



Alumnitoiminnan kehittäminen Helsingin Luistelijoissa

Sara Vedenoja

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja YAMK

Liikuntajohtaminen

Master opinnäytetyö

2024

Tiivistelmä

Tekijä Sara Vedenoja
Tutkinto Liikunnanohjaaja (YAMK)
Raportin/Opinnäytetyön nimi Alumnitoiminnan kehittäminen Helsingin Luistelijoissa
Sivu- ja liitesivumäärä 52 + 8
<p>Muodostelmaluistelu on taitoluistelun laji, jossa Suomi on ollut lajinsa huipulla jo vuosikymmeniä. Muodostelmaluistelujoukkue Marigold Ice Unity on yksi maailman menestyneimpiä muodostelmajoukkueita. Joukkue edustaa Suomen suurinta taitoluisteluseuraa Helsingin Luistelijoita. Helsingin Luistelijat on taitoluisteluseura, jossa yhdistyvät taitoluistelun kaikki lajit, eli muodostelmaluistelu, yksinluistelu, jäätanssi sekä pariluistelu. Seurassa on mahdollisuus tähdätä lajinsa kirkkaimpaan kärkeen. Huippuvaiheen jälkeiseen aikaan organisaatiossa on ollut toive saada toimiva alumnitoiminta, jolla mahdollistetaan urheilijoiden helpompi urasiirtymä ja huippu-urheilun jälkeinen tuki. Kehittämistyön edetessä kävi ilmi, että alumnitoiminta on urheilumaailmassa tänä päivänä kasvava trendi, mutta korkeakoulumaailmaan verrattuna vielä melko alkutekijöissään.</p> <p>Tässä kehittämistyössä vastataan Helsingin Luistelijoiden toiveeseen toimivasta alumnitoiminnasta muodostelmaluistelu joukkueelle Marigold Ice Unitylle. Kehittämistyön tavoitteena oli perustaa toimiva alumniyhdistys sekä tehdä yhdistykselle toimintasuunnitelma, jota yhdistys voi hyödyntää myös tulevaisuudessa toimintansa laajentamiseen ja entistä parempaan suunnitteluun.</p> <p>Toimintasuunnitelmaa rakentaessa opinnäytetyön teoriaosuudessa pureuduttiin urheilu-uran jälkeiseen siirtymävaiheeseen, yksilöllisiin kokemuksiin huippu-urheilu-uran päättymisestä ja toimiviin tukimuotoihin sekä yhdistyksen perustamisen periaatteisiin. Kehittämistyön suunnittelussa selvitettiin kyselyn ja haastatteluiden avulla alumnitoimintaan liittyviä toiveita aktiiviluistelijoita ja alumneja kuullen, jotta toimintasuunnitelmaa laatiessa osattiin ottaa alumnitoimintaan sitouttamisen kannalta oleellisia seikkoja huomioon. Benchmarking-menetelmää hyödyntäen saatiin kattava käsitys muiden lajien, joukkueiden ja korkeakoulujen alumnitoiminnasta.</p> <p>Kehittämistyön aikana perustettiin rekisteröity yhdistys Marigold Ice Unity Alumnit ry. Yhdistykselle koottiin toimintasuunnitelma, joka hyväksyttiin yhdistyksen hallituksella. Toimintasuunnitelma rakennettiin niin, että yhdistys voi hyödyntää sitä myös jatkossa ja sen selkeää mallia voi halutessaan hyödyntää myös muut yhdistykset.</p> <p>Kehittämistyön toteuttaminen oli pitkäkestoinen prosessi, joka mahdollisti monen eri osapuolen tarpeen kuulemisen sekä yhdistyksen virallisen perustamisen ja toiminnan konkreettisen käynnistämisen. Kehittämistyö antoi kattavan kuvan tämän päivän alumnitoiminnasta ja sen mahdollisuuksista. Kehittämistyön avulla saatiin selville, että alumnitoiminnan avulla voidaan tukea urheilijoiden siirtymää uuteen elämänvaiheeseen ja hyödyntää alumneja edelleen seuraorganisaatiossa erilaisten tehtävien ja vaikutusmahdollisuuksien kautta.</p>
Asiasanat alumni, alumnitoiminta, kehittämistyö, muodostelmaluistelu

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Urheilijan ura ja sen päätyminen	3
2.1	Lopettamisprosessi ja urheilijaidentiteetti	3
2.2	Lopettamisen yksilölliset vaikutukset	6
2.3	Tuen merkitys uran loputtua	7
3	Alumnitoiminta.....	10
3.1	Alumni	10
3.2	Mentorointi	11
4	Helsingin Luistelijat.....	15
4.1	Marigold Ice Unity	17
5	Yhdistyksen perustaminen	19
5.1	Marigold IceUnity Alumnit ry	20
6	Kehittämistyön tavoite, vaiheet ja käytetyt menetelmät.....	22
6.1	Kehittämistyön vaiheet	22
6.2	Kehittämistyön menetelmät	24
6.3	Kysely	25
6.4	Haastattelut.....	26
6.5	Benchmarking	27
7	Tutkimustyön tulokset.....	29
7.1	Kyselyn tulokset	29
7.2	Haastatteluiden tulokset	32
7.3	Benchmarking tulokset	36
8	Kehittämistyön tulos	39
9	Pohdinta	43
	Lähteet.....	48
	Liitteet	53

1 Johdanto

Muodostelmaluistelu on taitoluistelun laji, jossa Suomi on ollut lajinsa huipulla jo vuosikymmeniä. Marigold Ice Unity joukkue on yksi menestyneimpiä muodostelmajoukkueita ja edustaa Suomen suurinta taitoluisteluseuraa Helsingin Luistelijoina. Helsingin Luistelijat on taitoluisteluseura, jossa yhdistyvät taitoluistelun kaikki lajit eli muodostelmaluistelu, yksinluistelu, jäätanssi sekä pariluistelu.

Urheiluorganisaatioiden hahmottama urheilijanpolku huipentuu usein huippu-urheiluun ja huippusuoritukseen, jossa urheilija on kehittänyt kykynsä äärimmilleen, eikä urheilu-urien hahmotteluissa kilpaurheilun jälkeistä aikaa ole kaavioihin merkitty tai sitä on tarkasteltu hyvin vähän. (Itkonen & Knuutila, 2016, 14). Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Helsingin Luistelijat. Alumnitoiminnalle sekä lopettamisen jälkeiselle tuelle on ollut Helsingin Luisteliijoissa suuri tarve. Marigold Ice Unity on joukkue, joka kilpailee maailman huipulla. Muodostelmaluistelu huipulla vaatii urheilijalta täyttä sitoutumista, sillä harjoitustunteja kertyy keskimäärin 25 tuntia viikossa. Moni joutuu lykkäämään peruskoulun jälkeisiä opintojaan uran jälkeiseen aikaan ja työssä käyminen luistelu-uran rinnalla vaatii paljon erilaisia järjestelyitä, sillä kilpailu- ja leirimatkoja on kauden aikana paljon. Urheilua vakavasti harrastava nuori joutuu usein tekemään jo aikaisessa vaiheessa päätöksen siitä panostaako enemmän urheiluun vai kouluun. Kun ura aikanaan loppuu, voi edessä olla ongelmallinen tie sekä selviytymiskeinot vähissä. (Söyrig, 2004, 18.) Moni urheilija on kokenut uran loputtua jääneensä tyhjän päälle ja kärsinyt huomattavista sopeutumisvaikeuksista ja osa urheilijoista myös mielenterveyshaasteista uran loputtua. Näihin haasteisiin on seuran taholta toivottu keinoja tukea urheilijoita siirtymävaiheessa huippu-urheilu uran jälkeen tavallisen arjen pariin.

Alumnitoiminnalla voidaan auttaa urheilijoita vertaistuen avulla sekä valmistamalla nykyisiä urheilijoita siirtymään jo uran ollessa vielä käynnissä ja näitä teemoja käsitellen työntekijöiden teoriaosuudessa. Pasanen & Pietikäinen (2023, 328) tuovat esille, että urheilija saattaa lopettamisen hetkellä kokea, ettei saa tarvitsemaansa apua ja tukea läheisiltä, sillä he eivät välttämättä ymmärrä mitä kaikkea urheilija käy parhaillaan läpi. Vertaistuella onkin todettu olevan tärkeä rooli urheilu-uran lopettamisen hetkellä. Nuoruudessa erityisesti vertaissuhteilla on todettu olevan suuri merkitys siinä vaiheessa, kun nuori peilaa itseään suhteessa ikätovereihin rakentaessaan identiteettiään. Puhuttaessa vertaissuhteista tarkoitetaan suunnilleen samanikäisien sekä samalla kehitystasolla olevien nuorten kesken luotuja suhteita. Kontekstien muutokset kuten esimerkiksi koulusiirtymät saattavat aiheuttaa muutoksia nuoren ikätoverisuhteisiin. Niille, joilla on vaikeuksia solmia uusia ystävyysuhteita, ystävien menettäminen saattaa olla erityisen tuhoisaa hyvinvoinnin kannalta. (Pulkkinen ym. 2023, 217–219.) Vertaissuhteilla ja vertaistuen avulla siirtymävaiheista on mahdollista päästä yli nopeammin, niiden puuttessa uran jälkeinen siirtymävaihe saattaa olla hyvinkin vaikea. Moni muodostelmaluisten päättänyt huippu-urheilija on verrattain vielä nuori. Useimmiten ura päättyy noin 18–24-vuotiaana.

Konkreettisenä opinnäytetyön yhtenä päätavoitteena oli perustaa toimiva alumnijhdistys, joka kantaa

Marigold Ice Unity Alumnit ry nimeä. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös tutkia alumnitoiminnan hyötyjä ja mahdollisuuksia tukea huippu-urheilun jälkeistä siirtymää. Kehittämishankkeena on Helsingin Luistelijoiden Marigold Ice Unity joukkueelle suunnattu alumnitoiminta. Lopputuloksena syntyi toimintasuunnitelma alumnyhdistykselle, jotta yhdistyksen toimintaan saatiin kaivattua struktuuria ja suunnitelmallisuutta. Toimintasuunnitelman laatimista varten kerättiin kyselylomakkeen sekä haastatteluiden avulla taustatietoa teoriapohjan tueksi. Tämän lisäksi hyödynnettiin benchmarkingia, jonka avulla kartoitettiin muiden urheilujoukkueiden sekä korkeakoulujen alumnitoimintaa. Alumnitoiminnalla on vahvat juuret yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen parissa, mutta alumnitoiminta on Suomen urheilumaailmassa vielä melko alkutekijöissään. Alumnitoiminnalla on urheilu-uran lopettamisen kannalta myös tärkeä vertaistuellinen tarkoitus. Siirtymää saattaa helpottaa se, että urheilija on vielä jollain tavalla yhteydessä lajiin lopettamisen jälkeenkin.

Pietikäinen & Pasanen (2023, 332) toteavat, että uransa lopettanut urheilija saattaa olla hukassa itsensä kanssa jonkin aikaa ja jos ihminen on määrittänyt ja nähnyt itsensä urheilun kautta, saattaa uran loppuminen olla vääjäämättä jonkinlainen identiteettikriisin laukaisija. Kehittämistyön aikana kartoitettiin, miten alumnitoiminta voisi tukea esimerkiksi nykyisiä urheilijoita urasiirtymässä sekä minkälaista apua ja tukea entiset joukkueen luistelijat olisivat kaivanneet uransa loputtua. Aiheen valinta oli tärkeä sen ajankohtaisuuden ja tarpeellisuuden vuoksi. Hakala (2024, 15) muistuttaakin että hyvän aiheen ominaisuuksiin kuuluu innostavuus, ajankohtaisuus sekä tutkittavuus.

2 Urheilijan ura ja sen päättyminen

Jo vuosikymmenien ajan urheilijan urapolku on ollut kansainvälisesti kiinnostava. Urheilijoiden uraa on tutkittu niin valmentautumisen ja harjoittelun näkökulmasta, mutta myös siirtymävaiheina. Siirtymävaiheina sitä on tutkittu esimerkiksi siirtymisenä tavoitteelliseen valmentautumiseen sekä juniorisarjoista aikuisten sarjoihin ja myös uran päättymisen muodoissa. (Mononen ym. 2014, 9.) Urheilupolkujen tutkimukset ovat myös osoittaneet, että ne voivat haarautua moniin eri suuntiin ja miten urheilija voi edetä huippu-urheilijaksi eri reittejä pitkin. On todettu, että jos urheilijan polku on kilpakentillä mutkikas, saattaa se ennakoida elämänpolun mutkittelua myös urheilu-uran jälkeen. (Itkonen & Knuutila 2016, 15.)

Itkonen & Knuutila (2016, 16) kertovat, että sosialisatiokokemukset näyttävät olevan hyvin keskeisiä sääteleviä tekijöitä, kun puhutaan urheilu-uran lopettamisesta. Viime vuosikymmenet ovat näyttäneet, että sosialisatiokokemusten relevanssi vaihtelee hyvin nopeasti. Jos urheilijalla on kapea kokemus ja kouluoppiminen, sitä hankalampaa saattaa olla siirtyä uuteen elämävaiheeseen uran loputtua. Nyky-yhteiskunnassa tarvitaan koulutuksen tuomaa sivistystä, joka helpottaa sitä, että ihminen pystyy vastaamaan muuttuvassa yhteiskunnassa nopeasti vaihtuviin haasteisiin ja lupauksiin. Huippu-urheilun edellyttämä hyvin kapea ja tiukka roolisidonnaisuus ei palvele lopettamisen jälkeistä siirtymää ja uusien roolien omaksumista. Tätä samaa muistuttaa Söyrig (2004, 18) että heikoin vaihtoehto urheilijan kannalta on se, että hän keskittyy vain urheiluun ja jättää opinnot joko kokonaan tai hyvin vähäiselle huomiolle. Erityisesti nuoren urheilijan sosiaalinen ympäristö on ratkaisevassa asemassa, kun puhutaan siitä, miten urheilija suhtautuu omaan uraansa sekä elämänuransa suunnitteluun.

2.1 Lopettamisprosessi ja urheilijaidentiteetti

Kadlcikin ja Flemrin (2008, 158) mukaan urheilu-uran lopettamispäätös on jokaisella urheilijalla yksilöllinen ja taustalla on usein moninaisia asioita. Lopettamisen myötä urheilija joutuu luopumaan totutuista rutineista ja urheilun ympärillä olevissa sosiaalisissa verkostoissa tapahtuu myös useimmiten muutoksia. Lopettamisen päätös syntyykin monella urheilijalla monen eri tekijän summana. Lopettamisen syyt voidaan jakaa urheilun ulkopuolisiin ja urheiluun liittyviin syihin. Urheilun ulkopuoliset syyt voivat olla esimerkiksi työ tai opiskelumahdollisuudet, halu viettää enemmän vapaa-aikaa tai jokin suuri elämänmuutos. Urheiluun liittyvät syyt voivat olla motivaation lasku, loukkaantuminen, valmentajan ja urheilijan välinen suhde tai esimerkiksi ikä.

Kun tietty elämänvaihe tai ura päättyy, on sen huomattu aiheuttavan monenlaisia tunteita. Monesti tunteet voivat olla sekä myönteisiä että kielteisiä. Lopettamisen yhteydessä moni kuvaa oloaan ”tyhjäksi” tai jopa ”tyhjän päälle tippuneeksi”. Kuvaukset kertovat usein siitä, että usein urallaan pitkälle päässeiden urheilijoiden elämä ja kokemus itsestä on rakentunut vahvasti urheilemisen ympärille. Tällöin lopettamiseen saattaa liittyä erityinen riski erilaisille elämänhallinnan ja psyykkisille vaikeuksil-

le (Arajärvi & Thesleff, 2020, 597.) Kerr & Dacyshyn (2000) toteavat, että urheilu-uran lopettaminen on vaikea hetki riippumatta siitä, onko uran päätös tehty vastantahdoisesti esimerkiksi loukkaantumisen seurauksena tai omaehtoisesti.

Aktiivisen urheilu-uran lopettaminen voidaan nähdä yhden tärkeän elämänvaiheen loppumisena ja uuden elämänvaiheen alkamisena. Lopettaminen on prosessi, joka koostuu lopettamisen harkitsemisesta, lopettamispäätöksen tekemisestä, lopettamiseen valmistautumisesta sekä itse lopettamisesta. Lopettamisen jälkeen seuraa ajanjakso, jota kutsutaan sopeutumisajaksi. (Suomen Taitoluisteluliitto, 2024.)

Urheilu-uran lopettamisessa yksi tärkeimmistä käsitteistä on urheilijaidentiteetti. Identiteetti kuvaa ihmiselle sitä miten hän käsittää itsensä. Identiteetin avulla ihminen pystyy kysymään itseltään ”mihin minä kuulun” ja ”kuka minä olen” ja ” mihin olen menossa”. (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993.) Identiteetti on ihmisen oma käsitys arvoistaan, yksilöllisyydestään ja päämääristään. Sen avulla ihminen kokee olevansa osana yhteisöään ja identiteetti luo perustan merkityksellisyyden kokemukselle. Ihmiselle identiteetti kuvaa sitä mitä hän haluaa olla ja mitkä asiat ihminen kokee itselleen tärkeiksi ja mihin hän haluaa kuulua. Kun lapsi alkaa tehdä tietoisia omaan itseensä liittyviä valintoja, alkaa identiteetti rakentumaan. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 62–63.) Pasanen ja Pietikäinen (2023, 66) kertovat, että identiteetin perustana ovat jokaisen omat persoonalliset ominaisuudet ja identiteetti kehittyy ja muokkautuu ihmisellä läpi elämän. Myös Pulkkinen ym. (2023, 207) toteavat saman identiteetin kehityksestä ja korostavat että identiteetin rakentuminen ja kehitys on jatkuvaa läpi elämän ja sitoutuminen identiteettiin ja tiettyihin valintoihin ei suurella todennäköisyydellä ole lopullista. Identiteetti nähdään nykypäivänä persoonallisuuden kokoavana tekijänä ja se muuttuu eri elämäntilanteiden myötä. (Pulkkinen ym. 2023, 207).

Arajärven & Thesleffin (2020, 63) mukaan identiteetti jakautuu eri osa-alueisiin. Niitä ovat esimerkiksi harrastukseen, uskonnollisuuteen, seksuaalisuuteen sekä poliittiseen asemoitumiseen liittyvät identiteetit. Urheilijaidentiteetiksi kutsutaan minäkuva, joka luodaan urheilu-uran aikana ja tällöin urheilija luo itselleen yksiulotteisen urheiluympäristöön keskittyvän identiteetin. (Brewer ym. 1993). Tutkitusti on todettu, että identiteetin jakautumisella useammalle kuin yhdelle osa-alueelle on yhteyttä hyvinvointiin sekä tyytyväisyyteen. Kun identiteetti jakautuu monelle osa-alueelle, tukee se myös yleisesti suorituskykyä. Urheilumaailmassa on nykyisin siirrytty suorituskeskeisestä ajattelusta holistiseen elämäntilanteiden ajatteluun. Siinä urheilijan ura nähdään osana kyseisen ihmisen elämää. Tämänlaisen identiteetin rakentuminen on erityisen tärkeää uran siirtymien ja erilaisten vastoinkäymisten kohtaamisen kannalta. Voimakkaan urheilijaidentiteetin on osoitettu olevan yhteydessä esimerkiksi urheilu-uran jälkeiseen sopeutumisvaikeuteen ja lopettamisen jälkeiseen ahdistukseen. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 63.)

Taitolajeissa kuten luistelussa laji aloitetaan useimmiten jo alle kouluikäisenä ja on heti alusta asti tavoitteellista. Laji vie paljon aikaa ja vaatii luistelijalta suurta sitoutumista sekä yksinluistelussa

että muodostelmaluistelussa. Luistelijaidentiteetti kasvaa monella tästä syystä jo pienestä asti osaksi lajin harrastajaa. Tutkimuksissa on tuotu esille, että jokainen urheilija kehittää itselleen aina jonkinasteisen urheilijaidentiteetin. (Lavallee ym. 1997.)

Kun urheilija muodostaa itselleen vahvan urheilijaidentiteetin, voi lopettamisen kynnyksellä tai sen jälkeen tulla kokemus identiteetin menetyksestä, mikäli oma identiteetti on pienestä asti kasvanut vain lajin ympärille. Tämä lisää riskiä erilaisiin mielenterveydenhaasteisiin, kun sopeutumisaika uuteen pitenee ja riski ahdistukseen ja masennukseen kasvaa. Urheilija tulisi tutkijoiden mukaan nähdä kokonaisvaltaisena ihmisenä ja häntä tulee auttaa muodostamaan itsestään moniulotteinen käsitys. Tärkeänä pidetään myös sitä, että urheilijaa tulisi tukea siinä, että hän ymmärtää urheilu-uransa hyödyt suhteessa muuhun elämäänsä. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 63.)

Pasanen & Pietikäinen (2023, 67) muistuttavat, että yksipuoleisen urheilijaidentiteetin muodostumisen sijaan urheilijan olisi tärkeää saada sekä valmentajilta että taustajoukoilta tukea holistisen identiteetin kehittymiseen. Holistisella identiteetillä tarkoitetaan sitä, kun ihmisellä on mahdollisimman monipuolinen käsitys itsestään. Hyvinvointia vahvistavana tekijänä pidetään sitä, kun tavoitteita on useammalle elämän osa-alueelle. Erityisen tärkeänä he pitävät holistisen identiteetin muodostumista urheilu-uran päätösvaiheessa, mutta myös urheilu-uran aikana sekä sitä ennen.

Jos urheilija on luonut oman käsityksen vain itsestään urheilijana, eikä hänellä ole oikein muuta käsitystä itsestään, voi urheilu-uran lopettaminen olla katastrofaalista koko minuudelle. Tällöin on vaarana, että urheilija joutuu tyhjänpäälle ja joutuu rakentamaan itsensä uudelleen. (Kaski 2006, 225.) Samaa toteavat Roberts, Kuhlman ja Byrd (2023) artikkelissaan "urheilijaidentiteetin vaikutus mielenterveysoireisiin urheilusta eläköitymisen aikana" että vahva urheilija identiteetti lisää psykologisia oireita urheilu-uran lopettamisen jälkeen. Myös Edison ym. (2021) kertovat, että mitä enemmän urheilija identifioituu urheilijaksi, sitä todennäköisemmin urheilijan itsetunto ja motivaationsa riippuu urheilijana menestymisestä.

Vahva urheilijan identiteetti voi tehdä lopettamisesta vaikeaa, sillä sopeutuminen urheilu-uran jälkeiseen elämään voi olla haastavaa. (Pasanen & Pietikäinen, 2023). Brewer (2009, 114) kertoo, että yksi yleinen reaktio lopettamisen yhteydessä on se, että lähes kaikki lopettavat urheilijat kokevat oman identiteettinsä hieman sekavaksi tai kyseenalaistavat urheilu-uran päättyessä omaa identiteettiään.

Urheilijat, jotka oppivat tutkimaan ja tasapainoilemaan erilaisissa rooleissa urheilun lisäksi ovat yleensä itsetietoisempia ja näin ollen pystyvät tekemään harkitumpia päätöksiä siirtyessään pois huippu-urheilun parista. (Brewer, 2009, 117).

2.2 Lopettamisen yksilölliset vaikutukset

Tutkimuksia urheilu-uran lopettamisen ympärillä on tehty paljon. Yleisimpiä näkökulmia aiheen ympärillä voidaan ajatella olevan kaksi, jotka ovat suunniteltu urheilu-uran lopettaminen sekä suunnittelematon lopettaminen. (Knightsin, Sherryn ja Ruddock-Hudsonin 2016, 299.) On tutkittu, että urheilu-uransa lopettamista hyvin suunnitelleet pystyivät sopeutumaan uuteen elämänvaiheeseen paremmin ja kokivat muutoksen positiivisemmin kuin ne urheilijat, jotka suunnittelivat sitä vähemmän. (Alfermannin ym. 2004, 70–71).

Uran lopettamisessa ja uuden elämänvaiheen vaihdoksessa urheilijaidentiteetillä on yhteys psykologiseen hyvinvointiin, sillä vahva urheilijan identiteetti ennustaa tutkimusten mukaan vakavampia sekä toistuvampia psykologisia vaikeuksia urheilun jälkeisessä elämässä ja sen suunnittelussa. Tämä johtuu siitä, että psykologinen muutos on tällöin isompi. Voimakkaan urheiluidentiteetin omaavat urheilijat saattavat myös perua lopettamispäätöksensä herkemmin. (Erpic ym. 2004, 55.)

Kadlcik ja Flemr (2008) kirjoittavat artikkelissa ”Athletic Career Termination Model in the Czech Republic: A Qualitative Exploration” että urheilijat kokevat suuria muutoksia elämässään sen jälkeen, kun ovat lopettaneet urheilu-uransa. Muutoksia tapahtuu usein eri osa-alueilla kuten esimerkiksi sosiaalisessa, psykososiaalisessa, terveydessä sekä taloudellisessa tilanteessa.

Arajärvi & Thesleff (2020, 82) nostavat esille Natalia Stambulovan kollegeoineen (2020) kokoaman artikkelin, jossa on vuosikymmenten aikana siirtymiin valmistautumiseen kerättyä tutkimustietoa. Sen perusteella urasiirtymät voidaan jakaa kolmeen kategoriaan. Ennustettavia ja kaikille tapahtuvia siirtymiä kutsutaan normatiivisiksi siirtymiksi. Tällaista siirtymää voidaan pitää esimerkiksi alakoulusta yläkouluun siirtymistä. Ei normatiiviset siirtymät ovat sellaisia, joita ei voida juurikaan ennustaa etukäteen, kuten esimerkiksi urheilu-uralla tapahtuvat loukkaantumiset. Kvasinormatiivisilla siirtymillä tarkoitetaan sellaisia siirtymiä, jotka koskettavat vain osaa urheilijoista. Näitä ovat esimerkiksi siirtyminen harjoittelemaan huippu-urheilu-uran mahdollistaviin olosuhteisiin esimerkiksi urheiluakatemiaan. Siirtymiin sopeutumista tulee tukea vaiheittain ja niihin tulee varautua ennakkoivasti. Uran siirtymiin sopeutumisen tukeminen tapahtuu erityisesti tietoisuutta lisäämällä ja kehittämällä sellaisia taitoja ja voimavaroja, jotka auttavat selviytymään. Erityistä tuen tarvetta on silloin, joissa urheilija joutuu tahdonvastaisesti lopettamaan esimerkiksi loukkaantumisen takia. (Arajärvi & Thesleff, 2020, 82–83.)

Myös Kaski (2006, 223–224) kertoo, että jokaisen huipputasolla urheilevan urheilu-ura loppuu joskus ja tutkimusten mukaan ne urheilijat, jotka ovat saavuttaneet uransa aikana asetetut tavoitteet, ovat lopettamisen hetkellä tyytyväisempiä uraansa. Urheilijat, jotka eivät saavuta itse asettamia tavoitteita uransa aikana ovat usein tyytymättömämpiä uraansa. Myös se, että urheilu-ura katkeaa suunnittelemattomasti esimerkiksi loukkaantumiseen, vaikuttaa siihen, että urheilija saattaa olla jälkikäteen tyytymätön omaan urheilu-uraansa. Urheilu-uran päättymiseen tulee valmistautua, sillä uuteen rytmiin ja arkeen voi olla vaikeaa sopeutua. Reardon, Hainline ym. (2019, 18) kertovat artikkelissaan ”Mental

health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement” että erityisesti tahaton ja ei-toivottu lopettaminen urheilusta esimerkiksi loukkaantumisen tai lajin putoamisen takia on yhdistetty kohonneeseen mielenterveysoireiden ja -häiriöiden riskiin siirtymävaiheessa olevilla urheilijoilla.

Lavallee (1997) tutkimuksessa osoitettiin, että urheilijat, jotka tuskailevat urheilun loppumista ovat kärsineet urheilu-urallaan monista negatiivisista kokemuksista. Urheilijoiden tulee täyttää vapaa-aikansa, joka ennen meni urheilun parissa, johonkin muuhun tekemiseen. Henkilön identiteetti saattaa muuttua urheilu-uran loppumisen jälkeen näkymättömäksi aikaisemmasta sekä henkilö saattaa kokea identiteettinsä vähemmän kunnioitettavaksi.

Erpič ym. (2004) kirjoittavat artikkelissaan “The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process” että urheilu-uran päättämisen prosessin laatu riippuu esimerkiksi uran päättymisen vapaaehtoisuudesta, urheilijan subjektiivisesta kokemuksesta saavutuksiaan kohtaan, urheilijaidentiteetin kokemuksesta ja koulutustasosta.

Urheilu-ura on siirtymävaihe ja niin kuin missä tahansa siirtymävaiheessa, myös uran päättyessä urheilijat, jotka lopettavat uransa ovat pakotettuja sopeutumaan muutoksiin ja joutuvat tekemään muutoksia siihen, miten he näkevät itsensä ja suhtautuvat ympäröivään maailmaan. Moni kokee pärjäävänsä muutoksien kanssa melko helposti, mutta osa kokee ahdistusta ja masentuneisuutta siirtymän takia. (Brewer 2009, 115.) Tätä samaa toteavat myös Reardon, Hainline ym. (2019, 18) tuodessaan esille, että epidemiologinen tutkimus viittaa siihen, että huippu-urheilijat voivat olla vaarassa kehittää itselleen mielenterveysoireita ja -häiriöitä. Useimmat tutkimukset perustuvat itsearvioituihin poikkileikkaustilastoihin. Raporttien mukaan mielenterveysoireiden sekä -häiriöiden yleisyys vaihtelee entisten huippu-urheilijoiden keskuudessa. Artikkelissa tuodaan esille, että noin 5 % käyttää alkoholia haitallisesti lopettamisen jälkeen ja jopa 45 % kokee huippu-urheilun lopettamisen jälkeen ahdistuksen ja masennuksen oireita.

Itkonen & Knuutila (2016, 13) kertovat, että urheilu-uran jälkeiset siirtymät eivät ole aina lineaarisesti toisiaan seuraavia elämänvaiheita, vaan joskus siirtyminen uusille sosiaalisen elämän kentille ei onnistu helposti tai joskus jopa epäonnistuu. Uran jälkeisen uusien roolien löytäminen saattaa olla uran päättäneistä pitkäkestoinen prosessi.

2.3 Tuen merkitys uran loputtua

Pasanen & Pietikäinen (2023, 328) kertovat, että kilpaurheilijalla on aktiiviuran aikana aina tiimi tukena ja vaikeina hetkinä urheilija pystyy tarvittaessa kääntymään valmentajan, huoltajan tai esimerkiksi joukkue – tai kilpakavereiden puoleen ja saada heiltä tukea. Kun ura loppuu saattaa olla vaarana, että yhteys tukiverkkoihin saattaa katketa tai löystyä.

Lopettamisen hetkellä voi tuntea monenlaisia ajatuksia ja tunteita, eikä lopettamishetkellä ole vain

oikeita tai väärä tunteita. Erilaiset lopettamiseen liittyvät tunteet saattavat kulkea urheilu-uransa päätävällä ihmisellä mukana jonkin aikaa. On todettu, ettei tunteista kannata yrittää päästä nopeasti irti vaan tunteiden kannattaa antaa tehdä ajan kuluessa työnsä. Tämän jälkeen on helpompi jatkaa elämässä eteenpäin, kun lopettamiseen liittyvä tunnekuorma ei jää käsittelemättä. (Pasanen & Pietikäinen 2023, 326.)

Myös Kasken (2006, 225–226) mukaan urheilu-uran loppuessa herää paljon erilaisia tunteita. Tilanteeseen ja tunteisiin ei välttämättä auta pelkästään järkeily, vaan aito urheilijan kohtaaminen. Tämä vie aikaa erityisesti urheilijan tukiverkolta ja edellyttää myös vaivannäköä, jotta tuki on riittävää. Urheilijaa tulee osata ohjata tarvittaessa ammattiavun piiriin. Lopettamisen hetkellä tulisi olla mietittynä urheiluorganisaatioissa etukäteen jo tukiverkko urheilijoille. Suurin riski Kasken (2006, 226) mukaan on se, että avun hakemisessa ja saamisessa apu jää liian lyhytaikaiseksi. Puhuttaessa huippu-urheilun lopettamisesta, vuosi nähdään muutosprosessissa vielä lyhyenä aikana. Uuden elämän ja arjen löytäminen ja siihen sopeutuminen vie enemmän aikaa.

Olympiakomitean (2018) kirjoittamassa julkaisussa puhutaan loppukeskustelun tärkeydestä uran päättyessä. Urheilijan kanssa valmentajan tulisi käydä loppukeskustelu, jossa käydään yhdessä läpi urheilijan kokemuksia sekä osoitetaan myös kiinnostusta jatkosuunnitelmille. On tärkeää kunnioittaa urheilijan antamaa panosta urheilun parissa. (Suomen Olympiakomitea 2018.) Brewer (2009, 116) kertoo, että monet olympiakomiteat maailmalla esimerkiksi Australian, Englannin ja Amerikan sekä Kanadan ovat luoneet ohjelmia auttaakseen urheilijoita valmistautumaan urheilu-uran päättymiseen. Ohjelmien avulla on tarkoitus tukea urheilijoita esimerkiksi omien arvojen, mielenkiinnon kohteiden ja tarpeiden löytämisessä.

Elämän ja uran aikana kaikilla ihmisillä on erilaisia ajanjaksoja ja lähes kaikki ihmisten kokevat elämänkaarellaan psyykkisesti helpompia ja vaikeampia vaiheita. Psyykkisen työskentelyn jako kolmeen kategoriaan helpottaa vastuiden oivaltamista ja tavoitteiden asettamista työskentelylle. Nämä kolme kategoriaa ovat psyykkisen terveyden ylläpitäminen, psyykinen harjoittelu sekä psyykkisen häiriön tunnistaminen ja hoito. (Arajärvi & Thesleff 2020, 528–530.)

Lopettamiseen liittyvät vaikeat kokemukset ja niihin liittyvät tunteet ovat hyvin yleisiä. On todettu, että monet urheilijat ovat kärsineet lopettamisen yhteydessä ja uran päättymisen jälkeen masennusta muistuttavia oireita. Mieli, keho ja aivot kokevat tilanteessa muutoksia, jotka vaikuttavat urheilijan mielialaan. Uransa päättänyt urheilija saattaa hetkellisesti kokea olonsa tyhjäksi. Tuen saaminen ja asioista puhuminen on tilanteessa tärkeää. (Pasanen & Pietikäinen 2023, 327.)

Arajärven & Thesleffin (2020, 534) mukaan psyykkisiä haasteita kohdatessa henkilön tulee itse olla halukas hakeutuakseen psykologisen avun piiriin. Myös lähipiirin kyky avun tarpeen tunnistamiseksi ja avun ohjaamiseksi on tärkeää, jotta henkilö, joka tarvitsee psyykkistä tukea ja hoitoa voi sitä lähipiirinsä ohjaamana saada. Yleisesti voidaan lausua merkkejä tai asioita, jotka helpottavat päätöstä siitä

tulisiko henkilön tai esimerkiksi hänen lähipiirinsä olla yhteydessä terveydenhoidon ammattilaiseen. Yksi tärkeistä auttavista kysymyksistä voidaan pitää sitä, kuinka häiritseväksi henkilö itse kokee oireensa tai vaikeutensa ja kokeeko tarvitsevansa siihen apua. Panostaminen onnistuneeseen siirtymävaiheeseen on tärkeää, sillä uransa lopettaneiden hyvinvointiin vaikuttavat urheilussa koetut vaatimustekijät. (Kaski ym. 2020, 30.)

Pasanen & Pietikäinen (2023, 328–329) korostavat, että urheilijan kannattaa huolehtia tukiverkostaan uran loppumisen hetkellä ja pohtia sitä kenen tai minkä tahon puoleen voi tarvittaessa kääntyä, mikäli kokee tarvitsevansa siirtymävaiheessa tukea. Söyrig (2004, 19) muistuttaa, että läheisten ihmisten, ystävien sekä perheen kanssa vietetty aika on merkityksellistä, kun puhutaan ihmisen sosiaalisen elämän kokonaisuudesta. Sosiaalinen ympäristö voi tukea urheilijan laaja-alaista tulevaisuuden kuvaa, jossa lahjakkuus voidaan nähdä vahvuutena.

Ammattiapua on syytä hakea silloin, jos ahdistuneisuus on kestänyt useita viikkoja sekä vaikuttaa arkielämään. Terveyskeskus opiskelu- ja työterveyshuolto tarjoavat apua. Varhaisessa vaiheessa avun hakeminen kannattaa ja hoidon viivästyminen saattaa vaikuttaa esimerkiksi opintoihin, ihmissuhteisiin ja työntekoon. Se saattaa myös kasvattaa masennuksen sekä päihdeongelmien riskiä. (Mielenterveystalo 2024.)

Kriisin kohdatessa henkinen ensiapu tarkoittaa ihmisen kuuntelemista, rauhoittavaa läsnäoloa sekä tarpeen tullen ohjaamista avun piiriin, josta on hyötyä niin tapahtuman sattuessa kuin pitkään sen jälkeenkin. Autettu henkilö kokee silloin tulleen nähdyksi ja kuulluksi sekä saa tunteen siitä, ettei tilanteessa tarvitse pärjätä yksin. (Suomen Punainen Risti, 2024.)

Brewer (2009, 122) kertoo, että turvautuminen psykologiin mielenterveyshaasteiden vuoksi omaa edelleen vahvan stigman. Viimeisimmät tutkimukset kuitenkin osoittavat, ettei muut urheilijat paheksu ihmistä, joka turvautuu psykologin apuun.

3 Alumnitoiminta

Alun perin alumnitoiminta on alkanut 1800-luvussa Amerikassa ja vasta 1900-luvulla se on rantautunut Eurooppaan. Yliopiston kehittämiseen alumnit pääsivät osallistumaan 1840-luvulla Amerikassa. Ensimmäinen virallinen alumniyhdistys perustettiin Williams Collegelle vuonna 1821. Alumneilla oli vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta oppilaitokseensa ja heillä oli myös vahva halu ottaa vastuuta koulun kohtalosta sekä menestyksestä. (Widen, n.d.) Hohental ym. (2012) kertovat, että alumnitoiminnan kolme tärkeintä asiaa on johdon tuki eli se, että alumnitoiminta on osa korkeakoulun toimintaa ja sillä on tavoitteet, riittävät taloudelliset ja ajankäytännölliset resurssit sekä alumnirekisteri. Alumnirekisteri mahdollistaa erilaisia alumnitoiminnan muotoja esimerkiksi tapahtumien ja muiden palveluiden tarjoamisen sekä mentoroinnin.

3.1 Alumni

Alumni tarkoittaa joukkoa kasvatteja tai suojatteja ja se tulee latinankielisestä sanasta alumni, joka tarkoittaa juuri kasvattia tai suojattia. Alumnitoiminta yhdistetään yliopisto ja koulumaailmaan ja se on vähitellen levinnyt myös muualle. Urheilun piirissä esimerkiksi Pohjois-Amerikassa on alumnitoiminnalla pitkät perinteet ja esimerkiksi kaikilla vanhoilla NHL-seuroilla on omat alumninsa. Jäsenperusteet vaihtelevat urheilulajeittain ja alumneittain ja sen lisäksi alumneilla voi olla kannattajajäseniä. (Liiga Alumni, 2024.)

Myös Terhi Mölsä kirjoittaa verkkojulkaisussa ”Alumni Relations and Institutional Giving” (2012, 2-3), että alumnitoiminnalla on pitkät perinteet Amerikassa, mutta sen suosio on kasvanut vähitellen myös Suomessa. Suomesta on lähdetty Amerikkaan tutustumaan alumnitoimintaan ja sitä kautta lähdetty selvittämään miten alumnitoimintaa on Amerikan yliopistoissa järjestetty.

Alumnitoiminta on yleisempää yliopisto ja korkeakoulumaailmassa ja siinä tiivistetään yliopistojen ja entisten opiskelijoiden välistä yhteyttä. Alumnitoiminta on hyödyllistä silloin kun se hyödyttää kaikkia osapuolia. Työelämäyhteyksien ja työllistymisen edistäminen ovat yleensä yliopistojen alumnitoiminnan tavoitteita. Alumnitoiminnan perustana toimii alumnirekisteri ja itse alumnitoiminta sisältää sähköistä viestintää, täydennyskoulutusmahdollisuuksia, erilaisia tapahtumia sekä mahdollisuuden rahoittaa yliopiston toimintaa. Myös laajimmillaan alumnitoiminta voi kattaa alakohtaisia tapahtumia, mentorointiohjelmaa, vuosikurssitapahtumia ja ulkomaanmatkoja. (Väänänen 2018, 28–30.)

Suomen ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa järjestetään alumnitoimintaa valmistuneille opiskelijoille. Esimerkiksi Helsingin Yliopiston alumni verkkosivuilla (2024) kerrotaan, että alumninyhteisöltä voi saada tukea työelämään siirtyessä opintojen jälkeen. Verkkosivuilla kerrotaan, että tutustumalla toisiin alumneihin, erilaisiin palveluihin ja tapahtumiin voi saada apua oman urapolun löytämisessä. Verkostoitumisella on myös nähty olevan moninaisia hyötyjä ja sitä yliopiston alumnitoiminta myös

tarjoaa. Tätä ovat tutkineet mm. Kuusela ja Olinin (2013). Heidän mukaansa alumniin osallistuminen opetussuunnitelman kehittämiseen koetaan työelämälähtöisyyttä nostavana tekijänä. Alumnitoiminnan tuominen opiskelijoiden tietoisuuteen heti opintojen alussa on tärkeää alumnitoimintaan sitoutumisen kannalta. (Kuusela & Olin 2013.)

Kaksi tekijää vaikuttavat yksilön sitoutumiseen alumnitoimintaan: 1) tyytyväisyys tutkinto-ohjelmaan sekä 2) tunneside korkeakouluun. Alumneille suunnatun viestinnän tulee olla hyödyllistä sekä tarkoituksenmukaista. Esimerkiksi sosiaalisen median ryhmien käyttö alumnitoiminnassa vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta ja mahdollistaa molemmin puoleisen viestinnän. (Roosien 2020, 10–14.)

Roosien (2020, 10) huomauttaa, että on tärkeää muistaa, että ihmiset muuttuvat ajan myötä ja ihmiset pitävät tärkeämpänä nykyhetkeä kuin esimerkiksi omaa valmistumisvuottaan. Alumneille alumnitoiminnan palveluiden määrittävät kolme tekijää: sen pitää ratkaista ongelma tai tyydyttää jokin tarve, sen pitää olla helposti saatavilla ja sen pitää olla ainutlaatuista, jota ei voi helposti löytää muualta. Muokkaamalla ja suunnittelemalla alumnitoiminta alan alumniin toiveiden mukaisesti varmistetaan alumniin halu jatkaa sekä kehittää osallistumista. Myös Hohental ym. (2012 42–44) kertovat, että sitoutumista alumnitoimintaan auttaa se, että alumnitoiminta suunnitellaan alumniin ehdoilla ja että toiminta on innostavaa ja tuo lisäarvoa.

3.2 Mentorointi

Mentorointi nähdään yhtenä vanhimpana kehittämisen keinona. Sen on todettu olevan hyvä tapa välittää osaamista henkilöltä toiselle tai sukupolvelta toiselle. Nykyaikaisen mentoroinnin juuret löytyvät Japanista, jossa ikää sekä kokemusta arvostetaan. Siellä huomattiin myös mentoroinnin arvo ns. hiljaisen tiedon hyödyntämisessä. (Kupias & Salo 2014, 12-14.)

Mentorointi nähdään osaamisen kehittämisen menetelmänä ja siinä kokeneemmat ja aloittelevat työntekijät jakavat omia kokemuksiaan ja osaamistaan. Mentoroinnin tavoitteena on tukea työssä oppimista ja työhyvinvointia. Mentoroinnista hyötyy yksittäinen työntekijä, työyhteisö sekä esimerkiksi asiakastyössä asiakkaat. Mentoroinnin hyötyjä ovat myös se, että sen avulla voi saada uusia tapoja hahmottaakseen omaa työtään, työn haasteiden jakaminen antaa uusia näkökulmia ja ratkaisuja sekä mentoroinnin avulla voi saada tukea tavalliseen arkityöhön. (Työterveyslaitos, 2024.) Kupias & Salo (2014, 45) tuovat esille mentoroinnin tavoitteita. Heidän mukaansa mentoroinnin tavoitteena on edistää ja kehittää sekä oppimista että osaamista. He tuovat esille, että mentoroinnin avulla voidaan luoda uutta, mutta myös säilyttää vanhaa.

Mentorointi on usein kahden henkilön välillä tapahtuvaa vuorovaikutusta, jossa toinen osapuolista toimii aktorina ja toinen mentorina. Aktoriksi kutsutaan henkilöä, joka on vasta valmistunut tai vielä opintojaan loppuun saattava henkilö. Aktori on mentoria kokemattomampi työelämässä ja näin ollen mentori nähdään usein osaavampana henkilönä mentorointisuhteessa. Mentorointi ei aina tarkoita

vain kahden ihmisen välillä olevaa mentorointisuhdetta, sillä mentorointia voidaan järjestää myös ryhmä- tai vertaismentorointina. Mentoroinnissa pidetään tärkeänä sitä, että mentorilla on halua auttaa kokemattomampaa ja aktorilla taas vastavuoroisesti halua kehittyä. (Opetushallitus, 2024.)

Mentoroinnissa aktori saa omalle uralleen sparrausta sekä uudenlaisia ideoita. Mentorille mentorointi voi parhaimmillaan antaa aktorin kautta uusia näkökulmia. Tärkeää mentorointisuhteessa on luottamus mentorin ja aktorin välillä ja molemmilla osapuolilla on vastuu toimia toisen luottamuksen arvoisesti mentoroinnin aikana. (Opetushallitus, 2024) Myös Ristikangas ym. (2020, 37) tuovat esille sitä, että mentorointi ei ole yksisuuntaista vaan vastavuoroisuuden periaatteen mukaan molemmat osapuolet mentorointisuhteessa voivat oppia toisiltaan. Sekä mentorin että mentoroitavan katsontakanta laajenee ja kumpikin osapuoli oppii katsomaan asioita eri näkökulmien kautta. On hyvä muistaa, että eri ihmisten kanssa toimiminen tuo itsestä erilaisia asioita esille. Mentorointisuhde saattaa joissain tapauksissa kehittyä ja muuttua jopa ystävyysuhteeksi.

Ristikangas ym. (2020, 100) mukaan onnistuneessa mentorointiprosessissa mentoroitavalla tulisi olla vahva käsitys omasta roolistaan prosessissa sekä siihen liittyvistä vastuista. Kaikista tärkeimpänä voidaan pitää halua altistaa itseään mentorointiprosessiin.

Onnistuneen suhteen luomiseen mentoroitavalla tulisi olla riittävästi seuraavia kykyjä:

- 1.motivaatiota
- 2.tavoitteellisuutta
- 3.avoimuutta
- 4.rohkeutta
- 5.kykyä oman toiminnan ja oppimisen arviointiin

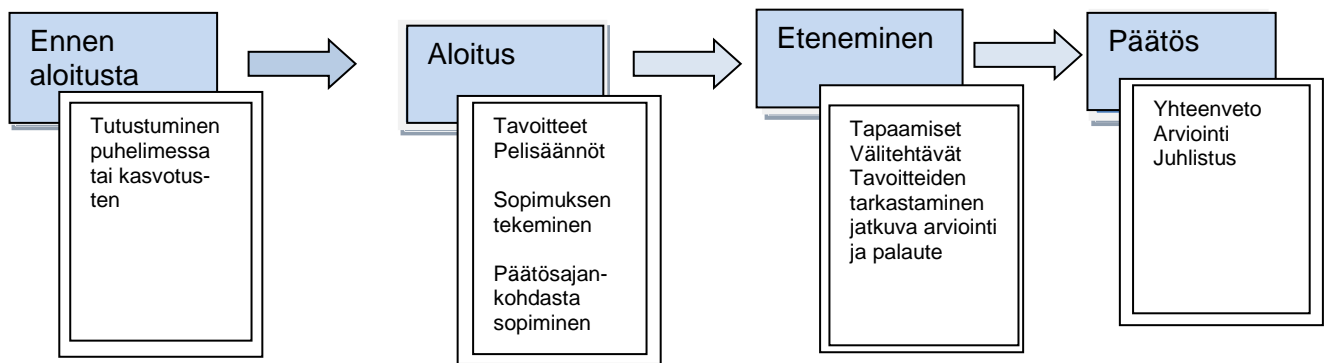
Suomen Mentorit (2024) korostavat myös, että tärkeää mentoroinnissa on avoimen ja arvostavan sekä luottamuksellisen suhteen lisäksi se, että suhteen toinen osapuoli opitaan tuntemaan. Luottamuksen saavuttamiseksi on tärkeää muistaa, että molempia osapuolia sitoo vaitiolovelvollisuus. Parhaimmillaan mentorointi voi auttaa toteuttamaan unelmia.

Luhanka-Aalto tuo esille myös Metropolian tekemässä julkaisussa Mentorointiopas (2017, 3) että mentoreiksi aikoville tulee tuoda esiin se, että vuorovaikutus auttaa molempia osapuolia, sillä kuten todettu myös mentorit voivat saada uusia näkökulmia työhönsä mentoroinnin aikana. Onnistuneeseen mentorointiprosessiin vaikuttavimpia asioita ovat viestintä, luottamus ja vuorovaikutus sekä vastuunjako.

Luhanka-Aallon (2017, 3) kertoo, että mitä enemmän näihin asioihin kiinnitetään huomiota, sitä parempiin tuloksiin mentoroinnissa voidaan päästä. Mentoroitavien ja mentorien haastatteluista on käynyt ilmi, että persoonaa ja näkemystä tarvitaan mentorointisuhteen alkuvaiheessa. Avoimelle keskus-

telulle hyvä lähtökohta on esimerkiksi ”minä olen tällainen ja sinä sellainen” -keskustelu, jossa toista opitaan tuntemaan. (Ristikangas ym. 2020, 96). Barham & Cowayn (1998) mukaan liiallinen asiantuntijapainotus mentorointisuhteessa tuottaa opettajamaisen otteen, jonka on huomattu vaikuttavan heikentävästi mentorointiin.

Mentorointiprosessin etenemistä kuvaavat Kupiainen & Salo (2014, 154) alla olevan kaavion avulla



Kuva 1. Mentorointiprosessin vaiheet

Heidän mukaansa mentorointiprosessia voi kuvata yksinkertaisesti niin, että prosessissa on alku, keskikohta ja lopetus. Kupiainen & Salo (2014, 155–156) tuovat myös esille sen, että toimiva työnjako mentorointisuhteessa on sellainen, että aktori huolehtii ajan ja paikan varaamisesta ja usein myös teeman valitsemisesta. Myös mentorointiprosessin etenemisestä sekä kehittävästä ohjauksesta huolehtii mentori.

Luhanko-Aalto (2017, 3–9) pitää tärkeänä sitä, että mentoroinnissa on tärkeää sopia pelisäännöistä esimerkiksi sen osalta miten eri tilanteissa toimintaan, jotta kumpikin osapuoli tietää toistensa odotukset. Mentorointi suhteet ovat erilaisia ja on hyvä pohtia miten mentorointipari yhteistyössä saavuttaa parhaimman tuloksen sekä yhteistyölle asettamansa tavoitteet. Realististen tavoitteiden asettaminen ei välttämättä onnistu vielä ensimmäisellä tapaamiskerralla ja niitä voidaan täydentää mentorointisopimukseen myöhemminkin. Mentorointi on vuorovaikutussuhde, jossa tavoitteiden tulisi olla realistisia.

Mentorointisopimus kannattaa tehdä mentorin ja mentoroitavan välillä jo yhteistyön aloitusvaiheessa. Sopimus kannattaa tehdä kirjallisessa muodossa ja tärkeintä sen sisällössä on se, että sen avulla molemmat tietävät oman roolinsa, vastuunsa sekä velvoitteensa. (Luhanko-Aalto 2017, 6.)

Luhanko-Aalto kertoo mentorointioppaassa (2017, 6) että mentorointisopimukseen kannattaa sisältää seuraavat asiat:

- Mentoroinnin tavoitteet
- Mentorointiyhteistyön kesto

- Tapaamisten säännöllisyys ja paikka
- Tapaamisten kesto
- Aiheet ja teemat, joita halutaan ja esimerkiksi ei haluta käsitellä
- Yhteydenpito tapaamisten välillä sekä käytettävät kanavat
- Tapaamisten käytännönjärjestelyt
- Käytänteet esimerkiksi, jos tapaaminen peruuntuu
- Tapaamisiin valmistautuminen (mitä mentorilta odotetaan ja vastaavasti mitä mentoritavalta)
- Luottamuksellisuus, mistä asioista ei puhuta mentorintisuhteen ulkopuolella
- Miten toimitaan, jos mentorointiprosessi keskeytyy

Ristikangas ym. (2020, 250–251) listaavat, että sopimusepäselvyyksiä voi mentoroinnissa ilmeitä esimerkiksi, jos tapaamisia perutaan, tapaamisiin ei valmistauduta, osapuolilla on erilaiset tai epärealistiset odotukset, mentoroitava on passiivinen ja luottamus rakoilee. Haasteet mentorointiprosessissa Ristikankaan ym. (2020, 248) mukaan johtuvat siitä, että ihmiset ovat ihmisiä ja haasteita tuottaa ihmisten eroavaisuudet niin asenteissa, orientaatioissa ja käyttäytymisessä. Erilaisten keinojen avulla on mahdollista yhteistyötä voi edistää. Mahdollisista yhteistyön kitkoista voi mentorintisuhteen alussa puhua avoimesti jo ennen kuin ongelmia ilmenee.

4 Helsingin Luistelijat

Luistelijat ry on rekisteröitynyt yhdistys ja se on perustettu vuonna 1908. Helsingin Luistelijat ry on suomen vanhin suomenkielinen taitoluisteluseura ja sillä on jäseniä yli 1200. Seurassa voidaan harrastaa niin yksinluistelua, muodostelmaluistelua, pariluistelua kuin jäätanssia ja näiden lisäksi seurassa toimii myös luistelukouluryhmiä. Kilpailumenestyksen saralla Helsingin Luistelijat lukeutuu Suomen menestyneimpien taitoluisteluseurojen joukkoon. Tavoitteena seuralla on menestyä jatkosakin kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa. Helsingin Luistelijoiden tavoitteena on varmistaa luistelijoiden yksilöllinen kehitys ja kokonaisvaltaiseen terveyteen sitoutunut urheilija polku. (Helsingin Luistelijat, 2024.)

STRATEGIA



VISIO Helsingin Luistelijat on Pohjoismaiden paras taitoluisteluseura.

MISSIO Helsingin Luistelijat luo parhaan toimintaympäristön taitoluistelun harraste- ja kilpailutoiminnalle sekä kaikkien lajien kansainväliselle menestykselle. Helsingin Luistelijat tarjoaa huippuvalmennusta ja parasta harrastetoimintaa kohtuullisin kustannuksin.

Kuva 2: Helsingin Luistelijat 2024. Strategia.

Kuten strategiasta voi saada selville, haluaa Helsingin Luistelijat luoda parhaimman toimintaympäristön lajin harrastamiseen sekä kilpailutoimintaan. Se haluaa tarjota huippuvalmennusta ja ammattitaitoa. Helsingin Luistelijoiden visio on olla Pohjoismaiden paras taitoluisteluseura. Arvoina seurassa nähdään yhteisöllisyys, tavoitteellisuus ja terveet elämäntavat sekä reiluus.

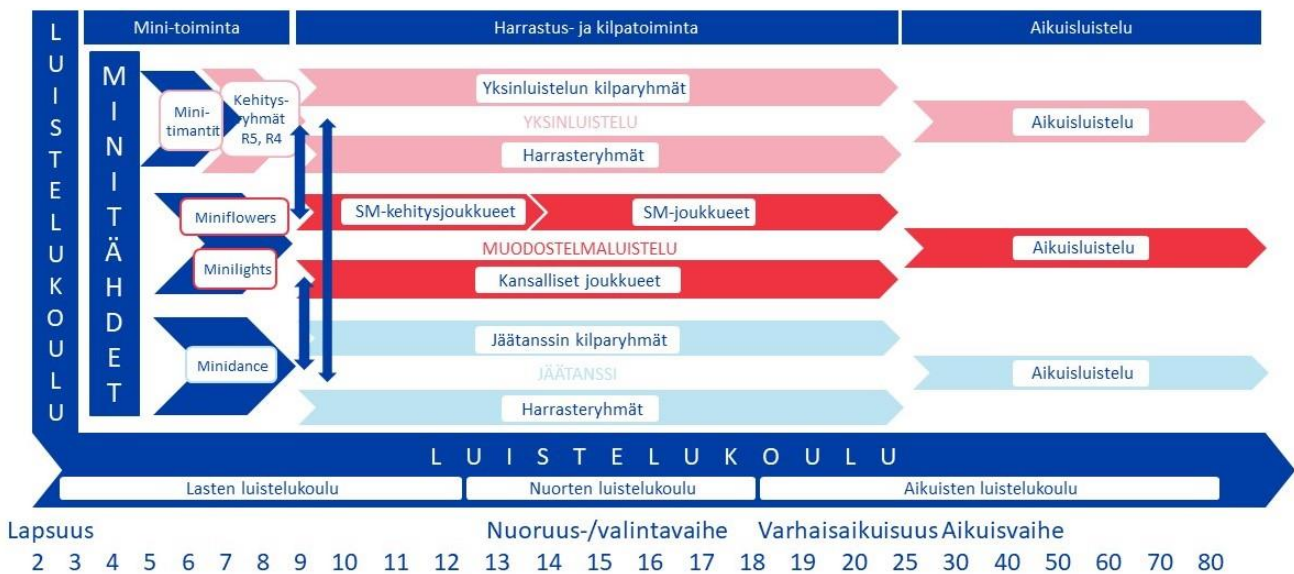
Helsingin Luistelijaille on myönnetty ensimmäisenä taitoluisteluseurana suomen olympiakomitean tähtiseuraohjelman kaikki kolme Tähtimerkkiä vuonna 2021.

Tähtiseurana tarkoituksena on tukea suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta eli seuratoimintaa.

Tähtiseurassa voidaan luottaa laadukkaaseen ja vastuulliseen toimintaan. (Olympiakomitea, 2024).

Tähtiseurana tavoitteena on nostaa suomalainen urheilu seuraavalle tasolle ja tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan inhimillisesti ja modernisti sekä ketterästi. Helsingin Luistelijat toimii Helsingin alueella harjoitellen ympäri Helsinkiä. Helsingin Luistelijoiden tarkoituksena on edistää taitoluistelua harraste-, kilpa- ja huipputasolla. Organisaationa Helsingin Luistelijat pyrkii jäsenistön kanssa kehittämään toimintaansa hyvää hallintotapaa noudattaen. Helsingin Luistelijat huolehtii jäsenistönsä tasavertaisesta kohtelusta ja osallistaa jäseniään päätöksenteossa. (Helsingin Luistelijat, 2024.)

Helsingin Luistelijat on saavuttanut huippu-urheilun tähtimerkin. Tämän osa-alueen merkki kertoo siitä, että seura luo huippu-urheilijoille entistä paremmat edellytykset harjoitella sekä menestyä. Huippu-urheilun tähtiseuraa voidaan pitää oman lajinsa edelläkävijänä, joka ohjaa resursseja urheilijoiden tukemiseen ja vahvistaa seuratoiminnan elinvoimaisuutta. (Helsingin Luistelijat, 2024.)



Kuva 3. Helsingin Luistelijat 2024. Luistelijan polku

Helsingin Luistelijat (2024) kertoo uusimmassa toimintakertomuksessaan, että seura pyrkii varmistamaan monta erilaista vaihtoehtoa luistelijan polulle niin harrastajasta huipulle asti pitäen harrastuskustannukset mahdollisimman kohtuullisina laadusta tinkimättä.

Helsingin Luistelijat (2024) kertoo toimintakertomuksessaan myös, että se pyrkii tekemään parhaansa sen eteen, että useampi luistelijä pystyy kasvamaan omassa kasvattajaseurassaan huipputasolle asti niin halutessaan. Helsingin Luistelijat haluaa kasvattaa huippuluistelijansa itse. Se pyrkii tavoittamaan mahdollisimman suuren joukon luistelijaita mahdollisimman nuorina.

Ylintä päätäntä valtaa seurassa käyttävät kevät- ja syyskokous, jonne kaikki seuran jäsenet kutsutaan. Seuran jäseniä ovat kaikki luistelijat ja erikseen hallituksen hyväksymät jäsenet, joiden tulee olla 15 vuotta täyttäneitä, jotta kokouksessa voi äänestää. Hallitus valitaan kevät kokouksessa. Halli-

tusvastuu on kaksi vuotiskaudeksi ja puolet hallituksesta on erovuorossa vuorovuosin. Helsingin Luistelijat on kilpaurheiluseura ja tähtää korkealuokkaiseen toimintaan sekä urheilulliseen menestykseen. (Muodostelmaluistelijan käsikirja 2018, 4–5).

4.1 Marigold Ice Unity

Opinnäyteyöhöni liittyy oleellisesti muodostelmaluistelujoukkue Marigold Ice Unity-joukkue, sillä alumniyhdistys perustettiin entisille Marigold Ice Unity joukkueen luistelijoille ja opinnäytetyön tarpeen kartoittaminen ja kuuleminen tapahtui nykyisten sekä entisten Marigold Ice Unity huippuluistelijoiden kautta.

Marigold Ice Unity on Helsingin Luistelijoiden muodostelmaluistelun edustusjoukkue, joka kilpailee SM-seniorisarjassa. Muodostelmaluistelu on taitoluistelun joukkuemuoto. Siinä yksilöistä koostuvan ryhmän tavoitteena on luistella ohjelmasuoritus mahdollisimman yhtenäisesti ja samanaikaisesti tehden erilaisia askeleita, hyppyjä, piruetteja ja nostoja valittuun musiikkiin. Musiikin luonnetta tulee myös ilmentää ja esittää. Tasapainoisessa ohjelmassa on taitoluistelun peruselementtejä sekä muodostelmakuvioita, jotka liitetään toisiinsa erilaisten siirtymien kautta. Joukkueen suoritusta arvioidaan esimerkiksi ohjelman sisältämien vaikeustasojen perusteella sekä niiden suorituspuhtauden ja laadun perusteella. Tämän lisäksi arvioidaan ohjelman osa-alueita kuten peruluistelutaitoa, esitystä, sommittelua ja koreografiaa. (Suomen Taitoluisteluliitto, 2024.)

Muodostelmaluistelijalta vaaditaan sosiaalista sopeutumista, jotta joukkueurheilussa voi pärjätä. Tämän lisäksi tärkeisiin ominaisuuksiin kuuluu lajitekniset taidot, rytmikyky, rohkeus, esiintymiskyky ja pitkäjänteisyys. Näiden ominaisuuksien lisäksi kilpailullisesti pärjätäkseen luistelijalla tulee olla hyvä asenne niin harjoitteluun kuin sitoutumiseen lajiin sekä hyvät kilpailulliset hermot. (Muodostelmaluistelijan käsikirja 2018, 12.)

SM-PUTKI				MM-TASO		
Joukkue	ML Kehitysryhmä Miniflowers 5-8v.	Tulokkaat Sunflowers 7-10v.	Minorit Sunlights 9-13v	SM-noviisit Starlights 11-15v.	SM-juniorit Musketeers 14-19v.	SM-seniorit Marigold IceUnity yli 16v.
Tavoite	Onnistumisen kokemukset, halu oppia, keskittyminen harjoitteluun	Sitoutuminen ja keskittyminen, halu kehittää omia ja joukkueen taitoja	Tavoitteellinen ja päämäärätietoinen harjoittelu	Huipulle tähtäävä harjoittelu	Kokonaisvaltainen huippu-urheilu	Kokonaisvaltainen huippu-urheilu
Harjoitus määrät	2x vk jäällä ja oheisissa	3x vk jäällä ja 2x oheisissa ja 1x baletti	5x viikossa jäällä, 1x baletti, 1x taitoliikuntakeskus 3x oheiset	5x viikossa jäällä ja 1x baletti, 1x taitoliikuntakeskus, 3x oheiset	6x viikossa jäällä ja 1x baletti, 1x tanssi, 4 x oheisissa	8x viikossa jäällä ja 1x baletti, 1x tanssi, 3x oheisissa
Tekniset taidot	Perusluistelun oppiminen Sirkkaukset eteen ja taakse perus askeleet perus elementit Musiikin tulkinta	Perusluistelun vahvistaminen ja viimeistely, vauhti Perus askeleiden hallinta Tasapaino ja lukuasennot Ketteryyden ja näppäryyden Oman kehon hahmotus	Perus askeleet ja vaikeimmat askeleet, askelpuhtaus kehittyy Perusluistelun vahvistaminen, viimeistely, vauhti, kannatus Kehonkäyttö/ hallinta Monipuolinen tulkintakyky kehittyy	Vaikeiden askelten yhdistelmät ja askelpuhtaus Rotaatiot eri suuntiin Vaikeimmat elementit Vartalonkäyttö Monipuolinen tulkintakyky kehittyy Perusluistelun joustot, viimeistely, kannatus	Kaikki vaikeimmat askelyhdistelmät Rotaatiot eri suuntiin Kaikki liuut Vaikeimmat elementit Monipuolinen vartalonkäyttö Perusluistelun sulavuus ja kannatus Vahva tulkintakyky	Kaikki vaikeimmat askelyhdistelmät Rotaatiot eri suuntiin Kaikki liuut Vaikeimmat elementit Monipuolinen vartalonkäyttö Perusluistelun sulavuus ja kannatus Vahva tulkintakyky
Fyysiset taidot	Perus motorikka ja koordinaatio Kehon hahmotus Vartalonhallinta Monipuolinen liikunta	Ketteryyden, koordinaatio, liikkuvuus, Vartalonhallinta ja hahmotus Monipuolinen liikunta Lihastasapainokartoitukset	Perus -ja vauhtikestävyys, nopeus, kimmoisuus Voima kehonpainolla Liikkuvuus Kehonhallinta harjoitteet Lihastasapainokartoitukset	Liikkuvuus Voima kehonpainolla Vartalonhallinta Perus -ja vauhtikestävyys, Nopeus, kimmoisuus Lihastasapainokartoitukset	Kaikki lajissa vaadittavat fys. ominaisuudet huipputasolla Hyvä nostotekniikka Lihastasapainokartoitukset	Kaikki lajissa vaadittavat fys. ominaisuudet huipputasolla Hyvä nostotekniikka Lihastasapainokartoitukset
Fyysiset taidot	Perus motorikka ja koordinaatio Kehon hahmotus Vartalonhallinta Monipuolinen liikunta	Ketteryyden, koordinaatio, liikkuvuus, Vartalonhallinta ja hahmotus Monipuolinen liikunta Lihastasapainokartoitukset	Perus -ja vauhtikestävyys, nopeus, kimmoisuus Voima kehonpainolla Liikkuvuus Kehonhallinta harjoitteet Lihastasapainokartoitukset	Liikkuvuus Voima kehonpainolla Vartalonhallinta Perus -ja vauhtikestävyys, Nopeus, kimmoisuus Lihastasapainokartoitukset	Kaikki lajissa vaadittavat fys. ominaisuudet huipputasolla Hyvä nostotekniikka Lihastasapainokartoitukset	Kaikki lajissa vaadittavat fys. ominaisuudet huipputasolla Hyvä nostotekniikka Lihastasapainokartoitukset
	tilanteissa ja ryhmässä Rohkeus Sisukkuus Ystävällisyys Muiden huomioonottaminen	pelisäännöistä, osaa toimia ryhmässä Palautevastaanottokyky Rohkeus Sisukkuus	Joukkueurheilun lainalaisuudet ovat hallussa Osaa asetta henkilökohtaisia tavoitteita Rohkeus, sisukkuus	Ymmärrys urheilullisesta elämäntavasta kokonaisvaltaisesti Joukkueurheilun pelisäännöt selkeänä osana toimintaa Kyky arvioida omia taitoja ja kehityskohteita	Omasta jaksamisesta, ajankäytöstä ja terveellisestä ravinnosta huolehtiminen Mielen hallinta Sisäinen itsevarmuus ja motivaatio Yhteistyökykyisyys	Omasta jaksamisesta, ajankäytöstä ja terveellisestä ravinnosta huolehtiminen Mielen hallinta Sisäinen itsevarmuus ja motivaatio Yhteistyökykyisyys
Kilpailulliset tavoitteet	Onnistumisen elämykset esiintymisistä, esiintymiskokemus	Mitalisijat Onnistuneet suoritukset	Suomen paras minorijoukkue Onnistuneet suoritukset	SM 1 Kansainvälinen menestys Onnistuneet suoritukset	SM 1 ja MM 1 Kansainvälinen arvokilpailumenestys	SM 1 ja MM 1 Kansainvälinen arvokilpailumenestys
Joukkueeseen pääsy kriteerit						
SM- putken arvot	<ul style="list-style-type: none"> Huipulle tähtäävä, päämäärätietoinen harjoittelu Urheilullisuus Luovuus ja muuntautumiskyky Periksiantamattomuus ja sisukkuus Monipuolisuus Huumorintajuus 					

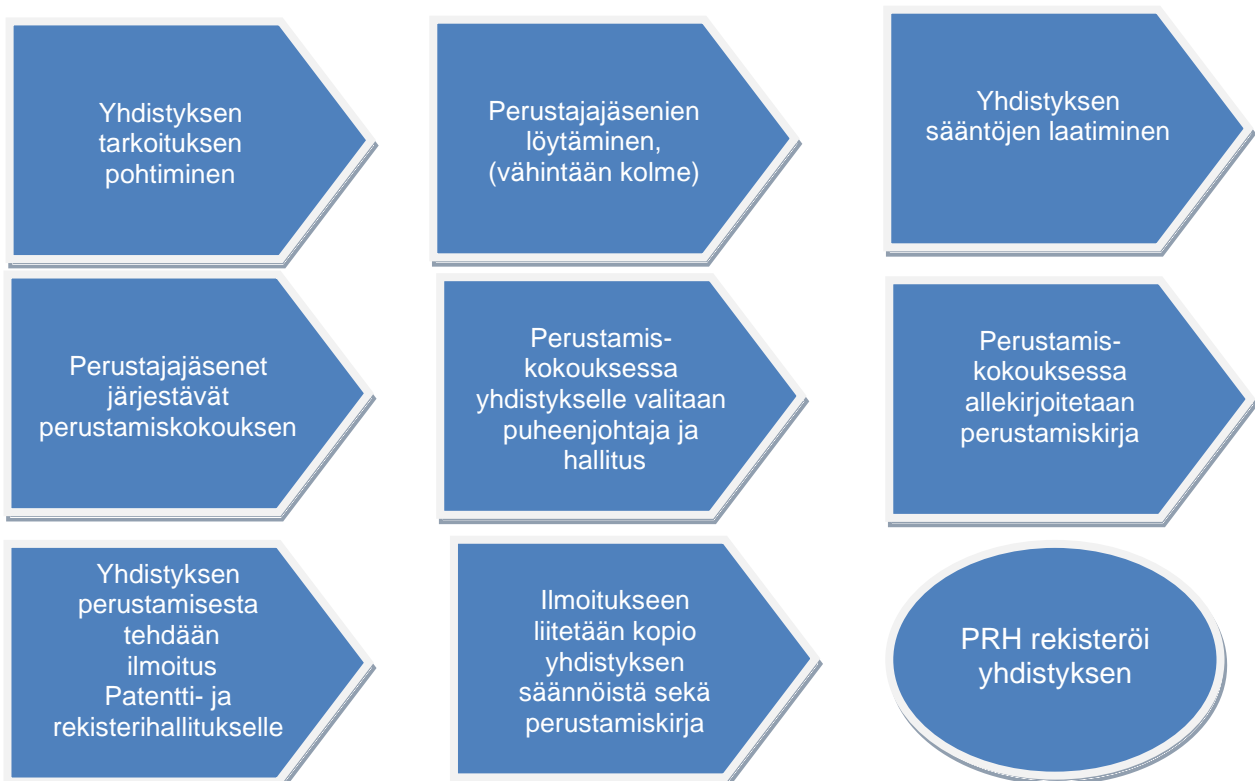
Kuva 4: Helsingin Luistelijat 2024. Muodostelmaluistelijan urapolku

Marigold Ice Unity on maailman yksi menestyneimpiä muodostelmaluistelu joukkueita, jonka saavutuksiin kuuluu viisi maailmanmestaruutta, seitsemän MM-hopeaa ja kaksi MM-pronssia. (Marigold IceUnity, 2024). Marigold Ice Unityn valmentajina toimii tällä hetkellä Tiina Turunen sekä Maikki Merilehto. Marigold Ice Unityyn nostetaan seuran urapolun mukaisesti joka vuosi uusia luistelijoita juniorijoukkue Musketeersista. Tämän lisäksi joukkueeseen voi hakea seuran ulkopuolelta joka kevät järjestettävien testien kautta. Jotta joukkueeseen voi päästä on lajitaitojen, fyysisten ominaisuuksien sekä henkisten ominaisuuksien oltava vaaditulla tasolla. Myös sitoutuminen joukkueen toimintaan sekä vaadittuun harjoittelumäärään tulee olla huipputasolla. (Helsingin Luistelijat, 2024.)

5 Yhdistyksen perustaminen

Aatteellisen tarkoituksen yhteistä toteuttamista varten voi perustaa yhdistyksen. Tällaisia yhdistyksiä ovat esimerkiksi kulttuuri-, sosiaali- ja hyväntekeväisyysyhdistykset ja ajanviete-, urheilutoiminta- ja harrastusyhdistykset. Yhdistyksen perustamista varten pitää olla vähintään kolme perustajajäsentä, joiden pitää olla 15 vuotta täyttäneitä. Myös yhteisö kuten rekisteröity yhdistys, säätiö tai yritys voi olla perustamassa yhdistystä (PRH, 2024.) Yhdistyksen merkitseminen yhdistysrekisteriin edellyttää, että perustamisilmoitus on tehty PRH:lle. Perustamisilmoituksen voi tehdä netin kautta sähköisessä asiointipalvelussa. Yhdistyksellä pitää olla tehtynä säännöt, jotka liitetään ilmoitukseen. Ohjatussa perustamisilmoituksessa asiointipalvelu luo säännöt tekemien valintojen pohjalta ja se on edullisin ja nopein tapa rekisteröidä yhdistys. Ohjatun perustamisilmoituksen maksu on 55 euroa ja ei ohjatun 110 euroa. (PRH, 2024.) Yhdistyksellä tulee olla puheenjohtaja sekä hallitus, sillä hallitus edustaa yhdistystä. Hallituksen jäsenten määrä tulee mainita yhdistyksen säännöissä. Hallituksen puheenjohtajan tulee olla iältään täysi-ikäinen ja muiden jäsenten on vähintään oltava 15 vuotta täyttäneitä. Yhdistyksen hallituksen ilmoittaminen yhdistysrekisteriin mahdollistaa sen, että jokin muukin täysi-ikäinen hallituksen jäsen voi puheenjohtajan lisäksi allekirjoittaa yhdistyksen muutosilmoituksia. (PRH, 2024.) Yhdistyksen virallinen rekisteröityminen on tärkeää myös esimerkiksi varainhankinnan kannalta. Rekisterissä oleva yhdistys näyttäytyy yhtenäisemmältä esimerkiksi mahdollisten sponso-reiden kannalta. (Yhdistysavain, 2024.)

Osuuspankin (2024) mukaan yhdistyksen perustamisen kannalta tärkeimmät kohdat on esitetty alla olevaan kaavioon:



Kuva 5. Yhdistyksen perustamisen vaiheet

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2024) kertoo, että yhdistyksen toimintaa ohjaavat talousarvio ja toimintasuunnitelma. Toimintasuunnitelman avulla yhdistys arvioi omaa toimintaansa kuluvan vuoden aikana. Keskeiset teemat toimintasuunnitelmaa tehdessä on miettiä mitä tavoitteita yhdistys asettaa seuraavan vuoden toiminnalle, millainen toimintaympäristö on ja minkälaisia muutoksia yhdistyksen toimintaan on tarvetta tehdä.

Rosengren & Töllönen (2008) kertovat, että yhdistyksissä tehtävät saattavat kasautua usein hallitukselle ja hallituksessa tietyille ihmisille. On suositeltavaa, että yhdistyksen kannattaa kehittää sellaisia toimintatapoja, joiden avulla yhdistyksen jäseniä voi osallistaa muulloinkin kuin sääntömääräisissä kokouksissa. Yhdistyksen tehtävien organisointia, vastuutehtävien jakoa sekä vastuualueiden jakoa ja erilaisten toimintaryhmien tarpeellisuutta on hyvä tarkastella säännöllisesti. Jäseniä voi motivoida työnjaon avulla, sillä se sitouttaa heitä yhdistyksen toimintaan. Yhdessä aikaansaatu toiminta innostaa ja toimiva työnjako mahdollistaa, että ihmisten erilaiset resurssit saadaan hyödynnettyä. (Rosengren & Töllönen, 2008.)

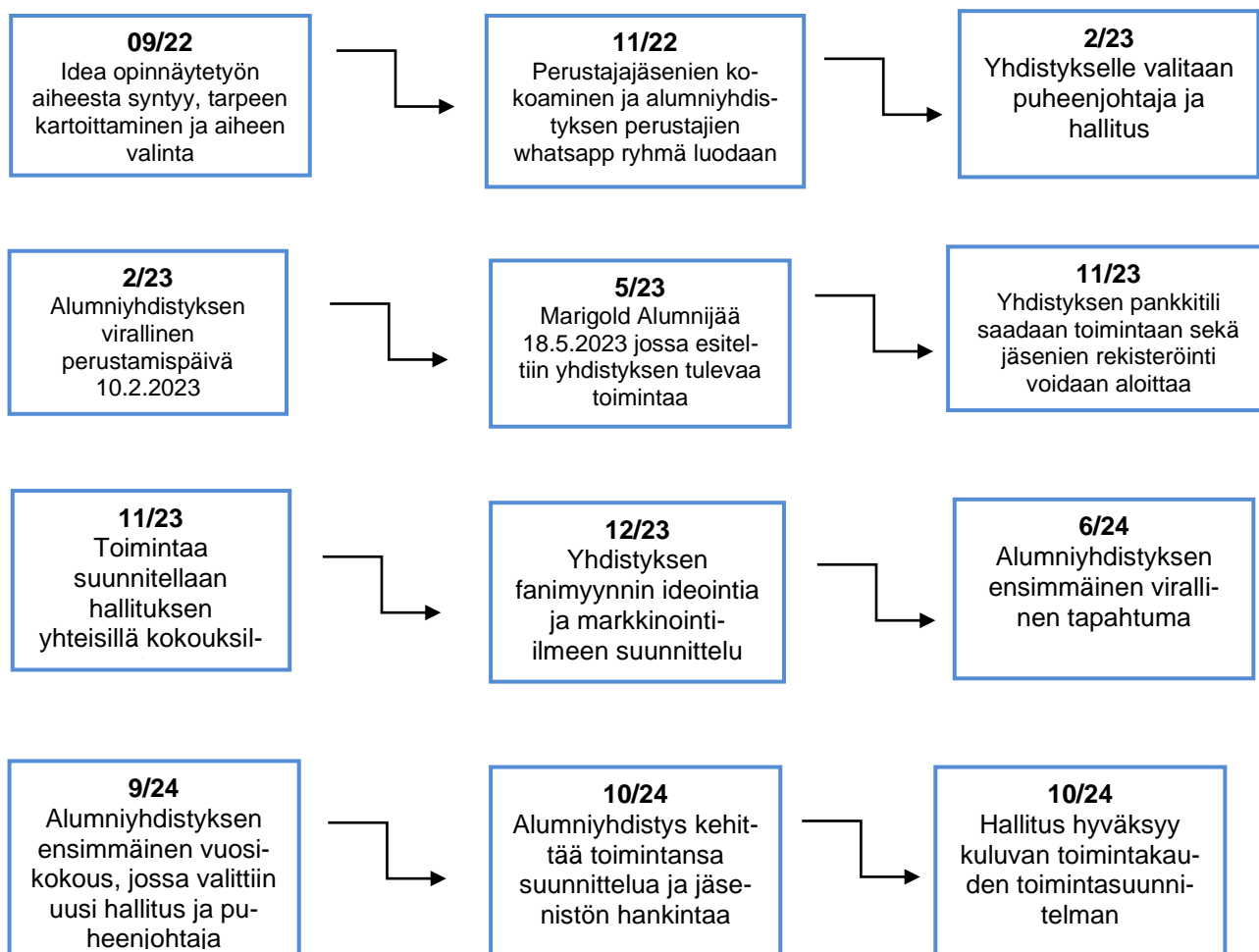
5.1 Marigold IceUnity Alumnit ry

Marigold Ice Unity alumniyhdistys perustettiin virallisesti 10.2.2023. Yhdistyksen perustaminen koettiin tarpeelliseksi, jotta alumnitoimintaan saadaan jatkuvuutta myös tulevaisuudessa ja jotta erilaiset rahalliset tukimuodot olisivat jatkossa mahdollista esimerkiksi Marigold Ice Unityn luistelijoina tukevien stipendien muodossa. Perustaja jäseninä olivat Marigold Ice Unityn entisiä luistelijoina. Alumniyhdistystä lähdettiin perustamaan kuuden perustaja jäsenen avulla. Yhdistyksen perustaminen oli alkuun hidasta ja työlästä, sillä virallisiin papereihin sekä pankkitilin avaamiseen meni paljon aikaa.

Alumniyhdistystä perustettaessa päätettiin, että entisillä Marigold-luistelijoina on oikeus liittyä yhdistyksen viralliseksi jäseniksi. Kannattajajäseniksi hyväksytään sellaiset henkilöt, jotka haluavat osoittaa kannatustaan ja tukeaan joukkuetta kohtaan. Tällaisia ovat esimerkiksi joukkueen vanhat huoltajat, tukijoukot ja fanit. Yhdistyksen tarkoituksena on a. ylläpitää ja kehittää Marigold Ice Unity -kulttuuria sekä yhteisöllisyyttä nykyisten ja vanhojen Marigold Ice Unity-luistelijoiden välillä; b. toimia muodostelmaluistelun asiantuntijaverkostona ja mentorointikanavana; ja c. tukea Helsingin Luistelijat ry:n SM-seniorimuodostelmaluistelujoukkue Marigold Ice Unityn toimintamahdollisuuksia.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää jäsentapahtumia ja mahdollistaa verkostoitumista Marigold Ice Unity-yhteisön ja muiden toimijoiden välillä. Lisäksi yhdistys suunnittelee järjestävänsä mentorointia Marigold Ice Unity-yhteisössä. Yhdistys voi myös järjestää muuta toimintaa Marigold Ice Unity -yhteisön hyväksi hallituksen päätöksen mukaisesti. Toimintansa tukemiseksi yhdistys voi kerätä jäseniltään ja kannattajajäseniltään vuotuista jäsenmaksua sekä toimeenpanna rahakeräyksiä. Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä henkilö, joka on luistellut Marigold Ice Unity -joukkueessa luistelukaudesta 1992–1993 eteenpäin.

Marigold Ice Unity alumniyhdistyksen perustamisen ja yhdistyksen alkuvaiheiden kuvaus kaavion avulla.



Kuva 6. Alumniyhdistyksen perustaminen ja sen vaiheet

Yhdistyksen toiminta on vielä alkutekijöissään toiminnan sisällön osalta. Tähän toivotaan muutosta, jotta uusien jäsenien hankkiminen helpottuu ja jotta toiminta jatkuu myös tulevaisuudessa. Kehittämistyön tavoitteena on alumniyhdistykselle konkreettisen toimintasuunnitelman kehittäminen, jotta yhdistyksen toiminta saa selkeän rakenteen.

Tällä hetkellä alumniyhdistyksessä on jäseniä 40 ja tavoitteena on kasvattaa jäsenmäärää tulevaisuudessa. Alumniyhdistyksellä on jo toinen virallinen hallituskokoonpano ja puheenjohtaja. Hallitus kokoontuu säännöllisesti ja jokaiselle hallituksen jäsenelle on jaettuna selkeä oma vastuualue. Hallituksen eri jäsenten vastuualueina on esimerkiksi tapahtumat, sosiaalinen media, tilin hallinta, sähköpostit sekä viestintä ja jäsenrekisterin ylläpitäminen. Yhdistyksellä on toimintansa tueksi perustettu erilaisia työryhmiä, joiden avulla on tarkoitus osallistaa jäseniä mukaan toimintaan.

6 Kehittämistyön tavoite, vaiheet ja käytetyt menetelmät

Kehittämistyölle asetettiin kaksi konkreettista tavoitetta. Ensimmäinen tavoite oli selvittää minkälaista alumnitoimintaa toimeksiantaja eli Helsingin Luistelijat ja tarkemmin ottaen Helsingin Luistelijoiden Marigold Ice Unity joukkueessa luistelleet urheilijat ja aktiiviluistelijat toivovat. Toisena tavoitteena oli kehittää alumniyhdistykselle toimintasuunnitelma haastatteluista ja kyselystä nousseiden tulosten pohjalta. Tavoitteena oli selvittää minkälaista alumnitoimintaa nykyiset sekä entiset luistelijat toivovat. Tutkimuksen löydöksiä tullaan hyödyntämään yhdistyksen toiminnan suunnitteluun, nykyisten urheilijoiden tukemiseen jo aktiiviuran aikana sekä nykyisten luistelijoiden haluan liittyä jäseneksi alumniyhdistykseen ja sitoutumaan alumnitoimintaan oman uransa päätyttyä.

Kehittämistehtävänä toteutettiin alumniyhdistykselle toimintasuunnitelma, joka hyväksyttiin hallituksella. Vilkka & Airaksinen (2003, 27) mainitsevat, että toimintasuunnitelma kannattaa aloittaa lähtötilanteen kartoittamisesta ja muiden vastaavien ideoiden selvittämisestä. Tärkeää on saada selville kohderyhmä, idean tarpeellisuus kohderyhmää ajatellen, aiheeseen liittyvä lähdekirjallisuus sekä tutkimukset ja muut mahdolliset lähteet aiheeseen liittyen. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tavoitteena on saada aikaan kehitettävään asiaan muutoksia, uusia ratkaisuja tai esimerkiksi parannuksia. (Ojasalo ym. 2009, 17.)

Kehittämistyössä kartoitettiin, millaista jo olemassa olevaa tutkimustietoa sekä kirjallisuutta kehittämistyön aihepiiristä löytyy. Tämän lisäksi haluttiin selvittää mitä tämä tutkimustieto aiheen parista kertoo ja miten sitä olisi mahdollista hyödyntää kehittämistyön suunnittelussa ja toteutuksessa.

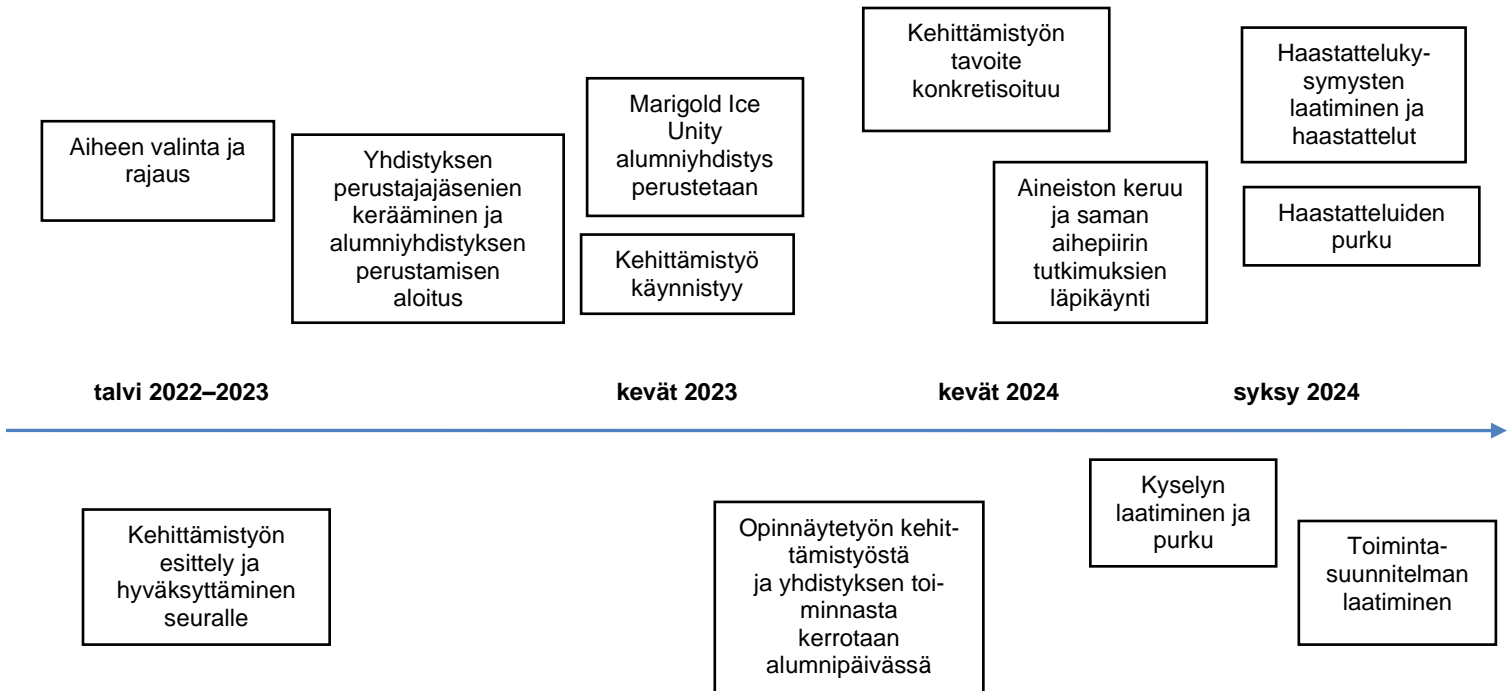
6.1 Kehittämistyön vaiheet

Ojasalo ym. (2009, 22) kuvaa kehittämistyötä prosessin eli toisiaan seuraavien vaiheiden kautta, sillä kehittäminen vie aikaa ja se koostuu usein selkeistä vaiheista. Kun toimintaa tarkastellaan prosessin kautta, auttaa se toimimaan sekä järjestelmällisesti että ottamaan huomioon ne asiat, jotka ovat jokaisessa vaiheessa hyvä tehdä ennen kuin siirrytään seuraavaan vaiheeseen. Myös Heikkinen ym. (2006, 78) tuovat esille samaa eri syklien muodossa. Syklin vaiheet vuorottelevat, välillä katse on enemmän tulevaisuuteen suuntaamisessa ja välillä painopiste on enemmän toteutuneen toiminnan arvioinnissa ja havainnoinnissa. Opinnäytetyössä on käytetty tutkimuksellisen kehittämistyön prosessia mukailten.

Ojasalo ym. (2009, 24–25) mukaan kehittämistyöhön kuuluu kuusi eri vaihetta, joita ovat:

1. Kehittämiskohteen tunnistaminen sekä alustavien tavoitteiden määrittäminen
2. Kehittämiskohteeseen perehtyminen teorian ja käytännön kautta

3. Kehittämistehtävän määrittäminen
4. Tietoperustan laatiminen sekä lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu
5. Kehittämishankkeen toteuttaminen ja julkaiseminen
6. Kehittämisprosessin arviointi



Kuva 7. Opinnäytetyön vaiheet

Prosessi voidaan Ojasalon ym. (2209, 23) mukaan jakaa eri vaiheisiin, mutta se ei aina ole selkeää, sillä kaikkien vaiheiden eroa saattaa olla vaikeaa nähdä. Usein prosessissa saatetaan myös palata taaksepäin ja edetä myös edestakaisin eri vaiheiden välillä. Tutkimuksellisissa kehittämishankkeissa on tärkeää kehittämiskohteen tunnistaminen sekä kehittämiskohteeseen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen. Muutostyön prosessia kuvataan esimerkiksi suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin kautta. Myös Kiviniemi (2015, 74) kuvaa, että tutkimuksen eri vaiheet eivät välttämättä ole aina etukäteen jäseneltävissä selkeisiin vaiheisiin, vaan aineistonkeruuta ja tutkimustehtävää koskevat ratkaisut saattavat muovautua tutkimuksen edetessä.

Kehittämistyössä oli tärkeää, että työ vastaisi nykytarpeeseen ja olisi työelämälähtöinen. Alusta asti oli tavoitteena, että nykyisiä ja entisiä Marigold Ice Unity luistelijoita tulisi kuulla seuran tarpeen kuulemisen lisäksi. Seuran tarpeen kuulemisessa osallistettiin seuran valmennuspäällikköä, seurakoordinaattoria ja puheenjohtajaa. Kaikki toivat esille haastatteluissaan sen, että tarve alumnitoiminnalle on ollut jo pitkään ja urasiirtymää on tarvetta tukea vahvemmin. Opinnäytetyön prosessin edetessä kehittämistyön selkeä kohde kirkastui. Alkuun kehittämistyön tuotosta miettiessä tarkoitus oli perustaa alumniyhdistys Marigold Ice Unityn entisille urheilijoille. Opinnäytetyön prosessin edetessä alumniyhdistys saatiin perustettua jo opinnäytetyön prosessin alkuvaiheessa. Tämä vuoksi selkeä kehittä-

miskohde valikoitui yhdistyksen toimintasuunnitelman laatimiseksi opinnäytetyön prosessin mensesä eteenpäin.

Kehittämistyön aihe valikoitui yllä mainitun lisäksi entisiltä luistelijoilta tulleen palautteen kautta. Seuran edustusjoukkueelle haluttiin luoda oma urasiirtymää tukeva alumnitoiminta. Alumnyhdistykselle oli tarpeellista luoda toimintasuunnitelma, jotta yhdistyksen toiminnalle saatiin selkeät tavoitteet ja jotta toimintasuunnitelman avulla sen toimintaa on myös jatkossa helpompi ylläpitää ja kehittää. Yhdistyksen tavoitteena on toiminnan jatkuvuus, joka edellyttää jäsenmäärän kasvattamista ja aktiivista suunniteltua toimintaa.

Tutkimustyö eteni vaiheittain sille asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Tutkimustyö jakautui vaiheisiin, jossa ensimmäisessä vaiheessa tutustuttiin aihepiirin teoriaan sekä aihepiirin aikaisempiin tutkimustuloksiin kirjallisuuden ja artikkeleiden avulla. Tämän jälkeen tehtiin kysely sekä ryhmä- ja yksilöhaastattelut. Lopuksi hyödynnettiin tiedonkeruussa myös benchmarkausta, mahdollisimman laajan käsityksen saamiseksi.

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa on hyödynnetty erilaisia aineistonkeruumenetelmiä. Teoriaosuudessa tuotiin esille urheilijan urasiirtymää, urheilijaidentiteettiä ja yksilöllisiä kokemuksia urasiirtymästä. Tämän lisäksi käsiteltiin alumnikäsitettä, alumnitoimintaa ja mentorointia. Nämä aiheet valikoituivat erityisesti tutkimuksen tulosten perusteella, joita käsitellään enemmän tutkimustyön tulokset kappaleessa. Alumnyhdistyksen perustamiseen haettiin teoriasta tukea yhdistyksen perustamiseen. Taustaosion kautta syntyi alumnyhdistyksen toimintasuunnitelma yhdistyksen toiminnan tueksi.

6.2 Kehittämistyön menetelmät

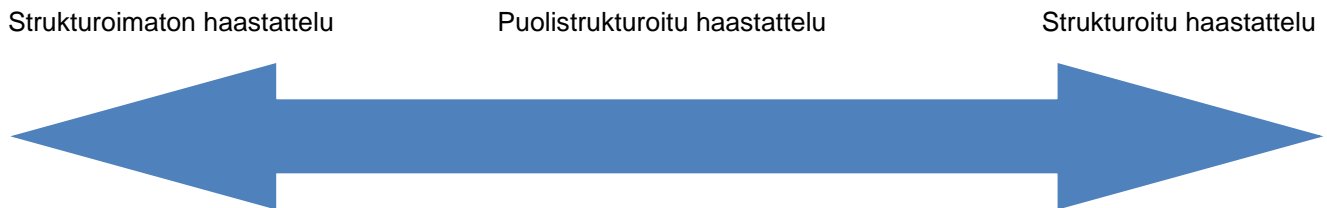
Tässä opinnäytetyön aineistonkeruussa käytettiin kolmea eri menetelmää:

- Verkkokyselylomaketta alumneille ja nykyisille aktiiviluistelijoille
- Haastatteluita
- Benchmarking

Kyselylomake oli avoinna syyskuun lopusta lokakuun 22. päivään asti. Kysely oli suunnattu sekä alumneille että nykyisille Marigold Ice Unity luistelijoille. Haastatteluiden suorittaminen toteutettiin syksyllä 2024 syys-lokakuussa. Benchmarkingia tehtiin jo olemassa oleviin alumnyhdistyksiin ja niiden toimintaan, jotta toimivia urheilun parissa olevilta alumnyhdistyksiltä voitiin ottaa oppia ja havaita miten muut ovat toteuttaneet alumnitoimintaa.

Hakala (2024, 116) kuvaa, että haastattelumenetelmiä on karkeasti jaoteltuna kolme erilaista: avoin eli strukturoimaton haastattelu, puolistrukturoitu eli puoliavoin haastattelu ja strukturoitu eli lomake-

haastattelu. Hakala (2024, 116) kuvaa haastattelumenetelmiä janakaavion avulla, jonka toisessa ääripäässä on täysin strukturoimaton haastattelu ja toisessa strukturoitu haastattelu.



Kuva 8. Haastattelut menetelmät

Tässä opinnäytetyön tiedonkeruussa on käytetty sekä strukturoimatonta haastattelumenetelmää sekä puolistrukturoitua haastattelua.

6.3 Kysely

Kyselylomake on vakioitu kyselytapa ja se on yksi kyselytutkimuksen toetutustavoista. Kyselyssä vastaajilta kysytään asiasältö samalla tavalla. Sen on katsottu sopivan aineistokeruutavaksi esimerkiksi tilanteissa, joissa kohderyhmä on suuri, vastaukset halutaan saada anonymisti tai silloin kun kohderyhmä on hajallaan oleva joukko. (Vilkkä 2015, 25.) Kyselylomakkeen valinta yhdeksi tutkimusmenetelmäksi oli tämän työn kannalta tarpeellinen juuri siitä syystä, että nykyiset alumnit ovat hajallaan oleva joukko ja että vastaukset oli mahdollista saada myös anonymisti.

Kyselylle asetettiin seuraavat tutkimusongelmat:

- Alumnitoiminnan toiveet alumni- ja aktiiviluistelijoiden näkökulmasta
- Minkälaiseen alumnitoimintaan ollaan valmiita sitoutumaan
- Alumni- ja aktiiviluistelijoiden yhteistyö
- Ura- ja elämäntietä, millaisella alumnitoiminnalla voidaan tukea urheilijaa lopettamisen hetkellä ja sen jälkeen

Monelle lopettamiseen liittyy paljon eri tunteita ja niiden jakaminen anonymisti koettiin helpompana. Kyselyn toteutettiin verkkokyselynä käyttäen Google Forms- kyselyalustaa. Kyselyllä haluttiin saada selville nykyisten alumni- ja aktiiviluistelijoiden ajatuksia alumnitoimintaan liittyen, joiden avulla yhdistyksen toimintaa lähdetään tarkemmin suunnittelemaan toimintasuunnitelman avulla. Kyselylomaketta testattiin kahdella testivastaajalla ja muutamaa kysymystä muokattiin vielä palautteen perusteella. Kyselystä tehtiin mahdollisimman nopeasti vastattavissa oleva, avoimia kysymyksiä hyödyntäen, jotta kynnys kyselyn täyttämiseen oli mahdollisimman pieni ja jotta vastaaja sai tuotua ajatuksiaan mahdollisimman ymmärrettävästi ja omalla tavallaan esille. Kyselyyn vastasi yhteensä 44 vastaajaa, joista 24 oli aktiiviluistelijoita ja 20 jo lopettaneita luistelijoita.

6.4 Haastattelut

Haastattelukysymykset muodostettiin tutkimuksen tavoitteiden perusteella. Niiden avulla haluttiin saada selville vielä laajemmin, minkälaista alumnitoimintaa toivotaan ja minkälaiseen alumnitoimintaan entiset ja nykyiset Marigold Ice Unity luistelijat ovat valmiita sitoutumaan. Kyselyn teettämisen lisäksi oli tärkeää päästä kuulemaan haastateltavia aiheen tiimoilta, jotta kokonaiskuva yhdistyksen toiminnan sisällöstä hahmottui. Hakala (2024, 115) kertoo, että haastattelua voidaan pitää yhtenä yleisimpänä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä. Jos kaipaa tietoa ihmisten omasta elämästä, ajatuksista, käsityksistä, mielipiteistä sekä kokemuksista voidaan pitää hyvin luontevana kysyä asioista ihmisiltä itseltään. Haastattelu menetelmänä sopii tällaiseen hyvin. Haastateltaessa tutkija itse voi saada käsiin juuri sellaisen aineiston ja juuri niin paljon tietoa aiheesta kuin itse haluaa.

Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluna sekä ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelussa kuultiin Marigold Ice Unityn valmentajia sekä alumneja. Yhteensä haastateltavia oli ryhmähaastattelussa 9 henkilöä. Yksilöhaastatteluihin osallistui 6 henkilöä. Yksilöhaastatteluissa haastateltiin lopettaneita Marigold Ice Unity urheilijoita, seuran valmennuspäällikköä, seurakoordinaattoria ja seuran puheenjohtajaa. Haastatteluihin valitut henkilöt oli tarkoin mietitty, jotta kokonaiskuva alumnitoimintaan saatiin mahdollisimman laajasti lopettaneilta urheilijoilta sekä seuran henkilöstöä kuulemalla.

Haastatteluilla voidaan saada nopeasti kerättyä tietoa, jos kehittämiskohde on ennalta vähän tutkittu. Haastatteluilla pystytään keräämään uutta aineistoa. Silloin kun halutaan kerätä tietoa isommalta joukolta ihmisiä, sopii tiedonkeruu menetelmäksi lomakehaastattelu eli strukturoitu haastattelu. Siinä kysymykset on ennalta muotoiltu valmiiksi ja ne esitetään haastattelussa aina samassa järjestyksessä. Kun haastattelijalla on laatinut kysymykset etukäteen, mutta vaihtelee kysymysten järjestystä haastattelun edetessä, puhutaan puolistrukturoidusta haastattelusta. Puolistrukturoidussa haastattelussa on myös mahdollista jättää kysymyksiä kokonaan pois tai keksiä tarpeen mukaan myös lisäkysymyksiä. (Ojasalo ym. 2009, 106–107.)

Ruusuvuori & Tiittula (2005, 22–23) kertovat, että tutkimushaastattelulla on erityinen tarkoitus ja tutkimushaastatteluun osallistujilla erilaiset roolit. Haastattelijalla on tietämätön osapuoli ja kaikki tieto on haastateltavalla. Haastattelijalla kysyy, kerää tietoa ja haastateltava vastaa ja antaa tietoa. Tutkija ohjaa tai vähintään suuntaa keskustelua haluttuun suuntaan, sillä haastatteluun on ryhdytty tutkijan aloitteesta. Hakala (2024, 115) kertoo, että haastattelua voidaan pitää yhtenä yleisimpänä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä silloin, jos kaipaa esimerkiksi tietoa ihmisten omasta elämästä, ajatuksista, käsityksistä, mielipiteistä sekä kokemuksista. Näistä teemoista voidaan pitää hyvin luontevana tapana kysyä ihmisiltä itseltään. Haastattelu menetelmänä sopii tällaiseen hyvin. Hakala (2024, 115) kertoo, että haastateltaessa tutkija itse voi saada käsiin juuri sellaisen aineiston ja juuri niin paljon tietoa aiheesta kuin itse haluaa.

Haastattelumateriaali tulee ensin litteroida, jotta sitä pääsee analysoimaan. Litteroinnilla tarkoitetaan haastattelun purkua tekstin muotoon ja sitä voidaan pitää analyysin aikaa vievimpänä osuutena. Sen aikana tutkija tutustuu aineistoon tekemällä siitä tulkintoja sekä havaintoja. Litteroinnissa voidaan käyttää haastateltavien tunnistetietoja kuten sukupuoli, ikä tai esimerkiksi asuinpaikka. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Litteroinnin avulla haastatteluihin oli helppo palata ja sitä kautta haastattelun materiaalia oli helpompi analysoida.

Haastattelumenetelmänä käytettiin tiedonkeruussa myös ryhmähaastattelua. Ojasalo ym. (2009, 111) mainitsevat, että ryhmähaastattelussa osallistujia on useita ja yksilöhaastatteluun verrattuna ryhmähaastattelun etuna on, että ryhädynamiikka vie uudelle tasolle käsiteltäviä asioita. Myös Vilka (2015, 110) korostaa, että ryhmähaastattelun on todettu sopivan erityisesti työelämän kehittämishankkeisiin, kuten tässä kehittämistyössä oli tavoitteena. Ryhmähaastattelu toteutettiin syyskuussa 2024 ja sen alustana käytettiin Teams-sovellusta. Ryhmähaastattelu sekä yksilöhaastattelut nauhoitettiin, jotta niihin palaaminen haastattelun jälkeen oli mahdollista. Ryhmähaastattelu oli keskeinen tiedonkeruumenetelmä, sillä alumnitoimintaa kehittäessä alumnien ja joukkueen valmentajien kuuleminen toiminnan suunnittelemisen kannalta koettiin tärkeänä. Haastattelun toiminnallisemmasta näkökulmasta erona tavalliseen keskusteluun voidaan pitää myös sitä, että haastattelussa osallistujat toteuttavat haastattelutilanteeseen kuuluvia tehtäviä keskustelua hyödyntäen. Keskustelutilanteen institutionaalisuutta haastattelussa korostaa se, että tilanne tallennetaan ja haastattelija tekee muistiinpanoja. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 23.)

Ojasalo ym. (2009, 110) kertovat, että haastatteluiden analysointi aloitetaan lukemalla litteroitu tai muulla tavalla käsitelty aineisto useampaan kertaan. Sen jälkeen aineisto pyritään luokittelemaan ja siitä pyritään löytämään yhteyksiä käytetyn teorian kanssa. Ojasalo ym. kertovat, että litteroitu aineisto puretaan usein teema-alueittain. Teemoittelussa tarkastellaan aineistossa esille tulleita asioita sekä ilmiöitä, jotka ovat usealle haastateltavalle yleisiä. Ojasalo ym. (2009, 111) suosittelevat myös, että haastattelun aineisto kannattaa analysoida mahdollisimman pian haastatteluiden jälkeen. Tällöin tieto on haastattelijan tuoreessa muistissa. Tässä opinnäyteyössä haastattelut litteroitiin saman viikon aikana haastatteluiden jälkeen, jotta asiat olivat tuoreessa muistissa ja kokonaiskuva haastattelusta säilyi ehjänä.

6.5 Benchmarking

Ojasalo ym. (2009, 43) kuvaa benchmarkingia esikuva-arvioinniksi, eli menetelmäksi, jossa opitaan vertaamalla omaa kehittämisen kohdetta toiseen samankaltaiseen kohteeseen. Benchmarking on menetelmä, joka perustuu kiinnostukseen siitä millä tavoin toiset menestyvät ja toimivat. Se vaatii perusteellisen pohjatyon ja soveltuu parhaiten sellaisten kohteiden kehittämiseen, jotka voidaan määrittellä selkeästi. (Ojasalo ym. 2009, 186). Benchmarkingia voidaan toteuttaa eri tavoin ja se voidaan jakaa neljään erilaiseen toteuttamisvaihtoehtoon, joita ovat sisäinen-, toiminnallinen-, toimiala- ja kilpailija benchmarking. (Vuorinen 2013, 158). Ojasalo ym. (2009, 186) kertovat, että benchmarkingia

voidaan toteuttaa esimerkiksi yritysvierailuiden avulla tai tiedonhankintaa internetiä apuna käyttäen.

Tässä opinnäytetyössä benchmarking toteutettiin tutustumalla eri alumnijhdistysten alumnitoiminnan verkkosivuihin ja niistä löytyviin materiaaleihin sekä tietoihin. Tämän lisäksi yksi benchmarking tehtiin haastattelun avulla. Benchmarkingia tehtiin löydettyihin alumnijhdistyksiin urheilun parista. Kuten aikaisemmin mainittu, alumnitoimintaa on enemmän korkeakouluilla ja verrattain vähän vielä urheilumaailmassa, vaikkakin nykyisin alumnitoiminta on hiljalleen rantautunut myös Suomessa urheilukentälle. Benchmarkingin avulla haluttiin kartoittaa minkälaista alumnitoimintaa muut joukkueurheilun joukkueet ovat järjestäneet ja minkälaisia toimintamalleja heillä on käytössä.

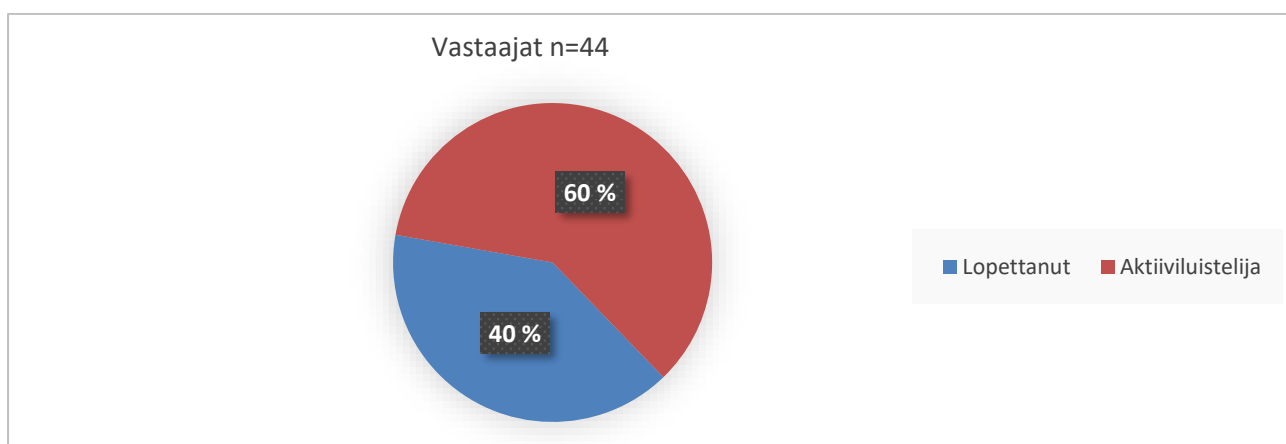
7 Tutkimustyön tulokset

Tutkimustyön tulokset käytiin läpi jokaisen tutkimustavan jälkeen. Ensimmäiseksi suoritettiin kyselyn tulosten analysointi. Yhteenveto tuloksista oli nähtävillä verkkoalustassa vastaajien vastattua kyselyyn ja yhteenveto vastauksista oli nähtävillä vain tutkijalle. Yhteenveto vietiin Word-tiedostoon, josta tulosten tarkempi analysointi oli mahdollista tehdä. Myös haastattelut analysoitiin litteroinnin avulla, jolloin yhteenveto tuloksista oli mahdollista vielä selkeämmin saada näkyville. Jokaisen tutkimustyön tulosten läpikäyminen antoi kattavan kuvan tarpeen kartoittamiseksi.

7.1 Kyselyn tulokset

Kyselyn tuloksien vastaamisprosenttien havainnollistamiseksi on tehty alla oleva kaavio. Kyselyyn vastasi 20 lopettanutta Marigold Ice Unityn luistelijaa ja 24 nykyistä Marigold luistelijaa eli yhteensä 44 vastaajaa. Vastaajista 40 % oli lopettaneita luisteliijoita ja 60 % aktiiviluisteliijoita. Kysely koostui 11 kysymyksestä, joista yhdeksän kysymystä oli avoimia kysymyksiä. Nämä kysymykset valikoituivat tutkimuskysymysten pohjalta. Kysymyksillä haluttiin saada mahdollisimman laajat ja paljon tietoa antavat vastaukset, jolloin monivalinta- kysymykset eivät olleet vaihtoehto. Ojasalo ym. (2009, 132) muistuttavat, että avoimien kysymysten käyttöön tulee olla painava syy ja niitä voi silloin sisällyttää ja hyödyntää kyselylomakkeessa.

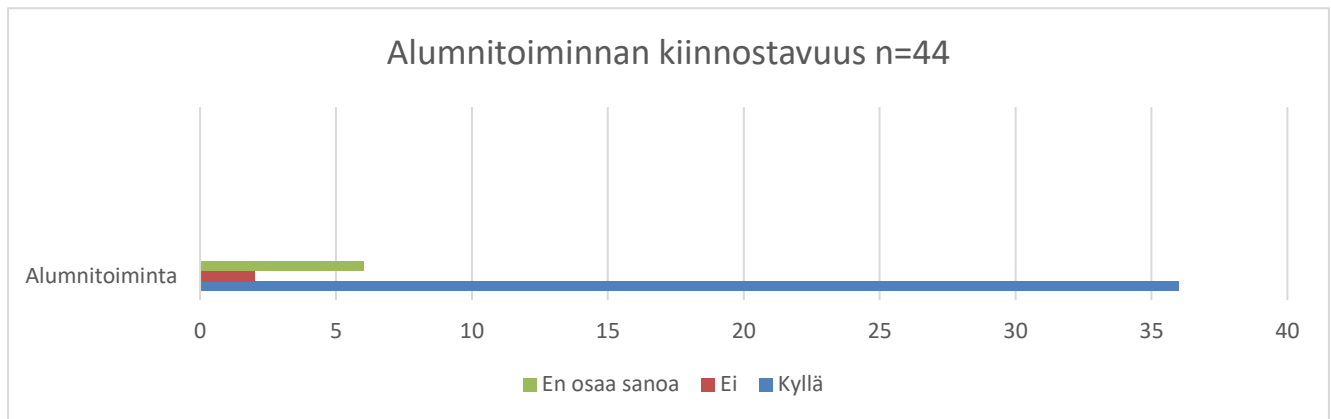
Tässä tutkimuksessa oli tärkeää saada vastaajilta selkeitä ja konkreettisia vastauksia alumnitoimintaan liittyen. Vastaajajoukon tiedettiin olevan aktiivinen ja kantaa ottava, jolloin avointen kysymysten käyttö oli perusteltua ja myös tämän vuoksi aiheellista. Kysely teetettiin aktiiviluisteliijoille niin, että he saivat käyttää oheisharjoitus aikaansa kyselyn tekemiseen. Kyselyiden vastauksissa ilmeni selkeitä toiveita alumniyhdistykselle ja sen toiminnalle.



Taulukko 1. Vastaajat.

Toinen kysymys käsitteli sitä kiinnostaako alumnitoiminta. Vaihtoehdot vastauksiin oli kyllä, en osaa sanoa ja ei. Tällä haluttiin saada selville, miten vastaajat kokevat alumnitoiminnan ja kiinnostaako se

ylipäättään.



Taulukko 2. alumnitoiminnan kiinnostavuus.

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä miten urheilijat sitoutetaan alumneiksi ja alumnitoimintaan jo aktiiviuran aikana vastaajat toivat esille, että toiminnan selkeällä näkyvyydellä harjoitusarjessa, alumni- ja luistelijoiden yhteistoiminnalla ja selkeällä tiedotuksella on vaikutusta sitoutumiseen ja haluun liittyä osaksi alumnitoimintaa. Kaikissa vastauksissa tuotiin esille yhteisten matalan kynnyksen tapahtumien tärkeys. Aktiiviluistelijoiden vastauksissa oli havaittavissa, että vuorovaikutuksella ja tutustumisella alumneihin on vaikutusta heidän halukkuuteensa liittyä osaksi alumniyhdistystä, kun toiminta on etukäteen tuttua. Kolmessa vastauksessa tuotiin esille, se että säännölliset tapaamiset ja yhteiset ideointihetket lisäävät halukkuutta liittymiseen.

Alumnitoimintaan sitouttamiseen uran jälkeen tuli vastauksia erityisesti yhteisöllisyyden merkityksestä. Myös kolmessa aktiiviluistelijan vastauksessa oli ehdotus yhteisen gaalan järjestämisestä keväisin, jossa alumnit ja aktiiviluistelijat kokoontuisivat yhdessä juhlimaan mennyttä luistelukautta ja pääsisivät yhdessä verkostoitumaan. Vastaajat toivat esille sen, että yhtenäinen fanivaatetus ja fanikuntaan kuulumisen vahvistaa sitoutumista toimintaan. 3 vastaajaa toi esille, että uudet jäsenet voisivat saada ensimmäisen vuoden jäsenmaksun ilmaiseksi, joka toimisi tietynlaisena ”sisään heitto” keino- na saada uusia jäseniä.

Kyselystä esille tulleita ajatuksia alumnitoiminnan sitouttamisesta

Aktiiviuran aikana

- Yhteiset tapahtumat
- Matalan kynnyksen toiminta
- Näkyväksi tekeminen harjoitus arjessa
- Kohtaamiset hallilla kisoissa ja harjoituksissa
- Avoin vuorovaikutus ja viestintä
- Yhteinen ideointi
- Tutuksi tuleminen

Lopettamisen jälkeen

- selkeä rakenne ja tavoite toiminnalle
- Rentoa toimintaa
- Yhdistäviä asioita, yhteisöllisyyden tunne
- Ensimmäinen jäsenvuosi ilmaiseksi lopettamisen jälkeen
- Toinen alumni kutsuu mukaan uuden alumnin
- Alumniksi kutsuminen ja tervetulleeksi toivottaminen heti lopettamisen jälkeen
- Yhteinen alumnivaatetus

Kuva 9. Alumnitoimintaan sitouttaminen

Alumnien tuki aktiiviuran aikana kysymykseen tuli ehdotuksia omien kokemusten jakamisesta. Tämä näkyi lähes puolissa vastauksista. Myös mentorointi sekä erilaiset rahalliset tuet kuten stipendit tulivat vastauksissa esille. Erilaiset kannustusmuodot kuten tsemppiviestit, kisakatsomossa tsemppaaminen ja kannustaminen sekä uratarinoiden jakaminen mainittiin. Alumnien ja aktiiviluistelijoiden yhteistyön ehdotuksiin tuli paljon erilaisia vastauksia. Vastauksissa tuli esille, että yhteistyötä voisi olla esimerkiksi erilaiset fanipäivät, leiripäivät, tulevaisuuteen liittyvä sparraus ja urasuunnittelu, yhteinen joukkuepäivä aktiiviluistelijoiden ja alumnien kanssa sekä arjen harjoituksiin kutsuminen esimerkiksi jäävalvonnan muodossa.

Alumnitoiminta, joka motivoi on vastaajien mukaan esimerkiksi toimintaa, joka on mahdollisimman helposti lähestyttävää matalan kynnyksen toimintaa. Myös menneiden muistelu ja vanhojen joukkuekavereiden näkeminen koettiin tärkeänä. Motivoivana ja merkityksellisenä koettiin myös se, että saisi olla alumnitoiminnan avulla aktiiviluistelijoiden apuna ja tukena. Vastauksissa tuotiin esille myös lopettamisesta kulunut aika ja se, että sen ei toivottaisi olevan esteenä alumnitoimintaan osallistumisessa. Lopettaneita on useilta vuosikymmeniltä ja esille nousi tervetulleeksi tulemisen tärkeys, vaikka lopettamisesta olisi kulunut jo aikaa.

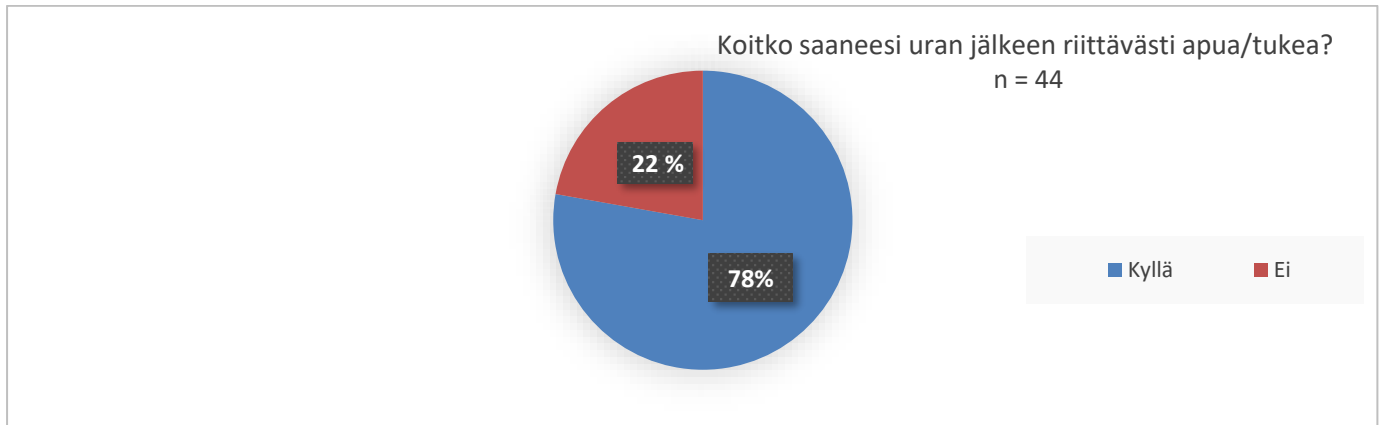
Toiminta, joka motivoi osallistumaan alumnitoimintaan

- Helposti lähestyttävä
- Monipuolinen
- Mahdollisimman matalan kynnyksen toimintaa
- Juhlia (Gaalaa)
- "Get together" tapahtumia
- Olla nykyisten urheilijoiden tukena
- Yhteiset jäät alumnien kesken
- Menneiden muistelu yhdessä
- Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen

Kuva 10. Alumnitoiminta, joka motivoi

Uran päättäneiltä urheilijoilta kysyttiin minkälaista apua ja tukea he olisivat kaivanneet uran päättämisen hetkellä. Vastauksissa nousi esille vertaistuki ja muiden aikaisemmin lopettaneiden kokemusten jakaminen. Tunne siitä, että ei tippuisi porukasta pois tai ei olisi enää mitään nousi useamman vastaajan vastauksissa esille. Myös tulevaisuuden näkymiin ja jutteluapuun koettiin tarvetta. Myös tietoa siitä, että siirtymä ja lopettamiseen sopeutuminen vie aikaa ja kokemuksia sekä vinkkejä kaivattiin,

ettei asian kanssa jää yksin. 90 % vastaajista toi esille vertaistuen jossain muodossa.



Taulukko 3. Tuki uran lopettamisen jälkeen.

22 % kyselyyn vastaajista koki, ettei saanut lopettamisen hetkellä tarpeeksi tukea. Vastaavasti suurin osa 78 % koki saaneensa riittävästi tukea. Vastaajat, jotka kokivat, ettei tuki ollut riittävää toivat avoimessa vastauksessa esille, että lopettamiseen liittyvien asioiden käsittely olisi ollut hyvä aloittaa jo aktiiviuran aikana. Myös avoin ja rehellinen keskustelu lopettamisesta koettiin tärkeäksi. Näiden lisäksi ”pois tippuminen” yhteisöstä koettiin vaikeana ja siihen olisi kaivattu tukea enemmän. Vastauksista ilmeni, että tukea kaivattiin myös käytännön arjen sopeutumiseen. Urheilijan kannalta siirtyminen tavalliseen arkeen on iso muutos. Käytännön vinkkejä toivottiin esimerkiksi siihen, miten sopeuttaa päivärytmi, urheilu- ja ruokatottumukset uuteen arkeen.

7.2 Haastatteluiden tulokset

Ojasalo ym. (2209, 112) kuvaa, että ryhmähaastattelussa voi käyttää teemalistaa keskustelun tukena kuten teemahaastattelussa. Tämä oli toimiva menetelmä myös tässä aineistonkeruumenetelmässä. Teemat alumnitoiminnan kehittämisen parantamiseen oli ennalta määritettyjä, mutta teemat eivät sitoneet keskustelua, vaan ryhmähaastattelussa oli tilaa poiketa myös muihin aihepiiriin aiheisiin. Keskeiset teemat haastatteluissa olivat alumnitoiminta, sen sisältö ja toiveet alumnitoimintaan liittyen. Kyselyistä nousseet mentorointi, uraohjaus sekä lopettamisen tuki olivat teemoja, joita myös käsiteltiin haastateltavien kanssa. Ryhmähaastattelussa valmentajat toivat esille, että toiveena on vahva yhteistyö alumniyhdistyksen ja joukkueen välille. Haastattelussa ilmeni, että tukea erilaisin keinoin esimerkiksi mentoroinnin avulla on tarpeen. Myös urasiirtymä nostettiin haastattelussa esille ja siihen toivottiin alumniyhdistykseltä esimerkiksi työpajoja, jossa alumnit voisivat jakaa tietoa ja osaamistaan luistelijoille ja kertoa omista urapoluistaan.

Haastatteluissa ilmeni, että alumnitoiminnassa erityisesti kiinnostaa yhteisön olemassaolo ja yhteisöllisyys. Yhteiset säännölliset tapahtumat tuotiin kaikissa haastatteluissa esille. Haastateltavat toivat esille myös sen, että tapahtumien aktiivinen tiedottaminen hyvissä ajoin on tärkeää, jotta tapahtumiin

on mahdollista osallistua. Tähän esille nousi useammassa haastattelussa sosiaalisen median hyödyntäminen. Haastatteluissa korostui tapahtumien matalan kynnyksen toteuttaminen ja haastateltavat toivat esille, ettei tapahtumien tarvitse itsessään olla kovin ihmeellisiä. Haastateltavat toivat esille alumnitoimintaan sitoutumiseen liittyen, että toiminnan tulee olla selkeästi organisoitua ja säännöllistä, jotta niin aktiiviluistelijat näkevät konkreettisesti miksi yhdistykseen kannattaa liittyä.

Haastatteluissa esiin nousseet teemat luokiteltu alla olevaan taulukkoon. Elo & Kyngäs (2008, 117) kertovat, että analyysin tueksi liitetään luokittelun kuvaamiseksi usein taulukko tai kuvio. Taulukkoon on kerätty yksilöhaastatteluissa nousseet teemat sekä kuinka moni haastateltava nosti asian esille sekä ryhmähaastatteluissa nousseet maininnat.

Teema	Maininnat	Maininnat
	yksilöhaastattelut n=6	ryhmähaastattelu n=9
Sosiaalisten suhteiden säilyttäminen	6	8
Verkostoituminen	6	6
Uraohjaus	4	8
Mentorointi	5	9
Lopettamisen tuki	6	6
Uratarinat	4	5
Vertaistuki	6	8
Viestintä	5	6
Yhteistyö alumnien ja aktiivien välillä	4	9
Sopeutuminen uuteen elämäntilanteeseen	4	3

Taulukko 4. Haastatteluiden teemat.

Haastatteluista nousseet aiheet teemoitettiin erilaisiin osa-alueisiin. Haastatteluista nousi paljon ajatuksia sosiaalisiin suhteisiin liittyen sekä niiden säilymiseen lopettamisen jälkeen. Haastateltavat kokivat, että lopettamisen kynnyksellä ja sen jälkeen isoin muutos tuli sosiaalisiin suhteisiin, kun vanha joukkue jatkoi uuden kauden edetessä rakentaen uutta joukkuetta sekä ilmapiiriä. Moni haastateltavista koki, että jäi tämän vuoksi ikään kuin ulkopuolelle tai ulkokehälle aikaisempaan nähden ja sosiaalisten suhteiden säilyttäminen oli aikaisempaa vaikeampaa.

”Kausi päättyi suoraan MM-kisakoneen laskeuduttua. Lentokentältä lähdettiin kotiin ja se oli sit siinä. Valtava tunnemyrsky ja pelko, heti MM-hopean voiton jälkeen.”

”Uran päättymisen jälkeen olisin tarvinnut jotain yhteisöä, johon tukeutua ja ehkä jollain tapaa myös

tiedon siitä, etten ole kokonaan ikään kuin heitetty ulos edellisestä joukkueesta, jossa kuitenkin luistelin useamman vuoden.” Haastateltava A

Puhuttaessa alumnitoiminnan kiinnostavuudesta ja toiveista alumnitoiminnan suhteen haastatteluissa nousi esille yhteiset säännölliset tapahtumat ja tapaamiset. Taulukossa nämä yhdistettiin teemana sosiaalsiin suhteisiin sekä niiden ylläpitoon. Haastatteluissa ilmeni, että erilaiset suunnitellut tapahtumat ja matalankynnyksen tapaamiset motivoivat osallistumaan alumniyhdistyksen toimintaan. Jäsenmaksulle koettiin haastatteluiden suhteen saavan eniten vastinetta juuri tapahtumien muodossa.

”Yhteiset säännölliset tapahtumat ja tapaamiset esim. kisareissujen yhteydessä. Tapahtumien ei itessään tarvitsisi olla kovin erityisiä, kunhan ne tarjoaisi mahdollisuuden keskusteluun ja yhdessä-oloon.” Haastateltava C

Vertaistuki ja lopettamisen tuki mainittiin useassa eri muodossa. Haastateltavat kokivat, että lopettaessa luistelu-uran vertaistuella on ollut suuri merkitys siihen, että on päässyt itsekin vähitellen yli ja saanut kuulla muiden tarinoita ja kokemuksia aiheeseen liittyen. Arvokkaana pidettiin myös avointa keskustelua samassa hetkessä olevien muiden lopettavien urheilijoiden välillä. Vertaistuella ja erilaisilla tukiverkostoiden avulla siirtymä uuteen elämänvaiheeseen voidaan tukea lopettavaa urheilijaa sopeutumaan nopeammin sekä tarvittaessa auttaa vahvemman avun piiriin, jos sopeutuminen on vaikeaa, niin kuin joissain tapauksissa saattaa hyvinkin olla, kuten teoria osuudessa tuli esille.

”Erityisesti uran loppuessa tuen olisi hyvä olla helposti saatavilla, kun elämänmuutos saattaa olla yhdessä hetkessä aika suuri.” Haastateltava B

”Hain itse monta kuukautta ennen lopettamista ammattilaisen apua. Myös moni lopetti kanssani samaan aikaan ja siitä syystä vertaistukea oli myös saatavilla. Jos olisin jäänyt yksin asian kanssa, olisin varmasti kaivannut tukea henkilöiltä, jotka on jo lopettamisprosessin kokenut.” Haastateltava C

”Entisistä MIU-luistelijoista voi hyvin saada arvokkaan tuen ihan vaan omaa tarinaa kertomalla tai olemalla kuulolla, kun uusia alumniksi siirtyvien täytyy päästä purkamaan ajatuksia tai tunteita lopettamisesta.” Haastateltava A

”Luistelijoiden olisi hyvä saada yksi tukiverkosto lisää, johon nojata, kun ura päättyy. Alumnitoiminta voi vastata tähän tarpeeseen hyvin.” Haastateltava D

Uraohjausta, urasiirtymää ja mentorointia tuotiin esille hyvin monessa haastattelussa. Haastateltavat kokivat, että alumnitoiminta ja alumniyhteisö voisi tukea vahvasti niin nykyisiä urheilijoita kuin lopettaneita erilaisten aiheiden parissa. Haastattelut vahvistivat kyselyistä nousseita huomioita alumnitoiminnan sitouttamiseen, urasiirtymään ja lopettamisen helpottamiseen liittyen. Mentorointi koettiin haastatteluissakin tärkeänä ja merkityksellisenä asiana, jota alumniyhdistys voisi toiminnallaan tarjo-

ta. Mentorointia nostettiin esille useimmissa haastatteluissa ja sitä tuotiin esille niin nykyisten urheilijoiden mentoroinnin kautta niin, että mentoreina toimisivat alumnit. Myös lopettamisen kynnyksellä nostettiin esille mentoroinnin tärkeyttä. Tällöin lopettava urheilija toimisi mentoroitavana ja mentorina toimisi jo pidempään lopettaneena ollut alumni. Mentoroinnin avulla olisi mahdollista saada ohjausta ja tukea lopettamisprosessin läpikäymiseen sekä esimerkiksi uraohjaukseen.

”Mentorointiohjelma, jonka avulla siirtymää voisi työstää jo ennen lopettamista. Luistelijoiden toivotaminen tervetulleiksi alumneiksi ja heti lopettamisen jälkeen mahdollisuus kokea alumniyhdistyksen tarjoama tuki” Haastateltava C

”Lopettaville Marigold-luisteliijoille tarjotaan seuran puolelta lopetuskeskustelu, jossa urheilija saa tukea siirtymään. Ohjattu mentorointitoiminta voisi olla myös hyödyllinen tulevaisuudessa tukemaan urasiirtymää, ettei urheilijat jäisi niin yksin tilanteessa.” Haastateltava E

Haastatteluissa nousi esille uratarinoiden merkitys ja niiden jakaminen. Niiden avulla koettiin tärkeänä jakaa tietoa ja ymmärrystä niin alumnienvälillä kuin aktiiviluisteliijoille minkälaiseen urapolkuun kukin on päätyneet lopettamisen jälkeen. Haastateltavien mukaan heidän ollessa aktiiviluisteliijoita, olisi ollut hyödyllistä kuulla vielä enemmän yksittäisten henkilöiden tarinoita siitä mihin he ovat päätyneet huippu-urheilu uran jälkeen. Uratarinat koettiin merkityksellisenä myös jakaa isommalle yleisölle käyttäen sosiaalista mediaa hyödyksi. Tällä halutaan tuoda vahvemmin esille myös erilaisia koulutus ja työuran polkuja huippu-urheilun jälkeen.

Alumnitoimintaan sitoutumisesta puhuttaessa haastateltavat korostivat viestinnän tärkeyttä. Myös jäseneksi liittymistä edistää haastateltavien mukaan aktiivinen viestintä sosiaalisten media kanavia hyödyntäen. Viestinnän avulla sekä jäsenet että uusien jäsenien jäsenhankinta saa suuremman näkyvyyden, kun viestintä on säännöllistä ja johdonmukaista.

”Aktiivisella viestinnällä alumnienvälillä esimerkiksi tapahtumista tiedottaminen ja jotkut sellaiset hyväntuuliset postaukset auttavat saamaan näkyvyyttä ja lisää jäseniä. Myös erilaiset yhteistyökumppaneiden tai verkostoiden kautta saadut edut voisi olla yksi tapa saada lisää entisiä MIU luisteliijoita liittymään toimintaan.” Haastateltava C.

Yhteistyö aktiiviluistelijoiden ja alumnienvälillä koettiin haastatteluiden perusteella tärkeänä. Erityisesti ryhmähaastattelussa siihen paneuduttiin pitkäksi aikaa. Sen toteuttamiseksi nousi esille erilaisia toimintatapoja ja malleja. Näitä olivat esimerkiksi jo aikaisemmin mainitut yhteiset mentorointihetket, alumnienvälillä ja aktiiviluistelijoiden yhteiset tapahtumat ja juhlat ja joukkueen kannustaminen kilpailuissa ja harjoituksissa. Ehdotuksia tuli myös Marigold joukkueen fanipäivän järjestelyissä apuna oleminen ja joukkueen harjoitusten jäävalvonta, joka mahdollistaisi myös matalan kynnyksen tutustumisen alumnienvälillä. Erityisesti toive oli, että alumnienvälillä ja aktiivien yhteistyö olisi matalan kynnyksen toimintaa ja arjessa vahvemmin läsnä olemista.

Seurakoordinaattori toi haastattelussaan esille, että seuran ja alumniyhdistyksen yhteistyöllä voidaan

vahvistaa myös tärkeäksi koettua Marigold Ice Unity kulttuuria vahvemmin takaisin. Joukkue hyötyisi alumniyhdistyksen tiedosta ja taidosta jo vuosikymmeniä vallinneen kulttuurin jakamisen muodossa. Tällä varmistettaisiin se, ettei asia olisi vain valmennuksen vastuulla vaan alumnit voisivat olla tässä suurena apuna tiedon välittämisessä. Yhtenä ehdotuksena tuli myös koko joukkueen mentorointi aina uuden kauden alussa sekä lopettamisesta puhuminen joukkueen kanssa jo ennen kauden vaihdosta, jolloin lopettaminen on osalle ajankohtaista. Tällöin alumniyhdistyksestä voisi alumnit tulla jakamaan tietoa aktiiviurheilijoille urasiirtymästä ja huippu-urheilun lopettamisesta.

7.3 Benchmarking tulokset

Benchmarkingin avulla etsittiin urheilujoukkueita, joilla on käynnissä olevaa alumnitoimintaa etsien tietoa pääosin internetistä. Taulukkoon on koottu benchmarkingin tuloksia. Benchmarkingiin haluttiin ottaa urheilun parissa toimivien yhdistysten lisäksi mukaan myös Helsingin Yliopiston alumniyhdistys, sillä siitä löytyi kattavasti tietoa ja sen avulla saatiin laajempaa näkökulmaa vertaillen toimintaa urheilujoukkueiden järjestämään alumnitoimintaan.

Yhdistys	Perustamisvuosi	Uraohjaus	Mentorointi	Uraosiirtymän tukeminen
Liiga Alumni säätiö	2007	Käytössä	Käytössä	Käytössä
Rockettes Alumnit ry	2015	Ei	Käytössä	Käytössä
Team Unique-alumniyhdistys ry	2021	Ei tietoa	Ei tietoa	Ei tietoa
Helsingin Yliopiston Alumniyhdistys ry	1990	Käytössä	Käytössä	Käytössä
Hayden Synchro Alumni	Ei tietoa	Ei tietoa	Ei tietoa	Käytössä

Taulukko 5. Alumniyhdistysten benchmarking

Liiga Alumni Säätiö on perustettu vuonna 2007 ja se on ollut ensimmäinen suomalainen urheilun piirissä toimiva alumnijärjestö. Pyrkimys on rakentaa paikallisalumniverkosto liigaseuroille niin, että en-

tisten seurojen ja pelaajien toistensa arvostaminen kasvaisi. Toiminnan tarkoitus on olla monipuolista sekä molempia osapuolia hyödyttävää. (Liiga-alumni, 2024). Liiga-alumni (2024) kertoo verkkosivuiltaan, että se tarjoaa Suomessa tai ulkomailla korkeammalla sarjatasolla pelaaville jääkiekkoilijoille koulutusohjelman. Koulutus on tarkoitettu liiketaloudellisen osaamisen kehittämiseen kiinnostuneille ja koulutusohjelmaan voi hakea mukaan myös uran päättymisen jälkeen. Opintopolussa keskitytään uraohjaukseen ja mentorointiin ja opiskelu on vahvasti yhdistettynä työelämän kanssa. Opiskelu tapahtuu Haaga-Heliumin avoimessa ammattikorkeakoulussa.

Alumni-ohjelman avulla pyritään tarjoamaan niin entisille kuin nykyisillekin pelaajille uraohjausta. Tällä pyritään auttamaan siirtymää peliurasta siviiliuraan. Uraohjaustapahtumien avulla pelaajien ja seuraajoiden lisäksi osallistuu yhteistyökumppaneita sekä paikallisten oppilaitosten edustajia. Uraohjaustapahtumien pääasiana on ollut nykyisten pelaajien ja entisten pelaajien motivoiminen urasuunnitelman ja CV:n tekemiseen. Tavoitteena on, että kaikille pelaajille syntyisi vaihtoehtoinen suunnitelma siviiliuralle. (Liiga-alumni, 2024). Liigan alumnitoiminnasta löytyy kattavasti tietoa verkkosivuilta niin säätiön perustamiseen liittyen kuin uraohjaukseen ja koulutuksen tukemiseen. Sivustoa selatessa saa selville, että toiminta on suunnitelmallista ja että se on ollut toiminnassa jo pitkän aikaa.

Helsingin Yliopiston alumniyhdistys on yhteisö kaikille, jotka ovat opiskelleet tai työskennelleet yliopistolla. Yhdistys tarjoaa erilaisia tapahtumia sekä rahan arvoisia etuja. Alumniyhdistyksen jäsenenä tukee samalla yliopistoa sekä sen avulla voi vaikuttaa yliopistoyhteisön kehitykseen. (Helsingin Yliopiston alumniyhdistys, 2024).

Helsingin Yliopiston alumniyhdistys (2024) kertoo verkkosivuillaan, että se tarjoaa alumniyhdistyksen jäsenille alumni Ambassador palvelua. Alumni Ambassadorit auttavat opiskelijoita esimerkiksi erilaisissa työelämään liittyvissä kysymyksissä omia kokemuksiaan ja osaamistaan hyödyntäen. Ambassadorit tarjoavat esimerkiksi ansioluetteloitten arviointia ja opiskelijoiden kysymyksiin vastaamista työnhakuun liittyen tavoitteena edistää opiskelijoiden työllistymistä. Tätä kuvataan nopeampana ja kevyempänä tapana kuin tavallinen mentorointi, sillä alumnilta ei vaadita erikseen tehtävään koulutautumista eikä siihen tarvitse sitoutua niin pitkäksi aikaa kuin tavalliseen mentorointiin. Palvelu on opiskelijoille ilmainen eikä se vaadi Alumniyhdistyksen jäsenyyttä. Kahden viime vuoden aikana valmistuneet opiskelijat saavat myös käyttää palvelua Alumniyhdistyksen AlumniFuksi-jäsenyyden avulla. Helsingin Yliopiston alumnitoiminnasta, hallituksen jäsenistä, yhdistyksen ja toiminnan historiasta ja jäseneduista löytyi kattavasti tietoa yhdistyksen omilta verkkosivuilta. Kuten yllä oleva taulukko kertoo, Helsingin Yliopiston Alumnitoiminta on perustettu jo vuonna 1990 eli se on ollut toiminnassa jo useamman vuosikymmenen ajan. (Helsingin Yliopisto alumniyhdistys, 2024).

Helsinki Rockettes muodostelmajoukkueelle perustettu alumniyhdistys Rockettes Alumnit ry on perustettu vuonna 2015. Se on ensimmäinen alumniyhdistys, joka on perustettu muodostelmaluistelujoukkueelle. Yhdistyksen tarkoitus on edistää suomalaisen muodostelmaluistelun menestystä sekä ylläpitää Rockettes-kulttuuria. Yhdistyksen tavoitteena on myös ylläpitää muodostelmaluistelun kehi-

tystä ja kasvua Suomessa. Alumnit jakavat joka vuosi tukistipendin Rockettes joukkueessa luistelevalle urheilijalle. Stipendiraha kohdistetaan urheilijalle kausimaksuun. Rockettes-alumniyhdistykseen voi liittyä kaikki, jotka ovat jossain vaiheessa elämäänsä luistelleet Rockettes-joukkueessa. Yhdistyksellä on erilaisia tapahtumia ja illanviettoja, joissa teemana on ollut esimerkiksi erilaiset urapolut. (Helsingin Taitoluisteluklubi, 2024).

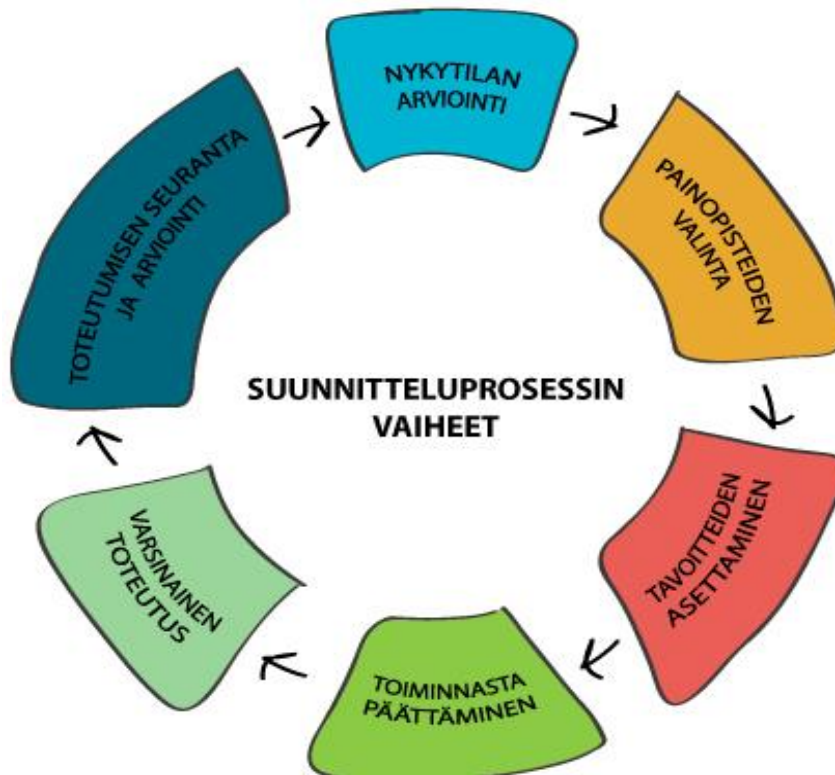
Team Unique muodostelmaluistelujoukkueella on myös ollut toimiva alumniyhdistys vuodesta 2021 eteenpäin. Team Unique- alumnitoiminnan jäseneksi voi liittyä Team Uniquessa luistelleet urheilijat. Toiminnan tarkoituksena on kerätä yhteen kaikki joukkueessa luistelleet luistelijat sekä heidän tukijoukkonsa. Yhdistys haluaa kannustaa yhdessä Team Unque joukkuetta ja antaa tukensa suomalaiselle huippu-urheilulle. Yhdistys järjestää kauden aikana erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia sekä matkoja. Yhdistys myöntää stipendejä ja avustuksia Team Uniquelle tai sen luistelijaille. (Team Unique, 2024). Team Unique- alumniyhdistyksen toteuttamaan mentorointiin ja urasiirtymään liittyen ei löytynyt lainkaan tietoa ja näin ollen toiminnan sisältö jäi ulkopuoliselle epäselväksi.

Hayden Sýnchro Alumni on muodostelmaluistelujoukkueen Haydenettesin alumniyhdistys. Haydenettes on Amerikan menestynein muodostelmaluistelujoukkue. Verkkosivuilla Hayden synchro alumni kertoo, että he ovat perustaneet tietokannan yhteystiedoista, jotta voivat vahvistaa yhteydenpitoa sekä jakaa tietoa toiminnasta. Tavoitteena on aktiivisuuden lisääminen alumnien välillä. (Hayden Synchro, 2024). Itse muuta tietoa toiminnasta oli saatavilla hyvin vähän ja benchmarking tämän osalta jäi vajavaiseksi. Oleellista on nähdä kuitenkin se, että yhä useampi menestynyt joukkue on aloittanut alumnitoimintaa hiljalleen.

8 Kehittämistyön tulos

Kehittämistyö kehitettiin käytännön tarpeeseen ja sen prosessi eteni suunnitelman mukaisesti. Kehittämistyö osui ajankohdallisesti sopivaan kohtaan, sillä yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous oli juuri pidetty ja uusi toimintakausi virallisesti vasta alkanut. Toimintaa oli luontevaa lähteä uudella hallituksen kokoonpanolla suunnittelemaan jäsenistön kuulemisen jälkeen. Toimintasuunnitelmaa varten kartoitettiin eri järjestöiden toimintasuunnitelmia, jotta toimiva toimintasuunnitelma alumniyhdistykselle saatiin koottua. Tämän lisäksi kyselyn ja haastatteluiden perusteella lähdettiin suunnittelemaan yhdistyksen tulevaa toimintakautta ja vuosikelloa, jota on mahdollista hyödyntää myös yhdistyksen tulevina toimintakausina, sillä se luo hyvän peruspohjan toiminnan suunnittelulle ja jäsentelylle.

Toimintasuunnitelma on toimintaa ohjaava asiakirja, joka laaditaan vuosittain. Toiminta tulee määrittää käytännönläheiseksi sekä konkreettiseksi, jolloin sen toteuttaminen ja arviointi vuoden lopussa sujuu luontevasti. (Invalidiliitto, 2024.) Toimivia toimintasuunnitelmia oli löydettävissä paljon ja yhdistyksen toimintasuunnitelmaan kerättiin monen eri toimintasuunnitelman yleisimpiä pääkohtia. Suunnitelma haluttiin pitää tiiviinä, jotta toiminnan pääkohdat tulee selkeästi esille ja että se on helppolukuisen. Yhdistysavaimen (2024) verkkosivuilta oli löydettävissä tietoa toimintasuunnitelman suunnittelu-prosessista ja sen eri vaiheista. Toimintasuunnitelman kannalta oleellista on nykytilan arviointi, painopisteiden valinta, jonka jälkeen seuraa tavoitteiden asettaminen ja toiminnasta päättäminen. Näiden pohjalta tapahtuu varsinainen toteutus sekä sen seuranta ja arviointi. Myös tässä kehittämistyössä toimintasuunnitelman suunnittelu-prosessi lähti nykytilan tunnistamisesta, jonka jälkeen valittiin painopisteet ja asiat, joihin halutaan tulevana toimintakaudella kiinnittää erityistä huomiota.



Kuva 11. Yhdistystoimijat, 2024. Toimintasuunnitelman suunnittelun vaiheet

Toimintasuunnitelman sisältöön valittiin kehittämistyön teoreettisen viitekehyksen sekä tutkimusmenetelmiä apuna käyttäen tärkeimmät ja keskeisimmät teemat. Sisältöön haluttiin tuoda selkeästi esille toiminnan tarkoitus, jotta yhdistyksen toimintasuunnitelmaa lukiessa ne tulevat lukijalle heti selville. Kyselyistä esille nousseiden asioiden, kuten alumnitoiminnan selkeys jo aktiiviuran aikana lisää kiinnostusta liittyä mukaan toimintaan sitten kun se on ajankohtaista. Toiminnan tarkoituksen kirkastamisen avulla toiminnasta voidaan saada jatkossa enemmän hyötyjä irti niin jäsenistön kuin myös aktiiviluistelijoiden kannalta. Toimintasuunnitelmassa tuodaan esille aktiiviluistelijoiden ja alumnien yhteistyö, sillä se nousi tutkimuksen tuloksissa esille hyvin toivottuna asiana.

Tavoitteiden asettamiseen käytettiin apuna tutkimuksen tuloksia niin haastatteluita kuin kyselyn tuloksia. Viestinnän ja vaikuttamisen keinot valikoituivat toimintasuunnitelmaan, jotta toimintaan saadaan selkeää viestintää jäsenistölle ja jäsenhankinnan kannalta oleellista tietoa yhdistyksen toiminnasta. Tutkimustulokset osoittivat, että mitä selkeämpää yhdistyksen tarjoama toiminta on, sitä todennäköisemmin ihmiset haluavat siihen liittyä. Viestinnän ja vaikuttamisen keinoja apuna käyttäen yhdistys haluaa jakaa tietoa lajin piirissä sekä myös sen ulkopuolelle kertomalla erilaisia lopettamiskokemuksia ja uratarinoita. Viestinnän tärkeys ja aktiivisuus nousi esille erityisesti kyselyistä, mutta myös haastateltavat kokivat tämän tärkeänä, jotta toimintaa saadaan vielä näkyvämmäksi ja laajemmän yleisön tietoon.

Toimintasuunnitelmaa laatiessa on oleellista tuoda ilmi yhdistyksen hallintoon liittyviä asioita. Teoreettisessa viitekehyksen avulla sekä benchmarkingia hyödyntäen tuli ilmi, että toimintasuunnitelmaan on hyvä nostaa esille yhdistyksen rakenne hallituksen esittelyn sekä talouden muodossa. Yhdistyksen rakennetta avaamalla saa paremman käsityksen yhdistyksen taloustilanteeseen sekä sen suunnitelmallisuuteen. Hallitus on yksi tärkeimpiä toimeenpanijoita yhdistyksen taustalla ja tärkeässä roolissa hyvän yhdistystoiminnan kannalta. Hallituksella on toiminnan suunnittelun ja johdonmukaisuuden kannalta iso rooli, jolloin sen rakenteen ja henkilöiden esittely toimintasuunnitelmassa koettiin tärkeänä. Taloudellisen pääoman kasvattamiseen liittyy oleellisesti eri varainkeruu tavat. Varainhankinta nostettiin omaksi pääkohdaksi toimintasuunnitelmaan, sillä se on yksi tärkeimpiä keinoja kerätä yhdistykselle lisää varoja. Varainkeruun kannalta yhteiset fanivaatetukset nousivat tutkimustuloksien avulla esille ja se koettiin tärkeänä osana joukkueen kannustusta ja brändiä. Fanivaatetusta myymälä yhdistys aikoo kerätä varoja, jolloin myös stipendien jakaminen joukkueessa luisteleville onnistuu.

Mentorointi sekä urasiirtymät oli tärkeää saada sisällytettyä myös toimintasuunnitelmaan. Kuten tuloksissa kävi ilmi, nämä olivat keskeisimpiä teemoja, joita sekä kyselyyn vastaajat ja haastateltavat toivat esille eri muodoissa omissa vastauksissaan. Mentorointi koettiin yhdistyksen sisällön kannalta hyvin keskeiseksi ja tärkeäksi toiminnan tavoitteeksi. Uraisiirtymän tukeminen mentoroinnin avulla ja muilla keinoin tuotiin myös useamman kerran esille niin haastatteluissa kuin myös kyselyssä.

Alumniyhdistyksen toimintasuunnitelmaa laatiessa haluttiin nostaa esille juuri nämä toiminnan kannalta keskeisimmät tavoitteet ja asiat, joita urasiirtymän tukeminen ja mentorointi ovat. Tapahtumat ja

tilaisuudet nousivat tutkimustuloksissa myös toivottuina ja jäseniä motivoivana asiana. Jäsenhankintaa auttaa tulosten perusteella se, että toiminta on hyvin suunniteltua ja säännöllistä. Kuten tuloksissa mainittu, erilaiset tilaisuudet ja tapahtumat ovat tärkeä asia yhdistyksen toimintaa suunniteltaessa.

Toimintasuunnitelman rakentamisessa otettiin myös huomioon vastausten ja haastatteluiden lisäksi se, että toimintaa tukemaan koettiin tarpeelliseksi rakentaa yhdistyksen suuntaa antava vuosikello. Vuosikelloon on merkattuna toimintakauden tärkeimmät tapahtumat ja kilpailut kuten esimerkiksi SM-kilpailut, jotka on tulevilla kaudella Marigold Ice Unity joukkueen edustaman Helsingin Luistelijoiden järjestettävänä. Seuran toiveena on, että tulevilla toimintakaudella alumniyhdistystä on mahdollista hyödyntää kilpailujen järjestämispuna erilaisten tehtävien muodossa. Kilpailujen järjestäminen ei ole samalla seuralla joka vuosi ja niiden järjestäminen vaatii seuralta suuria ponnisteluja ja vapaaehtoisten sitoutumista järjestelyapuun. Alumniyhdistyksellä voi olla halutessaan tässä suuri rooli rakentaessa suurta kilpailua ja sitä kautta osallistuttua jäseniään tapahtuman suunnittelu ja toteutusvaiheeseen.



Kuva 12 & 13 Toimintasuunnitelman kansilehti ja vuosikello

Toimintasuunnitelma tulee hyväksyä vähintään hallituksella, mutta yleensä käytäntönä on, että toimintasuunnitelma hyväksytetään jäsenistöllä vuosikokouksessa. Tämän kehittämistyön prosessin vaiheen kannalta vuosikokouksessa sen hyväksyminen ei ollut mahdollista, joten toimintasuunnitelma hyväksyttiin hallituksen jäsenillä. Näin ollen toimintasuunnitelma hyväksyttiin yhdistyksen hallituk-

sen kokouksessa 26. lokakuuta ja siihen tehtiin vielä korjauksia hallituksen jäsenien kommenttien perusteella. Erityistä huomiota kiinnitettiin sisällön lisäksi ulkoasuun ja tekstien sisältöön. Toimintasuunnitelman laatimisessa käytettiin uutta visuaalista ilmettä, joka on osa Helsingin Luistelijoiden sekä Marigold joukkueen brändiuudistusta. Myös alumniyhdistyksen katsotaan järkeväksi olla tunnistettava osa uutta brändiä ja noudattavan samaa visuaalista ilmettä. Toimintasuunnitelma laadittiin canva-työkalua apuna käyttäen ja se koottiin tiiviiseen muotoon, jossa keskeiset tavoitteet ja toiminnan suunnitelmat tulevat lukijalle selkeästi näkyville.

Toimintasuunnitelma antaa näiden teemojen pohjalta kuvan yhdistyksen toiminnasta tulevalle toimintakaudella. Toimintasuunnitelmaan haluttiin sisällyttää myös tavallisesta poiketen myös yhdistyksen vuosikello, jota jatkossa voi joka vuosi päivittää uusien tapahtumien ja keskeisten kokousten osalta. Eri yhdistysten toimintasuunnitelmiin tutustuttaessa kävi ilmi, että vuosikello ei ole välttämätön asia esitellä yhdistyksen toimintasuunnitelmassa. Useammalla yhdistyksellä se oli jätetty pois, mutta esimerkiksi Helsingin Luistelijoiden omassa toimintasuunnitelmassa se oli lisätty. Vuosikello koettiin hallituksen kesken keskusteltaessa tärkeäksi ainakin nyt yhdistyksen toiminnan alussa, jotta kaikille jäsenille ja yhdistyksen parissa toimiville on selvää missä rytmissä toimintakausi etenee ja minkälaisia tapahtumia toimintakaudelle voisi tasaisesti suunnitella, jotta toiminta on aktiivista ja motivoivaa.

Toimintasuunnitelman pääkohdiksi valikoitui alla olevat asiat:

- Toiminnan tarkoitus & tavoitteet
- Vaikuttamisen ja viestinnän periaatteet & toteutus
- Mentoroinnin ja urasiirtymän tukeminen
- Hallinto
- Talous
- Varainhankinta
- Jäsenet
- Kokoukset
- Tilaisuudet & tapahtumat
- Toiminnan vuosikello

Kuva 14. Toimintasuunnitelman pääkohdat

Jokaiseen pääkohtaan kirjattiin oleelliset asiat tiivistetysti, jotta toimintasuunnitelmaa lukiessa hahmottuu kuva selkeästi toiminnan tavoitteista ja tarkoituksesta lähtien, jäsen hallintaan sekä esimerkiksi talouteen liittyen. Kehittämistyö löytyy kokonaisuudessaan liite osiosta.

9 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli perustaa alumniyhdistys muodostelmaluistelujoukkueelle Marigold Ice Unitylle sekä suunnitella kuluvalle toimintakaudelle toimintasuunnitelma. Tämä opinnäytetyö oli monimenetelmäinen kehittämistyö, jossa käytettiin erilaisia aineistonkeruumenetelmiä. Niin tutkimustyön kuin kehittämistyön eri vaiheet osoittivat sen, että alumnitoiminnalle on suurta mielenkiintoa ja toivetta ja se koetaan yhtenä tärkeänä osana siirtymävaihetta huippu-urheilun uran lopettamisen kynnyksellä. Työ osoitti, että alumnitoiminta koetaan myös seuraorganisaation kannalta tärkeänä ja merkittävänä osana huippu-urheilun urapolkua ja siirtymää huippu-urheilun jälkeiseen elämään. Sen avulla helpotetaan siirtymävaihetta, joka saatetaan kokea hyvinkin haastavavana, kuten Pasanen & Pietikäinen (2023, 332) totesivat puhuttaessa urheilijan identiteetin määrittelystä uran lopettamisen kynnyksellä. Kuten teoriaosuudessa tuli ilmi, siirtymävaiheessa urheilija saattaa olla hetken aikaa hyvinkin hukassa itsensä kanssa, sillä oman itsensä määrittäminen on tapahtunut monen urheilijan kohdalla useimmiten vain urheilun kautta. Identiteetikriisi saattaa syntyä sen vuoksi ja erilaiset keinot tukea siirtymävaihetta koetaan myös tästä syystä hyödylliseksi. Myös Arjari & Thesleff (2020,63) kuvasivat, että voimakkaan urheilijaidentiteetin on osoitettu olevan vahvasti yhteydessä sopeutumisvaikeuteen urheilu-uran jälkeen sekä erilaisiin psyykkisiin haasteisiin. Samaa totesi myös Kaski kertoessaan, että minuus kannattaa rakentaa monelle osa-alueelle. Näiden lisäksi muodostelmaluistelun parissa toimiminen on myös vuosien mittaan vahvistanut samantyyppisiä haasteita ja lajin parista lopettavien urheilijoiden sopeutumisvaikeudet on ollut vahvasti nähtävillä. Muodostelmaluistelu on lajina haastava, sillä se vaatii huippu-urheilun lailla omistautumista ja panostamista ja urheilullisesti sitä voidaan pitää ammattiuurheiluna, mutta taloudellisin mittarein ei, kun puhutaan huipulla olevien seniorisarjan luistelijoista. Huippuluistelu muodostelmassa vaatii urheilijalta suuria taloudellisia panostuksia, eivätkä urheilijat vielä tänäkään päivänä pysty itseään lajin huipulla elättämään. Aikaresurssia se vie huipulla olevilta urheilijoilta paljon ja sitoutuminen on ammattilaisen tasolla. Alumnitoiminnan kehittäminen sai näiden edellä mainittujen tietojen valossa entistäkin suurempaa merkittävyyttä, jotta siirtymävaiheen ja uran lopettamiseen saadaan vahvempaa tukea ja ymmärrystä jo uran aikana siihen, että myös muihin elämän osa-alueisiin on tarpeen uran aikana panostaa, kuten teoriaosuudessa esimerkiksi Pasanen & Pietikäinen (2023) sekä Kaski (2006) toivat ilmi.

Kehittämistyön yksi merkittävimpiä anteja oli koko työskentelyprosessi itsessään ja oppimista kehittämistyön eri vaiheissa tuli laaja-alaisesti. Tutustuminen teoriaan vahvan urheilijaidentiteetin omaavien yksilöiden sopeutushaasteista, lopettamisen yksilöllisistä vaikutuksista ja mentoroinnin peruserätyksistä antoi kattavan käsityksen työhön ja selkeitä ajatuksia alumnitoiminnan kehittämiseen.

Onnistumisena voidaan pitää, että konkreettisesti kehittämistyö eli alumnitoiminnan toimintasuunnitelma pääsee heti käytäntöön ja sitä voidaan tulevaisuudessa työstää ja kehittää entisestään haluttuun suuntaan. Työn päätavoitteet saavutettiin, sillä Marigold- joukkueelle saatiin kehittämistyön avulla perustettua oma alumniyhdistys sekä tehtyä kehittämistyönä sille oma toimintasuunnitelma.

Työn laatua vahvasti myös se, että aikataulun puitteissa kehittämistyö ehdittiin esittelemään yhdistyksen tärkeimmälle toimielimelle eli hallitukselle. Hallitus antoi työlle oman hyväksyntänsä, samoin seuraorganisaation edustajat. Kommenttien perusteella oli mahdollista tehdä vielä tarvittavia pieniä viilauksia kokonaisuuteen, jotta työ palvelee niin tätä hetkeä, kuin myös yhdistyksen tulevaisuutta. Työn haluttiin vastaavan vahvasti tämän päivän näkemyksiä urheilumaailmasta ja kommenttien perusteella siinä myös onnistuttiin.

Kyselyn ja haastatteluiden avulla saatiin laajempi käsitys yksittäisten urheilijoiden, niin entisten kuin nykyistenkin ajatuksiin siitä, minkälainen alumnitoiminta koetaan vaikuttavana, mielenkiintoisena ja millaiseen toimintaan ihmiset ovat mahdollisesti valmiita sitoutumaan. Tutkimustyössä haluttiin kuulla alumniensa lisäksi aktiiviluistelijoita, jotta myös nuoremman sukupolven ja tulevien alumniensa ajatuksia saatiin nostettua esille. Eri menetelmät valikoituvat kehittämistyön tavoitteiden pohjalta. Kysely suoritettiin verkkolomakkeena hyödyntäen Google Forms- kyselyalustaa. Kyselyyn saatiin vastauksia yhteensä 44 ihmiseltä ja se kattoi niin lopettaneita urheilijoita kuin aktiiviluistelijoita. Tutkimuksen luonteen vuoksi kyselyn kysymykset valikoituivat enemmän avoimien kysymyksien muotoon, sillä niiden avulla saatiin kattavammin selville kyselyn vastaajien mielipiteitä. Kyselyn testaukseen olisi voinut käyttää enemmän aikaa ja kysymyksiä sen pohjalta muokata lisää ja tehdä kyselystä enemmän monivalinta- painotteinen, jolloin olisi mahdollisesti saatu useampia vastaajia. Prosessin aikataulun vuoksi kyselyyn ei jäänyt liikaa jumiin ja siihen ei ollut työn aikataulun vuoksi relevanttia käyttää enempää aikaa. Mikäli aikataulu olisi ollut väljempi, olisi kyselyä voinut laajentaa ja kysymyksiä hioa entistä parempaan muotoon. Avoimet kysymykset voivat karsia vastausinnostusta, mutta otos oli tämän kehittämistehtävän laajuuden kannalta riittävä. Puhuttaessa yleistasolla tutkimuksen laajuudesta ja kyselyyn vastaajista, otos jäi melko pieneksi. Tähän voidaan todeta, etteivät kyselyt aina kiinnosta ihmisiä ja niihin vastaaminen voidaan kokea aikaa vievänä ja turhana. Toisaalta vastausprosentti aktiiviluistelijoiden kohdalla oli täydet 100 %, sillä kaikki aktiiviluistelijat Marigold Ice Unity -joukkueessa vastasivat kyselyyn. Alumniensa kohdalla viestintäkanaviin laitettujen muistutteluviestien tuottivat osittain tulosta ja vastaajien määrää saatiin niiden avulla kasvatettua. Kohderyhmänä alumnit olivat haastava, kun viestejä ei voinut kohdentaa ihan kaikille, vaan kysely lähetettiin eri sosiaalisen median kanavia hyödyntäen sekä sähköpostilla. Kyselyn lisäksi nähtiin oleellisena käyttää muita menetelmiä tutkimuksen tulosten vahvistamiseksi.

Niin ryhmä- kuin yksilöhaastattelut olivat myös oleellisessa roolissa tutkimuksen kannalta. Yhteensä haastateltavia oli yhdeksän ryhmähaastattelussa ja kuusi yksilöhaastattelussa. Vilka & Airaksinen (2003, 63) kertovat, että tässäkin työssä käytetty teemahaastattelu on yksi eniten käytetty aineistonkeruumenetelmä silloin kun kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö. Teemahaastatteluiden tulosten perusteella nähtiin se, että niistä nousi esille erityisenä sisältötoiveena alumniyhdistyksen toiminnalle erilaiset mentoroinnin tavat sekä urasiirtymän tukeminen. Kyselyssä ja haastatteluissa nousi myös toive erilaisten tapahtumien ja toiminnan säännöllisyydestä ja niiden tärkeydestä yhdistyksen jäsenien sitouttamisen kannalta. Benchmarkingia hyödyntäen saatiin lisää tietoa muiden alumniyhdistysten toiminnasta, joka antoi suuntaviivoja myös Marigold-joukkueen alumnitoiminnalle ja sen

kehittämiseksi. Benchmarking oli oleellinen tutkimusmenetelmä, sillä sen avulla saatiin tarpeeksi hyvä käsitys minkälaista alumnitoimintaa on useimmilla urheilujoukkueilla oman lajin piirissä sekä ulkopuolella tarjolla ja mihin omassa kehittämistyössä oli erityisen tärkeää kiinnittää huomiota.

Aktiiviluistelijat kokivat erityisen tärkeänä yhteistyön alumnien ja heidän välillään, jotta alumnitoiminnan parissa toimivat ihmiset, niin hallitus kuin jäsenetkin, tulisivat tarpeeksi tutuksi jo aktiiviuran aikana. Alumnitoiminnan oleellisimpia toimintasisältöjä on mentorointi kuten Hohenthal ym. (2012) toivat myös esille. Tämä tuotiin esille myös aktiiviluistelijoiden toiveissa. Nämä olivat oleellisia asioita suunnitellessa toimintasuunnitelman sisältöä ja näin ollen ne oli tärkeää saada siihen myös sisällytettyä.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulee ottaa huomioon, ettei kyselyllä tai haastattelulla tässä tutkimuksessa saatu käsitystä siitä, saatiinko menetelmien avulla selville sellaisten henkilöiden mielipidettä, joita alumnitoiminta ei välttämättä kiinnosta ja miksi ei, jos näin on. Lähes kaikki vastaajat olivat lajin piirissä melko aktiivisesti toimivia, joko aktiiviluistelijoita tai lopettaneita urheilijoita. Kyselellä esimerkiksi ei tavoitettu lajin piiristä kokonaan pois lähteneitä henkilöitä, sillä kysely jaettiin sellaisissa kanavissa, joissa on lajin piirissä toimivia tai aktiivisesti kilpailuissa käyviä ihmisiä, jotka jollain tapaa ovat tekemisissä edelleen lopettamisen jälkeen luistelun kanssa. Tämä on seikka, joka olisi hyvä ottaa huomioon jatkotutkimuksen kannalta ja siihen voisi tarkemmin paneutua, mikäli tutkimusta halutaan jatkokehittää.

Kehittämistyö oli monivaiheinen prosessi, joka koostui aiheen tutustumisella kirjallisuuden, tutkimusten ja artikkelien muodossa sekä sen jälkeen itse kehittämisprosessista ja sen eri vaiheista. Näitä olivat yhdistyksen perustaminen, tutkimuksen tekeminen, toimintasuunnitelman suunnittelu ja laatiminen ja lopulta työn hyväksyttäminen yhdistyksen hallituksella. Kehittämistyö ei tapahtunut hetkessä, vaan sen eri vaiheet ottivat oman aikansa. Yhdistyksen perustaminen oli melko pitkä prosessi, joka vaati yhdistyksen perustamiseen liittyviin asiakirjoihin tutustumista ja sen perustamiseen oli löydettävä perustajajäsenet, jotka olivat motivoituneita käyttämään omaa vapaa-aikansa yhdistyksen perustamista varten. Ihmisten aikataulujen yhteensovittaminen töiden ja opiskeluiden ohella oli melko työlästä ja ajoittain hankalaa, joka omalta osaltaan myös vaikutti prosessin ja opinnäytetyön hitauteen. Toisaalta prosessin pitkäkestoisuus mahdollisti sen, että aineiston keruussa oli mahdollista hyödyntää eri menetelmiä sekä sen, että prosessin aikana ehdittiin perustamaan sekä yhdistys että tekemään sille hyväksytyt toimintasuunnitelma. Lyhyemmässä prosessissa kaikkia vaiheita ei olisi välttämättä ollut mahdollisuutta toteuttaa.

Toimintasuunnitelman kokoamisessa hyödynnettiin erilaisia toimintasuunnitelmamalleja, joista koottiin Marigold Ice Unity alumnyhdistykselle omanlainen malli. Toimintasuunnitelma valittiin tällä hetkellä toiminnalle keskeisimmät teemat, joita on hyvä tarkastella toiminnan kehittyessä ja mukautuessa. Toimintasuunnitelman sisältö vahvistui pikkuhiljaa prosessin edetessä, mutta lopulliset teemat valikoituivat vasta tutkimuksen tulosten analysoinnin jälkeen, kun ymmärrys aiheen parista oli tar-

peeksi laaja ja monialainen.

Teoreettinen viitekehys sekä tutkimusvaihe osoittivat, että urheilumaailmassa alumnitoiminta on monessa seurassa ja joukkueessa vielä alkutekijöissään. Oli vaikeaa löytää urheiluorganisaatioita, joilla olisi ollut yhtä laaja ja kattava alumnitoiminta kuin korkeakoulumaailmassa. Esimerkiksi benchmarkingin avulla saatiin selville, että alumnitoiminta on yleisempää ja laajempaa yliopisto sekä ammattikorkeakoulu maailmassa. Tulokset osoittivat, että alumnitoimintaa on ollut jo monien vuosien tai jopa vuosikymmenien ajan korkeakoulumaailmassa, joka heijastuu selkeästi myös toiminnan laajuuteen, laatuun sekä sen suunnitelmallisuuteen. Urheilumaailmassa alumnitoimintaa on ollut verrattain lyhyemmän ajan ja sen tärkeyteen on havahduttu vasta myöhemmin. Tämä tieto vahvisti myös tämän kehittämistyön ajankohtaisuutta sekä hyödyllisyyttä. Tutustuessa kehittämistyön aikana tehtyihin tutkimuksiin aiheen piirissä, on ollut mielenkiintoista huomata, ettei tutkimuksia tai opinnäytetöitä ole myöskään urheilumaailman alumnitoiminnasta kovinkaan paljon löydettävissä. Aiheen parista löytyi useampi alumnitoimintaan keskittyvä opinnäytetyö korkeakoulujen maailmasta sekä esimerkiksi alumnitoimintaan sitouttamiseen liittyen. Nämä työt antoivat tähänkin opinnäytetyöhön ja kehittämistehtävään paljon perspektiiviä ja näkemyksiä aiheen parista.

Alumnitoimintaan ja sen hyötyihin tutustumisella saatiin selville, että urheiluseuralle alumnitoiminta voi tuoda paljon lisäarvoa. Liiga Alumnieen verkkosivut olivat hyvä esimerkki siitä kuinka laajaa alumnitoiminta voi urheilumaailmassa olla ja minkälaisia hyötyjä alumnitoiminnalla voidaan saavuttaa niin yksittäisen alumnin kuin urheiluorganisaation näkökulmasta. Myös korkeakoulujen alumnitoiminta antoi oleellisia suuntaviivoja miettiessä ja suunniteltaessa luistelujoukkueen alumnitoimintaa. Alumnitoiminta on yhä enemmän tätä päivää vastaamalla urheilijan urapolun viimeisistä hetkistä. Urheilussa on aikaisemmin nähty yksittäinen urheilija melko ”hyödyttömänä” uran päättyessä ja yksilön kannalta se on voinut olla monelle melko tuhoisaa oman identiteetin ja minä käsityksen kannalta kuten teoriassa tuotiin myös esille. Huippuvaiheen kokeneet urheilijat omaa uransa jälkeen laajan käsityksen lajista ja huippu-urheilusta itsessään.

Tämän työn kehittämistyö osoitti, että alumneilla voi olla suuri vaikutus toimimalla mentoreina ja tukijoina myös uransa jälkeen. Tätä monen urheiluorganisaation kannattaisi hyödyntää jo lapsuus ja nuoruus vaiheessa. Alumnieen hyödyntäminen valmennuksen tukena antaa vahvan osaamispankin seuran käyttöön. Vasta uransa päättänyt urheilija saattaa olla edelleen yhteisössä vahva esikuva ja henkilö, jota nuoremman sukupolven urheilijat kunnioittavat ja kuuntelevat. Alumnieen osaamisen hyödyntäminen ei auta vain alumnieen itseään, vaan koko seura ja urheilumaailman yhteisöä. Alumnitoiminta voi parhaimmillaan antaa kasvoja erilaisille haasteille ja upeille uratarinoille, joita entiset urheilijat ovat uransa varrella kohdanneet. Vahva alumnitoiminta voi lisätä myös lajin houkuttelevuutta, kun urapolku on vielä selkeämmin nähtävillä vahvasti lapsuus ja nuoruusvaiheesta aina huippuvaiheeseen ja sen jälkeen alumnivaiheeseen. Laji näyttäytyy alumnitoiminnan avulla vielä enemmän ammattimaisena.

Kehittämistyön prosessin edetessä oli mielenkiintoista huomata, että alumnitoimintaa ja sen tuomia mahdollisuuksia hyödynnetään edelleen yllättävän vähän, mutta tulevaisuudessa osataan varmasti hyödyntää enenevässä määrin, kun erilaisia tutkimuksia ja näkökulmia uransa lopettaneiden urheilijoiden näkökulmista ja kokemuksista nostetaan yhä enemmän esille. Tällaista tärkeää työtä tekevät monet urheilijat erilaisten elämänkertojen ja haastatteluiden muodossa. Tätä työtä tehdessä asiaa vahvasti esimerkiksi Laura Lepistön ura – ja lopettamistarina sekä vastaavasti myös Kiira Korven esille tuomat haasteet uuteen elämänvaiheeseen sopeutumisessa, kun urheilijaidentiteetti on kasvanut todella vahvaksi. Myös muissa urheilulajeissa on vastaavia teoksia ja ääniä nostettu paljon viime vuosina esille.

Nykyisin urheilun uran päättymistä osataan enemmän myös juhlia ja arvostaa. Aikaisemmin uran lopettamisen jälkeen unohdettiin lopettaneet urheilijat ja monesti uran päätyminen nähtiin helposti monen kohdalla luovuttamisena tai epäonnistumisena, riippuen urheilijan kilpailullisesta menestyksestä ja saavutuksista. Arvottomuuden tunne yksilöllä uran päättymisen jälkeen oli todellisuutta ja tästä mediassakin on nähty vuosien varrella paljon surullisia esimerkkejä. Nykymaailmassa urheilu-uraa ja huippu-urheilu-uraa itsessään osataan kunnioittaa paljon enemmän ja käsitys sen merkittävyydestä ihmiselle itselleen osataan nähdä myös laajemmin. Urheilun nähdään opettavan paljon tärkeitä taitoja lajitaitojen lisäksi esimerkiksi itsensä johtamisen taitoja ja periksiantamattomuutta sekä pitkäjänteistä työskentelyä. Monessa urheiluseurassa nähdään uran lopettaminen ikään kuin eräänlaisesta koulusta valmistumisena, jota on syytä arvostaa sen ansaitsemalla tavalla ja esimerkiksi juhlia uraa ja sen päättymistä. Tätä sanomaa esimerkiksi Suomen Taitoluisteluliitto viestii vahvasti. Alumnit ovat valmistuneet urheilun elämäkoulusta ja omaavat vahvan osaamisen monelta osa-alueelta ja heidän osaamistaan kannattaa hyödyntää ja antaa edelleen uran päätyttyä näkyä seuran ja lajien arjessa.

Kehittämistyö oli itselle merkittävä prosessi, jonka avulla vahvistui käsitys urheilijan urapolun loppuvaiheista. Oman työn kannalta on tärkeää ymmärtää kokonaisvaltaisesti urheilijan urapolkua niin lapsuus- ja nuoruusvaiheesta, mutta myös huippu-urheilun jälkeiseen siirtymävaiheeseen saakka. Työ opetti, että jo aikaisessa vaiheessa uraa voi tukea urheilijoita vahvistamalla heidän identiteettiään ja käsitystään itsestä muunakin kuin luistelijana. Työn kesto oli välillä uuvuttava ja vaati paljon ajanhallintaa ja suunnittelua sekä pitkäjänteisyyttä töiden yhteensovittamisen ja perhearjen keskellä, jotta kaikki vaiheet oli mahdollista saada toteutettua ja työ saada suoritettua loppuun. Aihepiiri oli ja on itselleni merkityksellinen ja tärkeä omakohtaisen kokemuksenkin vuoksi ja sen parissa oli koko kehittämistyön ajan ilo työskennellä. Parasta oli opinnäytetyön kautta asiaan saatu laajempi tieto ja ymmärrys.

Lähteet

Aalto yliopisto. 2011. Alumnyhteistyö. Luettavissa: <http://www.aalto.fi/fi/cooperation/alumni/>

Alumni Relations and Institutional Giving: Finnish Higher Education Experts USA Study Tour 2012. Fulbright Center. Viitattu 12.5.2024.

<https://issuu.com/fulbright-center-finland/docs/report-alumni-relations-and-institutional-giving?viewMode=doublePage&e=4933113/2112626>

Arajärvi, P & Thesleff, P. Suorituskyvyn psykologia. 2020. Helsinki: VK-kustannus. Viitattu 8.5.2024.

Barham K. & Conway C. 1998. Developing Business and People Internationally – a Mentoring approach, Berkhamstead: Ashridge Research. Luettavissa:

https://www.researchgate.net/publication/232553627_Mentoring_in_Research_A_Developmental_Approach Luettu: 15.10.2024.

Brewer B. 2009. Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology. Luettavissa:

https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Medical-and-Scientific-Commission/Handbooks/2009_Brewer.pdf

Luettu 16.10.2024.

Elo S. & Kyngäs H. (2008) The qualitative content analysis process. Journal of Advanced Nursing.

Erpic, Cecic S. & Wylleman, Paul & Zupancic, Maja 2004. The effect of athletic and non-athletic factors on the sport career termination process. Psychology of Sport and Exercise 5 (1). Luettavissa:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029202000468> Luettu: 12.10.2024.

Grove, J. R., Lavalley, D., & Gordon, S. 1997. Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity: Journal of Applied Sport Psychology.

Gretchen Kerr & Anna Dacyshyn 1998. The retirement experiences of elite, female gymnast. Luettavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/10413200008404218?needAccess=true>

Luettu: 6.10.2024.

Hakala J. 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC. Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Gaudeamus. Helsinki.

Hanrahan J. & Andersen M. Routledge handbook of applied sport psychology. 2010. New York Viitattu 11.5.2024.

Hayden Synchro Alumni. 2024. Luettvaissa: <https://www.haydensynchro.com/alumni> Luettu: 11.11.2024.

Helsingin Luistelijat 2024. Seura. Luettavissa: <https://hl.fi/seura> Luettu 10.5.2024

Helsingin Luistelijat. Muodostelmaluistelijan käsikirja. 2018.

Helsingin Luistelijat 2024. Toimintasuunnitelma. Luettavissa: https://hl.fi/sites/default/files/2024-07/HL_Toimintasuunnitelma%202024-2025.pdf Luettu 16.10.2024.

Helsingin Taitoluisteluklubi 2024. Rockettes kerran -aina. Luettavissa: https://issuu.com/helsingintaitoluisteluklubi/docs/htk50_historiikki/s/21048963
Luettu: 6.11.2024

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Hohenthal, T., Lapiolahti, P., Sipola, T. & Väyrynen, J. 2012. Alumnitoiminta osaksi korkeakoulujen työelämäkumppanuutta. Teoksessa T. Hohenthal (toim.), Työelämäkumppanuutta rakentamassa. Centria ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-6602-38-7>

Invalidiliitto. 2024. Toimintasuunnitelma. Luettavissa: <https://www.invalidiliitto.fi/sites/default/files/2023-09/Toimintasuunnitelmaohjeistus%20yhdistyksille.pdf> Luettu: 10.11.2024.

Itkonen H & Knuutila S. 2016. Siirtymiä – urheilu-uran jälkeisten elämäntilojen typologinen tarkastelu. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu. Helsinki. Luettu 17.10.2024.

Liiga-alumni. 2024. Luettavissa: <https://liiga-alumni.fi/> Luettu: 12.10.2024.

Luhanka-Aalto. 2017. Mentorointiopas.
Luettavissa: https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2017_Luhanka_Aalto_Mentorointiopas_ERILLISJULKAISU.pdf Luettu 9.10.2024.

Marigold IceUnity 2024.Luettavissa: <https://www.marigold.fi/historia/> Luettu: 12.5.2024.

Mononen ym. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf Luettu: 12.10.2024.

Kadlcik, J., & Flemr, L. 2008. Athletic Career Termination Model in the Czech Republic: A Qualitative Exploration: International Review for the Sociology of Sport.

Luettavissa: <https://journals-sagepub-com.ezproxy.haaga-helia.fi/doi/abs/10.1177/1012690208098544> Luettu: 7.10.2024.

Kaski S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita. Viitattu 6.5.2024.

Kaski S, Arvinen-Barrow M, Kinnunen U & Parkkari J. Miten urheilijan mieli voi? Nykyisten ja entisten huippu-urheilijoiden henkinen hyvinvointi Suomessa. 2020. Turenki: Hansaprint. Luettavissa: https://terveurheilija.fi/wp-content/uploads/2020/12/Huippu-urheilijan_mieli_LTS_julk_web_2020.pdf Luettu: 8.10.2024.

Kuusela, T. & Olin. J. 2013. Liiketalouden koulutusohjelman alumnitoiminnan kehittäminen. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu

Kupias P. & Salo M. 2014. Mentorointi 4.0. Talentum: Helsinki.

Ojasalo K, Moilanen T & Ritalahti J. 2018. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy: Helsinki.

Opetushallitus. 2024. Mentoroinnista apua uralle. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/mentoroinnista-apua-uralle>. Luettu 11.5.2024.

Olympiakomitea. 2024. Tähtiseura-ohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/palvelumme/palvelumme-urheiluseuroille/tahtiseura-ohjelma/> Luettu: 2.10.2024.

PRH. 2024. Luettavissa: <https://www.prh.fi/fi/yhdistysrekisteri.html> Luettu 3.10.2024.

Pulkkinen L, Ahonen T. & Ruoppila I. 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus: Keuruu

Reardon, C, Hainline B, Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019) Luettavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/53/11/667.full.pdf> Luettu: 20.11.2024.

Ristikangas V, Ristikangas M-R & Alatalo M. 2020. Valmentava Mentorointi. Opas tehokkaaseen vuorovaikutukseen. Kauppakamari: Viro.

Roberts K & Kuhlman K. ym. The influence of athletic identity on mental health symptoms during re-

tirement from sport. 2023.

Luettavissa: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsr/32/5/article-p630.xml?content=notes>

Luettu: 7.10.2024.

Roosien, P. (2020). The Alumni Engagement Playbook. How to foster lifelong relationships with your graduates. SignalVine.

Luettavissa: <https://www.signalvine.com/app/uploads/2020/01/TheAlumni-Engagement-Playbook.pdf>

Luettu: 8.10.2024.

Salasuo M. Piispa M. ym. Huippu-urheilija elämänselämä. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun suomessa. Nuorisotutkimusverkosto 2015. Luettu: 8.5.2024.

Suomen Punainen Risti 2024. Luettu: 19.10.2024.

<https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/nain-autat-toista-kriisitilanteessa/>

Suomen Taitoluisteluliitto. 2024. Muodostelmaluistelu. Luettu: 10.5.2024.

<https://www.stll.fi/aloita-harrastus-luistelukoulu/lajiesittely/lajiesittelyt/muodostelmaluistelu/>

Suomen mentorinti. 2024.

Luettavissa: <https://suomenmentorit.fi/mentorointiohjelma/mentorointi/> Luettu 11.10.2024.

Söyri R. 2004. Hyvää elämää urheilu-uran jälkeenkin. Huippu-urheilijoiden ura- ja opinto-ohjauskeskeisen tuloksellisuuden ja kehittämistarpeet. Case Vellamo-akatemia. Hämeenlinna: Saarijärven Offset Oy.

Team Unique. 2024. Alumni. Luettavissa: https://www.teamunique.fi/tu_alumni/

Luettu 6.11.2024.

Tietosuojavaltuutetun toimisto. 2024. Luettavissa: <https://tietosuoja.fi/tieteellinen-tutkimus>

Luettu 12.5.2024.

Työterveyslaitos. 2024. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/mentorointi-vanhustyossa/mita-mentorointi-on>. Luettu 12.5.2024.

Valli R. & Aaltola J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. PS-kustannus: Jyväskylä.

Vilkka H. 2015. Tutki ja Kehitä. PS-kustannus: Santalahti.

Vilkka H. & Airaksinen T. Toiminnallinen Opinnäytetyö. 2003. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuorinen, T. 2013. Strategiakirja: 20 työkalua. Talentum

Widen, P. (n.d.). Alumnitoiminta käynnistyi Amerikassa. Helsingin yliopiston alumni ry. Luettavissa: https://alumnyhdistys.fi/wp-content/uploads/2020/01/ALUMNITOIMINTAK%C3%84YNNISTYI-AMERIKASSA_Pia_Widen.pdf Luettu: 6.11.2024.

Yhdistysavain. Yhdistyksen perustaminen. 2024. Luettavissa: https://www.yhdistysavain.fi/uuden-yhdistyksen-perustaminen/?mtm_campaign=Max&qad_source=1&qclid=Cj0KCQjwmt24BhDPArisAJFYKk3Yj6f5sPQZTMqdF7iv-2iq7X1VvZYCXxG4uXdR3uQZ0kz44gMnMucaAkmoEALw_wcB Luettu: 22.10.2024.

Yhdistystoimijat. Työnjako. 2024. Luettavissa: <https://www.yhdistystoimijat.fi/toiminnot/toimihenkiloiden-tehtavat/tyonjako/> Luettu:26.10.2024.

Liitteet

Liite 1. Alumnitoiminnan kehittämisen kysely

Hei!

Teen opinnäytetyötä liikuntajohtamisen ylempi AMK-tutkintooni liittyen (Haaga Helia Vierumäki). Opinnäytetyöni aiheena on alumnitoiminnan kehittäminen Helsingin Luistelijoiden Marigold Ice Unity joukkueelle. Olemme saaneet toimintaan MIU-alumniyhdistyksen syksyllä 2023 ja opinnäytetyöni kehittämistehtävänäni on alumnitoiminnan tarkempi suunnittelu ja kehittäminen.

Tähän liittyen toivoisin saavani alla oleviin kysymyksiin sinun ajatuksiasi millä tavoin alumnitoimintaa voidaan kehittää ja minkälainen toiminta alumnijäseniä kiinnostaa tulevaisuudessa. Kysely on suunnattu sekä MIU-aktiiviluistelijoille ja uransa päättäneille MIU-luistelijoille. Vastauksesi pysyvät nimettömänä ja tietojasi käsitellään vain toiminnan kehittämisen tueksi.

Kiitos paljon ajastasi!

Terveisin,
Sara Vedenoja

Monivalinta-:

1. Oletko MIU:ssa urasi päättänyt vai aktiiviluistelija?
2. Oletko kiinnostunut alumnitoiminnasta? Kyllä, Ei, En osaa sanoa

Avoimet kysymykset:

3. Miten urheilijat sitoutetaan alumneiksi ja alumnitoimintaan jo aktiiviuran aikana?
4. Miten urheilijat sitoutetaan alumneiksi ja alumnitoimintaan uran jälkeen?
5. Miten alumnit voivat tukea uransa päättäneitä luistelijoita lopettamisen kynnyksellä ja sen jälkeen?
6. Mitä voisi olla alumni- ja aktiiviluistelijoiden yhteistyö?
7. Minkälainen alumnitoiminta motivoi osallistumaan alumnitoimintaan?
8. Jos olet urasi päättänyt luistelija, minkälaista apua ja tukea kaipasit lopettamisen kynnyksellä?
9. Monivalinta-: Koitko saaneesi tarpeeksi apua ja tukea lopettamisen aikana ja sen jälkeen?
Kyllä Ei
10. Jos vastasit kielteisesti, minkälaista apua tai tukea olisit kaivannut?



MARIGOLD ICE UNITY
ALUMNIYHDISTYS

TOIMINTASUUNNITELMA
26.10.2024-30.4.2025



TOIMINNAN TARKOITUS & TAVOITTEET

YHTEISÖLLISYYDEN JA VERTAISTUEN VAHVISTAMINEN

Yhdistyksen tarkoituksena ja tavoitteena on ylläpitää ja kehittää Marigold Ice Unity -kulttuuria sekä yhteisöllisyyttä nykyisten ja vanhojen Marigold Ice Unity-luistelijoiden välillä. Tulevana toimintakautena yhdistys haluaa laajentaa ja kehittää toimintaansa. Tavoitteena on järjestää yhteisiä matalan kynnyksen tapahtumia, yhteisiä kannustushetkiä katsomossa ja tietoa alumnitoiminnasta sekä lopettamisen jälkeisen siirtymän helpottamisessa. Yhdistyksen tarkoitus on toimia muodostelmaluistelun asiantuntijaverkostona ja mentorointikanavana. Yhdistys tarjoaa lopettamisen kynnyksellä vertaistukea.

Tavoitteena on varmistaa, että jokainen vanha Marigold luistelija on tervetullut alumniyhteisön jäseneksi ja se, ettei kenenkään tarvitse jäädä yksin luistelun lopettamisen jälkeen. Yhdistyksen tavoitteena on tulevaisuudessa tukea Helsingin Luistelijat ry:n SM-seniorimuodostelmaluistelujoukkue Marigold Ice Unityn toimintamahdollisuuksia erilaisten tukien ja yhteistyön muodossa. Visiona on olla alumnitoiminnan suunnannäyttäjä suomalaisessa luistelumaailmassa. Yhdistys haluaa rakentaa toimivan ja aktiivisen alumnitoiminnan mallin, jota muutkin seurat voivat seurata sekä halutessaan hyödyntää oman toimintansa suunnittelussa.

Vaikuttamisen ja yhteisöllisyyden avulla edistetään yhdistyksen tarkoitusta. Yhdistyksen toimintaan osallistuvat saavat mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin ja saavat vertaistukea ja neuvontaa matalan kynnyksen toiminnan avulla.

Yhdistyksen jäsenet pääsevät vaikuttamaan myös halutessaan seuran toimintaan esimerkiksi erilaisten talkootehtävien muodossa ja osallistumalla seuran tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen. HL-yhteisön vahva tuki ei lopu, vaikka luistelu jossain kohtaa jokaisella päättyy. Seura tarjoaa monia mahdollisuuksia jatkaa lajin parissa ja tätä myös alumniyhdistys haluaa edistää oman toiminnan ja esimerkin kautta. Seuraorganisaation ja alumniyhdistyksen yhteistyötä on tarkoitus tiivistää entisestään tulevan toimintakauden aikana.



VAIKUTTAMISEN JA VIESTINNÄN PERIAATTEET & TOTEUTUS

Yhdistys viestii jäseniään sähköpostilla ja sosiaalisen median kanavia hyödyntäen. Viralliset jäsentapahtumien kutsut yhdistys lähettää jäsenilleen sähköpostitse. Yhdistys viestii ajankohtaisista asioista jäseniään myös säännöllisesti WhatsApp-ryhmän avulla, johon kaikki yhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita. Kutsulinkki lähetetään jokaiselle uudelle jäsenelle yhdistykseen rekisteröitymisen yhteydessä. Yhdistyksellä on myös oma sosiaalisen median kanava käytössä. Instagram tili löytyy nimellä @marigoldalumni. Sosiaalisenmedian kanavilla yhdistys julkaisee tulevalle toimintakaudella laajasti tietoa yhdistyksen toiminnasta sekä artikkelisarjaa alumniuratarinoista. Yhdistyksellä on Marigold Ice Unityn verkkosivuilla löytyvä oma välilehti, josta löytyy ifoa alumnitoiminnasta. (<https://www.marigold.fi/alumni/>)

Aktiiviluistelijoiden ja alumniuratarinoiden äänen kuulemiseksi voidaan teettää esimerkiksi kyselyitä, jotta toimintaa saadaan kehitettyä. Viestinnän visuaalisissa ilmeissä noudatetaan seuran ja Marigold Ice Unity -joukkueen mukaista ilmettä. Tavoitteena on kehittää tapahtumaviestintää suunnitelmallisesti sekä laajasti niin, että yhdistyksen järjestämät tapahtumat saavat näkyvyyttä eri viestintäkanavissa hyvissä ajoin ennen tapahtumapäivää.

MENTOROINTI JA URASIIRTYMÄN TUKEMINEN

Mentoroinnin avulla yhdistys pyrkii auttamaan ja olemaan tukena niille aktiiviluistelijoille, jotka sitä kaipaavat. Myös joukkueen ja alumniuratarinoiden yhteistyötä vahvistetaan toimintakauden aikana. Alumniyhdistyksestä löytyy monipuolisesti eri ammattikunnan edustajia, joita voi hyödyntää mentoroinnin avulla. Mentorointi ei rajaudu vain aktiiviluistelijoiden käyttöön, vaan sitä tarjotaan myös uransa päättävälle urheilijalle urasiirtymän tueksi.

Alumniyhdistys tarjoaa keskustelutukea urasiirtymässä sekä jakamalla tietoa uuteen elämänvaiheeseen siirryttäessä. Tähän apuna ovat keskustelut joukkueen kanssa kauden mittaan, erityisesti loppukaudesta, kun lopettaminen saattaa olla urheilijalle ajankohtaista. Yhdistys tukee siirtymävaiheessa lopettaneita kokoamalla käsikirjan uran päättämisestä ja alumnitoiminnasta, joka jaetaan jokaiselle lopettavalle urheilijalle.

Uratarinoiden avulla yhdistys haluaa tuoda näkyville jäsenilleen sekä aktiiviluistelijoille erilaisia tarinoita siitä minkälaisia työ- ja opiskelu-uria kukin on saavuttanut.



HALLINTO

Marigold IceUnity ry:n hallitukseen kuuluu kuluvalle toimintakaudella hallituksen puheenjohtaja Tessa Tamminen sekä hallituksen viralliset jäsenet Marika Leutola-Tarvonen, Miitta Paajanen, Sara Vedenoja, Camilla Sundgren ja Tiina Ilonen. Hallitus on jakanut sisäisesti vastuutehtäviä, jotta tehtävät jakautuvat tasaisesti.

Markkinoinnin suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat kuluvalle toimintakaudella Henna Kaijomaa, Lotta Kerokoski, Jasmine Kuusla ja Ria Suominen.

Hallitus kokoontuu säännöllisesti, vähintään kolme kertaa toimintakauden aikana. Hallituksen lisäksi toimintakauden työryhmät ja vastuut ovat jaettu alla olevan mukaisesti. Työryhmät kokoontuvat tarpeen mukaan ja suunnittelevat sisältönsä itsenäisesti. Hallitus hyväksyy työryhmien tekemät suunnitelmat ennen niiden toimeenpanoa.

Työryhmät toimintakaudella ovat:

Kilpailuvastaavat

Juhlavastaavat

Leirivastaavat

Varainkeruuvastaavat

Virkistysvastaavat



TALOUS

Tavoitteena on tulevaisuudessa kasvattaa taloudellisia resursseja. Tällä hetkellä yhdistyksellä on vain vähän varoja ja taloudellinen tilanne ei vastaa tarpeita.

Yhdistyksen tilikausi on Marigold Ice Unity -joukkueen luistelukausi.

Yhdistyksellä on takanaan vasta vajaa tilikausi ja yksi tilinpäätös. Tilinpäätös käsiteltiin syyskuun 2024 vuosikokouksessa. Yhdistys laatii budjetin tulevalle tilikaudelle.

Jäsenmaksujen avulla yhdistys pyrkii kasvattamaan taloudellista kykyään.

Yhdistyksen tavoitteena on tulevaisuudessa myöntää erilaisia stipendirahoja, joita Marigold Ice Unity luistelijat voivat halutessaan hakea. Tätä varten yhdistys tarvitsee lisää tuottoa erilaisin keinoin esimerkiksi jäsenmaksujen ja varainhankinnan avulla.

VARAINHANKINTA

Yhdistyksen tulonlähteet tulevalla toimintakaudella koostuvat jäsenmaksuista sekä fanimyynnistä. Varainhankintaa edistääkseen yhdistys aikoo julkaista merch tuotteita, joita alumniyhdistyksen jäsen voi halutessaan itselleen ostaa. Merch tuotteiden avulla yhdistys pyrkii kasvattamaan myös tunnettavuuttaan ja taloutta. Tuotteiden avulla yhdistys osoittaa kannatuksensa Marigold Ice Unity joukkueelle. Merch tuotteissa tuodaan tuotua esille vahvasti myös seuran ja Marigold Ice Unity joukkueen uutta brändi-ilmettä.



JÄSENET

Yhdistyksen jäseneksi katsotaan henkilö, joka on luistellut 1992-1993 kaudesta eteenpäin ja maksanut yhdistyksen vuosittaisen jäsenmaksun.

Toiveita ja tarpeita kuulemme vuoden alussa, jolloin yhdistys aloittaa seuraavan vuoden toiminnan suunnittelun.

Jäsenille tiedotetaan aktiivisesti tapahtumista ja yhteisistä kannustushetkestä, joihin he voivat osallistua. Kilpailuiden lipputilauksista tiedotetaan jäseniä hyvissä ajoin.

Jäsenhankinta on osa koko vuoden toimintaa ja sen kehittymistä seurataan hallituksen kokouksissa.

KOKOUKSET

Yhdistys järjestää vuosittaisen sääntömääräisen vuosikokouksen touko-lokakuun aikana. Hallitus kokoontuu säännöllisesti suunnittelemaan yhdistyksen toimintaa. Kokoukset kutsutaan koolle yhdistyksen sääntöjä noudattaen.

TILAISUUDET & TAPAHTUMAT

Yhdistys pyrkii toimintakauden aikana järjestämään jäsenilleen useita tapahtumia ja tilaisuuksia. Näitä tulevat olemaan alumniyhdistyksen pikkujoulut, yhteiset kilpailujen kannustusmatkat ja koti MM-kilpailujen yhteydessä järjestettävä oheistoiminta. Alumniyhdistyksen jäsen on tervetullut osallistumaan Marigold Ice Unityn harjoitukseen myös jäävahtivuoron merkeissä. MIU fanipäivä on suunnitteilla joulukuulle 2024 ja yhdistys on apuna sen järjestelyissä.

Seuran virallisia tapahtumia toimintakaudella ovat maaliskuussa 30.3.2025 järjestettävä seuran jääshow. Koko seuran joulujuhla järjestetään myös marras-joulukuun vaihteessa sekä muodostelmaluistelun SM-kilpailut maaliskuun 2025 alussa. Näissä tapahtumissa alumniyhdistyksellä on mahdollisuus olla näkyvillä ja lisätä yhdistyksen tunnettavuutta. Sen lisäksi yhdistyksen jäsenet saavat halutessaan osallistua tapahtumien järjestelyihin. Tapahtumat ovat hyvä tilaisuus verkostoitua ja vahvistaa yhteisöllisyyttä ja kuuluvuuden tunnetta.



Vuosikelloon on koottu tiedossa olevia tapahtumia ja kokouksia. Vuosikello päivittyy ja tarkentuu toimintakauden edetessä.