

## **Nuorten salibandypelaajien kokemuksia huippu- urheiluohjelman tuesta heidän urheilu-uralleen**

Ari Haapalainen



<b>Tekijä(t)</b> Ari Haapalainen	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Nuorten salibandypelaajien kokemuksia huippu-urheiluohjelman tuesta heidän urheilu-uralleen	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 46 + 4
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää nuorten omia ajatuksia ja kokemuksia salibandyn huippu-urheiluohjelman toimivuudesta, sen tarkoituksen mukaisuudesta, sekä samalla pohtia mahdollisia kehityskohteita ohjelman toimintaan. Ohjelmassa mukana olevat nuoret tähtäävät kohti huippusalibandya (miesten ja naisten liigat), sekä nuorten ja aikuisten maajoukkueisiin, joihin kilpailu on kovaa ja vaatii vahvaa motivoitumista harjoitteluun, lisäksi, Salibandyliiton strategisena tavoitteena on olla maailman paras salibandymaa vuonna 2028, johon liittyy myös menestyminen jatkuvasti kansainvälisessä kilpailussa, joka puolestaan vaatii hyviä ja hyvin harjoitelleita pelaajia.</p> <p>Selvitys toteutettiin lomakehaastatteluna ja aihealueista valittiin kaksi teemaa teemahaastattelun aiheiksi, joka toteutettiin ryhmähaastatteluna. Lomakehaastatteluun vastasi kahdeksan pelaajaa kymmenestä, ja teemahaastatteluun osallistui neljä pelaajaa näistä kahdeksasta. Lomakehaastattelu vaikutti hyvältä valinnalta, sillä kaikki saivat vastata rauhassa ja anonyymisti, joka toi esille jokaisen mielipiteitä. Kyselyssä selvitettiin mitä pelaajat ajattelevat salibandyn huippu-urheiluohjelmasta, miten ohjelma tukee tai ei tue heidän kehittymistään ja mitä muutoksia ohjelman toimintaan pelaajat toivoisivat? Teemahaastattelu osaan valikoituivat teemoiksi pelaajakeskustelut ja psyykkinen valmennus. Pelaajakeskusteluiden osalta pelaajat nostivat esille säännöllisen henkilökohtaisten asioiden läpikäynnin, johon kuuluivat sen hetkisen tilanteen kartoitus, henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen, koulun ja opiskelun tilannekartoituksen ja jatkosuunnitelman seuraavalle jaksolle. Psyykkisen valmennuksen osalta asia koettiin teoreettiseksi, eikä käytännönläheiseksi. Lisäksi pelaajat kokivat sen irtonaiseksi kokonaisuudeksi. Pelaajakeskustelut puolestaan koettiin todella tärkeiksi.</p> <p>Yleisesti ottaen pelaajat olivat tyytyväisiä ohjelman valmennukseen, harjoitusolosuhteisiin ja ravitsemusvalmennuksen sisältöihin. Erityisesti pelaajat nostivat esille fysioterapian toimivuuden ja kuukausittaiset pelaajakeskustelut, jossa he pääsevät käymään omia asioita läpi akatemiavalmentajan kanssa. Psyykkisen valmennuksen kokonaisuus oli pelaajille selvästi vierain osa-alue, ja osa piti sitä tarpeettomana itselleen.</p> <p>Salibandyn huippu-urheiluohjelma on ollut toiminnassa kohta kolme vuotta, ja palaute pelaajilta oli positiivista. Pelaajien palaute osoitti vahvasti sen, että kokonaisvaltainen valmennus, jossa pelaajia kuunnellaan, ja toimintaa suunnitellaan vuorovaikutuksessa heidän kanssaan, on todella tärkeää.</p>	
<b>Asiasanat</b> Salibandy, kokonaisvaltainen valmennus, psyykkinen valmennus	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Huippu-urheiluohjelman sidosryhmät .....	2
3	Kokonaisvaltainen valmentautuminen .....	5
3.1	Suomalaisen valmennusosaamisen malli .....	6
3.2	Fyysinen harjoittelu .....	9
3.3	Ravinto .....	10
3.3.1	Energiaravintoaineet .....	12
3.3.2	Suojaravintoaineet .....	13
3.3.3	Nestetasapaino .....	13
3.4	Psyykinen valmennus .....	14
3.5	Uni ja lepo .....	15
3.6	Opiskelun ja urheilemisen yhdistäminen .....	16
4	Salibandyn huippu-urheiluohjelman arki .....	18
4.1	Harjoittelurytmi ja harjoittelu .....	18
4.2	Fysioterapia .....	19
4.3	Psyykinen valmennus .....	19
4.4	Yhteistyö seuravalmennuksen kanssa .....	19
4.5	Pelaajakeskustelut .....	20
4.6	Ravitsemusvalmennus .....	21
5	Tutkimus ja sen toteuttaminen .....	22
5.1	Tutkimuskysymykset – mitä halutaan selvittää? .....	22
5.2	Tutkimusmetodin ja -tavan valinta .....	22
5.3	Analysointimenetelmät .....	24
5.4	Tutkimuksen luotettavuus ja laatu .....	25
6	Tutkimuksen tulokset .....	26
6.1	Lomakehaastattelu .....	26
6.2	Teemahaastattelu .....	35
7	Pohdinta .....	38
	Lähteet .....	42
	Liitteet .....	47
	Liite 1. Pelaajakeskusteluiden runko .....	47
	Liite 2. Kyselylomake .....	48

# 1 Johdanto

Salibandyn huippu-urheiluohjelma on Salibandyliiton, pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhean ja Mäkelänrinteen urheilulukion yhteistyössä toteutettava nuorten kansainväliselle huipulle tähtäävien pelaajin valmennuksen tukiohjelma. Salibandyliitto on lähtenyt mukaan ohjelman kehittämiseen, sillä ajatuksella, että Mäkelänrinteen huippu-urheiluohjelmaa voidaan myöhemmin mallintaa soveltuvien osin myös muualla Suomessa eri urheiluakatemioiden ohjelmassa. Ohjelmassa on mukana kaksi päätoimista valmentajaa, joista toinen on opinnäytetyön tekijä, ja yksi osa-aikainen fysioterapeutti/valmentaja. Lisäksi ravitsemusvalmentaja ja psyykinen valmentaja ovat läpi vuoden mukana tukemassa urheilijoiden valmentautumista. Tällä hetkellä ohjelmaa viedään läpi tällä kokoonpanolla vuoteen 2020 saakka, jolloin toimintaa ja sen tarvetta arvioidaan uudelleen.

Ohjelma aloitettiin keväällä 2016, eli toimintaa on ollut kaksi kokonaista pelikautta. Ohjelmassa on mukana 10 pelaajaa, joista 9 poikaa ja yksi tyttö. Ikäjakama on 16-18-vuotiaat. Pelaajat käyvät yhtä pelaajaa lukuun ottamatta Mäkelänrinteen urheilulukiota.

Huippu-urheiluohjelman tavoitteena on tukea nuoria urheilijoita, huomioimalla mahdollisimman kokonaisvaltaisen lähestymisen urheiluun. Nuorten arkivalmennus on keskeisin toimintakenttä valintavaiheessa, ja arkivalmennuksen tulee edistää monipuolisesti urheilun laatutekijöitä eli innostusta, monipuolisuutta, lajitaitoja, hyvää harjoitettavuutta, systemaattista harjoittelua ja urheilullisia elämäntapoja. Lisäksi on tiedostettava, että arkivalmennus on kokonaisen ihmisen valmennusta, ei vain jonkin osan kehittämistä. (Suomen valmentajat 2015, 39.) Myös salibandyn huippu-urheiluohjelman osalta on pyritty löytämään yksilöä huomioiva lähestyminen valmentautumiseen, huomioimalla opiskelun, harjoittelun, elämäntapojen, ravitsemuksen ja henkisenvalmentautumisen.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää nuorten salibandypelaajien kokemuksia huippu-urheiluohjelman tarjoamista tukitoimista valmentautumiseen. Yhtenä osana tähän liittyi myös tavoite selvittää, miten seuravalmennuksen ja akatemiavalmennuksen välillä tapahtuva yhteistoiminta edesauttaa pelaajien yksilöllistä kehittymistä.

## 2 Huippu-urheiluohjelman sidosryhmät

Salibandyn huippu-urheiluohjelman mahdollistavat sidosryhmät ovat Suomen salibandyliitto, Mäkelänrinteen urheilulukio ja pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea. Salibandyliiton strategiassa on kaksi tavoitetta: olla Suomen suurin joukkuepeleli, sekä olla maailman paras salibandymaa vuonna 2028 (SSBL 2019a).

### *Salibandyn strategia 2028*

Salibandyn strategiset tavoitteet kohti visiota vuonna 2028:

#### **1. Salibandy on Suomen suurin joukkuepeleli**

Olemme sekä harrastajien että lisenssipelaajien määrällä mitattuna Suomessa eniten pelattu joukkuepeleli. Kehitämme salibandya ja sählyä sekä niihin liittyvää sarja- ja muuta toimintaa siten, että yhä useampi voi ottaa lajin omakseen.

#### **2. Suomi on maailman paras salibandymaa**

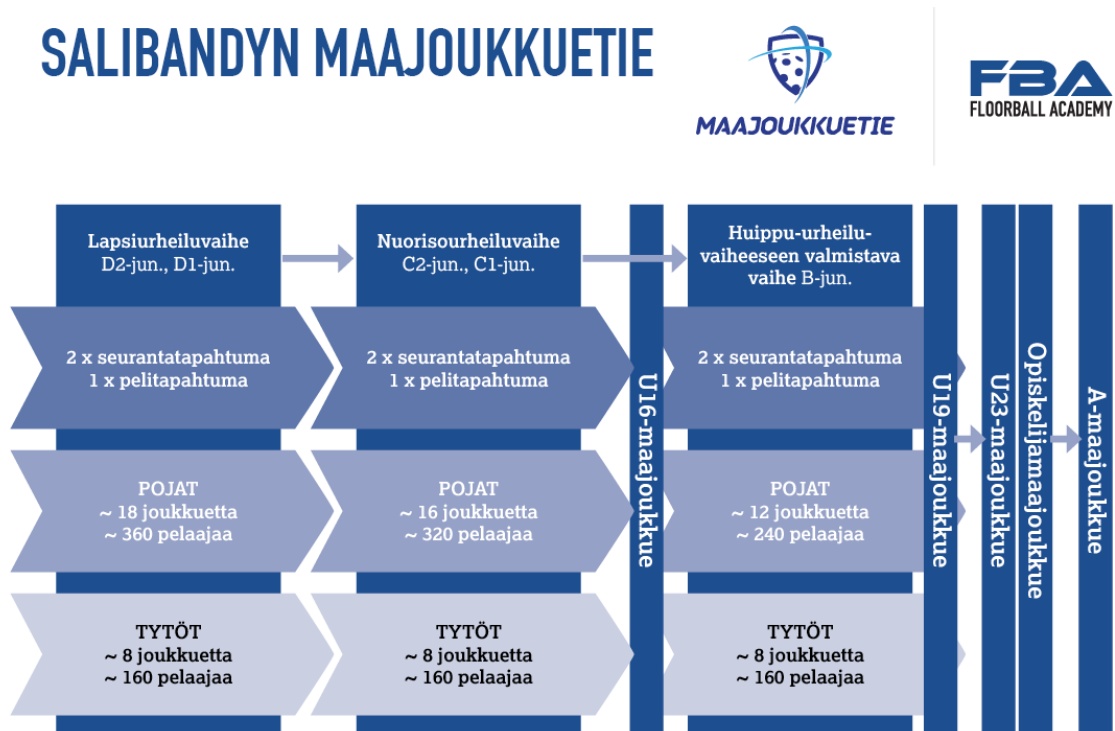
Suomalaiset ovat maailman parhaita salibandypelaajia ja suomalaiset seurat ovat maailman parhaita salibandyseuroja. Suomi on maajoukkueetasolla maailman paras salibandymaa. Teemme systemaattista ja pitkäjänteistä kehitystyötä, jotta pelaajamme, joukkueemme, seuramme ja tapahtumamme ovat salibandy maailman parhaita.

#### **Kuva 1.1** Salibandyliiton strategiset tavoitteet (SSBL 2019a)

Salibandy on Suomen kolmanneksi suosituin palloilulaji jalkapallon ja jääkiekon jälkeen rekisteröityjen pelaajien mukaan mitattuna (yli 65 000 lisenssipelaajaa). Maantieteellisesti lajia pelataan ympäri Suomea. Miehistä lajia pelataan Salibandyliigassa ja kuudella eri divisioonatasolla, ja naisissa pelataan Salibandyliigaa ja 1.-4. divisioonaa. Junioreissa on toimintaa A-junioreista G-junioreihin. Eri sarjoissa pelasi kaudella 2016-2017 3024 joukkuetta. Kansainvälisellä tasolla Suomea edustavat miesten, naisten, miesten U23, U19-poikien ja -tyttöjen maajoukkueet, sekä syksyllä 2017 perustetut U16-maajoukkueet tytöille ja pojille. (SSBL 2019b.)

Salibandyliitolla on kaksi huippu-urheiluun kasvattavaa tukipalvelua nuorille: FBA toiminta Eerikkilässä sekä akatemiavalmennus eri urheiluakatemioiden. Salibandyn Maajoukkueetielle valitaan ikäluokkien lahjakkaimmat pelaajat. Ensimmäisen kerran

pelaajat valitaan heidän aloittaessa peruskoulun 6.luokan, ja heidän on mahdollista kulkea Maajoukkuetietä 5-6 kauden ajan. Salibandyn Maajoukkuetien tavoitteena on kasvattaa lahjakkuuksia urheilijoina, ohjata pelaajia suunnittelemaan ja yhdistämään opiskelu- ja urheilu-uraa sekä kartoittaa ikäluokan sen hetkistä tasoa. (SSBL 2019c.)



**Kuva 1.2** Salibandyliiton Maajoukkuetie (SSBL 2019c)

Salibandyliitto on linjannut, että akatemiavalmennus on laadukas tukitoimi seuravalmennukselle. Akatemiavalmennuksessa urheilijat voivat tehdä sellaisia harjoituksia, joita he eivät syystä tai toisesta voi tehdä seuravalmennuksessa. (SSBL 2019d.)

Mäkelänrinteen urheilulukio on yksi 13:stä Suomessa toimivasta valtakunnallisesta urheilun erikoislukiosta. Valmennukselle on koulussa varattu pääosin kaksi tuntia kolmesta kahdeksaan kertaan viikossa. Valmennuslajit on jaettu koulussa kolmeen ryhmään. Osa lajeista on niin sanottuja koulun painopistelajeja, joissa toimii yhdessä lajiliiton kanssa nimetty valmentaja. Salibandy kuuluu tähän painopistelajien joukkoon. Osa lajeista on niin sanottuja koulun lajivalikoimalajeja, joissa koulu tarjoaa valmennusajan, yleisvalmennuksen ja harjoitteluolosuhteet. Loput lajit kuuluvat ryhmään muut lajit, jotka ovat harvemmin pääkaupunkiseudulla harrastettuja lajeja, joilla ei ole olympiastatusta (Helsingin kaupunki 2019.)

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea on vuonna 2003 käynnistynyt Suomen Olympiakomitean hyväksymä virallinen huippu-urheiluakatemia. Urhea on yhteistyöverkosto, joka tukee urheilijoiden päivittäisharjoittelua. Keskeisimmät verkostokumppanit ovat yläkoulut, toisen asteen oppilaitokset sekä korkeakoulut. Mukana ovat myös Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupungit. Urheaan kuului vuoden 2018 lopussa noin 4800 urheilijaa, joista noin 100 on Olympiakomitean ja Paralympiakomitea tukiurheilijoita, noin 900 aikuisten ja nuorten maajoukkueurheilijaa ja noin 1500 haastajatasen urheilijaa. Loput noin 2300 ovat yläkouluverkoston piirissä olevia urheilijaopiskelijaa. (Urhea 2019.) Urhea tarjoaa salibandyn huippu-urheiluohjelman nuorille valmennuksen tueksi ravitsemusvalmennusta ja psyykkistä valmennusta.

### 3 Kokonaisvaltainen valmentautuminen

Kokonaisvaltainen valmennus ja valmentautuminen ovat olleet termejä, joista ja joiden merkityksestä on kuultu koko ajan enemmän valmentajien keskuudessa. Huippu-urheilussa korostuu ilon, innostuksen, intohimon ja välittämisen ilmapiiri, ja urheilujärjestelmän olisi tuettava urheilijan osaamisen kehittymistä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä tarjota urheilijalle suunnitelmalliset ja riittävän pitkäjänteiset kansainvälisen tason tukijärjestelmät ja olosuhteet (Pekkala & Paavolainen 2012, 100). Jos urheilijalla on ristiriitoja harjoittelun ja kotielämän, talouden, ihmissuhteiden tai koulutuksen kanssa, heijastuu se motivaatioon ja harjoittelumielialaan (Liukkonen, 2016, 209). Miten valmentautumisessa on ollut tapana toimia? Jos ajatellaan, että perinteisiä valmennuksen osa-alueita ovat fyysiset-, psyykkiset- ja sosiaaliset tekijät sekä erilaiset taustatekijät, niin haasteeksi nousee näiden osa-alueiden käsittely liiaksi irrallaan toisistaan (Urrila 2017, 18-19). Lisäksi Matti Urrila mainitsee, että eteenkin fyysisen harjoittelun osa on liian suuri suhteessa muihin osa-alueisiin nähden. Hän nostaakin esiin mielenkiintoisen näkökulman liittyen tulosten parantamiseen: Jokainen kehittymään ja menestymään pyrkivä urheilija tarvitsee onnistuakseen ulkopuolista apua ja tukea. Se miten urheilija näitä voimavaroja hankkii, on tärkeää, mutta ennen kaikkea se, miten urheilija käyttää tarjolla olevia voimavaroja oman toimintansa tueksi on kaikista merkittävin seikka, joka Urrilan mukaan on kuitenkin jäänyt liian vähälle huomiolle (2017, 14-15.) Seuraavassa käsitellään erikseen harjoittelun, ravitsemuksen, psyykkisen valmennuksen, yleisen elämönhallinnan ja kaksoisuran eli toisen asteen opiskelijoiden osalta opiskelun ja urheilemisen yhdistämistä. Urrila kuvaakin hyvin sen, että urheilu-uran tulisi olla osa urheilijan elämänkaarta, eikä erillinen osa siitä irrotettuna (2017, 20).

Suomalaisista huippuvalmentajista salibandymaajoukkueen päävalmentaja Petteri Nykky on todennut, että kaikki valmentaminen on ihmisen valmentamista, ja palloilivalmentajienkin on opittava tuntemaan valmennettavansa yksilöinä. Jalkapallomaajoukkueen päävalmentaja Markku Kanerva puolestaan on maininnut ajan käytön haasteen, sillä joukkueurheilussa valmentajalla ei ole yhtä paljon aikaa käytettäväksi yhtä urheilijaa kohden kuin yksilöurheilijoiden valmentajilla. (olympiakomitea.fi, 2019.) Jääkiekkovalmentaja Erkka Westerlund, joka on valmentanut muun muassa A-maajoukkuetta ja KHL-seura Jokereita ja Salavat Julajev Ufaa korostaa mielen valmentamisen tärkeyttä. Hän korostaa suurimpana taitona itsensä tuntemista, koska sen kautta löytyvät oma minä ja tahto. Westerlundin mukaan valmentajan on autettava urheilijoita kokonaisvaltaisesti. Urheilussa pitää Westerlundin mukaan olla halu oppia, oikea asenne ymmärtää vastoinkäymiset vaikeina aikoina ja riittävä itsekuri tehdä asioita hyvällä itsetunnolla. Oppimista tapahtuu, kun motivaatio, asenne, itseluottamus,

vastuullisuus ja suoritustunne ovat kohdallaan mainitsee Westerlund. Westerlund uskoo itse oman halun ja sisäisen mielen kautta tulevaan tekemiseen, eikä ulkoa pakotettuun suorittamiseen. (Suomen Mielenterveysseura.fi, 2019.)

### 3.1 Suomalaisen valmennusosaamisen malli

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin pohjana on Jean Côtèn ja Wade Gilbertin (2009) määritelmä valmentajan osaamisesta, jota on suomalaisessa versiossa muokattu ja siihen on lisätty eteenkin toimintaympäristöä määritteleviä osia. Suomalaisen valmennusosaamisen malli koostuu kolmesta osasta:

- Valmentajan toimintaympäristö, joka määrittää hänen osaamistarpeita
- Urheilijasta – asioista, joihin valmentaja urheilijassa vaikuttaa
- Valmentajan osaamistarpeista



**Kuva 3.1** Suomalaisen valmennusosaamisen malli (Olympiakomitea osaamisohjelma, Kirsi Hämäläinen)

Toimintaympäristö vaikuttaa paljon siihen, mitä osaamistarpeita valmentajalla on. Minkä ikäisiä, minkä taseisia, mitä sukupuolta olevia valmennetaan? Onko kyseessä yksilö vai

ryhmä tai joukkue? Mikä on valmentajan rooli suhteessa urheilijaan tai urheilijoihin? Millaiset ovat kulttuurilliset ja muut olosuhteet? Nämä ovat kaikki kysymyksiä, joita tulee ottaa huomioon valmentajan toimintaympäristöä arvioitaessa.



**Kuva 3.2** Valmentajan toimintaympäristön muuttujat (Olympiakomitea osaamisohjelma, Kirsi Hämäläinen)

Suomalaisessa valmennusosaamisen mallissa valmentajan vaikuttaminen urheilijaan on jaettu neljään kokonaisuuteen: urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen, itsensä kehittämisen taidot, ihmisenä kasvu ja kuulumisen tunne. Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen kokonaisuus on laaja, ja siihen kuuluu koko urheilijan elämäntavan omaksuminen: harjoittelemaan oppiminen, palautumisesta huolehtiminen, terveyden edistäminen, motivaatio, innostus ja tavoitteellisuus. Lajiosaaminen on puolestaan lajin teknistä, taktista ja välineosaamista sekä lajissa kilpailemaan oppimista. Itsensä kehittämiseen kuuluvat tavoitteen asettaminen, itsensä arviointi, tiedon etsiminen ja ongelmien ratkominen. Vaikka valmentaja ei ole ainoa ihminen urheilijan tukena, on tärkeää tiedostaa, että valmentajan toimintatavoilla on paljon merkitystä urheilijan tukemisessa.

Ihmisenä kasvu	Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen	Kuulumisen tunne	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arvot ja asenteet</li> <li>• Vastuullisuus</li> <li>• Empaattisuus</li> <li>• Itsearvostus</li> <li>• Ihmissuhdetaidot</li> </ul>	<p><b>Urheilijan elämäntapa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urheilullinen elämäntapa</li> <li>• Fyysinen kunto ja suorituskyky</li> <li>• Harjoittelu</li> <li>• Lepo, palautuminen ja ravinto</li> <li>• Motivaatio</li> <li>• Itseluottamus</li> <li>• Innostus</li> </ul> <p><b>Lajiosaaminen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekninen, taktinen ja välineosaaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lajirakkaus</li> <li>• Sitoutuminen</li> <li>• Yhteisöllisyys</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tavoitteen asettelu</li> <li>• Itsearviointitaidot</li> <li>• Oppimaan oppimisen taidot</li> <li>• Verkostoitumistaidot</li> <li>• Tiedon hankinta- ja arviointitaidot</li> <li>• Ajattelun taidot</li> </ul>

**Kuva 3.3** Asiat, joihin valmentaja urheilijassa vaikuttaa (Olympiakomitea osaamisohjelma, Kirsi Hämäläinen)

Valmentajan osaamistarpeisiin vaikuttavat toimintaympäristö ja urheilija. Osaamistarpeet on jaettu neljään osaan: urheiluosaaminen, itsensä kehittämisen taidot, ihmissuhdetaidot sekä voimavarat. Urheiluosaamiseen kuuluvat lajiosaaminen ja yleinen urheiluosaaminen, joka pitää sisällään ymmärryksen suorituskyvyn kehittymisestä ja terveyden edistämisestä sekä esimerkiksi teknisten apuvälineiden käytön osaamista. Urheiluosaamiseen kuuluu myös valmentaja pedagogiset taidot. Ihmissuhdetaidot tarkoittavat muun muassa tunne- ja vuorovaikutustaitoja, ihmistuntemusta, viestintäosaamista ja ongelmanratkaisutaitoja. Valmentajan osalta aivan kuin urheilijankin kohdalla itsensä kehittämisen taidot ovat kaiken kehittymisen avain.

<b>Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat:</b> Itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen, terveys		
Urheiluosaaminen	Ihmissuhdetaidot	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yleinen urheiluosaaminen</li> <li>• Lajiosaaminen</li> <li>• Opettamis- ja ohjaamisosaaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunne- ja vuorovaikutustaidot</li> <li>• Organisoitiosaaminen</li> <li>• Ilmais- ja keskustelutaidot</li> <li>• Ongelmanratkaisutaidot</li> <li>• Ihmistuntemus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Itsearviointitaidot</li> <li>• Oppimaan oppimisen taidot</li> <li>• Verkostoitumistaidot</li> <li>• Tiedon hankinta- ja arviointitaidot</li> <li>• Ajattelun taidot</li> </ul>

**Kuva 3.4** Valmentajan osaamistarpeet (Olympiakomitea osaamisohjelma, Kirsi Hämäläinen)

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin tavoitteena on kuvata valmentajan osaamistarpeita kokonaisvaltaisesti. (Hämäläinen 2015, 21-25.)

### 3.2 Fyysinen harjoittelu

Vaikka tämän luvun alussa yritettiin hieman avata kokonaisvaltaisen valmentautumisen mallia, on harjoittelulla suuri merkitys urheilijan kasvussa kohti huippu-urheilua. Tärkeää on huomata, että liikkujan polku ei eroa juurikaan huippu-urheilijan urapolusta (Suomen valmentajat, 2015, 26). Huomattavaa on huomioida liikkumismäärät, jotka tulisi olla 3 tuntia päivässä. Näin ollen, kun päästään valintavaiheeseen, jossa toisella asteella opiskelevat urheilijat (16 – 19-vuotiaat) ovat, heillä olisi harjoittelun suhteen hyvät pohjat, joiden päälle huippu-urheiluun tähtäävä valmentautuminen olisi mahdollista rakentaa. Harjoittelun suhteen urheilijalle on keskeistä uran tässä vaiheessa tekemisen laatu ja määrä sekä urheilijaksi kasvun mahdollistava toimintaympäristö (Suomen valmentajat 2015, 41). Valintavaiheen harjoittelussa on tärkeää sen suunnittelu ja toteutus, sillä nuoren yksilöllistä kasvua ja kehitystä tulisi huomioida, lisäksi tässä iässä harjoittelun määrä kasvaa, joten nuorten kuormittumisen ja levon suhteesta on huolehdittava tarkasti (Mononen 2016, 32).



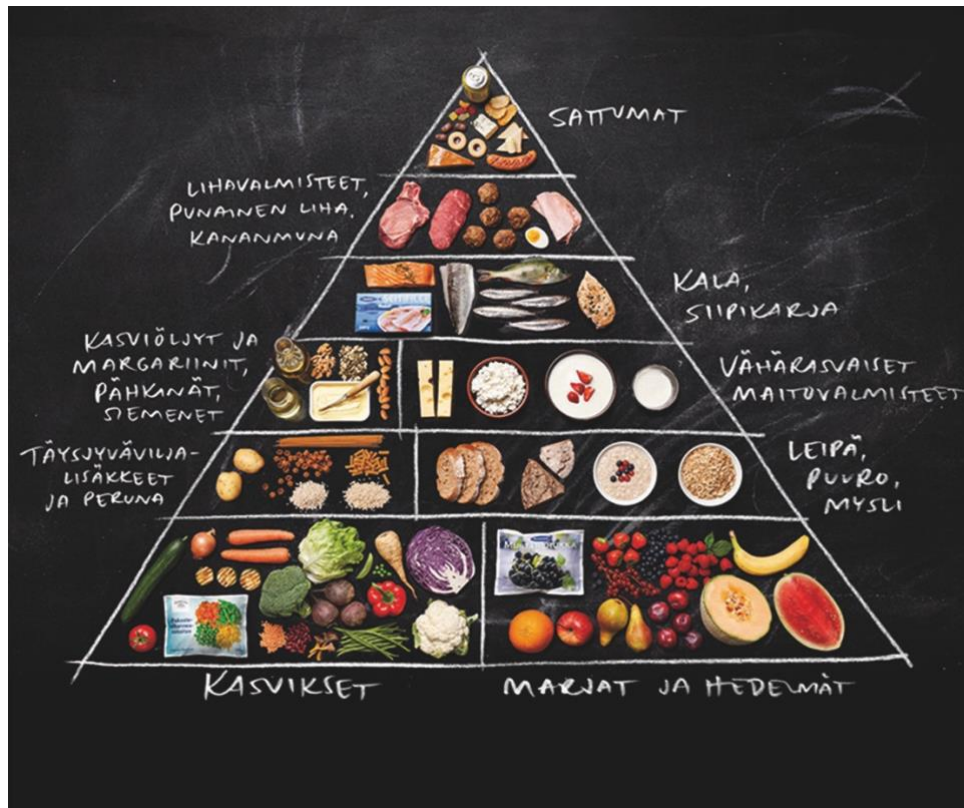
**Kuva 3.5** Urheilijan polku lapsuus- ja nuoruusvaiheessa (Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta, 2012)

Harjoittelun laadusta puhuttaessa nousee esille valintavaiheessa innostuksesta intohimoon, monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin, hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun, urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi kasvamiseen sekä nuorta urheilijaa tukevan toimintaympäristön rakentaminen (Mononen ym. 2014, 10-13). Joukkuelajeissa valintavaiheessa on erityisen tärkeää huomioida yksilöllisyys, sillä pelaajat voivat olla hyvinkin erivaiheessa fyysisessä kasvussa, biologisessa kypsymisessä ja psyykkisessä kehityksessä. Fyysisessä harjoittelussa korostuu oikeiden harjoitustekniikoiden ja -tapojen opettelu niin, että elimistö on valmiina kovempaan ja tehokkaampaan harjoitteluun valintavaiheen lopussa ja huippuvaiheen alkaessa. (Häyrinen 2014, 39.)

### 3.3 Ravinto

Laadukas, järkevästi koostettu ruokavalio on terveenä pysymisen, harjoittelussa jaksamisen, kehittymisen ja kilpailuissa menestymisen kannalta avainasemassa (Ilander 2010, 13). Kuten edellisessä osassa todettiin harjoittelun osalta, sen tulisi olla säännöllistä ja hyvin arkista perustoimintaa. Samalla tavalla ravinnon osalta tulisi arjen perusruokavalion olla kunnossa, sillä mikäli urheilijan arkiruokailu on puutteellista, hyvinkään toteutettu harjoittelu tai kilpailuihin valmistautuminen ei tuota parasta mahdollista tulosta (Ojala ym. 2016, 164). Urheilevien nuorten osalta ravintosuoristukset

ovat aivan samanlaiset ravinnon laadun suhteen kuin muulla väestöllä, huomioitavana onkin heidän suurempi energian- ja nesteentarve verrattuna passiivisempiin ikätovereihin. (Ilander 2010, 13-14.)



**Kuva 3.6** Ruokakolmio, joka kuvaa terveellisen syömisen mallia (Kuluttajaliitto, syohyvaa.fi)

Millaisia ovat sitten urheilijan tärkeimmät periaatteet syömiseen liittyen?

Olen monesti pohtinut kuinka hyvin erilaisista ruokakulttuureista esimerkiksi olympiavoittajat tulevat, joten urheilijana menestymiseen ei voi olla mitään yhtä oikeaa ruokavaliota. Olli Ilander nostaa seuraavat seikat kaikille yhteisiksi periaatteiksi: Laatu (energia-, suoja- ja rakennusaineet ovat terveyttä tukevia), monipuolisuus (tasapainoinen ravintoaineiden saanti), kohtuus (myös laadultaan heikkoja ruokia voi syödä kohtuudella), rytmitys (tärkeää hyvän harjoittelunvireen saavuttamisen ja sen säilymisen sekä palautumisen kannalta), rentous (syöminen ei saa aiheuttaa stressiä), kokonaisuus (ruokavalion kokonaisuus ratkaisee kokonaisuuden, ei mikään yksittäinen osa) ja riittävyys (niukka syöminen haittaa urheilemista ja vaarantaa terveyden) (2010, 49).

Ravinnon laadun ja monipuolisuuden lisäksi oleellinen perusasia on ravintorytmi. Jotta vuorokauden ajalle turvattaisiin veren tasainen energia- ja rakennusainetaso, tulee ravintoa nauttia riittävän tasaisesti pitkin päivää. Optimaalinen urheilijan ravintorytmi riippuu lajista ja harjoitusmäärästä, nyrkkisääntönä voidaan kuitenkin pitää sitä, että

urheilija söisi 5-8 ateriaa päivän aikana. Tällöin ateriakoot pysyvät pienempinä, jolloin ravintoaineiden imeytyminen pysyy tasaisempana. (Hakkarainen 2015, 92.)

### 3.3.1 Energiaravintoaineet

Ravinnosta saatavat energiaravintoaineet ovat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Hiilihydraatteja tarvitaan suoraan energiankulutukseen ja loput varastoituvat lihaksiin ja maksaan glykokeenina (hiilihydraatin varastomuoto). Hiilihydraattien tarve vaihtelee paljon lajikohtaisesti 2-10 grammaa painokiloa kohden vuorokaudessa. Hiilihydraattien tarve on suurinta kestävyyttä vaativissa lajeissa sekä palloilulajeissa. Puutteellisella saannilla on vaikutusta harjoittelussa jaksamiseen ja se voi johtaa helposti ylipärasitustilaan. Tärkeimpiä hiilihydraattien lähteitä ovat sokerit, viljavalmistet, maitovalmistet ja kasvikunnantuotteet. Urheilijan kohdalla on tärkeää valita laadullisesti hyviä hiilihydraatteja, eli täysjyvätuotteita, hedelmiä, marjoja ja kasviksia. Sokeri (sakkaroosi) ja tärkkelys ovat lyhytkestoisia hiilihydraatteja, jotka nostavat verensokeria nopeammin, mutta toisaalta urheilija voi tarvita tällaista nopeaa vaikutusta palautumisessa tai hyvin pitkissä suorituksissa. Tällöin hyvinä vaihtoehtona voivat toimia myös juomat, joiden hiilihydraatit imeytyvät kiinteää ravintoa nopeammin. (Ojala ym. 2016, 166.)

Proteiinia tarvitaan lihasten kehitykseen, vastustuskyvyn ylläpitämiseen ja normaalin hormonaalisen toiminnan takia. Liian vähäisellä proteiinin saannilla heikentävä vaikutus suorituskäyttöön, kehittymiseen ja palautumiseen, ja lisäksi se lisää sairastumisriskiä. Proteiinin muodostamiseen tarvitaan 20 aminohappoa, joista kahdeksaa on välttämätöntä saada ravinnosta, ja loput 12 elimistö pystyy valmistamaan itse. Urheilijan proteiinin tarve on yleensä 1,2-2 grammaa painokiloa kohden vuorokaudessa. Nopeus-voimalajeissa tarve on suurempi kuin taitolajeissa. Mainittavaa on, että yli 3 gramman vuorokautisesta saannista ei ole hyötyä. Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi liha, kala, kana, kananmuna, maito, soija sekä muut palkokasvit. (Ojala ym. 2016, 166-167.) Aiheeseen liittyen on Surreyn yliopiston ravitsemusyksikön emeritusprofessori D. Joe Millward todennut, että eläinkunnan proteiinien ylivertaista laatua verrattuna kasvikunnan proteiinien on vaikea havaita (Riekkö 2016, 39).

Urheilija tarvitsee sopivasti hyvänlaatuista rasvaa energianlähteeksi, normaalin hormonaalisen toiminnan ylläpitoon ja kehon välittäjäaineiden tasapainon ylläpitoon. Urheilijan olisi hyvä saada rasvaa vähintään yksi gramma painokiloa kohden vuorokaudessa. Urheilijoiden haasteena on se, että he syövät vähärasvaisesti, ja tällöinkin rasva saadaan yleensä kovana piilorasvana maito- ja lihatuotteista. Ruokavaliossa kovan (eläinperäinen) ja pehmeän (kasvipärisäinen) rasvan keskinäinen

suhde on tärkeä. Hyvänä nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä, että kokonaisrasvan saannista 2/3 olisi pehmeää rasvaa, joka koostuu kerta- ja monityydyttämättömistä rasvahapoista. Erityisesti elimistö tarvitsee monityydyttymättömistä rasvahapoista omega-6- ja omega-3- sarjan rasvahappoja. Urheilijan kannalta ne auttavat merkittävästi harjoituksen aiheuttamiin tulehduksellisiin vasteisiin, kudoshormoneihin ja vastustuskykyyn. Rasvan lähteistä suositellaan rasvaista kalaa, kasvirasvalevitteitä ja kasviöljyjä, pähkinöitä ja avokadoa. (Ojala ym. 2016, 167-168.)

### **3.3.2 Suojaravintoaineet**

Suojaravintoaineita ovat vitamiinit, kivennäisaineet, välttämättömät amino- ja rasvahapot, eikä näitä voi saada muuten kuin ravinnon mukana. Suojaravintoaineiden puutteellinen saanti heikentää terveyttä ja suorituskykyä. Raudan saantia olisi urheilijoiden hyvä seurata säännöllisesti (1-2 kertaa vuodessa), sen liika saantia on kuitenkin vältettävä. Luuston hyvinvoinnin kannalta kalsiumin ja D-vitamiinin merkitys on tärkeää. B-ryhmän vitamiineja taas tarvitaan energia-aineenvaihdunnan erilaisissa prosesseissa. Muita urheilijoille keskeisiä kivennäisaineita ovat: Fosfori, jonka korkeaenergiset fosforiyhdisteet ovat välittömien lihassupistusten energianlähteitä ja lisäksi fosfaattipuskurit neutralisoivat anaerobisen lihastyön aiheuttamaa happamoitumista lihaksissa Kalium, joka säätelee elimistön happo-emästasapainoa sekä lihasten ja hermoston toimintaa. Magnesium, joka osallistuu energia-aineenvaihduntaan, lihasten supistumiseen ja proteiinien muodostumiseen. Jodi on puolestaan osa kilpirauhashormoneja, jotka säätelevät perusaineenvaihduntaa sekä hermo- ja lihassolujen toimintaa. Seleenientsyymit ovat antioksidantteja, jotka suojaavat kehoa liikkumisen aiheuttamia happettumisreaktiota vastaan. (Ojala ym. 2016, 171.)

### **3.3.3 Nestetasapaino**

Nestetasapainolla on suurta merkitystä urheilusuoritukseen, muun muassa lämmönsäätelyn ja ravintoaineiden kuljetuksen suhteen (Ojala ym. 2016, 169-170). Urheilijan kannalta tärkeää on, että hänellä olisi hyvä nestetasapaino harjoittelun alkaessa, josta syystä hänen kannattaa huolehtia riittävästä juomisesta jo päivän aikana ennen urheilua (Ilander, 2010 172; Ojala ym. 2016, 170). Nesteentarve vaihtelee, jonka vuoksi aivan tarkkoja juomisohteita on vaikea antaa (Hakkarainen 2015, 93; Ilander 2010, 172). Nyrkkisääntönä nesteen nauttimiselle voidaan kuitenkin antaa se, että urheilija joisi 2-3 lasillista (vettä tai muita juomia) jokaisen aterian yhteydessä, ja lisäksi urheilusuorituksen aikana 1-2 desilitraa 15 minuutin välein yli tunnin harjoittelun tai kilpailun aikana (Ojala ym. 2016, 170). Tätä samaa asiaa korostaa myös Ilander, jonka mukaan juominen tulee aloittaa harjoituksissa jo niiden alkuvaiheessa, sillä janontunne

syntyy viiveellä (2010, 173). Yleisenä ohjeena nesteytyksestä voidaan sanoa, että alle tunnin harjoituksessa ei ole nesteytyksen tarvetta (pois lukien erittäin kuuma ilma), yli tunnin harjoituksessa juomana vesi, ja yli kahden tunnin harjoittelussa lisänä riittävän laimeaa, 3-6 % hiilihidraatteja sisältävää urheilujuomaa (Ilander 2010, 174).

Vaikka nesteytys ja juominen on todella tärkeää, muistuttavat sekä Hakkarainen että Ilander liiallisen juomisen haitoista. Liiallinen juominen voi rasittaa munuaisia ja johtaa haitalliseen veren suolapitoisuuden laimenemiseen. Äärimmäisissä tilanteissa erittäin runsas juominen lyhyessä ajassa voi olla jopa hengenvaarallista (2015, 93; 2010, 171.)

### 3.4 Psyykkinen valmennus

Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on auttaa urheilijaa tasapainoiseen elämään (Närhi & Frantsi, 1998, 15). Valmentajan näkökulmasta on tärkeää ymmärtää, että valmennuksen kohteena on ihminen, näin mahdollistetaan ilmapiiri, jossa urheilijalla on mahdollisuus varttua ja kehittyä henkisesti vahvaksi. Monesti henkisesti vahva urheilija kokee onnistumisia ja elää tasapainoista elämää myös urheilun ulkopuolella. (Pusa & Pusa, 2016, 52.) Hyvän opetusilmapiiriin tuntee siitä, että mahdollisimman monella on mahdollisimman usein mukava olla ryhmässä (Närhi & Frantsi, 1998, 48). Psyykkisellä valmennuksella pyritään edistämään kokemusten ja näkemysten laajentumista, lisäämään itsetuntemusta ja itseohjautuvuutta, jotta urheilija saisi enemmän tyydytystä urheilemisestaan (Närhi & Frantsi, 1998, 15). Närhi ja Frantsi kirjoittavat, että jollei urheilijalla ole omaa vastuuta tekemisestään, hän ei ole valmis panemaan itseään lopullisesti likoon (1998, 51). He korostavatkin urheilijoiden välisiä eroja vastuunottamisen suhteen, toiset ottavat luonnostaan vastuun omasta tekemisestään, kun toiset puolestaan vaativat aina kannustusta ja motivointia, jonka johdosta tasapainon löytäminen onkin tämän asian suhteen monesti elämänmittaista harjoittelua (1998, 53). Carol S. Dweck kirjoittaa *kasvun asenteesta* (growth mindset), jonka mukaan ihmisen perusominaisuuksia voidaan kehittää ponnistelemalla ja harjoittelemalla (2018, 27). Dweck mainitsee urheilijoiden osalta, että luonne, sydän ja mestarin mieli ovat niitä seikkoja, joista suuret urheilijat ovat tehty, ja he kumpuavat kasvun asenteesta, jossa keskitytään itsensä kehittämiseen motivoimiseen ja vastuullisuuteen (2018, 186). Psyykkisen valmentautumisen osalta Jarmo Liukkonen listaa seuraavat ominaisuuden, joiden tulisi olla kunnossa, jotta urheilija voi menestyä. Urheilijalla on oltava välitavoitteita, harjoittelun tulee tukea psyykkistä tasapainoa, eli harjoittelu istuu muuhun arkeen aiheuttamatta ylimääräistä stressiä, talouden tulee olla kunnossa, harjoittelun tulee olla laadullisesti ja määrällisesti riittävää, jotta urheilija voi luottaa harjoitussysteemiinsä, palautuminen ja lepo on huomioitava, harjoittelun seuranta- ja testausohjelma tulee olla riittävä, kilpailua

on oltava riittävästi ja sopivan tasoista sekä sosiaalisten suhteiden tulee olla kunnossa (2016, 213-214). Valmentajien olisikin onnistuttava ymmärtämään psyykkisen valmennuksen merkitystä, sillä jokainen harjoitus vaikuttaa myös psyykkisten ominaisuuksien kehittymiseen, joko suotuisaan tai epäsuotuisaan suuntaan (Liukkonen 2016, 229). Ilkka ja Harri Virolainen korostavat, että valmentajan on suositeltavaa tutustua urheilijoihin henkilökohtaisella tasolla, koska tämä rakentaa luottamusta valmentajan ja urheilijan välille (2017, 320).

### **3.5 Uni ja lepo**

Uni on passiivinen palautusmenetelmä ja sitä sanotaan urheilijan parhaaksi sellaiseksi (Mero 2016, 641). Valmennusopillisesti superkompensaatioteoria, jossa kehoa järkytetään harjoittelulla ja tämän jälkeisessä levossa keho korjaa vaurioita ja kehittyminen tapahtuu, on ollut tiedossa jo pitkään, ja sitä osataan teoriassa toteuttaa harjoitus suunnitelmissa hyvin. Käytännön tasolla harjoittelun ja levon suhde on kuitenkin monesti vääristynyt (Hakkarainen 2015, 94.) Vaikka urheilijoiden osalta on hyvin vähän tutkimustuloksia univajeen vaikutuksesta suorituskykyyn, on sen todettu yleisesti heikentävän psyykkistä kapasiteettiä, voimantuottoa ja kestävyyttä. Toisaalta yöunien pidentämisellä ja päiväunilla on ollut tutkimusten mukaan positiivista vaikutusta muun muassa nopeuteen, tarkkaavaisuuteen, mielialaan, reaktioaikaan sekä taidon ja taktiikan oppimiseen (Mero 2016, 643.)

Hakkarainen on todennut, että urheilija tarvitsee anabolista (korjaavaa) unta, ja tämä unentila saavutetaan parhaiten, kun nukahtaminen ja herääminen ovat vuorokaudesta toiseen säännöllistä (2015, 95). Harjoittelun jälkeisten kudosvaurioiden korjaaminen vaatii ennen kaikkea tätä syvää unta (Hakkarainen 2015, 95; Mero 2016, 642). Harjoittelun aiheuttaman stressin lisäksi urheilijan on ymmärrettävä myös muun elämän aiheuttaman kuormituksen merkitys, sillä psyykinen ja sosiaalinen stressi, kiire ja epäsäännöllinen unirytmii lisäävät kokonaiskuormitusta, lisäämällä katabolisten (kudosrakenteita hajottavien) stressihormonien tuotantoa ja samalla vaimentamalla anabolisten hormonien tuotantoa (Hakkarainen 2015, 94). Nuoren urheilijan tulisikin panostaa unen laatuun ja määrään erityisen paljon, sillä samaan aikaan urheilun kanssa opiskelevan nuoren päivittäinen ajankäyttö voi olla hyvin haastavaa, työpäivän venyessä matkusteluineen, harjoituksineen ja opiskeluineen jopa 12 tunnin mittaisiksi (Tarvonen 2012, 200).

Urheilijoilla on havaittu monenlaisia unihäiriöitä, jotka johtuvat muun muassa liian myöhään tehdyistä harjoituksista, television katselusta vuoteessa, yöllisistä WC:ssä käynneistä, ulkoisista tekijöistä, myöhäisestä kahvin juonnista sekä urheiluun ja muuhun

elämänmenoon liittyvää liiallista ajattelua vuoteessa (Mero 2016, 642). Mero esittääkin kirjoituksessaan käytännön suosituksia nukkumiseen, jotka perustuvat Hausswirth & Mujikan 2013 tutkimukseen: Tee tehoharjoitus ennen kello 18.00, huolehdi säännöllisestä nukkumisaikataulusta, syö ja juo optimaalisesti nukahtamisen kannalta (ei liian raskasta ateriaa), luo rentouttavat nukkumisrutiinit (TV ja älylaitteet kiinni, huone viileä ja pimeä) ja rauhoita mielesi ennen nukkumaan menoa (2016, 643).

### **3.6 Opiskelun ja urheilemisen yhdistäminen**

Huipulle tähtäävä tai jo siellä oleva urheilija tarvitsee tukea opinto- ja urasuunnittelussa, jotta opiskelu tai työntekeminen ja urheileminen saadaan nivottua tasapainoiseksi kokonaisuudeksi (Merikoski 2012, 344). Kaksoisuran suorittaminen eli opiskelun ja urheilemisen yhdistäminen voi olla haastavaa, ja tutkimuksissa on todettu, että opiskelevat huippu-urheilijat ovat usein riippuvaisia psykososiaalisesta ympäristöstään, joka vaikuttaa ratkaisevasti siihen, pystyvätkö he menestyksekkäästi yhdistämään opiskelun ja urheilu-uran vaatimukset: urheilijoiden mukaan opiskelupaikan, valmentajan ja vanhempien tarjoama tiedollinen, taloudellinen, logistinen ja emotionaalinen tuki vaikuttaa merkittävästi menestymisen mahdollisuuksiin sekä opiskelussa että urheilussa (Ryba, ym. 2016, 91). Koska toisen asteen tutkinnon suorittamista pidetään vähimmäisedellytyksenä työelämässä suoriutumisen ja elinikäisen oppimisen kannalta, on Suomen Olympiakomitea vastannut huippu-urheilijoiden koulutuksen ja urasuunnittelun kehittämisestä ja koordinoinnista vuodesta 2001 alkaen. Olympiakomitean tekemien selvitysten mukaan yli kolme neljänestä lahjakkaista nuorista urheilijoista haluaa suorittaa korkea-asteen tutkinnon eli opiskella ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa, jonka seurauksena on 2000-luvulla suuriin opiskelu- ja urheilukaupunkeihin perustettu urheiluakatemiaita, joiden tehtävänä on auttaa tavoitteellisesti valmentautuvia urheilijoita yhdistämään opiskelun ja urheilemisen. (Merikoski 2012, 345-346.)

Toisella asteella Suomessa toimiin opiskelun ja urheilun yhdistämisen perustana 15 urheilulukiota ja 15 ammatillisen koulutuksen järjestäjää, joiden tehtävänä on tarjota mahdollisuus yhdistää tavoitteellinen valmentautuminen ja opiskelu (Olympiakomitea 2018). Myös Mäkelänrinteen urheilulukio kuuluu näiden 15 valtakunnallisen urheilulukion joukkoon. Urheiluakatemia toiminta perustuu tiiviiseen yhteistyöhön paikallisten seurojen, valtakunnallisten lajiliittojen, alueen kuntien ja oppilaitosten välillä (Merikoski 2012, 346). Suomessa on tutkittu jonkin verran lukiolaisurheilijoiden kaksoisuraa, ja nuoret urheilijat ovat olleet pääosin tyytyväisiä kaksoisuraansa ja urheiluakatemioiden toimintaan (Ryba, ym. 2016, 91-92).

Tarkastellessa huippu-urheilun elinkaarinäkökulmasta, lukioaikainen vaihe on todella kriittinen, sillä nuoret ovat siirtymässä aikuisten sarjoihin kilpailemaan, ja tässä haastavassa siirtymässä moni lopettaa kilpaurheilun. Tämän vuoksi koulutuksen ja urheilun menestyksekkäs yhdistäminen on avainasemassa (Ryba, ym. 2016, 91). Opiskelun ja urheilemisen tasapainon tärkeydestä mainitsevat myös Koivusalo ym., sillä he toteavat voimakkaan urheilijaidentiteetin ja epätasapainon urheilun ja opiskelun välillä olevan yhdistetty muiden muassa masentuneisuuteen ja heikompaan itsetuntoon (2018, 85).

## **4 Salibandyn huippu-urheiluohjelman arki**

Salibandyn Huippu-urheiluohjelma on toiminut kohta kolme vuotta, ja siihen on osallistunut 11 pelaajaa, joista 10 harjoittelee siinä parhaillaan. Ohjelmaan valitaan pelaajat yhteistyössä pelaajan, hänen perheensä, seurajoukkue valmennuksen, maajoukkuevalmennuksen ja huippu-urheiluohjelman valmentajien toimesta. U16 maajoukkueelta saadaan listaus ja lausunnot pelaajien tasosta omassa ikäluokassaan. Pelaajasta kysytään lausuntoa seurajoukkue valmennukselta, ja lisäksi pelaajan otteita käydään seuraamassa peleissä ja harjoituksissa. Tämän jälkeen prosessi etenee niin, että pelaajalle ja hänen perheelleen esitellään ohjelman sisältöä, ja sen luomia mahdollisuuksia. Tämän prosessin jälkeen, jos pelaaja ja hänen perheensä kokevat ohjelman omakseen, voi varsinainen valmentautuminen alkaa. Urheilulukiossa on mahdollisuus suorittaa lukion oppimäärä ja ylioppilastutkinto neljässä vuodessa. Alla olevat toiminnan kuvaukset ovat opinnäytetyn tekijän kuvaamia, joka on toiminut ohjelman valmentajana kolmen vuoden ajan.

### **4.1 Harjoittelurytmi ja harjoittelu**

Harjoittelu suunnitellaan yhdessä pelaajan seurajoukkueen valmennuksen kanssa. Harjoittelun rytmittämiseen vaikuttavat pelit ja erilaiset maajoukkueleirit. Seurajoukkueen kanssa käydään läpi pelaajan kehittymiskohteita, ja pyritään tehostamaan hänen valmentautumistaan niin, että akatemiassa tehtävät aamuharjoitukset tukevat seurassa tapahtuvaa iltaharjoittelua, muodostaen urheilijalle yhden harjoitussuunnitelman, jota hän toteuttaa. Koska pelaajat ovat hakeutuneet urheilulukioon, jossa harjoittelun tehostaminen on mahdollista, lähtökohtana on kaikkien harjoitusten hyödyntäminen harjoitteluun.

Salibandyn huippu-urheiluohjelman urheilijoilla on käytettävänä neljä aamuharjoitusta, sillä he valitsevat lukion kurssitarjottimelta kaksi valmennuskurssia, jotka mahdollistavat harjoittelun tiistai-, keskiviikko-, torstai- ja perjantai-aamuisin. Mäkelänrinteen urheilulukiossa yksi opiskelujakso kestää kuusi viikkoa, jonka jälkeen on vajaan kahden viikon koe viikko. Koeviikko tekee ainoan poikkeuksen aamuharjoitteluun, koska silloin aamuharjoittelussa toteutetaan jokaisen yksilön omaa harjoitussuunnitelmaa, ja aamuharjoituksia voi olla yhdestä neljään. Näitä opintojaksoja on vuodessa kaiken kaikkeaan viisi. Harjoituksissa on mukana kolme valmentajaa, joka mahdollistaa harjoittelun eriyttämisen tarvittaessa.

## **4.2 Fysioterapia**

Jokainen pelaaja käy fysioterapeutin luona alkukartoituksessa, kun hän aloittaa harjoittelun huippu-urheiluohjelman mukana. Kartoituksessa selvitetään yleisesti mahdollista vammahistoriaa, arvioidaan tämän hetkistä tilannetta ja tehdään suunnitelmaa harjoittelun tueksi fysioterapian näkökulmasta.

Huippu-urheiluohjelman fysioterapeutti on mukana valmennusprosesseissa jatkuvasti, osallistuen kolmena aamuna jatkuvasti harjoituksiin, toimien myös tiiviisti mukana valmennuksessa. Tämä onkin osoittautunut loistavaksi järjestelyksi, sillä näin ollen valmennuksen ja fysioterapeutin välinen keskustelu on jatkuvaa, ja harjoittelun suunnittelua pystytään tekemään jatkuvasti yhdessä.

Varsinaiset fysioterapeuttiset hoidot ja yksilölliset ohjaukset pystytään tällä järjestelyllä hoitamaan todella joustavasti, koska fysioterapeutti on aina mukana harjoituksissa. Näin urheilijoilla on myös arjessa hyvä tilaisuus kysyä ja konsultoida fysioterapeuttia myös pienemmissä vaivoissa, joka johtaa yleensä pureutumisen mahdolliseen vaivaan aikaisemmin, mikä puolestaan voi lyhentää toipumista tai vaivan pahenemista.

## **4.3 Psykykinen valmennus**

Psykykkistä valmennusta toteutetaan kaikkien valmentajien toimesta jokaisessa harjoituksessa, kuten teoriaosassa kirjoitinkin. Ensimmäisen toimintavuoden jälkeen heräsi kuitenkin ajatus ja kysymys, voisiko psykikkisiä taitoja kehittää nuorten urheilijoiden kohdalla vielä tehokkaammin huippu-urheiluohjelman puitteissa? Lukuvuoden 2018-2019 alussa saimmekin mukaan psykikkisen valmennuksen tueksi yhden valmentajan lisää, jonka tehtävänä on olla kerran viikossa harjoituksissa mukana tarkkailemassa ja johtamassa erilaisia harjoitustehtäviä, joita harjoittelun tueksi tehdään. Näissä harjoituksissa on tänä vuonna keskitytty tavoitteenasetteluun, motivaation tarkasteluun ja parantamiseen sekä tätä kautta itsetuntemuksen kehittymiseen. Tämän lisäksi jokaisella urheilijalla on mahdollisuus varata henkilökohtaisia tapaamisaikoja psykikkisen valmentajan kanssa, joissa hän saa ja voi käydä läpi omaan tilanteeseensa liittyviä asioita. Näitä ovat olleet hyvin pitkälle omaan elämänhallintaan liittyvät seikat, kuten koulunkäynnin ja harjoittelun yhdistämisen haasteet sekä motivaation hiipuminen harjoittelua kohtaan.

## **4.4 Yhteistyö seuravalmennuksen kanssa**

Yhteistyö seurajoukkueen ja akatemiavalmennuksen (tässä tapauksessa huippu-urheiluohjelman) kanssa on avainasia urheilijan tuloksellisen harjoittelun turvaamiseksi.

Koska pelaajia on eri seuroista, ei voida sokeasti toteuttaa vain yhtä ohjelmaa, sillä ottelu- ja harjoittelurytmit eroavat seurojen välillä. Tämän johdosta vuorovaikutuksen tulee toimia, jotta molemmin puolinen luottamus pääsisi syntymään. Jos seuravalmentajalla on luotto siihen, mitä aamuisin harjoittelussa tehdään, on hänen helpompi myös hyödyntää aamuharjoittelua omien urheilijoiden harjoittelun tukemiseen.

Kun pelaaja on aloittamassa harjoittelua huippu-urheiluohjelman mukana, käydään valmentajien välillä aloitustapaaminen, jossa kerrotaan mitä mahdollisuuksia pelaajalla on harjoittelun ja muiden tukipalveluiden osalta huippu-urheiluohjelman puitteissa. Samalla selvitetään myös pelaajan tilannetta pelillisten ja fyysisten ominaisuuksien osalta, ja luodaan ensimmäinen suunnitelma siitä, miten harjoittelua lähdetään viemään eteenpäin yhteistyöllä. Näitä yhteisiä tapaamisia pidetään vuoden aikana tarpeen mukaan, yleensä kuitenkin vähintään neljä kertaa. Toiminta käytännöksi on tällä hetkellä muodostunut se, että kaikissa aamuharjoituksissa on niin sanottu perusharjoitus, joka on suunniteltu sen pohjalta, mitkä ominaisuudet ovat nousseet esille palaverissa seurajoukkueen kanssa. Seurajoukkue valmentaja ilmoittaa aina viikon alussa (maanantaina), onko pelaajalla/pelaajilla jotakin erityistä tarvetta aamuharjoittelun suhteen, vai harjoitellaanko laaditun suunnitelman mukaan. Toinen toimintatapa on sellainen, että seurajoukkue valmentaja lähettää viikon alussa ohjelman, jonka mukaan pelaaja/pelaajat harjoittelevat. Myös näissä tapauksissa harjoittelu tapahtuu akatemian tiloissa, jolloin pelaajat voivat hyödyntää valmentajien läsnäoloa harjoittelussaan.

#### **4.5 Pelaajakeskustelut**

Pelaajakeskustelut ovat tärkeä osa huippu-urheiluohjelman toimintaa. Kirsi Hämäläinen on kirjoittanut valmentajan ja urheilijan välisestä ihmissuhteesta, onko tarkoitus auttaa urheilijaa teknisesti urheiluun liittyvissä asioissa, vai nähdäänkö valmennussuhde syvempänä ihmissuhteena, joka perustuu toistensa tuntemiselle myös elämän muilla alueilla urheilun lisäksi (2015, 145). Kun pelaaja aloittaa ohjelmassa, hän käy ensimmäisen henkilökohtaisen keskustelun valmentajan kanssa. Huippu-urheiluohjelmassa keskusteluista on vastannut päävalmentajana toimiva nuorten olympiavalmentaja. Näitä keskusteluja käydään tasaisesti koko lukuvuoden aikana aina jokaisen koeviikon aikana, joten näitä suurempia keskusteluja tulee vuoden aikana viisi kappaletta.

Pelaajakeskusteluiden aiheina ovat nuoren tärkeäksi kokemat aiheet. Keskusteluilla onkin tarkoitus rakentaa vahvaa luottamusta pelaajien ja valmentajien välille. Hämäläinen on todennut, että välittävä ilmapiiri on tärkeää, ja tämän keskeinen tekijä on välittävä aikuinen (2015, 152). Keskustelun runko muodostuu aina siitä, että siinä käydään läpi pelaajan

koulunkäyntiä, harjoitteluun liittyviä asioita ja tavoitteita, yleiseen elämän hallintaan liittyviä asioita, kuten ruokailua ja unta ja lepoa (liite 1).

#### **4.6 Ravitsemusvalmennus**

Ravitsemusvalmennuksen osalta huippu-urheiluohjelma otettiin mukaan Mäkelänrinteen lukiossa niin kutsuttuun ryhmäprosessiin, jossa Urhean (pääkaupunkiseudun urheiluakatemia) ravitsemusvalmennuksen asiantuntija vetää lukuvuoden aikana läpi urheilijoille suunnattua ravitsemusvalmennusprosessia. Tämä ravitsemusvalmennus alkoi lukuvuoden 2017-2018 alussa, ja tuona lukuvuonna ryhmällä oli kahdeksan ryhmätapaamista, joissa käytiin läpi ravitsemukseen liittyviä asioita. Lisäksi jokaisen tapaamisen jälkeen urheilijat saivat ”kotitehtävän”, jota purettiin seuraavalla tapaamisella. Lisäksi osasta tehtäviä urheilijat saivat henkilökohtaista palautetta ravitsemusvalmentajalta. Erona esimerkiksi terveystiedon sisällä opiskeltaviin ravitsemuksen kysymyksiin, näissä prosesseissa yritetään keskittyä enemmän omien tapojen analysointiin ja muuttamiseen, ei niinkään pelkän tietopuolisen opiskelun painottamista.

Tälle lukuvuodelle (2018-2019) toimintatapaa muutettiin hieman. Koska ohjelman pariin tuli vain yksi uusi pelaaja, on tapaamiset pelaajien ja ravitsemusvalmennuksen asiantuntijan kanssa muutettu valtaosalta henkilökohtaisiksi. Näin jokainen pelaaja voi käydä täsmällisesti omaan tilanteeseensa liittyviä kysymyksiä läpi asiantuntijan kanssa. Yhdessä kokoonnutaan vuoden aikana kolmesti.

## 5 Tutkimus ja sen toteuttaminen

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää nuorten pelaajien ajatuksia ja kokemuksia salibandyn huippu-urheiluohjelman toimivuudesta, ja sen antamasta tuesta heidän urallaan.

Urheilijoiden mielipiteitä ja kommentteja tahdottiin kerätä mahdollisimman laajalta joukolta, jotta muodostuisi mahdollisimman laaja kuva urheilijoiden ajatuksista HU-ohjelmasta.

Tämän opinnäytetyön osalta tahdottiin kerätä tietoa kaikista aiheista, jotka liittyvät HU-ohjelman arkeen. Tutkimuksen ensimmäinen vaihe toteutettiin lomakehaastattelulla.

Toisessa vaiheessa esille nostetuista teemoista pidettiin ryhmähaastattelu, jossa pyrittiin syventämään valituista aiheista esille nousseita teemoja.

### 5.1 Tutkimuskysymykset – mitä halutaan selvittää?

Tutkimuksen avulla pyrittiin löytämään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä pelaajat ajattelevat salibandyn huippu-urheiluohjelmasta?
- Miten ohjelma tukee/ei tue heidän kehittymistään pelaajana?
- Mitä muutoksia ohjelman toimintaan tulisi tehdä pelaajien ajatusten pohjalta?

### 5.2 Tutkimusmetodin ja -tavan valinta

Koska ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön on oltava työelämälähtöinen, tulee sen palvella työelämää, sekä lisättävä minun omaa kehittymistäni ammatilliseksi asiantuntijaksi, kuten Ammattikorkeakoululaissa todetaan (Vilkkä, 2005, 12). Karkeasti jaettuna tutkimusotteet voidaan jakaa kahteen tutkimustapaan, kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen, joista kvalitatiivisessa selvitetään ilmiötä, ja siihen vaikuttavia tekijöitä ja niiden riippuvuussuhteita, ja kvantitatiivisessa pyritään yleistämään (Kananen, 2011, 12-17). Tältä pohjalta tutkimusotteeksi valikoitui laadullinen tutkimustapa (kvalitatiivinen), koska tutkittavien joukko oli melko pieni (9) ja tutkittavasta aiheesta ei ollut tehty aikaisemmin tutkimusta, jolloin ilmiötä ei tunneta etukäteen. Tämän kaltaista tutkimusta, jossa selvitetään erilaisten yhteisöjen toimintaa ja toimintakulttuuria, kutsutaan etnografiseksi tutkimusotteeksi (Paloniemi & Collin, 2010, 204). Paloniemi ja Collin nostavat yhdeksi haasteeksi tutkijan aseman organisaatiossa, jossa tutkimusta suoritetaan, sillä etnografisessa metodissa tutkitaan arkea ja jokapäiväistä toimintaa (2010, 206). Omassa tutkimuksessani tämä osa ei noussut ongelmaksi, sillä olen ollut kiinteä osa valmennusryhmää jatkuvasti. Lisäksi tutkimusotteesta, joka valittiin, voidaan havaita hermeneuttinen ulottuvuus. Hermeneutiikalla tarkoitetaan yleisesti teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta (Laine, 2010, 31), ja tämä tutkimusote oli myös läsnä opinnäytetyössäni.

Kari Kiviniemi luonnehtii laadullista tutkimusta (kvalitatiivinen) prosessiksi, jossa aineistonkeruun väline on ihminen, voi aineistoon liittyvien näkökulmien ja tulkintojen katsoa kehittyvän itse tutkimusprosessin edetessä (2010, 70). Laadullisen tutkimuksen osalta tutkijan tulee täsmentää, tutkitaanko kokemuksiin vai käsityksiin liittyviä merkityksiä (Vilka, 2005, 97). Lomakehaastattelu valikoitui tavaksi selvittää pelaajien omia kokemuksia, jotta jokaiselta olisi saatu mielipide kysytyistä asioista. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineistoa voi kerätä monella tavalla, vaikka syvähaastattelusta on tullut synonyymi laadulliselle tutkimukselle (Vilka 2005, 100). Pelaajien mielipiteitä kerättiin kyselylomakkeella (liite 2), jossa oli avoimia kysymyksiä, metodikirjallisuudessa lomakehaastattelua kutsutaan standardoiduksi haastatteluksi (Vilka 2005, 101). Haastattelulomake koostui valmiista kysymyksistä, mutta kysymyksiin ei ollut valmiita vastausvaihtoehtoja, joten kyseessä on puolistrukturoitu haastattelu (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Lomakehaastattelu sopii parhaiten tilanteeseen, jossa kerätty aineisto halutaan helposti ja mielekkäästi kvantifioida (Hirsjärvi & Hurme 2008, 45). Kyselylomakkeista saadut vastaukset analysoitiin, ja esille nousseista teemoista valittiin eniten muutosta pelaajien mielestä kaipaava teema ja eniten kiitosta kerännyt teema teemahaastatteluun.

Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa käydään läpi ennalta suunniteltuja teemoja. Teemahaastattelu on hieman strukturoidumpi kuin avoin haastattelu, sillä siinä aiempien tutkimusten ja aihepiirin tutustumisen pohjalta valmistellut kysymykset. Nämä kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, vaikka niissä voidaan liikkua vapaammin ilman tiukkaa etenemisreittiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Hirsjärvi ja Hurme mainitsevat haastattelun olevan paikallaan, kun tahdotaan selvittää vastauksia tai syventää saatuja tietoja (2008, 35). Teemahaastattelu voidaan tehdä kahdella tavalla, yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Tässä opinnäytetyössä valittiin ryhmähaastattelu haastattelutavaksi, koska näin saatiin nopeammin tietoa samanaikaisesti useammalta vastaajalta. Tämän seikan ovat nostaneet esille myös Hirsjärvi ja Hurme (2008, 63). Haastattelumuodoksi puolestaan valittiin täsmäryhmähaastattelu, josta on käytetty englannin kielistä termiä *fokus group interview*. Tässä haastattelumuodossa haastateltavan ryhmän koko on yleensä kuudesta kahdeksaan henkeä ja ryhmä on valittu niin, että haastateltavien mielipiteillä on vaikutusta tarkasteltavaan ilmiöön, ja he voivat myös saada aikaan muutoksia. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 62.) Ryhmähaastattelun haittoiksi Hirsjärvi ja Hurme mainitsevat sen, että kaikki kutsutut eivät saavu haastatteluun tai sen, että yksi tai kaksi henkilöä dominoi keskustelua. Suurimmaksi ongelmaksi Hirsjärvi ja Hurme nostavat itse keskusteluiden purkamista, koska purkajan tai tutkijan on usein vaikea päätellä, kuka osallistujista on ollut äänessä. (2008, 63.) Haastattelijan ammattiroolissa hänen tulee toimia tehtävä

keskeisesti, eli olla kiinnostunut mutta ei liian utelias, osoittaa luottamuksellisuutta ja olla samalla sekä osallistuva että tutkiva persoona (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 98).

Nuorten haastattelemiseen liittyy monesti haaste, että nuoret eivät halua heidän asioiden utelemista, koska länsimaisissa kulttuureissa nuoruuteen kuuluu etäännyminen aikuisten maailmasta. Nuoria haastatellessa on tärkeää välittää tunne, että haastattelija on kiinnostunut nuoresta ja hänen asioistaan. (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 132.)

### 5.3 Analysointimenetelmät

Vastausten analysointiin käytettiin teemottelua. Tämän tutkimuksen osalta se tarkoitti, että aiheista esille nousseita teemoja taulukoitiin. Taulukoinnin avulla voidaan havainnoida sitä, mitkä seikat aineistossa ovat keskeisiä, ja näille voidaan miettiä yhdistäviä tekijöitä eli teemoja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Hirsjärvi ja Hurme mainitsevat, että yksinkertaisin aineiston analyysimuoto on laskeminen, eli selvitetään, kuinka monta kertaa tietty ilmiö esiintyy kyseisessä materiaalissa (2008, 172). Tällä tavoin etsittiin myös ne, teemat, joita käsiteltiin tarkemmin teemahaastattelussa tässä opinnäytetyössä.

Teemahaastattelun analyysitapaa on hyvä miettiä jo aineistoa kerättyä. Laadullisessa analyysissä voidaan sen pääpiirteet hahmotella seuraavaan tapaan:

- Analyysi alkaa usein jo haastattelutilanteessa. Tutkija voi tehdä havainnoita ilmiöistä, jos hän tekee haastattelut itse.
- Aineistoa analysoidaan yleensä ”lähellä” aineistoa ja sen kontekstia. Kvalitatiivisen aineiston ero kvantitatiiviseen analyysiin verrattuna onkin siinä, että laadullinen tutkimus säilyttää aineistonsa sanallisessa muodossa.
- Tutkija käyttää päättelyä, joka voi olla induktiivista tai abduktiivista. Induktiivisessa päättelyssä on keskeistä aineistolähtöisyys ja abduktiivisessa päättelyssä tutkijalla on valmiina jotakin teoreettisia johtoideoita, joita hän pyrkii todentamaan aineistonsa avulla.
- Analyysitekniikat ovat moninaisia. Laadullisessa tutkimuksessa on vain vähän standardoituja tekniikoita.

(Hirsjärvi ja Hurme 2008, 135-136.)

Tässä opinnäytetyössä pyrittiin hyödyntämään merkityksen tiivistämistä, joka tarkoittaa sananmukaisesti sitä, että haastateltavien esiin tuomat merkitykset puetaan lyhyempään sanalliseen muotoon (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 137).

#### 5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja laatu

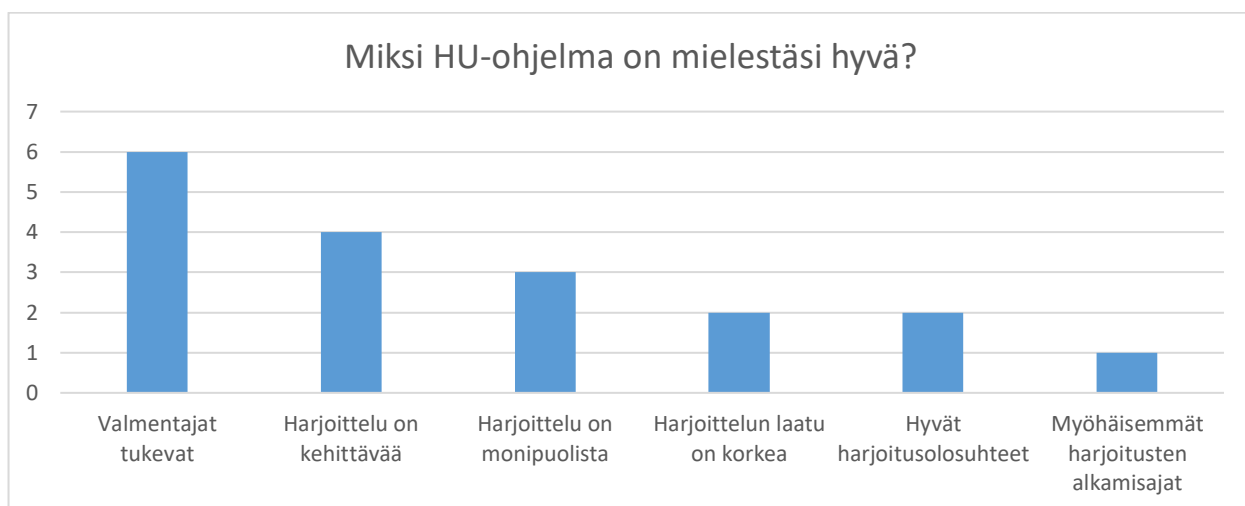
Tutkimusta tehtäessä on aina huomioitava tutkimuksen luotettavuutta. Hirsjärvi ja Hurme kirjoittavat, että kvalitatiivissa tutkimuksessa eteenkin reliaabeliuteen, eli siihen, että tutkittaessa samaa henkilöä, saadaan kahdella tutkimuskerralla sama tulos, on suhtauduttava tietyin varauksin. Ihmiselle tapahtuu koko ajan, ja hänen ajattelunsa muuttuu, eikä sen vuoksi ole ollenkaan varmaa, vastaako hän samoihin kysymyksiin samalla tavalla. Validiuden käsite on reliaabeliuden ohella peräisin kvantitatiivisesta tutkimuksesta. (2008, 185-186.) Tässä opinnäytetyössä validiuden muodoista nousee keskeiseksi rakennevalidius. Tämä tarkoittaa, koskeeko tutkimus sitä, mitä sen oli tarkoitus koskea, eli käytetäänkö tutkimuksessa käsitteitä, jotka heijastavat tutkituksi aiottua ilmiötä (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 187). Tutkimuksen laadusta ja laaduntarkkailusta Hirsjärvi ja Hurme toteavat, että haastattelurungon on oltava hyvä ja mahdollinen tekninen välineistö, joka haastattelussa tarvitaan, on oltava kunnossa ja mukana (2008, 184).

## 6 Tutkimuksen tulokset

Tutkimuksen ensimmäinen vaihe toteutettiin lomakehaastatteluna (liite 2) harjoitusten tilalla, jotta mahdollisimman moni olisi paikalla, ja tutkimukseen saataisiin mahdollisimman korkea vastausprosentti. 10 ohjelmassa olevasta pelaajasta seitsemän oli paikalla, jonka lisäksi yksi oli pyytänyt mahdollisuutta vastata sähköpostin välityksellä. Yhteensä kyselyyn vastasi siis kahdeksan pelaajaa kymmenestä. Pelaajat täyttivät kyselylomakkeet itsenäisesti ja anonyymisti, pois lukien sähköpostilla palautunut vastauslomake. Kyselyyn vastanneet pelaajat olivat olleet mukana ohjelmassa 6 - 30 kuukautta.

### 6.1 Lomakehaastattelu

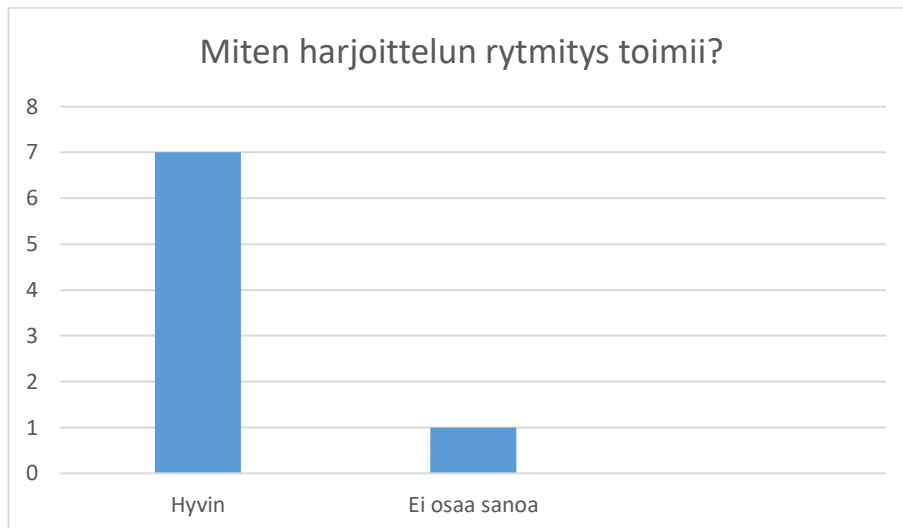
Ensimmäisessä kohdassa kysyttiin yleistä mielipidettä HU-ohjelmasta (kaavio 1). Kaikki vastanneet olivat kokeneet ohjelman hyväksi. Kuudessa vastauksessa nousi esille valmentajien tuki urheilijalle perusteluna. Yksi pelaaja kirjoitti seuraavasti: ”Pienempi ryhmä, niin valmentajat pystyvät keskittymään yksilön tarpeisiin” (vastaaja 2). Lisäksi useammassa vastauksessa perusteluina olivat harjoittelun monipuolisuus (3:ssa vastauksessa), urheilijan kokemus siitä, että harjoittelu on kehittävää (4:ssa vastauksessa) ja harjoittelun laatu (2:ssa vastauksessa). Lisäksi yhdessä vastauksessa mainittiin myöhäisempi harjoitusten alkamisaika hyvänä asiana.



**Kaavio 1** Perusteita HU-ohjelmasta

Toisena asiana kysyttiin harjoittelun ja sen rytmittämisen toimivuutta (kaavio 2). Vastaajat ovat kokeneet tämän osa-alueen toimivan yleisesti hyvin, ja selkeimpänä perusteena esille nousi aamuvalmennuksen ja seuravalmennuksen yhteinen suunnittelu, jonka pelaajat ovat kokeneet tekevän harjoittelun rytmittämisestä onnistuneen (6 vastausta).

Tästä aiheesta nousi esille kaksi erilaista näkökulmaa (kaavio 3): ”Harjoittelu suunnitellaan tarkasti yhdessä seuravalmentajan kanssa ja heiltä tulee myös toiveita rytmittämiseen ja se katsotaan kuormituksen mukaan” (vastaaja 6) ja ”Harjoittelun rytmittäminen toimii hyvin, koska täällä mietitään miten seurassa toimitaan ja pyritään jakamaan aamun ja illan kuormaa sopivissa määrin” (vastaaja 5). Yhdessä vastauksessa nousi esille epäkohta, pelaajan vastatessa ”Rytmitys on toiminut ryhmän aamuteeneissä hyvin ainoat ongelmat ovat olleet oman seuran ja ryhmän kommunikoinnissa” (vastaaja 1).



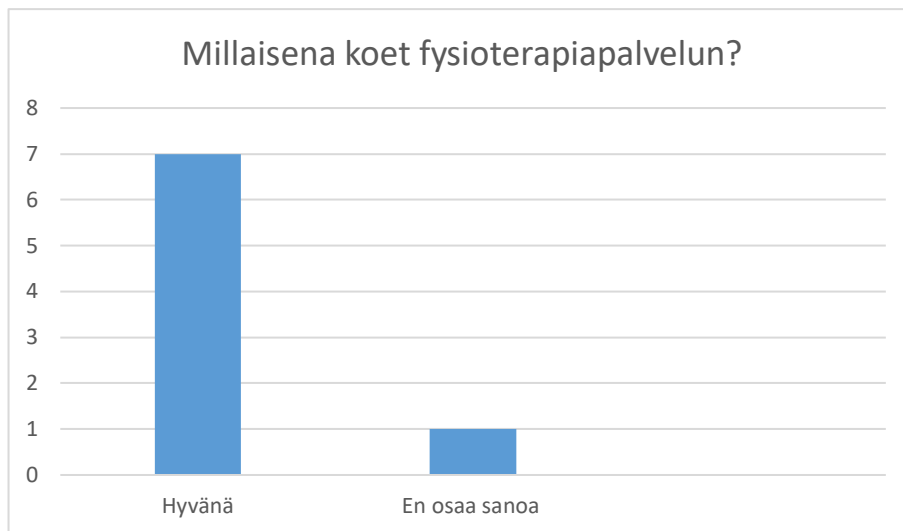
**Kaavio 2** Millaisena pelaajat kokivat harjoittelun rytmituksen



**Kaavio 3** Perusteita harjoittelun rytmittämisestä

Kolmannessa kohdassa arvioitiin ohjelman fysioterapiapalvelua (kaavio 4). Yksi vastaaja osannut sanoa palvelusta mitään, omien kokemusten pohjalta, koska oli käynyt vain kerran. Muissa seitsemässä vastauslomakkeessa fysioterapiapalvelu koettiin erittäin

hyvänä. Perusteluna nousivat esille kaksi selkeää seikkaa (kaavio 5): Saatavuus (4:ssä vastauksessa) ja fysioterapeutilta saatava apu ja ohjeet (5:ssä vastauksessa). Kahden pelaajan vastaukset kuvaavat tilannetta: ”Se on erittäin hyvä, että on mahdollisuus siihen, silloin kun on tarvetta” (vastaaja 5) ja ”Fysioterapiapalvelu on ollut todella tärkeä väline niin itselleni, kuin muille ryhmäläisille. Sen avulla on saatu minimoitua pelaajan aika ”lasaretissa”. Tehokkaan kuntoutuksen lisäksi erilaiset tukiharjoitteet treenin ohella on pienentäneet loukkaantumiseriskiä” (vastaaja 4).



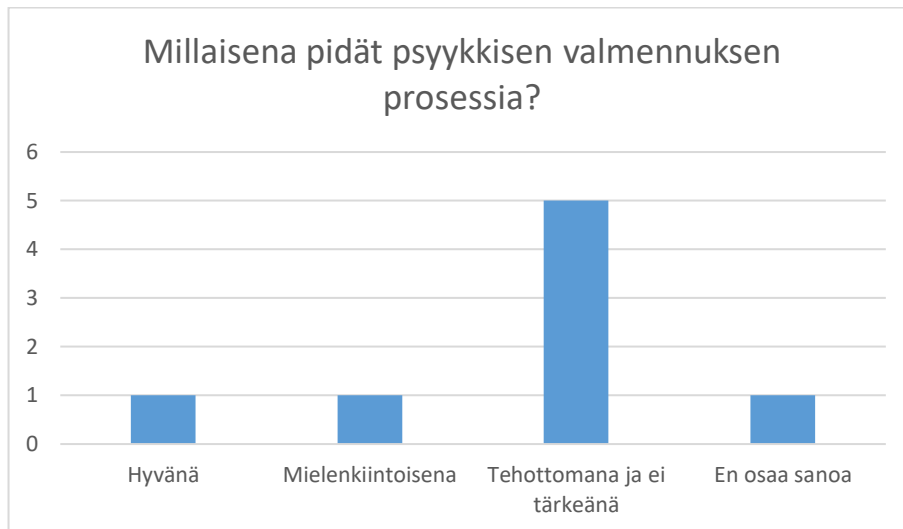
**Kaavio 4** Millaisena pelaajat kokivat fysioterapiapalvelun



**Kaavio 5** Perusteita harjoittelun fysioterapiapalvelusta

Neljännessä kohdassa kysyttiin kokemuksia tänä syksynä alkaneesta erillisestä psyykkisen valmennuksen prosessista (kaavio 6). Viidessä vastauksessa nousi esille psyykkisen valmennuksen tehottomuus tai sen tarpeellisuus itselle. Kaksi vastaajaa

vastasi seuraavasti: ”Itse en koe että psyykkinen valmennus olisi hyödyttänyt minua mutta se voi jollekkin olla erittäin hyväkin” (vastaaja 1) ja ”Psyykkinen valmennus on ollut ihan ok. En ehkä itse koe sitä niin tärkeäksi, mutta kai siitä jollekkin on apua” (vastaaja 5). Kahdessa vastauksessa mainittiin, että psyykkisen valmennuksen harjoituksista ei saa mitään irti. Yksi vastaaja koki psyykkisen valmennuksen mielenkiintoisena, ja sanoi tajuavansa nyt, kuinka suuri rooli sillä on kokonaisuuden kannalta.

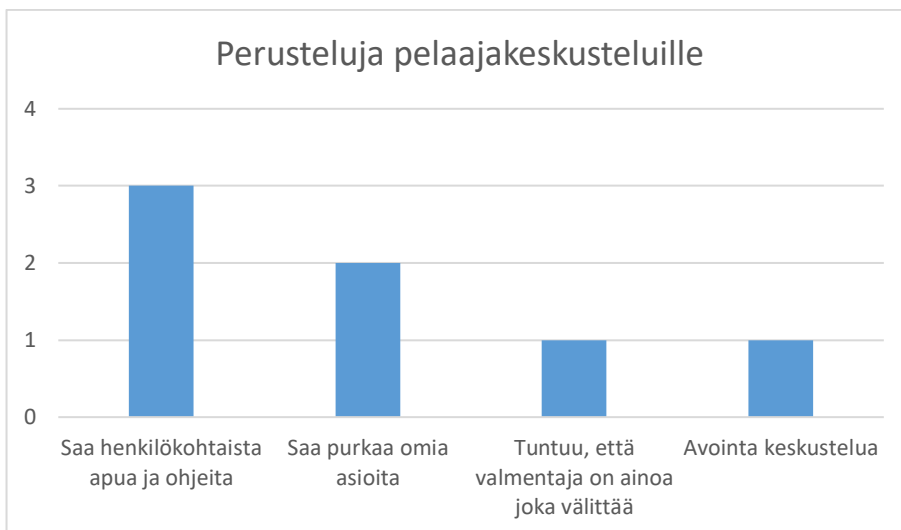


**Kaavio 6** Millaisena pelaajat kokivat psyykkisen valmennuksen prosessin

Viidentenä kohtana pelaajat arvioivat kokemuksiaan pelaajakeskusteluista (kaavio 7). Yksi vastaaja koki keskustelut ihan hyvinä, ja hän mainitsi, että on pystynyt avoimesti puhumaan valmentajan kanssa. Seitsemän vastaajaa koki pelaajakeskustelut tärkeinä. Kaksi kuvaavaa kokemusta pelaajien kynästä: ”Ne ovat olleet usein minulle erittäinkin tärkeitä. Olen saanut niistä henk.koht apua fyysisiin ja psyykkisiin ongelmiin” (vastaaja 1) ja ”Pelaajakeskustelut ovat mielestäni ehkä jopa tärkein apu, missä suunnitellaan treenaaminen ja sillä voi puhua mistä vain ja aina valmentaja on yksilön puolella ja ajattelee pelaajaa eikä joukkuetta” (vastaaja 6) (kaavio 8).

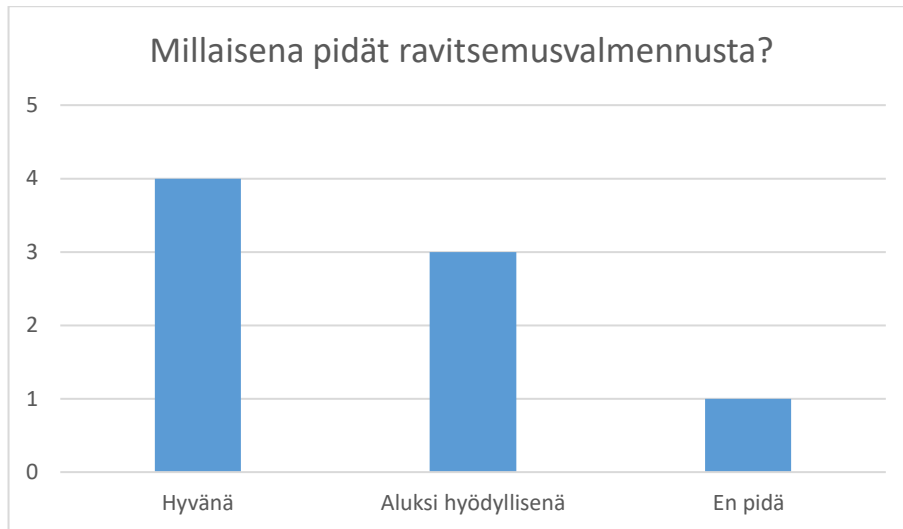


**Kaavio 7** Millaisena pelaajat kokivat pelaajakeskustelut

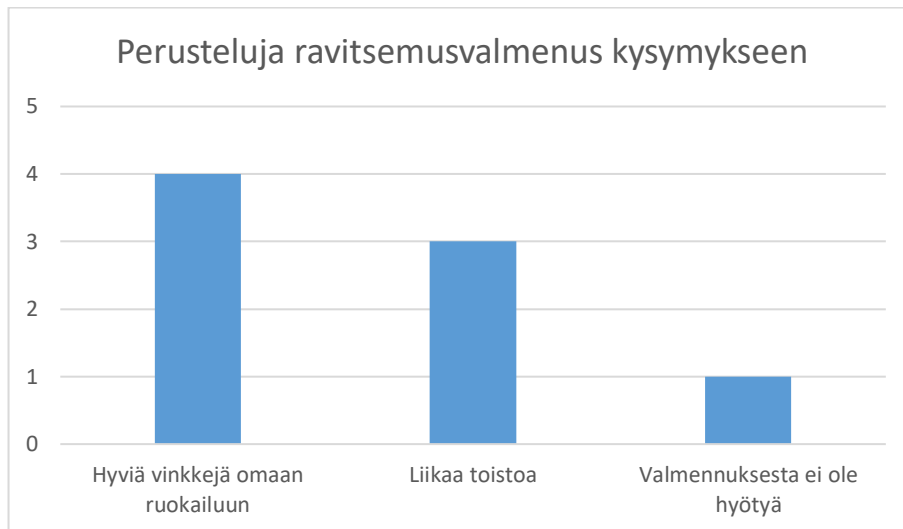


**Kaavio 8** Perusteita pelaajakeskusteluista

Kuudentena kohtana pelaajat kertoivat kokemuksiaan ravitsemusvalmennuksesta (kaavio 9). Ravitsemusvalmennusta on ryhmälle ollut 18 kk. Yksi vastaajista ei pidä ravitsemusvalmennuksesta, koska ei koe saavansa mitään hyötyä. Neljä pelaajaa olivat saaneet hyviä vinkkejä syömiseensä, esimerkiksi vastaaja 4, joka kertoi: ”Ravitsemusvalmennus on ollut hyödyllinen ja olen saanut sieltä paljon vinkkejä omaan arkeeni ja tulevaisuuteen. Tiedot on sekä hyödyllisiä, että konkreettisia”. Kolme pelaajaa puolestaan ovat kokeneet ravitsemusvalmennuksen olleen alkuun hyödyllinen, kuten vastaaja 1, joka kirjoitti: ”Aluksi ravintovalmennus oli ihan hyvä asia mutta nyt koen että tiedän ihan tarpeeksi aiheesta” (kaavio 10).

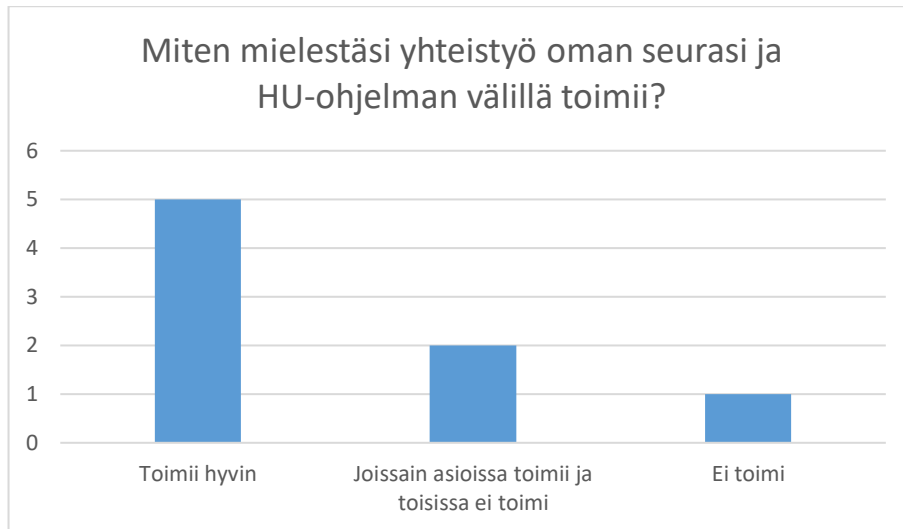


**Kaavio 9** Millaisena pelaajat kokivat ravitsemusvalmennuksen

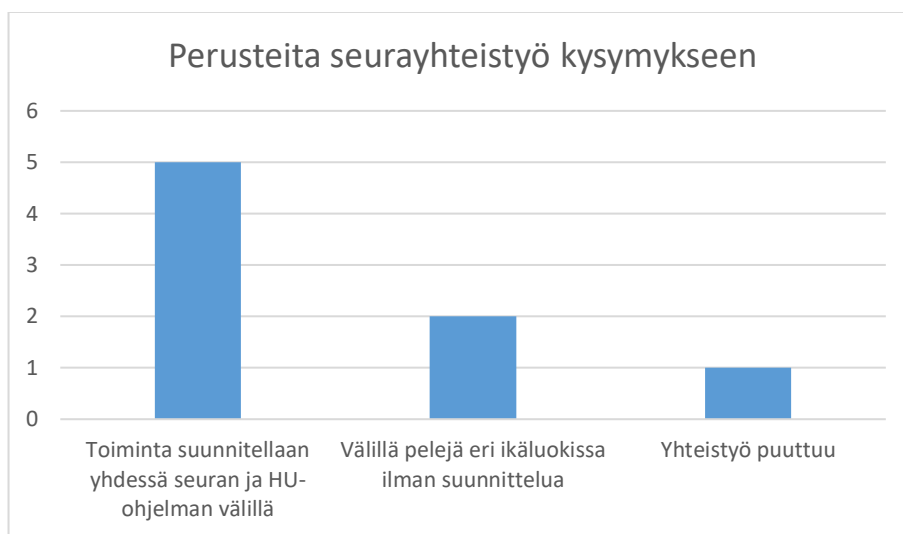


**Kaavio 10** Perusteita ravitsemusvalmennuksesta

Seitsemäs kohta koski pelaajien kokemuksia HU-ohjelman ja seuravalmennuksen välisestä yhteistyöstä (kaavio 11). Viisi pelaajaa kokivat, että yhteistyö toimii hyvin. Näistä viidestä kolme pelaajaa nosti perusteeksi esille yhteisen suunnittelun, ja kahdessa vastauksessa mainittiin samoin yhteinen suunnittelu, mutta koettiin, että välillä on yhteistyössä ongelmia. Kahdessa vastauksessa pelaajat kokivat, että yhteistyö toimii välillä, ja välillä ei toimi. Tällainen esimerkki on vastaajan 6 vastauksessa: ”Joissain asioissa se toimii hyvin, mutta myös esimerkiksi kun pelataan eri ikäluokissa niin valmentajat laittavat pelaamaan ja ei aina huomioi kuormitusta vaan ajattelee joukkuetta”. Yksi vastaaja koki, että yhteistyö ei toimi, koska se puuttuu kokonaan (kaavio 12).



**Kaavio 11** Millaisena pelaajat kokivat seurayhteistyön

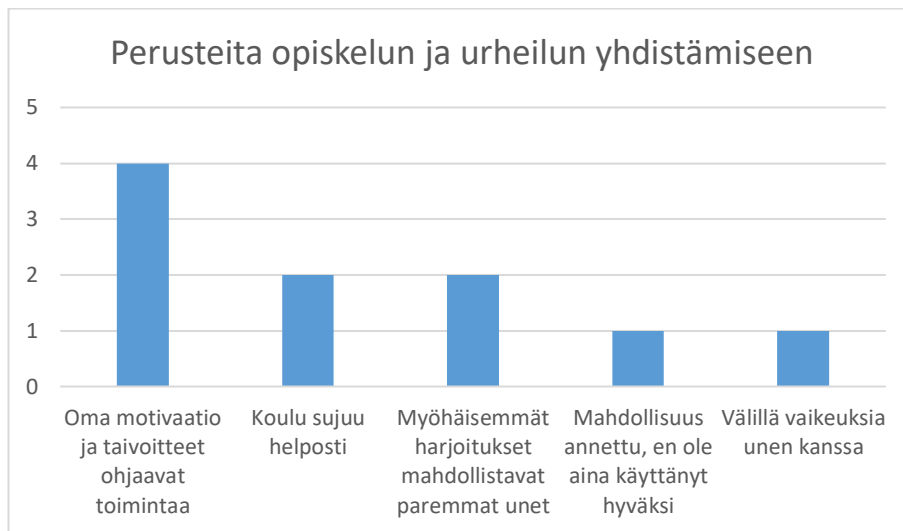


**Kaavio 12** Perusteita seurayhteistyöstä

Kahdeksas kohta koski pelaajien kokemuksia urheilun ja opiskelun, eli niin sanotun kaksoisuran tekemisestä (kaavio 13), sekä kokemuksista siihen vaikuttavista tekijöistä (kaavio 14). Kuusi pelaajaa olivat kokeneet urheilun ja opiskelun yhdistämisen sujuneen hyvin, ja näistä neljä mainitsi syyksi oman motivaation ja tavoitteiden vaikuttaneen tähän, kuten vastaaja 6, joka kertoi: ”Opiskelu ja urheilu ovat yhdistyneet todella hyvin. Tähän on vaikuttanut oma halu yhdistää ja suunnitella sekä koulun tarjoamat palvelut sekä HU-ohjelman joustavuus”. Kaksi vastaajaa mainitsivat koulun sujuvan ja myöhäisempien aamuharjoitusaikojen auttavan, kuten vastaaja 3, joka kertoi: ”Olen pystynyt yhdistämään harjoittelun ja koulun hyvin HU-ryhmän avulla, koska aamuisin olen saanut nukkua pidempään ja sitä kautta jaksaminen on ollut parempaa”. Yksi pelaaja koki yhdistämisen sujuneen kohtalaisesti, mutta kertoi, että mahdollisuus on annettu, mutta on eri asia, kuinka sen on käyttänyt. Yhden pelaajan kokemus yhdistämisestä oli vaihtelevasti, johon vaikutti eniten unen ja rasituksen määrät.

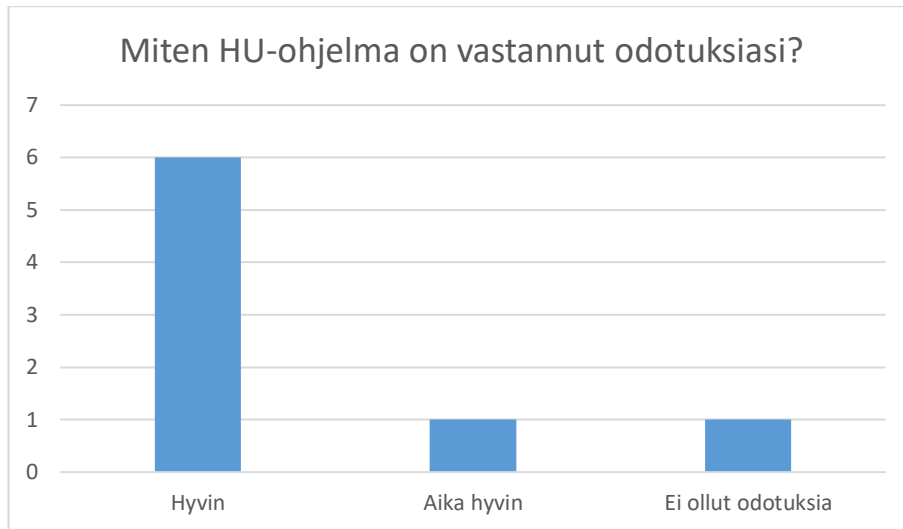


**Kaavio 13** Miten pelaajat pystyvät toteuttamaan kaksoisuraa

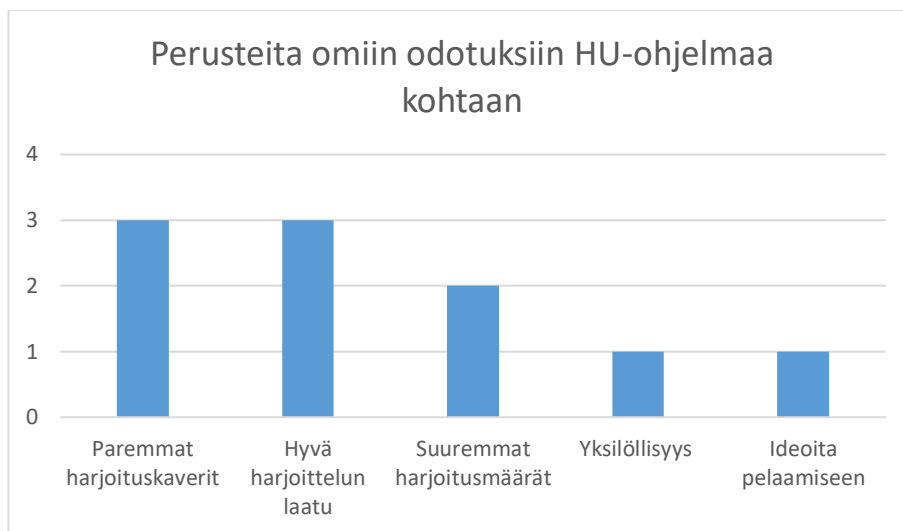


**Kaavio 14** Perusteita kaksoisuran toteuttamisesta

Yhdeksännessä kohdassa tiedusteltiin odotuksista, joita pelaajille oli ollut HU-ohjelmaa kohtaan (kaavio 15). Kuusi pelaajaa olivat kokeneet odotusten vastanneen hyvin omia odotuksia, yhden kohdalla odotukset olivat täyttyneet aika hyvin ja yhdellä ei ollut ollut odotuksia lainkaan, mutta hän oli tyytyväinen ohjelman toimintaan. Syitä odotusten täyttymiselle pelaajat nostivat esille muun muassa suuremmat harjoitusmäärät (2:ssa vastauksessa), hyvä harjoittelun laatu (3:ssa vastauksessa) ja hyvät harjoituskaverit, pelitaitojen näkökulmasta (3:ssa vastauksessa). Vastaaaja 1 oli kokenut seuraavasti: ”Vastannut aika lailla hyvin odotuksiani. Laadukkaita treenikavereita ja laadukkaita treenejä” (kaavio 16).



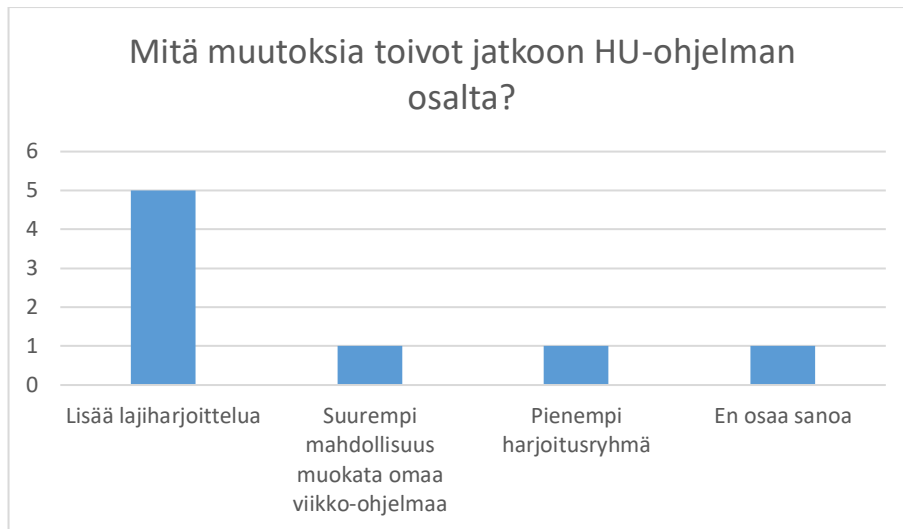
**Kaavio 15** Miten HU-ohjelma on vastannut odotuksia



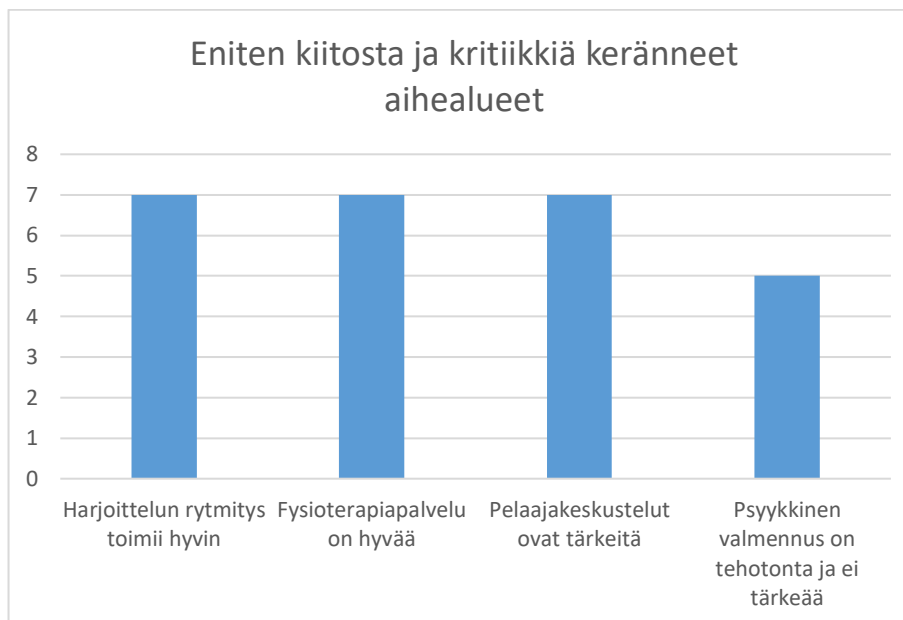
**Kaavio 16** Perusteita omiin odotuksiin

Kyselyn viimeisessä kohdassa pelaajilta kysyttiin kehitysehdotuksia HU-ohjelmaan ja sen sisältöihin (kaavio 17). Viisi vastaajaa toivoi lisää lajiharjoittelua, ja vastaajista yksi mainitsi sen jo toteutuneen, sillä vastaaja 6 kertoi: ”Minun mielestäni nämä viime jakson muutokset siihen, että ollaan enemmän mailan ja pallon kanssa olivat ne joita halusin ja toivon että se jatkuu”. Näissä viidessä lisää lajiharjoitusta toivovasta vastauksesta yhdessä vastauksessa oli eriteltyä tekniikkaharjoittelu ja yhdessä pienpelit. Muuten toiveet koskivat yleisesti lajiharjoittelua. Yksi vastaaja kertoi pitävänsä vielä pienemmästä harjoitusryhmästä, jotta yksilön tarpeisiin pystyttäisiin keskittymään vielä enemmän. Yhdessä vastauksessa mainittiin halu yksilöllisempään ohjelman muokkaamiseen: ”Enemmän vielä mahdollisuuksia muokata viikkoa omien tuntemusten mukaan. Kumminkin kolmatta vuotta mukana niin oman kropan tilojen tunnistaminen on

kohtuullisella tasolla” (Vastaaja 8). Yhdessä vastauslomakkeessa tähän kysymykseen oli jätetty vastaamatta.



**Kaavio 17** Pelaajien muutostoiveita



**Kaavio 18** Esille nousseet ääripäät

## 6.2 Teemahaastattelu

Tutkimuksen toinen vaihe toteutettiin ryhmähaastatteluna. Haastatteluun saapui neljä pelaajaa kutsutuista kahdeksasta. Haastattelun teemoiksi valikoituivat pelaajakeskustelut ja psyykinen valmennus, koska ne edustivat ääripäitä lomakehaastattelun vastausten perusteella, ja lisäksi ne voidaan molemmat ymmärtää osana psyykkistä valmennusta (kaavio 18). Teemahaastattelussa pyrittiin saamaan lisäymmärrystä siihen, miksi nämä teemat nousivat näin laajasti esille pelaajien keskuudessa. Haastattelussa kysyttiin, miksi psyykinen valmennus koettiin tehottomaksi, miten psyykkisen valmennuksen yksilöaikoja

käytetään, ja millaisina ne on koettu, miten pelaajien mielestä psyykkistä valmennusta tulisi toteuttaa ja miksi pelaajakeskustelut toimivat niin hyvin.

Psyykkisen valmennuksen oli kokenut tehottomaksi ja ei tärkeäksi viisi pelaajaa lomakehaastattelussa. Teemahaastattelussa tahdottiin selvittää syitä tälle. Pelaajien vastatuksista nousi useita syitä esille (kuvio 1.1). Merkittävimmät syyt kokemuksille psyykkisen valmennuksen tehottomuudelle olivat sen yhtäkkinen aloitus, luottamus ero psyykkiseen valmentajaan verrattuna lajivalmentajaan ja se seikka, että psyykkisen valmennus vei aikaa harjoituksista.

### **Miksi psyykkinen valmennus koetaan tehottomaksi ja ei tärkeäksi?**

- Asiat ovat tuttuja, ei tullut mitään uutta
- Luottamus suhde on erilainen psyykkisen valmentajan kanssa verrattuna lajivalmentajaan
- Psyykkisen valmennuksen tilanteissa oli aika iso ryhmä, mikä aiheutti keskittymisen karkaamista
- Psyykkisen valmennuksen aloitusta ei perusteltu tai alustettu laisinkaan, joten se jäi irtonaiseksi ja väkinäiseksi ratkaisuksi
- Ei ollut mietitty, mikä olisi paras ratkaisu tuoda psyykkistä valmennusta yksilölle
- Tuntui, että psyykkinen valmennus keskeytti tai häiritsi varsinaista fyysistä harjoitusta

**Kuvio 1.1** Syitä sille, miksi psyykkinen valmennus koetaan tehottomaksi

Pelaajilla on ollut mahdollisuus varata psyykkiseltä valmentajalta yksilöaika. Yksi pelaaja on käyttänyt tätä mahdollisuutta. Hän kertoi, että aloite tapaamiseen oli tullut psyykkiseltä valmentajalta, ja koska pelaaja koki keskustelun olleen hyödyllisen, oli hänen helppo varata uusia aikoja. Pelaaja mainitsi keskusteluiden psyykkisen valmentaja kanssa muodostaneen hyvän jatkumon, ja olleen hyödyllisiä hänelle. Kaksi pelaajaa kertoivat kynnysen mennä keskustelemaan psyykkiselle valmentajalle, jota he eivät tunne hyvin, olevan melko korkea, eteenkin kuin luottamussuhde lajivalmentajan kanssa on niin hyvä.

Kysyttäessä, miten pelaajat toteuttaisivat psyykkistä valmennusta, esille nousivat kolme seikkaa: psyykkinen valmennus tulisi olla mukana alusta alkaen, jotta siihen tottuisi, psyykkiselle valmennukselle tulisi olla oma aika, eikä sitä pitäisi tuoda harjoitusten yhteyteen sekä psyykkisen valmennuksen sisältöihin tulisi voida vaikuttaa itse.

Toisena teemana haastattelussa oli pelaajakeskustelut, jotka kaikki kahdeksan pelaajaa kokivat hyväksi lomakehaastattelussa. Pelaajat nostivat esille luottamuksen, ja sen seikan, että valmentaja todella kuuntelee heitä ja heidän mielipiteitään.

### **Miksi pelaajakeskustelut koetaan tärkeäksi?**

- Valmentaja ajattelee pelaajien parasta
- Asiat käsitellään vuorovaikutuksessa
- Keskustelut ovat hetkiä, joissa voi pysähtyä arvioimaan mennyttä ja suunnittelemaan tulevaa
- Valmentaja on käynyt katsomassa pelejä, ja antaa henkilökohtaista palautetta, eikä ajattele joukkuetta

**Kuvio 1.2** Miksi pelaajakeskustelut ovat tärkeitä

Kysyttäessä, ovatko suunnittelu yhdessä valmentajan kanssa, oman tilanteen kartoittaminen ja henkilökohtaisten tavoitteiden luominen voimakkaasti poikkeavaa verrattuna seurajoukkue valmentajien kanssa, pelaajat vastasivat yksimielisesti asian olevan näin. He mainitsivat, että HU-ohjelma on tärkein paikka, jossa saa henkilökohtaisia palaverieja. Yhdessä vastauksessa nostettiin esille ymmärrys seuravalmentajan haasteesta saada aikansa riittämään kaikille pelaajille, koska pelaajia on melko paljon. Pelaajat nostivat esille myös tärkeinä seikkoina koulun edistymisen seuraamisen pelaajakeskusteluissa, sillä siihen seikkaan ei juuri keskitytä seurassa. Lisäksi mainittiin se, että valmentaja ohjaa oikeaan suuntaan pelaajakeskusteluissa, erittäin hyväksi ja tärkeäksi asiaksi. Pelaajakeskustelut psyykkiseksi valmennukseksi, mutta eroa niihin suhtautumisessa löytyi. Pelaajakeskustelut koettiin enemmän keskusteluksi kaverin kanssa, ja lisäksi mainittiin, että pelaajakeskustelu on juttelu, jossa psyykkinen valmennus tulee mukaan, kun puolestaan psyykkinen valmennus koetaan pakotettuna asiana.

## 7 Pohdinta

Pelaajien mielipiteiden kerääminen kirjallisesti harjoitusten yhteydessä oli hyvä ratkaisu, sillä tällä tavoin vastausprosentti saatiin melko korkeaksi (80% pelaajista vastasi kyselyyn). Opinnäytetyön toisessa vaiheessa kerättiin tietoa ryhmähaastattelussa, johon osallistui neljä pelaajaa. Ryhmähaastattelussa äänessä olivat kolme urheilijaa, joten siinäkin mielessä vastausten kerääminen lomakkeella ensimmäisessä vaiheessa tuntui oikealta ratkaisulta. Tämän ryhmän osalta teoriaosuudessa esille noussut haaste saada ihmisiä osallistumaan ryhmähaastattelu tilanteeseen osui oikeaan. HU-ohjelma oli vastannut hyvin pelaajien odotuksia, joten se on esitelty heille asiallisesti ja totuuden mukaisesti. Tämä on tärkeää, sillä väävät tai katteettomat lupaukset voisivat varmasti laskea nuorten motivaatiota ja sitä kautta jaksamista joka päiväiseen harjoitteluun.

Yleisesti nuoret urheilijat olivat tyytyväisiä HU-ohjelmaan ja sen sisältöihin. Pelaajat kokivat saavansa tukea kehittymiseensä valmennuksen, harjoittelun laadun ja monipuolisuuden ja sen sovittamisen kanssa yhdessä pelaajan seuran kanssa. Myös mahdollisuus pidempiin yöuniin myöhäisempien harjoitusten alkamisaikojen vuoksi ja pienempi harjoitteluryhmäkoko nostettiin positiivisiksi asioiksi. Eteenkin riittävä unen määrä tulisi varmasti pohtia nuorten urheilussa vielä tarkemmin tulevaisuudessa. Millä keinoilla saisimme turvattua nuorille riittävän yönun pituuden? Toki nuorilla on vastuu asiasta myös itsellään, mutta välillä seuran harjoitukset ovat loppuneen kello 22.00 ja aamuharjoitukset alkavat kello 8.00, ja jos tähän yhtälöön lisätään vielä matkustelua paikasta toiseen, jää yöni selvästi alle tavoitellun 9 tunnin. Elämänhallinnan haasteista eteenkin unen osalta ei varmasti voida informoida liikaa, ja mielestäni nuorille urheilijoille

täytyy avata nimenomaan huippu-urheilun kannalta riittävän unen määrästä. Tärkein kysymys mielestäni nuorille pelaajille kuuluu, ovatko he valmiita urheilijan arkeen?

Pelaajat nostivat HU-ohjelmaan kuuluvista lisäpalveluista (fysioterapia, ravitsemusvalmennus ja psyykkisen valmennuksen prosessi) fysioterapian saatavuuden ja fysioterapeutin antamien ohjeiden ja hoitojen arvioissaan hyväksi. Tämä osoittaa, että fysioterapeutin mukana olo nuorten urheilijoiden arjessa on todella tärkeää. Ja ennen kaikkea palvelun saatavuuteen kannattaa panostaa myös jatkossa, sillä fysioterapeutin ja valmentajan tiiviillä yhteistyöllä nuoret urheilijat voidaan saada harjoittelemaan myös erilaisten vaivojen kanssa turvallisesti ja kehittävästi nopeuttaen kuntoutumista. Ravitsemusvalmennus koettiin hyödylliseksi, sillä vain yksi vastaaja ei pitänyt siitä lainkaan. Ravitsemusvalmennuksen kautta nuoret olivat saaneet hyviä vinkkejä omaa ruokailuunsa, ja lisäksi osa nuorista olivat muuttaneet ruokailutottumuksiaan. Tämä osoittaa, että ravitsemusvalmennusta kannattaa jatkossakin jatkaa, sillä terveystiedon tuntien oppimäärä ei ole urheilijoille riittävä, tai sitten näillä tunteilla ei asiaan jakseta paneutua. Jonkin verran esille nousi asioiden toistoa, joten jatkoa ajatellen on varmasti hyvä pohtia, miten ravitsemusvalmennusprosessia toteutetaan. Psyykkisen valmennuksen prosessi oli kaikista uusien lisäpalveluista, ja se keräsi eniten kriittistä palautetta. Sen koko ryhmälle suunnattuja tietoisuuksia pidettiin tehottomana, ja näiden harjoituksista ei koettu saatavan mitään irti. Toisaalta henkilökohtaisia tapaamismahdollisuuksia pidettiin todella hyvinä. Vastauksien perusteella psyykkisen valmennuksen prosessin toteuttamista tulee varmasti miettiä lukukauden jälkeen uudelleen. Tässä kohtaa saattaisi toimia samanlainen tapa kuin ravitsemusvalmennuksessa, jossa teoritunnit pidetään harjoitusten tilalla, jolloin nuorille ei tule niin sanottua ylimääräistä tapahtumaan näistä tilaisuuksista, ja samalla asialle olisi kuitenkin pyhitetty tietty aika ja rauha käsitellä aiheita. Teemahaastattelussa pelaajat nostivat esille sen seikan, että psyykkisen valmennuksen prosessi olisi hyvä olla mukana myös alusta alkaen, jotta siihen tottuu. Psyykinen valmennus ja sen merkitys ymmärretään pelaajien keskuudessa hyvin, ja onkin tärkeää antaa sille riittävästi aikaa, ja näin myös nostaa sen arvostusta. Nuorten Olympiavalmentaja, joka vastaa näistä keskusteluista mainitsi, että aluksi pelaajat ovat hyvin harva sanaisia, joten luottamussuhteen luominen vie aikaa, ja vaatii useita keskusteluita. Tämä vahvan luottamuksen rakentaminen on varmasti tärkeää myös psyykkisen valmennuksen prosessissa jatkossa.

Vuorovaikutusta pelaajat arvioivat kahdessa kohdassa sekä pelaajakeskusteluiden, että HU-ohjelman ja seuran välisen vuoropuhelun osalta. Nämä koettiin toimiviksi, ja eteenkin pelaajakeskustelut nuoret kokivat erittäin tärkeiksi. Tämä osoittaa, että pelaajien kuuntelu on ensiarvoisen tärkeää, ja he arvostavat sitä todella suuresti. Tähän on todella tärkeää

panostaa jatkossa, ja kaikissa valmennusryhmissä valmentajien tulee miettiä, miten rakennettua mahdollisimman avoin ja luottamuksellinen suhde pelaajiin. Tämä seikka nousi esille myös teoriaosassa (psykykinen valmennus). Harjoitukseen valmistautumisen ja niihin motivoitumiseen tuntuu auttavan se, että pelaajat tietävät, mitä milloinkin harjoitellaan, ja tietysti myös minkä vuoksi.

Vastausten perusteella opiskelun ja urheilun eli kaksoisuran tekeminen sujuu hyvin, ja siihen on annettu hyvät mahdollisuudet. HU-ohjelman joustavuus mainittiin tässä kohtaa, mutta kaikista suurin tekijä on tässä tapauksessa Mäkelänrinteen urheilulukion tätä asiaa tukeva rakenne. Harjoittelulle on annettu riittävästi aikaa aamuisin, joka mahdollistaa myöhäisemmät aamuharjoitusten alkamisajat. Toki opiskelu vaatii nuorilta työtekemistä heiltä itseltään, mutta ympäristö tekee tämän mahdolliseksi yhdessä tiiviin harjoittelun kanssa. Vastauksissa näkyi se, että erityisen tehtävän lukio toimii tässä tapauksessa hyvin, ja asioita on ehditty kehittää hyvään suuntaan ajan saatossa. Laura Koivusalo ym. ovat tutkineet urheilulukiolaisten identiteettiprofileja, ja havainneet kolme erilaista identiteettiprofileja: vahva urheilija- ja opiskelijaidentiteetti, selkiintymätön identiteetti ja urheilupainotteinen identiteetti. Tutkijat totesivat, että urheilijapainotteinen ja selkiintymätön identiteetti olivat tavallisempia pojille kuin tytöille. Sukupuolen lisäksi opintomenestys oli yhteydessä identiteettiprofileihin: hyvä opintomenestys oli yhteydessä vahvaan urheilija- ja opintoidentiteettiin, kun puolestaan heikompi opintomenestys oli yhteydessä urheilijapainotteiseen identiteettiin. (2018, 80.) Kyselyn kohteena olleista kahdeksasta pelaajasta on löydettävissä tulosten mukaan selkeästi kahta identiteettiprofileja: vahva urheilija- ja opiskelijaidentiteetti ja urheilijapainotteinen identiteetti. Akatemiavalmennuksessa tämä seikka on tärkeää tunnistaa, sillä siinä ympäristössä koulun sujuminen on vähintään yhtä tärkeä seikka kuin urheiluvalmentautuminen.

Muutosehdotuksissa nousi esille selkeimpänä lajiharjoittelun määrän kasvattaminen. Tämä ei ole oikeastaan suuri yllätys, sillä meidän valmentajien kokemusten mukaan pelaajat haluavat nimenomaan pelata. Tässä kohtaa on varmasti tärkeää arvioida harjoitusryhmän pelaajien henkilökohtaisia tarpeita ja motivoitumista eri asioiden harjoitteluun, sekä käydä edelleen keskustelua yhdessä seuravalmennuksen kanssa siitä, mitä eri asioita tulee harjoitusviikkoon mahtua, ja missä näitä asioita harjoitellaan, aamuissa vai iltaharjoituksissa.

Palautteiden perusteella HU-ohjelman kokonaisuuspaketti on melko toimiva. Ohjelma on ollut toiminnassa hieman vajaa kolme vuotta, ja se on synnytetty tyhjältä, jonka vuoksi se on rakentunut ja kehittynyt jatkuvasti. Päällimmäisinä mietittävinä asioina on psykykinen

valmennuksen prosessin toteuttaminen jatkossa, sekä edelleen seurayhteistyön vahvistaminen, jotta pelaajat kokisivat, että heillä olisi vain yksi harjoitusohjelma, joka sisältää harjoituksia aamuisin ja iltaisin. HU-ohjelman valmennuksessa mukana olevien valmentajien ja fysioterapeutin kanssa on käyty kyselyssä saadut tukokset läpi, ja tältä pohjalta on tehty tiettyjä tarkennuksia valmennusprosessin, psyykkisen valmennuksen ja fysioterapian sisältöihin ja saatavuuteen. Lisäksi kyselyn tulokset on esitelty Salibandyliitossa sen huippu-urheilujohtajalle.

Vasta pidemmän ajanjakson kuluessa voidaan jatkossa arvioida, miten hyvin HU-ohjelma kehittää pelaajia, kun nähdään mihin he aikuisiässä urallaan yltävät. Jatkossa tämän kyselypohjalta voisi pelaajilta vuosittain kysyä palautetta, ja ottaa heitä mukaan sisältöjen suunnitteluun vielä voimakkaammin mukaan. Lisäksi seurojen tulisi jatkossa sisäistää vielä paremmin, että nuoret ovat hakeutuneet akatemiavalmennukseen tehostakseen valmennustaan, he arvostavat kokonaisvaltaista valmennusta, jossa heidän henkilökohtaisia tavoitteitansa käsitellään, ja heidän asioitaan käsitellään vuorovaikutuksessa valmentajan kanssa. Jatkotutkimuksen kohteena voisi olla mukana olevien seurajoukkuevalmentajien haastatteleminen, jolloin olisi mahdollista saada kokemuksia yhdeltä toimijajoukolta lisää. Salibandyliiton on varmasti myös hyvä miettiä jatkossa omalta osaltaan, kuinka se voi olla auttamassa tämän yhteistyön kehittymistä. Lisäksi olisi tärkeää pohtia, voitaisiinko, ja millä tavalla kokonaisvaltaista valmennusta lisätä ja tehostaa kaikissa akatemioiden ja seuroissa, sillä niin tärkeinä pelaajat nostivat henkilökohtaiset keskustelut esille.

Vaikka tällainen tutkimus pystyy kartoittamaan vain laadullisesti pelaajien mielipiteitä ja tunteita, olisi tärkeää jatkossa säilyttää tämän kaltainen palautteen kerääminen mukana vuosittain, sillä joka vuosi aloittaa myös uusia pelaajia HU-ohjelmassa. Mielestäni esille noussut seikka henkilökohtaisten keskusteluiden merkityksestä on vietävä tiedoksi myös valmennuskoulutussektorille, sillä tämän korostamista ei voida tehdä liikaa.

## Lähteet

Dweck, C.S. 2018. Mindset – menestymisen psykologia. Viisas Elämä. Helsinki

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kihun julkaisusarja, nro 45. Helsinki. Luettevissa:

[https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo\\_923\\_Lapsuusvaihe.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf)

Luettu: 6.1.2019

Hakkarainen, H. 2015. Harjoittelu, ravinto ja lepo – kehittymisen kulmakivet. Teoksessa Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom K., Hakkarainen, H., Hämäläinen, K., Kalaja, S., Jaakkola, T., Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen, S., & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 91-97. VK-Kustannus Oy. Lahti

Helsingin kaupunki. 2019. Mäkelänrinteen lukio ja urheilulukio. Luettavissa:

<https://www.hel.fi/mrl/fi/urheilulukio/> Luettu 25.3.2019

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä. Helsinki.

Hämäläinen, K. 2015. Suomalainen valmennusosaamisen malli. Teoksessa Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom K., Hakkarainen, H., Hämäläinen, K., Kalaja, S., Jaakkola, T.,

Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen, S., & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 21-25. VK-Kustannus Oy. Lahti

Hämäläinen, K. 2015. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom K., Hakkarainen, H., Hämäläinen, K., Kalaja, S., Jaakkola, T., Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen, S., & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 145-153. VK-Kustannus Oy. Lahti

Häyrinen, M. 2014. Nuorten harjoittelu joukkuepalloilussa. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S. Härkönen, A., Pirttimäki, M. (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. KIHU:n julkaisusarja, nro 46. Helsinki.

Luettavissa:

[https://www.kurra.fi/site/assets/files/1168/tavoitteena\\_nuoren\\_urheilijan\\_hyva\\_paiva.pdf#page=29](https://www.kurra.fi/site/assets/files/1168/tavoitteena_nuoren_urheilijan_hyva_paiva.pdf#page=29) Luettu: 1.4.2019.lt

Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä

Kivineimi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J., Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – Näkökulmia aloittevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus. Juva

Koivusalo, L., Aunola, K., Bertram, R., Ryba, T. V. 2018. Urheilija vai opiskelija? Urheilulukiolaisten identiteetti-profiilit. Liikunta & Tiede, 55 (2-3), 80-87.

Liukkonen, J. 2016. Psykkiset tekijät urheilussa ja niiden analysointi. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S., Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 209-229. VK-Kustannus Oy. Lahti

Merikoski, T. 2012. Urheilijoiden ura- ja opintosuunnittelu. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A., Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus, s. 342-351. VK-Kustannus Oy. Lahti

Mero, A. 2016. Palautumista nopeuttavat menetelmät. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S., Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 640-651. VK-Kustannus Oy. Lahti

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Helsinki. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf> Luettu: 6.1.2019

Mononen, K. 2015. Suomalaisen urheilijan polku. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S., Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 27-58. VK-Kustannus Oy. Lahti

Närhi, A & Frantsi, P. 1998. Psyykinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Otava. Helsinki

Ojala, A., Laaksonen, M., Arjanne, L. Ruokailun toteuttaminen – Energiantarve ja -saanti. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S., Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 164-168. VK-Kustannus Oy. Lahti

Ojala, A., Laaksonen, M. Ateriarytmi ja palautuminen. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S., Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus – Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 169-170. VK-Kustannus Oy. Lahti

Olympiakomitea 2018. Urheilijan kaksoisura – Dual Career, Toinen aste. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/opinto-ja-uraohjaus-2/toinen-aste/>. Luettu: 6.1.2019.

Olympiakomitea. Huippu-urheilu, osaamisohjelma, valmennusosaaminen. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajien-osaaminen/>. Luettu: 9.3.2019.

Olympiakomitea 2019. Huippu-urheilu, osaamisohjelma. Huippuvalmentajat painottavat verkostoitumisen tärkeyttä – Olympiavalmentajaseminaarissa jaettiin ammattitaitoa vuolaasti yli lajirajojen. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2019/01/18/huippuvalmentajat-painottavat-verkostoitumisen-tarkeytta-olympiavalmentajaseminaarissa-jaettiin-ammattitaitoa-vuolaasti-yli-lajirajojen/>. Luettu: 9.3.2019.

Paloniemi, S., Collin, K. Mitä ihmettä on kollektiivinen etnografia? – Kokemuksia organisaatiotutkimuksesta. Teoksessa Aaltola, J., Valli, R. (toim.) Ikkunoita

tutkimusmetodeihin II – Näkökulmia aloittevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus. Juva

Pekkala, J & Paavolainen, L. 2012. Urheilijan polulle – Yksin yrittämisestä yhdessä onnistumiseen. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A., Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus, s. 95-100. VK-Kustannus Oy. Lahti

Pusa, H., Pusa, S. 2016. Urheilijan MIELIharjoittelu. Bookwell Oy.

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea. 2019. Urhea. Luettavissa:  
<http://www.urhea.fi/urhea/> Luettu: 25.3.2019

Rieki, J. 2016. Kuntotehdas – ravinto, paasto, harjoittelu. Tammi. Helsinki

Ryba, T.V., Aunola, K., Ronkainen, N.J., Selänne, H., Kalaja, S. 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. Liikunta & Tiede 53 (2-3), 88-95.

Saaranen-Kauppinen, A, Puusniekka, A. 2006. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa:  
[https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_3.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html) Luettu: 17.3.2019

Saaranen-Kauppinen, A, Puusniekka, A. 2006. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa:  
[https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html) Luettu: 18.3.2019

Suomen salibandyliitto. 2019a. Salibandyn visio ja strategia 2028. Luettavissa:  
<https://salibandy.fi/salibandy-info/lajiesittely/salibandyn-visio2028/> Luettu: 25.3.2019

Suomen salibandyliitto. 2019b. Salibandyn esittely. Luettavissa:  
<https://salibandy.fi/salibandy-info/lajiesittely/salibandyn-esittely/> Luettu: 25.3.2019

Suomen salibandyliitto. 2019c. Maajoukkuetie. Luettavissa:  
<https://salibandy.fi/pelaaminen/urheilija/maajoukkuetie/> Luettu: 25.3.2019

Suomen salibandyliitto. 2019d. Akatemiavalmennus. Luettavissa:  
<https://salibandy.fi/pelaaminen/urheilija/akatemiavalmennus/> Luettu: 25.3.2019

Suomen Mielenterveysseura. 2019. Valmentaja Erkkä Westerlund: ”Mielen valmentaminen on tärkeintä”. Luettavissa: [https://www.mielenterveysseura.fi/fi/nyt-mielessä/valmentaja-erkka-westerlund-mielen-valmentaminen-tärkeintä](https://www.mielenterveysseura.fi/fi/nyt-mielessa/valmentaja-erkka-westerlund-mielen-valmentaminen-tärkeintä) . Luettu: 9.3.2019.

Suomen valmentajat. 2015. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli. Teoksessa Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom K., Hakkarainen, H., Hämäläinen, K., Kalaja, S., Jaakkola, T., Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen, S., & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 39-41. VK-Kustannus Oy. Lahti

Tarvonen, S. 2012. Kuormituksen hallinta ja ylikuormittuminen urheilulukioissa. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A., Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus, s. 194-204. VK-Kustannus Oy. Lahti

Urrila, M. 2017. Koska pelkät muskelit eivät piisaa – Kokovaltaisen valmennuksen perusteita. Kirjapaino Kari Ky. Jyväskylä

Virolainen, I. & Virolainen, H. 2017. Mielen voima urheilussa. Viisas Elämä. Helsinki

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Tammi. Keuruu

## Liitteet

### Liite 1. Pelaajakeskusteluiden runko

#### Salibandyn HU-ohjelman pelaajakeskusteluidenrunko

Tässä on keskustelunrunko ensimmäiselle kerralle. Joka jakson jälkeen käytävässä pelaajakeskustelussa käydään läpi opiskelu ja viikkorytmin toteutuminen ja pelaamiseen liittyviä asioita. Aina on myös aikaa pelaajan omille tärkeiksi kokemilleen asioille.

1. Pelaajan tarina – pelaaja kirjoittaa vapaamuotoisen tarinan, jossa kertoo oman tarinansa tähän menneestä elämästään (esim. perhe, peliura, harrastukset, opiskelu jne...)
2. Pelaajan viikko-ohjelman suunnitteluvinkit – pelaajan kanssa käydään läpi suunnitteluun liittyviä asioita

PELAAJAN VIIKKO-OHJELMA SUUNNITTELUVINKIT

- ✓ Suunnittelen viikko-ohjelmani
- ✓ Olen esimerkillinen urheilijana ja opiskelijana
  - ✓ Nukun yhdeksän tunnin keskiarvolla
  - ✓ Huolehdin ateriarytmistäni ja välipaloista
  - ✓ Vesipullo on osa harjoitusvarusteitani
  - ✓ Minulla on aikaa läksyille ja koulutyölle
  - ✓ Pakkaan harjoitusvarusteet ajoissa
- ✓ Minulla on vähintään 36 tuntia yhtäaikaista lepoa viikoittain harjoittelusta

SUUNNITELMASSANI ON

➤ Pelit, harjoitukset, ruokailut, opinnot, lepo, uni, kaverit

ELÄN TAVOITTEITENI EHDOLLA!

3. Arviointi lajitaidoista – pelaajan kanssa keskustellaan, ja läpi käydään hänen lajiosaamisensa taso pelitilanneroolien kautta (1 rooli-pallollinen hyökkääjä, 2 rooli-palloton hyökkääjä, 3 rooli-pallollista puolustava ja 4 rooli-pallotonta puolustava).
4. Fyysisten testien analyysi + suunnitelma kehittymiselle – Käydään läpi FBA-testien tulokset, ja suunnitellaan harjoittelu seuraavalle jaksolle
5. Viikkorytmin suunnittelu – mietitään ja sovitaan, mitä harjoitellaan seuraavassa jaksossa, ja kuka vastaa harjoittelusta (akatemiavalmennus vai seuravalmennus)
6. Opintojen läpi käynti – katsotaan yhdessä pelaajan kanssa, että opinnot etenevät
7. Tavoitteenasettelu – pelaaja valitsee itselleen tavoitteen, jota kehittää tulevassa jaksossa (opinnot, elämänhallinta-esim. ruuanlaitto, itsensä sivistäminen-kirjan lukeminen)
8. Pelaajan omat nostot – pyritään siihen, että pelaaja olisi paljon äänessä, ja valmentajat kuuntelevat!

## Liite 2. Kyselylomake

Kyselylomake Salibandyn huippu-urheiluohjelmassa harjoitteleville nuorille

Tämän kyselylomakkeen kysymykset liittyvät minun opinnäytetyöhöni. Työssäni pyrin selvittämään salibandyn huippu-urheiluohjelmaan osallistuvien pelaajien ajatuksia ohjelman tuesta heidän urheilu-urallaan. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti huippu-urheiluohjelman valmentajaryhmän sisällä, eikä itse opinnäytetyön loppuraportissa käsitellä kenenkään vastauksia henkikohtaisesti nimillä. Kysymyslomakkeen saa täyttää anonyymisti. Toivottavasti voit auttaa vastaamalla mahdollisimman laajasti ja avoimesti, sillä se auttaa meitä tekijöitä kehittämään huippu-urheiluohjelmaa jatkossa vieläkin toimivammaksi urheilijan näkökulmasta.

1) Kuinka kauan olet ollut mukana huippu-urheiluohjelmassa?

---

---

2) Mitä mieltä olet salibandyn huippu-urheiluohjelmasta?

---

---

---

---

---

---

---

3) Miten harjoittelu ja sen rytmittäminen toimivat? Perustele.

---

---

---

---

---

---

---

4) Millaisena olet kokenut fysioterapiapalvelun? Perustele.

---

---

---

---

---

---

---

5) Millaisena olet kokenut psyykkisen valmennuksen? Perustele.

---

---

---

---

---

---

---

---

6) Millaisina olet kokenut pelaajakeskustelut? Perustele.

---

---

---

---

---

---

---

---

7) Millaisena olet kokenut ravitsemusvalmennuksen? Perustele.

---

---

---

---

---

---

---

---

8) Miten koet yhteistyön HU-ohjelman ja seuravalmennuksen välillä toimivan?  
Perustele.

---

---

---

---

---

---

---

---

9) Miten olet, onnistut yhdistämään opiskelun ja urheilamisen? Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet tähän?

---

---

---

---

---

---

---

---

10) Miten hyvin HU-ohjelma on vastannut odotuksiasi?

---

---

---

---

---

---

---

11) Mitä haluaisit muuttaa ohjelmassa tai sen sisällössä?

---

---

---

---

---

---

---