ja urheilun ulkopuolelta. (Wylleman, De Brandt & Defruyt 2017, 30–31.)

3.3.4 Urheilu opettaa työelämään

Urheilun avulla kartoitetaan fyysistä ja luonnollista, kulttuurista, emotionaalista, inhimillistä, sosiaalista sekä symbolista pääomaa. Nämä ovat erilaisia taitoja ja osaamista, joista on hyötyä elämän osa-alueilla. Pääomia on mahdollista hyödyntää urheilu-uran aikana, mutta myös sen jälkeisessä työelämässä. Urheilu-uran aikana kerätty koulutus yhdessä urheilun tuomien kokemusten, saatujen ominaisuuksien ja kyvyn motivoitua tehtävästä suoriutumiseen ovat työelämässä hyödynnettäviä ominaisuuksia. (Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d., 15.)

Nämä taidot voivat olla siirrettävissä myös koulutukseen. Näitä taitoja esiin tuomalla valmennus pystyisi motivoimaan urheilijaa myös koulun puolella. Kun urheilijalle konkretisoidaan hänen urheilussa oppimiaan taitoja ja ohjataan pohtimaan kuinka niitä voisi hyödyntää kouluelämässä, voitaisiin saada aikaan uusia oivalluksia ja motivaation syttymistä. Seuraavassa taulukossa (taulukko 1) on sanoitettu urheilussa opittuja taitoja työelämässä tarvittaviksi ominaisuuksiksi.

Taulukko 1. Urheilussa opitun sanoittaminen. (Mukaiillen Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d, 18)

Urheilussa opittua	Työelämän sanastoa
Pystyn parhaimpaani myös paineen alla.	Paineensietokyky
Tuen ja autan seurakavereitani, kun heillä on ongelmia. Uurastan yhteisten tavoitteiden ja päämäärien eteen.	Yhteistyötaidot
Osaan toimia osana joukkuetta, antaa ja vastaanottaa palautetta	Vuorovaikutustaidot
Varmistan, että olen harjoitellut mahdollisimman hyvin, ja että kaikki on täydellistä ennen kilpailua	Yksityiskohtaisuus ja huolellisuus

Haluan menestyä ja suoriutua kilpailuista mahdollisimman hyvin	Kunnianhimo
Olen toiminut joukkueen kapteenina/apuvalmentajana	Tiimin johtaminen
Hoidan kaikki yhteistyötapaamiset mahdollisimman hyvin ja luon kontakteja kilpailuissa, tapahtumissa ja tilaisuuksissa, joihin osallistun.	Verkostoituminen
Tulen aina sovittuihin harjoituksiin ja tapahtumiin	Luotettavuus
Osaan tehdä nopeita ratkaisuja ja päätöksiä harjoitus- ja kilpailutilanteissa	Päätöksentekokyky
Osaan reflektoida omaa tekemistäni ja seurata kehittymistäni ja tehdä niiden pohjalta ratkaisuja sekä kehittää omaa toimintaani.	Itsensä kehittäminen
Valmistaudun aina kilpailuihin mahdollisimman hyvin. Suunnittelen valmistautumiseni niin, että pystyn kilpailussa parhaimpaani.	Valmistelu- ja suunnitteluosaaminen
Suunnittelen arkeni/aikatauluni siten, että minun on päivittäisen toimintani seurauksena mahdollista saavuttaa asettamani tavoitteet. Osaan kiinnittää harjoittelussani ja toiminnassani huomiota olennaisimpiin asioihin	Ajanhallinta- ja priorisointitaidot

4 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyön suunnittelua, työvaiheita ja toteutusta. Lisäksi määritellään tiedonhankintamenetelmien käsitteet ja kuvataan tiedonhankinta prosesseja.

4.1 Tiedonhankintamenetelmät

Tiedonhankintamenetelminä hyödynnettiin haastatteluja ja laadullista tutkimusmenetelmää, eli kvalitatiivista tutkimusta. Haastattelut tiedonhankintamenetelmänä järjestettiin asiantuntijoille. U18-urheilijoille toteutettiin laadullinen tapaustutkimus, jossa he pääsivät vastaamaan heidän omia ajatuksiansa ja tarpeita aiheeseen liittyen. Kvalitatiivista tutkimusta tulkittiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla, jonka avulla saatiin tuotua esiin tutkimuksen johtopäätöksiä.

4.1.1 Haastattelu

Tiedonhankintamenetelminä hyödynnettiin haastatteluja, jossa tarkoituksena oli keskustella etukäteen asetuista tavoitteista. Haastattelu tapahtuu tutkijan aloitteesta, mikä on hänen johdattelemaansa. Haastattelu tiedonhankintamenetelmänä on tietoisuuden ja ajattelun sisältöihin kohdistuva, jonka tavoitteena on kerätä sellainen aineisto, jonka avulla on mahdollista tehdä tulkittavasta ilmiöstä uskottavia päätelmillä. (Puusa, Juuti & Aaltio 2020, luku 6.)

Haastattelun tarkoituksena oli päästä välillisesti kiinni tiedonantajien ajatuksiin, mieltymyksiin, odotuksiin ja kokemuksiin. Tutkijan tehtävänä on tulkita tiedonantajan antamia tietoja ja näkemyksiä, sillä haastattelussa esiintyvät tiedonantajat tuovat mukanaan omakohtaisen subjektiivisen tulkintansa asioista, tapahtumista ja ilmiöistä. Tämän vuoksi tutkijan on kyettävä tarkastelemaan haastatteluaineistoa kriittisesti ja arvioimaan tiedonantajien näkemyksiä suhteessa tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksen tavoitteisiin. (Puusa ym. 2020, luku 6.)

Haastatteluja tehtiin asiantuntijoille. Asiantuntijahaastattelut toteutettiin puolistrukturoidulla haastattelulla eli teemahaastatteluna. Tällöin edetään etukäteen sovittujen teemojen mukaisesti ja aihetta voidaan tarkentaa ja syventää jatkokysymyksillä. Teemat perustustuvat jo tiedettyyn tietoon eli tutkimuksen viitekehykseen. Tutusta aiheesta pyritään saamaan uutta tietoa haastattelun avulla. (Pitkäranta 2014, 92–93.)

4.1.2 Laadullinen tutkimus

Kehitystyöhön kerättiin aineistoa laadullisen tutkimuksen avulla, joka teetettiin akatemian U18-pelaajille. Laadullinen tutkimus lähtee liikkeelle jostain johtoajatuksista ja ajatus etenee eri suuntiin ja palaa takaisin johtoajatuksen äärelle. Tutkimuksen tehtävänä on mahdollistaa erilaisia tulkintoja, lisätä ymmärrystä, antaa asioille merkityksiä ja tuottaa mallinnuksia. Laadullinen tutkimus on myös persoonallista, sillä tutkijat ovat osa tutkittavaa prosessia. (Pitkäranta 2014, 13–14.)

Pelaajien kyselyn tuottaminen on laadullinen tapaustutkimus. Tutkimuksessa käytetään monipuolista ja eri tavoilla kerättyä tietoa nykyisen tapahtuman tai toiminnan analysointiin. Tapaustutkimuksessa tutkitaan intensiivisesti tiettyä kohdetta kuten ryhmää, laitoksia tai yhteisöjä. Yleensä kyse on monista yhdessä vaikuttavista seikoista, pyritään niistä saamaan kokonaisvaltainen ja tarkka kuvaus. (Pitkäranta 2014, 34–35.)

4.1.3 Induktiivinen sisällönanalyysi

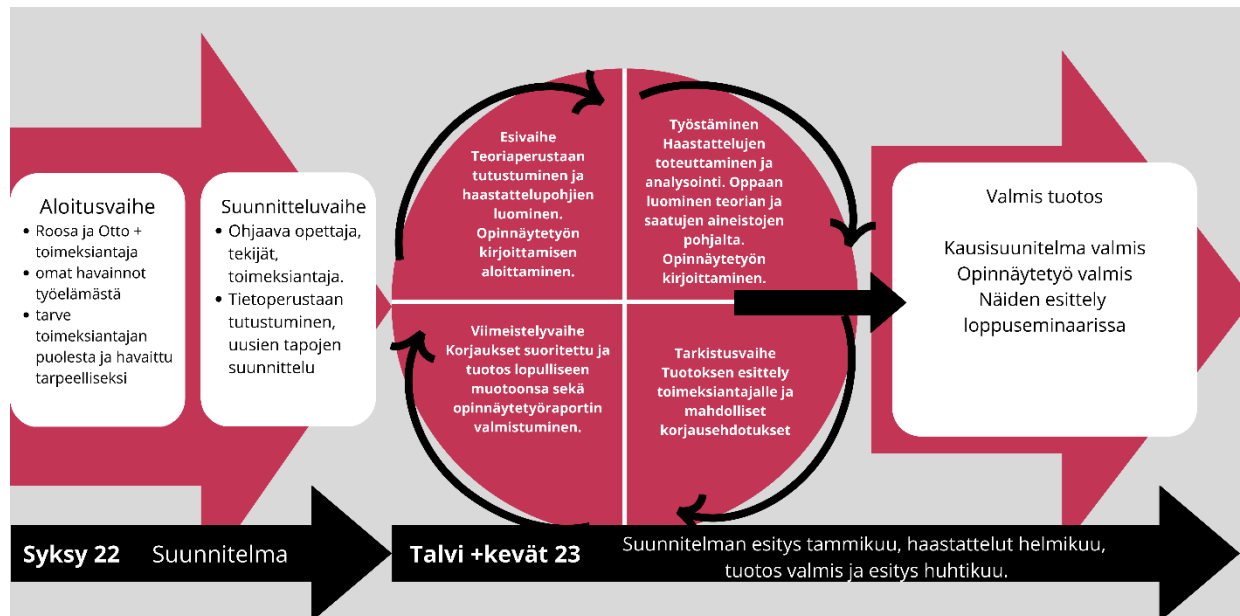
U18-urheilijoiden kvalitatiivisen tapaustutkimuksen sisältöä analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi liitetään kommunikaatioteoriaan, minkä mukaan jokaisella viestillä on lähettäjä ja vastaanottaja. Sisällönanalyysin avulla aineistoa voidaan käsitellä systemaattisesti ja objektiivisesti. Lopputuloksena analyysillä saadaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä ja kategorioita. (Kygäs & Vanhanen 1999, 4.)

Ennen analyysiä täytyy päättää, analysoidaanko piilossa olevia viestejä. Näiden riskinä on se, että tällöin tulokset sisältävät liikaa tulkintaa. Seuraavaksi määritellään analyysiyksiköt, jotka voi olla sanoja, sanayhdistelmiä tai lauseita. Kolmanneksi aineisto luetaan useita kertoja läpi, jolloin selvitetään, kuka kertoo, mitä tapahtuu ja milloin tapahtui. (Kygäs & Vanhanen 1999, 5.)

Induktiivisen sisällönanalyysissä seuraavaksi aineistoa pelkistetään, ryhmitellään ja abstraktoidaan. Poimitaan ylös analyysiyksiköitä, joita ryhmitellään kategorioihin. Tutkijat päättävät tulkinsa hyväksikäyttäen, mitkä kuuluvat samaan kategoriaan. Näin saadaan systemaattista ja objektiivista tietoa kerättyä kyselyn aineistoista. (Kygäs & Vanhanen 1999, 5–7.)

4.2 Kehitystyön toteutuminen

Tässä luvussa kuvataan kehitystyön toteutumista ja kuvataan kehitystyön työvaiheita, joita toteutettiin kehitystyön aikana. Toteutussuunnitelmassa hyödynnettiin konstruktivistista mallia, jossa näkyy toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet ja sisällöt. Työn etenemistä on kuvattu alla olevassa kaaviossa (kuva 1.).



Kuva 1. Konstruktivistinen malli. (Mukaillen Salonen 2013, 20)

4.2.1 Aloitusvaihe

Aloitusvaiheessa pohditaan opinnäytetyön kehittämistehtävää, toimintaympäristöä ja ajatuksen mukana olevista toimijoista sekä heidän osallistumisestaan ja sitoutumisestaan työskentelyyn. Aloitusvaiheessa tullaan myös rajaamaan aihetta tarpeen mukaan. (Salonen 2013, 16–17.)

Kehitystehtävään valikoitui Junnu Hokki 68 ry, sillä kirjoittajat työskentelevät seurassa erilaisissa työtehtävissä ja siten saaneet hyvän käsityksen seuran toiminnasta ja nykytilanteesta. Opinnäytetyön aihe poimittiin Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Kajaanin urheilukampuksen yhteisestä opinnäytetyöpankista, johon akatemiavalmentajat ovat voineet kirjata opinnäytetyön aiheita tarpeidensa perusteella. Lisäksi kokemuksen perusteella kirjoittajille on muodostunut selkeä näkemys, mitä voisi kehittää akatemiatoiminnassa, jonka vuoksi syntyi idea kehittämistehtävään kaksoisuraan liittyen.

Aloitusvaiheessa otettiin yhteyttä toimeksiantajaan ja keskusteltiin aiheen rajauksesta sekä siitä, mitä tulisi ottaa huomioon opinnäytetyössä. Lisäksi keskusteltiin minkälainen lopputuotos tulisi olemaan. Käytiin myös keskustelua mahdollisista toimijoista, joilta voisi saada laadukasta tietoa opinnäytetyön kannalta.

Nämä toimijat olivat muun muassa muut toisen asteen akatemiavalmentajat, joiden lajeina ovat esimerkiksi salibandy, kilpa-aerobic ja jalkapallo. Lisäksi pohdittiin tiedonkeruuta teemahaastatteluilla opinnäytetyötä varten Kajaanin alueellisen akatemian koordinaattorilta ja oppilaitosten akatemiaurheilijoiden kanssa työskentelevältä henkilökunnalta.

Aihetta rajattiin siten, mitkä ovat keskeiset käsitteet nuoren urheilijan kaksoisurassa ja niistä lähdettiin etsimään laaja-alaisesti teoretietoa. Keskeiset käsitteet ovat urheilijakeskeinen valmennus, motivaatio, kaksoisura ja nuoren urheilijan arkeen liittyvät ominaisuudet, kuten toimintaympäristö, elämäntaitotaidot ja vertaiset.

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa hyödynnetään laadullisia tiedonhankintamenetelmiä. Näitä ovat muun muassa kyselyt, haastattelut ja henkilökohtaiset havainnot lajista ja seurasta sekä valmiit materiaalit ja dokumentit. Kehittämismenetelminä hyödynnetään tutkimusten hyväksikäyttöä, keskustelua ja arviointia sekä konsultointia. (Salonen 2013, 22–23.)

4.2.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa tehtiin opinnäytetyösuunnitelma, jossa tuli ilmi opinnäytetyön tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat sekä tuotettujen dokumenttien käsittely. Lisäksi suunnitelmassa selvitettiin mukana olevien toimijoiden tehtävät ja vastuut. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda toimiva ja luonteva opas, joka antaa akatemiavalmentajalle työkaluja urheilijan koulun ja urheilun yhdistämisen tukemiseen. Oppaan hyödynsaajina tulee olemaan sekä akatemiavalmentajat että akatemiaurheilijat. Oppaaseen etsitään luovia ratkaisuja mahdollisiin ongelmakohtiin ja uusien työtapojen kehittämiseen hyödyntäen sekä soveltaen jo olemassa olevaa tietoa ja menetelmiä.

Suunnitelmassa päätettiin lähteä kartoittamaan akatemiavalmennuksen toteutumista ja jo käytössä olevia toimintamalleja. Tämän pohjalta pohditaan, luodaanko mahdollisesti uusi toimintamalli vai kehitetäänkö jo olemassa olevia toimintatapoja ja malleja. Tiedonhankintamenetelminä

suunniteltiin käyttävän haastatteluja ja laadullista tapaustutkimusmenetelmää, eli kvalitatiivista tapaustutkimusta.

Suunnitelmavaiheessa suunniteltiin toteutettavaksi haastatteluja aiheen asiantuntijoille. U18-urheilijoille suunniteltiin toteutettavaksi vähintään laadullinen tapaustutkimus, jossa he pääsisivät vastaamaan heidän omia ajatuksiansa ja tarpeita aiheeseen liittyen. Kvalitatiivista tapaustutkimusta suunniteltiin tulkittavan induktiivisen sisällönanalyysin avulla, jonka avulla saataisiin esiin tutkimuksen johtopäätöksiä.

Suunniteltiin, että asiantuntijoiden tehtävänä olisi tuoda puolistrukturoidulla haastattelulla esiin heidän ajatuksiansa ja kokemuksia etukäteen sovituista teemoista, josta tullaan esittämään mahdollisesti tarkentavia kysymyksiä. Teemat perustuisivat jo tiedettyyn tietoon eli tutkimuksen viitekehukseen (Pitkäranta 2014, 92–93). Oppilaitosten asiantuntijoilta selvitetään muun muassa koulun toimia ja tarjottava apu kaksoisuralle sekä minkälaista yhteistyötä seura ja oppilaitokset tekevät. Haastattelussa kartoitetaan myös sitä, kuinka seuran ja oppilaitosten yhteistyötä voisi kehittää. Lisäksi selvitetään oppilaitosten näkökulmaa urheilijan kaksoisuran haasteissa.

Ennen haastatteluja tullaan lähettämään tutkimuslupapyynnöt organisaatioille (liite 1). Opinto-ohjaajien haastatteluja varten tutkimuspyyntö lähetetään Kajaanin koulutusliikelaitoksen johtajalle. Pelaajien ja akatemiavalmentajien haastatteluja varten lupa anotaan seurojen puheenjohtajilta. Lisäksi tarvitaan lupa Kainuun alueen liikunnanaluejärjestöltä Kainuun Liikunnalta, jonka työntekijä koordinoi alueellista akatemiatoimintaa. Tällöin varmistetaan organisaatiolta lupa haastatella heidän työntekijöitensä ja myös urheilijoita. Tämän lisäksi tarvitaan haastateltavilta henkilökohtainen suostumus, joka varmistetaan suostumuslomakkeella (liite 2). Urheilijoiden vanhemmille on myös ilmoitettu laadullisesta tapaustutkimuksesta (liite 4). (Vastuullinen opinäytetyö 2020.)

4.2.3 Esi- ja työstämisvaihe

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirrytään esivaiheeseen, eli siihen ympäristöön, jossa varsinainen työskentely tapahtuu. Tässä vaiheessa organisoidaan tulevaa käytännön työskentelyä. Työstövaiheessa toteutuu käytännön toteutus, jossa pyritään viemään päivittäin kohti yhdessä sovittua tavoitetta ja tuotosta. Tässä vaiheessa realisoituu kaikki kehittämishankkeen osatekijät: toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä dokumentoitavat. (Salonen 2013, 17–18.)

Lähtötilannetta lähdetään kartoittamaan haastattelujen avulla. Millaisia toimintatapoja on jo käytössä, mitä pitäisi olla käytössä, millaisia toiveita mahdollisesti löytyy ja millaiset ovat Vuokatti-Ruka akatemian ja Kajaanin urheilukampuksen toimintatavat. Haastatteluja tehdään asiantuntijoille sekä akatemiavalmentajille. Lisäksi toteutetaan kysely akatemian U18-pelaajille. Kyselyt ja haastattelut luodaan teoriapohjaa hyväksi käyttäen.

Akatemiaurheilijoille toteutettiin laadullinen tiedonhankintatilaisuus. Kyselyssä he vastasivat paperiseen dokumenttiin, jossa oli avoimia kysymyksiä sekä samaa ja eri mielisyyttä kartoittavia väittämiä. Tähän hyödynnettiin Likertin-asteikkoa. Tilaisuus oli suunniteltu järjestettävän kahdessa osassa, jolloin olisi varmistettu urheilijan itsenäinen vastaaminen miettimättä muiden urheilijoiden läsnäoloa. Pelaajia oli paikalla vähemmän kuin odotimme (n=13), joten tiedonkeruu pystyttiin toteuttamaan yhdellä kerralla. Pelaajia tässä ryhmässä olisi ollut yhteensä 17.

Pelaajien huoltajia tiedotettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Pelaajille ja heidän huoltajillensa lähetettiin tiedote tutkimuksesta (liite 4). Tiedotteessa selvisi, mitä varten kysely tehdään ja kuinka se toteutetaan, osallistumisen vapaaehtoisuus, aineiston käsittelyn luotettavuus ja että, tilaisuuteen saapuminen on vastaus suostumukseen osallistua tutkimukseen. Pelaajalla oli myös oikeus olla osallistumatta tutkimukseen. Lisäksi pelaajien huoltajia informoitiin opinnäytetyöstä, eli mihin tarkoitukseen pelaajien vastaukset menevät.

Kyselylomakkeet numeroitiin helpottamaan analysointia. Paperit sekoitettiin jako- ja keräämisvaiheessa, jottei tutkijat tiedä kuka on vastannut minkäkin numeron paperiin. Tämä myös lisäsi tulosten luotettavuutta. Pelaajat pystyivät vastaamaan kysymyksiin realistisesti ja rehellisesti, kun tiesivät ettei kukaan voi yhdistää heitä vastauksiinsa.

Ennen kysymyksiin vastaamista, akatemiaurheilijoiden kanssa käytiin tarkat ohjeistukset läpi. Esimerkiksi kuinka toimitaan vastausten kirjoittamisen jälkeen ja epäselvyyksien kohdalla. Tarkassa ohjeistuksessa käydään läpi, mitä odotamme kyselylomakkeen vastauksissa, eli odotamme kokonaislauseita perustelujen kanssa. Pelaajien kysely kokonaisuudessaan löytyy liitteistä (liite 3).

Pelaajilta etsittiin vastauksia ja näkemyksiä näihin aiheisiin:

- kuinka hyväksi pelaajat kokevat oman arjenhallintansa (lepo, koulu, urheilu, ystävät)
- millainen käsitys pelaajilla on kaksoisurasta
- millaisia asenteita kaksoisuraa ja koulumenestystä kohtaan löytyy

- millaisia toimintatapoja kaksoisuran tukemiseksi on jo olemassa ja millä tavalla olemassa olevia tapoja käytetään valmennuksessa
- millaista tukea pelaajat kaipaavat kaksoisurallaan valmennukselta ja kuinka valmennus voisi parantaa ja tukea pelaajan motivaatiota
- millaisia haasteita urheilijalla on kaksoisuralla

Aiheet on valikoitu niin, että saadaan käsitys pelaajien näkökulmasta siitä, kuinka valmennus on tähän asti onnistunut kaksoisuran tukemisessa. Lisäksi pyrittiin saamaan tietoa pelaajien asenteista akatemiatoimintaa kohtaan sekä millaiset toimet ovat tukeneet heitä ja missä he kaipaivat enemmän tukea. Tärkeää oli myös saada selville mitkä asiat pelaajat kokevat haasteiksi urheilun ja opintojen yhdistämisessä.

Pelaajilta kerätyt aineistot analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysin avulla aineistoa voidaan käsitellä systemaattisesti ja objektiivisesti. Lopputuloksena analyysilla saadaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä ja kategorioita. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.)

Ennen analyysiä päätettiin, analysoidaanko piilossa olevia viestejä. Näiden riskinä on se, että tällöin tulokset sisältävät liikaa tulkintaa. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Pelaajien vastauksissa oli tarpeellista huomata yleisesti toistuvat analyysiyksiköt, mutta myös piilossa olevat viestit, jos nämä tutkijoiden mielestä ovat kehitystyön kannalta oleellisia.

Seuraavaksi määriteltiin analyysiyksiköt, jotka voi olla sanoja, sanayhdistelmiä tai lauseita. Kolmanneksi aineisto luettiin useita kertoja läpi, jolloin selvitettiin: kuka kertoo, mitä tapahtuu ja milloin tapahtui. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.)

Induktiivisessa sisällönanalyysissä aineistoa pelkistettiin, ryhmiteltiin ja abstraktoitiin. Poimittiin ylös analyysiyksiköitä, joita ryhmiteltiin eri kategorioihin. Tutkijat päättävät tulkintaansa hyväksikäyttäen, mitkä kuuluvat samaan kategoriaan. Näin saadaan systemaattista ja objektiivista tietoa kerättyä haastattelujen aineistoista. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5–7.)

Pelaajien vastauksista luotiin taulukot jokaiseen kysymykseen, joiden avulla tuotiin vastaukset yhteen. Taulukossa on näkyvissä pelkistetyt ilmaukset, eli valitut analyysiyksiköt, vastausten määrä ja luottamusta lisäämiseksi suorat ilmaukset vastauksissa. Taulukkoihin päätettiin esittää pelaajien vastaukset suoraan lainaten, jotta lukijan on helpompi tarkastella mistä on kysymys ja tämä myös vähentää tekijöiden tulkintavirheitä.

Oppaaseen haastateltiin asiantuntijoita. Oppilaitosten puolelta asiantuntijoina toimivat Kainuun ammattiopiston akatemiaa koordinoiva opettaja ja Kajaanin lukion opinto-ohjaaja. Heiltä selvitettiin muuan muassa koulun toimia ja tarjottavaa apua kaksoisuralle. Lisäksi kartoitettiin millaista yhteistyötä seura ja oppilaitokset tekevät sekä sitä, kuinka yhteistyötä voisi kehittää tulevaisuudessa. Haastattelussa selvitettiin myös oppilaitosten näkökulmaa urheilijan kaksoisuran haasteissa. Haastattelut suoritettiin teemahaastatteluina.

Tietoa koko Kajaanin urheilukampuksesta ja Vuokatti-Ruka Akatemiasta saimme Kajaanin alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattorilta. Haastattelun avulla pyrittiin saamaan käsityksen kaksoisuran nykytilasta ja rakenteesta Kajaanissa, millaisia toimia on jo käytössä ja millaista tukea akatemiavalmentajien sekä seuran on mahdollista saada.

Toimeksiantajan puolelta haastateltiin akatemiavalmentajaa. Haastattelun yhteydessä saatiin käsitys millaisia toimia ja malleja akatemiavalmennuksen arjessa on jo käytössä. Lisäksi selvitettiin millaisille toimille olisi erityisesti tarvetta ja millaiset resurssit akatemiavalmennuksella on käytössä.

Tarkoituksena oli kartoittaa myös muiden Kajaanin urheilukampuksen akatemiaseuroilta, miten kaksoisuran tukeminen on heillä huomioitu, millaisia toimia on käytössä ja näkevätkö he tämän kehitystyön tarpeelliseksi sekä voisivatko he hyötyä tästä opinnäytetyöstä. Seurat eivät vastanneet tutkimuslupapyyntöihin ja kirjoittavat päättivät, että tietoa oli jo kerätty oppaan kannalta riittävästi.

Kaikkien haastattelujen avulla pyrittiin saamaan kattava käsitys, mitä tarkoittaa tämän hetken urheilijan ja varsinkin jääkiekkoilijan akatemiavalmennus Kajaanissa sekä millaisia kehityskohteita löydetään. Tuloksien perusteella pyrittiin löytämään ratkaisuja, jotka hyödyttävät akatemiavalmentajia sekä pelaajia. Haastattelut nauhoitettiin ja niistä tehtiin muistiinpanoja. Haastattelun tulokset kirjoitettiin auki tähän opinnäytetyöraporttiin.

Haastattelujen, kyselyiden ja teorian keräämisen jälkeen luotiin Junnu Hokin akatemiavalmennukseen valmennuksen opas. Oppaan tarkoitus on olla valmennuksen apuna kehittämässä ja tukemassa urheilijan kaksoisuraa. Suunnitelma sisältää erilaisia ajastettuja toimintoja, joiden avulla esimerkiksi asetetaan pelaajille henkilökohtaisia tavoitteita koulun ja urheilun yhdistämiseen sekä seurataan tavoitteiden etenemistä. Opas luodaan sähköiseen ja tulostettavaan muotoon Adoben InDesign ohjelmistolla.

4.2.4 Tarkistusvaihe

Työstövaiheen jälkeen on tarkistusvaihe, jossa arvioidaan kokonaisvaltaisesti opinnäytetyön tuotosta ja sen onnistumista. Tarkistusvaiheessa voi myös mahdollisesti palata työstövaiheeseen, mikäli tarve sen vaatii. Arvioinnin jälkeen on viimeistelyvaihe. (Salonen 2013, 18.)

Oppaan raakaversio valmistuessa, käytiin läpi toimeksiantajan kanssa, onko opas menossa haluttuun suuntaan. Oppaan raakaversio esitettiin toimeksiantajalle samaan aikaan kuin toteutimme hänelle teemahaastattelun liittyen akatemiavalmennuksen nykytilanteesta ja sen toimintatavoista. Haastattelussa pohdittiin, mahtuuko oppaan toiminnot aikaresursseihin ja aiheiden valinnan onnistumista. Toimeksiantaja hyväksyi raakaversio ja tekijät pääsivät työstämään opasta loppuun saakka.

Opinnäytetyötä käytiin esittelemässä Kajaanin Urheilukampuksen kehitysiltapäivässä 30.3.2023. Paikalla oli eri lajien akatemiavalmentajat, alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattori, akatemiaseurojen edustajia ja henkilöstöä oppilaitoksista. Keskustelussa todettiin, että työ on hyvin työelämälähtöinen ja hyvin siirrettävissä muidenkin lajien käyttöön sekä vastaa tunnistettuihin haasteisiin nuoren kaksoisuralla. Lisäksi todettiin, että tämänkaltainen kehitystyö vie Kajaanin urheilukampuksen akatemiavalmennusta kohti laadukkaampaa toimintaa.

4.2.5 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheessa viimeistellään sekä tuotosta että kehittämistehtävän raporttia. Viimeistelyvaiheessa hyödynnetään kehittämistehtävän sitoutuneita henkilöitä, mutta lopullinen vastuu kirjallisessa raportissa on kirjoittajilla itsellään. (Salonen 2013, 18.)

Viimeistelyvaiheessa tuotetaan fyysinen tuotos eli opas ja kausisuunnitelma akatemiavalmentajille. Lisäksi opinnäytetyöhön kirjoitetaan ja viimeistellään johtopäätökset ja pohdinta luvut. Opas esitetään toimeksiantajalle ja ohjaavalle opettajalle, jonka jälkeen tehdään vielä mahdolliset viimeiset muutokset.

Näiden vaiheiden jälkeen on lopuksi valmis tuotos, joka konkretisoi kehittämistehtävän tuloksen. (Salonen 2013, 19.) Tuotos kehittämistehtävässä tulee olemaan opas akatemiavalmentajalle, joka antaa uutta tietoa toimeksiantajalle ja auttaa valmentajaa tukemaan urheilijaa kaksoisurallaan. Lisäksi valmiiseen työhön kuuluu valmis opinnäytetyön raportti.

4.3 Kehittämistehtävän dokumentointi

Kerättyä aineistoa tullaan käsittelemään tietoturvallisesti ja eettiset periaatteet huomioiden. Aineistot säilytetään ja hävitetään asianmukaisesti. Kehitystehtävän avuksi etsitään aineistoa tietoperustasta sekä hyödynnetään Suomen Olympiakomitean tuottamia materiaaleja. Opinnäytetyön etenemistä raportoidaan itse opinnäytetyöhön.

Pelaajien haastatteluista kerätty tieto analysoidaan induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Kun haastattelut on analysoitu, niitä ei enää säilytetä, vaan ne tuhoetaan asianmukaisesti. Haastatteluissa kerätty aineisto on saatavilla vain opinnäytetyöntekijöille. Pelaajien haastattelut tehdään paperiversiona ilman henkilötietoja. Yhdessä toimeksiantajan kanssa tiedotetaan pelaajien vanhempia kyselystä (liite 4).

Asiantuntijahaastatteluissa haastateltavia informoidaan siitä, että heidän nimensä näkyvät tuotoksessa ja, että heidän antamansa tiedot ovat opinnäytetyöntekijöiden käytettävissä ja työn julkaisun jälkeen julkista tietoa. Haastattelut nauhoitetaan ja niistä tehdään muistiinpanoja. Nämä säilytetään KamIT-palvelun OneDrive kansiossa, johon on pääsy molemmilla opiskelijoilla. Kaikki materiaalit poistetaan opinnäytetyön valmistuttua.

Organisaatioille lähetettiin tutkimuslupapyyntö (liite 1) ja lisäksi tiedonantajille toteutettiin suostumuslomake (liite 2), jossa varmistettiin suostumus haastatteluun ja sen antaman tiedon käyttämiseen. Näin myös tiedonantaja on tietoinen siitä, kuinka häneltä saatua aineistoa käytetään ja tieto on julkista opinnäytetyön valmistuttua.

4.4 Eettiset suositukset opinnäytetyössä

Opinnäytetyön prosessiin sisältyy opinnäytetyösopimus, joka tehdään toimeksiantajan ja opiskelijoiden yhteistyössä. Opinnäytetyösopimuksen luomisessa kuullaan toimeksiantajan toiveet ja sovitaan opiskelijoiden kanssa käytännön asiat, jotta ennaltaehkäistään erilaisilta ristiriidoilta. (Arene 2019, 6.)

Käytännön asioiden sopimisessa sisältyvät opinnäytetyön aihe ja aikataulutus sen suorittamisesta, ohjauksesta, kustannuksista ja niiden korvaamisesta, tausta-aineistosta ja sen käyttöoikeuksista, opinnäytetyön yhteydessä syntyvät tutkimusdatan sekä tulosten omistus- ja käyttöoikeuksista mukaan lukien mahdolliset korvaukset ja keksintöpalkkiot. (Arene 2019, 6.)

Lisäksi käytännön asioihin sisältyy myös salassa pidettävästä ja muusta luottamuksellisesta aineistosta tai opinnäytetyön julkisuudesta sopiminen. Näiden lisäksi toimeksiantajan kanssa sovitaan vastuualueista ja vastuunrajoituksista sekä henkilötietojen käsittelystä. (Arene 2019, 6.)

Opinnäytetyössä huomioidaan tietosuojasetuksen ja tietosuojalain peruseriaatteita. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilötietojen tunnistaminen, kerääminen, tallennus, säilytys ei saa vaarantua tutkimuksen aikana. Tutkimuksen jälkeen aineisto tuhoetaan asianmukaisesti. Lisäksi tiedonantajia tulee informoida tutkimuksesta ja saada suostumus tutkimuksen osallistumisesta. (Arene 2019, 7–9.)

Tiedonantajilla on myös oikeus olla osallistumatta tutkimukseen. Osa tutkittavista ovat alaikäisiä, mutta yli 15-vuotiaita. Kyselyssä emme käsittele tunnistetietoja. Pelaaja osoittaa suostumuksensa osallistua tutkimukseen saapumalla tutkimukseen. Yhdessä toimeksiantajan kanssa tiedotettiin pelaajien vanhempia kyselystä ja mitä varten tietoa kerätään. Aineiston tulokset julkaistaan anonymisti. Lisäksi tutkimustulokset esitetään totuudenmukaisesti ja siten, miten tutkimuskysymyksiin on vastattu. (Arene 2019, 7–11.)

Opinnäytetyössä kunnioitetaan tekijänoikeuslakia. Kun käytetään opinnäytetyössä toisten omistamia aineistoja, menetelmiä ja tuloksia, tullaan mainitsemaan niiden alkuperän, tekijän lähteviittausten mukaisesti ja lainsäädäntöä noudattaen. (Arene 2019, 12–13.)

5 Tiedonkeruun tulokset

Tässä luvussa kuvataan kerättyjen aineistojen tuloksia. Aineistoa kerättiin Junnu Hokki 68 ry:n U18-akatemiaurheilijoilta laadullisella tapaustutkimuksella ja asiantuntijahaastatteluilla oppilaitosten henkilökunnalta, Kajaanin alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattorilta ja Junnu Hokin akatemiavalmentajalta.

5.1 Pelaajien tulokset

Junnu Hokki 68 ry:n U18-akatemiaurheilijoille toteutettiin laadullinen tapaustutkimus, jonka tarkoituksena on kehittää akatemiatoimintaan urheilijan kaksoisuraa tukevaksi. Pelaajilla oli mahdollisuus vaikuttaa akatemiavalmennukseen vastaamalla esitettyihin kysymyksiin itsenäisesti. Esitetyt kysymykset on pohdittu siten, että se edistäisi mahdollisimman hyvin pelaajien tarpeita ja toiveita akatemiatoimintaan liittyen. Kyselylomake löytyy liitteestä 3.

Laadulliseen tapaustutkimukseen osallistui 13 pelaajaa. Akatemiatoiminnassa U18-pelaajia on yhteensä 17 pelaajaa. Kyselyssä pelaajien osallistujamäärä oli riittävä ja saatiin laadukkaita vastauksia. Mikäli kyselyssä ei olisi saatu riittävän laajoja vastauksia kysymyksiin, olisi toteutettu haastatteluja pelaajien kanssa. Pelaajat opiskelevat Kajaanin lukiossa tai Kainuun ammattiopistossa, jonka he kirjoittivat kyselyn ylälaitaan, jotta pystyttiin huomaamaan eroavaisuuksia eri oppilaitoksissa opiskelevien välillä. Pelaajat ovat syntyneet vuonna 2005 tai 2006.

Yhdestä pelaajan vastauksesta voidaan poimia monta analyysiyksikköä (pelkistettyä ilmaisua), jolloin se määrällisesti näkyy useammassa kategoriassa esimerkiksi siten, että pelaaja kertoo osallistuvansa akatemiatoimintaa, koska haluaa saada lisää harjoittelu-aikaa ja haluaa kehittyä urheilijana. Tässä tilanteessa pelaajan kommentti muokataan kahteen osaan siten, että ne löytyvät irrallisina ilmaisuina suorissa lainauksissa ja lasketaan kahteen eri analyysiyksikköön.

5.1.1 Käsitys kaksoisurasta ja pelaajien päätökset osallistua akatemiatoimintaan

Ensimmäisessä kysymyksessä tarkasteltiin pelaajien käsitystä kaksoisurasta ja minkä takia he ovat hakeutuneet akatemiatoimintaan. Vastauksia esitetään taulukossa 3. Yhtenäisinä vastauksina ilmeni se, että pelaajien mielestä kaksoisurassa yhdistetään opiskelu ja urheilu. Lisäksi pelaajien mukaan koulu ja urheilu tukee toisiaan.

Taulukko 3. Pelaajien käsitykset kaksoisurasta (N=13)

Suorat lainaukset	<p>”Urheilu tukee koulua ja koulu urheilua”</p> <p>”Harjoitellaan lajia, jossa on sekä käydään koulua”</p> <p>”Pystyy sujuvasti harrastamaan ja käymään koulua”</p> <p>”Saa lisää treenejä ja pääsee kehittämään henkilökohtaisia taitoja”</p> <p>”Opiskelun ja urheilun yhdistämistä, niin että molemmat onnistuvat arjessa”</p> <p>”Tähdätään kilpaurheilun tasolle”</p> <p>”Kaksoisurasta on käsitys, missä yhdistetään tavoitteellinen urheilu”</p> <p>”Koulunkäynti ja urheilun harrastaminen on tehty mahdolliseksi yhdessä”</p> <p>”Kaksoisurassa opiskellaan ja urheillaan”</p> <p>”Käydään koulun ohella urheilulajia, mitä harrastaa”</p> <p>”Kaksoisura on opiskelua ja urheilua”</p>
-------------------	--

Taulukossa 4 esitetään vastauksia, miksi pelaajat ovat päättäneet osallistua akatemiatoimintaan. Pelaajista 38 % olivat osallistuneet akatemiatoimintaan, sillä se helpottaa lukujärjestystä ja koulunkäyntiä (n=5). Lisäksi yli puolet pelaajista (62 %) olivat sitä mieltä, että akatemiatoiminta mah-

dollistaa kehittyä urheilijana (n=8). Pelaajien akatemiatoimintaan osallistumiseen on myös vaikuttanut lisääntynyt harjoittelun määrä viikon aikana (n=7). Yksittäisenä vastauksena ilmenee myös se, että akatemiatoiminta helpottaa tavoitteen asettelussa.

Taulukko 4. Pelaajien päätökset osallistua akatemiatoimintaan (N=13)

Suorat lainaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Vastauksien määrä
<p>”Osallistuin akatemiatoimintaan siksi, että minulla olisi paremmat mahdollisuudet kehittyä pelaajana ja urheilijana.”</p> <p>”Lisääntyneen harjoittelun kautta kehityn enemmän.”</p> <p>”Osallistuin akatemiaan, koska haluan kehittyä jääkiekkoilijana.”</p> <p>”haluan kehittyä jääkiekossa.”</p> <p>”Osallistuin akatemiaan oman kehityksen vuoksi.”</p> <p>”Osallistuin akatemiaan, koska haluan kehittyä.”</p> <p>”Osallistuin akatemiatoimintaan, koska haluan kehittyä ja tulla paremmaksi ja akatemia edesauttaa sitä.”</p> <p>”Olen päättänyt osallistua akatemiaan, koska haluan kehittyä urheilijana ja saada koulun hoidettua samalla.”</p>	<p>Halu kehittyä urheilijana</p>	<p>8</p>
<p>”Päätin osallistua akatemiaan, että saisi viikkoon enemmän jäätreenejä.”</p>	<p>Saada lisää harjoitteluaikaa</p>	<p>7</p>

<p>"Olen päättänyt osallistua akatemiaan koska saan enemmän jäitä ja oheisia."</p> <p>"Saa lisää jäitä."</p> <p>"Olen halunnut lisätä harjoittelumäärääni."</p> <p>"saa urheilla."</p> <p>"Saa ylimääräisiä jäitä."</p> <p>"Kaksoisura antaa minulle mahdollisuuden harjoitella jäällä tarpeeksi usein."</p>		
<p>"Koulusta saa ops eikä tarvitse olla akatemian aikana koulussa."</p> <p>"Pääsee olemaan koulusta pois välillä."</p> <p>"Päätin osallistua akatemiaan, koska ajattelin, että se tekisi koulunkäynnistä vähän rennompaa ja samalla pääsisi harrastamaan jääkiekkoa."</p> <p>"Akatemiat toiminta helpottaa lukujärjestystä."</p> <p>"Olen päättänyt osallistua akatemiaan, jotta koulunkäynti olisi helpompaa."</p>	<p>Helpottaa lukujärjestystä/koulunkäyntiä</p>	<p>5</p>
<p>"Akademia auttaa minua tavoitteiden tavoittelussa."</p>	<p>Akatemia auttaa minua tavoitteiden asettelussa</p>	<p>1</p>

Vastausten perusteella kaikilla kyselyn vastanneilla pelaajilla on käsitys kaksoisurasta ja mitä tekijöitä siihen liittyy. Kaksoisuralla on pyrkimys siihen, että urheilija pystyy yhdistämään tasapai-

noisesti arjessaan tavoitteellisen urheilun ja opiskelun tai muun työuransa. Toisella asteella urheilija tavoittelee kansallista huippua, kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan. Toisella asteella urheiluvalmennus on osa tutkintoa, mikä otetaan huomioon urheilijan opintojen suunnittelussa ja ajankäytölliset vaatimukset. (Urheilijan kaksoisura – Dual Career n.d.)

Vastauksissa ilmenee myös se, että koulunkäynti on yhdistetty urheilulajin harrastamiseen. Lisäksi pelaajien halu kehittyä urheilijana paremmaksi ja saada lisää harjoittelu-aikaa ovat olleet merkittäviä tekijöitä akatemiatoiminnan osallistumiseen. Vastausten perusteella suurin osa pelaajista on halukkaita kilpaurheilemaan ja panostamaan urheilu-uraansa.

5.1.2 Kaksoisuran sisältö ja sen vaatimukset

Seuraavaksi kysyttiin pelaajilta, mitä kaksoisuraan sisältyy ja kuinka paljon se vaatii pelaajalta sekä minkälaisia taitoja tulee hallita. Vastaukset on esitetty taulukossa 5. Suurin osa pelaajista (85 %) oli sitä mieltä, että kaksoisuraan sisältyy koulun ja urheilun yhdistäminen (n=11). Lisäksi yhden pelaajan vastauksen perusteella kaksoisuraan kuuluu myös kehittyminen lajissaan ja koulussa. Yhden pelaajan mukaan kaksoisuraan kuuluu myös hyvät elämäntavat ja positiivinen asenne.

Taulukko 5. Pelaajien näkemys mitä kaksoisuraan kuuluu

Suorat lainaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Vastauksien määrä
”Kouluun, että urheiluun panostaminen.” ”Ahkera koulunkäynti ja treenaaminen.” ”Kaksoisuraan kuuluu, että koulu ja urheilu on tasapainossa ja, että urheilu ei haittaa opiskelua.” ”Käy koulun ja akatemian kunnolla.” ”Kaksoisuraan kuuluu koulua ja treeniä.”	Koulun ja urheilun yhdistäminen	11

<p>”Kaksoisura vaatii sen, että haluaa opiskella ja urheilua samanaikaisesti.”</p> <p>”Kaksoisuraan kuuluu lajiharjoittelu ja koulunkäynti.”</p> <p>”Kaksoisuraan kuuluu koulussa käynti ja urheilu.”</p> <p>”Koulunkäynnin suorittaminen. Koulu joustaa, jotta saadaan enemmän harjoituksia.”</p> <p>”Kaksoisurassa pitää huolehtia, että koulunkäynti ei heikkene. ”</p> <p>”Haluan kuitenkin pitää huolen siitä, että koulumenestys ei kärsi.”</p>		
<p>”Kaksoisuraan kuuluu kehittyä joka paikassa mm. koulussa, joukkueen harjoituksissa ja arjessa. Arjessa opetellaan tulemaan urheilijaksi.”</p>	<p>Kehittyminen lajissa, koulussa ja urheilijana</p>	<p>1</p>
<p>”Kaksoisuraan kuuluu hyvät elämäntavat, positiivinen asenne uraa kohtaan, halu tehdä kovasti töitä sekä laadukas arki.”</p>	<p>Hyvät elämäntavat ja positiivinen asenne</p>	<p>1</p>

Vastausten perusteella pelaajat ymmärtävät, että kaksoisurassa yhdistetään lajiharjoittelu ja koulunkäynti, mutta vain yksi pelaaja on oivaltanut sen, että kaksoisuraan kuuluu myös tavoitteellisuus. Toisaalta pelaajat ovat maininneet taulukossa 4 haluamisen kehittyä urheilijana, minkä vuoksi he ovat osallistuneet akatemiatoimintaan. Lähes kukaan pelaajista tässä kysymyksenasettelussa eivät ole maininneet tavoitteellisuutta koulun käyntiin ja sen toteuttamiseen.

Pelaajien vastaukset liittyen kaksoisuran vaatimuksiin olivat moninaisia ja se vaatii erilaisia taitoja. (taulukko 6). Pelaajien vastausten perusteella selkeimmin tuli esille arjenhallinta ja elämän muut

osa-alueet tulee olla tasapainossa, johon vastasivat 38 % pelaajista (n=5). Pelaajien mukaan elämän muut osa-alueilla tarkoitetaan ravintoa, unta, fyysisiä ominaisuuksia ja mielenhallintaa. Lisäksi pelaajista 23 % kokivat motivaation merkityksen vaatimuksena kaksoisurassa (n=3).

Näiden lisäksi pelaajista 15 % mainitsivat kärsivällisyyden kehittymiseen (n=2). Yksittäisiä vaatimuksia kaksoisuralle olivat johdonmukaisuus, tavoite ja tarkoitus, vapaa-ajan uhraukset, kovaa työntekoa ja keskittymistä.

Taulukko 6. Pelaajien näkemys kaksoisuran vaatimuksista (N=13)

Suorat lainaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Vastauksien määrä
<p>”Se vaatii hyvää arjenhallintaa.”</p> <p>”Pitää osata opiskella ja aikatauluttaa elämää, että voi hoitaa laadukkaasti molemmat.”</p> <p>”Pitää osata aikatauluttaa kouluhommat, että ne tulee tehtyä.”</p> <p>”Vaatii urheilijalta arjenhallintaa”</p> <p>”Kaksoisura vaatii urheilijalta hyvää arjenhallintaa.”</p>	Arjenhallinta	5
<p>”Vaatii, että malttaa mennä aikaisin nukkumaan.”</p> <p>”Jotta kaksoisura voi onnistua tulee urheilijalla olla kunnossa ravinto, uni, nesteytys, keho ja mieli.”</p> <p>”Pitää nukkua riittävät yöunet ja syödä riittävästi, jotta jaksaa mennä täysillä joka harjoituksissa.”</p>	Elämän muut osa-alueet kunnossa (ravinto, uni, fyysiset ominaisuudet, mielenhallinta)	5

<p>”Lepo ja ruokavalio pitää olla kunnossa.”</p> <p>”Kaksoisura vaatii kurinalaisuutta, eli sitä miten toimii arjessa kuten tarvittavat yöunet ja terveellinen ruoka ja sen rytmi.”</p>		
<p>”Se vaatii motivaatiota.”</p> <p>”Kaksoisura vaatii paljon motivaatiota.”</p> <p>”Vaatii urheilijalta motivaatiota.”</p>	Motivaatio	3
<p>”Kärsivällisyyttä eli jaksaa tehdä töitä, vaikka olisikin raskasta.”</p> <p>Se vaatii urheilijalta aikaa ja halua.”</p>	Kärsivällisyyttä kehittymiseen	2
<p>”Kaksoisura vaatii urheilijalta johdonmukaisuutta asioissa esim. päivittäinen ruokarytmi.”</p>	Johdonmukaisuus	1
<p>”Kaksoisura vaatii tavoitteellisuutta.”</p>	Tavoite ja tarkoitus	1
<p>”Vaatii urheilijalta uhrauksia vapaa-ajalta.”</p>	Vapaa-ajan uhraukset	1
<p>”Kovaa työtä opiskeluun ja treenaamiseen ja että jaksaa tehdä kumpiakin.”</p>	Kova työnteko	1
<p>”Keskittymistä opiskeluun ja treenaamiseen ja että jaksaa tehdä kumpiakin.”</p>	Keskittyminen	1

Kaksoisurataitoja on tutkittu GEES-projektissa (Gold in Education and Elite Sport), jossa tarkastellaan joukko erilaisia taitoja ja kompetensseja (yhteensä 38) ja niiden hallintaa sekä koettua tärkeyttä kaksoisurasta (Wylleman, De Brandt & Defruyt 2017, 30–31.).

GEES-projektissa kaksoisurataitoihin sisältyy käyttää aikaa hallitusti, mikä vaatii omistautumista menestymiseen sekä urheilussa että opiskelussa. Urheilijan tulee uskoa siihen, että opiskelu ja urheilu voivat täydentää toisiaan positiivisesti. Lisäksi ajankäytön hallinnaksi vaaditaan kykyä suunnitella etukäteen arjen tapahtumia ja priorisoida tulevat tapahtumat tärkeysjärjestykseen. (Wylleman, De Brandt & Defruyt 2017, 30–31.)

Lisäksi urheilijalla tulee olla kyky tehdä omia vastuullisia valintoja urheilun ja opiskelun suhteen. Urheilijalla on selkeä ymmärrys siitä, mitä urheilussa ja opiskelussa menestyminen edellyttää. Näiden pohjalta urheilija kykenee luomaan yksilöllisiä rutiineja urheiluun ja opiskeluun. (Wylleman, De Brandt & Defruyt 2017, 30–31.)

Taulukosta 6 ilmenee myös se, että pelaajille koulun ja urheilun yhdistäminen tulee olla tasapainossa. Tämä tarkoittaa sitä, että urheilun lisäksi tulee priorisoida koulunkäyntiin ja tehtävien suorittamiseen. Lisäksi vaatimuksiin 23 % pelaajista ovat vastanneet motivaation merkityksen (n=3).

Kun pelaaja on motivoitunut, hänellä on energiaa pitää yllä pitäjänesteistä fyysisten, taidollisten ja henkisten ominaisuuksien harjoittamista. Tällöin urheilijan tahtotila kehittyä lajissaan ja menestyjäksi kestää myös yli erilaiset vastoinkäymiset ja vaiheet, jolloin kehittyminen on hitaampaa. (Konttinen 2016, 13.)

5.1.3 Mielenpitoet kaksoisurasta ja sen tavoitteenasettelu

Laadullisessa tapaustutkimuksessa selvitettiin myös sitä, mikä on pelaajien mielenpitoet kaksoisurasta ja minkälaisia tavoitteita heillä on sen suhteen (taulukko 7). Pelaajista seitsemän (54 %) pelaajaa kertoi heidän mielenpitoensa kaksoisurasta. Seitsemästä pelaajista 57 % olivat sitä mieltä, että kaksoisura antaa edellytyksiä kehittyä urheilijana (n=4). Mielenpitoissa tulee ilmi myös yksittäisinä vastauksina se, ettei jää aikaa vapaa-ajalle ja kaksoisura koetaan raskaaksi. Lisäksi yhden pelaajan mukaan kaksoisura ei sulje pois hyvää koulumenestystä.

Taulukko 7. Pelaajien mielenpitoet kaksoisurasta (N=13)

Suorat lainaukset	<p>”Kaksoisura on mukava ja tuonut lisää taitoja”</p> <p>”Jos täysin keskittyy kaksoisuraan ei jää muulle aikaa”</p>
-------------------	--

	<p>”Kaksoisura ei sulje pois hyvää koulumenestystä, jos on valmis tekemään paljon kouluhommia vapaa-ajalla.”</p> <p>”Hyvä asia, sillä se auttaa pelaajan kehitystä koulun ohella”</p> <p>”Kaksoisura on ihan hyvä siitä, että voi opiskella samaan aikaan, kun treenaa.”</p> <p>”Mielipiteeni on hyvä.”</p> <p>”Kaksoisura on raskasta, mutta mukavaa sillä opiskelu ja urheilu tukevat toisiaan.”</p>
--	--

Kaksoisura edellyttää hallintataitoja, jotka sisältävät kykyä hallita opintojen ja urheilun liittyviä vaatimuksia sekä taitoa käyttää aikaa hallitusti. Urheilijan tulee osata priorisoida ja olla halukkuutta tehdä uhrauksia ja valintoja, jotka tukevat urheilun ja opiskelun edistymistä. (Wylleman, De Brandt & Defruyt 2017, 30–31.)

Kaksoisuran tavoitteenasettelussa (taulukko 8) 15 % olivat sitä mieltä, että haluaa menestyä sekä urheilussa että koulussa (n=2). Pelaajista 62 % olivat vain maininneet kehittymisen urheilijana niin paljon kuin mahdollista (n=8) ja 38 % olivat sitä mieltä, että haluaa valmistua hyvillä arvosanoilla koulusta (n=5). Pelaajista 31 % riittää, että he pärjäävät koulussa ja valmistuvat (n=4). Pelaajista 15 % olivat maininneet myös sen, että haluaa päästä jatko-opiskelemaan tai saada mieluinen ammatti (n=2). Lisäksi yhden pelaajan mukaan tavoitteena on saada hyvä arjenhallinta.

Taulukko 8. Pelaajien tavoitteet kaksoisuralla (N=13)

Suorat lainaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Vastauksien määrä
”Jokaisessa akatemiaharjoituksessa halusin saada parasta itsestäni irti ja kehityttyä.”	Kehittyä urheilijana niin paljon kuin mahdollista	8
”Tavoitteena kaksoisuralla on tehdä paljon töitä ja katsoa mihin se vie, koulussa ei ole niinkään tavoitteita.”		

<p>”Jos pääsisi kehittymään enemmän.”</p> <p>”Tavoitteena kehittyä niin paljon kuin mahdollista.”</p> <p>”Haluan kehittyä jääkiekossa, jotta ehkä joskus pystyn pelaamaan ammattilaissarjassa.”</p> <p>”Tavoite on menestyä urheilussa.”</p> <p>”Tavoitteena päästä huipputasolle pelaamaan.”</p> <p>”Tavoitteena on pelata niin korkealla tasolla, kuin taidot ja lahjat riittävät.”</p>		
<p>”Päästä koulusta hyvillä arvosanoilla.”</p> <p>”Valmistua hyvillä arvosanoilla.”</p> <p>”Valmistua lukiosta hyvien arvosanojen kanssa.”</p> <p>”Minulla on tavoitteena onnistua YO-kirjoituksissa.”</p> <p>”Tavoitteena koulussa on opiskella hyvin.”</p>	<p>Valmistua hyvillä arvosanoilla</p>	<p>5</p>
<p>”Kunhan valmistuisi vuoden sisään.”</p> <p>”Koulussa pitäisi pärjätä, että kumpikin menisi hyvin.”</p> <p>”Tavoite on opiskella itseni ylioppilaaksi.”</p> <p>”Haluan pärjätä hyvin aineissa, jotka kirjoitan ja kohtalaisesti muissa.”</p>	<p>Pärjätä koulussa ja valmistua</p>	<p>4</p>

<p>”Tavoitteena menestyä koulussa ja urheilussa.”</p> <p>”Haluan päästä mahdollisimman ylös kaksoisuralla ja jääkiekossa.”</p>	Menestyä koulussa ja urheilussa	2
<p>”Valmistua lukiosta hyvien arvosanojen kanssa ja tavoitella lääkärin ammattia.”</p> <p>”Valmistua hyvillä arvosanoilla ja päästä jatko-opiskelemaan.”</p>	Päästä jatko-opiskelemaan	2
<p>”Tavoitteitani on valmistua hyvään ammattiin ja tehdä mieluista työtä jääkiekon ohella.”</p> <p>”Saada itselle mieluinen ammatti.”</p>	Mieluinen ammatti	2
<p>”Kaksoisuran tavoitteena on saada hyvä arjenhallinta ja löytää toimiva arki.”</p>	Saada hyvä arjenhallinta	1

Tavoitteenasettelu on erittäin tärkeää, sillä niiden avulla urheilija kykenee pyrkimään urallaan mahdollisimman hyviin tuloksiin ja saavutuksiin. Lisäksi se on yksi tärkeimmistä valmennuksen psykologisista apukeinoista. Tavoitteiden asettaminen on yhteydessä urheilijan motivaatioon ja auttaa keskittymään urheilijan kannalta tärkeisiin tekijöihin. Tavoitteet myös auttavat urheilijaa kontrolloimaan harjoittelua, kilpailemista ja elämää kokonaisuutena. (Hakkarainen ym. 2009, 152–153.)

Mieluinen koulumenestys vähentäisi urheilijan elämän ristiriitoja, mikä loisi enemmän motivaatiota urheiluun (Mero ym. 2004, 216). Tästä syystä pelaajalla tulee löytää tasapaino näiden suhteen siten, että priorisoi ajankäytöllisesti riittävästi aikaa koulun ja urheilunlajin kehittämiseen.

5.1.4 Akatemiavalmennuksen auttaminen kohti pelaajien tavoitteita kohden

Tässä kysymyksessä pyrittiin saamaan pelaajilta konkreettisia esimerkkejä siitä, millä tavoin akatemiavalmennus on auttanut kohti heidän tavoitteitaan. Vastaukset on esitetty taulukossa 9. Pelaajista 69 % oli sitä mieltä, että akatemiavalmennus on auttanut kohti tavoitteitaan kohden antamalla yleistä palautetta ja neuvoa (n=9). Lisäksi 54 % pelaajien mukaan akatemiavalmennus on auttanut kehittymään urheilijana henkisesti ja fyysisesti (n=7). Akatemiavalmennus on opettanut myös arjenhallintaa ja urheilijan arkea. Tästä olivat vastanneet 31 % pelaajista (n=4). Yksittäisenä vastauksena tuli ilmi myös aamuharjoituksiin sopeutumista.

Taulukko 9. Pelaajien näkemys akatemiavalmennuksen auttamisessa kohti heidän tavoitteitaan kohden

Suorat lainaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Vastauksien määrä
<p>”Valmennus on kertonut, mitä voisi tehdä paremmin ja näyttänyt miten voisi tehdä eri asioita.”</p> <p>”Auttanut antamalla suoraa palautetta.”</p> <p>”Antanut palautetta mitä pystyy tekemään paremmin ja kysynyt miten meni peli tai jää.”</p> <p>”Paljon autetaan antamalla palautetta, mikä on mennyt hyvin ja mikä huonosti.”</p> <p>”Pelillisiä asioita on käyty kahdestaan läpi ja jäällä kannustettu.”</p> <p>”Jäällä saa valmentajilta hyviä neuvoja.”</p> <p>”Valmentaja on opastanut heikkouksien kehittämässä.”</p>	<p>Antanut neuvoja ja palautetta</p>	<p>9</p>

<p>”He ovat antaneet hyviä neuvoja mitä tehdä tietyissä tilanteissa.”</p> <p>”Olen saanut lisää valmennusta. Hyviä vinkkejä jälle ja sen ulkopuolella.”</p>		
<p>”Saanut yksilöllisempää fysiikkavalmennusta, joka palvellut omaa kehitystäni.”</p> <p>”Treenataan sitä mikä on yksilön heikkous.”</p> <p>”Valmennus on auttanut kehittymään jääkiekkoilijana sekä urheilijana niin fyysisesti kuin henkisesti.”</p> <p>”Olen oppinut lajitaidollisia taitoja, joita ei olisi ehkä oppinut muualla.”</p> <p>”Akatemiavalmennuksen ansiosta olen saanut urheilla määrällisesti kuin huippu-urheilija tai kilpaurheilija.”</p> <p>”Olen itse huomannut sen, että olen kehittynyt tällä kaudella monella eri osa alueilla. Luistelutaitoni on kehittynyt muun muassa paljon. Olen päässyt pelin vauhtiin paremmin kiinni. Pelaan paljon rohkeammin kiekolla kuin ennen.”</p> <p>”Lisää fysiikka- ja jäätreenejä.”</p>	<p>Auttanut kehittymään urheilijana henkisesti ja fyysisesti</p>	<p>7</p>
<p>”Akatemiassa on oppinut, millaista huippu-urheilijan arki on.”</p> <p>”Akatemia on opettanut urheilijan arkea.”</p>	<p>Opettanut arjenhallintaa ja urheilijan arkea</p>	<p>4</p>

<p>”Se on myös auttanut kasvamaan urheilijana.”</p> <p>”Se on auttanut siinä, että ei ole niin paljon koulua vaan urheilu tasapainottaa sen niin, että molemmille löytyy oma paikka.”</p>		
<p>”Akatemiassa on oppinut aamutreeneihin sopeutumisen.”</p>	<p>Akatemia on opettanut aamuharjoituksiin sopeutumista</p>	<p>1</p>

Tulosten perusteella voidaan todeta, että yli puolet pelaajista koki akatemiavalmennuksen auttavan heitä tavoitteitansa kohden. Tavoitteiden asettelu on perustunut pelaajien mukaan urheilijana ja lajitaitojen kehittymiseen, kuinka esimerkiksi voi kehittää pelillistä osaamista jääkiekossa. Nämä vastaukset hyvin myös peilaavat taulukon 8 vastauksia, jossa suurimman osan pelaajista tavoitteiden asettelu perustui urheilijana kehittymiseen niin paljon kuin mahdollista.

5.1.5 Pelaajien haasteet kaksoisuralla ja niiden ratkaisut

Seuraavaksi etsittiin vastauksia pelaajilta heidän mielipiteistään kaksoisuran haasteista (taulukko 10). Haasteiden kertomisen jälkeen, haluttiin vielä syventää pelaajia pohtimaan näiden haasteiden ratkaisussa optimaalista ratkaisutapaa/tapoja, jota voitaisiin hyödyntää tulevassa oppaassa (taulukko 11). Pelaajista 54 % kertoi kärsineensä väsymyksestä ja huonoista unista sekä haasteista koulutehtävien suorittamisesta (n=7). Lisäksi yksittäisiä vastauksia haasteissa tulivat ilmi erilaiset loukkaantumiset, ruonlaittaminen ja velvollisuuksien valitseminen koulun, työn tai akatemiaharjoitusten välillä.

Taulukko 10. Pelaajien haasteet kaksoisuralla (N=13)

Suorat lainaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Vastauksien määrä
-------------------	-----------------------	-------------------

<p>”Liiallinen väsymys”</p> <p>”Välillä pientä väsymystä viikkotasolla, mutta ei muuta suurempaa.”</p> <p>”Aina ei ole jaksanut niin hyvin kuin haluaisi vähäisten yöunien takia.”</p> <p>”Unta on välillä ollut vaikea saada tarpeeksi, koska esimerkiksi maanantaina on myöhäiset treenit ja unensaaminen usein heti treenin jälkeen on vaikeaa.”</p> <p>”Yöunet jäävät välillä lyhyiksi ja aikaiset aamut.”</p> <p>”Väsinyt.”</p> <p>”Ei isompia haasteita, joskus aikaiset aamuherätykset.”</p>	<p>Väsymys ja/tai huonot unet</p>	<p>7</p>
<p>”Kouluhommat jää usein kesken, kun esimerkiksi lähtee treeneihin ja niitä ei sitten tulekaan tehtyä.”</p> <p>”Välillä läksyjen teko tai kokeisiin luku saattaa venyä, jos on koko päivä koulua ja urheilua, mutta kyllä ne ehtii hoitaa kuitenkin ajallaan.”</p> <p>”Välillä on tuntunut siltä, että kouluhommille ei jää tarpeeksi aikaa.”</p> <p>”Opiskelun jälkeen ei jaksaisi mennä treeneihin aina ja välillä toisin päin.”</p> <p>”Välillä koulutehtäviä ei jaksakaan tehdä.”</p>	<p>Koulun ja niiden tehtävien haasteet</p>	<p>7</p>

<p>”Välillä jäänyt koulussa vähän enemmänkin jälkeen ja pitäisi ottaa kaikki kiinni, mutta ei välttämättä osaa.”</p> <p>”Koulumenestys ei toteudu toivotulla tavalla”</p>		
<p>”Paljon loukkaantumisia, jotka ovat hidastaneet kehitystä ja vähentäneet motivaatiota”</p>	Erilaiset loukkaantumiset	1
<p>”Päivinä, jolloin on harjoituksia, olisi hyvä olla aina ruoat yms. valmiina.”</p>	Ruonlaittaminen riittävän ajoissa	1
<p>”Välillä on vaikeaa päättää, meneekö kouluun/töihin vai akatemiaan tai koulu alkaisi aamupäivällä ja on aamuakatemia.”</p>	Velvollisuuksien valitseminen koulun, työn tai akatemiaharjoitusten välillä	1

Väsymys, huonot unet ja koulutehtävistä suoriutuminen ilmenivät pelaajien selkeimpinä haasteina. Näiden vastausten perusteella pyritään tuotoksessa siihen, että saataisiin vähintään helpotettua tai poistamaan näitä haasteita. Tämän vuoksi etsitään myös pelaajien näkemyksiä siitä, miten heidän mielestään näitä haasteita voi helpottaa. Tällöin oppaan käyttöönotto soveltuu optimaalisin tavoin pelaajien tarpeisiin nähden.

Aikainen nukkumaanmeno ja tehtävien suorittaminen ajallaan saivat eniten ehdotuksia ratkaisuksi pelaajien kohtaamiin haasteisiin. Näiden vastauksien osuus pelaajilla oli 31 % (n=4). Haasteiden ratkaisuun 23 % pelaajista oli sitä mieltä, että tulee osata myös priorisoida (n=3). Lisäksi 15 % pelaajista haluaa muokata harjoitusaikoja siten, aamuharjoitukset alkaisivat tunnilla myöhemmin tai iltaharjoitukset aikaisemmin (n=2). Pelaajista 15 % oli myös sitä mieltä, että arjenhallinnalla ja aikatauluttamisella voidaan ratkaista kaksoisuran haasteita (n=2). Muita hajanaisia vastauksia haasteiden ratkaisuihin tuli johdonmukaisuudesta ja valmentajan kanssa keskustelusta.

Taulukko 11. Pelaajien näkemys kaksoisuran haasteiden ratkaisuihin (N=13)

Suorat lainaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Vastauksien määrä
<p>”Aikaisemmin nukkumaan.”</p> <p>”Malttaisi mennä ajoissa nukkumaan.”</p> <p>”Ottamalla itseään niskasta kiinni, menemällä nukkumaan paremmin.”</p> <p>”Lepäämällä enemmän nukkumalla.”</p>	Aikaisemmin nukkumaan	4
<p>”Kouluhommat voisi tehdä loppuun treenien jälkeen.”</p> <p>”Jaksaa ja kiinnostaa ottaa muut koulussa kiinni.”</p> <p>”Haasteet voi ratkaista, että ei jätä läksyjä tai koetta viimein vaan tekee ne hyvissä ajoin.”</p> <p>”Kouluhommat pitää itse koittaa hoitaa ajallaan.”</p>	Koulutehtävien suorittaminen ajallaan	4
<p>”Asioiden karsimisella.”</p> <p>”Jostain muusta voisi leikata pois.”</p> <p>”Miettii onko jääkiekkoura tärkeämpi kuin koulu.”</p>	Priorisoiminen	3
<p>”Haasteita voisi ratkaista myöhäisemmällä alkamisajalla 8 sijaan 9.”</p> <p>”Iltaharjoitukset voisi ajoittaa hieman aikaisemmaksi.”</p>	Harjoitusaikojen muokkaaminen	2

”Hyvällä arjen hallinnalla.” ”Suunnitella arkipäivien ohjelma paremmin.”	Arjenhallinta ja aikatauluttaminen	2
”Johdonmukaisuudella.”	Johdonmukaisuus	1
”Valmentajan kanssa puhumalla.”	Valmentajan kanssa keskustelu	1

Pelaajat ratkaisivat haasteensa aikaisella nukkumaanmenolla sekä koulutehtävien optimaalisella ajoituksella. Vastaukset antavat viitteitä siihen, että pelaajat tarvitsevat vielä tukea ja konkreettisia toimenpiteitä päivän aikana, jotta he kerkeävät suorittamaan arjen toiminnot ajallaan. Pelaajien vastauksissa on tunnistettu mahdolliset ongelmakohteiden ratkaisu, mutta niistä puuttuu vielä konkreettinen toteutus, eli milloin esimerkiksi menisi nukkumaan tai suorittaisi koulutehtävät ja mitä tekijöitä voisi karsia arjesta.

5.1.6 Valmennuksen tukeminen pelaajien motivaation parantamiseksi

Tässä kysymyksessä etsittiin vastauksia siihen, kuinka valmennus voisi tukea enemmän pelaajien motivaatiota kaksoisuralla. Tässä kysymyksen asettelussa valmennuksella tarkoitetaan sekä akatemiavalmentajan että arkivalmentajan toimintaa. Vastaukset on esitetty taulukossa 12.

Pelaajista 69 % oli sitä mieltä, että valmentajien tulisi antaa enemmän kokonaisvaltaista palautetta, johon sisältyy henkilökohtainen arviointikeskustelu ja vuorovaikutus (n=9). Lisäksi 31 % pelaajista toivoi, että palautteenanto olisi positiivista (n=4).

Taulukko 12. Pelaajien näkemys, kuinka valmennus voisi tukea paremmin pelaajien motivaatiota (N=13)

Suorat lainaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Vastauksien määrä
-------------------	-----------------------	-------------------

<p>”Antamalla enemmän palautetta mikä menee hyvin ja mikä huonosti, jotta pääsee harjoittelemaan sitä, mikä on henkilökohtainen heikkous.”</p> <p>”Antamalla vielä enemmän palautetta, missä henkilökohtaisesti olisi kehitettävää.”</p> <p>”Valmennuksen kanssa enemmän henkilökohtaisia palavereja, jossa voi kertoa mielipiteitään ja rakentavaa palautetta missä on parannettavaa.”</p> <p>”Motivaatiopuheella ja kannustamalla tekemään asiat entistä paremmin.”</p> <p>”Pitämällä henkilökohtaisia keskusteluja kaikille.”</p> <p>”Kertoa enemmän, mitä huippu-urheilu vaatii ja miten sinne päästään.”</p> <p>”Antamalla palautetta enemmän.”</p> <p>”Sanomalla missä menee hyvin ja missä vähän kehitettävää.”</p> <p>”Kertoo treeniviikon jälkeen, miten on mennyt treenit.”</p>	<p>Kokonaisvaltaista palautetta, henkilökohtaista arviointikeskustelua ja/tai vuorovaikutusta tulisi lisätä</p>	<p>9</p>
<p>”Kehumalla enemmän.”</p> <p>”Enemmän positiivista palautetta.”</p> <p>”Enemmän positiivista palautetta.”</p>	<p>Kehumista ja positiivista palautetta tulisi lisätä</p>	<p>4</p>

"Haluaisin, että valmentajat antaisivat myös positiivista palautetta enemmän ja kannustaisivat."		
"Olemalla ystävällisempi, niin treeneihin olisi vielä mukavampi tulla."	Ystävällisyys	1
"Valmennus voisi lisätä joukkueeseen kilpailua pelipaikoista. Se voisi lisätä motivaatiota treenata kovempaa ja kilpailla."	Enemmän kilpailua pelipaikasta	1
"Haluaisin tuntea, että valmentajat ovat oikeasti tosissaan tässä hommassa."	Valmennuksen omistautuminen ja läsnäolon lisääminen	1

Näiden vastausten perusteella pelaajat ovat yhtenäisiä siitä, että he tarvitsevat arjessaan säännöllistä tukea, palautetta ja arviointia heidän toiminnastaan. Vastaukset antavat viitteitä siihen, että pelaajat kaipaavat koetun pätevyuden vahvistamista, mikä on yksi sisäisen motivaation tekijöistä.

Valmennuksen näkökulmasta koetun pätevyuden tukeminen tapahtuu silloin, kun valmentaja johdonmukaisesti motivoi urheilijaa työskentelemään kehityskohteita paremmaksi, hän samanaikaisesti vahvistaa urheilijan luottamusta omiin vahvuuksiinsa liittyen. Tämän mahdollistamiseksi valmentajan tulee aktiivisesti olla vuorovaikutuksessa urheilijan kanssa sekä antaa palautetta hänen toiminnastaan. (Konttinen 2016, 14.)

5.1.7 Pelaajien käsitys arjenhallinnassa ja niiden haasteet

Kyselyssä pyydettiin myös pelaajia kuvailemaan hyvää arjenhallintaa ja sen toteutumistapaa (taulukko 13). Lisäksi pyydettiin pelaajia kertomaan mahdollisia arjenhallinnan haasteita (taulukko 14). Kaikki pelaajat vastasivat hyvään arjenhallintaan riittävän levon ja unen (n=13) sekä 92 %

pelaajista mainitsi myös säännöllisen ruokailun (n=12). Pelaajista 38 % mainitsi koulunkäynnin hallinnan, johon sisältyy muun muassa lähiopiskelu ja tehtävien teko ajallaan (n=5).

31 % piti tunnollista harjoittelua osana hyvää arjenhallintaa (n=4). Arjenhallintaan sisältyy myös 23 % pelaajien mukaan ajankäytön suunnitteleminen ja aikatauluttaminen (n=3) ja 15 % pelaajista vastasivat rutiinit ja rytmin päivän aikana (n=2). Lisäksi tasapainoiseen arkeen vastasivat 15 % pelaajista ja siihen, että on riittävästi vapaa-aikaa vastapainoksi kuormitukselle (n=2). Yksittäisinä vastauksina pelaajat mainitsivat kaverit ja sosiaaliset suhteet, terveydestä huolehtimisen ja myönteisen mielen asenteen.

Taulukko 13. Pelaajien käsitys arjenhallinnasta (N=13)

Suorat lainaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Vastauksien määrä
<p>”Rutiineista kiinnipitäminen, tarpeellinen syönti, lepo ja uni.”</p> <p>”Hyvässä arjessa on kunnossa ravinto, uni, kova harjoittelu, opiskelu, mieli ja sosiaaliset suhteet.”</p>	Riittävästi lepoa ja unta	13
<p>”Hyvä arjenhallinta tarkoittaa, että koulu ja harrastukset on tasapainossa ja, että on myös tarpeeksi vapaa-aikaa, jolloin ei tarvitse miettiä mitään. Myös nukkumisen ja syömisen pitää olla kondiksessa.”</p>	Säännöllinen ruokailu	12
<p>”Päivän aikana käydä koulussa, syödä hyvin, olla virkeänä treeneissä ja nukkua tarpeeksi.”</p>	Koulunkäynnin hallinta	5

<p>”Malttaa mennä ajoissa nukkumaan, syö terveellisesti, eikä koko ajan napostelee jotain.”</p>	Tunnollinen harjoittelu	4
<p>”Hyvä arjen hallinta on asioiden tasapainottelua ja suunnittelemista. Eli miettii valmiiksi mitä on ja monelta, milloin syö huomenna ja viikolla. Myös, että huolehditaan unen määrästä, että sitä tulisi riittävästi.”</p>	Ajankäytön suunnitteleminen ja aikatauluttaminen	3
<p>”Hyvä arjenhallinta on, että on säännölliset rytmit, tulee riittävästi energiaa ja lepoa. Hyvä viikkorytmi, hyvät ateriavälit ja hyvää ruokaa”</p> <p>”Hyvä arjenhallinta on sitä, että ruokavalio on kunnossa, saa tarpeeksi lepoa ja pystyy urheilemaan ja opiskelemaan täysillä. Omalla kohdalla tämä toteutuu aika hyvin.”</p>	Rutiinit/rytmi päivän aikana	2
<p>”Hyvät ja säännölliset yöunet. Säännöllinen ja terveellinen ruokailu. Suunniteltu ajan käyttö kouluun ja urheiluun. Vapaa-aikaa riittävästi, jotta jaksaa suorittaa.”</p>	Tasapainoinen arki	2
<p>”Syö hyvin aina ja menee nukkumaan ajoissa. Ihan hyvin toteutuu.”</p> <p>”Hyvässä arjenhallinnassa kouluhommat hoituu ajallaan. Unelle jää tarpeeksi aikaa ja</p>	Riittävästi vapaa-aikaa vastapainoksi kuormitukselle	2

<p>ruokailut on aina tarpeeksi usein ja ruokaa syödään tarpeeksi.”</p> <p>”Syö hyvin, nukkuu hyvin, lepää ennen treenejä, pitää terveydestä huolta. Asiat toteutuu kohdallani hyvin.”</p>	<p>Kaverit ja sosiaaliset suhteet</p>	<p>1</p>
<p>”Hyvä arjenhallinta on sellaista, että hoitaa läksyt ja koulun ajallaan ja hoitaa ravitsemus, lepo ja urheilun kunnolla. Aikatauluttaminen on myös tärkeää, sillä aikaa on päivässä rajallinen määrä.”</p>	<p>Terveydestä huolehtiminen</p>	<p>1</p>
	<p>Myönteinen mielen asenne</p>	<p>1</p>

Kyselyssä 23 % pelaajista kokee arjenhallinnan toteutuvan ihan hyvin (n=3). Muita vastauksia tähän kysymykseen ei saatu, mikä voi johtua mahdollisesti kyselyn kysymyksen asetelusta. Kysymyksessä vaadittiin pelaajilta kolmeen eri kohtaan vastaus, mikä saattoi olla liikaa yhteen kysymyksen aseteluun. Tästä huolimatta pelaajat kykenivät vastaamaan monipuolisesti eri tekijöitä, jotka liittyvät arjenhallintaan. Suurin osa pelaajista kyselyn mukaan ei kuitenkaan pohtinut sitä, miten oma arki toteutuu tällä hetkellä.

Taulukossa 14 on esitetty pelaajien vastauksia, millaisia haasteita heillä on arjenhallinnassa. Kyselyssä 46 % pelaajista koki isoimmaksi haasteeksi arjenhallinnassa riittävän levon ja/tai unen (n=6). Pelaajista 23 % oli sitä mieltä, että haasteisiin sisältyy myös aikatauluttaminen (n=3). Haasteena tuli myös ilmi 15 % pelaajien mukaan riittävä energiansaanti ja ruoanlaittaminen sekä koulu tehtävien suorittaminen (n=2). Yksittäisenä vastauksen kyselyssä tuli esille myös maanantaina herääminen, mikä viittaa myös väsymykseen ja alipalautumiseen.

Taulukko 14. Pelaajien haasteet arjenhallinnassa (N=13)

Suorat lainaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Vastauksien määrä
<p>”Eniten haasteita levossa, tuntuu ettei ikinä tulisi yöllä tarpeeksi unta.”</p> <p>”Eniten haasteita mennä nukkumaan hyvissä ajoin, kun välillä ei pysty lopettamaan pelaamista tarpeeksi ajoissa.”</p> <p>”Unessa on eniten haasteita, eli nukkumaanmenossa.”</p> <p>”Eniten haasteita levossa.”</p> <p>”Nukkumaan menossa ajoissa.”</p> <p>”Välillä on haastavaa alkaa nukkumaan ja levätä ennen treenejä.”</p>	<p>Riittävä lepo ja/tai uni</p>	<p>6</p>
<p>”Arkeni voisi olla vielä aikataulutetumpaa esim. milloin opiskellaan ja milloin voi chillata.”</p> <p>”Koulunkäynti olisi hyvä hallita ja kavereisuhteet.”</p> <p>”Aikaa menee paljon vahingossa turhaan.”</p>	<p>Aikatauluttaminen</p>	<p>3</p>
<p>”Ruokailun kanssa on hieman kehitettävää, sillä tuntuu välillä, että ei ehkä syö tarpeeksi tai syö liian harvoin.”</p> <p>”Tarpeeksi syöminen tuottaa minulle haasteita ja minulla on vaikeaa mennä tekemään itselleni ruokaa.”</p>	<p>Riittävä energiansaanti ja ruoanlaitto</p>	<p>2</p>

”eniten haasteita opiskelussa.” ”Kouluhommien hoitaminen ajallaan.”	Kouluntehtävien suorittaminen	2
”Haastavinta on maanantai herätys.”	Maanantaina herääminen	1

Pelaajien esille tulleet haasteet arjenhallinnassa vastasivat samankaltaisia haasteita, mitä kaksois-uran kyselyssä sisältyi (taulukko 10). Nämä tulokset antavat vahvistuksia siitä, että oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa tulee huomioida uneen ja lepoon sekä koulun helpottamiseen liittyviä toimintoja. Lisäksi pelaajilla tulee ilmi myös aikataulutuksen haasteet, johon ne tarvitsevat enemmän tukea ja toimenpiteitä.

5.1.8 Saman ja eri mielisyyttä kartoittavat kysymykset

Pelaajille esitettiin väittämiä, johon he saivat ilmaista ovatko samaa vai eri mieltä asteikon väittämien kanssa käyttäen Likertin-asteikkoa. Kysymysten tarkoituksena oli kerätä opinnäytetyötä varten arvokasta tietoa ja näkökulmaa, joita ei olisi ollut mahdollista saada selville avoimilla kysymyksillä. Kysymyksillä tarkasteltiin valmennuksen toteutumista tällä hetkellä, millaisessa ympäristössä pelaajat kokevat toteuttavansa kaksoisuraa ja millainen arki pelaajilla on oman käsityksensä mukaan. Taulukossa 15 on esitetty väittämät ja vastaustulokset.

Taulukko 15. Pelaajien vastaukset väittämiin. (N=13)

	1 – Täysin eri mieltä	2 - Jokseenkin eri mieltä	3 - En osaa sanoa	4 - Jokseenkin samaa mieltä	5 - Täysin samaa mieltä
Saan riittävästi palautetta akatemiavalmentajalta		5	3	5	
Urheiluryhmä on halukas menestymään opinnoissa ja urheilussa		3	1	8	1
Akatemiavalmentaja on tietoinen tavoitteista		2	3	4	4
Aikaa jää myös muille osa-alueille		2		7	4
Arki on mukavaa ja hauskaa		1		6	6

Ensimmäisen väittämän avulla kartoitettiin kokevatko pelaajat saavansa tarpeeksi palautetta akatemiavalmentajalta. Kolme vastasi ”en osaa sanoa” ja loppuista vastanneista puolet vastasivat jokseenkin erimieltä (n=5) ja jokseenkin samaa mieltä (n=5). Tulosten perusteella voitaisiin päätellä, että tässä ryhmässä osa kokee saavansa palautetta hyvin, mutta kehitettävää löytyy, jotta kaikki kokisivat saavansa riittävästi palautetta.

Toisessa väittämässä selvitettiin, kuinka tavoitteelliseksi pelaajat kokevat urheiluryhmänsä menestymään kaksoisuralla. Pelaajista 69 % vastanneista koki olevansa jokseenkin samaa (n=8) ja täysin samaa (n=1) mieltä, että urheiluryhmä on halukas menestymään opinnoissa ja urheilussa. Pelaajista 23 % vastanneista oli jokseenkin eri mieltä (n=3) väittämän kanssa. Enemmistön mukaan tässä ryhmässä koetaan olevan halukkaita menestymään opinnoissa ja urheilussa.

Kolmannella väittämällä kartoitettiin kokevatko pelaajat, että valmentaja on tietoinen heidän tavoitteistaan. Pelaajista 62 % oli jokseenkin samaa (n=4) tai täysin samaa mieltä (n=4) väittämän kanssa. Kolme vastaajaa oli vastannut, ettei osaa sanoa. Vastaajista 15 % oli jokseenkin eri mieltä (n=2). Vastausten perusteella valmentaja on suuremman osan tavoitteista tietoinen, mutta kehitettävää löytyy 15 % vastaajien kohdalla.

Neljännellä ja viidennellä väittämällä haluttiin kerätä tietoa millaiseksi pelaajat kokevat arkensa kaksoisurallaan. Neljännellä väittämällä selvitettiin kokevatko urheilijat, että heille jää urheilun ja koulun jälkeen aikaa myös muille elämän osa-alueille. Vastanneista 85 % oli jokseenkin samaa (n=7) tai täysin samaa mieltä (n=4), että aikaa jää. Pelaajista 15 % oli jokseenkin eri mieltä (n=2). Tulosten perusteella suurin osa vastanneista urheilijoista kokee, että aikaa jää myös elämän muille osa-alueille.

Viidennessä väittämässä pelaajilta kysyttiin samaa tai eri mielisyyttä väitteeseen ”arki on mukavaa ja hauskaa”. Vastaajista 92 % vastasi jokseenkin samaa (n=6) tai täysin samaa mieltä (n=6). Yksi vastaaja oli väitteestä jokseenkin eri mieltä (n=1). Tulosten mukaan suurin osa ryhmästä oli sitä mieltä, että arki on mukavaa ja hauskaa.

Tulokset antoivat paljon tietoa akatemiavalmennuksen tilasta tällä hetkellä. Tulosten perusteella voi päätellä, että valmentajan tietoisuus urheilijan tavoitteista ja palautteen on osittain hyvällä mallilla, mutta kehitettävää näiltä osa-alueilta vielä löytyy.

Pääsääntöisesti pelaajat kokevat arkensa hyväksi ja, että heillä jää aika myös muihin asioihin elämässä. Työn kannalta on hyvä huomata ”aikaa jää myös muille osa-alueille” ja ”arki on mukavaa

ja hauskaa” väitteessä ”jokseenkin eri mieltä vastaukset”, pohtimalla kuinka valmennus voisi auttaa urheilijaa kokemaan arkensa hyväksi ja, että aikaa jäisi myös muille osa-alueille.

Urheiluryhmän halukkuudesta menestyä koulussa ja opinnoissa hajontaa voi mahdollisesti selittää se, että osa pelaajista on syntynyt vuonna 2005 ja osa 2006, eli ovat eri vuosiluokilla. Toinen selittävä tekijä voisi olla erot lukion ja ammattikoulun välillä. Suurin osa kuitenkin oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa (n=8).

5.1.9 Tulevaisuuden tavoitteet

Pelaajilta kysyttiin millä tasolla he haluaisivat tulevaisuudessa pelata. Tämän tarkoituksena oli kartoittaa pelaajien tavoitteellisuutta. Ohjeena oli, että saa unelmoida missä haluaisi pelata ja minne asti omasta mielestä voisi päästä kovalla harjoittelulla. Vaihtoehtoina oli harrastesarja, jolla tarkoitetaan kaikkea toimintaa 2. divisioonasta alaspäin, Suomisarja, Mestis, kansainväliset sarjat, esimerkiksi SHL, DEL, ELH ja muut Euroopan maat, jossa on mahdollisuus pelata vähintään puoliammattilaisena, Liiga ja NHL. Pelaaja sai valita vaihtoehtoista yhden tai useamman. Vastaukset on eritelty taulukkoon 16.

Taulukko 16. Pelaajien tulevaisuuden tavoitteet. (N=13)

Harrastesarja	3
Suomisarja	1
Mestis	10
Kansainvälinen sarja	4
Liiga	5
NHL	2

Tulosten perusteella voidaan sanoa, että tässä ryhmässä suurin osa on urheilu-uransa suhteen tavoitteellisia. Vastausten perusteella pelaajista 84 % haluaisi tulevaisuudessa pelata Mestiksessä

tai korkeammalla. Tämänkin kysymyksen vastauksien perusteella suurin osa pelaajista on halukas kehittymään urheilijana eteenpäin.

5.2 Oppilaitosten henkilökunnalta saadut haastatteluiden tulokset

Kajaanissa toisen asteen akatemian urheilijat opiskelevat joko Kajaanin lukiossa tai Kainuun ammattiopistossa. Oppilaitosten väliltä löydettiin haastattelujen avulla yhtäläisyyksiä ja erilaisuuksia akatemian toteutumisessa. Haastatteluista kerätty aineisto on esitelty taulukossa 17.

Taulukosta selviää seuraavat asiat: kuka on opiskelijan lähin aikuinen, kuinka akatemia ja koulu on jaksoissa aikataulutettu, kuinka opintoja seurataan ja kuinka niiden etenemisestä huolehditaan, millaisia tukipalveluita löytyy, ovatko opiskelijat tietoisia niistä ja onko niiden käyttämiseen matala vai korkea kynnyks. Lisäksi esitetään, kuinka valmennusta kannustetaan osallistumaan opintojen etenemisessä, mihin kampuksille opiskelijat sijoittuvat, mitkä ovat yleisimmät haasteet, kuinka kuormittavaa opinnot ovat, kuinka tavoitteelliseksi kaksoisura koetaan, miksi akatemia keskeytetään ja onko se miten yleistä, paljonko opintoja voi kerryttää akatemialla, kuinka oppilaitosten ja seurojen yhteistyötä voisi parantaa sekä mitä toiminnassa voisi parantaa. Lisäksi on kuvattu eroavaisuutta paikallisten opiskelijoiden ja ulkopaikkakuntalaisten välillä.

Taulukko 17. Oppilaitosten akatemiatoiminnan ominaisuuksia. (Leinonen 23.2.2023, Kainlauri 22.2.2023)

Aihe	Lukio (Leinonen 2023)	Ammattikoulu (Kainlauri 2023)
Lähin aikuinen koulun puolelta ja kuinka usein tavattavissa	Ryhmäohjaaja ja opinto-ohjaaja.	Ohjaava opettaja. Läsä opiskelijan arjessa.
Akatemian ja koulun aika-aulutus	Ei päällekkäistä opetusta akatemian kanssa päällekkäin, pois lukien kirjoitukset ja koeviikot.	Voi olla päällekkäisiä opintoja. Esimerkiksi pakolliset kurssit tai harjoittelujaksot.
Opintojen seuranta	Jokaiselta kurssilta opettajat voivat antaa merkintöjä. T= täydennettäviä tehtäviä, K=keskeytys ja hylätyt arvosanat.	Ohjaavaopettaja tietoisin opiskelijan opintojen etenemisestä. Opintojen seurantaa voisi yhtenäistää samanlaiseksi eri aloilla.

	Ryhmänopettajat seuraavat ja tekevät jakson lopussa raportin opinto-ohjaajille.	Henkilökohtaisia keskusteluja ohjaavan opettajan ja opiskelijan välillä vähintään 90 päivän välein.
Opintojen etenemisestä huolehtiminen	Opinto-ohjaaja kutsuu opiskelijan paikalle, jos merkintöjä on kertynyt. Ryhmänohjaajan kanssa keskustelut. Vuositaitain keskustelu opinto-ohjaajan kanssa.	Huolipalavereissa keskustellaan poissaoloasioista ja opintojen etenemiseen liittyvistä asioista. Eri aloilla erilaisia toimintatapoja.
Tukipalvelut	Opinto-ohjaaja, kuraattori, nuorisopsykologi ja erityisopettaja.	Eri aloilla erilaisia tukipalveluja riippuen millä kampuksella opiskelee. Vuorikadulla kuraattoripalvelut ja psykologipalvelut. Muilla kampuksilla tukipalveluita Vitalin kautta. Jokaisella alalla omat kuraattoripalvelut.
Opiskelijoiden tietämys tukipalveluista	Lukuvuoden alussa tukipalvelut esittävät opiskelijoille. Koetaan, että opiskelijat ovat löytäneet hyvin tukipalvelut	Esittelyt opintojen alussa ja vanhempainiloissa. Opiskelijan arjessa voivat olla tuntemattomampia, yhteys luodaan, kun avulle on tarvetta.
Kynnys turvautua tukipalveluihin	Opiskelijat hakeutuvat itse tukipalveluiden piiriin tai huoltajan aloitteesta. Ensimmäisenä lukuvuonna keskustelu opinto-ohjaajan kanssa, joka voi tarvittaessa ohjata oikean avun piiriin.	Aloite yleensä huoltajien toimesta. Nuorella suurempi kynnys ottaa yhteyttä tukipalveluihin.
Valmennuksen osallistaminen opintojen etenemisessä	Opiskelijapalavereihin valmennus mukaan, jos se sopii opiskelijalle ja huoltajalle. Säännölliset kehittämissalaverit, joilla kehitetään yhteistyötä.	Valmentajat toimittavat akatemia suoritukset akatemiaa koordinoivalle opettajalle.
Opiskelijoiden sijoittuminen kampuksille	Vuorikatu	Vuorikatu, Opintie ja osa Vuokatissa.
Yleisimmät haasteet	Täydennettäviä tehtäviä ja aikataulutuksen ongelmia. Arjenhallinnan haasteet	Erilaiset alat, joissa erilaisia pakollisia opintoja. Harjoittelujaksoilta vaikea

	erityisesti unessa ja levossa. Pitkän aikavälin suunnittelu vaikeaa.	päästä akatemiaharjoituksiin. Yhteneväisten käytäntöjen luomiset vaikeaa.
Opintojen kuormittavuus	Opinto-ohjaajan ja ryhmäohjaajan kanssa käytyjen keskustelujen avulla autetaan opiskelijaa priorisoimaan mihin aineisiin panostetaan enemmän.	Ei riittävää tietoa kuinka kuormittavaksi opiskelija henkilökohtaisesti kokee opiskelun. Opintojen kuormittavuutta ja arjenhallinnan ongelmia voidaan tarkkailla poissaolojen avulla.
Kaksoisuran tavoitteellisuus opiskelijoilla. Miksi akatemia on valittu.	Osalla selkeät visiot jatko-opinnoista ja osalla selkeät tavoitteet urheilijana mennä niin pitkälle kuin mahdollista.	Tavoitteet kehittyä urheilijana. Koulussa tavoitteena hyvä ja sujuva eteneminen.
Akatemian keskeytykset ja syyt	Joka vuosi tulee keskeytyksiä. Yleensä syynä koko lajin lopettaminen. Osalla syynä opintojen tiukkuus, jolloin akatemialle ei jää tilaa.	Vähän. Loukkaantumiset voivat olla syitä akatemian keskeytykseen.
Paljonko opintoja on mahdollista kerätä akatemiaan osallistumalla	18 op	26 osp
Kuinka voisi kehittää akatemiavalmennusta järjestävän seuran ja oppilaitoksen yhteistyötä	Ryhmäohjaajan osallistaminen yhteistyössä, koska ryhmäohjaaja on lähin opettaja opiskelijalle ja kaikki akatemia-laiset ovat samassa ryhmässä. Akatemia-valmentaja yhteydessä koululle, jos akatemiaurheilija ei ole käynyt harjoituksissa.	Keskustelu ohjaavan opettajan ja akatemiavalmentajan välillä. Myös joukkueen valmentajan kanssa keskustelu. Mahdollisesti keskusteluja yhdessä ohjaavan opettajan, valmentajan ja urheilijan kesken.
Mitä voisi parantaa	Lukion henkilökunnan tietämyksen lisääminen akatemia toiminnasta ja laajemmin mukana yhteistyössä. Lisää tietoa	Opiskelijoiden tukipalvelut esimerkiksi aamupala ja asunnot. Henkilöstön koulutus akatemia toiminnasta. Akatemialaisille

	kuinka opiskelijaa voi tukea kaksoisuralla.	loppukysely akatemiasta, josta saisi arvokasta tietoa.
Eroavaisuudet paikallisten opiskelijoiden ja ulkopaikkakuntalaisten välillä	Haasteita koti-ikävän kanssa, jos on tullut muualta opiskelemaan. Kaipaavat aikuista, jonka kanssa keskustella ja löytävät hyvin tukipalveluiden pariin.	Koti-ikävä haasteita opiskelijoilla, jotka tulevat kauempaa.

5.3 Akatemiavalmentajan/toimeksiantajan haastattelun tulokset

Kajaanin Junnu Hokin akatemiavalmentaja ja toimeksiantaja Kimmo Hapon haastattelussa kartoitettiin akatemiavalmennuksen toteutumista ja jo käytössä olevia toimintamalleja, jonka pohjalta pystytään muokkaamaan opasta tarpeiden mukaisesti. Akatemiavalmentajalle suunnitellaan erilaisia työkaluja toimintamalliin, joiden avulla hän voi tukea paremmin urheilijan koulun ja urheilun yhdistämistä.

Akatemiavalmentajan haastattelussa kartoitettiin akatemiavalmennuksen nykytilannetta, jossa kerättiin tietoa nykyisistä toimintatavoista sekä siitä, minkälainen yhteistyö on eri toimijoiden kanssa. Lisäksi toimeksiantajalle kerrottiin sen hetkisen tuotoksen havainnot ja toimintamallit, mitä olisi mahdollisesti mukana lopullisessa tuotoksessa.

Haastattelussa tuli ilmi, että akatemiakauden alussa käydään alkupalaveri, joka on merkittävä toteutuksen kannalta. Alkupalaverissa käydään läpi yhteisiä sääntöjä ja tavoitteita läpi sekä keskustelua siitä, minkälainen arvomaailma vallitsee toiminnassa mukana. Arvomaailma on pohdittu yhteistyössä arkivalmentajien kanssa. (Happo 16.3.2023.)

Lisäksi alkupalaverissa käydään läpi, mitä akatemiatoiminta sisältää ja mitä opiskelun ja urheilun yhdistäminen tarkoittaa sekä mitä se vaatii urheilijalta. Akatemiakauden rasiuksessa on vaihtelevuutta periodien mukaan. Raskaimmat periodit ovat toinen ja kolmannen alkuvaihe. Alkupalaverissa tämä on tärkeää tuoda esille, sillä siten pelaajat pystyvät paremmin valmistautumaan tulevaan akatemiakauteen ja rasiukseen. Alkupalaverissa kerrotaan myös pelaajille, mitä urheilijan

elämäntapoihin sisältyy ja millä tavoin kannattaa lähestymään harjoittelua, lepoa ja ravintoa. (Happo 16.3.2023)

Akatemiakauden aikana Happo keskustelee ja antaa palautetta pelaajille viikoittain. Palautteenantaminen keskittyy lajitaitojen ja arjenhallintaan liittyviin kehityskohteisiin. Happo myös antaa säännöllisesti positiivista palautetta pelaajien toiminnasta. Arkivalmentajan kanssa käydään myös säännöllistä vuorovaikutusta pelaajien kehittymisen kohteista ja kuinka viedä heitä optimaalisesti eteenpäin urheilijana. Lisäksi akatemia- ja arkivalmentaja keskittyvät akatemiakauden aikana siihen, että kuormituksen taso on riittävällä tasolla. Akatemiakauden lopussa keskustellaan kaikkien pelaajien kanssa siitä, mikä on mennyt hyvin ja huonosti sekä siitä, mitä kehitettävää on seuraavalle kaudelle. (Happo 16.3.2023)

Happo toivoisi pelaajien tavoitteen asetteluun lisää resursseja, joita nykyisiin työtehtäviin ei mahdu. Aikaresurssien rajallisuus näkyy siten, että Hapon työtehtäviin kuuluu myös akatemiavalmennuksen lisäksi valmennuspäällikön rooli. Tästä syystä arkivalmentajan tulee olla aktiivisesti mukana selvittämässä pelaajien tavoitteita ja tarpeita. (Happo 16.3.2023) Lisäksi opinnäytetyön tuloksen, sen prosessin tuotoksen myötä pyritään helpottamaan akatemiavalmentajan työtä siten, että pelaajat kertovat heidän tavoitteistaan tuotoksessa. Tuotoksen avulla pelaajat kertovat heidän akatemiakauden päätavoitteen sekä eri periodeihin liittyvät tavoitteet.

Lisäksi Hapon mielestä tavoitteen asettelu tulisi olla enemmän määrätietoisempaa, jotta päästäisiin paremmin urheilijan tarpeisiin kiinni. Urheilijalle tulisi vielä enemmän havainnollistaa sitä, kuinka urheilijaksi opitaan ymmärtämällä levon, ravitsemuksen ja harjoittelun merkityksen. (Happo 16.3.2023)

Akatemiavalmennuksessa kehity huippu-urheilijaksi-harjoituskirjan käyttäminen on ollut liian vähäistä, minkä vuoksi sitä tulee lisätä ensi akatemiakautta ajatellen. Hapon mukaan harjoituskirjan käytön lisääminen helpottaisi myös akatemiavalmennuksen toimintaa. Lisäksi on tärkeää, että kirjan käyttämisessä tulisi jonkinlaista arviointia, ettei vaarana ole se, että tehtäviä ei tule tehdyksi tai niitä laiminlyötäisiin. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että harjoituskirjan tehtäviä arvioitaisiin ja käytäisiin läpi mukana akatemiatoiminnassa. (Happo 16.3.2023)

Haastattelussa kerrottiin myös mitä tuotos mahdollisesti sisältäisi saatujen tulosten perusteella. Happo oli tyytyväinen tulevan tuotoksen prosessista, ja aiheet olivat tarpeellisia ja ajankohtaisia tulevaa 2023–2024 akatemiakautta ajatellen.

5.4 Alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattorin haastattelun tulokset

Kajaanin alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattorina toimi Veera Valtanen. Haastattelun avulla saatiin kartoitettua tarkemmin kehitystyön lähtötilannetta ja avattua muiden akatemialajien näkökulmaa. Valtanen jakoi kehitystyötä varten dokumentit, joissa on eritelty Kajaanin akatemiatoiminnan kriteeristöä. Lisäksi saatiin toiveita ja huomioita kehitystyön toteuttamiseen sekä mahdollisuuden esitellä opinnäytetyötä akatemiatoiminnan kehitystyöryhmän kehitysiltapäivässä.

5.4.1 Kriteeristö

Kriteeristö on luotu rahoittajan toiveesta ja aloitteesta, jonka perusteella Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitoksen myöntämä valmennuskorvausavustus jaetaan akatemiavalmennusta järjestävien seurojen kesken. Kriteeristön perusteella voidaan arvioida nykyisten lajien mahdollisuutta olla mukana tuottamassa tavoitteellisesti harjoittelevien nuorten lajivalmennusta ja uusien lajien mukaanottoa. (Kajaanin urheiluakatemiatoiminnan kriteeristö ja julkinen rahoitus 2022, 1.)

Kriteeristö jaetaan perus- ja laatukriteeristöön. Peruskriteeristön perusteella määritellään akatemiatoimintaan soveltuvat seurat. Laatukriteeristön avulla arvioidaan akatemiatoiminnan vaikuttavuutta ja laatua. Akatemiatoimintaan valitut seurat ovat oikeutettuja Kajaanin urheilukampuksen perusrahoitukseen, ja laatukriteeristö määrittää perusrahoituksen lisäksi maksettavan lisäosan. (Kajaanin urheiluakatemiatoiminnan kriteeristö ja julkinen rahoitus 2022, 1.)

Kriteeristön pohjana on käytetty Suomen Olympiakomitean tuottamaa Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeistoa. Kajaanin kriteeristö pohjautuu kasvattajaurheiluakatemia määritelmään ja vaatimuksiin. Kriteeristön luominen oli yksi tavoite Kajaanin urheilukampuskehittämishankkeessa. Kriteeristö otettiin käyttöön elokuussa 2022. (Kajaanin urheiluakatemiatoiminnan kriteeristö ja julkinen rahoitus 2022, 2.)

Kriteeristössä on eroteltu seurat ja tanssioppilaitokset ja osa kriteereistä koskee selkeästi vain tanssioppilaitoksen toimintaa ja esimerkiksi tanssijoiden omia taiteellisia tuotoksia. Nämä rajattiin tässä tarkastelussa opinnäytetyön aiheen vuoksi tarkastelun ulkopuolelle.

Jokaisen akatemiavalmennusta toteuttavan seuran on täytettävä peruskriteeristö. Sen mukaan seuran järjestettävä säännöllistä valmennustoimintaa vähintään 3 kertaa viikossa, seurassa tulee olla päätoiminen lajivalmentaja, joka on mukana akatemiavalmennuksen toteutumisessa (vähintään 3 kertaa viikossa, noin 30 viikkoa lukuvuodessa). Seura sitoutuu käyttämään Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjaa lajiharjoittelun tukena, akatemiaseuran lajivalmennuksesta vastaavalla valmentajalla on ammatillinen koulutus/soveltava koulutus tai koulutussuunnitelma sen saavuttamiseen (esimerkiksi valmentajan ammattitutkinto (VAT), valmennuksen erikoisammattitutkinto (VEAT) tai liikunnanohjaaja (AMK)) ja valmentajat ovat mukana lajin kansallisessa valmennusjärjestelmässä. (Kajaanin urheilukampuksen kriteeristö akatemiavalmennusta järjestäville seuroille 2022, 1.)

Lisäksi peruskriteeristö sisältää mainintoja kaksoisura- ja oppilaitosyhteistyöstä. Niiden mukaan akatemiavalmentaja on mukana akademiaopiskelijan kaksoisuran toteutumisessa ja sitoutuu oppilaitosyhteistyöhön, johon kuuluu yhteiset tapaamiset, yhteistyö- ja urheilijakohtaiset palaverit. Akatemiaseura järjestää pääsykokeet tai haastattelut, joilla arvioidaan urheilijan taso ja motivaatio. Lisäksi seura sitoutuu yhteistyöhön Kajaanin ammattikorkeakoulun, Kainuun ammattiopiston ja Vuokatti Sport Academyn kanssa tarjoten liikunnanohjaajaopiskelijoille ja muille liikunta-alan opiskelijoille mahdollisuuden kampusharjoitteluun. (Kajaanin urheilukampuksen kriteeristö akatemiavalmennusta järjestäville seuroille 2022, 2.)

Vielä viimeisenä peruskriteeristön osana on asiantuntijatoiminta. Urheiluakatemiaseurat sitoutuvat urheiluakatemian asiantuntijaverkoston tapaamisiin, joita voivat olla valmentaja tapaamiset tai paikallisen urheiluakatemian asiantuntijaverkoston tapaamiset. (Kajaanin urheilukampuksen kriteeristö akatemiavalmennusta järjestäville seuroille 2022, 2.)

Laatukriteeristön avulla arvioidaan akatemiatoiminnan vaikuttavuutta ja laatua sekä sen täytty-misen mukaan määräytyy maksettavan lisäosan myöntö akatemiaseuroille. Osa-alueina ovat seuran laatutyö ja kehittäminen, urheilijan/urheilijoiden menestys sekä markkinointi/viestintä. Eri osa-alueilta on mahdollista saada arviointikriteereiden perusteella pisteitä. Laatutyöstä ja kehityksestä seuran on mahdollista kerätä 50 pistettä, urheilijoiden menestyksestä 200 pistettä ja markkinoinnista/viestinnästä 25 pistettä. (Kajaanin urheilukampuksen kriteeristö akatemiavalmennusta järjestäville seuroille 2022, 3–5.)

Laatutyön ja kehittämisen osa-alueen kriteereinä on, että akademia seura on läpäissyt Olympiakomitean laatujärjestelmän ja auditoitu Tähtiseuraksi. Seura soveltuu myös, mikäli se on matkalla

Tähtiseuraksi tai käynyt läpi vastaavan kehittämisprosessin ja on tunnustettu laatuseura (lajiliit-tojen omat laatujärjestelmät) (Kajaanin urheilukampuksen kriteeristö akatemiavalmennusta järjestäville seuroille 2022, 3.)

Urheilijan/urheilijoiden menestyksen osa-alueella kriteerinä on akatemiaurheilijoiden määrä, jossa yksilö ja joukkuelajit on pisteytetty eri tavalla, esimerkiksi joukkuelaji saa 5 pistettä yhdestä urheilijasta, kun taas yksilölaji 10 pistettä. Lisäksi jos akatemiaurheilija tulee koulutusliikelaitoksen toiminta-alueen ulkopuolelta, saavat joukkuelajit 10 pistettä yhdestä urheilijasta ja yksilölajit 20 pistettä. Lisäksi akatemiaurheilijoiden kilpailullisesta menestyksestä saa pisteitä. (Kajaanin urheilukampuksen kriteeristö akatemiavalmennusta järjestäville seuroille 2022, 4.)

Markkinoinnin ja viestinnän osa-alueen kriteerinä on, että akatemiaseura osallistuu Kajaanin urheilukampuksen viestintään ja markkinointiin viestintäsuunnitelman mukaisesti. Eniten pisteitä (25) seura saa, jos tuottaa aktiivisesti ja suunnitelman mukaisesti akatemiasisältöä Vuokatti-Ruka akatemian kanaviin ja markkinoi akatemiatoimintaa aktiivisesti omilla kanavissaan. (Kajaanin urheilukampuksen kriteeristö akatemiavalmennusta järjestäville seuroille 2022, 5.)

Kriteeristö on laadittu yhteistyössä Kajaanin kaupungin, Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitoksen ja Kainuun liikunnan Kajaanin urheilukampus -kehittämishankkeen toimesta. Akatemiaseuroilla ja Kajaanin urheilukampus -kehittämishankkeen ohjausryhmällä on ollut mahdollisuus vaikuttaa ja kommentoida kriteeristön sisältöä. Kajaanin alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattori yhdessä ohjausryhmän kanssa arvioi vuosittain nykyiset akatemiaseurat ja mahdolliset uudet akatemiaseurahakemukset. Koordinaattori esittää laatukriteeristön pisteytykset ja myönnettävät lisäosat seuroille. Lopullisen päätöksen avustusten jakautumisesta tekee ohjausryhmä. (Kajaanin urheilukampuksen kriteeristö akatemiavalmennusta järjestäville seuroille 2022, 5.)

5.4.2 Haastattelun huomioita opinnäytetyöhön

Kehittämishankkeen aikana kehitettiin paljon eteenpäin akatemiaseurojen ja oppilaitosten yhteistyötä ja vuoropuhelua. Lisäksi pyrittiin lisäämään ymmärrystä sekä akatemiaseuroille että oppilaitoksille, kuinka haastava kaksoisura on nuorelle. Vielä kehitettävää löytyy ja sitä viedään eteenpäin kehityspalavereilla noin puolen vuoden välein. (Valtanen 22.2.2023.)

Kajaanin urheilukampus -kehityshankkeen aikana urheilijoilta on kysytty, mitä he toivoisivat akatemiavalmennukselta. Tällöin on selvinnyt, että akatemiaurheilijat toivovat akatemiavalmennuksessa yksilöllistä valmennusta, jolloin kehitettäisiin yksilön omia taitoja ja, että valmentaja kohdaisi yksilön hyvin myös joukkuelajeissa. Näitä toiveita täytettiin kouluttamalla akatemiavalmentajia. (Valtanen 22.2.2023.)

Nuoret kokevat, että arjenhallinta on haastavinta kaksoisurassa. Rytmitys koulun ja urheilun välillä on haastavaa ja raskasta. Lisäksi kyselyssä on selvinnyt nuorten oma huoli liiallisesta ruutuajasta. Näitä nuorten puolelta nousseita aiheita on nostettu esille akatemia-aamupaloilla, joissa nuorille on tarjottu esimerkiksi luentoja aiheista. (Valtanen 22.2.2023.)

Akatemia-aamupalat ovat akatemiaopiskelijoiden yhteisöllisiä hetkiä ja ne kehitettiin Kajaanin urheilukampus -kehittämishankkeen aikana. Yhteisöllisissä hetkissä käsitellään kaikkia akatemiaopiskelijoita koskettavia aiheita ja teemoja. Hetkien tarkoituksena on lisätä alueen akatemiaopiskelijoiden yhteisöllisyyttä, vahvistaa urheilijaidentiteettiä ja lisätä tietoisuutta aiheista, jotka tukevat ja ohjaavat nuorta tavoitteellisella kaksoisuralla. (Valtanen 22.2.2023.)

Peruskriteeristöissä on maininta Kehity huippu-urheilijaksi -työkirjan käyttämiseksi. Työkirjan käyttämistä voisi vielä kehittää. Osa seuroista käyttää kirjaa ahkerasti ja osa vähän vähemmän. Toiveena esille nousi, että työkirjan voisi yhdistää opinnäytetyöhön, jolloin sen käytöstä tulisi systemaattisempaa. (Valtanen 22.2.2023.)

6 Johtopäätökset

Tuloksien perusteella huomattiin, että akatemiaurheilijoiden suurimmat haasteet löytyvät arjenhallinnan haasteista. Nämä pitävät sisällään koulun ja urheilun aikataulutuksen sekä uneen ja palautumiseen liittyvät haasteet. Koulun aikataulutuksen haasteissa tuli ilmi koulutehtävien suorittaminen ajallaan ja niiden hallinta. Nämä teemat nousivat esille sekä pelaajien kyselyn perusteella, että asiantuntijahaastatteluissa valmentajan, oppilaitosten ja alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattorin kanssa.

Pelaajien vastausten perusteella pelaajilla on hyvä käsitys siitä, mitä kaksoisura tarkoittaa ja mitä se vaatii. Suurimmalla osalla pelaajista (n=8) kaksoisuran tavoitteet koskettivat selkeästi halua kehittyä urheilijana ja keskittyen urheilu-uraan. Kaksi pelaajaa haluaa menestyä sekä urheilussa että koulussa. Pelaajista 38 % haluaa valmistua koulusta hyvillä arvosanoilla, kun taas osalla (n=4) koulunkäynnissä riittää, että pärjää koulussa ja valmistuu.

Pelaajat omasivat myös hyvän käsityksen siitä, millaisia haasteita heillä on kaksoisurallaan. Haasteiksi esille nousi selkeimmäksi väsymys ja/tai huonot unet sekä haasteet koulutehtävien suorittamisesta, johon vastasi 54 % pelaajista (n=7). Vastanneet myös tunnistivat kuinka haasteita voisi ratkaista, mutta havaintojen ja asiantuntijoiden haastatteluiden perusteella voidaan päätellä, ettei ratkaisut ole vielä päässyt konkreettialtasolle. Tästä syystä tuotoksessa tulee olla konkreettisia toimenpiteitä, kuinka lähteä korjaamaan pelaajien koulutehtävien haasteita ja väsymystä.

Valtaseen haastattelussa selvisi, että näitä haasteita on osittain käsitelty akatemiaurheilijoiden yhteisöllisillä akatemia-aamupaloilla luentojen muodossa. Toiveena ja huomiona kuitenkin heräsi, että näihin tulee kiinnittää vielä enemmän huomiota, jotta haasteisiin päästäisiin aidosti käsiksi. Aiheita käsitellään kattavasti Suomen olympiakomitean Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjassa, joka on jaettu jokaiselle akatemialaiselle ja akatemiaseurat ovat peruskriteeristön mukaan sitoutuneet käyttämään harjoituskirjaa osana akatemiavalmennusta. (Valtanen 22.2.2023.)

Haastattelun avulla kirjoittajat selvittivät, kuinka harjoituskirja on ollut tähän asti käytössä. Valtaseen mukaan harjoituskirja on ollut käytössä muutaman vuoden niin sanotussa testivaiheessa, jolloin on ollut tarkoitus, että valmentajat itse pohtivat, kuinka kirjaa voisi käyttää. Osalla lajeista kirja on ollut käytössä enemmän ja osassa vähemmän. (Valtanen 22.2.2023.) Hapon mukaan har-

joituskirjan käyttö on jäänyt jääkiekon parissa vähemmälle ja tästä suunniteltiin, että harjoituskirjan käyttö otetaan osaksi opasta, jolloin luodaan yksi esimerkki sen systemaattiseen käyttöön. (Happo 16.3.2023.)

Arjenhallinnan haasteet oppilaitoksen näkökulmasta näkyvät tekemättöminä tehtävinä, tavoitteita alemmina arvosanoina, poissaoloina ja väsymyksenä. Kajaanin lukion opinto-ohjaajan Anna Leinosen mukaan (23.2.2023) haasteet syntyvät aikataulutuksen ongelmista. Urheilija ei aina onnistu aikataulutamaan kokeisiin lukemista tai tehtävien tekoa urheilun kanssa. Esimerkiksi kokeeseen lukeminen jätetään viikonlopulle, eikä huomioida viikonlopun pelireissua tai kisoja. (Leinonen 23.2.2023.)

Ammattikoulun puolen opiskelijoiden haasteet eroavat hieman lukio-opiskelijoiden haasteista. Toisen asteen akatemiatoimintaa Kainuun ammattiopistossa koordinoivan opettajan Tero Kainlaurin (22.2.2023) mukaan ammattikoululaisten haasteet opintojen ja urheilun yhdistämisessä, johtuvat eri koulutusalojen aikataulutuksesta. Käytännössä tämä näkyy harjoittelujaksojen ja pakollisten opintojen aikana, jotka ovat päällekkäin akatemiaharjoitusten kanssa. (Kainlauri 22.2.2023) Sama näkyi pelaajien vastauksissa, johon he vastasivat haasteiksi päätöksen tekemisen koulun toimintojen ja akatemiaharjoitusten välillä (n=1) ja valitessa akatemiaharjoitukset koulussa jälkeen jääminen (n=3).

Haastattelujen suunnitteluvaiheessa kirjoittavat arvioivat tarvitsevansa tiedon oppilaitosten tukipalveluista, jotta valmennus osaisi ohjata urheilijaa oikeiden tukipalveluiden äärelle. Haastattelujen perusteella kuitenkin huomattiin, että useasti oppilaitoksissa ollaan paremmin tietoisia akatemiaurheilijan opintojen tilasta kuin mitä akatemiavalmentaja tietää. Kuitenkin oppilaitoksen ja valmennuksen kommunikointia tulee kehittää ja parantaa muun muassa poissaolojen osilta. Haastatteluissa ilmeni haasteena poissaoloista kommunikoinnin vähäisyys, jolloin akatemiaharjoituksista poissaoleminen on selvinnyt vasta jakson lopussa.

Tulosten perusteella voidaan sanoa, että urheilijat kaipaavat enemmän yksilöllistä ja henkilökohtaista tukea kaksoisurallaan. Pelaajien vastauksista välittyi tarve kokonaisvaltaiselle palautteelle ja henkilökohtaiselle arviointikeskustelulle sekä vuorovaikutuksen lisäämisellä (n=9). Lisäksi pelaajat toivoivat enemmän kehumista ja positiivista palautetta (n=4). Valtasen (22.2.2023) mukaan henkilökohtaisten taitojen kehittäminen ja yksilönä huomioiminen akatemiavalmennuksessa on noussut esille myös urheilijoiden toiveissa Kajaanin urheilukampus -kehittämishankkeen aikana tehdyissä kyselyissä. (Valtanen 22.2.2023.) Tästä johtopäätöksenä olisi järkevää lisätä toimenpiteitä tuotokseen, mitkä lisääisivät yksilön huomioimista ja palautteenantoa.

Pelaajien palaute tulee ottaa huomioon myös oppaaseen siten, että luodaan säännöllisiä ja määrätietoisia arviointikeskusteluja valmentajan ja pelaajan kanssa. Arviointikeskusteluissa huomioidaan myös pelaajan yksilölliset tarpeet, jotta akatemiavalmentaja pääsisi paremmin tarttumaan heidän ongelmakohteisiinsa.

Vaikka tuloksissa on keskitytty paljon haasteiden tunnistamiseen ja ratkaisemiseen, tulee myös huomata, että kaikilla akatemiaurheilijoilla ei ole suurempia haasteita kaksoisuransa kanssa. Valtasen (22.2.2023) mukaan haasteiden määrän vaihtelevuus näkyy yksilöurheilijoiden ja joukkueurheilijoiden välillä. Yksilöurheilijat toteuttavat koulua ja urheilua tarkasti ja määrätietoisesti, jolloin haasteet voivat näkyä ”täydellisyyden” tavoittelun aiheuttamana väsymyksenä ja uupumisena. Myös joukkuelajien puolelta löytyy akatemiaurheilijoita, jotka ovat tavoitteellisia kaksoisurallaan ja hoitavat sekä koulun, että urheilun sujuvasti. (Valtanen 22.2.2023.)

Näiden vastausten, havaintojen ja löydösten perusteella valittiin fyysiseen tuotokseen käsiteltävät aiheet. Fyysisenä tuotoksena luodaan opas, jonka avulla valmennuksen on helpompi tukea nuorta kaksoisurallaan. Peruskriteeristön mukaan akatemiavalmentajan tulee olla ammattitaitoinen (esimerkiksi VAT/VEAT tai Liikunnanohjaaja (AMK)) ja lisäksi valmentajille on tarjottu erilaisia lisäkoulutuksia Kajaanin urheilukampus -kehittämishankkeen aikana. Tämän vuoksi oppaaseen ei luoda liian tarkkoja raameja, kuinka tulee toimia. Opas toimii ennemminkin valmentajan muistilistana ja ponnahduslautana Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjan luontevaan toteuttamiseen.

Tuotoksen aiheiksi nousi arjenhallinta (arjen kuormittavuus ja hyvinvoinnin lisääminen sekä aika-
taulutus), uni ja palautuminen ja sisäinen motivaatio. Työkaluina aiheiden käsittelyssä käytetään muun muassa Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjaa, kausisuunnitelmaa, tavoitteiden asettelu, seuraamista ja arviointia sekä henkilökohtaisiakeskusteluja. Tuotosta on esitelty tarkemmin seuraavassa luvussa.

7 Tuotos

Kehitystyön tuotoksena luodaan akatemiavalmennukseen opas, joka sisältää muun muassa kausisuunnitelman. Sen avulla pyritään ratkaisemaan ja tukemaan tässä opinnäytetyössä löydettyjä haasteita. Työkalun avulla valmennuksen on helpompi tukea urheilijaa kaksoisurallaan ja osallistuttaa urheilijaa tekemään havaintoja sekä toimenpiteitä, jotka auttavat häntä menemään kohti omia tavoitteita.

Lisäksi tuotoksen toteuttamiseen vaaditaan tiivistä yhteistyötä arkivalmentajien kanssa siten, että valmennustiimi on tietoinen pelaajien tavoitteista ja niiden toteutumisesta. Lisäksi se helpottaa akatemiavalmentajan ajallisia resursseja käydä pelaajien kanssa säännöllistä vuorovaikutusta ja arviointia. Tästä syystä arkivalmentajalle tulee olla saatavilla pelaajien tiedot ja tavoitteet oppaan tehtävissä ja niistä suoriutumisesta. Junnu Hokin toiminnassa suositellaankin sitä, että tuotos siirrettäisiin sähköiselle alustalle, mikä helpottaisi pelaajien tietojen jakamisessa ja seurannassa.

7.1 Tuotoksen tavoite ja tarkoitus/toteuttaminen

Tuotoksen tavoitteena on sekä kehittää akatemiavalmennusta kaksoisuraa tukevammaksi että luoda tuotos, joka on siirrettävissä myös muiden lajien käyttöön. Tarkoituksena on tehdä Kajaanin urheilukampuksen valmennuksesta vielä laadukkaampaa ja luoda pohjaa tämän kaltaiselle kehitystyölle.

Heti alkuun on hyvä huomata, että opasta tulee jatkojalostaa ensimmäisen käyttökauden jälkeen. Tuotoksen avulla on tarkoitus luoda hyvä pohja sille, kuinka akatemiavalmennus voi tukea vahvemmin nuorta kaksoisuralla. Akatemiavalmennus muokkaa oppaan sellaiseksi, että se palvelee heidän tarpeitaan nyt ja tulevaisuudessa. Tuotoksen työkaluna käytetään Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjaa, jonka käyttämiseen akatemiaseurat ovat peruskriteeristön mukaan sitoutuneet, joten tuotos myös luo malliesimerkin, kuinka harjoituskirja voisi olla käytössä akatemiavalmennuksen arjessa.

Tuotokseen on valittu kaksoisuralla kehittymisen edellyttämää vahvaa pohjaa tukevia aiheita. Kun näitä aiheita on käsitelty lukuvuonna 2023–2024 akatemiavalmennuksessa, on akatemiavalmennuksen pohdittava seuraavia asioita: oliko tuotos toimiva, saavutettiinko tavoitteita, pysytäänkö

seuraavalla kaudella samoissa aiheissa vai voidaanko edetä käsittelemään uusia aiheita ja miten tuotosta tulisi muuttaa, jotta se palvelisi hyvin myös seuraavilla kausilla.

Kausisuunnitelma tällaisessa muodossaan on ideaalinen ensimmäisen vuoden opiskelijoille, sillä he kokevat suurimmat muutokset lukuvuoden alkaessa. Ensimmäisen kauden aikana, kun tuotos on käytössä, voi sitä hyödyntää myös vanhemmille opiskelijoille. Tällöin valmennus voi osallistuttaa vanhempia akatemiaurheilijoita oppaan muokkaamiseen muille vuosiluokille sopivaksi, jos oletuksena on, että tuotosta käytetään tässä muodossa ensimmäisen lukuvuoden ajan.

Tuotos jaetaan neljään periodiin. Tämän selittää se, että jokaisella akatemialajilla on lukuvuoden aikana neljä periodia akatemiavalmennusta ja yksi tauko periodi. Tämä tuotos on suunniteltu jääkiekon tahdin mukaan, eli kaikki neljä periodia ovat peräkkäin ja viides on tauko periodi. Aikataulu ei ole kuitenkaan tarkasti paikkaansa sidottu, joten myös eri tahdissa etenevät lajit voivat hyödyntää tuotosta.

Periodeihin on jaettu tässä työssä esille tulleita haasteita ja aiheita, joita olisi hyvä tarkastella akatemiavalmennuksessa, jotta nuoren olisi helpompi löytää tasapaino arjessaan. Nämä ovat ensimmäisessä periodissa arjen aikatauluttaminen, toisessa periodissa uni ja palautuminen ja kolmannessa sisäinen motivaatio, arjen kuormittavuus ja hyvinvoinnin lisääminen. Neljänteen periodiin on tarkoituksen mukaisesti jätetty opiskeltavan teeman osalta tyhjäksi. Neljättä jaksoa voidaan kuvata sanoilla potentiaalinen valjastaminen ja sitä avataan tässä raportissa myöhemmin omassa luvussaan.

7.2 Tavoitteiden asettaminen

Ensimmäisen periodin aikana aloitetaan tarkastelemaan tavoitteita. Yksi tärkeimmistä valmennuksen psykologisista apukeinoista on tavoitteiden asettelu. Näiden avulla urheilija kykenee pyrkimään urallaan mahdollisimman hyviin tuloksiin ja saavutuksiin. Tavoitteiden asettelu auttaa vahvistamaan itseluottamusta, lisäämään tyytyväisyyttä ja vähentämään ahdistuneisuutta. Tavoite voidaan määritellä kohteeksi tai jonkin toiminnan päämääräksi. Tavoitteiden asettaminen on yhteydessä urheilijan motivaatioon ja auttaa keskittymään urheilijan kannalta tärkeisiin teki- jöihin. Tavoitteet myös auttavat urheilijaa kontrolloimaan harjoittelua, kilpailemista ja elämää kokonaisuutena. (Hakkarainen ym. 2009, 152–153.)

Koko akatemiakaudelle luodaan yksi päätavoite, joka ei ole riippuvainen tämän oppaan aiheista. Tavoite voi esimerkiksi olla ”kehittyä pelaajana” tai mikä vain urheilija mieltää itselleen sopivaksi, tarpeeksi haastavaksi ja realistiseksi tavoitteeksi. Jokaiselle periodille asetetaan oma välitavoite liittyen periodin aiheeseen. Näiden pienten tavoitteiden tarkoituksena on palvella isoa tavoitetta. Esimerkiksi urheilijan kehittyminen mahdollistuu, kun perusteet, uni, palautuminen, ja arjenhallinta, ovat kunnossa. Perusteita kehitetään periodien tavoitteiden avulla.

Lähtökohtana tavoitteiden asettamiselle tulee olla, että urheilija saa mahdollisimman hyvän hyödyn niiden saavuttamisesta. Tavoitteiden asettamisessa tulee huomioida, että ne ovat konkreettisia, selkeitä ja täsmällisiä. Tavoitteen tulee olla tarpeeksi haastava, mutta myös saavutettava ja realistinen. Tällöin motivaatio tavoitteen saavuttamiseen pysyy korkealla. (Hakkarainen ym. 2009, 155.)

Tavoitteita tulee asettaa lyhyelle ja pitkälle aikavälille. Tavoitteista olisi hyvä luoda aikajana, jonka päässä on päätavoitteen saavuttaminen. Välitavoitteet auttavat urheilijaa motivoitumaan matkan varrella. Välitavoitteiden arvioinnissa on palaute tärkeää, jotta hän kykenee säännöllisesti arvioimaan ja kontrolloimaan kehittymistään. Palautteen tulee pitää sisällään uusia keinoja ja tapoja, joiden tukemana hän pääsee kohti tavoitteitaan vielä paremmin. (Hakkarainen ym. 2009, 155–156.)

Tavoitteiden asettamiseen on luotu tähän tuotokseen työkalu (kuva 9). Työkalu on luotu tulostettavaan muotoon, mutta mikäli seuralla on käytössään sähköisiä valmennus ohjelmia (esimerkiksi CoachTools), voi sisällöt siirtää myös sähköisesti käytettäväksi. Tällöin valmentaja on itse vastuussa kysymysten siirtämisestä ohjelmaan.

Tavoitteet akatemiakaudelle

Urheilijan nimi: _____

Kauden päätaivoite:

--

Arviointi tavoitteen saavuttamisesta (täytetään 4. jaksos lopussa):

--

<p>1. jaksos arjenhallinta -aikataulutus</p> <p>Jaksos aiheeseen liittyvä urheilijan oma tavoite:</p> <p>Mitä keinoja pääset tavoitteeseen? Konkreettisia keinoja. Tarvitsetko valmentajan, opettajan tai muun aikasen tukea?</p> <p>Tavoitteen saavuttamisen arviointi:</p> <p>Valmentajan kommentit ja palaute:</p>
--

<p>2. jaksos uni ja palautuminen</p> <p>Jaksos aiheeseen liittyvä urheilijan oma tavoite:</p> <p>Mitä keinoja pääset tavoitteeseen? Konkreettisia keinoja. Tarvitsetko valmentajan, opettajan tai muun aikasen tukea?</p> <p>Tavoitteen saavuttamisen arviointi:</p> <p>Valmentajan kommentit ja palaute:</p>
--

<p>3. jaksos arjen kuormittavuus</p> <p>Jaksos aiheeseen liittyvä urheilijan oma tavoite:</p> <p>Mitä keinoja pääset tavoitteeseen? Konkreettisia keinoja. Tarvitsetko valmentajan, opettajan tai muun aikasen tukea?</p> <p>Tavoitteen saavuttamisen arviointi:</p> <p>Valmentajan kommentit ja palaute:</p>
--

<p>4. jaksos</p> <p>Jaksos aiheeseen liittyvä urheilijan oma tavoite:</p> <p>Mitä keinoja pääset tavoitteeseen? Konkreettisia keinoja. Tarvitsetko valmentajan, opettajan tai muun aikasen tukea?</p> <p>Tavoitteen saavuttamisen arviointi:</p> <p>Valmentajan kommentit ja palaute:</p>
--

<p>Missä onnistuin?</p>	<p>Mihin jäi vielä kehitettävää?</p>

Kuva 9. Tavoitteiden asettamisen -työkalu.

Työkaluun on varattu lomakkeen alkuun tilaa, johon kirjoitetaan koko akatemiakauden päätaivoite ja kauden lopussa tehtävä oma arviointi tavoitteen saavuttamisesta. Tämä tavoite on tarkoitus käsitellä yhdessä valmentajan kanssa kauden aloitus- ja päätöskeskustelussa. Jokaiselle periodille on luotu oma kenttä, johon kirjataan periodin aiheeseen liittyvä tavoite, konkreettiset toimenpiteet, joilla tavoite saavutetaan ja tarvitseeko urheilija tavoitteen saavuttamiseksi aikuisen (valmentaja, huoltaja, opinto-ohjaaja, kuraattori) apua.

Pelaajien vastausten perusteella voidaan todeta, että urheilijat kykenevät ja tunnistavat omia haasteitaan kaksoisuralla. Jotta urheilija voi asettaa itselleen tavoitteen periodin ajaksi tulee hänen tunnistaa, missä hänellä olisi kehitettävää. Valmentajan on hyvä keskustella ryhmän kanssa aiheesta ja kannustaa urheilijoita itse aktiivisesti pohtimaan omia haasteita ja mahdollisia tavoitteita. Valmentajan osaamista kaivataan tunnistamaan, jos pelaaja ei löydä omia haasteitaan ja tässä vaiheessa keskustelun avulla ohjajata urheilijaa oivallukseen.

Kun periodin aikana on kuljettu kohti tavoitetta, periodin lopuksi urheilija arvioi lomakkeeseen, kuinka tavoite saavutettiin ja jos ei, niin miksi. Tämän jälkeen lomakkeessa on tilaa valmentajan

kommenteille. Työkalun loppuun on laitettu neljännessä periodissa täytettäväksi pelaajan itsearviointi koko akatemiakaudesta, jonka on tarkoitus olla tukena kauden päätöskeskusteluissa. Tehdävänä urheilijalla on arvioida missä onnistui kauden aikana ja mihin jäi vielä kehitettävää.

Tämä työkalu on siis käytössä jokaisen periodin aikana. Sen tarkoituksena on pitää yllä urheilijan motivaatiota asettamalla tavoitteita ja kehittää urheilijan itsearviointikykyä, mutta myös lisätä vuoropuhelua valmentajan ja urheilijan välillä. Valmentaja lukee aktiivisesti, millaisia tavoitteita urheilijat ovat asettaneet, tarvitsevatko he apua ja tarttuu avunpyyntöihin sekä seuraa onko tavoitteet saavutettu. Jos tavoitteisiin ei olla päästy, voi valmentaja keskustella urheilijan kanssa tilanteesta ja ohjata urheilijaa tavoitettaan kohti tai olla mahdollisesti huoltajiin yhteydessä.

Oppaaseen on luotu esimerkkejä työkalun käytöstä jokaiseen periodiin. Esimerkissä akatemiaurheilija ”Matti Mallikas” on asettanut itselleen tavoitteita ja arvioinut niitä. Lisäksi esimerkkiin on luotu myös kuvitteelliset valmentajan palautteet. Tämä auttaa akatemiavalmentajaa ja urheilijoita työkalun käyttämisessä. Esimerkeistä huomaa myös, kuinka opasta toivotaan ja halutaan käytettävän.

7.3 Ensimmäisen periodi

Ensimmäisen periodin aikana käynnistyy akatemiaharjoittelu, koulu ja viimeistään iltaharjoitukset. Osalle urheilijoista uutta voi olla paikkakunta, koulu, joukkue ja vertaiset, mikä luo vielä omat haasteensa nuoren arkeen. Varsinkin ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat käyvät tämän jakson aikana oppilaitoksissa ja valmennuksen kanssa keskustelua, mitä kaksoisura nuorelta vaatii ja kuinka sitä lähdetään toteuttamaan. Jokainen urheilija käy tämän jakson aikana henkilökohtaisen keskustelun valmentajan kanssa tulevasta kaudesta, sen vaatimuksista, odotuksista ja tavoitteista sekä mitä pelaaja odottaa akatemiavalmennukselta.

Tähän periodiin päädyttiin valitsemaan teemaksi arjen aikatauluttaminen. Pelaajien, oppilaitosten edustajien, alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattorin ja valmentajan vastauksissa nousi kaikissa esille arjenhallinnan haasteet. Nuorelle tulee opintojen alkaessa arkeensa paljon uutta, eikä hän vielä hahmota paljonko aikaa mikäkin elämän osa-alue vie tai paljonko sille tulee varata aikaa.

Urheilijan tavallinen arki koostuu yleisesti rutiineista, joita toistetaan päivittäin. Tästä syystä urheilun ja opintomenestyksen kannalta on hyvinkin merkittävää, mistä arki koostuu ja minkälaisia

yleiset rutiinit ovat. Hyvien rutiinien säännöllinen toteuttaminen johtaa onnistumisen kierteeseen (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 5.)

Arjen valinnoissa kohti urheilullista elämäntapaa ohjaa aikomus, mikä on keskeisimmistä käyttäytymisen ohjaavista tekijöistä. Urheilija voi itse hallita käyttäytymistään järkevästi, mitkä ohjaavat jokapäiväisiä arjenhallintaan liittyviä valintoja. Aikomus muodostuu urheilijan normeista, asenteista ja koetusta kyvykkyydestä hallita omaa käyttäytymistään. Näihin asioihin vaikuttavat demografiset tekijät, kuten ikä, sukupuoli, persoonallisuus ja sosioekonominen asema sekä ympäristötekijät. (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 6.)

Urheilijan asenteisiin vaikuttavat monet tekijät, kuten urheilemisen mahdolliset hyödyt ja urheilemisen vaikutukset omaan terveyteen. Kun taas normeihin kuuluvat itselle tärkeiden henkilöiden, kuten vanhempien ja ystävien, näkemykset urheilua kohtaan. Urheilijan käyttäytymistä ohjaa myös se, kuinka helpoksi tai vaikeaksi urheilullinen elämäntapa koetaan ja usko siihen, kuinka hyvin pystytään omaksumaan tämänkaltaisen elämäntapa. (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 6.)

Periodin alussa urheilija lukee Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjasta oppaaseen merkityt sivut, jotta hän ymmärtää mitä arjen aikatauluttamisella ja hallinnalla tarkoitetaan. Lisäksi hän tekee arjen aikataulutus -tehtävän (kuva 10), jonka avulla hänelle konkretisoituu oman arjen rakenne. Tehtävä puretaan yhdessä valmentajan kanssa joko ryhmässä tai henkilökohtaisen keskustelun aikana. Lisäksi toiveena olisi, että tehtävälomake auttaisi myös oppilaitoksen henkilön kanssa käytävässä keskustelussa hahmottamaan nuoren arjen rakenteen.

Minun viikkoni

Tehtävänäsi on täyttää alla olevaan taulukkoon tavallinen viikkosi. Voit käyttää merkitsemiseen erilaisia värejä tai kirjoittaa toiminnon nimen.

Merkitse taulukkoon uni, koulu, läksyt, harjoitukset, ja muut vapaa-ajan toiminnot esimerkiksi TV:n katselu, kaverit tai pelaaminen. Esimerkiksi jos koulua olisi 8-14, merkitset laatikot 08-14 koulujaksiksi.

Ole rehellinen itsellesi täyttäessäsi taulukkoa. Tehtävän tarkoituksena on kehittää arjen aikataulutustasi.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
00							
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

Kuva 10. Arjen aikataulutus -tehtävä. (Mukailtu Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 202–203.)

Tehtävä on mukailtu Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjan liitteistä löytyneestä lomakkeesta. Tehtävän tarkoituksena on, että urheilija tarkastelee omaa arkeaan ja merkitsee lomakkeeseen paljonko mikäkin arjen toiminto vie aikaa. Lomakkeeseen merkitään esimerkiksi koulu-aika, läksyjen teko, harjoitukset, pelireissut, nukkuminen ja lepääminen sekä ystävien ja perheen kanssa vietetty aika. Tehtävän tarkoituksena on, että nuori miettii omaa tavallista viikkoaan ja merkitsee toiminnot sen mukaan. Lomaketta ei siis täytetä viikon ajan päiväkirjamaisesti, vaan sen avulla arvioidaan omaa arkea ja mistä se rakentuu.

Tehtävän ja lukutehtävän jälkeen pelaaja asettaa itselleen tavoitteen tälle periodille oppaan tavoitteen asettelu -työkalun avulla sekä määrittää konkreettiset keinot, kuinka tavoite saavutetaan ja tarvitseeko urheilija siihen apua. Periodin päätteeksi urheilija arvioi kuinka tavoite on saavutettu.

Periodin aikana urheilijalle on merkitty tehtäviä Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjasta, jotka auttavat urheilijaa syventämään tietoaan urheilijan arjenhallinnasta ja sen aikatauluttamisesta. Tehtäviä on aiheeseen useita ja tuotokseen on merkitty tärkeimmät tehtävät, jotka olisi hyvä ottaa yhteiseen käsittelyyn valmentajan johdolla, jotta pelaajille luodaan myös ulkoista motivaatiota tehdä tehtävät.

7.4 Toinen periodi

Toiseen periodiin aiheeksi päätyi uni ja palautuminen. Tämä oli toinen haaste, joka nousi esille eri osapuolten vastauksissa. Akatemiavalmentajan kanssa käydyssä keskustelussa todettiin, että toinen periodi on sopiva ajankohta käsitellä unta ja palautumista. Tähän vaikuttaa muun muassa pimeä vuodenaika, käynnistynyt kilpailukausi ja tietyltä osin ensimmäisen periodin ja akatemiaharjoittelun ”uutuuden viehätys” on voinut päättyä ja kaksoisuran vaatimusten todellisuus on näyttäytynyt nuorelle. (Happo 16.3.2023.)

Nuoren urheilijan kehittymisen kivijalka on ravitsemuksen, levon ja unen kokonaisuuden hallinta. Näiden kaikkien osa-alueiden tulee olla tasapainossa keskenään, jotta nuoren urheilijan kehittyminen on mahdollista. (Hakkarainen ym. 2009, 168.)

Kehon tasapainotila järkkyy kuormituksen aikana, jonka jälkeen palautuminen sekä kehittyminen tapahtuu harjoitusta seuraavan levon aikana. Levon aikana tulee olla tarpeeksi aikaa kudoksille sekä energia- ja säätelyjärjestelmille palautua ilman stressiä. Myös psyykinen ja sosiaalinen stressi lisäävät elimistön kokonaisstressiä. (Hakkarainen ym. 2009, 170.)

Urheilijalle ehdoton edellytys on palautuminen ja se tapahtuu pääosin unen aikana. Urheilijan tulee opetella riittävään uneen ja hyvästä palautumisesta ja nukkumisesta täytyy tulla elämän-tapa ja olla osa systemaattista toimintaa. Urheilijat kokevat usein univajetta ja tämän vähentämiseksi on tärkeä ymmärtää kuormittavuus kokonaisvaltaisesti niin harjoituksissa kuin elämän muilla osa-alueilla kuten koulussa. (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 11.)

Kova kuormitus vaatii hyvää palautumista. Unen aikana tapahtuu paljon hyödyllisiä toimintoja liittyen aineenvaihduntaan ja hormonaalisiin toimintoihin. Lisäksi unen aikana aivot puhdistautuvat ja aivoissa tapahtuu tietojen käsittelyä muistia ja oppimista vahvistaen. Unen avulla puolustusjärjestelmä pysyy toimintakuntoisena ja psyykinen ja fyysinen hyvinvointi pysyy hyvänä. Tärkeintä olisi löytää tasapaino kuormituksen ja palautumisen välillä. (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 12.)

Jakson alussa urheilija lukee Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjasta tuotokseen merkityt sivut. Lisäksi urheilijalle on tuotokseen luotu kattava tietopaketti unenhuollosta (kuva 11), mikä antaa konkreettisia keinoja parantaa unta, sen määrää ja laatua sekä auttaa ylläpitämään päivän vireystilaa. Unenhuollolla tarkoitetaan erilaisia toimenpiteitä, joilla voi parantaa unenlaatua ja ennaltaehkäistä tilapäisen unettomuuden pitkittymistä. Unenhuollon tarkoituksena on tarttua

elintapoihin liittyviin toimintoihin ja säännöllistä univalvetrytmiä sekä vähentää unta häiritseviä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Unenhuollon kehittämiseen löytyy useampi vaihtoehto, josta yksilö hyötyy yksilöllisesti. Tämän vuoksi on järkevää kokeilla erilaisia ohjeita ja vaihtoehtoja. (Huutoniemi 2020.)

UNENHUOLTO

Unen ja palautumisen edistämiseen tulee huomioida myös unenhuolto. Unenhuollolla tarkoitetaan erilaisia toimenpiteitä, joilla voi parantaa unenlaatua ja ennaltaehkäistä tilapäisen unettomuuden pitkittymistä. Unenhuollon tarkoituksena on tarttua elintapoihin liittyviin toimintoihin ja säännöllistä univalvetrytmiä sekä vähentää unta häiritseviä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Unenhuollon kehittämiseen löytyy useampi vaihtoehto, josta yksilö hyötyy yksilöllisesti. Tämän vuoksi on järkevää kokeilla erilaisia ohjeita ja vaihtoehtoja. (Huutoniemi 2020)

- Sama heräämisaika päivittäin.
 - Unenhuollossa on tärkeää säilyttää rytmi, jossa toiminnot säilyvät samanlaisina. Rytmiiä ei merkittävästi haittaa, mikäli heräämisaika vaihtelee yhden tunnin sisällä. Mikäli yksilöllä on huonosti nukkunut yö, tulee tästäkin huolimatta nousta sängystä samaan aikaan kuin muinakin aamuina.
- Hyödynnä aamulla aamuvaloa avaamalla verhot tai sälekaihtimet heti aamusta.
 - Tällöin loppuu melatoniinihormonin erittyminen, mikä helpottaa heräämistä aamuisin. Mikäli aamuvaloa ei saatavilla, kirkasvalolampusta voi olla hyötyä hämärinä aamuina.
- Vuoteessa vietetystä ajasta pitäisi olla 90 % olla unessa.
 - Tämä tarkoittaa sitä, ettei saa jäädä sänkyyn loikoilemaan tai viettämään aikaa. Tällöin voi olla vaarana unettomuuden ehdollistuminen, jolloin elimistö alkaa ehdollistamaan valve- ja vuoteessa olemisen.
- Päivisin on noudata säännöllistä rytmiä opiskelussa ja työssä, ruokailuissa sekä harrastuksissa.
 - Lisäksi on tärkeää, ettei arjen toiminnot ole liian kiireisiä, jotta sillä ei ole kielteisiä vaikutuksia unen saantiin. Tästä syystä on järkevää, että päivän aikana on riittävästi taukoja, joiden aikana voi rentoutua ja hakeutua sekä muiden että vertaisten ihmisten seuraan.
- Vältä ja rajoita päivällä nautintoaineita, kuten kofeiinipitoisia tuotteita, nikotiinivalmisteita ja alkoholia.
 - Kofeiini on keskushermostostimulantti, joka toimii virkistäjänä mekanismina ja adenosinisolujen toiminnan vähentämisenä. Tästä syystä kofeiinin nauttiminen tulee ajoittaa aamupäivään. Liiallisen kofeiinin nauttiminen aiheuttaa unettomuutta, uupumusta ja erilaisia psykosomaattisia oireita.
- Hyödynnä päiväunia vireystilan parantamiseen.
 - Annokset tulee sijoittaa alkuiltapäivään ja niiden pituus tulisi olla korkeintaan 45 minuuttia.
- Vältä raskaita aterioita, joihin sisältyy nopeita hiilihydraatin lähteitä.
 - Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit aiheuttavat väsymystä enemmän kuin hitaasti imeytyvät. Tästä syystä lounaan tulee olla kevyt ja koostua ensisijaisesti hitaasti imeytyvistä hiilihydraateista ja proteiineista. Hitaasti imeytyviä hiilihydraatin lähteitä on muun muassa salaateit, juurekset, kokojyvätuotteet sekä marjat ja hedelmät.
- Käsittele päivän aikana huolta ja stressiä aiheuttavat tekijät, sillä ne saattavat laukaista aamuyöllä heräämisen.
 - Mikäli on haasteita käsitellä huolia ja murheita, hyvänä apuvälineenä toimii huolihetkiharjoitus. Huolihetkiharjoituksessa tarkoituksena on jäsentää ja kirjata huolenaiheita ja niiden vaikutusta sekä merkitystä esimerkiksi siitä, jos huoli toteutuisi, mitä voisi tehdä asian suhteen ja keneltä voisi saada mahdollisesti apua huolen aiheeseen.
- Iltarutiinit
 - Iltarutiineilla tarkoitetaan rutiinomaisia toimintoja, jotka viestivät elimistöä nukkumaanmenosta. Iltarutiinien toteuttaminen on yksilöllistä ja tulee luoda mieltymysten mukaisesti. Kuitenkin toiminnan tulee olla rauhallista ja levollista, kuten iltapalan nauttiminen, kirjan lukeminen ja musiikin kuuntelu. Iltarutiinien toteuttaminen tulee alkaa noin 60–90 minuuttia ennen vuoteeseen menoa.
- Mene vuoteeseen vasta silloin kun tunnet itsesi uneliaaksi.
 - Lisäksi nukkumaanmeno aika tulee olla säännöllistä ja täsmällistä. Tämä helpottaa saamaan nopeammin unta.

Lähde: Huutoniemi, A. (2020) Uni ja sen merkitys terveydellemme. Hengityslitto. [Video. Ladattu 17.9.2020] Saatavilla 28.3.2023 <https://www.youtube.com/watch?v=kTrlcj9TDu4&t=1252s>

Kuva 11. Unenhuollon tietopaketti.

Näihin materiaaleihin tutustumisen jälkeen urheilija määrittää itselleen tavoitteen aiheeseen liittyen ja konkreettiset keinot, joilla tavoite saavutetaan. Lisäksi periodin ajalle on merkitty tehtäviä

Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjasta, joiden avulla urheilija syventää tietoaan unesta urheilun näkökulmasta. Tehtäviä on aiheeseen useita ja tuotokseen on merkitty tärkeimmät tehtävät, jotka olisi hyvä ottaa yhteiseen käsittelyyn valmentajan johdolla, jotta pelaajille luodaan myös ulkoista motivaatiota tehdä tehtävät. Periodin lopuksi urheilija arvioi, kuinka tavoite on saavutettu.

7.5 Kolmas periodi

Ideaalitilanteessa toisen periodin jälkeen, urheilija on saavuttanut tavoitteensa arjen aikataulutuksessa, unessa ja palautumisessa sekä on luotu hyvä perusta lähteä käsittelemään syvällisempiä aiheita kaksoisuraan liittyen. Tässä on kuitenkin hyvä huomata mahdollisuus, että ensimmäinen periodi on voinut olla urheilijan osalta vielä sopeutumista akatemiaharjoitteluun eikä tuotoksen sisältöön olla suhtauduttu vakavasti tai sitoutuneesti.

Tämä on huomioitu tuotoksen suunnittelussa. Tämän vuoksi kolmannessa periodissa palataan vielä takaisin arjenhallintaan, arjen kuormittavuuden ja arjen hyvinvointia tukevien asioiden kautta. Lisäksi periodissa on nostettu esille sisäinen motivaatio urheilijan Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjan tehtäviksi.

Kolmas periodi alkaa työkirjan lukutehtävillä ja Suomen Mielenterveys ry:n mielenterveyden käsi-harjoitteella. Näiden jälkeen urheilija luo itselleen tavoitteen periodille ja määrittää konkreettiset keinot, kuinka tavoitteet saavutetaan. Periodin ajalle on tehtäväkirjasta merkitty tuotokseen tehtäviä ja korostettu ne tehtävät, jotka olisi hyvä käydä valmennuksen kanssa yhdessä läpi.

Urheilullinen elämäntapa on hitaasti rakentuva tottumusten verkko. Se ei pelkästään tarkoita liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa vaan tarkoittaa kokonaisvaltaisesti kaikkia tottumuksia. On hyvä tunnistaa, että pelkkä fyysiset tekijät eivät muodosta urheilijan hyvinvointia vaan se koostuu myös psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä, joiden kaikkien tulisi olla tasapainossa. (Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d., 32.)

Tässä periodissa arjen hyvinvoinnin parantamista lähdetään katselemaan mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin kautta. Mielenterveys on arjen voimavara. Lisäksi se on toimintakykyä, terveyttä ja kykyä kohdata elämän haasteita ja vaihtelevia tilanteita. Arjesta on hyvä tunnistaa omia

psykkisiä ja fyysisiä voimavaroja sekä huolehtia niistä ja vahvistaa niitä. Mielenterveyden vahvistaminen on elämäntaitoa, joka auttaa psyykkisistä tai fyysisistä sairauksista toipumisessa ja niiden kanssa selviämisessä. (Mieli 2022.)

Mielen hyvinvointi koostuu arjen rytmistä, fyysisestä terveydestä sekä mielenterveydestä, ihmissuhteista ja mielekkyyden kokemuksista. Omilla valinnoillaan on mahdollista kehittää ja parantaa omaa ja läheisten mielenterveyttä ja mielenhyvinvointia. Tämän ei kuitenkaan kuulu olla suorittamista vaan kohtuullisuutta, armollisuutta, itsestä huolehtimista ja arvostamista sekä itsemyötätuntoa. (Mieli 2022.)

Suomen Mielenterveys ry:n (2022) mukaan hyvinvoinnin eri puolia ja arjen hyvinvoinnin eri osa-alueita voidaan kuvata mielenterveyden käden avulla. Mielenterveyttä ja arjenhyvinvointia ylläpidetään ja vahvistetaan huolehtimalla jokaisen osa-alueen osatekijöistä, jolloin kädellä on käytössään kaikki sormet toimiakseen. Jos jokin osa-alue ei ole kunnossa heikentää se koko käden toimintakykyä. (Mieli 2022.)

Mielenterveyden käsi -harjoitteessa kartoitetaan oman hyvinvoinnin tilaa kysymyksillä koskien päivän rytmiä, lepoa, ravintoa, harrastuksia sekä ihmissuhteita ja tunteita. Kysymyksiin vastatessa muistellaan edellistä viikkoa ja vastataan kysymyksiin ”kyllä” tai ”ei”. Ensimmäinen osa-alue käsittelee lepoa ja rentoutumista, toinen ravintoa ja ruokailua, kolmas ihmissuhteita ja tunteita, neljäs liikuntaa ja kehosta huolehtimista ja viides harrastuksia ja luovuutta. Kaikkien osa-alueiden pohjana toimii yksilön arvot ja jokapäiväiset valinnat. (Mieli 2022.) Kuvassa 12 näytetään miltä tehtävä näyttää tuotoksessa.

Mielenterveyden käsi -tehtävä

Mielenterveyden käsi -harjoituksen avulla on tarkoituksena saada uhalli ja ymmärtämään arjen hyvinvointia edeltävä ja ylläpitävä osa-alue. Käden ovat arjen hyvinvointia tukevia toimintalujuutta, lepoa, ravintoa, harrastuksia ja ihmissuhteita. Tehtävän tarkoituksena on myös neuvota urheilijan ymmärtää omasta vastuusta hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tehtävä löytyy mieli (Suomen Mielenterveys ry) sivulta tekstinä ja YouTubea hakusanailla "mielenterveyden käsi -harjoitus", mutta seuraavalla sivulla on myös kasattu tehtävän ohjeita kysymyksinä. On valmentajan päätettävissä, halutaanko tehdä tehtävä yksin tai valmentajan johdolla, kukaan vierasesiintymällä on kuitenkin itsestä itsestään motivoitunut avulle. Tehtävä on kuitenkin hyvä purkaa yhdessä (jollain tavalla, jotta urheilijat motivoitunut sen tekemään. Kysymyksiin ei ole esitetty tehtävän purku esimerkkiä Suomen Mielenterveys ry:n nettisivulla.

Sivyllä, jos jokin osa-alue ei ole kunnossa on urheilijan kanssa hyvä käydä keskustelua, kunta asiasta voisi murtaa, jotta koko käsi olisi vahva ja toimintakykyinen, mikä on edellytys edellä täytettävissä kolmasosalla.



Kuva 1. Mielenterveyden käsi. (Mieli) -mieli, 2022.

Vastaa seuraaviin väittämiin "kyllä" tai "ei". Ajattele tehtävässä edellistä viikkoa. Tulosten tarkastelu seuraavalla sivulla.

Levolepo ja rentoutuminen
 Oletko nukahtanut nukkumaan?
 Harjoitit viikosta ja lepoa?
 Oletko jaksanut keskittyä päivän aikana tehtäviisi?
 Oletko ohittanut rentoutumaan ja rauhoittumaan?
 Onko sinulla ollut myös "oma aikaa" eli aikaa itsellesi?

Elämäntapa
 Oletko nautinnut kahvipöydästä?
 Oletko nautinnut aterioista rauhallisesti?
 Oletko nautinnut kookkeista?
 Oletko nautinnut viikosta?
 Parjaisko itseäsi päivittäin?

Keskustelu ihmissuhteista ja tunteista
 Oletko saanut olla oma itsesi?
 Oletko kokeillut itseäsi myönteisesti ja laajemmin?
 Oletko hymyillyt, nauranut tai kokenut hehkyä?
 Oletko kokeillut keuhkojen tai kenen kanssa vaihtaa jos sallitaisiin on ollut?
 Oletko saanut halunnut seurata tai tarvittavassa apua?

Nimistö: Liikunta ja kehosta huolehtiminen
 Oletko kokenut arvostusta kahden kättäsi?
 Oletko liikunut, vaikka oman hyönteilytunne?
 Oletko huomannut kroppa esimerkiksi jarrutellen, verryttelen, kuntosali treeniä tms?
 Oletko huomannut oman keuhkojen?
 Oletko antanut kahden myönteistä?

Päivittäiset valinnat ja luovuus
 Oletko tehnyt mielenkiintoista ja tarkoitusta tähtäviä myös vapaa-aikalla?
 Oletko kokenut ihmissuhteita ja ihmettä?
 Oletko voinut käyttää taitojasi väittämällä?
 Oletko voinut viettää aikaa lempiohjelmassasi?
 Oletko kokeillut tai oppinut jotain uutta?

Rame: Arvot ja päivittäiset valinnat
 Oletko voinut tehdä jotain mielenkiintoista arjesta mukaisesti?
 Onko elämäntapa ollut merkittävässä osassa?
 Oletko sinulla tärkeitä asioita nähtävissä ajankäytössä?
 Oletko arjen valintojasi tuleneesta mielenterveyttäsi?
 Oletko kokenut kiitoskäsittelyä?

19

Mielenterveyden käsi -tehtävän purku

Voit halutessasi kokeilla, kuinka oma mielenterveyden kätesi toimii.

- Katso läpi vastaukset jokaisen sormen kysymyksiin.
- Mikäli vastasi kysymyksiin enimmäkseen, eli vähintään kolmeen viidestä "kyllä", jätä sormi pystyyn.
- Mikäli vastasi enimmäkseen, eli ainakin kolmeen viidestä "ei", taita sormi alas.
- Katso lopuksi, montako sormea jäi pystyyn.
- Ota kynä käteesi pystyyn jätneillä sormilla, ja kirjoita "mielenterveyden kädelläsi" oma allekirjoituksesi.
- Tarkastele allekirjoitustasi: näyttäätkö se omalta? Jos näyttää, hienoa! Jos ei, pohdi, mihin voit panostaa tulevana viikkona, jotta useampi sormesi jäisi pystyyn.
- Voit myös seurata tilannetta, eli tehdä saman testin parin kolmen viikon päästä niin, ettei olet kiinnittänyt enemmän huomiota hyvinvointiisi.

21

Kuva 12. Mielen terveyden käsi-harjoituksen ohjeistus tuotoksessa.

Sisäinen motivaatio on mukana periodissa valmentajaa sekä urheilijoita varten. Tuotokseen on tähän aiheeseen liittyen kasattu teoriaperustaa, kuinka valmennus voi tukea sisäistä motivaatiota ja saada tästä mahdollisesti uusia ideoita tai muistutuksia toimintatapoihin. Pelaajien tehtävänä on lukea merkityt sivut Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjasta ja ymmärtää sisäisen motivaation merkitys ja mitä se tarkoittaa.

Sisäisen motivaation perustana on tuntee pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan urheilijan käsitystä hänen omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Koettuun pätevyyteen vaikuttaa urheilijan omat tunteet liittyen tietyn aktiviteetin suorittamiseen sekä hänen aktiviteettinsa suorittamisesta saama ulkoinen palaute, erityisesti valmentajan antamana. Urheilijalla on käsitys hänen omista vahvuuksistaan ja kehittämiskohteistaan liittyen fyysisten ominaisuuksien, lajitaitojen kuin henkisten valmiuksien osalta. (Konttinen 2016, 13–14.)

Koetulla autonomialla tarkoitetaan urheilijan mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa toimintaan sekä erilaisiin tehtävien ratkaisuun. Yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön luontaista tarvetta olla hyväksytty, tuntee kuuluvansa ryhmään sekä saada positiivisia tunteita ja kokemuksia ryhmässä toimimisen kautta. (Konttinen 2016, 14.)

Valmennuksen näkökulmasta koetun pätevyyden tukeminen tapahtuu silloin, kun valmentaja johdonmukaisesti motivoi urheilijaa työskentelemään kehityskohteita paremmaksi, hän samanaikaisesti vahvistaa urheilijan luottamusta omiin vahvuuksiinsa liittyen. Tämän mahdollistamiseksi valmentajan tulee aktiivisesti vuorovaikutuksessa urheilijan kanssa sekä antaa palautetta hänen toiminnastaan. (Konttinen 2016, 14.)

Urheilijan autonomian vahvistamisen näkökulmasta, valmentaja tulee huomioida urheilijan näkemykset ja ehdotukset esimerkiksi harjoitusohjelmien tai harjoitusten sisältöjen suunnittelussa. Kun urheilijaa aktiivisesti kannustetaan osallistumaan ja vahvistetaan autonomian tunnetta, se vaikuttaa hänen sitoutumiseensa, energisyyteen ja itsetuntoon. (Konttinen 2016, 14.) Konttisen (2016, 14) mukaan joukkuelajeissa pelaavan urheilijan koettua autonomiaa voidaan tukea ja havainnoida huomioimalla, miten urheilija kykenee vaikuttamaan saamaansa peliaikaansa sekä pelilliseen rooliinsa.

Lisäksi valmentaja voi vaikuttaa sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen luomalla ilmapiiri ryhmään, jossa yksittäinen urheilija voi kokea olevansa ryhmän jäsen sekä yhdessä toimimisen positiivisena

henkilökohtaisena voimavarana. Ryhmässä urheilija on hyväksytty ja arvostettu joukkueen jäsenenä, jossa tarjotaan aktiivisesti urheilijalle positiivisia tunteita, elämyksiä sekä onnistumisia ryhmässä toimimisen kautta. (Konttinen 2016, 14.)

7.6 Neljäs periodi

Neljäs periodi on akatemiakauden päättävä jakso jääkiekkoilijoilla ja yleensä samoihin aikoihin myös jääkiekon kausi päättyy, eli pelit loppuvat ja valmistaudutaan kesäharjoituksiin. Tämä periodi on nimetty tuotokseen nimellä ”potentiaalinen valjastaminen”. Periodin tarkoituksena on purkaa ja arvioida koko mennyt akatemiakausi ja tarkastella, onko iso päätavoite saavutettu. Lisäksi urheilija arvioi omaa toimintaansa siten, mikä on onnistunut ja mihin jäi vielä kehitettävää.

Tässä periodissa urheilijat käyvät valmentajan kanssa henkilökohtaisen keskustelun, jossa arvioidaan edellä mainittuja asioita ja käännetään katsetta jo tulevaan. Keskusteluissa olisi hyvä käsitellä, mitä mieltä urheilija oli kuluneesta kaudesta, millaisia toiveita on ensi kaudelle ja miltä ensi kausi näyttää valmennuksen ja urheilijan näkökulmasta. Esimerkiksi vaihtuuko joukkue ja mitkä voisi olla ensi kauden realistiset tavoitteet. Tämä myös ruokkisi urheilijan motivaatiota harjoitella kesällä ahkerasti kohti heidän tavoitteitaan, jotta olisi valmis ensi kauden aherrukseen. Tavoitteiden asettaminen on yhteydessä urheilijan motivaatioon ja auttaa keskittymään urheilijan kannalta tärkeisiin tekijöihin. Tavoitteet myös auttavat urheilijaa kontrolloimaan harjoittelua, kilpailemista ja elämää kokonaisuutena. (Hakkarainen ym. 2009, 152–153.)

Valmennuksen on myös hyvä pohtia, millaista keskustelua tulisi käydä valmistuvien akatemiaurheilijoiden kanssa. Heidän kanssaan olisi hyvä käydä läpi realistisia mahdollisuuksia ensi kautta kohden ja miettiä onko kaksoisuran jatkaminen korkeakoulussa urheilijalle mieleinen valinta.

Päätöskeskustelujen, kauden havaintojen ja valmentajan sekä pelaajien kokemusten mukaan on opasta hyvä jatkokehittää seuraavaa kautta varten. Tällöin on saatu hyvää tietoa siitä, oliko luodut työkalut toimivia, kehittyikö pelaajien itsereflektointi ja pystyttiinkö tuotoksen avulla ratkaisemaan kaksoisuralla esiintyneitä haasteita. Lisäksi tuotoksesta tulee pohtia, kuinka sitä jatkossa toteutetaan. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että onko eri vuosikurssin opiskelijoilla erilaisia teemoja ja tehtäviä.

8 Pohdinta

Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyön onnistumista, missä tarkastellaan prosessin eteneminen ja kehittämistehtävän tulosta. Pohdinnassa tullaan huomioimaan kirjoittajien ja toimeksiantajan asettamat tavoitteet ja miten niihin on päästy. Kirjoittajat arvioivat myös oppimistaan yhteisten ja koulutuskohtaisten kompetenssien kautta ja kuinka ne ovat kehittyneet opinnäytetyön myötä. Lisäksi opinnäytetyön onnistumisen kannalta tarkastetaan toimeksiantajan arviointi ja palaute.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda toimeksiantajalle akatemiavalmennukseen opas, joka sisältää työkaluja urheilijan koulun ja urheilun yhdistämiseen. Lisäksi kirjoittajien tavoitteena oli antaa oppaan myötä toimeksiantajalle käsitys, millä tavoin lähteä tukemaan urheilijan kaksoisuraa huomioimalla urheilija, motivaatio, toimintaympäristö, vertaiset, elämänhallintataidot, tavoitteiden asettelu, palautuminen sekä kaksoisuraan vaadittavat taidot.

Prosessin aikana etsittiin ja tunnistettiin haasteita, joita akatemiaurheilija kokee kaksoisurallaan Kajaanissa. Lisäksi opinnäytetyön avulla tarkoituksena oli luoda pohjaa koko Kajaanin urheilukampanuksen kehittämiseksi kohti laadukkaampaa, määrätietoisempaa ja vielä vahvemmin kaksoisuraa tukevaa valmennusta.

8.1 Prosessin arviointi

Opinnäytetyön prosessissa tarkoituksena oli löytää vastauksia tutkimusta ohjaaviin kysymyksiin, mitkä olivat urheilijan haasteet kaksoisuralla Kajaanissa ja millä tavoin valmennus voi tukea urheilijaa haasteiden ratkaisemisessa. Lisäksi etsittiin vastauksia Kajaanin urheilukampanuksen toimintaympäristöstä ja miten se toimii rakenteeltaan ja toiminnoiltaan. Lopuksi etsittiin vastauksia siihen, että millaisten konkreettisten toimien avulla voidaan ratkaista opintojen ja urheilun välisiä ristiriitoja sekä vahvistaa urheilijan sisäistä motivaatiota.

Haasteiden ratkaisuun etsittiin tietoa taustasta ja lähtötilanteesta, josta haluttiin tietää akatemia-toiminnan nykyiset toimintatavat ja minkälaista yhteistyötä oppilaitokset ja urheiluseurat toteuttavat keskenään sekä millaisia toimia kaksoisuran tukemiseksi Kajaanin urheilukampanukseen kuuluvilla urheiluseuroilla on käytössään. Tiedonhankintamenetelmänä toteutettiin haastatteluja Ka-

jaanin alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattorille, jääkiekon akatemiavalmentajalle ja oppilaitosten akatemiaurheilijoiden kanssa työskentelevältä henkilökunnalta. Lisäksi U18-urheilijoille toteutettiin laadullinen tapaustutkimus, jossa he pääsivät kertomaan heidän omia ajatuksiansa ja tarpeitansa aiheeseen liittyen.

Laadullisessa tapaustutkimuksessa onnistuttiin tunnistamaan urheilijoiden tarpeet ja ajatukset liittyen akatemiatoimintaan. Laadullisessa tapaustutkimuksessa selvitettiin myös sitä, mitkä ovat urheilijan käyttäytymisen ominaisuudet ja tekijät. Tässä tapauksessa nuoren urheilijan käyttäytymisen haasteisiin sisältyi saada riittävästi unta ja lepoa, koulunkäynnin hallinta sekä säännöllistä vuorovaikutusta ja arviointikeskustelua akatemiavalmentajan kanssa.

Tiedonhankintamenetelmät olivat toimivia ratkaisuja tutkimusongelmiin, joiden perusteella kyettiin suunnittelemaan tuotos esitettyjen haasteiden ja tarpeiden mukaisesti. Lisäksi kirjoittajat ovat keränneet tarkoituksenmukaista tietoa U18-pelaajilta ja tuoneet heidän näkökulmaansa esiin liittyen opinnäytetyön kehittämistehtävään. Tulosten analysoinnissa on onnistuttu myös kuulemaan pelaajien toiveita ja tarpeita kaksoisuraa varten.

Tiedonhankintamenetelmien avulla haasteiden tunnistaminen oli onnistunutta. Löydettyihin ja tunnistettuihin haasteisiin etsittiin vastauksia, joiden perusteella luotiin johtopäätöksiä laadullisen tapaustutkimuksen kautta. Näiden vastausten perusteella luotiin opas, jossa kehitetään akatemiavalmennusta urheilijan kaksoisuraa tukevammaksi.

Opinnäytetyön onnistumisessa arvioidaan myös sitä, että onko tuotettu opas luova ja onko sillä tarjottu ratkaisuja mahdollisiin ongelmakohtiin. Oppaassa pyrittiin hyödyntämään toimeksiantajan olemassa olevaa tietoa ja menetelmiä akatemiavalmennuksessa. Tässä kirjoittajat onnistuivat ja oppaaseen saatiin prosessin aikana luotua uusia työkaluja sekä kehitettyä jo olemassa olevia malleja esimerkiksi Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjan käyttöä.

Opinnäytetyön prosessin arvioimisen näkökulmasta voidaan arvioida ja todeta, että prosessi pysyi kirjoittajilla suunnitellussa aikataulussa. Tiedonkeruu suunniteltiin tehtävän viikolla 8/2023 ja pääsääntöisesti tavoitteeseen päästiin. Ainoa haastattelu, joka jäi myöhemmäksi aikataulusta, oli toimeksiantajan haastattelu. Haastattelua siirrettiin myöhemmäksi perustellusta syystä, koska kirjoittajat halusivat jo saatujen tulosten perusteella valmistella toimeksiantajalle raakaversion tuotoksesta, jotta toimeksiantajan palaute saataisiin mahdollisimman hyvin huomioon.

Lisäksi prosessin aikana pyrittiin hyödyntämään ja laajentamaan työelämäverkostoja erilaisten toimijoiden kanssa, kuten lukion opinto-ohjaajan ja Kainuun ammattiopiston akatemiaa koordinoivan opettajan sekä Kajaanin alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattorin kanssa. Lisäksi oli kiinnostuneita haastattelemaan muita akatemiavalmentajia ja kuulla heidän näkemyksiänsä kaksoisuran liittyen. Haastattelujen sijaan tuotoksesta päästiin käymään keskustelua Kajaanin urheilukampuksen kehittämisiltapäivässä. Tämä tuki vahvasti tavoitteen toteutumista laajentaa työelämäverkostoja.

8.2 Tuotoksen arviointi

Opinnäytetyössä onnistuttiin vastaamaan toimeksiantajan tarpeisiin. Kirjoittajat onnistuivat saamaan käsityksen, millainen on rakenteeltaan suomalainen kaksoisura ja tarkensi sekä syvensi tietämystään mitä kaksoisura tarkoittaa Kajaanissa. Tätä kautta päästiin tuomaan ilmi juuri toimeksiantajan kaipaamaa tietoa ja käsiksi oikeisiin aiheisiin, mitkä auttavat kehittämään toimintaa.

Opinnäytetyön tuotos on hyvä pohja sille, kuinka valmennus voi tukea vahvemmin nuorta kaksoisuralla. Tuotosta ei ole päästy testaamaan käytännössä, minkä vuoksi valmennus muokkaa sen tarpeidensa mukaisesti. Tästä syystä akatemiavalmennuksen on pohdittava tulevaisuudessa sitä, että oliko tuotos toimiva, saavutettiin tavoitteita, pysytäänkö seuraavalla kaudella samoissa aiheissa vai voidaanko edetä käsittelemään uusia aiheita ja miten tuotosta tulisi muuttaa, jotta se palvelisi hyvin myös seuraavilla kausilla.

Ohjaavia pohdintoja oppaan kehittämiseen on esitetty tuotoksessa ja siihen on myös liitetty kehityksen seuraamista varten kyselylomake. Kirjoittajat ovat luottavaisia siitä, että tuotoksesta on paljon apua urheilijan kaksoisuran tukemisessa sekä helpottamisessa.

Tuotoksen onnistumista voidaan toimeksiantajan näkökulmasta arvioida asetettujen tavoitteiden mukaan. Tavoitteina oli, että oppaan toteutus mahtuu resursoituun työaikaan, uuden tiedon tuottaminen sekä konkreettiset toimenpiteet, jotka ovat luonteva toteuttaa. Nämä tavoitteet saavutettiin tuotoksen osalta hyvin.

Tuotos sisältää konkreettisia työkaluja, joiden avulla nuorta urheilijaa voidaan tukea kaksoisurallaan paremmin. Konkreettiset toimenpiteet kuten Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjan tehtävien purkaminen ja urheilijoiden tavoitteiden lukeminen sekä niistä palautteen antaminen, lisäävät hieman valmentajan työmäärää. Toisaalta taas näiden konkreettisten ja aikataulutettujen

toimintojen avulla valmentajan ei itse tarvitse kuluttaa työaikaansa pohtiakseen, kuinka urheilijan ongelmiin päästäisiin käsiksi. Tuotoksen toiminnot ovat lopulta urheilijaa osallistavia ja hänen tehtävänä, jolloin valmentajan rooli on olla ohjaamassa ja auttamassa.

8.3 Tuotoksen hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen

Akatemiavalmennuksen kehittäminen urheilijan kaksoisuraa tukevammaksi vaatii jatkuvaa kehitystä, jotta akatemiatoiminta voi tukea urheilijoita ja kohtaamaan heidän haasteitansa paremmin. Tästä syystä erilaiset tutkimukset ja jatkokehittämiset ovat ajankohtaisia aiheeseen liittyen.

Opinnäytetyön avulla saatiin esille keskustelua, kuinka Kajaanin urheilukampuksen toimintaa ja rakenteita voitaisiin vielä kehittää, jotta urheilijan olisi helpompi löytää tasapaino opintojen ja urheilun välillä. Näitä olivat esimerkiksi akatemiaseurojen ja oppilaitoksen yhteistyön ja vuorovaikutuksen kehittäminen sekä urheilijoiden arkivalmentajien mukaan ottaminen akatemiaurheilijaa koskevilla keskusteluilla.

Opinnäytetyön prosessissa on tarkasteltu akatemiatoimintaa sekä akatemiavalmentajan että oppilaitosten näkökulmasta, josta selvisi näiden osa-alueiden vahvuuksia ja kehittämisen kohteita. Oppilaitoksen toimintaa on tarkasteltu siten, mitkä ovat yleiset haasteet akatemiatoiminnassa ja mitä haasteita tyypillisesti on akatemiaurheilijoilla koulun näkökulmasta. Tämän näkökulman myötä muut akatemiavalmentajat ja -opettajat voi oppia huomioimaan haasteita omassa toiminnassa, minkä vuoksi työ on onnistunut siirrettävyydessä.

Lisäksi opinnäytetyön tuotos on suunniteltu siten, että sitä voisi hyödyntää mahdollisimman moni akatemiavalmentaja ja, että se olisi siirrettävissä myös muiden lajien käyttöön. Lisäksi tuotoksen tavoitteena oli, että sen pystyy toteuttamaan, vaikka valmentaja vaihtuisi. Tällöin kaksoisuraa tukevat toimet pysyisivät samalla laatutasolla, vaikka valmentaja muutoksia tulisi eteen.

8.4 Yhteisten ja koulutuskohtaisten kompetenssien arviointi

Kirjoittajat peilaavat tavoitteitaan Kajaanin ammattikorkeakoulun yhteisiin ja liikunnan ja vapaaajan koulutuksen osaamistavoitteisiin. Opinnäytetyön myötä oli myös pohdittu kehitystä liikunnan alan ammattilaisena sekä sitä, mitä työkaluja on saatu opinnäytetyöstä tulevaisuuden työtehtäviä ajatellen.

Kirjoittajien tavoitteena oli syventää oppimisen taitoja. Tästä syystä arvioidaan sitä, miten on etsitty ja käsitelty tietoperustaa kriittisesti aiheiden mukaisesti. Kirjoittajat on etsinyt laajasti ja monipuolisesti tietoperustaa eri lähteistä hyödyntäen sekä suomen- että englanninkielisiä kirjallisuutta. Lisäksi kirjoittajat ovat tarkastelleet lähteitä kriittisesti ja arvioiden niiden alkuperää.

Opinnäytetyön onnistumisessa arvioidaan pysyvyyttä urheiluakatemia toimintamalleissa, joiden tavoitteena on tarjota mahdollisimman monelle urheilijalle mahdollisuus edetä tavoitteellisesti kaksoisuralla tai vähintään helpottaa ja tukea sen haasteissa.

Kirjoittajat ovat ottaneet myös vastuun opinnäytetyöstä siten, että on toteuttaneet sen itsenäisesti. Opinnäytetyö on toteutettu luontevalla yhteistyöllä, jossa on ollut selkeä viitekehys. Pari työskentelyssä tehtävien jako on ollut tasapuolista ja yhdessä kirjoittajat ovat saavuttaneet asettamansa tavoitteet työssä. Prosessin aikana kirjoittajilla ei ollut ylitsepääsemättömiä esteitä tai suurempia haasteita. Aikataulullisissa ja korkeakoulun omissa opinnäytetyön käytännön asioissa käännyttiin ohjaavan opettajan puoleen.

Kirjoittajat tarkastelevat opinnäytetyön onnistumista myös ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen kehittymisessä. Opinnäytetyön kautta on perehdytty nuoreen urheilijaan vaikuttaviin tekijöihin esimerkiksi selvittämällä laadullisella tapaustutkimuksella, mitkä ovat toisen asteen urheilijan kaksoisuran haasteet ja miten niitä voisi ratkaista. Lisäksi teoriapohjaan syventymällä saatiin kattava käsitys, millainen vaikutus nuoren urheilijan arkeen on erilaisilla tekijöillä esimerkiksi unella ja palautumisella, toimintaympäristöllä sekä vertaisilla.

Opinnäytetyön arvioinnissa tarkastellaan myös pedagogista ja liikuntadidaktista osaamisen kehittymistä siten, kuinka toimintamalli tukee urheilijan kasvua ja kehitystä. Tuotoksen toteuttamiseen on etsitty teoriaperustaa, miten urheilijan kaksoisuran taidot ovat siirrettävissä työelämään. Lisäksi oppaan myötä urheilija saa valmiuksia arjenhallinnan tekijöistä ja kuinka kehittää niitä tavoitteitaan kohden.

Näitä kompetensseja syventämällä sekä tiedon ja taidon kehittymisellä kirjoittajat kykenivät tuottamaan laadukkaan oppaan toimeksiantajalle, joka vastaa myös toimeksiantajan tarvetta. Opas on työelämälähtöinen ja luo pohjaa tämänkaltaiselle kehitystyölle Kajaanin urheilukampuksessa.

8.5 Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Opinnäytetyössä on onnistuttu myös luotettavuuden ja eettisyyden näkökulmasta. Opinnäytetyön prosessi on toteutettu opinnäytetyösopimuksen mukaisesti, johon on sitoutuneet sekä toimeksiantaja että kirjoittajat. Opinnäytetyösopimukseen sisältyi muun muassa se, että opinnäytetyön avulla luodaan ja kehitetään valmennuksen toimintaohjeita akatemiaurheilijoiden sisäisen motivaation ja omatoimisuuden lisäämiseen kaksoisuralla.

Lisäksi sopimuksen tavoitteisiin kuului nykyisten toimintatapojen kartoittaminen, jonka pohjalta kehitetään akatemiavalmennusta urheilijan kaksoisuraa tukevammaksi. Kirjoittajat ovat kyenneet toteuttamaan myös opinnäytetyön suunnitellun aikataulutusten mukaisesti.

Opinnäytetyön prosessissa on pyydetty tutkimuslupapyyntö organisaatioilta, jossa on varmistettu lupa haastatella heidän työntekijöitensä ja urheilijoita. Tämän lisäksi on pyydetty haastateltavilta henkilökohtainen suostumus, joka varmistettiin suostumuslomakkeella. Urheilijoille informoitiin myös tutkimuksesta, johon osallistuminen oli vapaaehtoista. Lisäksi urheilijoiden vanhempia informoitiin tutkimuksesta.

Luotettavuuden näkökulmasta työhön on kerätty riittävästi erilaisia aineistoja ja materiaaleja, jonka perusteella on tuotettu laadukas ja luotettava opas. Opinnäytetyön kirjoittamisessa toisten omistamissa aineistoissa, menetelmissä ja tuloksissa on mainittu niiden alkuperä tekijän lähteiviittausten mukaisesti ja lainsäädäntöä noudattaen.

Lisäksi akatemiavalmentaja ja ulkopuolinen henkilö voi päätellä kehittämistehtävän etenemisen logiikan. Eettisyyden näkökulmasta on tutustuttu opinnäytetyössä tutkimuseettisiin ohjeistuksiin ja henkilötietojen käsittelyyn sekä tietosuojan liittyviin periaatteisiin. Lisäksi pelaajilta kerätyn aineiston tulokset julkaistaan anonymisti ja tutkimustulokset esitetään totuudenmukaisesti ja siten, miten tutkimuskysymyksiin on vastattu.

Käytännön asioiden hoitamisessa on toimittu luottamuksellisesti ja kunnioitettu salassa pidettävyyttä aineistojen käsittelyssä. Opinnäytetyössä on huomioitu tietosuoja-asetuksen ja tietosuojalain perusperiaatteita. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilötietojen tunnistaminen, kerääminen, tallennus ja säilytys ei vaarantunut tutkimuksen aikana. Lisäksi tutkimuksen jälkeen on tuhottu aineisto asianmukaisesti.

Aineistonhankinnassa huomioitiin eettiset periaatteet siten, että jokainen tiedonantaja sai osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti ja tutkimukseen osallistumisen sai keskeyttää milloin vain.

Pelaajien kyselyssä huomioitiin eettisyys siitäkin näkökulmasta, etteivät tutkijat tienneet kuka oli vastannut mihinkin paperiin. Käytännössä tämä toteutettiin niin, että lomakkeet numeroitiin ja sekoitettiin ennen jakamista ja keräämisen yhteydessä sekä kysely tehtiin anonyymisti.

Tämä pelaajien kyselyn toimenpide myös lisäsi tulosten luotettavuutta. Pelaajat pystyivät vastaamaan rehellisesti ja realistisesti, kun he olivat tietoisia, ettei kukaan voi yhdistää heitä antamiinsa vastauksiin. Haastattelujen luotettavuutta lisättiin äänittämällä haastattelut, jolloin tiedon raportointi ei ollut tutkijoiden tulkinnan varassa.

8.6 Lopuksi

Opinnäytetyön tuotoksena luotiin fyysinen tuotos Kajaanin Junnu Hokki 68 ry:n akatemiavalmennukseen, joka on myös siirrettävissä muiden lajien ja valmentajien käyttöön. Tämä tuotos luo valmennukseen säännöllisiä ja konkreettisia keinoja tukea urheilijaa kaksoisurallaan. Tämän kaltaista tuotosta ei ole aikaisemmin luotu Kajaanin urheilukampuksen toimintaa ja näin luo hyvän pohjan tällaiselle kehitystyölle.

Opinnäytetyön tuottaman tuotoksen lisäksi tärkein vaikutus kehitystyöllä oli nostaa esille haasteita, joita urheilijat kohtaavat kaksoisurallaan ja kuinka Kajaanin urheilukampuksen toimintaa ja rakenteita tulisi vielä kehittää, jotta Kajaanin akatemiatoiminta olisi vieläkin vahvempi veto- ja pitovoimatekijä Kajaanissa ja Kajaanin oppilaitoksille.

Lähteet

Kuva 1. Salonen, K. (2013). Konstruktivistinen malli. [Kaavio]. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Saatavilla 15.12.2022 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Kuva 3. Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA. (N.d.). Nuoren urheilijan toimintaympäristö [Kaavio]. Suomen olympiakomitea. Saatavilla 23.11.2022 https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf

Kuva 4. Kehity huippu-urheilijaksi. (2020). [Kaavio]. Suomen Olympiakomitea. Saatavilla 23.11.2022 <https://olympiakomitea.kuvat.fi/i/9AyReFTYZtkMKqfrpwcgHUXjCsdW2v8P>

Kuva 5. Mononen, K. (N.d.) Urheilijanpolun laatu- ja menestystekijät. [Kaavio]. Suomen olympiakomitea. Saatavilla 17.1.2023 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijanpolku-kaisu-mononen.pdf>

Kuva 6. Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (2015) Suomalaisen valmennusosaamisen malli. [Kaavio]. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kuva 7. Hämäläinen, K. (2018) Millä keinoin vaikutat urheilijan sisäiseen motivaatioon? [Kaavio]. Suomen olympiakomitea. Saatavilla 17.1.2023 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/04/valmentajan-polku-itseopiskelu.pdf>

Kuva 8. Urheilijan kaksoisura – Dual Career. (N.d.). Urheilijan kaksoisuran vaiheet. [Kaavio]. Suomen olympiakomitea. Saatavilla 17.1.2023 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>

Kuva 10. Kehity huippu-urheilijaksi. (2020). Arjen aikataulutus -tehtävä. [Lomake]. Suomen Olympiakomitea. Saatavilla 23.11.2022 <https://olympiakomitea.kuvat.fi/i/9AyReFTYZtkMKqfrpwcgHUXjCsdW2v8P>

Arene. (2019). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla 19.1.2023 https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

- Arene. (2020). Vastuullinen opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla 20.1.2023 https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/Arenen%20ONT%20eettiset%20ohjeet%20esitysmateriaali%202020.pdf?_t=1578486373
- Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching* 4(3):307–323.
DOI:10.1260/174795409789623892
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (2009) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Happo, K. (2023). Akatemiavalmentaja/toimeksiantaja. Haastattelu 16.3.2023.
- Huutoniemi, A. (2020) Uni ja sen merkitys terveydellemme. Hengityслиitto. [Video. Ladattu 17.9.2020] Saatavilla 28.3.2023 <https://www.youtube.com/watch?v=kTrIcj9TDu4&t=1252s>
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Kainlauri, T. (2023). Kainuun ammattiopiston akatemiaa koordinoiva opettaja. Haastattelu 22.2.2023.
- Kajaanin Junnu Hokki 68 ry. (N.d.) Urheiluakatemia. Saatavilla 17.3.2023 <https://www.junnuhokki.fi/urheiluakatemia/>
- Kajaanin urheilukampus. (N.d.) Kainuun Liikunta. Saatavilla 15.12.2022 <https://kainuunliikunta.fi/kajaaninurheilukampus/>
- Kajaanin urheiluakatemiatöiminnan kriteeristö ja julkinen rahoitus (2022) Kajaanin urheilukampuksen laatukriteeristö, tausta ja ohjeistus. [Dokumentti]
- Kajaanin urheilukampuksen kriteeristö akatemiavalmennusta järjestäville seuroille (2022) Kriteeristö Kajaanin urheilukampus, perus- ja laatukriteerit taulukko. [Dokumentti]
- Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA. (N.d.). Suomen Olympiakomitea. Saatavilla 23.11.2022 https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf

Kehity huippu-urheilijaksi. (2020). Suomen Olympiakomitea. Saatavilla 23.11.2022 <https://olympiakomitea.kuvat.fi/i/9AyReFTYZtkMKqfrpwcgHUXjCsdW2v8P>

Kokko, S. (2014). Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. (43–46). Helsinki: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Saatavilla 31.3.2023 <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>

Konttinen, N. (2016). Motivaatio, tahto ja intohimo menestyä. Teoksessa A. Nummela, O. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013–18. (13–15). Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Saatavilla 31.3.2023 https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatytyc3b6202016_www.pdf

Korkiamäki, R. (2014). Vertaisten merkitys nuorelle urheilijalle. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. (57–58). Helsinki: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>

Kyngäs, H., & Vanhanen, L. (1999). Sisällön analyysi. *Hoitotiede*, 11(1), 3–12.

Leinonen, A. (2023). Kajaanin lukion opinto-ohjaaja. Haastattelu 23.2.2023.

Mero, A., Nummela A., Keskinen K. & Häkkinen K. (2004). *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-kustannus.

Mieli Suomen Mielenterveys ry. (2022). Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. Saatavilla 5.4.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Saatavilla 22.1.2023 <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>

Opinto-opas. (N.d.). Kajaanin ammattikorkeakoulu Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnan-ohjaaja (AMK): 210 op. Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto. Saatavilla 5.1.2023

<http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Pitkäranta, A. (2014). Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: e-Oppi

Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Rodrigues da Costa, F., Torregrossa, M., Figueiredo, A., & Gonçalves Soares, A. J. (2021). Make it easier: A narrative review of dual-career empirical studies. / Hacerlo más fácil: Una revisión narrativa de estudios empíricos sobre carrera. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 41, 104–111.

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Saatavilla 15.12.2022 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sorkkila, M., Aunola, K., Salmela-Aro, K., Tolvanen, A., & Ryba, T. V. (2018). The Codevelopmental Dynamic of Sport and School Burnout among Student-Athletes: The Role of Achievement Goals. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(6), 1731-1742.

<https://doi.org/10.1111/sms.13073>

Urheilijan kaksoisura – Dual Career. (N.d.). Suomen Olympiakomitea. Saatavilla 23.11.2022 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>

Valmennusosaaminen. (N.d.). Suomen Olympiakomitea. Saatavilla 17.11.2022

<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/>

Valtanen, V. (2023) Kajaanin alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattori. Haastattelu 22.2.2023.

Valtanen, V. (2023) Kaksoisura Kajaanissa -infotilaisuus. [Luento] 7.2.2023.

Wylleman, P., De Brandt, K. & Defruyt, S. (2017). GEES Handbook for Dual Career Support Providers (DCSPs). Saatavilla 12.12.2022 https://kics.sport.vlaanderen/topsport/Documents/170301_GEES_Handbook_for_dual_career_support_providers.pdf

Liitteet

Liite 1 Tutkimuslupapyyntö esimerkki

Liite 2 Asiantuntijahaastatteluun osallistumisen suostumislomake

Liite 3 Pelaajien kysely

Liite 4 Tiedote pelaajien tiedonhankintatilaisuudesta

Liite 5 Tuotos

Tutkimuslupapyyntö

30.1.2023

Tutkimuslupahakemus haastatella Kajaanin lukion ja Kainuun ammattiopiston toisen asteen urheiluakatemiaan parissa toimivaa henkilökuntaa

Hakijan tiedot:

Nimi	Roosa Kananen ja Otto Ohmeroluoma
Sähköposti	[REDACTED]
Hakijan tehtävä/virka-asema	Liikunnanohjaaja opiskelijat
Oppilaitos	Kajaanin ammattikorkeakoulu

Tutkimuksen ohjaaja:

Nimi	Tiina Virtanen
Nimike	Opinnäytetyön ohjaava opettaja
Puhelin	[REDACTED]
Sähköposti	[REDACTED]
Toimipaikka ja osoite	Kajaanin ammattikorkeakoulu Ketunpolku 1 87101 Kajaani

Tutkimuksen toimeksiantaja:

Toimeksiantaja	Kajaanin Junnu Hokki 68 ry
Yhteystiedot	Valmennuspäällikkö Kimmo Hoppo [REDACTED] [REDACTED]

Tutkimuksen tiedot, tiivistelmä tutkimussuunnitelmasta ja aineistonhallinta:

Tutkimuksen tekijät	Roosa Kananen ja Otto Ohmeroluoma
Tutkimuksen nimi	Akatemiavalmennuksen kehittäminen urheilijan kaksoisuraa tukeväksi (opinnäytetyö)
Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat lyhyesti	Opinnäytetyössämme kehitämme Junnu Hokki 68 ry:n akatemiavalmennusta. Pyrimme löytämään ratkaisuja millä toimilla valmennus pystyisi paremmin tukemaan nuorta urheilijaa koulun ja urheilun yhdistämisessä. Selvitämme työmme aikana akatemiatoiminnan nykytilannetta Kajaanissa sekä sen toimintoja ja haasteita.
Tutkimuksen aikataulu	Työ valmistuu kevään 2023 aikana. Haastattelut viikolla 8. Tuotos valmis viikolla 15.
Liittyykö tutkimukseen eettistä harkintaa vaativia seikkoja? (TENK)	(X) Ei () Kyllä
Kajaanin lukion ja KAO:n rooli tutkimuksessa	Pyydämme saada haastatella opinto-ohjaajia, joilta saisimme työmme kannalta arvokasta tietoa akatemiatoiminnan nykytilanteesta ja haasteista oppilaitoksen näkökulmasta.
Käsitelläänkö henkilötietoja	() Ei (X) Kyllä

Tutkimuslupapyyntö

30.1.2023

Muodostuuko tutkimusta tehtäessä henkilötietoja sisältävä tutkimusrekisteri?	(X) Ei () Kyllä
--	------------------

Pyyntö saada materiaalia tutkimustarkoitukseen:

Materiaalin kuvaus ja rajaus:	Materiaalia opinnäytetyöhömmme tulemme keräämään asiantuntijahaastatteluiden avulla. Haastattelut nauhoitetaan ja niistä kerätään muistiinpanoja. Työn valmistuttua materiaali hävitetään. Haastateltavilta pyydetään henkilökohtainen suostumus ja varmistamme luvan saada käyttää tiedonantajan kertomaa tietoa opinnäytetyössämme. Lisäksi varmistamme ymmärryksen tietojen julkisuudesta opinnäytetyön valmistuttua. Haastattelussa ei puhuta yksittäisistä oppilaista ja emme pyydä mitään arkaluontoista tietoa. Haastattelut teemme teemahaastatteluina, joiden aiheet on esitetty liitteessä 4.
Tietojen toimitusmuoto:	Opiskelijat keräävät materiaalia haastattelun aikana.

Sitoumus ja allekirjoitus:

Sitoudumme käsittelemään saamiamme tietoja huolellisesti ja voimassa olevien lakien ja säädösten mukaisesti.

Paikka ja aika Tutkimuslupaa hakeneiden allekirjoitukset ja nimenselvennykset

Liitteet:

Liite 1 Hyväksytty tutkimussuunnitelma

Liite 2 Aineistonhallintasuunnitelma

Liite 3 Suostumusasiakirja

Liite 4 Teemahaastattelun aiheet

Päätös:

Tutkimusluvan myöntäminen

Tutkimuslupa myönnetään ja saamme haastatella mainittua henkilökuntaa

Päiväys ja allekirjoitus

Nimenselvennys

Tutkimuslupapyyntö

30.1.2023

Tutkimuslupaa ei myönnetä. Lisätiedot ja perustelut, jos tutkimuslupaa ei myönnetä:

Päätöksestä tiedottaminen:

Tämä asiakirja lähetetään sähköpostilla tutkimuslupahakemuksen yhteyshenkilölle.



Suostumuslomake

**Suostumus asiantuntija haastatteluun osallistumiseen**

Hei! Olemme ALK20S-ryhmän liikunnanohjaajaopiskelijoita Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä aiheesta ”akatemiavalmennuksen kehittäminen urheilijan kaksoisuraa tukevaksi”. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Kajaanin Junnu Hokki 68 ry.

Opinnäytetyötämme varten haastattelemme asiantuntijoita, jotta saamme käsityksen akatemia toiminnan nykytilanteesta, toimintatavoista ja -malleista sekä haasteista. Haastateltavina toimivat Kainuun ammattiopiston ja Kajaanin lukion opinto-ohjaajat, jotka työskentelevät akatemiaurheilijoiden parissa. Lisäksi haastattelemme Kajaanin alueellisen akatemia toiminnan koordinaattoria ja Kajaanin akatemialajien akatemiavalmentajia.

Tällä suostumuslomakkeella varmistamme haastateltavan henkilökohtaisen suostumuksen tulla opinnäytetyöhömme tiedonantajaksi. Toteutamme haastattelut teemahaastatteluina **ja alustavan aikataulun mukaan haastattelut toteutetaan viikolla 8/2023.**

Suostumuslomakkeen saatteena lähetämme haastatteluun pyydettyille tiedotteen tutkimukseen osallistumisesta. Nämä kutsut lähetetään, kun olemme saaneet tutkimuslupapyyntöön hyväksynnän kyseiseltä organisaatiolta.

Lisäksi tällä lomakkeella haluamme varmistaa tiedonantajan informoinnin, kuinka aiomme käyttää kerättyä materiaalia. Haastatteluissa emme kysy arkaluontoista tietoa ja emme pyydä kertomaan opiskelijoista. Kysymykset koskevat yleisesti akatemia toimintaa Kajaanissa. Haastattelut tullaan nauhoittamaan ja niistä tehdään muistiinpanoja. Materiaalit hävitetään työn valmistuttua. Työn kirjoittamisen aikana materiaaleja säilytetään KAMIT-palvelun OneDrive-kansiossa, johon on pääsy vain opinnäytetyön tekijöillä.

Hyväksymällä tämän suostumuslomakkeen tiedonantaja on tietoinen, että hänen nimensä, työpaikkansa ja työnimikkeensä tulee näkymään opinnäytetyössämme. Lisäksi hän on tietoinen ja hyväksynyt, että opinnäytetyön tekijät saavat käyttää haastattelun materiaalia kehitystyössään ja tieto tulee olemaan julkista tietoa opinnäytetyön valmistuttua.

Roosa Kananen [REDACTED]
Otto Ohmeroluoma [REDACTED]



Suostumuslomake



Asiantuntijalla on oikeus kieltäytyä haastatteluun osallistumisesta ja osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista. Haastateltavalla on myös oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen väliaikaisesti tai toistaiseksi milloin tahansa, ilman kielteisiä seurauksia. Lisäksi haastateltavalla on oikeus perua osallistumissuostumus ja hänellä on oikeus saada ymmärrettävä ja totuudenmukainen kuva tutkimuksen tavoitteista.

Olen lukenut yllä olevan ja annan suostumuksen osallistua tiedonantajaksi

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Roosa Kananen [REDACTED]
Otto Ohmeroluoma [REDACTED]

8. Kuvaile millaista on hyvä arjenhallinta. Kuinka tämä toteutuu kohdallasi? Missä on eniten haasteita?

9. Valitse kunkin väittämän kohdalla yksi vaihtoehto mikä kuvaa tilannettasi

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Saan riittävästi palautetta akatemiavalmentajalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheiluryhmä on halukas menestymään urheilussa ja koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akatemiavalmentaja on tietoinen tavoitteistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheilun lisäksi minulla jää aikaa myös muihin elämäntoimintoihin (koulu, ystävät, lepo, uni)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että arkeni on tällä hetkellä mukavaa ja hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Suuret kiitokset vastauksistasi! Vastauksesi tullaan huomioimaan opinnäytetyössämme ja pyrimme ratkaisemaan esille tulleita kehitysideoita. Tsemppiä harjoitteluun! Toivottaa Otto Ohmeroluoma ja Roosa Kananen



**KAJAANIN
URHEILUKAMPUS**



KAJAANIN HOKKI



TIEDOTELOMAKE PELAAJAN VANHEMMILLE



Hei!

Olemme ALK20S-ryhmän liikunnanohjaajaopiskelijoita Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Toteutamme opinnäytetyötä, jonka aiheena on kehittää akatemiavalmennusta urheilijan kaksoisuraa tukevaksi. Olemme aktiivisesti toimineet Junnu Hokki 68 Ry:n työntekijöinä erilaisissa työtehtävissä, josta meille on syntynyt selkeästi aiheen tarve ja ajankohtaisuus.

Tulemme järjestämään laadullisen tapaustutkimuksen U18-urheilijoille **torstaina 23.2.2023 (vko 8)**. Laadullisen tapaustutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa tietoa kaksoisuran toimintamenetelmistä ja sen kehittämisen kohteista. Osallistumalla laadulliseen tapaustutkimukseen, urheilija pääsee vaikuttamaan muun muassa kaksoisuran toimintatapoihin ja sen tuomiin haasteisiin.

Tutkimuksen tarkoituksena on saada urheilijoiden ääni ja tarpeet huomioon meidän opinnäytetyössämme. Opinnäytetyössämme pyritään löytämään ja ratkaisemaan esille tulleita kehitysideoita. Opinnäytetyön myötä tuotamme uuden toimintamallin tai kehitämme nykyistä toimintamallia kaksoisuraa tukevaksi akatemiavalmennuksessa.

Aineistoja tullaan käsittelemään eettisten periaatteiden mukaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että aineisto kerätään anonymisti ja huolehtien tietoturvasta siten, että aineisto säilyy yksityisessä OneDrive-tiedostossa, joka on saatavilla ainoastaan opinnäytetyön tekijöillä. Aineistoa tullaan hyödyntämään opinnäytetyön tuloksissa ja tulkinnoissa sekä johtopäätösten tekemisessä. Aineisto tuhotaan välittömästi tulosten jälkeen.

Tutkimukseen **osallistumisen** suostumukseen riittää, että urheilija on paikalla kyseisenä päivänä (**23.2.**). Tutkimukseen osallistuminen ei ole pakollista, joten urheilijalla on oikeus olla osallistumatta. Kannustaisimme kuitenkin urheilijaa osallistumaan tutkimukseen. Jokaisen urheilijan ääntä tarvitaan tutkimuksen onnistumiseksi, jotta kehitystyömme tulee vastaamaan pelaajien tarpeita mahdollisimman hyvin.

Kiitoksia jo etukäteen yhteistyöstä!

Otto Ohmeroluoma

Roosa Kananen

Otto Ohmeroluoma

Roosa Kananen

AKATEMIAVALMENNUKSEN URHEILIJAN KAKSOISURAA TUKEVA OPAS

ROOSA KANANEN
JA
OTTO OHMEROLUOMA

LUOTU 17.4.2023



Alkusanat

Tämä opas on luotu opinnäytetyön tuotoksena Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoiden toimesta. Opinnäytetyön aiheena oli akatemiavalmennuksen kehittäminen kaksoisuraa tukevammaksi.

Oppaan on tarkoitus toimia akatemiavalmentajalle työkaluna. Oppaaseen on luotu toimintoja, joiden avulla valmennuksen on helpompi tukea nuorta urheilijaa kaksoisurallaan. Työkalut koskevat tavoitteiden asettelua, palautteen antoa sekä arjenhallinnan harjoittelua. Lisäksi oppaaseen on kasattu valmentajalle tietopaketteja jokaiseen aihealueeseen liittyen.

On todettu, että urheilijan ristiriidat eri elämän osa-alueilla syövät urheilun motivaatiota. Näitä ristiriitoja voivat olla esimerkiksi epämieluisuus koulumenestys. Tavoitteet luovat motivaatiota niin urheilussa kuin myös koulussa. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 216.)

Oppaan toimintojen avulla on tarkoitus rakentaa ja vahvistaa nuorta kasvattavaa toimintaympäristöä. Toimintojen avulla valmentajan ja urheilijan vuorovaikutuksesta tulee säännöllistä, jolloin urheilijan on helpompi tuoda esille mahdollisia ongelmia ja valmentajan tunnistaa näitä. Tällöin myös valmentaja saa kokonaisvaltaisen kuvan nuoren elämästä, haaveista ja tavoitteista.

Vaikka opas on luotu Junnu Hokin akatemiatoimintaa varten, on se hyödynnettävissä myös toisissa lajeissa. Paljon esille nousseita haasteita jäi vielä ratkomatta, joten toivomme, että työmme nostaisi esille näitä aiheita. Näin saadaan Kajaanin urheilukampus kehittymään jatkossakin.

Oppaan luomiseen olemme etsineet runsaasti teoretietoa aiheesta sekä haastatelleet asiantuntijoita oppilaitoksista, valmentajia akatemiaseuroista ja alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattoria. Lisäksi saimme pelaajien äänen kuuluviin teettämällä kyselyn Junnu Hokin UI8 akatemia urheilijoille.

Oppaaseen on liitetty opiskelumateriaalia ja tehtäviä Kehity huippu-urheilijaksi harjoituskirjaan, jota Kajaanin urheilukampuksen akatemiaseurat ovat sitoutuneet käyttämään.

Oppaan tarkoituksena on auttaa valmennusta luomaan nuorelle toimintaympäristö, jossa hän oppii tarkastelemaan omaa toimintaansa ja tekemään valintoja sekä kantamaan niistä ja omasta kehityksestä vastuuta.

TEORIA: Nuoren urheilijan toimintaympäristö

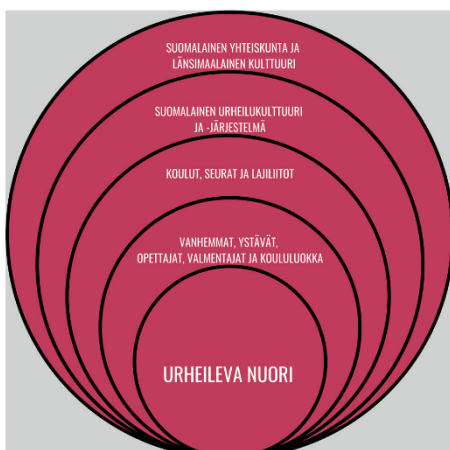
Nuori tarvitsee tukea ympäristöltään, mutta keskiössä ovat urheilijan omat teot ja valinnat. Ympäristön tehtävänä on olla muodoltaan sellainen, että nuoren urheilijan on mahdollista hyödyntää kaikki potentiaalinsa. Toimintaympäristöön vaikuttavat tekijät ovat valmennus, kasvatus sekä liikuntakasvatus.

(Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d., 7.)

Tavoitteellisesti urheilevan nuoren elämään kuuluvat urheilijaksi kasvaminen ja urheilussa kehittyminen. Lisäksi ikävaiheeseen kuuluu ikäkaudelle tyypillisiä kehitysvaiheita kuten oman identiteetin ja erityistaitojen rakentuminen sekä maailman- ja minäkuvan muodostuminen. Yksilön kehittyminen tapahtuu sosiaalisessa ympäristössä vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta tärkeimpiä ihmissuhteita ovat suhde vanhempiin, valmentajaan sekä ystäviin. (Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d., 7.)

Nuoren toimintaympäristön keskiössä on urheilija itse ja ympäristöllä on hyvin merkittävä rooli urheilijan kehittymiselle. Lähimpänä ovat rakenteet ja henkilöt, joihin urheilija on osallisena, esimerkiksi koululuokka, valmentaja, perhe sekä opettajat. Seuraavalla kehällä ovat seuran, lajiliiton ja koulun kaltaiset rakenteet. Raamit urheilevan nuoren toimintaympäristölle luo suomalainen urheilukulttuuri ja -järjestelmä. (Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d., 7.)

Oheinen malli perustuu Urie Bronfenbrennerin teoriaan, jonka ajatuksena on, että ihmisen kehitys tapahtuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Teoria on yleisesti käytössä kasvatuksen ja psykologian alueella. Urheileva nuori on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, joka koostuu eri tason tekijöistä. (Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d., 7.)



Kuva 1. Mukailtu Nuoren urheilijan toimintaympäristö. (Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d., 7.)

KESKUSTELUT

Kauden ajalle on asetettu aloitus- ja päätöskeskustelut, jotka toimeksiantajalla on ollut jo aikaisemminkin käytössään. Näiden keskustelujen lisäksi valmentaja käy keskustelua urheilijan kanssa jokapäiväisessä arjessa.

Valmentaja voi itse valita konkreettiset keinot, kuinka hoitaa keskusteluja. Tässä tulee kuitenkin huomata urheilijoiden toiveet henkilökohtaisesta ja yksilön huomioivasta keskustelusta ja palautteesta.

Jokaisessa jaksossa on oma aihealue, johon perehdytään tehtävien ja lukemisen avulla. Lisäksi kauden aikana käytetään tavoitteiden asettaminen -työkalua (liite I), jonka tarkoituksena on lisätä urheilijan ja valmentajan vuorovaikutusta ja auttaa valmennusta tukemaan urheilijaa saavuttamaan tavoitteensa. Valmennuksen tulee keskustella urheilijan kanssa haasteiden esiintyessä ja säännöllisellä vuorovaikutuksella pyritään ennaltaehkäisemään haasteiden syntyä.

Aloitus- ja päätöskeskusteluissa valmentaja keskustelee urheilijan kanssa myös muiden näkökulmien aiheista kuin mitä tässä tuotoksessa on mukana. Sen vuoksi oppaaseen ei ole luotu valmiita runkoja keskustelulle, vaan oppaan aiheiden keskustelun apuna on hyvä käyttää tämän oppaan tehtäviä ja työkaluja.

Oppaan aiheet on hyvä olla mukana keskustelussa, sillä ne rakentavat edellytyksiä urheilijan menestymiselle kaksoisurallaan. Aiheina ovat arjenhallinta, uni ja palautuminen, arjen hyvinvointi ja sisäinen motivaatiota. Jos näissä perusteissa on vajaavaihtuuksia ei urheilija pääse kehittymään täyteen potentiaaliinsa.

Kun aiheet ovat mukana keskustelussa ja harjoittelussa, on valmentaja enemmän tietoinen, millainen arki nuorella on ja millaiset voimavarat hän omaa. Esimerkiksi jos harjoituksissa kehittyminen pysähtyy tai kääntyy jopa laskuun, on valmentajan helpompi keskustella nuoren kanssa, onko takana jokin arjen haaste, kun aiheet on nostettu esille jo aikaisemmin.

Keskusteluiden avulla on tarkoitus ohjata urheilijaa tekemään omia oivalluksia omasta kehitymisestään kaksoisurallaan ja opettaa tarkastelemaan omia valintoja ja vastuuta valinnoista. Nuorelle luodaan keskustelun avulla tukeva toimintaympäristö, mutta viime kädessä ratkaisee urheilijan omat teot ja valinnat.

SISÄLLYS

SIVU	
5.....	KAUDEN ALOITUS
1. PERIODI: ARJENHALLINTA JA AIKATAULUTUS	
6.....	1. periodin aikataulu ja tehtävät
7.....	TEORIA: Arjenhallinta
8.....	Aikataulu -tehtävä
9.....	TEORIA: Tavoitteet
10-11.....	Tavoitteet koko kaudelle ja 1. periodin aiheeseen ja tavoitteiden purkaminen
2. PERIODI: UNI JA PALAUTUMINEN	
12.....	2. periodin aikataulu ja tehtävät
13.....	TEORIA: Uni ja palautuminen
14.....	Unenhuolto
15-16.....	2. periodin tavoitteiden asettaminen ja jakson tavoitteen arvioiminen
3. PERIODI: HYVINVOINNIN TUKEMINEN ARJESSA, ARJEN KUORMITTUNEISUUS JA SISÄINEN MOTIVAATIO	
17.....	3. periodin aikataulu ja tehtävät
18-19.....	TEORIA: Sisäinen motivaatio
20.....	TEORIA: Hyvinvoinnin tukeminen arjessa ja arjen kuormittavuus
21-23.....	Mielenterveyden käsi -tehtävä
24-25.....	3. periodin tavoitteiden asettaminen ja jakson tavoitteen arvioiminen
4. PERIODI: POTENTIAALIN VALJASTAMINEN	
26.....	4. periodin aikataulu ja tehtävät
27-28.....	TEORIA: Valmentajan osaamistarpeet
29.....	TEORIA: Mihin valmentaja voi vaikuttaa?
30-31.....	Tavoitteiden asettaminen ja periodin tavoitteen arvioiminen sekä päätavoitteen arvioiminen
32.....	Päätöskeskustelut
33.....	LÄHTEET
34.....	LIITTEET
	KIITOSSANAT

KAUDEN ALOITUS

Jokaisella seuralla ja ryhmällä on oma tapansa aloittaa akatemiakautensa. Tähän on nostettu tämän työkalun kannalta oleellisia asioita mitä muistaa kauden aloituksessa tämän oppaan näkökulmasta:

- Perustele miksi tämän oppaan toiminnot on otettu käyttöön. Tarkoituksena on tukea urheilijoita, auttaa heitä menestymään kaksoisurallaan ja ohjata kohti omia tavoitteita.
- Kyse on urheilijan arjen pohjan rakennusosien parantamisesta ja vahvistamisesta. Kun on luotu vahva tukeva pohja nuoren urheilijan kasvuun ja kehitykselle, voidaan kurkotella lajiharjoittelussa korkeammalle ja jaksetaan edetä tavoitteellisesti kaksoisuralla.
- Urheilijan on tarkoitus aktiivisesti pohtia omia vaikutusmahdollisuuksiaan omaan arkeen ja sen tekoihin sekä valintoihin. Jokainen urheilija siis itse omalla toiminnallaan varmistaa paljonko hyötyä työkalun käyttämisestä saa.
- Kannusta, ohjaa ja keskustele. Työkalun tarkoitus on myös vahvistaa urheilijan ja valmentajan välistä vuorovaikutusta ja luottamusta.
- Ole päämäärätietoinen työkalun käytön suhteen. Pyri pitämään kiinni tehtävistä ja aikatauluista. Jos valmentaja alkaa lipsumaan niistä, alkaa varmasti urheilijatkin.

Jokaisen periodin alussa asetetaan jakson teemaan sopivat tavoitteet. Kunkin periodin tavoitteiden asettamisen on vielä ohjeistettu kyseisen periodin kappaleessa. Tavoitteita on mahdollista kirjata paperiseen muotoon, johon pohja löytyy tämän oppaan liitteistä (liite 1). Tavoitteiden asettaminen on myös mahdollista muokata sähköiseen muotoon, mikäli seuralla on tähän olemassa ohjelmia.

Kannustamme samanlaista konkreettista tavoitteiden asettelua myös muille osa-alueille, mutta tämä on täysin seuran ja valmennuksen päätettävissä. Toivoisimme, että tämän oppaan tavoitteiden asettelu -työkalu pääsee käytäntöön, sillä tavoitteet luovat motivaatiota kehittyä urheilijana.

Jokaiseen periodiin liittyy lukutehtäviä ja niihin liittyviä tehtäviä Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjasta. Nämä vaativat valmentajalta tehtävien purkamista tai tarkistamista ovatko ne tehty, jotta tehtävistä saataisiin urheilijoille mahdollisimman paljon hyötyä. Kirjan käyttö on myös osa Kajaanin urheilukampuksen peruskriteeristöä.

Jos valmennus haluaa kerätä dataa oppaan käytön onnistumisesta, liitteistä löytyy nopea samaa ja eri mielisyyttä kartoittava kysely, jonka voi teetättää urheilijoilla (liite 4). Saman kyselyn voi teetättää jälleen 4. periodin lopussa, jolloin voi vertailla onko kehitystä toiminnassa tapahtunut. Datan kerääminen auttaa tulevaisuudessa oppaan kehittämisessä.

1. PERIODIN AIKATAULU JA TEHTÄVÄT

Kehity huippu-urheilijaksi kirjasta:

Lue sivut 5-10

Tee tehtävät 1-7

- Tehtävät 3 ja 4 puretaan yhdessä valmentajan kanssa

TEORIA: Arjenhallinta

Aikataulu -tehtävä

TEORIA: Tavoitteet

Tavoitteiden asettaminen

- Kauden päätavoite
- 1. periodin teemaan liittyvä tavoite

Urheilijan kanssa henkilökohtaiset aloituskeskustelut

Tavoitteita kohti meneminen määritellyillä konkreettisilla keinoilla

Periodin loppu: arviointi tavoitteiden saavuttamisesta ja valmentajan palaute

TEORIA: Arjenhallinta

Urheilijalle on välttämätöntä yhteensovittaa harjoittelu ja kokonaiselämäntilanne. Koulun käynti, koti, työ ja harrastukset tulisi koordinoida tarkasti kasvattaen samalla urheilijaa asteittain yhä suurempaan vastuuseen saavuttamaan tavoitteitaan harjoittelussa ja arkielämän valinnoissa. Ristiriidat harjoittelun, kotielämän, ihmissuhteiden ja koulutuksen kanssa heijastuvat motivaatioon ja harjoittelumielialaan. Motivaatio syntyy tavoitteista. Tavoitteiden tulee olla selkeitä, eteneviä ja itsetuntoa vahvistavia. Ristiriidat harjoittelun ja elämäntavan välillä vievät uskoa menestykseen ja heikentävät harjoitteluintoa. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 216.)

Urheilijan tavallinen arki koostuu yleisesti rutiineista, joita toistetaan päivittäin. Tästä syystä urheilun ja opintomenestyksen kannalta on hyvinkin merkittävää, mistä arki koostuu ja minkälaisia yleiset rutiinit ovat. Hyvien rutiinien säännöllinen toteuttaminen johtaa onnistumisen kierteseen (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 5.)

Arjen valinnoissa kohti urheilullista elämäntapaa ohjaa aikomus, mikä on keskeisimmistä käyttäytymisen ohjaavista tekijöistä. Urheilija voi itse hallita käyttäytymistään järkevasti, mitkä ohjaavat jokapäiväisiä arjenhallintaan liittyviä valintoja. Aikomus muodostuu urheilijan normeista, asenteista ja koetusta kyvykkyydestä hallita omaa käyttäytymistään. Näihin asioihin vaikuttavat demografiset tekijät, kuten ikä, sukupuoli, persoonallisuus ja sosioekonominen asema sekä ympäristötekijät. (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 6.)

Urheilijan asenteisiin vaikuttavat monet tekijät, kuten urheilemisen mahdolliset hyödyt ja urheilemisen vaikutukset omaan terveyteen. Kun taas normeihin kuuluvat itselle tärkeiden henkilöiden, kuten vanhempien ja ystävien, näkemykset urheilua kohtaan. Urheilijan käyttäytymistä ohjaa myös se, kuinka helpoksi tai vaikeaksi urheilullinen elämäntapa koetaan ja usko siihen, kuinka hyvin pystytään omaksumaan tämänkaltaisen elämäntapa. (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 6.)

Urheilullinen elämäntapa ei synny automaattisesti vaan se kehittyy lapsuudessa ja nuoruudessa saatujen oppien avulla. Tässä suuressa urheilullisten elämäntapojen opettajan roolissa toimii valmentaja. Valmentajan tulee tunnistaa urheilijastaan eri ulottuvuuksien olemassaolo. Näitä ovat psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen terveys. Näiden olemassaolon tunnistamisen avulla valmentaja voi tarkkailla nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Kun urheilijalle perustellaan terveyden edistäminen ja urheilussa kehittymisen syy-yhteys ja perusteellaan jokaisen kolmen alueen hyvinvoinnin tärkeys urheilijana kehittymisen näkökulmasta, motivaatio näiden toteutukseen kasvaa. (Kokko 2014, 44–45.)

AIKATAULU -TEHTÄVÄ

I periodin teemaan liittyen liitteistä (liite 3) löytyy aikataulu -tehtävä. Tehtävän idea ja pohja on Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjan liitteistä. Vaihtoehtona on käyttää kirjan omaa aikataulua tai tulostaa urheilijoille taulukko liitteistä.

Tehtävä on tarkoitus tehdä ennen kuin asetetaan ensimmäisen periodin tavoitteita. Tehtävän avulla on tarkoitus herätellä nuorta urheilijaa omasta ajankäytöstään. Urheilijan on mahdollista ottaa lomake mukaan opettajan tai opinto-ohjaajan kanssa käyttävään lukuvuoden aloitus keskusteluun, jolloin myös oppilaitoksen henkilökunta näkee konkreettisesti nuoren viikko rytmin.

Lomake jaetaan urheilijoille ja he lähtevät täyttämään tavallista viikkoaan lomakkeeseen. Täyttämiseen voi käyttää eri värejä tai kirjoittaa viivoille, minkä verran aikaa päivästä menee mihinkin toimintoon. Tärkeää olisi, että tehtävään on merkitty mahdollisimman realistisesti ja tarkasti mihin aikaa kuluu. Esimerkiksi koulu, läksyt, harjoitukset, kaverit, ruutuaika ja uni.

Tehtävää ei tarvitse täyttää koko viikkoa vaan urheilija voi täyttää arvioiden paljonko aikaa mihinkin toimintoon tavallisesti kuluu.

Tehtävä on hyvä purkaa valmentajan johdolla. Urheilijalle on hyvä esittää kysymyksiä, jotka ohjaavat löytämään omasta arjesta kehityskohteita ja mitkä ovat jo hyvällä mallilla.

Ohjeita purkamiseen:

- Mitkä ovat asioita, joiden aikatauluun ei voi vaikuttaa ja mihin urheilija voi vaikuttaa?
- Onko läksyille ja kokeisiin lukemiselle varattu aikaa?
- Paljonko kuluu ruutuaikaan?
- Onko aikaa kavereille?
- Löytyykö viikosta aikaa palautumiselle?
- Entä perheelle?
- Mihin urheilija haluaa priorisoida aikansa? Esim. onko tietokoneella pelaaminen tärkeämpää kuin ystävät ja perhe?
- Mistä voisi saada aikaa siirrettyä itselle tärkeille asioille?

TEORIA: Tavoitteet

Yksi tärkeimmistä valmennuksen psykologisista apukeinoista on tavoitteiden asettelu. Näiden avulla urheilija kykenee pyrkimään urallaan mahdollisimman hyviin tuloksiin ja saavutuksiin. Tavoitteiden asettelu auttaa vahvistamaan itseluottamusta, lisää tyytyväisyyttä ja vähentää ahdistuneisuutta. Tavoite voidaan määritellä kohteeksi tai jonkin toiminnan päämääräksi. Tavoitteiden asettaminen on yhteydessä urheilijan motivaatioon ja auttaa keskittymään urheilijan kannalta tärkeisiin tekijöihin. Tavoitteet myös auttavat urheilijaa kontrolloimaan harjoittelua, kilpailamista ja elämää kokonaisuutena. (Hakkarainen ym. 2009, 152–153.)

Tavoitteet voidaan asettaa subjektiivisesti, esimerkiksi ”haluan antaa kaksoisuralle kaiken osaamiseni”, jolloin tavoitteen saavuttamisen mittarina käytetään urheilijan omaa tuntemusta. Tavoitteet voidaan asettaa myös objektiivisesti, mikä on esimerkiksi ”haluan parantaa keskiarvoni luvusta 7,0 lukuun 7,5”. Tavoitteita asetettaessa urheilijalle alkaa muodostua kuva siitä, kuinka tavoitteet tullaan saavuttamaan. Realisoimalla toimet, joilla tavoitteisiin päästään, saadaan valmennuksesta laadukkaampaa. (Hakkarainen ym. 2009, 153.)

Lähtökohtana tavoitteiden asettamiselle tulee olla, että urheilija saa mahdollisimman hyvän hyödyn niiden saavuttamisesta. Tavoitteiden asettamisessa tulee huomioida, että ne ovat konkreettisia, selkeitä ja täsmällisiä. Tavoitteen tulee olla tarpeeksi haastava, mutta myös saavutettava ja realistinen. Tällöin motivaatio tavoitteen saavuttamiseen pysyy korkealla. (Hakkarainen ym. 2009, 155.)

Tavoitteita tulee asettaa lyhyelle ja pitkälle aikavälille. Tavoitteista olisi hyvä luoda aikajana, jonka päässä on päätavoitteen saavuttaminen. Välitavoitteet auttavat urheilijaa motivoitumaan matkan varrella. Välitavoitteiden arvioinnissa on palaute tärkeää, jotta hän kykenee säännöllisesti arvioimaan ja kontrolloimaan kehittymistään. Palautteen tulee pitää sisällään uusia keinoja ja tapoja, joiden tukemana hän pääsee kohti tavoitteitaan vielä paremmin. (Hakkarainen ym. 2009, 155–156.)

TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

Akatemiakauden alussa urheilija määrittelee itselleen päätavoitteen mitä hän haluaa saavuttaa akatemiakauden aikana. Tämän tavoitteen ei tarvitse liittyä oppaan aiheisiin. Keskustellessa urheilijan kanssa on kuitenkin hyvä perustella kuinka nämä oppaan pienemmät tavoitteet tulevat auttamaan suuren tavoitteen saavuttamisessa.

I. periodin tavoitteet koskevat urheilijan arjenhallintaa ja nimenomaan aikataulutusta. Urheilijat ovat tehneet tätä ennen aikataulu tehtävän ja lukeneet Kehity huippu-urheilijaksi kirjasta merkityt sivut.

Nyt on urheilijan vuoro lähteä tutkimaan omaa toimintaansa ja arkea. Valmentajan tehtävä tässä vaiheessa on ohjata löytämään kehityskohteita, jos urheilijalla on niitä vaikeuksia löytää. Periodin aikana tehdään merkityt tehtävät Kehity huippu-urheilijaksi-harjoituskirjasta, jotka tukevat ja syventävät aihetta.

Kun tavoite arjen aikataulutukseen on keksitty, täytyy vielä määritellä millä konkreettisilla keinoilla tavoitteeseen voitaisiin päästä. Esimerkiksi jos urheilijan tavoite on tehdä tehtävät ajallaan, onko konkreettinen keino tehdä ne heti koulun jälkeen.

Konkreettisiin keinoihin urheilijalla on myös mahdollisuus kertoa, jos hän kokee tarvitsevansa aikuisen apua tavoitteeseen pääsyssä. Mikäli tällaisia tapauksia ilmenee, toivoisimme valmentajalta reagointia näihin. Esimerkiksi pelaaja voi tarvita apua opinto-ohjaajalta, itse valmentajalta, kuraattorilta tai huoltajilta.

Valmentaja lukee kaikkien asettamat tavoitteet sekä ohjaa ja auttaa urheilijoita. Jakson lopussa urheilijat arvioivat kuinka tavoitteet saavutettiin. Tässä vaiheessa valmentaja voi viimeistään antaa henkilökohtaista palautetta ja kommentoida tavoitteita ja niiden toteutumista.

Tavoitteiden asettamisen pohjana on hyvä käyttää tavoitteiden asettaminen -työkalua (liite I). Seuralla on mahdollisuus siirtää toiminnot sähköiseen muotoon (esim. CoachTools), mutta lomaketta on mahdollista hyödyntää myös paperisessa muodossa.

Seuraavalla sivulla on esimerkki kuinka työkalua voi täyttää. Esimerkissä on "valmis" lomake eli kausi on kuljettu loppuun asti ja päätavoite on myös arvioitu.

ESIMERKKI KAUDEN PÄÄTAVOITTEESTA JA 1. PERIODIN TAVOITTEESTA SEKÄ PALAUTTEISTA

Tavoitteet akatemiakaudelle

Urheilijan nimi: Matti Mallikas

Kauden päätavoite:

"Pelata ehjä kausi ilman loukkaantumisia ja saada enemmän peliaikaa ja vastuuta pelien ratkaisemisessa (esim ylivoimapelaaminen)."

Arviointi tavoitteen saavuttamisesta (täytetään 4. jakson lopussa):

"Pääsin tavoitteeseeni ja kauden aikana ei ollut mitään isompia loukkaantumisia. Olen tyytyväinen peliini ja varsinkin kauden viimeisissä peleissä sain näyttää parasta osaamistani pelien ratkaisemisessa."

1. jakso arjenhallinta -aikataulutus

Jakson aiheeseen liittyvä urheilijan oma tavoite:

"Tavoitteeni on tehdä läksyt ajallaan ja lukea hyvin tärkeisiin kokeisiin."

Millä keinoin pääset tavoitteeseen? Konkreettisia keinoja. Tarvitsetko valmentajan, opettajan tai muun aikuisen tukea?

"Tavoitteeseen pääsen luomalla itselleni viikkorytmin ja aikatauluttamalla kouluun ja urheiluun käytettävän ajan. Pyrin pitämään kiinni asettamastani aikataulusta."

Tavoitteen saavuttamisen arviointi:

"Pääsääntöisesti läksyt tuli tehtyä ajallaan, mutta välillä aikataulu lipsui, kun ei jaksanut tehdä läksyjä heti koulun jälkeen. Kokeista sain tavoittelemani numerot."

Valmentajan kommentit ja palaute:

"Aikataulutuksesi toimi hyvin ja se näkyi siinä, että tulit ajoissa ja valmiina harjoituksiin. Myös jatkossa keskity priorisoimaan tärkeimpiin asioihin ja pysymään kiinni aikataulussa."

2. PERIODIN AIKATAULU JA TEHTÄVÄT

Kehity huippu-urheilijaksi kirjasta:

Luettavaksi sivut 11-16

Tehtävät 8-9

- Tehtävät 8 puretaan yhdessä

TEORIA: Uni ja palautuminen

Asiaa unihuollosta

2. periodin tavoitteen asettaminen

Urheilijan kanssa tarvittaessa henkilökohtaiset keskustelut

Tavoitteita kohti meneminen määritellyillä konkreettisilla keinoilla

Periodin loppu: arviointi tavoitteiden saavuttamisesta ja valmentajan palaute

TEORIA: Uni ja palautuminen

Nuoren urheilijan kehittymisen kivijalka on ravitsemuksen, levon ja unen kokonaisuuden hallinta. Näiden kaikkien osa-alueiden tulee olla tasapainossa keskenään, jotta nuoren urheilijan kehittyminen on mahdollista. (Hakkarainen ym. 2009, 168.)

Kehon tasapainotila järkkyy kuormituksen aikana, jonka jälkeen palautuminen sekä kehittyminen tapahtuu harjoitusta seuraavan levon aikana. Levon aikana tulee olla tarpeeksi aikaa kudoksille sekä energia- ja säätelyjärjestelmille palautua ilman stressiä. Myös psyykinen ja sosiaalinen stressi lisäävät elimistön kokonaisstressiä. (Hakkarainen ym. 2009, 170.)

Urheilijalle ehdoton edellytys on palautuminen ja se tapahtuu pääosin unen aikana. Urheilijan tulee opetella riittävään uneen ja hyvästä palautumisesta ja nukkumisesta täytyy tulla elämäntapa ja olla osa systemaattista toimintaa. Urheilijat kokevat usein univajetta ja tämän vähentämiseksi on tärkeä ymmärtää kuormittavuus kokonaisvaltaisesti niin harjoituksissa kuin elämän muilla osa-alueilla kuten koulussa. (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 11.)

Kova kuormitus vaatii hyvää palautumista. Unen aikana tapahtuu paljon hyödyllisiä toimintoja liittyen aineenvaihduntaan ja hormonaalisiin toimintoihin. Lisäksi unen aikana aivot puhdistautuvat ja aivoissa tapahtuu tietojen käsittelyä muistia ja oppimista vahvistaen. Unen avulla puolustusjärjestelmä pysyy toimintakuntoisena ja psyykinen ja fyysinen hyvinvointi pysyy hyvänä. Tärkeintä olisi löytää tasapaino kuormituksen ja palautumisen välillä. (Kehity huippu-urheilijaksi 2020, 12.)

Unen ja palautumisen edistämiseen tulee huomioida myös unenhuolto. Unenhuollolla tarkoitetaan erilaisia toimenpiteitä, joilla voi parantaa unenlaatua ja ennaltaehkäistä tilapäisen unettomuuden pitkittymistä. Unenhuollon tarkoituksena on tarttua elintapoihin liittyviin toimintoihin ja säännöllistää univalvorytmiä sekä vähentää unta häiritseviä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Unenhuollon kehittämiseen löytyy useampi vaihtoehto, josta yksilö hyötyy yksilöllisesti. Tämän vuoksi on järkevää kokeilla erilaisia ohjeita ja vaihtoehtoja. (Huutoniemi 2020.)

UNENHUOLTO

Unen ja palautumisen edistämiseen tulee huomioida myös unenhuolto. Unenhuollolla tarkoitetaan erilaisia toimenpiteitä, joilla voi parantaa unenlaatua ja ennaltaehkäistä tilapäisen unettomuuden pitkittymistä. Unenhuollon tarkoituksena on tarttua elintapoihin liittyviin toimintoihin ja säännöllistä univalvetrymiä sekä vähentää unta häiritseviä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Unenhuollon kehittämiseen löytyy useampi vaihtoehto, josta yksilö hyötyy yksilöllisesti. Tämän vuoksi on järkevää kokeilla erilaisia ohjeita ja vaihtoehtoja. (Huutoniemi 2020)

- Sama heräämisaika päivittäin.
 - Unenhuollossa on tärkeää säilyttää rytmi, jossa toiminnot säilyvät samanlaisina. Rytmii ei merkittävästi haittaa, mikäli heräämisaika vaihtelee yhden tunnin sisällä. Mikäli yksilöllä on huonosti nukuttu yö, tulee tästäkin huolimatta nousta sängystä samaan aikaan kuin muinakin aamuina.
- Hyödynnä aamulla aamuvaloa tahdistaja avaamalla verhot tai sälekaihtimet heti aamusta.
 - Tällöin loppuu melatoniinihormonin erittyminen, mikä helpottaa heräämistä aamuisin. Mikäli aamuvaloa ei saatavilla, kirkasvalolampusta voi olla hyötyä hämärinä aamuina.
- Vuoteessa vietetystä ajasta pitäisi olla 90 % olla unessa.
 - Tämä tarkoittaa sitä, ettei saa jäädä sänkyyn loikoilemaan tai viettämään aikaa. Tällöin voi olla vaarana unettomuuden ehdollistuminen, jolloin elimistö alkaa ehdollistamaan valveen ja vuoteessa olemisen.
- Päivisin on noudata säännöllistä rytmiä opiskelussa ja työssä, ruokailuissa sekä harrastuksissa.
 - Lisäksi on tärkeää, ettei arjen toiminnot ole liian kiireisiä, jotta sillä ei ole kielteisiä vaikutuksia unen saantiin. Tästä syystä on järkevää, että päivän aikana on riittävästi taukoja, joiden aikana voi rentoutua ja hakeutua sekä muiden että vertaisten ihmisten seuraan.
- Vältä ja rajoita päivällä nautintoaineita, kuten kofeiinipitoisia tuotteita, nikotiinivalmisteita ja alkoholia.
 - Kofeiini on keskushermostostimulantti, joka toimii virkistävänä mekanismina ja adenosinisolujen toiminnan vähentämisenä. Tästä syystä kofeiinin nauttiminen tulee ajoittaa aamupäivään. Liiallisen kofeiinin nauttiminen aiheuttaa unettomuutta, uupumusta ja erilaisia psykosomaattisia oireita.
- Hyödynnä päiväunia vireystilan parantamiseen.
 - Annokset tulee sijoittaa alkuiltapäivään ja niiden pituus tulisi olla korkeintaan 45 minuuttia.
- Vältä raskaita aterioita, joihin sisältyy nopeita hiilihydraatin lähteitä.
 - Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit aiheuttavat väsymystä enemmän kuin hitaasti imeytyvät. Tästä syystä lounaan tulee olla kevyt ja koostua ensisijaisesti hitaasti imeytyvistä hiilihydraateista ja proteiineista. Hitaasti imeytyviä hiilihydraatin lähteitä on muun muassa salaattit, juurekset, kokojuvätuotteet sekä marjat ja hedelmät.
- Käsittele päivän aikana huolta ja stressiä aiheuttavat tekijät, sillä ne saattavat laukaista aamuyöllä heräämisen.
 - Mikäli on haasteita käsitellä huolia ja murheita, hyvänä apuvälineenä toimii huolihetkiharjoitus. Huolihetkiharjoituksessa tarkoituksena on jäsentää ja kirjata huolenaiheita ja niiden vaikutusta sekä merkitystä esimerkiksi siitä, jos huoli toteutuisi, mitä voisi tehdä asian suhteen ja keneltä voisi saada mahdollisesti apua huolen aiheeseen.
- Iltarutiinit
 - Iltarutiineilla tarkoitetaan rutiinomaisia toimintoja, jotka viestivät elimistöä nukkumaanmenosta. Iltarutiinien toteuttaminen on yksilöllistä ja tulee luoda mieltymysten mukaisesti. Kuitenkin toiminnan tulee olla rauhallista ja levollista, kuten iltapalan nauttiminen, kirjan lukeminen ja musiikin kuuntelu. Iltarutiinien toteuttaminen tulee alkaa noin 60–90 minuuttia ennen vuoteeseen menoa.
- Mene vuoteeseen vasta silloin kun tunnet itsesi uneliaaksi.
 - Lisäksi nukkumaanmeno aika tulee olla säännöllistä ja täsmällistä. Tämä helpottaa saamaan nopeammin unta.

Lähde: Huutoniemi, A. (2020) Uni ja sen merkitys terveydellemme. Hengityslitto. [Video. Ladattu 17.9.2020] Saatavilla 28.3.2023 <https://www.youtube.com/watch?v=kTrlcj9TDu4&t=1252s>

TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

2. periodin tavoitteet koskevat urheilijan unta ja palautumista. Urheilijat ovat ennen tätä tutustunut unenhuoltoon (edellinen sivu) ja lukeneet Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjasta merkityt sivut. Unenhuollon tietopaketti on hyvä tulostaa urheilijoille, jotta he saavat käsiinsä konkreettisia keinoja, kuinka parantaa unta.

Nyt on urheilijan vuoro lähteä tutkimaan omaa toimintaansa ja arkea. Valmentajan tehtävä tässä vaiheessa on ohjata löytämään kehityskohteita, jos urheilijalla on niitä vaikeuksia löytää. Jakson aikana tehdään merkityt tehtävät Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjasta, jotka tukevat ja syventävät aihetta.

Kun tavoite uneen ja palautumiseen on keksitty, täytyy vielä määritellä millä konkreettisilla keinoilla tavoitteeseen voitaisiin päästä. Esimerkiksi jos urheilijan tavoite on saada riittävästi unta tai mennä ajoissa nukkumaan, millä unenhuollon keinoilla tavoite saavutettaisiin.

Konkreettisiin keinoihin urheilijalla on myös mahdollisuus kertoa, jos hän kokee tarvitsevänsä aikuisen apua tavoitteeseen pääsyssä. Mikäli tällaisia tapauksia ilmenee, toivoisimme valmentajalta reagointia näihin. Esimerkiksi pelaaja voi tarvita apua opinto-ohjaajalta, itse valmentajalta, kuraattorilta tai huoltajilta.

Valmentaja lukee kaikkien asettamat tavoitteet sekä ohjaa ja auttaa urheilijaa. Periodin lopussa urheilijat arvioivat kuinka tavoitteet saavutettiin. Tässä vaiheessa valmentaja voi viimeistään antaa henkilökohtaista palautetta ja kommentoida tavoitteita ja niiden toteutumista.

Käytä tavoitteiden asettelu -työkalua (Liite I). Seuraavalla sivulla on esimerkki kuinka työkalua voi täyttää. Esimerkissä on "valmis" lomake eli periodi on kuljettu loppuun asti ja se on myös arvioitu.

ESIMERKKI 2. PERIODIN TAVOITTEESTA SEKÄ PALAUTTEESTA

2. jakso uni ja palautuminen
<p>Jakson aiheeseen liittyvä urheilijan oma tavoite:</p> <p><i>"Tavoitteeni on mennä nukkumaan riittävän ajoissa, jotta saan riittävästi unta. Tavoitteena pysyä virkeänä päivän aikana, jotta jaksaa hoitaa arjen toimintoja."</i></p>
<p>Millä keinoin pääset tavoitteeseen? Konkreettisia keinoja. Tarvitsetko valmentajan, opettajan tai muun aikuisen tukea?</p> <p><i>"Pyrin luomaan itselleni säännölliset iltarutiinit esimerkiksi iltapala ajallaan ja ruutuaika pois 45 min ennen nukkumaan menoa. Nukkumaan menen viimeistään 22.30."</i></p>
<p>Tavoitteen saavuttamisen arviointi:</p> <p><i>"Iltarutiinit olivat toimivia. Alkuun uni ei tullut niin aikaisin, mutta periodin lopussa pääsin tavoitteeseen kun jaksoin pitää rutiineista kiinni. Päivän aikana oli virkeämpi olo kun oli nukkunut tarpeeksi."</i></p>
<p>Valmentajan kommentit ja palaute:</p> <p><i>"Huomasin, että olet ollut virkeämpi ja keskittyneempi aamuharjoituksissa ja tämä on näkynyt sinun kehityksessäsi periodin aikana. Pidä jatkossakin kiinni hyvistä rutiineista, että kehitys voi jatkua pidemmälle."</i></p>

3. PERIODIN AIKATAULU JA TEHTÄVÄT

Kehity huippu-urheilijaksi kirjasta:

□ lue sivut 29-31 tee tehtävä 4

-Tehtävä 4 puretaan yhdessä

□ lue sivut 38-42 tee tehtävät 8 ja 9

□ lue sivut 103-107 tee tehtävä 1

- Tehtävä 1 puretaan yhdessä

TEORIA: Sisäinen motivaatio

TEORIA: Hyvinvoinnin tukeminen arjessa ja arjen kuormittavuus

Mielenterveyden käsi -tehtävä

3. periodin tavoitteen asettaminen

Urheilijan kanssa tarvittaessa henkilökohtaiset keskustelut

Tavoitteita kohti meneminen määritellyillä konkreettisilla keinoilla

Periodin loppu: arviointi tavoitteiden saavuttamisesta ja valmentajan palaute

TEORIA: Sisäinen motivaatio

Kun urheilija on motivoitunut, hänellä on energiaa pitää yllä pitkäjänteistä fyysisten, taidollisten ja henkisten ominaisuuksien harjoittamista. Tällöin urheilijan tahtotila kehittyy lajissaan ja menestyjäksi kestää myös yli erilaiset vastoinkäymiset ja vaiheet, jolloin kehittyminen on hitaampaa. (Konttinen 2016, 13.)

Motivaation tehtävänä on lisäksi saada urheilijaa arvioimaan omaa toimintaansa ja valintoja siten, että ne ohjautuvat oikeisiin asioihin kehittymisen ja menestymisen näkökulmasta. Itsearviointissa urheilijan tulee myös pohtia niitä keinoja, joiden avulla hän pystyy kehittämään ominaisuuksiaan, valmiuksiaan ja taitojaan progressiivisesti. (Konttinen 2016, 13.)

Urheilijan motivaatioon vaikuttavat sekä ulkoiset että sisäiset tekijät. Ulkoinen motivaatio on kontrolloitu motivaation muoto, joiden kautta ympäristö pyrkii ohjaamaan ja tukemaan urheilijan valintoja ja toimintaa odotusten ja tavoitteiden mukaisesti. Ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi erilaiset kannustimet ja sanktiot. Ulkoiset motivaatiot voi olla hyvin todennäköisesti ristiriidassa urheilijan henkilökohtaisten mieltymyksen kanssa (Hämäläinen ym. 2015, 112). Tästä huolimatta urheilijalle on välttämätöntä saada myös ulkoisia motivaation tekijöitä tavoitteiden saavuttamiseksi (Konttinen 2016, 13).

Sisäisen motivaation perustana on tuntee pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan urheilijan käsitystä hänen omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Koettuun pätevyyteen vaikuttaa urheilijan omat tuntemukset liittyen tietyn aktiviteetin suorittamiseen sekä hänen aktiviteettinsa suorittamisesta saama ulkoinen palaute, erityisesti valmentajan antamana. Urheilijalla on käsitys hänen omista vahvuuksistaan ja kehittämiskohteistaan liittyen fyysisten ominaisuuksien, lajitaitojen kuin henkisten valmiuksien osalta. (Konttinen 2016, 13–14.)

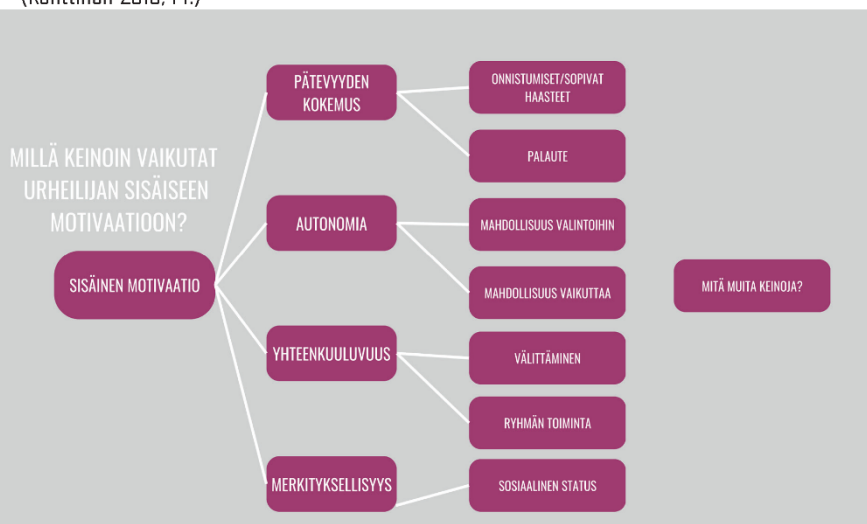
TEORIA: Sisäinen motivaatio

Koetulla autonomialla tarkoitetaan urheilijan mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa toimintaan sekä erilaisiin tehtävien ratkaisuun. Yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön luontais- ta tarvetta olla hyväksytty, tuntea kuuluvansa ryhmään sekä saada positiivisia tunteita ja kokemuksia ryhmässä toimimisen kautta. (Konttinen 2016, 14.)

Valmennuksen näkökulmasta koetun pätevyyden tukeminen tapahtuu silloin, kun valmentaja johdonmukaisesti motivoi urheilijaa työskentelemään kehityskohteita paremmaksi, hän samanaikaisesti vahvistaa urheilijan luottamusta omiin vahvuuksiinsa liittyen. Tämän mahdollistamiseksi valmentajan tulee aktiivisesti vuorovaikutuksessa urheilijan kanssa sekä antaa palautetta hänen toiminnastaan. (Konttinen 2016, 14.)

Urheilijan autonomian vahvistamisen näkökulmasta, valmentaja tulee huomioida urheilijan näkemykset ja ehdotukset esimerkiksi harjoitusohjelmien tai harjoitusten sisältöjen suunnittelussa. Kun urheilijaa aktiivisesti osallistetaan ja vahvistetaan autonomian tunnetta, se vaikuttaa hänen sitoutumiseensa, energisyyteen ja itsetuntoon. (Konttinen 2016, 14.)

Konttisen (2016, 14) mukaan joukkuelajeissa pelaavan urheilijan koettua autonomiaa voidaan tukea ja havainnoida huomioimalla, miten urheilija kykenee vaikuttamaan saamaansa peliaikaansa sekä pelilliseen rooliinsa. Lisäksi valmentaja voi vaikuttaa sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen luomalla ilmapiiri ryhmään, jossa yksittäinen urheilija voi kokea olevansa ryhmän jäsen sekä yhdessä toimimisen positiivisena henkilökohtaisena voimavarana. Ryhmässä urheilija on hyväksytty ja arvostettu joukkueen jäsenenä, jossa tarjotaan aktiivisesti urheilijalle positiivisia tunteita, elämyksiä sekä onnistumisia ryhmässä toimimisen kautta. (Konttinen 2016, 14.)



Kuva 2. Millä keinoin vaikutat urheilijan sisäiseen motivaatioon? (Mukaillen Hämäläinen 2018, 52.)

TEORIA: Hyvinvoinnin tukeminen arjessa ja arjen kuormittavuus

Urheilullinen elämäntapa on pikkuhiljaa rakentuva tottumusten verkko. Se ei pelkästään tarkoita liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa vaan tarkoittaa kokonaisvaltaisesti kaikkia tottumuksia. On hyvä tunnistaa, että pelkkä fyysiset tekijät eivät muodosta urheilijan hyvinvointia, vaan se koostuu myös psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä, joiden kaikkien tulisi olla tasapainossa. (Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA n.d., 32.)

Mielenterveys on arjen voimavara. Lisäksi se on toimintakykyä, terveyttä ja kykyä kohdata elämän haasteita ja vaihtelevia tilanteita. Arjesta on hyvä tunnistaa omia psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja sekä huolehtia niistä ja vahvistaa niitä. Mielenterveyden vahvistaminen on elämäntaitoa, joka auttaa psyykkisistä tai fyysisistä sairauksista toipumisessa ja niiden kanssa selviämisessä. (Mieli 2022.)

Mielen hyvinvointi koostuu arjen rytmistä, fyysisestä terveydestä sekä mielenterveydestä, ihmis-suhteista ja mielekkyyden kokemuksista. Omilla valinnoillaan on mahdollista kehittää ja parantaa omaa ja läheisten mielenterveyttä ja mielenhyvinvointia. Tämän ei kuitenkaan kuulu olla suorittamista vaan kohtuullisuutta, armollisuutta, itsestä huolehtimista ja arvostamista sekä itsemytätuntoa. (Mieli 2022.)

Suomen Mielenterveys ry:n (2022) mukaan hyvinvoinnin eri puolia ja arjen hyvinvoinnin eri osa-alueita voidaan kuvata mielenterveyden käden avulla. Mielenterveyttä ja arjenhyvinvointia ylläpidetään ja vahvistetaan huolehtimalla jokaisen osa-alueen osatekijöistä, jolloin kädellä on käytössään kaikki sormet toimiakseen. Jos jokin osa-alue ei ole kunnossa heikentää se koko käden toimintakykyä. (Mieli 2022.)

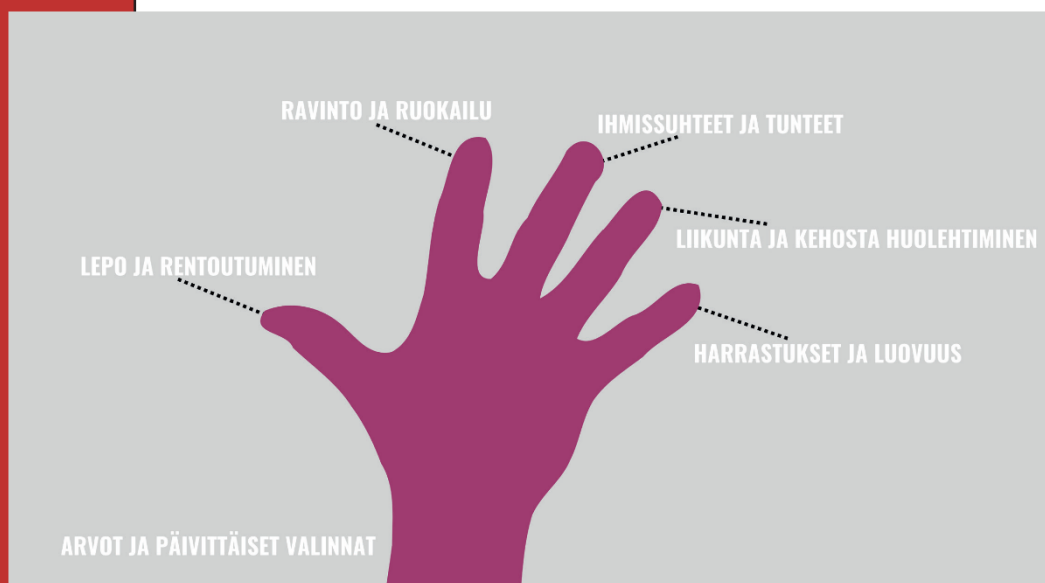
Mielenterveyden käsi harjoitteessa kartoitetaan oman hyvinvoinnin tilaa kysymyksillä koskien päivän rytmiä, lepoa, ravintoa, harrastuksia sekä ihmissuhteita ja tunteita. Kysymyksiin vastatessa muistellaan edellistä viikkoa ja vastataan kysymyksiin ”kyllä” tai ”ei”. Ensimmäinen osa-alue käsittelee lepoa ja rentoutumista, toinen ravintoa ja ruokailua, kolmas ihmissuhteita ja tunteita, neljäs liikuntaa ja kehosta huolehtimista ja viides harrastuksia ja luovuutta. Kaikkien osa-alueiden pohjana toimii yksilön arvot ja jokapäiväiset valinnat. (Mieli 2022.)

Mielenterveyden käsi -tehtävä

Mielenterveyden käsi -harjoituksen avulla on tarkoitus saada urheilija ymmärtämään arjen hyvinvointia edistäviä ja ylläpitäviä osa-alueita. Nämä ovat arjen hyvinvointia tukevia toimintoja, jotka luovat tasapainoa kuormitukseen. Tehtävän tarkoituksena on myös nostaa urheilijan ymmärrystä omasta vastuusta hyvinvoinnin edistämisessä.

Tehtävä löytyy mieli (Suomen Mielenterveys ry) sivuilta tekstinä ja YouTubeista hakusanalla "mielenterveyden käsi -harjoitus", mutta seuraavalle sivulle on myös kasattu tehtävään liittyvät kysymykset. On valmentajan päätettävissä, halutaanko tehtävä tehdä ryhmässä valmentajan johdolla, kotona viereisen lomakkeen avulla vai kotona itsenäisesti mielen materiaalien avulla. Tehtävä on kuitenkin hyvä purkaa yhdessä, jollain tavalla, jotta urheilijat motivoituvat sen tekemään. Kysymysten jälkeen on esitetty tehtävän purku esimerkki Suomen Mielenterveys ry:n nettisivuilta.

Erityisesti, jos jokin osa-alue ei ole kunnossa on urheilijan kanssa hyvä käydä keskustelua, kuinka asioita voisi muuttaa, jotta koko käsi olisi vahva ja toimintakykyinen, mikä on edellytys edetä tavoitteellisesti kaksoisuralla.



Kuva 3. Mielenterveyden käsi. (Mukaillen mieli, 2020.)

Vastaa seuraaviin väittämiin "kyllä" tai "ei". Ajattele tehtävässä edellistä viikkoasi. Tulosten tarkastelu seuraavalla sivulla.

Peukalo: Lepo ja rentoutuminen

- Oletko nukkunut riittävästi?
- Heräsitkö virkeänä ja levänneenä?
- Oletko jaksanut keskittyä päivän aikana tehtäviisi?
- Oletko ehtinyt rentoutumaan ja rauhoittumaan?
- Onko sinulla ollut myös "omaa aikaa" eli aikaa itsellesi?

Etusormi: Ravinto ja ruokailut

- Onko ruokarytmisi kohtalaisen säännöllinen?
- Pystyitkö nauttimaan aterioista rauhassa?
- Söitkö riittävästi kasviksia?
- Söitkö terveellisiä välipaloja?
- Parjasitko ilman päihteitä?

Keskisormi: Ihmissuhteet ja tunteet

- Oletko saanut olla oma itsesi?
- Oletko kohdellut itseäsi myötätuntoisesti ja lämpimästi?
- Oletko hymyillyt, nauranut tai kokenut hellyyttä?
- Onnistuitko käsittelemään tai kanavoimaan vaikeita tunteita, jos sellaisia on ollut?
- Oletko saanut haluamaasi seuraa tai tarvittaessa apua?

Nimetön: Liikunta ja kehosta huolehtiminen

- Oletko kokenut arvostusta kehoasi kohtaan?
- Oletko liikkunut, vaikka arjen hyötyliikuntana?
- Oletko huoltanut kroppaa esimerkiksi jumpaten, venytellen, kuntosalitreeninä tms?
- Oliko liikkuminen sinusta mukavaa?
- Oletko antanut kehosi myös palautua?

Pikkusormi: Harrastukset ja luovuus

- Oletko tehnyt mielekkäitä ja tärkeitä asioita myös vapaa-ajalla?
- Oletko kokenut innostusta ja iloa?
- Oletko voinut käyttää taitojasi riittävästi?
- Oletko voinut viettää aikaa lempipaikoissasi?
- Oletko kokeillut tai oppinut jotain uutta?

Ranne: Arvot ja päivittäiset valinnat kaiken tukena

- Ovatko päivittäiset teot olleet enimmäkseen arvojesi mukaisia?
- Onko elämässäsi riittävästi merkityksellisiä asioita?
- Ovatko sinulle tärkeät asiat näkyneet ajankäytössäsi?
- Ovatko arjen valintasi tukeneet mielenterveyttäsi?
- Oletko kokenut kiitollisuutta?

Mielenterveyden käsi -tehtävän purku

Voit halutessasi kokeilla, kuinka oma mielenterveyden kätesi toimii.

- Katso läpi vastaukset jokaisen sormen kysymyksiin.
- Mikäli vastasit kysymyksiin enimmäkseen, eli vähintään kolmeen viidestä "kyllä", jätä sormi pystyyn.
- Mikäli vastasit enimmäkseen, eli ainakin kolmeen viidestä "ei", taita sormi alas.
- Katso lopuksi, montako sormea jäi pystyyn.
- Ota kynä käteesi pystyyn jääneillä sormilla, ja kirjoita "mielenterveyden kädelläsi" oma allekirjoituksesi.
- Tarkastele allekirjoitustasi: näyttääkö se omaltasi? Jos näyttää, hienoa! Jos ei, pohdi, mihin voisit panostaa tulevina viikkoina, jotta useampi sormesi jäisi pystyyn.
- Voit myös seurata tilannetta, eli tehdä saman testin parin kolmen viikon päästä niin, että olet kiinnittänyt enemmän huomiota hyvinvointiisi.

TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

3. periodin tavoitteet koskevat sisäistä motivaatiota, arjen kuormittuneisuutta ja arjen hyvinvoinnin tukemista. Urheilijat ovat ennen tätä tehneet Mielenterveyden käsi- harjoituksen ja lukeneet Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjasta merkityt sivut.

Nyt on urheilijan vuoro lähteä tutkimaan omaa toimintaansa ja arkea. Valmentajan tehtävä tässä vaiheessa on ohjata löytämään kehityskohteita, jos urheilijalla on niitä vaikeuksia löytää. Jakson aikana tehdään merkityt tehtävät Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjasta, jotka tukevat ja syventävät aihetta.

Kun tavoite periodin aiheeseen on keksitty, täytyy vielä määritellä millä konkreettisilla keinoilla tavoitteeseen voitaisiin päästä. Esimerkiksi jos urheilijan hyvinvointia tukevissa osa-alueissa (mielen terveyden käsi -harjoitus) on puutteita, millä toimilla osa-alue saadaan toimivaksi.

Konkreettisiin keinoihin urheilijalla on myös mahdollisuus kertoa, jos hän kokee tarvitsevansa aikuisen apua tavoitteeseen pääsystä. Mikäli tällaisia tapauksia ilmenee, toivoisimme valmentajalta reagointia näihin. Esimerkiksi pelaaja voi tarvita apua opinto-ohjaajalta, itse valmentajalta, kuraattorilta tai huoltajilta.

Valmentaja lukee kaikkien asettamat tavoitteet sekä ohjaa ja auttaa urheilijaa. Periodin lopussa urheilijat arvioivat kuinka tavoitteet saavutettiin. Tässä vaiheessa valmentaja voi viimeistään antaa henkilökohtaista palautetta ja kommentoida tavoitteita ja niiden toteutumista.

Käytä tavoitteiden asettelu -työkalua (Liite 1). Seuraavalla sivulla on esimerkki kuinka työkalua voi täyttää. Esimerkissä on "valmis" lomake eli periodi on kuljettu loppuun asti ja se on myös arvioitu.

ESIMERKKI 3. PERIODIN TAVOITTEESTA SEKÄ PALAUTTEESTA

3. jakso arjen kuormittavuus ja hyvinvoinnin tukeminen
Jakson aiheeseen liittyvä urheilijan oma tavoite: <i>"Tavoitteeni on saada enemmän aikaa vietettyä ystävien ja perheen kanssa."</i>
Millä keinoin pääset tavoitteeseen? Konkreettisia keinoja. Tarvitsetko valmentajan , opettajan tai muun aikuisen tukea? <i>"Tavoitteeseen pääsen tekemällä läksyni ajallaan ja vähentämällä ruutu-aikaa. Pyydän kavereitani viettämään kanssani vapaa-aikaa esimerkiksi syömään tai kahville."</i>
Tavoitteen saavuttamisen arviointi: <i>"Kun tein läksyni ajallaan jäi hyvin aikaa viettää aikaa kavereiden kanssa. Tuntui mukavalta kun pääsin viettämään aikaa kavereiden kanssa ja juttelemaan asioista."</i>
Valmentajan kommentit ja palaute: <i>"Tosi kiva huomata, että olet saanut vietettyä enemmän aikaa kavereiden kanssa. Tavoitteesi oli hyvä! Kavereiden kanssa on tärkeä viettää aikaa arjen kuormituksen vastapainoksi."</i>

4. PERIODIN AIKATAULU JA TEHTÄVÄT

Kehity huippu-urheilijaksi kirjasta:

- Urheilija valitsee kirjasta itse sivut ja tehtävät, jotka tekevät tämän jakson aikana liittyen omaan tavoitteeseen (vähintään 1 tehtävä)

TEORIA: Valmentajan osaamistarpeet

TEORIA: Mihin valmentaja voi vaikuttaa?

4. periodin tavoitteen asettaminen

Urheilijan kanssa päätöskeskustelut

Tavoitteita kohti meneminen määritellyillä konkreettisilla keinoilla

Periodin loppu: arviointi tavoitteiden saavuttamisesta ja valmentajan palaute sekä koko kauden tavoitteen arvioiminen

TEORIA: Valmentajan osaamistarpeet

Valmentajan osaamistarpeet ovat urheiluosaaminen, johon sisältyvät yleinen ja lajiosaaminen. Yleisellä osaamisella tarkoitetaan ymmärrystä suorituskyvystä ja kuinka edistää terveyttä. Lajiosaamisella tarkoitetaan lajin vaatimia teknillisiä ja taktisia suorituksia sekä monipuolista välineen käyttöä. Urheiluosaamisessa tarkastellaan myös pedagogisia taitoja. (Côté & Gilbert 2009, 310.)

Valmentajan ihmissuhdetaidoilla tarkoitetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja, ihmistuntemusta, viestintäosaamista ja kykyä ratkaista erilaisia ongelmia. (Hämäläinen ym. 2015, 25.) Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että valmentaja on aktiivisesti vuorovaikutuksessa sekä urheilijoiden että valmennustiimin kanssa. Näiden taitojen avulla valmentaja välittää ja kehittää osaamistaan. Kehittymisen myötä valmentaja kykenee keskustelemaan tehokkaammin ja asianmukaisesti urheilijoille ja muille henkilöille. (Côté & Gilbert 2009, 310–311.) Mikäli ihmissuhdetaidoissa on isoja puutteita, valmentajan urheiluasiiantunteuskin voi jäädä hyödyntämättä (Hämäläinen ym. 2015, 25).

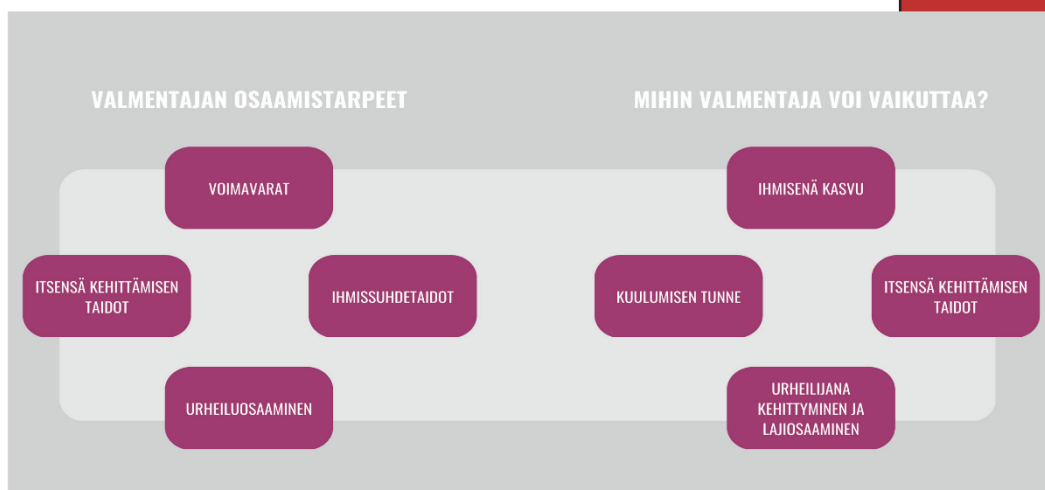
Valmentajan osaamistarpeisiin sisältyvät myös itsensä kehittämisen taidot, kuten urheilijallakin, mikä on kaiken kehittymisen avain. Näihin taitoihin sisältyvät itsearviointitaidot, tiedon hankinta ja -arviointitaidot, ongelmanratkaisutaidot ja verkostoitumisaosaaminen. (Hämäläinen ym. 2015, 25.) Nämä taidot tulee olla osana valmentajan jokapäiväistä arkea, jotta mahdollistettaisiin urheilijoiden maksimaalinen potentiaali. Tämän saavuttamiseksi ei riitä pelkästään laaja ammatillinen tietoperusta, lajiosaaminen ja ihmissuhdetaidot, vaan tarvitaan myös jatkuvaa itsetutkiskelua ja arviointia valmennuksen toteutumisesta. (Côté & Gilbert 2009, 311.)

Valmentajan tulee ymmärtää myös hänen omat voimavaransa, jotta mahdollistettaisiin pitkäjänteinen kehittyminen valmentajan osaamistarpeissa. Voimavarat voidaan luokitella fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin ominaisuuksiin, jotka ovat esimerkiksi itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen ja terveys. (Hämäläinen ym. 2015, 25.)

TEORIA: Valmentajan osaamistarpeet

Lisäksi valmennettavien osaamistarpeet vaihtelevat ryhmästä ja tavoitteesta. Esimerkiksi valmentaja valmentaa aikuista yksilölajin urheilijaa, jonka tavoitteena on tähdätä huipulle. Toisena esimerkkinä valmentaja valmentaa kymmenien lasten sekalaista ryhmää, jossa käytössä liian vähän välineitä. Molemmissa esimerkeissä osaamistarve on merkittävä, mutta ne kohdistuvat erilaisiin asioihin ja tarpeisiin. Huipulle tähtäävän urheilijan esimerkiksi osaamistarve kohdistuu valmentajan organisointitaitoihin, jossa johdetaan tiimiä, verkostotoimintaa ja akuuttien tilanteiden organisointiin. Lasten valmentamisen esimerkiksi osaamistarpeet kohdistuvat ryhmänkäsittelytaitoihin, toiminnan aikaansaamiseen, järjestyksen ja hyvän ilmapiirin ylläpitoon sekä turvallisuusosaamiseen. (Hämäläinen ym. 2015, 23.)

Oman haastavuuden valmentamisessa tuo joukkuelajit, sillä erityisesti valintavaiheessa ryhmä voi olla hyvinkin heterogeeninen. Tästä huolimatta ryhmän tulee sitoutua yhdessä toimintaan. Ryhmässä saattaa olla hyvin erilaiset taitotasot ja hyvin eri-ikäisiä. Lisäksi ryhmässä voi olla urheilijoita, jotka saattavat tarvita myös jotain erityisosaamista. (Hämäläinen ym. 2015, 22–23.)



Kuva 4. Suomalaisen valmennusosaamisen malli (mukaillen Hämäläinen ym. 2015, 21)

TEORIA: Mihin valmentaja voi vaikuttaa?

Vaikka valmentaja ei ole ainoa ihminen urheilijan elämässä, joka näihin asioihin voi vaikuttaa, valmentajan toimintatavoilla on suuri merkitys siirtyvätkö nämä taidot ja osaamiset myös urheilijalle. Valmentaja voi myös vaikuttaa muihinkin asioihin, mitä tässä mainittu. Lisäksi valmentaja vaikuttaa paljon omalla esimerkillään. (Hämäläinen ym. 2015, 23–24.)

Urheilijan ihmisenä kasvuun vaikuttaa hänen arvonsa ja asenteet sekä niiden muokkautuminen. Nämä tarkoittavat muun muassa vastuun kantamista sekä itsestään että omasta urheilemisestaan. Ihmiseen kasvuun sisältyy myös itsensä tunteminen ja itseluottamuksen rakentuminen sekä yhteistyökykyisyys ja vuorovaikutustaidot. (Hämäläinen ym. 2015, 24.)

Kuulumisen tunteella tarkoitetaan itse lajiin rakastumista ja innostusta siihen liittyen. Se on tunnetta, jossa urheilija kokee kuuluvansa ryhmään ja olevansa lajin urheilija. Lisäksi urheilija pitää sitä arvokkaana ja merkittävänä, joka liittyy vahvasti itseluottamuksen rakentumiseen ja motivaatioon. Kuulumisen tunteella valmentajalla on iso merkitys ja vaikutus, mikä saattaa vaihdella urheilijan polun vaiheissa. (Hämäläinen ym. 2015, 24.)

Lapsuusvaiheessa valmentajalla on vaikutusta urheilijan lajirakkauden syntyyn ja erilaiset lajista tulleet elämykset ovat tärkeitä tässä vaiheessa. Nuoruusvaiheessa korostuu ryhmädynamiikka ja sosiaaliseen statukseen liittyvät asiat. Aikuvaiheessa urheilu-uran jatkamiseen merkittävä syy voi olla kuulumisen tunne. (Hämäläinen ym. 2015, 24.)

Itsensä kehittämisen taidoilla tarkoitetaan sitä, että urheilija kykenee asettamaan itselleen tavoitteita, arvioida itseään erilaisista tehtävistä sekä suorituksista. Lisäksi urheilija osaa etsiä tietoa ja arvioida sitä, ajatella ja ratkoa ongelmia sekä verkostoitua muun muassa erilaisiin toimijoihin. Itsensä kehittämisen taitojen kehittämisessä valmentajan toimintatavat tulisi olla monipuoliset ja rohkaisevia urheilijalle. Tästä syystä tulee valmentajan ja urheilijan välillä tulla aktiivista keskustelua hyödyntäen erilaisia itsearviointitehtäviä kehittääkseen näitä taitoja ja ominaisuuksia. (Hämäläinen ym. 2015, 24.)

Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen on hyvin laaja kokonaisuus, johon sisältyy koko urheilijan elämäntavan omaksuminen. Tämä tarkoittaa harjoittelemaan oppiminen, riittävästä palautumisesta huolehtiminen, terveyden edistäminen, tavoitteellisuus sekä innostus ja motivaatio toimintaan liittyen. Lajiosaamisessa tarkoitetaan lajin teknistä, taktista ja välineosaamista sekä lajissa kilpailemaan oppimista. (Hämäläinen ym. 2015, 23.)

TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

4. periodin tavoitteissa ei ole määrättyä teemaa. Urheilija itse arvioi, jäikö joltain aikaisemmalta osa-alueelta vielä kehitettävää, jonka voisi ottaa tavoitteeksi tai onko periodin tavoitteena jokin muu esimerkiksi kyetä näyttämään kaikki taitonsa kauden viimeisissä otteluissa. Tämä vaatii myös valmentajan osaamistarpeita tunnistaa ja vuorovaikutuksen avulla löytää mikä tavoite tukisi urheilijaa parhaiten peilaten kauden päätavoitetta.

Pelaaja valitsee itse Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjasta sivut luettavakseen ja vähintään yhden tehtävän suoritettavaksi, mikä liittyy hänen periodin tavoitteeseen. Valmentaja tarvittaessa ohjaa oikeaan suuntaan harjoituskirjan toteuttamiseen. Valmentaja valitsemallaan tavalla tarkistaa, onko urheilijat toteuttaneet tehtävänannon.

Kun tavoite periodin ajaksi on keksitty, täytyy vielä määritellä millä konkreettisilla keinoilla tavoitteeseen voitaisiin päästä. Konkreettisiin keinoihin urheilijalla on myös mahdollisuus kertoa, jos hän kokee tarvitsevansa aikuisen apua tavoitteeseen pääsyssä. Mikäli tällaisia tapauksia ilmenee, toivoisimme valmentajalta reagointia näihin. Esimerkiksi pelaaja voi tarvita apua opinto-ohjaajalta, itse valmentajalta, kuraattorilta tai huoltajilta.

Valmentaja lukee kaikkien asettamat tavoitteet sekä ohjaa ja auttaa urheilijaa. Periodin lopussa urheilijat arvioivat kuinka tavoitteet saavutettiin. Tässä vaiheessa valmentaja voi viimeistään antaa henkilökohtaista palautetta ja kommentoida tavoitteita ja niiden toteutumista.

Käytä tavoitteiden asettelu -työkalua (Liite 1). Seuraavalla sivulla on esimerkki kuinka työkalua voi täyttää. Esimerkissä on "valmis" lomake eli periodi on kuljettu loppuun asti ja se on myös arvioitu. Lisäksi kausi on saatu päätökseen ja itsearviointi on täytetty.

ESIMERKKI 4. PERIODIN TAVOITTEESTA SEKÄ PALAUTTEESTA JA ITSEARVIOINNISTA

4. jakso potentiaalin valjastaminen
Jakson aiheeseen liittyvä urheilijan oma tavoite: "Tavoitteeni pelata omilla vahvuuksillani kauden tärkeimmissä peleissä ja yrittää parhaani."
Millä keinoin pääset tavoitteeseen? Konkreettisia keinoja. Tarvitsetko valmentajan, opettajan tai muun aikuisen tukea? "Jotta jaksan jokaisessa pelissä antaa parhaani tulee minun pitää huoli arjen aikataulustani sekä syödä ja nukkua riittävästi. Haluan jutella valmentajan kanssa, jotta saan täyden potentiaalini peleihin."
Tavoitteen saavuttamisen arviointi: "Olen tyytyväinen suoritukseeni. Valmentajan tuki oli suuri apu pelaamisessani ja sain mahdollisuuden näyttää parasta osaamistani."
Valmentajan kommentit ja palaute: "Loistava juttu, että halusit keskustella pelaamisesta. Minäkin olen tyytyväinen suoritukseesi, tästä on hyvä jatkaa eteenpäin ja kohti ensi kautta."

Missä onnistuin kauden aikana?

"Opin aikatauluttamaan arkeani paremmin ja omaksumaan urheilijan elämäntapoja. Huomasin, että kun nukkuu hyvin niin kehitty paremmin. Koulussa ei jäänyt paljoa tehtäviä tekemättä, ainakin vähemmän kuin ennen. Tavoitteiden avulla sitoutui paremmin parantamaan omaa arkea ja, että siitä sai palautetta oli tosi hyvä."

Mihin jäi vielä kehitettävää?

"Aikatauluttamisessa on vielä kehitettävää ja aikataulussa pysymisessä. Ruutuaikaa voisi vielä vähentää, jotta jäisi enemmän vapaa-aikaa muulle. Nukkumaanmeno ajasta tulisi pitää vielä tiukemmin kiinni. Välillä meinaa lipsua ja unet jäävät liian lyhyiksi."

Päätöskeskustelu

4. periodin aikana käydään kaikkien akatemiaurheilijoiden kanssa henkilökohtainen kauden päätöskeskustelu. Päätöskeskustelussa on hyvä peilata kauden aikana asetettuja tavoitteita ja kauden päätavoitetta. Lisäksi on hyvä suunnata katsetta tulevaisuuteen ja seuraavaan kauteen, mitä tulisi vielä kehittää lisää.

Oppaan ja sen tulevaisuuden käytön kannalta valmistuksen on hyvä kerätä pelaajilta tietoa, oliko oppaan aiheista heille apua ja pystyivätkö he arvioimaan omaa toimintaansa paremmin. Lisäksi on hyvä kartoittaa, millaisiin aiheisiin tarvittaisiin tukea ensi kaudella.

Valmentaja käy urheilijan kanssa päätöskeskustelun myös muiden näkökulmien kautta kuin mitä tässä oppaassa on huomioitu oman ammattitaitonsa mukaisesti. Huomioitavaa on urheilijoiden toive henkilökohtaisesta, yksilön kohtaavasta ja vuorovaikutteisesta keskustelusta ja palautteen annosta.

Lisäksi oppaan kehittämisen näkökulmasta toivotaan, että alla oleva likertin-asteikkoa hyödyntävä kysely teetetättäisiin urheilijoilla, jotta saadaan dataa, onko toiminta pelaajien näkökulmasta muuttunut. Junnu Hokin valmennus voi vertailu kohteena käyttää opinnäytetyö prosessin aikana käytettyä aineistoa, joka on lähetetty heille.

Muut seurat kuin Junnu Hokki voivat teetättää kyselyn kauden alussa ja kauden lopussa saadakseen dataa toiminnan kehittymisestä. Kyselyn pohja löytyy tulostettavassa muodossa liitteistä (liite 4).

Valitse kunkin väittämän kohdalla yksi vaihtoehto mikä kuvaa tilannettasi

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Saan riittävästi palautetta akatemiavalmentajalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheiluryhmä on halukas menestymään urheilussa ja koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akatemiavalmentaja on tietoinen tavoitteistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheilun lisäksi minulla jää aikaa myös muihin elämäntoimintoihin (koulu, ystävät, lepo, uni)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että arkeni on tällä hetkellä mukavaa ja hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

LÄHTEET

- Kuva 1. Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA. (N.d.). Nuoren urheilijan toimin-taympäristö [Kaavio]. Suomen olympiakomitea. Saatavilla 16.4.2023 https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf
- Kuva 2. Hämäläinen, K. (2018) Milla keinoin vaikutat urheilijan sisäiseen motivaatioon? [Kaavio]. Suomen olympiakomitea. Saatavilla 17.1.2023 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/04/valmentajan-polku-itseopiskelu.pdf>
- Kuva 3. Mieli Suomen Mielenterveys ry. (2022) Mielenterveyden käsi. [Kuva]. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikutta-via arjen valintoja. Saatavilla 16.4.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>
- Kuva 4. Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (2015) Suomalaisen val-mennusosaamisen malli. [Kaavio]. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching* 4(3):307–323. DOI:10.1260/174795409789623892
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (2009) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Huutoniemi, A. (2020) Uni ja sen merkitys terveydellemme. Hengityslitto. [Video. Ladattu 17.9.2020] Saatavilla 15.4.2023 <https://www.youtube.com/watch?v=kTrIcj9TDu4&t=1252s>
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakko-la, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Kasvata urheilijaksi - VANHEMMAT NUOREN TUKENA. (N.d.). Suomen Olympiakomitea. Saatavilla 15.4.2023 https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf
- Kehity huippu-urheilijaksi. (2020). Suomen Olympiakomitea. Saatavilla 15.4.2023 <https://olympiakomitea.kuvat.fi/1/9AyReFTYZtkMKqfrpwcgHUXjCsdW2v8P>
- Kokko, S. (2014). Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi. Teoksessa K. Mononen, D. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. (43–46). Helsinki: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Saatavilla 15.4.2023 <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>
- Kontinen, N. (2016). Motivaatio, tahto ja intohimo menestyä. Teoksessa A. Nummela, D. Aarresola, K. Mononen & L. Paavolainen (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013–18. (13–15). Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Saatavilla 15.4.2023 https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/02/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016_www.pdf
- Mero, A., Nummela A., Keskinen K. & Häkkinen K. (2004). Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-kustannus.
- Mieli Suomen Mielenterveys ry. (2022). Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikutta-via arjen valintoja. Saatavilla 15.4.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

LIITTEET

LIITE 1 TAVOITTEIDEN ASETTAMISEN TYÖKALU
LIITE 2 UNENHUOLTO
LIITE 3 AIKATAULUTUS -TEHTÄVÄ
LIITE 4 KYSELY RUNKO URHEILJOILLE

Liite 1/3 **Tavoitteet akatemiakaudelle****Urheilijan nimi:** _____**Kauden päätavoite:**

--

Arviointi tavoitteen saavuttamisesta (täytetään 4. jakson lopussa):

--

1. jakso arjenhallinta -aikataulutus

Jakson aiheeseen liittyvä urheilijan oma tavoite:

--

Millä keinoin pääset tavoitteeseen? Konkreettisia keinoja. Tarvitsetko valmentajan , opettajan tai muun aikuisen tukea?

--

Tavoitteen saavuttamisen arviointi:

--

Valmentajan kommentit ja palaute:

--

2. jakso uni ja palautuminen	Liite 1 2/3
Jakson aiheeseen liittyvä urheilijan oma tavoite:	
Millä keinoin pääset tavoitteeseen? Konkreettisia keinoja. Tarvitsetko valmentajan , opettajan tai muun aikuisen tukea?	
Tavoitteen saavuttamisen arviointi:	
Valmentajan kommentit ja palaute:	
3. jakso arjen kuormittavuus ja hyvinvoinnin tukeminen	
Jakson aiheeseen liittyvä urheilijan oma tavoite:	
Millä keinoin pääset tavoitteeseen? Konkreettisia keinoja. Tarvitsetko valmentajan , opettajan tai muun aikuisen tukea?	
Tavoitteen saavuttamisen arviointi:	
Valmentajan kommentit ja palaute:	

4. jakso potentiaalın valjastaminen	Liite 1 3/3
Jakson aiheeseen liittvä urheilijan oma tavoite:	
Millä keinoin pääset tavoitteeseen? Konkreettisia keinoja. Tarvitsetko valmentajan , opettajan tai muun aikuisen tukea?	
Tavoitteen saavuttamisen arviointi:	
Valmentajan kommentit ja palaute:	

Missä onnistuin kauden aikana?

--

Mihin jäi vielä kehitettävää?

--

UNENHUOLTO

Liite 2

Unen ja palautumisen edistämiseen tulee huomioida myös unenhuolto. Unenhuollolla tarkoitetaan erilaisia toimenpiteitä, joilla voi parantaa unenlaatua ja ennaltaehkäistä tilapäisen unettomuuden pitkittymistä. Unenhuollon tarkoituksena on tarttua elintapoihin liittyviin toimintoihin ja säännöllistä univalvetrymiä sekä vähentää unta häiritseviä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Unenhuollon kehittämiseen löytyy useampi vaihtoehto, josta yksilö hyötyy yksilöllisesti. Tämän vuoksi on järkevää kokeilla erilaisia ohjeita ja vaihtoehtoja. (Huutoniemi 2020)

- Sama heräämisaika päivittäin.
 - Unenhuollossa on tärkeää säilyttää rytmi, jossa toiminnot säilyvät samanlaisina. Rytmiiä ei merkittävästi haittaa, mikäli heräämisaika vaihtelee yhden tunnin sisällä. Mikäli yksilöllä on huonosti nukkunut yö, tulee tästäkin huolimatta nousta sängystä samaan aikaan kuin muinakin aamuina.
- Hyödynnä aamulla aamuvalo tahdistaja avaamalla verhot tai sälekaihtimet heti aamusta.
 - Tällöin loppuu melatoniinihormonin erittyminen, mikä helpottaa heräämistä aamuisin. Mikäli aamuvalo ei saatavilla, kirkasvalolampusta voi olla hyötyä hämärinä aamuina.
- Vuoteessa vietetystä ajasta pitäisi olla 90 % olla unessa.
 - Tämä tarkoittaa sitä, ettei saa jäädä sänkyyn loikoilemaan tai viettämään aikaa. Tällöin voi olla vaarana unettomuuden ehdollistuminen, jolloin elimistö alkaa ehdollistamaan valveen ja vuoteessa olemisen.
- Päivisin on noudata säännöllistä rytmiiä opiskelussa ja työssä, ruokailuissa sekä harrastuksissa.
 - Lisäksi on tärkeää, ettei arjen toiminnot ole liian kiireisiä, jotta sillä ei ole kielteisiä vaikutuksia unen saantiin. Tästä syystä on järkevää, että päivän aikana on riittävästi taukoja, joiden aikana voi rentoutua ja hakeutua sekä muiden että vertaisten ihmisten seuraan.
- Vältä ja rajoita päivällä nautintoaineita, kuten kofeiinipitoisia tuotteita, nikotiinivalmisteita ja alkoholia.
 - Kofeiini on keskushermostostimulantti, joka toimii virkistävänä mekanismina ja adensiinisolujen toiminnan vähentämisenä. Tästä syystä kofeiinin nauttiminen tulee ajoittaa aamupäivään. Liiallisen kofeiinin nauttiminen aiheuttaa unettomuutta, uupumusta ja erilaisia psykosomaattisia oireita.
- Hyödynnä päiväunia vireystilan parantamiseen.
 - Annokset tulee sijoittaa alkuiltapäivään ja niiden pituus tulisi olla korkeintaan 45 minuuttia.
- Vältä raskaita aterioita, joihin sisältyy nopeita hiilihydraatin lähteitä.
 - Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit aiheuttavat väsymystä enemmän kuin hitaasti imeytyvät. Tästä syystä lounaan tulee olla kevyt ja koostua ensisijaisesti hitaasti imeytyvistä hiilihydraateista ja proteiineista. Hitaasti imeytyviä hiilihydraatin lähteitä on muun muassa salaattit, juurekset, kokojyvätuotteet sekä marjat ja hedelmät.
- Käsittele päivän aikana huolta ja stressiä aiheuttavat tekijät, sillä ne saattavat laukaista aamuyöllä heräämisen.
 - Mikäli on haasteita käsitellä huolia ja murheita, hyvänä apuvälineenä toimii huolihetkiharjoitus. Huolihetkiharjoituksessa tarkoituksena on jäsentää ja kirjata huolenaiheita ja niiden vaikutusta sekä merkitystä esimerkiksi siitä, jos huoli toteutuisi, mitä voisi tehdä asian suhteen ja keneltä voisi saada mahdollisesti apua huolen aiheeseen.
- Iltarutiinit
 - Iltarutiineilla tarkoitetaan rutiininomaisia toimintoja, jotka viestivät elimistöä nukkumaanmenosta. Iltarutiinien toteuttaminen on yksilöllistä ja tulee luoda mieltymysten mukaisesti. Kuitenkin toiminnan tulee olla rauhallista ja levollista, kuten iltapalan nauttiminen, kirjan lukeminen ja musiikin kuuntelu. Iltarutiinien toteuttaminen tulee alkaa noin 60–90 minuuttia ennen vuoteeseen menoa.
- Mene vuoteeseen vasta silloin kun tunnet itsesi uneliaaksi.
 - Lisäksi nukkumaanmeno aika tulee olla säännöllistä ja täsmällistä. Tämä helpottaa saamaan nopeammin unta.

Lähde: Huutoniemi, A. (2020) Uni ja sen merkitys terveydellemme. Hengitysliitto. [Video. Ladattu 17.9.2020] Saatavilla 28.3.2023 <https://www.youtube.com/watch?v=kTrIcj9TDu4&t=1252s>

Liite 3

Minun viikkoni

Tehtävänäsi on täyttää alla olevaan taulukkoon tavallinen viikkosi. Voit käyttää merkitsemiseen erilaisia värejä tai kirjoittaa toiminnon nimen.

Merkitse taulukkoon uni, koulu, läksyt, harjoitukset, ja muut vapaa-ajan toiminnot esimerkiksi TV:n katselu, kaverit tai pelaaminen. Esimerkiksi jos koulua olisi 8-14, merkitset laatikot 08-14 koulujaksiksi.

Ole rehellinen itsellesi täyttäessäsi taulukkoa. Tehtävän tarkoituksena on kehittää arjen aikataulutustasi.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
00							
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

Liite 4

Valitse kunkin väittämän kohdalla yksi vaihtoehto mikä kuvaa tilannettasi

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Saan riittävästi palautetta akatemiavalmentajalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheiluryhmä on halukas menestymään urheilussa ja koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akatemiavalmentaja on tietoinen tavoitteistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urheilun lisäksi minulla jää aikaa myös muihin elämäntoimintoihin (koulu, ystävät, lepo, uni)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että arkeni on tällä hetkellä mukavaa ja hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Suuri kiitos oppaan lukemisesta ja mielenkiinnostasi opasta kohtaan. Toivomme kovasti, että opas loisi esimerkkiä, kuinka valmennus voisi tukea nuorta urheilijaa vahvemmin kaksoisurallaan ja kuinka Kehity huippu-urheilijaksi -harjoituskirjaa voisi hyödyntää akatemia valmennuksessa.

Lisäksi toivomme, että kehitystyömme kokonaisuudessaan on tuonut esille uusia ideoita Kajaanin urheilukampuksen kehittämiseen sekä luonut pohjaa saman kaltaisille opinnäytetöille.

Kiitos kaikille opinnäytetyöprosessiin osallistuneille tiedonantajille, eli Junnu Hokin UI8-akatemiaurheilijat, akatemiavalmentaja Kimmo Hoppo, oppilaitosten henkilökunta Tero Kainlauri ja Anna Leinonen sekä alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattori Veera Valtanen. Lisäksi erityiskiitos Veeralle, että saimme mahdollisuuden esitellä työtämme kehitysiltapäivässä, jossa saimme arvokasta palautetta.

Tsemppiä kaikille kaksoisuran äärellä työskenteleville ja jatketaan tulevaisuudessakin Kajaanin urheilukampuksen kehittämistä!

Kiittäen,

Roosa Kananen
ja
Otto Ohmeroluoma
17.4.2023

