

Suomen Olympiakomitean rooli valmennusopin kurssien kehittämisessä urheilulukioissa

Linda Levaniemi



Tekijä Linda Levaniemi	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Suomen Olympiakomitean rooli valmennusopin kurssien kehittämisessä urheilulukioissa	Sivu- ja liitesivumäärä 51 + 4
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda yhteiset linjaukset toisen asteen urheiluoppilaitoksien valmennusopin kursseille. Lisäksi työssä saatuja tuloksia käytettiin pohjana Kehity huippu-urheilijaksi –oppimateriaalin luomiseen. Työn tilaajana toimi Suomen Olympiakomitea Urheiluakatemiaohjelma.</p> <p>Valtakunnallisen urheilun erityistehtävän saaneiden toisen asteen oppilaitoksien tehtävänä on järjestää opiskelijoille urheiluvalmennusta ja valmennusopin teoriakurssin. Tähän asti valmennusopin teoriakurssi on järjestetty koulukohtaisesti ilman yhtenäisiä linjauksia opintojaksolla käytävistä aihealueista. Urheiluakatemiaohjelma haluaa varmistaa, että jokainen opiskelija saa yhtä laadukasta, monipuolista ja urheilijan kehitystä palvelevaa opetusta koulusta riippumatta. Valmennusopin yhtenäisiä linjauksia luodaan Olympiakomitean johdolla. Aloite yhteisten linjauksien tarpeellisuudesta tuli kuitenkin toisen asteen urheiluoppilaitoksilta.</p> <p>Työn tehtävänä on parantaa urheilijoiden menestymisen edellytyksiä, varmistamalla jokaiselle opiskelijalle tasapuolisen ja yhtä laadukkaan opetuksen koulusta riippumatta. Tutkimuksessa kartoitettiin mitkä ovat urheilulukioiden valmennusopin kurssien sisällöt ja tavoitteet, millaista koordinoitua Olympiakomitealta odotetaan ja kuinka valmennusopin kurssia voitaisiin kehittää. Työssä päätettiin keskittyä urheilulukioihin ja rajata toisen asteen ammatilliset oppilaitokset tutkimuksen ulkopuolelle opinnäytetyön resurssien rajallisuuden vuoksi.</p> <p>Työ toteutettiin 9/2018 – 3/2019. Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat urheilulukioiden urheilukoordinaattorit. Työn menetelmiksi valikoituivat alkukartoitus ja kyselytutkimus. Tutkimusta tarkennettiin asiantuntijakokouksen avulla. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että valmennusopin kurssien laadussa on vaihtelua urheilulukioiden välillä. Valmennusopin kurssit erosivat toisistaan mm. tavoitteilta, opintosisällöiltä ja toimintatavoilta. Tuloksissa kävi myös ilmi, että Olympiakomitealta kaivataan enemmän tukea. Positiivista oli se, että kaikkien koulujen kurssin päätavoitteena oli auttaa urheilijaa ymmärtämään paremmin omaa harjoittelua ja tukea nuorta huippu-urheilijaksi kehittämisessä.</p> <p>Teoriaosuus, tutkimus ja tutkimustulokset antavat näyttöä tutkimuksen tarpeellisuudesta ja siitä, kuinka haastavaa on löytää huippu-urheilijaksi kehittymistä parhaiten palvelevat aihekokonaisuudet. Tavoitteena on, että uudessa lukioiden opetussuunnitelmassa on maininta erityislukioista ja valmennusopin kursseista. Suunnitteilla on, että opiskelijalle tarjotaan yhden valmennusopin kurssin sijaista 2 - 4 valmennusopin kurssia, jolloin syventyminen aihealueisiin on mahdollista. Yhteisten linjausten avulla opetus tasapuolistuu, jolloin myös koulujen välinen siirtyminen helpottuu.</p>	
Asiasanat Urheiluakatemiaohjelma, urheilulukio, urheilijan polku, valmennusoppi	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Urheilijan polku.....	3
2.1	Urheilijakehityksen malleja	3
2.2	Suomalainen urheilijan polku	6
2.2.1	Lapsuusvaihe.....	7
2.2.2	Valintavaihe	9
2.2.3	Huippuvaihe	10
3	Olympiakomitean rooli nuoren urheilijan tukena	13
3.1	Urheiluakatemiaohjelma.....	13
3.2	Urheiluläkikoulutoiminta	14
3.3	Toinen aste ja korkeakoulu	16
4	Toisen asteen urheilija	18
5	Urheilulukiokoulutus Suomessa	21
6	Työn tavoite	23
7	Työn vaiheet ja menetelmät	24
7.1	Tutkimuskohderyhmä.....	25
7.2	Tutkimusmenetelmät.....	26
8	Työn tulokset.....	28
8.1	Valmennusopin tavoitteet ja sisällöt	28
8.2	Olympiakomitean koordinointi	32
8.3	Valmennusopin kurssin tulevaisuus	34
9	Pohdinta.....	37
9.1	Tulosten pohdinta	38
9.2	Tulosten luotettavuus	41
9.3	Johtopäätökset ja kehitysehdotukset.....	42
	Lähteet	45
	Liitteet.....	52
	Liite 1. Kyselylomake.....	52

1 Johdanto

Nuorelle opintojen, urheilun ja kaiken muun tärkeän yhteensovittaminen vaatii usein neuvotteluja, joustamista ja priorisoimista. Suomalainen urheilujärjestelmä pyrkii siihen, että urheilijalla on mahdollisuus yhdistää arjessa tasapainoisesti tavoitteellinen urheilu ja opiskelu-ura. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi ja sen mahdollistaminen on suomalaisen urheilun arvovalinta. Kaksoisura alkaa yläkouluvaiheessa ja jatkuu aina siihen asti, kun urheilija siirtyy urheilu-uran jälkeen työelämään. (Suomen Olympiakomitea ry. 2018, 100.)

Peruskoulun yhdeksännellä luokalla nuoren urheilijan on tehtävä päätös, jatkaako hän tavoitteellista urheilua vai panostaako hän elämässään muihin asioihin. Jos nuori päättää valita tavoitteellisen urheilijan polun ja haluaa panostaa urheilu-uraan ja opiskeluun mahdollisimman täysipainoisesti, nuori voi hakea urheilun valtakunnallisiin erityistehtävän saaneisiin oppilaitoksiin, kuten esimerkiksi urheilulukioon. Toiselle asteelle siirtyminen voi osalle nuorista merkitä paikkakunnan vaihtoa, itsenäistymistä ja omasta taloudesta huolehtimista. Toisille muutokset jäävät selkeästi pienemmiksi. Toiselle asteelle siirryttäessä koulupäivät pidentyvät ja samalla harjoitusmäärät kasvavat progressiivisesti. Viimeistään tässä vaiheessa oman päälalajin valinta tulee nuorelle ajankohtaiseksi. (Suomen Olympiakomitea ry. 2018, 100-101.)

Urheiluakatemiaohjelma on Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön perustama. Ohjelma on tehty mahdollistamaan ja tukemaan nuoren opiskelu- ja urahaaveita. Urheiluakatemiaohjelma pyrkii siihen, että urheilijalla on mahdollisuus saavuttaa oma paras potentiaalinsa niin urheilussa kuin muillakin elämänaloilla. Ohjelman tavoitteena on luoda tavoitteelliselle urheilijalle korkeatasoiset ja monipuoliset päivittäiset harjoittelumahdollisuudet. Valmennuksesta ja valmennuksen kehittämisestä vastaavat lajiliitot yhteistyössä paikallisten seurojen ja oppilaitoksien kanssa. (Suomen Olympiakomitea a.)

Jotta toisen asteen opiskelijan on mahdollista kehittyä huippu-urheilijaksi, on koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisen sujuttava vaivattomasti. Urheilun erityistehtävän saaneissa toisen asteen oppilaitoksissa, järjestetään urheilijoille urheiluvalmennusta ja valmennusopin teoriakurssi. Teoriakurssi on tähän asti järjestetty koulukohtaisesti ilman yhtenäistä linjausta kurssin sisällöistä tai tavoitteista. Kilpa- ja huippu-urheiluyksikkö haluaa tukea nuorta huippu-urheilijaksi kasvamisessa ja varmistaa että jokainen opiskelija saa samantasoista, monipuolista ja laadukasta opetusta koulusta riippumatta. Sen vuoksi valmennusopin kurssille luodaan yhteiset suuntaviivat Olympiakomitean johdolla tiiviissä yhteistyössä urheilulukioiden kanssa.

Olympiakomitea on julkaissut kirjasarjan ”Kasva urheilijaksi” yläasteen jokaiselle luokka-asteelle. Kirja on luotu liikunta-alan asiantuntijoiden ja Olympiakomitean kanssa yhteistyössä. Materiaali sisältää tietoa mm. ravinnosta, kehonhuollosta ja psyykkisistä taidoista. Kirjassa on myös erilaisia harjoituksia nuoren urheilijan kehittymisen tueksi. Urheiluakatemiaohjelma on nähnyt tarpeelliseksi luoda myös toiselle asteelle samankaltaiset oppimateriaalit.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma. Työn tarkoituksena on selvittää Suomen urheilulukioiden valmennusopin kurssin sisällöt ja tavoitteet, millaista koordinaointia urheilulukiot odottavat Olympiakomitealta ja kuinka valmennusopin kurssia voitaisiin kehittää. Työn tuloksia käytetään valmennusopin kurssin sisältöjen rakentamiseen ja yhteistyön parantamiseen Olympiakomitean ja urheilulukioiden välillä. Lisäksi tutkimuksessa saatuja tuloksia käytetään pohjana Kehity huippu-urheilijaksi- kirjan oppimateriaalin tuottamiseen.

2 Urheilijan polku

Huippu-urheilijaksi kasvamiseen ei ole yhtä oikeaa reittiä. (Hakkarainen & Nikander 2009, 139.) Maailmalla on luotu erilaisia urheilukehityksen malleja, joissa otetaan kantaa mitä liikunta- ja urheiluvalmennuksen tulisi sisältää missäkin ikä- tai kehitysvaiheessa. Mallien tarkoituksena on varmistaa, että jokaisella urheilutoimijalla on yhteinen näkemys siitä, miten urheilijan kehitys tapahtuu. Ohjenuorat kuvaavat urheilijan kasvamista vaiheittain lapsuudesta huippu-urheilijaksi. Mallit voivat erota esimerkiksi siten, kuinka suurelta osin ne keskittyvät monipuolisen harrastuspolun edistämiseen tai huippu-urheilijoiden kehittymisen optimoimiseen. Eri urheilijakehityksen malleissa voidaan korostaa joko nuoren urheilullista kehitystä tai kehitystä urheilun avulla. (Nipuli 2011, 8; Aarresola 2018.)

2.1 Urheilijakehityksen malleja

Long-Term Athlete Development (LTAD) on kanadalainen urheilukehityksen malli. LTAD pyrkii vastaamaan siihen, mitä tulee tehdä ihmisen eri kehitysvaiheissa, jotta jokaisella yksilöllä on mahdollisuus sitoutua koko elämän kestävään fyysiseen aktiivisuuteen. Mallin tavoitteena on auttaa myös siinä, että jokainen lahjakas ja motivoitunut urheilija saisi parhaan mahdollisuuden menestyä urheilu-urallaan. Mallissa seurataan kalenteri-ikänsä sijaan kehityksellistä ikää. Kehitykselliseen ikään vaikuttavat biologinen kypsyminen, fyysinen kasvu sekä mentaalinen, kognitiivinen ja emotionaalinen kehitys. LTAD-mallin tavoitteet ovat taitavuuden kehittäminen, urheilusuorituksen parantaminen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen. (Balyi, Way & Higgs, 2013, 1.)

Long-term athlete development kattaa ihmisen koko elämänkaaren ja antaa linjat osallistumiselle, harjoittelulle, kilpailemiselle ja palautumiselle. Malli on jaettu seitsemään vaiheeseen. (Balyi ym. 2013, 9-13.) Ensimmäinen vaihe Active start on ikävuosina 0 - 6. Vaiheen tavoitteena on kehittää perusliikuntataitoja leikkien avulla. Toinen vaihe Fundamentals sijoittuu pojille ikävuosille 6 - 9 ja tytöille 6 - 8. Vaiheessa keskitytään perusliikuntataitojen ja liikehallintataitojen kehittämiseen. Harjoittelun tulee olla hauskaa ja motivoivaa. Learn to train –vaihe koskee 9 - 12 -vuotiaita poikia ja 8 - 11 -vuotiaita tyttöjä. Päättävänä tavoitteena on hallita liikehallintatekijät ja motoriset perustaidot ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä. Lapsen on valittava kahdesta kolmeen lajiin, joista hän on eniten kiinnostunut. Train to train –vaihe on pojilla 12 - 16 ja tytöillä 11 - 15 -vuotiaana. Train to train –vaiheessa keskitytään erityisesti rakentamaan aerobista perustaa, nopeutta ja voimaa sekä hiotaan jo olemassa olevia lajitaitoja. Urheilija keskittyy yhden tai kahden lajin harjoiteluun. Organisoituja harjoituksia on oltava 4 - 6 kertaa viikossa. Viides vaihe Train to Compete on pojan ollessa 16 - 23 -vuotias ja tytön 15 - 21 -vuotias, jolloin urheilija valitsee yhden

päälajin, johon hän keskittyy. Urheilija voi halutessaan jatkaa toista lajia rinnalla harrastusmielessä. Vaiheessa keskitytään kilpailemisen opettelemiseen ja fyysisen kunnon hiomiseen. Train to win –vaihe sijoittuu aikuisikään. Vaiheessa keskitytään kilpailuihin ja niihin valmistautumiseen. Vaihe on urheilu-uran huippusuoritusten aikaa, jolloin pyritään kansainväliseen menestykseen. Active for life on viimeinen vaihe LTAD-mallissa. Siihen voi siirtyä urheilu-uran jälkeen, tai minkä vain edellä mainitun vaiheen jälkeen. Tavoitteena ovat elinikäinen liikkuminen ja aktiivinen elämäntapa. (Special Olympics Canada 2007, 23-33; Canadian sport for life 2016.)

Developmental model of sport participation (DMSP) on Jean Côtén, Joseph Bakerin ja Bruce Abernethyn kehittämä kolmijakoinen malli huippu-urheilijaksi ja aktiivi-liikkujaksi kehitymisestä, eli nk. Urheiluharrastamisen kehitysmalli. (Aarresola & Konttinen, 2012.) Mallissa on kolme erilaista polkua. Yksi polku on suunnattu harrasteliikkumiseen ja kaksi huippu-urheilijaksi kehittymiseen. DMSP-mallin mukaan kehityksessä on kolme erilaista vaihetta, kokeilemisen vuodet (eng. The sampling years), erikoistumisen vuodet (eng. Specializing years) ja kovan panostamisen vuodet (eng. Investment years). Mallin perusajatuksena on nousujohteinen harjoittelu, jolloin leikin ja liikunta-aktiivisuuden jälkeen seuraa päälajiin erikoistuminen. (Côté, Baker & Abernethy 2007, 188.)

DMSP-mallin kolme polkua alkavat kaikki samalla tavalla, liikunnan ja urheilun aloittamisella. Ensimmäisessä polussa yksilö kehittyi liikunnan harrastajaksi kokeilemisen kautta. Polku on suunnattu harrasteliikkumiseen ja sijoittuu ikävuosille 6 - 12. Liikkuminen on monipuolista, omaehtoista, viihtyisää sekä eri ympäristöissä tapahtuvaa aktiivista toimintaa. Noin 14-vuotiaana nuori siirtyy polulla toiseen vaiheeseen, jossa tavoitteena on kunnon ja terveyden parantaminen. Liikunta on tällöin monipuolista, viihtyisää ja sisäisesti motivoivaa. Aktiivinen elämäntapa on toivottu seuraus harrasteportaasta valinneella yksilöllä. (Côté ym. 2007, 196-197; Jaakkola 2010, 86-87.)

Toista polkua kutsutaan nimellä Myöhäisen erikoistumisen polku. 13 - 15 -vuotiaana nuori on erikoistunut yhteen lajiin, mutta harrastaa vielä monipuolisesti muita lajeja päälajin rinnalla. Murrosiän loppupuolella alkaa kova tavoitteellinen urheilu, jolloin muut lajit jäävät pois. Myöhäisen erikoistumisen polun toivottuja seurauksia ovat huippu-urheilijaksi kehittyminen, parantunut terveys ja fyysinen aktiivisuus. (Côté ym. 2007, 196-197; Jaakkola 2010, 86-87.)

Kolmas polku on Varhaisen erikoistumisen polku. Polussa aloitetaan varhaisessa vaiheessa tavoitteellinen urheilu ja keskittyminen vain yhteen lajiin. Portaasta päämäärä on huippu-urheilijaksi kehittyminen. Mahdollisia seurauksina varhaisen erikoistumisen polulta

voivat olla huippusuoritukset, urheilijan huonontunut fyysinen terveys sekä viihtymättömyys urheilun parissa. (Côté ym. 2007, 196-197; Jaakkola 2010, 86-87.)

LISPA eli Lifelong involvement in Sport and Physical Activity on Irlannissa kehitetty urheilukehityksen malli. Lapsikeskeisyys on olennainen osa mallia, niin kuin aiemmin mainituissa LTAD ja DMSP –malleissa. Mallissa korostetaan sitä, että liikunnan tulee olla hauskaa ja motivoivaa lasten tarpeet ja kehityksellinen ikä huomioiden. LISPA:ssa pyritään saamaan kaikki liikkumaan riippumatta iästä, etnisyydestä, sukupuolesta, fyysisistä vammoista tai kehitysvammasta. LISPA-mallissa on kaksi polkua, ensimmäinen on a long-term recreation pathway (LTR), eli Harrasteliikunnanpolku. Polku kannustaa aktiiviseen elämäntapaan ja tarjoaa mahdollisuuden osallistua organisoituun harjoitteluun. Toinen polku on a long-term athlete development pathway (LTPAD), joka on suunniteltu tavoitteellisille urheilijoille. Ennen näihin polkuihin siirtymistä lapsen on käytävä läpi aiemmin mainitut LTAD-mallin vaiheet Fundamental ja Learn to play and practice. Vaiheissa opetellaan kokonaisvaltaisesti erilaisia liikuntataitoja. Oppiminen tapahtuu positiivisen ja hauskan lähestymistavan kautta. Näiden vaiheiden jälkeen nuori valitsee yhden tai useamman seuraavasta neljästä vaihtoehdosta. (Hughes, Keane, Lyons, Quinn & MacPhail 2005, 9-14.)

Ensimmäinen vaihtoehto on aktiivinen elämäntapa. Siinä liikunta on integroitunut päivittäisiin rutiineihin esimerkiksi hyötyliikuntana, joka voi olla pyöräilyä töihin. Toinen vaihtoehto on liikunta harrastuksena, johon ei kuulu kilpailua. Liikunnasta saadaan sosiaalista kanssakäymistä, iloa ja terveydellisiä hyötyjä. Kolmas vaihtoehto on liikunnan harrastaminen seurassa. Liikunta on organisoitua ja kilpaileminen seura-, alue- tai kansallisella tasolla kuuluu osaksi harrastusta. Neljäs vaihtoehto on kilpa- ja huippu-urheiluun omistautuminen, jolloin urheilija on täysin sitoutunut urheiluun ja tähtää kansainväliseen menestykseen. Käytännössä LISPA:ssa on harrastepolku ja huippu-urheiluun tähtäävä kilpaurheilupolku. Erityiseksi mallin tekee se, ettei mikään vaihe sulje toista pois, vaan yksilöllä on mahdollisuus vaihdella polkujen välillä joustavasti. (Hughes ym. 2005, 13-14.)

Developing the potential of young people in sport (DPYPS) on samanaikaisesti lahjakkaiden lasten tunnistamisen menetelmä sekä liikuntamalli fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Mallissa korostetaan, että lähes kaikkia huippu-urheilussa tarvittavia taitoja voidaan kehittää ja tukea oikeanlaisessa harjoitusympäristössä, joten olennaista on tukea kaikkien lasten mahdollisuuksia kehittyä urheilussa monipuolisesti. Muutoksiin ja vastoinikäymisiin sopeutumisen kyky on merkittävässä roolissa urheilijan matkalla kohti päämääränsä. DPYPS-malli keskittyy tukemaan psykologistoiminnallisia taitoja (eng. Psycho-behaviour)

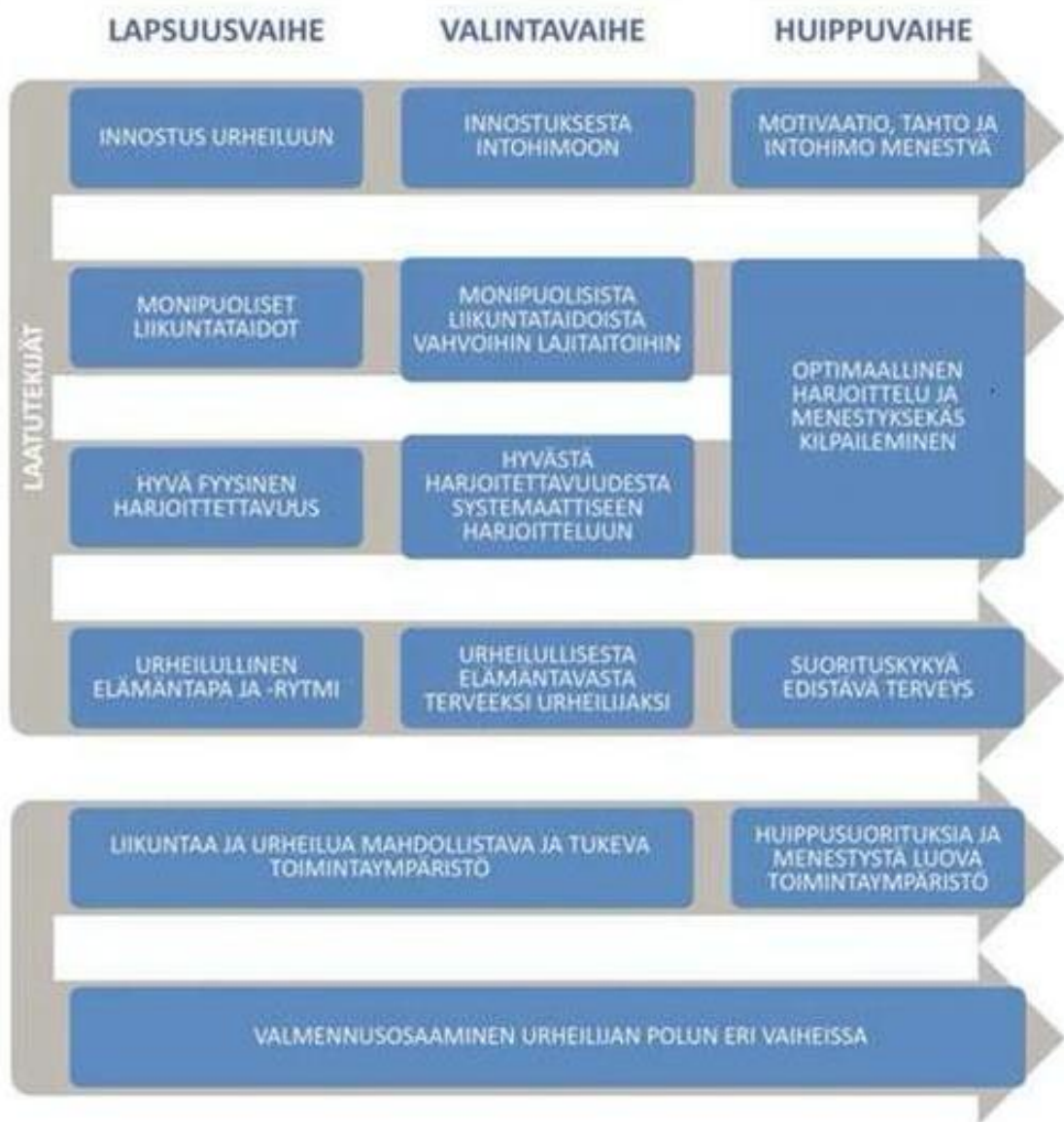
kuten tavoitteen asettelua, suoritusten realistista arviointia, tietoisuutta itsestään, keskittymiskykyä, suunnittelua ja häiriötekijöiden alaisena toimimista sekä psykomotorisia taitoja, kuten juoksemaan opettelua, kiinniottamista ja tasapainon harjoittelemista. (Abbot, Collins, Sowerby & Martindale 2007.) Psykomotoristen taitojen opetteluun kuuluu kolme kehitysvaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa lähdetään liikkeelle monipuolisten perusliikuntataitojen opettelusta ja koordinaation kehittämisestä. Toisessa vaiheessa siirrytään peruskomponenttien yhdistämiseen ja viimeisessä vaiheessa opittuja taitoja sovelletaan pelin. (Huhta, Nipuli 2011, 11-18.)

2.2 Suomalainen urheilijan polku

Suomalaisessa urheilijan polussa kuvataan urheilijan matkaa lapsuudesta aikuisiän huippu-urheilijaksi. Käytännössä polku on yleiskuvaus urheilijan elämästä, jossa jokainen etenee yksilöllisesti. Mallissa ei keskitytä vain urheilijoihin, vaan polulla kuvataan myös eri vaiheissa olevien toimijoiden rooleja ja yhteistyötarpeita. Suomalaisessa urheilijakehityksen mallissa urheilija on keskiössä, ja polun ydinajatuksena on urheilijan yksilöllisen kasvun ymmärtäminen ja ratkaisujen mahdollistaminen ja tukeminen. Polku jaetaan lapsuus-, valinta – ja huippuvaiheeseen. Mallin rakentamisessa on nojattu aiemmin mainittuihin Côtén ja kumppaneiden DMSP-malliin sekä ihmisen kehityksen ekologiseen systeemimalliin. (Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen, 2016, 29.)

Suomalainen urheilijan polun kautta lapsella on mahdollisuus myös valita huippu-urheilijan polun sijaan Liikkujan polku. Liikkujan polku alkaa monipuolisella harjoittelulla, jolloin lapset liikkuvat leikkien avulla. Polun tavoitteena on antaa kaikille mahdollisuus liikunnalliseen elämäntapaan. (Suomen Olympiakomitea ry 2018, 3.) Poluista on kehitetty edelleen lajeille omia lajipolkuja. Lajipoluissa kerrotaan konkreettisemmin harjoittelun ydinasioita, määriä sekä lajitaitoja. (Hämäläinen ym. 2015, 26.)

Alla olevassa kuvassa havainnollistetaan suomalaisen urheilijan polun laatu- ja menestystekijöitä lapsuus-, valinta- ja huippuvaiheessa, unohtamatta toimintaympäristöä ja valmennusosaamista. (kuva 1).



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

2.2.1 Lapsuusvaihe

Lapsuusvaiheen tavoitteena on saada mahdollisimman moni lapsi liikkumaan. Lapsen harrastaessa useita lajeja, on hänellä parhaat mahdollisuudet löytää itselleen sopivin harrastus. Jokainen lapsi on yksilö, joten jokaisen urheilijan polku on hieman erilainen. Keskeisimmät urheilijaksi kasvuun vaikuttavat tekijät ovat omaehtoinen innostus liikuntaan, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus ja urheilullinen elämäntapa (kuva 2). (Finni ym. 2014, 21.)

Omaehtoiseen innostukseen vaikuttaa lapsen sisäinen motivaatio. Sisäinen motivaatio rakentuu lapsen koetusta pätevyydestä, autonomiasta ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Ko-

ettu pätevyys tarkoittaa urheilijan käsitystä omista taidoistaan vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Yksilön pätevyyden kokemiseen voivat vaikuttaa esimerkiksi palautteet tehtävistä, ympäristö ja valmentaja. Autonomia tarkoittaa yksilön kokemusta siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin valintoihin. Urheilijan kokemaa autonomiaa voidaan vahvistaa esimerkiksi ottamalla urheilija mukaan harjoitusohjelman suunnitteluun. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus taas tarkoittaa urheilijan tarvetta kuulua ryhmään ja olla hyväksytty sekä saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisessa. Lapsuusvaiheessa omaehtoinen liikunta on erityisen tärkeää. Ohjatun liikunnan ja kilpailun osuus voivat vielä jäädä vähemmälle. (Finni ym. 2014, 22; Mero ym. 2016, 31.)

Lapsuusvaiheessa lapsen on erityisen tärkeä harrastaa monipuolisesti liikuntaa. Harjoittelu joka sisältää paljon vaihtelua, luo monipuolisia mahdollisuuksia havaita, ratkaista ja toteuttaa erilaisia taitoja. Mitä enemmän urheilijalla on varastossa aiemmin harjoiteltuja taitoja, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia uusia taitoja. (Mero ym. 2016, 31; Finni, 2014, 26.) Monilajisuus kehittää myös lapsen psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Varhaisen lajin valinnan on havaittu olevan yhteydessä aikaisempaan lopettamiseen, motivaation puutteeseen ja terveysongelmiin. (Hämäläinen ym. 2015, 29.)

Lasten fyysisessä harjoitettavuudessa luodaan pohjaa aikuisiän kovalle harjoittelulle. Hyvän fyysisen harjoitettavuuden mahdollistavia laatu tekijöitä ovat yksilöllisen fyysisen kasvun ja kehityksen kunnioittaminen, tavoitteellisuus, korkea kokonaisliikuntamäärä sekä monipuolisuus. (Finni ym. 2014, 32.) Lapsen lähipiiri mahdollistaa urheilijaksi kasvamisen. Lapsen toimintaympäristöön kuuluvat koti, koulu ja urheiluseurat. Urheilevalle lapselle erityisen tärkeää olisi se, että nämä toimijat tekisivät avointa ja hedelmällistä yhteistyötä keskenään. (Hämäläinen ym. 2015, 34.)

Lapsuusvaihe on haastava, koska ei ole olemassa tarkkoja ohjeita siitä, miten huippu-urheilijaksi kasvetaan. Lapset liikkuvat, koska pitävät siitä ja vasta jälkeenpäin voidaan katsoa urheilijan menneisyyttä ja todeta hänen olleen urheilijan polulla. (Hämäläinen ym. 2015, 28.)



Kuva 2. Lapsuusvaihe (Mononen 2019.)

2.2.2 Valintavaihe

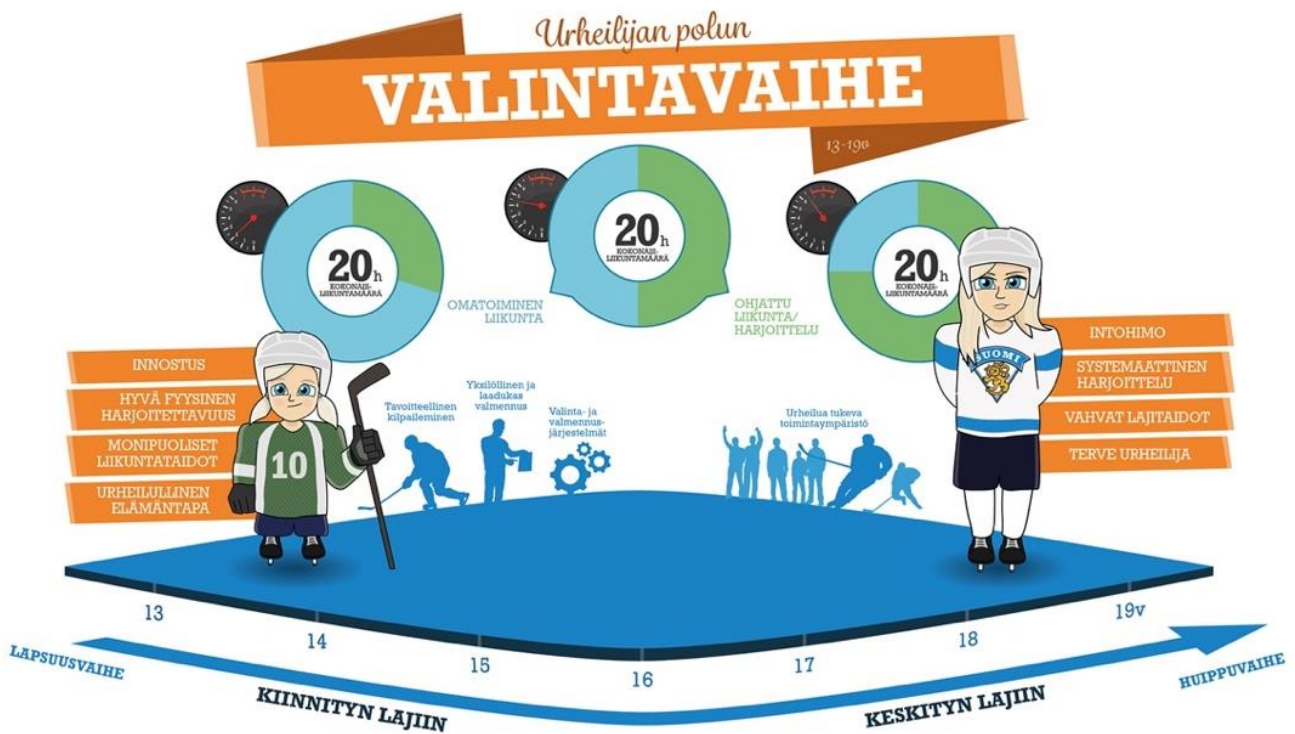
Valintavaihe sijoittuu ikävuosille 13 - 19 v. (Hämäläinen ym. 2015, 34.) Vaihe on kriittisin aika urheilu-uran jatkumisen kannalta, sillä nuoren on valittava, jatkaako hän urheilua harrastuksena vai tavoitteellisesti. Jos nuori päättää ryhtyä tavoitteelliseksi urheilijaksi, on nuoren valittava oma päälaji. Harjoitusmäärät, suunnitelmallisuus ja harjoituksen laatu kasvavat kaikki progressiivisesti. Huippu-urheilijaksi kehittymiseen tarvitaan motivaatiota, päättäväisyyttä ja halua kehittyä. (Mero ym. 2016, 31-32.)

Valintavaiheessa innostus urheiluun muuttuu intohimoksi. Kilpaileminen, menestyminen ja kehittyminen ylläpitävät urheilijan motivaatiota. Koetun pätevyden on perustuttava urheilijan omiin vahvuuksiin. Lapsuusvaiheessa kehitetty hyvä fyysinen harjoitettavuus mahdollistaa siirtymisen tavoitteelliseen ja systemaattiseen harjoitteluun, jolloin keskitytään taitojen syventämiseen ja vahvistamiseen. Hyvä fyysinen harjoitettavuus näkyy parempana harjoittelun sietokykyinä sekä alhaisena vamma- ja sairastelu alttiutena. (Mero ym. 2016, 32; Mononen ym. 2014, 11.)

Urheilijan on tärkeä huolehtia kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan, unohtamatta fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ulottuvuutta. Lapsuudessa opitut hyvät terveystottumukset ovat pohja terveeksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi kehittymiselle. Olennaista on se, että nuori huomaa itse terveellisten elämäntapojen vaikutuksen urheiluun ja siinä menestymiseen. (Hämäläinen ym. 2015, 36; Mononen ym. 2014, 13.)

Valintavaiheessa urheilijan toimintaympäristö laajenee verrattuna lapsuusvaiheeseen. Nyt siihen kuuluvat koti, koulu, valmentaja, urheiluseura, lajiliitot ja urheiluakatemit. Valintavaiheessa nuorella voi olla samanaikaisesti useita valmentajia ja asiantuntijoita valmennustiimissään. (Mero ym. 2016, 32.)

Alla oleva kuva havainnollistaa urheilijan polun valintavaiheen osatekijöitä (kuva 3).



Kuva 3. Urheilijan polun valintavaihe (Mononen 2019.)

2.2.3 Huippuvaihe

Menestymisen edellytys on täydellinen omistautuminen urheilulle. Huippuvaiheessa urheilu on elämäntapa, ja urheilijan tavoitteena on kansainvälinen menestyksen ja huipputu-

losten tavoittelemisen. Vaiheen ajoittuminen ja kesto vaihtelevat riippuen yksilöstä ja lajista. Huippuvaiheessa korostuvat harjoittelun ja kilpailemisen yksilöllisyys sekä urheilijan oman kehon tuntemusten huomiointi ja analysointi. Kansainvälisen tason saavuttaminen edellyttää sisäistä motivaatiota, tahtotilaa kehittää itseään ja intohimoa kokea lajissaan onnistumisen tunteita. Valmentajan rooli muuttuu harjoitteluiden suunnittelijasta ja seuraajasta, urheilijan tukipilariksi. (Nummela, Aarresola, Mononen & Paavolainen 2016, 6-7.)

Huippuvaiheessa harjoitus- ja kuormitusmäärät eivät välttämättä enää kasva, vaan keskittyään yksilöllisyyteen ja niihin harjoituksiin, jotka on koettu urheilijalle toimiviksi. Kokeuksensa ansiosta urheilija pystyy kriittisesti tarkastelemaan sitä, mikä tukee hänen urheilijaksi kehittymistään parhaiten. Jokainen on yksilö, joten samat harjoitusohjelmat eivät toimi kaikille urheilijoille. (Mero ym. 2016, 32.)

Menestymiseen vaikuttavat urheilijan terveys ja hyvinvointi. Jotta urheilija saa parhaan mahdollisen potentiaalin urheiluun, on biologisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden oltava tasapainossa. Motivoituneen urheilijan voi olla vaikeaa huomata ylikuormitustilaa, sillä elimistön kuormitukseen ei vaikuta ainoastaan harjoittelu, vaan myös harjoittelun ulkopuolisilla stressitekijöillä on merkitystä. Näitä tekijöitä ovat esim. opiskelu tai työ. Urheilijan on oltava oman kehonsa asiantuntija ja osata tulkita kehon viestejä ja reagoida niihin oikealla tavalla. Valmentajan tehtävä on pitää huolta siitä, että urheilijan kokonaisrasitus pysyy tasapainossa. Jos motivaatio on riittävän vahva, auttaa se yli erilaisten vastoinkäymisten. (Nummela ym. 2016, 6-7.)

Urheilija on nyt kansainvälisen tason urheilija, jolloin luonnollisesti hänen toimintaympäristönsä laajenee. Huippu-urheilijan urheilu-uraan vaikuttavia tekijöitä ovat mm. lähipiiri, sosiaalinen tukiverkosto, harjoitteluolosuhteet, lajin kilpailujärjestelmä, urheilija taloudellisuus, media, kansallinen urheilukulttuuri ja urheilujärjestelmä kokonaisuutena. (Nummela ym. 2016, 8; Mero ym. 2016, 33-34.)

Alla olevan kuva havainnollistaa huippuvaiheessa olevan urheilijan menestystekijöitä (kuva 4).



Kuva 4. Urheilijan polun huippuvaihe (Mononen 2019.)

3 Olympiakomitean rooli nuoren urheilijan tukena

Opinnäytetyön toimeksiantaja toimii Suomen Olympiakomitea, joka on valtakunnallinen liikunta- ja urheilujärjestö. Olympiakomitean tehtävänä on koko kansan liikkumisen lisääminen, huippu-urheilun kehittäminen ja liikuntakulttuurin yhteiskunnallisen aseman vahvistaminen. (Suomen Olympiakomitea b.) Olympiakomitea toimii suomalaisen liikunnan ja urheilun yhteisenä äänenä, rakentaa yhteistyötä eri toimijoiden välille ja johtaa huippu-urheilua sekä koordinoi erilaisia verkostoja. Suomen Olympiakomitean missio on, että jokainen suomalainen saisi liikunnasta ja urheilusta elinvoimaa. (Suomen Olympiakomitea ry 2017, 4, 8.)

Huippu-urheiluyksikkö johtaa ja koordinoi huippu-urheiluverkostoa. Yksikön tavoitteena on kasvattaa suomalaisen huippu-urheiluun menestystä, osaamista sekä arvostusta niin Suomessa kuin maailmallakin. Yksikkö vastaa pitkän aikavälin huippu-urheilumenestyksestä yhteistyössä lajiliittojen kanssa. Huippu-urheiluyksikkö toimii kolmen ohjelman kautta: Huippuvaiheen ohjelma, Urheiluakatemiaohjelma ja Osaamisohjelma. Ohjelmien avulla urheilijat, valmentajat ja muut verkoston toimijat saavat tukea ja resursseja omaan toimintaansa. (Suomen Olympiakomitea c; Suomen Olympiakomitea ry 2017.)

3.1 Urheiluakatemiaohjelma

Urheiluakatemian perusteet luotiin vuonna 1986 urheiluopistojen käynnistyessä. Vuonna 2007 Olympiakomitea otti vastuun urheiluakatemioiden koordinoimisesta. Olympiakomitean uudelleen organisoitumisen myötä urheiluakatemia toiminta nimettiin uudelleen urheiluakatemiaohjelmaksi. (Mononen ym. 2014, 90.) Suomen Urheiluakatemiaohjelma vastaa urheilijan polun akatemiaverkoston johtamisesta. Urheiluakatemian tavoitteena on mahdollistaa urheilijoille opiskelun ja urheilun yhdistäminen, päivittäinen valmennus ja toimintaympäristö. Urheilijalle halutaan antaa mahdollisuus saavuttaa oma potentiaalinsa niin urheilussa kuin muillakin elämänaloilla. Akatemian toimenpiteisiin kuuluvat toimintaympäristöjen, valmennus- ja asiantuntijatoiminnan kehittäminen, lajiyhteistyön parantaminen sekä kaksoisura, johon kuuluvat yläkoulu, toinen aste, korkea-aste ja urasiirtymät. (Suomen Olympiakomitea a.) Urheiluakatemiaohjelma tekee yhteistyötä niin kunnallisella kuin valtakunnallisellakin tasolla. Oppilaitokset, urheiluorganisaatiot, kuntien liikuntatoimet, asiantuntijapalvelut, opetus- ja urheiluviranomaiset, lajiliitot ja urheiluopistot tekevät kaikki yhteistyötä, jotta nuoren urheilijan olisi joustavaa yhdistää opinnot ja urheilu. (Mononen ym. 2014, 90-91.)

3.2 Urheiluyläkoulutoiminta

Osana urheiluakatemiaohjelmaa on urheiluyläkoulutoiminta. Yläkoulutoiminnan tavoitteena on tukea urheilun ja koulun yhdistämistä ajankäytännöllisesti sekä kehittää taitoja ja osaamista eri osa-alueilla. Urheiluyläkoulutoiminta toteutetaan yhteistyössä urheiluakatemian, lajiliittojen, urheiluseurojen, kodin, koulun ja valmentajien kanssa. (Suomen Olympiakomitea d.)

Urheiluakatemiaverkostoon kuuluu kolmenlaisia yläkouluja: urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen yläkoulu ja liikuntalähikoulu. Kaikille malleille on luotu yhteiset suuntaviivat ja omat ohjeet, jotka ovat määritelty koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa. Koulujen tehtävänä on mahdollistaa nuoren valmentautuminen koulupäivän aikana. Yläkoulutoiminnan mallit eroavat toisistaan mm. viikoittaisen urheilumäärän mukaan. (Suomen Olympiakomitea 2015.)

Jos urheilijan oppilaitos ei kuulu urheiluakatemiaverkostoon, Olympiakomitea tarjoaa yläkoululeirejä. Yläkoululeirit ovat Olympiakomitean valtakunnallisesti koordinoimia ja hyväksymiä, joissa urheiluopistot toimivat projektin tarjoajina. Leiritykset toteutetaan yhteistyössä urheiluakatemioiden, valmennuskeskuksien, lajiliittojen ja seurojen kanssa. Urheilija voi myös halutessaan yhdistää leiritys- ja koulumallit. (Suomen Olympiakomitea 2015.)

Yläkoululle on luotu oma oppimateriaali Kasva urheilijaksi, jota havainnollistetaan alla olevassa kuvassa (kuva 5). Sisältösuositukset on luotu yhteistyössä Suomen Olympiakomitean ja erinäisten muiden asiantuntijoiden kanssa. (Suomen Olympiakomitea d.)

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	Liikkumistaidot Tasapainotaidot Välineenkäsittelytaidot	Nopeus Liikkuvuus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämänhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Terve urheilija	Lajivalmennuksen sisältösuositukset lajiiltoon valmennuslinjauksen mukaan
8. luokka	Välineenkäsittelytaidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	
9. luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	

KASVA
URHEILIJAKSI

Kuva 5. Yläkoulutoiminnan sisältösuositukset (Suomen Olympiakomitea d.)

Sisällöt pohjautuvat monitieteiseen tietoperustaan ja Urheilijan polun valintavaiheen linjauksiin. Yläkoulutoiminnan keskeisimpiin sisältöihin kuuluvat monipuoliset motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet, psyykkiset taidot ja elämäntaidot sekä lajivalmentaminen. Kurssi toteutetaan liikunnanopettajien johdolla valinnaisliikunnan tunneilla tai valmentajien vetämänä koulupäivän aikana. (Suomen Olympiakomitea d.)

Kasva urheilijaksi- yleisvalmennuksen tavoitteena on tukea nuoren kasvua terveeksi urheilijaksi ja luoda pohjaa tulevaisuuden vaativampaan harjoitteluun. Valmennus syventää nuoren ymmärrystä omasta osaamisesta, taidoista ja ominaisuuksista sekä rakentaa pohjaa omatoimiseen harjoitteluun. (Suomen Olympiakomitea e.)

7-luokkalaisten oppisisällön tavoitteena on kehittää ilon ja innostuksen kautta urheilijan perusliikuntataitoja ja lisätä monipuolisen liikunnan määrää. Seitsemännellä luokalla motoristen perustaitojen harjoittelussa painottuvat liikkumis- ja tasapainotaidot. Taidonharjoittelussa harjoitellaan perusliikemalleja. Jakson aikana järjestetään psyykkistä valmennusta oppituntien sisällä. Opintojaksolla käytävät teemat ovat pelisäännöt ja ryhmäytyminen, onnistumishetkien kerronta, harjoituksiin valmistautumisen tarkkailu sekä pienet edistysaskeleet ja onnistumiset. Kasva urheilijaksi -harjoituskirjan sisältöihin kuuluvat ravitseminen, uni ja palautuminen sekä urheilijan kokonaisliikuntamäärä. Näitä aiheita käsitellään pääsääntöisesti terveystiedon tuntien yhteydessä. (Kasva urheilijaksi 2018 a.)

8. luokalla harjoitellaan jo olemassa olevia perusliikkeitä haastavammiksi yhdistämällä niihin välineenkäsittelyä. Harjoituksissa korostetaan monipuolisuutta ja kehitetään urheilijan heikkouksia. Fyysisistä osa-alueista painotetaan eniten kestävyyttä ja nopeutta. Kahdeksannella luokalla kasvupyrähdykset ovat voimakkaimmillaan, joten tunneilla tulee kiinnittää erityistä huomiota selän ja alaraajojen liikkuvuuteen sekä terveyteen. Psykkisen valmennuksen oppitunneilla käsiteltävät aihealueet ovat pelisäännöt ja ryhmäytyminen, keskittyminen ja huomion suuntaaminen, urheilijan identiteetti ja itsepuheen tarkkailu. Jakson aikana keskustellaan myös harjoittelun laadun ja määrän sekä elämäntapojen merkityksestä urheilijana kehittymiselle. (Kasva urheilijaksi 2018 b.)

9. luokalla siirrytään voimaharjoitteluun ja sen eri muotoihin. Pääsääntöisesti harjoittelu toteutetaan oman kehon painolla. Yhdeksännellä luokalla perusliikemalleja kehitetään ja yhdistetään vaativammiksi kokonaisuuksiksi. Opiskelijan oma näkökulma korostuu ja hän havainnoi kurssilla omia taitoja, ominaisuuksia sekä kehityskohteita oman lajin näkökulmasta. Opetuksessa käytetään entistä enemmän pienryhmissä ja omatoimisesti toteutettuja harjoituksia. Opintojaksolla opetellaan tavoitteen asettelua, tunteiden säätelyä, epäonnistumisten ja virheiden käsittelyä sekä opitaan rentoutumisen ja vireystilaan säätelyä. (Kasva urheilijaksi 2018 c.)

3.3 Toinen aste ja korkeakoulu

Myös toiselle asteella urheiluakatemiaohjelma pitää huolta siitä, että opiskelun ja urheilun yhdistäminen sujuu joustavasti. Valtakunnallisen erityistehtävän saaneita urheiluoppilaitoksia on Suomessa yhteensä 30, joista on 15 urheilulukiota ja saman verran ammatillisia oppilaitoksia. Urheiluoppilaitoksen järjestäjän tehtävänä on mahdollistaa opiskelijalle tavoitteellinen urheilu opintojen ohella. Urheiluoppilaitosten valmennustoiminnan linjauksesta vastaavat lajiliitot ja toteutuksesta ovat vastuussa urheiluoppilaitosten valmentajat. Suomessa toimii myös useita yksittäisiä toisen asteen oppilaitoksia, jotka tarjoavat urheiluvalmennusta koulutuksen ohella. Niillä ei ole valtakunnallista erityistehtävää, vaan urheiluvalmennus on järjestetty koulukohtaisesti. (Suomen Olympiakomitea f.)

Urheilulukiot ovat tarkoitettu motivoituneille ja potentiaalisille opiskelijoille, joiden tavoitteena on menestyä kansainvälisesti. Urheilulukioihin hakeminen eroaa hieman muista lukioista. Kriteerinä toimivat peruskoulun päättötodistuksen keskiarvo, urheilusaavutukset ja soveltuvuuskokeet sekä mahdolliset koulukohtaiset testit. Lajiliitot pisteyttävät hakijat heidän urheilullisesta tasostaan ja potentiaalistaan. Suomessa toimivat 15 urheilulukiota ovat Brändö Gymnasium, Joensuun yhteislukio, Kastellin lukio, Kerttulin lukio, Kuopion klassilli-

nen lukio, Kuortaneen lukio, Lahden lyseo, Mäkelänrinteen lukio, Ounasvaaran lukio, Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Porin suomalaisen yhteislyseon lukio, Sammon keskuslukio, Schildtin lukio, Sotkamon lukio ja Vörå samgymnasium. (Suomen Olympiakomitea, f.)

Suomessa on myös 15 toisen asteen ammatillista oppilaitosta jotka ovat saaneet erityis-tehtävän. Ammatilliseen koulutukseen haettaessa urheiluansioilla ei ole vaikutusta hakuti-lanteessa. Urheiluoppilaitokset ovat Etelä-Kymmenlaakson ammattiopisto, Perhon liiketa-lousopisto, Hyria Koulutus Oy, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, Jämsän ammattiopisto, Jyväskylän ammattiopisto, Koulutuskeskus Salpaus Lahti, Koulutuskeskus Sedu Seinä-joki, Liikuntakeskus Pajulahti, Omnia Espoo, Oulun seudun ammattiopisto, Rovaniemen koulutuskuntayhtymä, Savon ammatti- ja aikuisopisto, Stadin ammattiopisto, Tampereen seudun ammattiopisto, Turun Ammatti-instituutti ja Yrkesinstitutet Practicum. (Suomen Olympiakomitea f.)

Urheiluakatemiaohjelmassa on huomioitu myös korkea-aste. Urheilija, korkeakoulu ja pai-kallinen urheiluakatemia tekevät yhteistyötä keskenään, jotta urheilun ja opiskelun yhdis-täminen on mahdollisimman joustavaa. Miten urheilun ja opiskelun yhdistäminen käytän-nössä toteutuu, on koulukohtaista. Jossain oppilaitoksissa urheilijalle mahdollisesti tarjo-taan ohjattuja aamuharjoituksia ja erikseen urheilijoille suunnattuja oppisisältöjä. (Suomen Olympiakomitea g.)

4 Toisen asteen urheilija

Tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhdistäminen on haasteellista. Toiselle asteelle siirtäessä niin opiskeluun kuin harjoituksiin käytetty aika kasvavat progressiivisesti. Kehittymisen kannalta ydinasioita ovat kuormittavien ja palauttavien harjoitteiden suhde ja oikea rytmitys. (Mononen ym. 2014, 55, 91.) Harjoittelu ei yksin johda urheilijan kehittymiseen, elleivät ravinto ja lepo tue kehittymistä ja palautumista. Kaikkien kolmen osatekijän on oltava tasapainossa, jotta kehitystä voi tapahtua. Harjoittelun lisääntyessä on muidenkin osa-alueiden kasvatettava. Alla olevassa kuvassa on havainnollistettu urheilijan kehityskolmiota (kuva 6). (Terve Urheilija a.)



Kuva 6. Kehityskolmio (Terve urheilija a.)

Oikea ravitsemus on tärkeä osa urheilijan kehitystä. Urheilijan on syötävä päivässä 3 - 4 ateriaa ja 1 - 3 välipalaa n. 3 - 4 tunnin välein. Aterioita täytyy syödä tasaisin väliajoin ja niiden on oltava riittävän pieniä, jolloin myös imeytyminen on tehokkaampaa, ja ravintoainesten pitoisuus veressä pysyy optimaalisena. Järkevän ruokailun periaatteisiin kuuluvat riittävä syöminen, laadukkaat ravintoaineet ja säännöllinen rytmitys. (Urheilijan ravitsemusopas 2012, 4; Mononen ym. 2014, 92.)

Ravitsemuksessa hyvä nyrkkisääntönä toimii urheilijan lautasmalli: 1/3 proteiinia, 1/3 hiilihydraatteja ja 1/3 kasviksia. Urheilijalle tärkeää on ruokailun oikea rytmitys. Seuraavan

päivän ruokailut on hyvä suunnitella valmiiksi ja sisällyttää ne treeniaikatauluihin siten, että syötyä tulisi noin parin tunnin välein. (Terve urheilija b.) Ruokailu tulee painottaa aamupäivään, niin että lähes puolet tai enemmän päivän energiasta olisi syötynä iltapäivään mennessä. Tämä on erityisen tärkeää kahdesti päivässä harjoitteleville urheilijoille. (Terve urheilija c.)

Ravitsemuksen yksi tärkeä osa on sopiva nestetasapaino. Urheilijan tulee nauttia nestettä vähintään 2 litraa päivässä ja 1 litra harjoitustuntia kohden. Päivittäinen nesteen tarve on kuitenkin riippuvainen liikunnan olosuhteista ja liikunnan tehosta. Hyvä nestetasapaino parantaa vireystilaa ja ehkäisee liikuntavammoja. (Terve urheilija d.)

Mikäli urheilijan ruokailu on puutteellista, toteutettu harjoittelu tai kilpailuun valmistautuminen ei tuota parasta mahdollista tulosta. Yksittäisellä aterialla ei ole suurta merkitystä, sillä harjoituksen aikainen kehittävä vaste jatkuu elimistössä harjoituksesta riippuen muutamasta tunnista muutamaan päivään. Tästä syystä arkiruokailu on oltava kunnossa. (Terve urheilija e.)

Oikean ruokavalio avulla urheilija voi tehostaa harjoittelua, palautumista ja fyysistä kehitystä. Terveellinen ruokavalio vähentää sairastelua, pienentää rasitusvammojen riskiä ja ylläpitää kehon sopivaa koostumista. Urheilijan ravitsemuksen tulee olla luonteva osa harjoittelua tukevaa kokonaisuutta. Ruokailulla on myös sosiaalinen ulottuvuus. Ruokailuhetket voivat tuoda urheilijalle sosiaalista nautintoa. (The International Olympic Committee 2013.)

Säännöllinen ja riittävä uni on nuoren urheilijan kehittymisen kannalta oleellinen asia. Nuoren pitäisi nukkua noin 8 - 9 tuntia yössä. Arjen nukkumaanmenoajoista ei tule poiketa viikonloppunakaan. Syvän unen aikana lihaksen energiavarastot palautuvat ja kudospaunat korjaantuvat anabolisten eli rakentavien hormonien vaikutuksesta. Säännöllinen unirytmitytmi tukee hormonien erittymistä, elimistön palautumista ja suorituskyvyn kehittymistä. Päivän harjoitukset on ajoitettava siten, etteivät ne ole liian lähellä nukkumaanmenoa. Myöhäinen harjoitus voi nimittäin vaikuttaa nukahtamisajan pituuteen. On tutkittu, että päiväunet voivat savuttaa palauttavan unen vaiheita. Niinpä osa urheilijoista on ottanut 30 min. päiväunet päivärutiineihinsa. Väsyneenä liikkuminen altistaa elimistön ylikuormitustilalle, tapaturmille ja erilaisille vammoille. (Mononen ym. 2014, 92; Teko. Urheilevan nuoren uni ja palautuminen.)

Urheilussa kehittymiseen vaikuttavat harjoittelun, ravinnon ja unen lisäksi monet muut tekijät, kuten matkustelu, sairastelu, kiire ja stressaava elämäntilanne. Kilpaurheilija tulee

nähdä biopsykososiaalisena kokonaisuutena. Nuoren psykologiset (esim. opiskelu, elämäntilanne tai sen muutoksesta johtuva stressi), biologiset (lepo, ravinto, harjoituskuormitus) ja sosiaaliset (esim. ystävän piirin muutokset) rajoitteet ja tarpeet, on huomioitava nuoren harjoitus- ja kilpaohjelmaa suunnitellessa. (Arvinen-Barrow 2015, 85 – 86; Kasva urheilijaksi d.)

5 Urheilulukiokoulutus Suomessa

Lukio-opiskeluun voi hakea perusopetuksen oppimäärän tai vastaavan aiemmin suorittaneen oppimäärän jälkeen. Lukiokoulutuksen voi suorittaa päivä-, aikuis- tai etälukiossa sekä muutamissa kansanopistoissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö a.) Koulutus on laajuudeltaan kolmivuotinen, mutta sen voi suorittaa nopeammin tai opiskeluaikaa voi tarvittaessa pidentää. Lukio on kuitenkin suoritettava enintään neljässä vuodessa, ellei opiskelijalle myönnetä erityislupaa opiskelun pidentämiseen. (Opetushallitus a.)

Lukion oppimäärä on täysi silloin, kun opiskelija on suorittanut oppiaineiden oppimäärät hyväksytysti. Päivälukion vähimmäiskurssimäärä on 75 kurssia ja aikuislukioiden on 44 kurssia. Opinnot on jaettu pakollisiin, syventäviin ja soveltaviin kursseihin, joista pakollisia kursseja on 47 - 51 kurssia. (Opetushallitus b.) Lukion päätteeksi voidaan suorittaa valtakunnallinen vapaaehtoinen ylioppilaskoe. (Opetushallitus a; Opetus- ja kulttuuriministeriö b.)

Suomessa on lukuisia valtakunnallisen erityistehtävän saaneita erikoislukioita, joissa noudatetaan valtakunnallisesta poikkeavaa opetussuunnitelmaa. Oppilailla on oikeus jättää osa pakollisista kursseista pois, mutta heidän tulee kuitenkin käydä erityistehtävään kuuluvia kursseja erikseen määritelly määrä. Kuten tavallisessakin lukiossa suoritettujen kursien määrä on oltava 75. Erikoislukion opinnot voivat painottua esimerkiksi musiikkiin, urheiluun tai kuvataiteeseen. (Opetushallitus c.)

Tällä hetkellä Suomessa on 15 erityistehtävän saanutta urheilulukiota. Oppilaitokset on tarkoitettu motivoituneille ja tavoitteellisille urheilijoille, jotka pyrkivät kansainväliseen menestymiseen. Urheilulukioiden tehtävänä on tarjota opiskelijalle mahdollisuus valmentautumiseen opiskelun ohella. Valmennuksen toteutuksesta ja tuloksellisuudesta vastaavat koulujen omat valmentajat. Kuitenkin valmennustoiminnan linjauksesta ovat vastuussa kansalliset lajiliitot. Suomen urheilulukiot sijaitsevat Helsingissä, Joensuussa, Oulussa, Turussa, Kuopiossa, Kuortaneella, Lahdessa, Rovaniemellä, Porissa, Tampereella, Jyväskylässä, Sotkamossa ja Vöyrissä. (Suomen Olympiakomitea f.)

Urheilulukio eroaa tavallisesta lukiokoulutuksesta siten, että opiskelijan on valittava vähintään 12 liikunnan soveltavaa kurssia eli valmennusta. Urheilija on oikeus vähentää kahdeksan kurssia yleisen tuntijaon pakollisista kursseista. Opiskelijan on kuitenkin suoritettava vähintään puolet lukion jokaisen pakollisen oppiaineen pakollisista kursseista. Ylioppilaskokeeseen kirjoitettavien aineiden kursseista on suoritettava kaikki pakolliset kurssit.

Hakeminen urheilulukioon tapahtuu yhteishaun kautta. Opiskeluvalintaan vaikuttavat lukuaineiden keskiarvo ja urheilumenestys. Urheilulukioilla voi olla myös koulukohtaisia kriteerejä. (Olympiakomitea f.)

6 Työn tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli valmennusopin kurssin yhtenäisen linjan rajaaminen jokaiselle urheilun erityistehtävän saaneelle toisen asteen oppilaitokselle. Urheiluakatemiaohjelma haluaa tukea toisen asteen oppilaitoksia huippu-urheilun näkökulmasta asettamalla kurssille yhteiset raamit niin, että jokaiselle opiskelijalle voidaan tarjota yhtä laadukasta ja monipuolista opetusta koulusta riippumatta. Lisäksi opinnäytetyötä käytetään pohjana Kehity huippu-urheilijaksi -oppimateriaalin luomiseen. Työ toteutettiin urheiluakatemiaohjelmalle ja työn toimeksiantajana toimi Suomen Olympiakomitea.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää valmennusopin kurssin tämänhetkinen tila ja kehityskohteet Suomen urheilulukioissa. Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat urheilulukioiden urheilukoordinaattorit. Kerätyn tutkimustiedon avulla saatiin näyttöä kurssin sisällöistä, suunnitteluun käytetyistä materiaaleista, opetustavoista, yhteistyökumppaneista sekä tarpeista ja kehitysideoista. Tutkimus tuotti arvokasta tietoa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmalle.

Tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Millaisia tavoitteita ja sisältöjä urheilulukion valmennusopin kurssilla on?
2. Millaista koordinaointia Olympiakomitealta odotetaan?
3. Miten valmennusopin kurseja toteutetaan jatkossa?

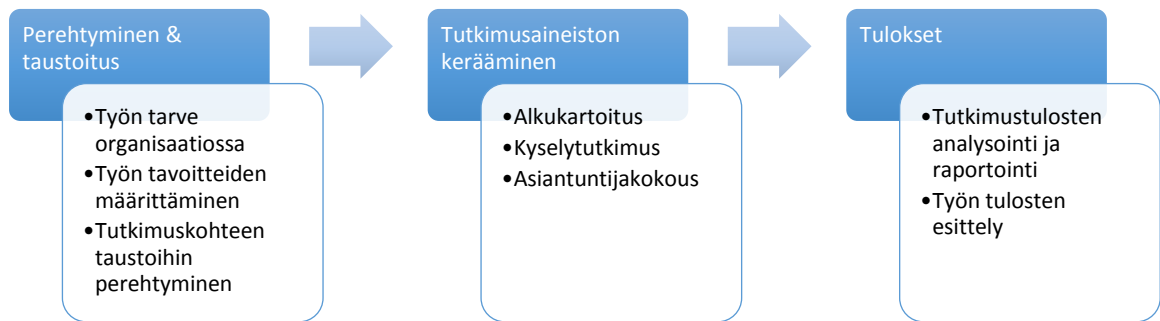
7 Työn vaiheet ja menetelmät

Tutkimuskysymysten ratkaisemiseen tutkimuksessa käytettiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista menetelmäsuuntausta. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus perustuu tutkimuskohteen kuvaamiseen sekä tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita numeerisiin tuloksiin perustuvasta ilmiön selittämisestä ja erilaisista syy-seuraussuhteista sekä vertailusta. Tutkimustulosten havainnollistamiseen voidaan käyttää erilaisia kuvioita ja taulukoita. (Jyväskylän Yliopisto 2015 a.) Kvalitatiivinen eli toiselta nimeltään laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään tutkimuskohteen ominaisuuksia, laatua ja merkitystä kokonaisvaltaisesti. Laadullinen tutkimusote on sanallista ja se pitää sisällään lukuisia aineistonkeruumenetelmiä, kuten esimerkiksi haastattelun, kertomuksen ja havainnoinnin. Molemmilla menetelmäsuuntauksilla voidaan selittää samaa asiaa, mutta eri tavoin. Joissakin tutkimuksissa voidaan käyttää sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista menetelmäsuuntausta täydentämässä toisiaan. (Jyväskylän Yliopisto 2015 b.)

Työ eteni vaiheittain (Kuvio 1). Työ toteutettiin yhteistyössä Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman ja Suomen urheilulukioiden kanssa. Prosessi aloitettiin kehittämis-kohteen tunnistamisella ja aiheen rajaamisella. Tutkimusaihe oli tarpeellinen suomalaisen urheilijan polun laadun varmistamiseksi ja kehittämiseksi. Tutkimusaihe päätettiin rajata Suomen urheilulukioihin ja jättää toisen asteen ammatilliset oppilaitokset tutkimuksen ulkopuolelle opinnäytetyön resurssien rajallisuuden vuoksi. Ennen tutkimuksen aloittamista perehdyttiin laaja-alaisesti teoriaan tutkittavasta aihealueesta, jotta työstä saataisiin mahdollisimman kattava ja opinnäytetyön toimeksiantajaa palveleva.

Tutkimusaineiston keräämiseen kuului kolme vaihetta. Ensimmäinen vaihe oli alkukartoitus. Alkukartoituksessa pyydettiin kohderyhmää kertomaan vapaamuotoisesti valmennusopin kurssin tavoitteista. Alkukartoituksen tuloksia käytettiin pohjana kyselytutkimuksen luomiselle. Kyselytutkimuksen tarkoitus oli selvittää valmennusopin kurssin opetuksen sisältöjä ja kehityskohteita. Kolmas vaihe oli asiantuntijakokous, jossa täydennettiin alkukartoituksesta ja kyselytutkimuksista saatuja tuloksia sekä suunniteltiin tulevaa opetussuunnitelmaa ja oppimateriaalia.

Prosessin loppuun analysoitiin ja raportoitiin tutkimustulokset. Opinnäytetyöprosessi päättyi maaliskuussa 2019.



Kuvio 1. Työn vaiheet

7.1 Tutkimuskohderyhmä

Valmennusopin opetussuunnitelma on suunnitteilla kaikille urheilun valtakunnallisen erityistehtävän saaneille toisen asteen oppilaitoksille. Suomessa on 30 urheilun erityistehtävän saanutta oppilaitosta, joista 15 on ammatillisia oppilaitoksia ja 15 urheilulukioita. Oppilaitokset ovat sijoittuneet laaja-alaisesti ympäri Suomea. Opinnäytetyöstä rajattiin ammatilliset oppilaitokset pois ja päätettiin keskittyä tutkimaan Suomen urheilulukioita jotka ovat, Brändö Gymnasium, Joensuun yhteislukio, Kastellin lukio, Kerttulin lukio, Kuopion klassillinen lukio, Kuortaneen lukio, Lahden lyseo, Mäkelänrinteen lukio, Ounasvaaran lukio, Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Porin suomalaisen yhteislyseon lukio, Sammon keskuslukio, Schildtin lukio, Sotkamon lukio ja Vörå samgymnasium. Urheilulukioiden oppilasmäärät vaihtelevat noin 60 - 600 oppilaaseen. Urheilulukioiden painopistelajit vaihtelivat 5- 26 lajiin.

Jokaisessa urheilulukiossa on yksi urheilukoordinaattori, jonka työtehtäviin kuuluu mm. hoitaa valmennuksen hallinnollisia töitä ja koordinoida valmennusryhmien toimintaa urheilulukioissa. Opinnäytetyön tutkimuskohderyhmänä ovat viidentoista urheilulukioin urheilukoordinaattorit. Viidestätoista koordinaattorista kaksitoista osallistui tutkimukseen.

Aiemmin mainittujen lisäksi tutkimuksessa toteutettiin asiantuntijakokous Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman kaksoisura-asiantuntijan kanssa. Asiantuntija on mukana

valmennusopin opetussuunnitelman suunnittelussa ja Kehity huippu-urheilijan -oppimateriaalin luomisessa. Kokouksessa annettua lausuntoja on käytetty tutkimustulosten osiossa, pohdinnassa ja johtopäätöksissä.

7.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö eteni prosessina. Ensimmäisenä vaiheena oli alkukartoitus. Kartoituksen tarkoituksena oli selvittää valmennusopin kurssin nykytila Suomen urheilulukioissa. Urheilulukioiden urheilukoordinaattoreita lähestyttiin sähköisesti 14.09.2018. Viestissä kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite sekä pyydettiin koordinaattoreita kertomaan vapaamuotoisesti koulunsa valmennusopin kurssin tavoitteista. Viidestätoista urheilukoordinaattorista kaksitoista vastasi. Alkukartoituksen tavoitteena oli saada kokonaiskuva valmennusopin kurssista ja rakentaa pohja kyselytutkimuksen luomiseen. Lisäksi tutkimuskysymykset muotoutuivat vielä tarkemmin alkukartoituksen pohjalta.

Opinnäytetyön kannalta alkukartoitus oli merkittävä, sillä siinä esiteltiin urheilukoordinaattoreille tutkimus ja herätettiin mielenkiinto niin tutkimukseen kuin tulevaan valmennusopin opetussuunnitelmaankin ja oppimateriaaliinkin. Alkukartoitus antoi tutkijalle tärkeää tietoa kurssin nykytilasta. Alkukartoituksen jälkeen siirryttiin prosessin seuraavaan vaiheeseen, kyselytutkimukseen.

Kyselyssä eli Survey- tutkimuksessa kerätään tietoa standardoidussa muodossa joukolta ihmisiä. Saadun aineiston avulla pyritään vertailemaan, selittämään ja kuvailemaan ilmiötä. (Vilka, 2007.) Tässä kyselyssä oli sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Monivalintakysymyksissä yhtenä vastausasteikkona käytettiin Likert-asteikkoa. Kysymykset ovat muokattu väitteiksi ja asteikko on tavallisimmin 5 tai 7 portaisia, jolloin vaihtoehdot muodostavat joko nousevan tai laskevan skaalan. Tässä kyselyssä vastaajan tuli valita 1-4 asteikolta. (1=En ole lainkaan samaa mieltä, 4= Täysin samaa mieltä). (Hirsijävi, Remes & Sajavaara 2009, 200.)

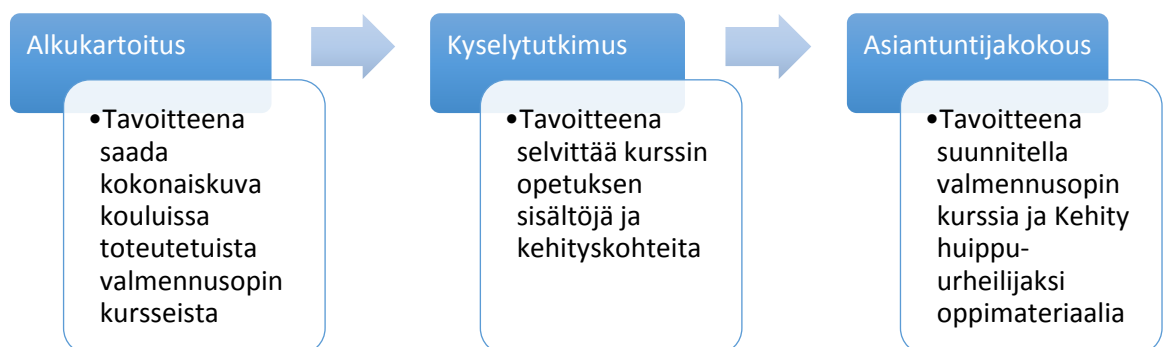
Alkukartoituksen pohjalta rakennettiin 14 kohdan kyselylomake (liite 1). Kyselypohja laadittiin yhteistyössä Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman kanssa. Tavoitteena oli tiivis, mutta kattava kysely. Kysymyksiä tarkennettiin yhdessä kaksoisura-asiantuntijan Jarno Parikan ja opinnäytetyövastaavan Maria Ruutiaisen kanssa marraskuussa 2018.

Viidelletoista urheilukoordinaattoreille lähetettiin webropol-kyselyyn linkki sähköpostitse 26.11.2018, joista kaksitoista vastasi. Kyselyn tavoitteena oli selvittää urheilulukiossa järjestettävän valmennusopin kurssin sisältöjä ja kehityskohteita. Kyselyn tuloksia käytetään

valmennusopin opetussuunnitelman sisältöjen kehittämiseen, yhteistyön parantamiseen Olympiakomitean ja urheilulukioiden välillä ja Kehity huippu-urheilijaksi -kirjan luomiseen.

Kyselyn alussa selvitettiin taustatietoja urheilulukioista. Kuinka paljon oppilaita urheilulinjalla opiskelee ja mitkä ovat urheilulukion painopistelajit. Tutkimuskyselyssä selvitettiin myös, mikä on valmennusopin kurssinimi urheilulukioissa, kuinka monta kurssia järjestetään ja onko kurssi pakollinen kaikille urheilulinjalaisille. Lisäksi kyselyssä kartoitettiin, millaisia materiaaleja kurssin suunnittelussa käytetään ja mitkä ovat urheilukoordinaattoreiden mielestä oleelliset aihealueet ja sisällöt kurssissa. Lisäksi kysyttiin, tekeekö koulu yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Urheilukoordinaattoria pyydettiin arvioimaan väitteitä asteikolla 1- 4 (1= En ole lainkaan samaa mieltä, 4= Täysin samaa mieltä). Väittämät koskivat yhteisiä linjauksia valmennusopin kurssille sekä yhteistyötä Suomen Olympiakomitean kanssa. Loppuun oli lisätty avoin kohta kehitysideoita ja vapaata sanaa varten. Kaikkiin kysymyksiin tutkittavien ei ollut välttämätöntä vastata.

Viimeinen vaihe tutkimuksessa oli asiantuntijakokous. Kokous järjestettiin Helsingissä 05.02.2019 Urheiluakatemiaohjelman kaksoisura-asiantuntijan kanssa. Tapaamisen tavoitteena oli täydentää alkukartoituksessa ja kyselytutkimuksessa saatuja tuloksia sekä saada asiantuntijan näkökulman tutkimukseen ja tutkimustuloksiin. Tapaamisessa esitettiin myös siihen mennessä saadut opinnäytetyön tulokset, suunniteltiin tulevaa valmennusopin opetussuunnitelmaa ja Kehity huippu-urheilijaksi -kirjan sisältöjä.



Kuvio 2. Tutkimusmenetelmät

8 Työn tulokset

Tässä luvassa esitellään projektin aikana saadut tulokset. Tutkimustulokset käydään läpi aiemmin mainittujen tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä: valmennusopin sisältöjen tavoitteet, Olympiakomitean koordinointi ja valmennusopin kurssin tulevaisuus. Tutkimustulokset esitetään sanallisesti ja osaa tuloksista havainnollistetaan kuvioiden avulla.

8.1 Valmennusopin tavoitteet ja sisällöt

Alkukartoituksessa tutkittavia pyydettiin kertomaan vapaamuotoisesti valmennusopin kurssin tavoitteista. Sähköisesti kerätyistä vastauksista ilmeni, valmennusopin kurssien tavoitteiden vaihtelevan koulukohtaisesti. Lisäksi kaksi koulua ilmoitti räätälöivänsä kurssin osallistujien mukaan. Koulut ilmoittivat pääsääntöisesti kurssille 2 - 6 tavoitetta. Lähes kaikkien tutkittavien kurssien päätavoitteena oli auttaa urheilijaa ymmärtämään paremmin omaa harjoitteluaan ja tukea nuorta urheilijaksi kasvamisessa. Tutkimustulosten raportoinnin selkeyttämiseksi tavoitteet on jaettu aihepiireihin: oma harjoittelu, valmennus, ihmiskeho ja kokonaisvaltainen hyvinvointi.

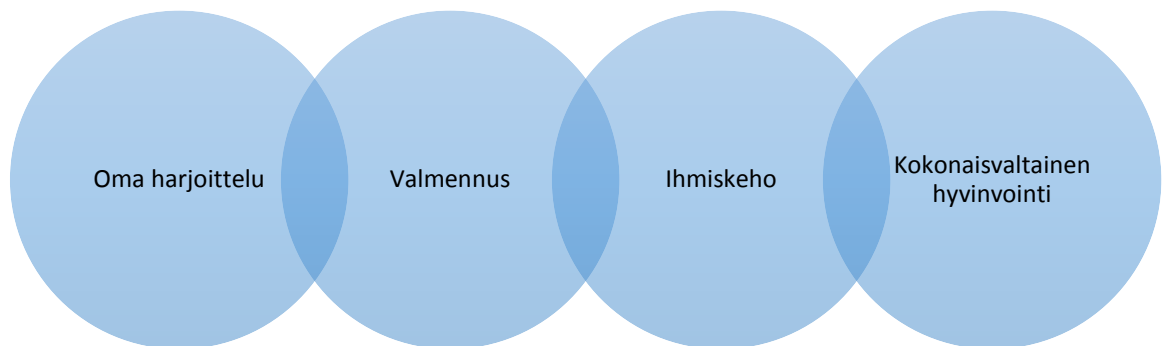
Omaan harjoitteluun liittyviä tavoitteita oli eniten. Yksitoista tutkittavaa oli vastannut kurssin tavoitteeksi nuoren laaja-alaisen ymmärryksen omaan harjoitteluun. Kurssin käytyään opiskelija osaa soveltaa oppimiaan tietoja ja taitoja oman harjoittelunsa suunnitteluun ja toteutukseen. Kymmenen koordinaattoria oli vastannut kurssin päämääränä olevan auttaa opiskelijaa ymmärtämään harjoitussuunnitelman seurannan merkitys pitkäjänteisessä kehittämisessä. Kahdessa vastauksessa kerrottiin, että valmennusopin tavoitteena on opettaa urheilijaa arviomaan ja keskustelemaan kriittisesti valmentajan antamista ohjeista sekä auttaa urheilijaa tunnistamaan aikaisempi harjoitteluhistoriansa ja sen vaikutukset nykyhetkeen. Kaksi koordinaattoria oli vastannut, että kurssin tavoitteena on auttaa opiskelijaa ymmärtämään urheilijaksi kehittymisen vaatimuksia. Jokainen urheilija on yksilö, eivätkä samat harjoitukset toimi kaikilla. Fyysisen suorituskyvyn käsitteet nousivat esiin kolmessa vastauksessa. Tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää käsitteet voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus ja taitavuus. Kurssin jälkeen urheilija osaa soveltaa käsitteitä käytäntöön ja harjoittaa niitä omassa lajissaan. Yksittäisiä mainintoja vastauksissa oli urheilijan eettisyydestä ja tutustumisesta muiden lajien harjoitteluun.

Valmennukseen liittyviä tavoitteita oli viidellä vastanneella. Kaksi tutkittavaa oli vastannut kurssin yhdeksi tavoitteeksi kiinnostuksen herättämisen valmennukseen, valmennuksen kirjallisuuteen ja valmennuksen tietolähteiden kriittiseen tarkasteluun. Kolmen vastaajan

kurssin päämääränä oli lisätä nuoren ymmärrystä urheiluvalmentamisen perusteista ja kursilla opittujen taitojen soveltamisesta käytännössä.

Viiden koordinaattorin vastauksessa oli erikseen mainittu ihmiskehoon liittyviä tavoitteita. Esille nousseet teemat olivat anatomia, fysiologia ja biomekaniikka. Kurssin aikana opiskelijat perehtyvät ihmiskehon rakenteisiin, päälihasryhmiin, oppivat ihmiskehon liikkeistä ja liikkumisen mekanismeista sekä tunnistavat mihin suuntaan lihassupistuksessa liikettä tuotetaan. Urheilija oppii pohtimaan oman lajinsa fysiologisia ja biomekaanisia lainalaisuuksia. Teoriatietoa syvennetään käytännön harjoittelun avulla.

Lähes kaikkien koordinaattoreiden vastauksessa oli mainittu kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviä tavoitteita. Kurssin tavoitteena on, että opiskelija oppii terveyden merkityksen menestyksen mahdollistajana. Hän oppii pohtimaan omia elintapojaan ja tunnistamaan elintapojen ja sairauksien vaikutuksen urheilusuoritukseen. Viidessä vastauksessa mainittiin erikseen psyykinen valmennus. Motivaatio, itsearviointitaidot ja tavoitteen asettelu ovat käsitteitä, jotka opiskelija ymmärtää kurssin jälkeen. Urheilija ymmärtää henkisen voimavarojen merkityksen pitkäjänteisessä kehittämisessä ja urheilusuorituksessa.

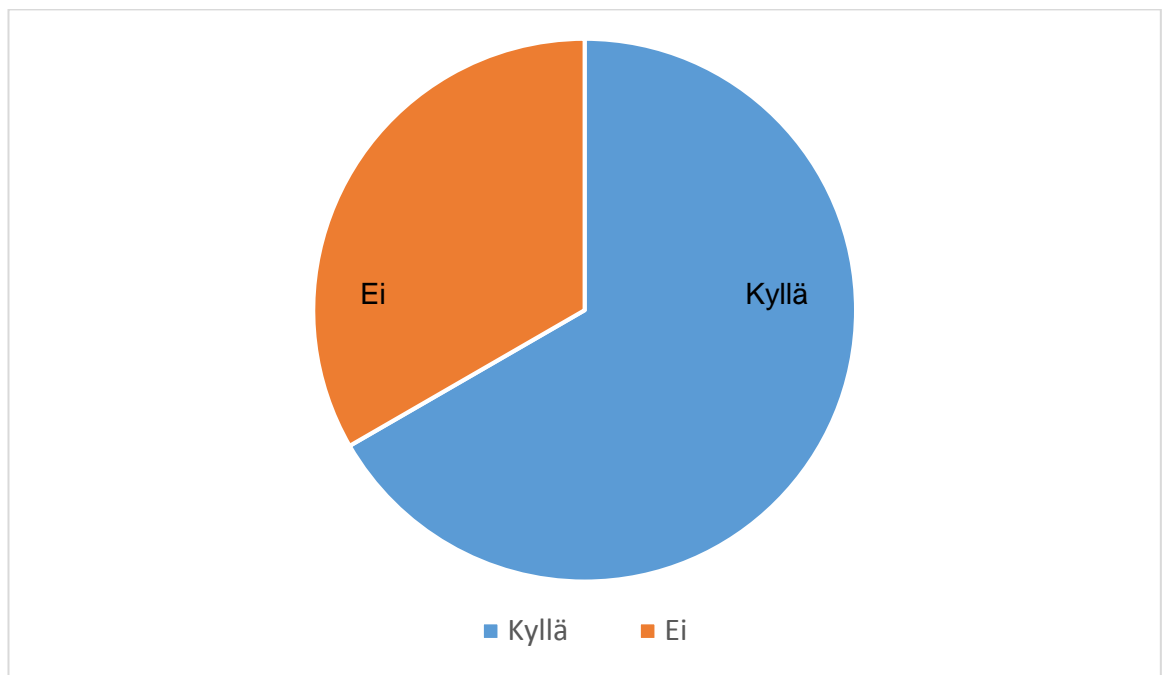


Kuvio 3. Valmennusopin kurssien tavoitteet

Tutkimustulosten perusteella seitsemän koulua järjestää valmennusopin kurssin kerran vuodessa, kolme tutkittavaa koulua vastasivat, järjestävänsä kurssin kahdesti vuodessa (keväällä ja syksyllä) ja yksi tutkittava vastasi, että kurssi järjestetään viidesti vuodessa. Lisäksi yksi koordinaattori vastasi, että koulu järjestää kurssin 1 - 2 vuodessa riippuen

opiskelijoiden kurssivalinnoista. Kurssin nimet vaihtelivat koulukohtaisesti. Yhdeksän vastaajaa ilmoitti kurssin nimen olevan valmennusoppi ja loput kolme ilmoitti sen olevan jokin muu.

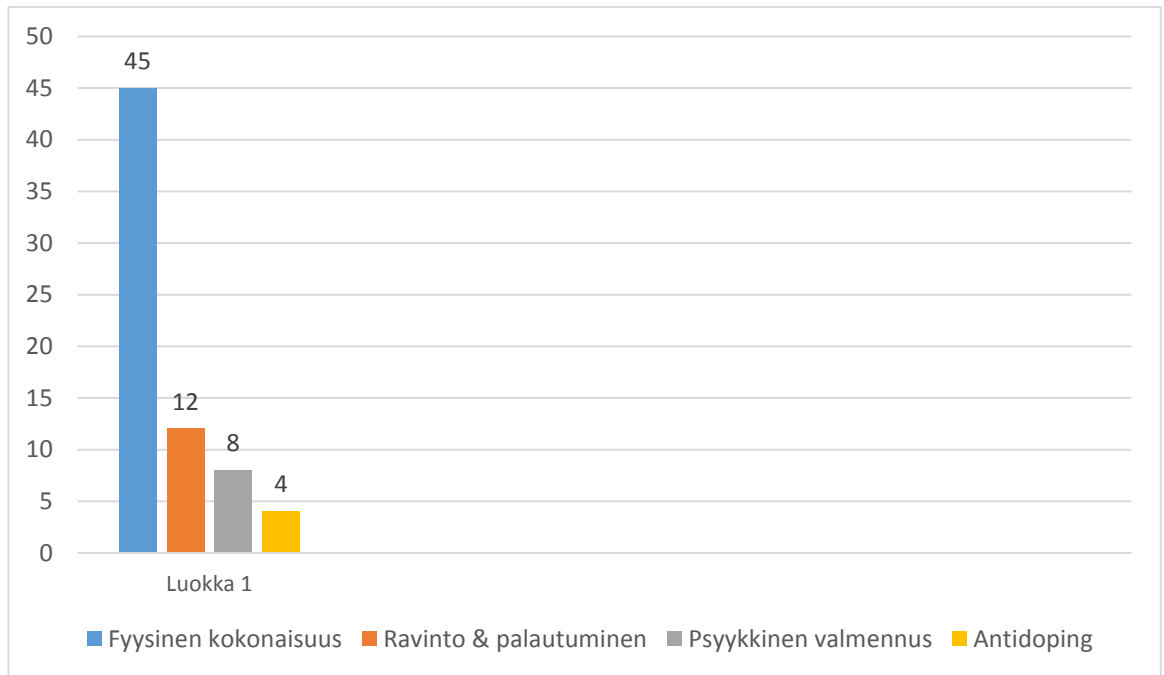
Tutkimuksessa selvitettiin, onko valmennusopin kurssi pakollinen kaikille urheilulukiolaisille ja toteutetaanko kurssi eri lajien urheilijoille yhteisesti. Kahdeksan vastasi kurssin olevan pakollinen urheilulukiolaisille (alla oleva kuvio havainnollistaa vastauksia). Tasan puolet (6) vastasi kurssin toteutettavan yhdessä eri lajien urheilijoille.



Kuvio 4. Valmennusopin kurssin pakollisuus urheilulukiolaisille (n=12)

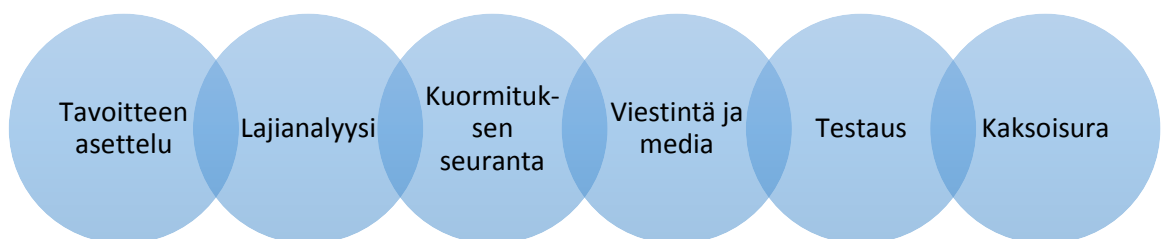
Vastaajia pyydettiin kertomaan, mitä materiaaleja kurssin suunnitteluun käytetään. Pääosin kaikki tutkittavat vastasivat käyttävänsä omia materiaaleja, joita he ovat muokanneet eri asiantuntijalähteitä tukena käyttäen. Yksi vastaajista vastasi tekevänsä materiaalit yhteistyössä toisen urheilulukion kanssa.

Tutkimustuloksien perusteella vastaajat näkivät oleellisimmiksi kurssilla käytäviksi aihealueiksi fyysisen kokonaisuuden ja psyykkisen valmennuksen. Tutkittavat olivat vastanneet, että opintojakson fyysiseen kokonaisuuteen kuuluvat anatomia ja fysiologia, nopeus, voima, liikkuvuus, taitavuus, kestävyys, harjoittelun suunnittelu, testaus sekä lajiansalyysi. Merkittävässä roolissa kurssilla nähtiin myös ravinto ja palautuminen. Neljässä vastauksessa mainittiin antidoping. Tutkimustuloksia havainnollistetaan alla olevassa kuviossa.



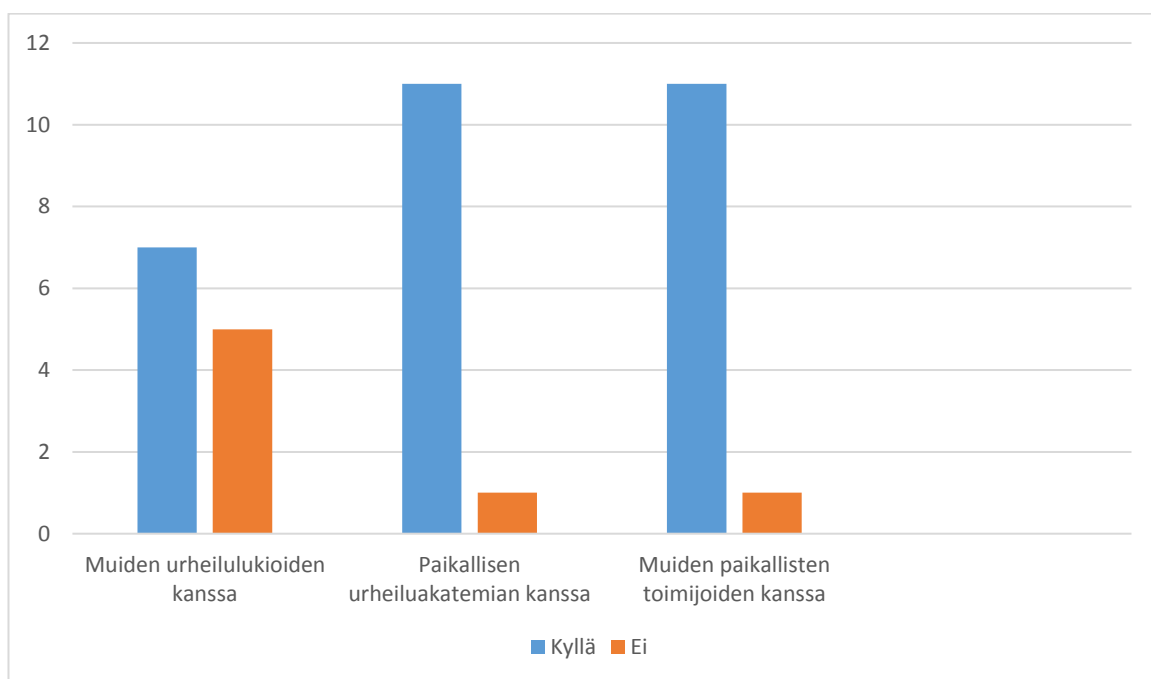
Kuvio 5. Vastaajien arvio oleellisimmista aihealueista joita kurssilla käydään (n=12)

Koordinaattorit vastasivat kysymykseen ”Mitä muita sisältöjä mielestäsi pitäisi olla?” Vastauksista nousivat esille tavoitteen asettelu, eri lajien lajianalyysit, kuormituksen seuranta, viestintä, media, testaus sekä kaksoisura. Erään koordinaattorin vastauksessa mainittiin, että yhden kurssin jakamalla kahdeksi, mahdollistaisi laajemman syventymisen kurssilla käytävään aihealueeseen. Alla olevassa kuviossa on havainnollistettu koordinaattoreiden vastauksia.



Kuvio 6. Urheilukoordinaattoreiden arvio siitä, mitä muita sisältöjä valmennusopin kurssilla tulisi käydä

Kyselytutkimuksessa pyydettiin tutkittavia vastaamaan, tekevätkö urheilulukiot yhteistyötä keskenään, paikallisen urheiluakatemian tai paikallisten toimijoiden kanssa. Vastaajista seitsemän vastasi tekevänsä yhteistyötä muiden urheilulukioiden kanssa. Vain yksi koordinaattori vastasi, ettei tee yhteistyötä paikallisen urheiluakatemian kanssa. Yksitoista koulua vastasi tekevänsä yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden kanssa, kuten esimerkiksi paikallisten seurojen, valmentajien, vanhempien ja kilpa- ja huippu-urheiluyksikön kanssa. Yhteistyötä tehdään myös eri ammattilaisten, kuten urheilupsykologin, ravitsemusterapeuttien ja ammattiuurheilijoiden kanssa sekä myös korkeakoulujen ja kaupungin kanssa. Yhteistyössä oli kyse testauksista, valmennuksesta, taloudesta, koulutuksesta ja liikuntapaikoista. Tutkimustuloksia havainnollistetaan alla olevassa kuviossa.

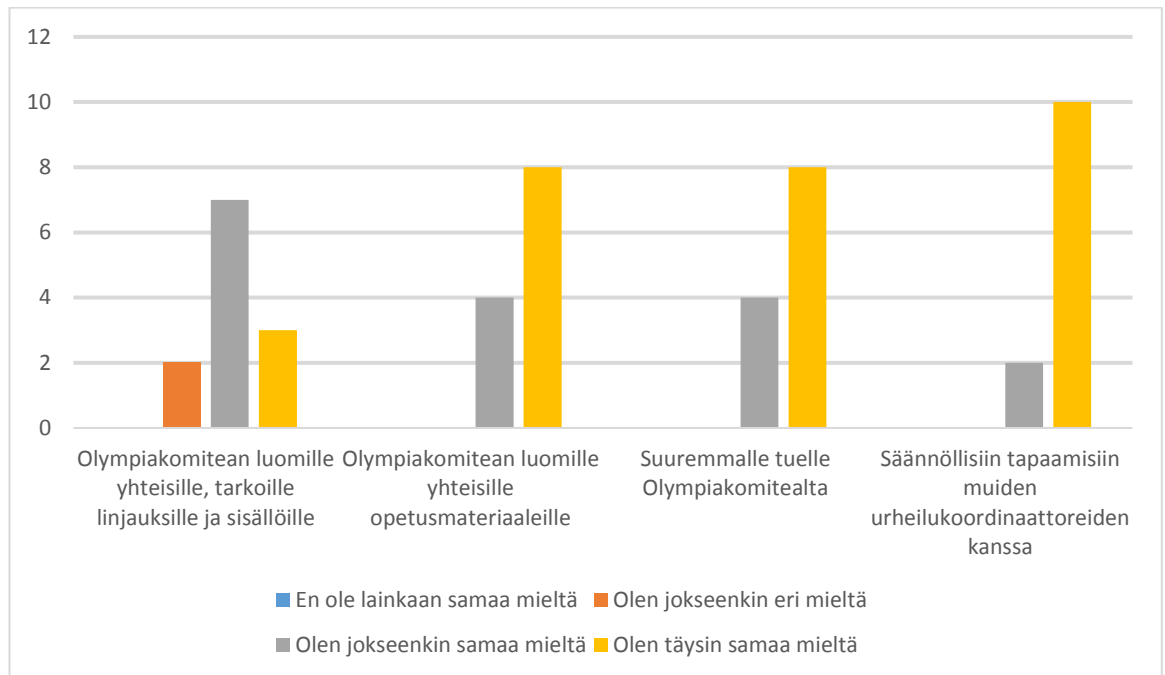


Kuvio 7. Urheilulukioiden yhteistyö (n=12)

8.2 Olympiakomitean koordinointi

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin, millaista koordinoitua Olympiakomitealta kaivataan. Urheilukoordinaattorit vastasivat Olympiakomiteaan koskeviin väittämiin valmiiksi annetulla 4-portaisella vastausasteikolla. Vaihtoehto 1 tarkoitti ”En ole lainkaan samaa mieltä” ja vaihtoehto 4 ”Olen täysin samaa mieltä”. Vastaajista kolme oli sitä mieltä, että heillä on tarve Olympiakomitean luomille yhteisille sekä tarkoille linjauksille ja sisällöille. Seitsemän vastasi olevansa jokseenkin samaa mieltä ja kaksi jokseenkin eri mieltä. Koordinaattoreista kahdeksan kokee tarpeelliseksi Olympiakomitean luoman opetusmate-

riaalin valmennusopin kurssille, neljä vastaajista vastasi kohdan kolme, eli jokseenkin samaa mieltä. Kahdeksan vastaajaa oli sitä mieltä, että heillä olisi käyttöä Olympiakomitean suuremmalle tuelle ja neljä tutkittavaa oli jokseenkin samaa mieltä. Kymmenen vastaajaa näki tarpeelliseksi säännölliset tapaamiset muiden urheilukoordinaattoreiden kanssa ja kaksi oli jokseenkin samaa mieltä. Vastauksia havainnollistetaan olla olevassa kuviossa.



Kuvio 8. Urheilukoordinaattoreiden arvio, onko heillä käyttöä Olympiakomitean luomille linjauksille ja sisällöille, yhteisille materiaaleille, suuremmalle tuelle tai säännöllisiin tapaamisiin asteikolla 1-4 (n=12)

Kehitysideoita valmennusopin opetussuunnitelman kehittämiseen saatiin kyselytutkimuksessa seitsemältä urheilukoordinaattorilta. Vastauksista ilmeni tarve Olympiakomitea kehittämille yhteisille linjauksille ja sisällöille. Kurssin toivottiin muuttuvan pakolliseksi jokaiseen urheilulukioon. Perusteluja siihen ovat, opetuksen tasapuolistaminen ja koulujen välisen siirtymisen helpottaminen. Kaksi koordinaattoria mainitsi vastauksissa yhteisen verkkoalustan, jonne päivitetäisiin opetusmateriaaleja.

Kyselytutkimuksen loppuun tutkittavilla oli mahdollisuus jättää palautetta ja mielipiteitä kyseisestä projektista. Vastauksien mukaan projekti koetaan tärkeäksi ja muutosta valmennusopin kurssille on odotettu jo pitkään. Materiaalin toivotaan ilmestyvän yhteiseen verkkoalustaan ja julkaistavaksi sekä suomen että ruotsinkielellä. Yhteiset linjaukset koetaan pääosin tarpeelliseksi. Eräs tutkittava antoi tärkeän näkökulman valmennusopin opetussuunnitelman suunnitteluun:

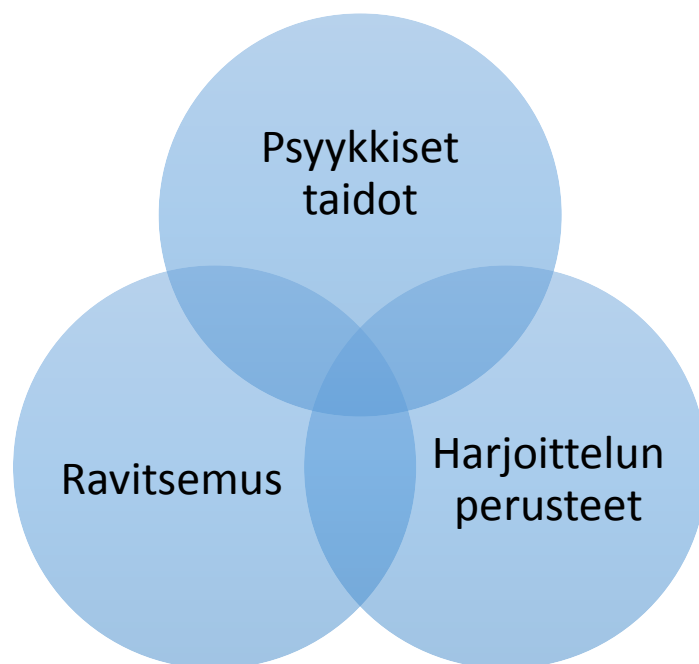
”Yhteiset valtakunnalliset kurssisisällöt olisivat tervetullut asia, mutta pärjäämme hyvin kyllä ilman niitäkin. Tässä vähän perustelua asialle: Olemme pyrkineet kehittämään tätä valmennusopin kurssia koko koordinaattorina toimimiseni ajan ja mielestämme nyt tämä kurssi on saanut oikean suunnan ja hyvät sisällöt. Kurssilla on valmentajien yhteinen hyväksyntä ja asiantuntevat opettajat. On hyvä, että yhteisiä valtakunnallisia sisältöjä ollaan luomassa. Toisaalta olemme juuri tehneet ison työn siinä, että olemme saaneet kurssin sellaiseksi, kun täällä haluamme ja sekä organisointi että asiantuntijoiden resursointi on saatu sovittua. Olisi siis harmillista muuttaa kurssin sisältöjä ja toteuttamistapaa uudelleen.”

8.3 Valmennusopin kurssin tulevaisuus

Valmennusopin kurssin tulevaisuutta ja kehitysideoita pohdittiin yhdessä toisen asteen kaksoisura-asiantuntijan Jarno Parikan kanssa 05.02.2019 Helsingissä järjestetyssä asiantuntijokokouksessa.

Valmennusopin opetussuunnitelma ja Kehity huippu-urheilijaksi –oppimateriaalin yhteisiä linjauksia on valmisteltu jo syksystä asti. Tavoitteena on, että valmennusopin opetussuunnitelmasta tulee maininta lukioden uuteen opetussuunnitelmaan. Valmennusopin yhteiset linjaukset tulevat koskemaan niin lukioita, kuin toisen asteen ammatillisia oppilaitoksia. Kehity huippu-urheilijaksi -oppimateriaali tarkoituksena on tukea valmennusopin kurssilla käsiteltäviä teemoja.

Valmennusopin opetussuunnitelman työryhmään on kuulunut mm. Olympiakomitea, rehtoreita, urheilukoordinaattoreita sekä alan asiantuntijoita. Tämä opinnäytetyö tuki prosessia selvittämällä urheilulukioiden valmennusopin sisältöjä ja toimijoiden odotuksia Olympiakomitean suuntaan. Alustavien suunnitelmien mukaan uudessa lukioden opetussuunnitelmassa tulee olemaan erikseen maininta erityislukioista sekä valmennusopin kursseista ja niiden opintosisällöistä. Todennäköisesti yhden kurssin sijasta opiskelijoille tarjotaan 2 - 4 valmennusopin opintojaksoa. Kurssit sisältöineen ovat vielä suunnitteluvaiheessa. Todennäköisesti käsiteltäviä teemoja ovat psyykkiset taidot, ravitsemus ja harjoittelun perusteet, joihin kuuluvat rytmitys, spesifisyys, nousujohteisuus, suunnittelu ja ominaisuuksien kehittäminen. Kurssien pakollisuudesta ei ole vielä varmuutta. Todennäköisesti kurssit tulevat vapaavalintaisiksi, jolloin opiskelijalla on mahdollisuus valita kursseista mikä tukee parhaiten hänen oppimistaan ja urheilu-uraansa. Olympiakomitea yhteistyössä muiden alan asiantuntijoiden kanssa antavat kurssille ainoastaan suuntaviivat, jolloin kurssin vetäjille jää soveltamisen varaa opintojakson käytännöntoteutukseen.



Kuvio 9. Valmennusopin kurssilla käsiteltäviä teemoja

Tämän opinnäytetyöprosessin kanssa samanaikaisesti on työstetty Kehity huippu-urheilijaksi materiaalia, joka on suunnattu kansainvälistä urheilu-uraa tavoitteleville urheilijoille. Materiaalia on suunniteltu tukemaan uutta valmennusopin opetussuunnitelmaa, mutta se on tarkoitettu käytettäväksi laaja-alaisemminkin kuin vain koulussa oppimateriaalina, kuten esimerkiksi kotona ja valmennuksessa. Materiaalit sisältävät teoriaosuuksia ja erilaisia harjoitteita. Oppimateriaali painatetaan kirjaksi sekä julkaistaan PDF- muodossa. Molempiin versioihin sisällytetään erilaisia täytettäviä tehtäviä. Sähköisen materiaalin etuna on mahdollisuus upottaa videoita sekä päivittää teoretietoja ajan tasalle. Olympiakomitea voi oman harkintansa mukaan käyttää kirjan materiaaleja muuallakin kuin vain toisen asteen oppilaitoksissa, kuten esim. leireillä. Kirja julkaistaan aluksi suomeksi. Ruotsinkielinen versio julkaistaan, kun lopullinen versio Kehity huippu-urheilijaksi -kirjasta on valmis.

Todennäköisesti kirjassa ei tule olemaan lajikohtaisia suunnitelmia. Suunnitteilla olevat teemat ovat urheilijan elämänhallintataidot, joihin sisältyvät urheilijan arkirytm, suunnitelmallisuus ja uni. Toinen aihealue todennäköisesti ovat urheilijan polku ja kaksoisura. Kolmantena teemana ovat psyykkiset taidot, joihin kuuluvat mm. Minä urheilijan polulla, tietoisuustaidot, itseluottamus ja kausisuunnitelma sekä lajiansalyysi. Seuraavaksi on kansainvälinen vaatimustaso ja oman lajin analyysi. Viidentenä aiheena suunnitteilla on lajitaitojen ja ominaisuuksien kehittäminen. Aiheeseen kuuluvat mm. harjoittelun perusteet, jaksotus, ominaisuuksien kehittäminen ja kehittymisen seuranta. Lisäksi materiaalissa käsiteltäviä

teemoja ovat kehonhuolto, yleinen urheilijan terveys, ravitsemus, talous ja vakuutukset. Yhtenä teemana todennäköisesti tulevat olemaan urheilijabrändi ja antidoping.



Kuvio 10. Suunnitteilla oleva Kehity huippu-urheilijaksi –kirjan sisältö

9 Pohdinta

Tässä tutkimuksessa käynnistettiin ja vauhditettiin valmennusopin opetussuunnitelman suunnittelemista ja oppimateriaalin luomista. Alkukartoituksen, kyselytutkimuksen ja asiantuntijakokouksesta nousseiden kehittämistarpeiden pohjalta luotiin kehittämissuunnitelmia valmennusopin kurssille, oppimateriaalille ja toimijoiden väliselle yhteistyölle. Työ tuo laatua toisen asteen urheilijan polulle sekä varmistaa yhtä laadukkaan ja monipuolisen opetuksen opiskelijalle koulusta riippumatta.

Toisen asteen urheiluoppilaitosten tehtäviin kuuluu varmistaa, että opiskelijat saavat laadukasta valmennusta ja että heille annetaan riittävät tiedot valmennusopisto, ravinnosta ja huippu-urheilijan elämäntapaan kasvamisesta. KIHU:n tekemän tutkimuksen mukaan, näin ei kuitenkaan kaikissa oppilaitoksissa ole. Urheiluoppilaitoksissa valmennuksen laatu vaihtelee suuresti oppilaitosten sisällä ja jopa lajien välillä. Tutkimusten mukaan ammatillisessa oppilaitoksessa urheilijakoulutus toteutuu ainakin osittain heikommin kuin urheilulukiossa. Tämä voi johtua vaikeammasta toimintaympäristöstä tai niukemmasta resursoinnista. (Mononen ym. 2014, 89.) Urheiluakatemiaohjelma haluaa tukea urheiluoppilaitoksia huippu-urheilun näkökulmasta, asettamalla valmennusopin kurssille yhteiset raamit tiiviissä yhteistyössä urheilulukioiden kanssa. Tavoitteena on, että jokaiselle opiskelijalle voidaan tarjota yhtä laadukasta, monipuolista ja urheilijan kehitystä mahdollisimman hyvin palvelevaa opetusta, koulusta riippumatta.

Työssä on käytetty erilaisia tutkimusmenetelmiä. Erilaiset tutkimusmenetelmät täydentävät toisiaan, jolloin työstä saadaan vielä kattavammin ja monipuolisemmin tuloksia. (Jyväskylän yliopisto 2015c.) Alkukartoitus oli työn kannalta merkittävä osa sillä, sen avulla saatiin kokonaiskuva tutkittavasta aiheesta. Kyselytutkimus antoi tietoa, kursin opetuksen sisällöstä, opetustavoista, yhteistyöstä ja kehityskohteista. Aikataulullisesti kyselyn mukana lähetettyyn saatekirjeeseen olisi kannattanut ilmoittaa, milloin on kyselyn viimeinen vastauspäivä, jotta vastauksien saaminen ei olisi venynyt. Kolmas vaihe tutkimuksessa oli asiantuntijakokous. Tapaamisen tavoitteena oli täydentää jo alkukartoituksesta ja kyselytutkimuksesta saatuja tuloksia. Tapaamisessa esitettiin myös siihen mennessä saadut tutkimustulokset, suunniteltiin valmennusopin opetussuunnitelmaa ja oppimateriaalin sisältöjä. Kokous rikastutti opinnäytetyötä antamalla asiantuntijan näkökulman tutkimukseen.

9.1 Tulosten pohdinta

Tutkimukseen lähdetessä oletettiin koulujen valmennusopin kurssien poikkeavan toisistaan ja opinnäytetyössä saadut tutkimustulokset puolsivat asiaa. Tulosten perusteella voidaan todeta, ettei valmennusopin kurssi ole yhtenäinen Suomen urheilulukioissa. Koulut erosivat toisistaan mm. kurssien määrässä, pakollisuudessa, tavoitteissa, opetustavoilta ja opintosisällöissä sekä yhteistyökumppaneissa. Valmennusopin kurssin eroavaisuudet ovat haaste, ja erot konkretisoituvat opiskelijalle esimerkiksi silloin, jos nuoren täytyy vaihtaa koulua kesken lukiouran.

Positiivista oli se, että tutkimuksen kehityskohde oli odotettu ja vastaajat kokivat tutkimuksen tarpeelliseksi. Pääosin opinnäytetyö sai positiivista palautetta. Työ sai myös arvokasta näkökulmaa siihen, miksi yhteisiä linjauksia ei välttämättä tarvita. Osa kouluista on järjestänyt jo pitkään valmennusopin kurssia. Koulut ovat käyttäneet aikaa ja resursseja opintojakson kokoamiseen. Sen vuoksi kurssin tavoitteet ja sisällöt ovat selkeät. Materiaalit opintojaksolle ovat pääosin ammattilaisten itse tuottamia, kurssille on saatu erilaisia yhteistyökumppaneita, luennoitsijoita sekä urheilijavieraita. Selvityksen perusteella on pystytty ottamaan huomioon molemmat näkökulmat valmennusopin opetussuunnitelmaa laatiessaan. Opintojaksolla on jo olemassa hyviä toimintatapoja, eikä niitä haluta sivuttaa. Todennäköisesti uudessa opetussuunnitelmassa tullaan linjaamaan valmennusopin kurssien sisällöt ja tavoitteet, mutta oppilaitoksilla on toimintavapaus käytännön toteutuksessa. Eräs koordinaattori kommentoi opinnäytetyötä:

”Tästä kaikille urheiluoppilaitoksille luotavasti yhteisestä valmennusopin kurssista on puhuttu niin kauan, kuin muistan. Hyvä, että liikahdusta on vihdoin tulossa.”

Valmennusopin kurssien tavoitteet eroavat jonkin verran toisistaan, sillä ei kuitenkaan pitäisi olla suurta merkitystä, koska jokaisen valmennusopin kurssin on suunnitellut ja toteuttanut liikunta-alan ammattilainen. Tutkimustuloksien analysoimisen helpottamiseksi tavoitteet jaettiin aihealueisiin: oma harjoittelu, valmennus, ihmiskeho ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Lähes kaikkien koulujen kurssin päätavoitteena on antaa nuorelle mahdollisimman paljon tietoa siitä, miten voi kehittyä urheilijana. Valmennusopin tavoite kulkee samassa linjassa urheiluakatemia-verkoston tavoitteen kanssa, joka on mahdollistaa urheilijalle paras potentiaali niin urheilussa kuin muilla elämän osa-alueilla. (Suomen Olympiakomitea a.)

Urheilulukion tehtävänä on pitää huoli, että urheilijalla on riittävät tiedot huippu-urheilijaksi kasvuun liittyvistä asioista, kuten harjoittelun perusteista, ravinnosta ja urheilijan elämäntavoista. (Mononen ym. 2014, 89.) Tutkimuksessa käy ilmi, että koulujen kurssin opetussisällöt poikkeavat toisistaan, vaikka tutkittavat ilmoittivat valmennusopin kurssin tavoitteet melko samankaltaisiksi. Jokaisella kouluilla on hieman erilainen näkemys siitä, mitä kurssin sisällön tulisi olla. Opintojakson aihealueet käsittelivät laaja-alaisesti nuoren urheilijan elämän eri osa-alueita. Kuitenkin pääteemat eli psyykkiset taidot, ravitsemus ja harjoittelun perusteet, jotka ovat suunnitteilla tulevaan opetussuunnitelmaan, löytyivät pääosin kaikilta tutkittavilta kouluilta. Rajattujen aihealueiden avulla varmistetaan opetuksen tarkoituksenmukaisuus, jotta jokaisen koulun opetus täyttäisi huippu-urheilijaksi kasvamisen vaatimukset.

Opetussuunnitelmaa suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon paikalliset olosuhteet, toimijat ja kulttuuri. Yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa tuo opetukselle työelämäläheisyyttä ja syvyyttä opiskeltavaan aihealueeseen. (Opetushallitus d. 9.) Osa tutkittavista kouluista oli rikastuttanut kurssia eri toimijoiden yhteistyön avulla. Urheilulukiot tekevät yhteistyötä niin paikallisen urheiluakatemian kuin muidenkin toimijoiden kanssa. Mistä yhteistyössä on kyse, vaihteli koulukohtaisesti. Yhteistyö saattaa liittyä esimerkiksi koulutukseen, liikuntapaikkoihin tai testaukseen. Yhteistyöhön ja yhteistyökumppaneihin vaikutti esimerkiksi se, millaiset resurssit ja toimintaympäristö kyseisellä koululla on. Yksi tutkittava koulu oli maininnut, että valmennusopin kurssilla käy luennoimassa eri alan asiantuntijoita, kuten urheilupsykologeja, ravitsemusterapeutteja ja koulun entisiä opiskelijoita, jotka ovat edistyneet urheilu-urallaan. Kurssin kautta urheilijan on mahdollista päästä tutustumaan testausasemaan, oppia harjoittelun seurannan merkitys ja verkostoitua. Parhaimmillaan valmennusopin kurssi laajentaa nuoren tukiverkostoa ja antaa eväitä tulevaisuuden itsenäiseen harjoitteluun. Vaikka valmennusopin kursseille on tulossa yhteinen linjaus, on tärkeää, että yhteistyö urheilulukion ja paikallisten toimijoiden välillä pysyy. Yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa rikastuttaa kurssin sisältöjä, antaa uusia näkökulmia nuorelle ja tarjoaa mahdollisuuden verkostoitua paikallisten toimijoiden kanssa.

Tutkimustulosten mukaan puolet (6) urheilulukioista toteuttaa valmennusopin kurssin lajikohtaisesti ja loput lajit kaikille yhteisesti. Valintavaiheessa siirrytään keskittymään asteittain yhtä enemmän oman päälajin taitojen vahvistamiseen. Kuitenkin nuoren urheilijan elimistö tarvitsee monipuolisesti erilaisia fyysisiä ärsykeitä koko urheilu-uran ajan. Ominaisuuksiin yksipuolisesti keskittyminen tuottaa lyhyessä aikavälissä positiivisia tuloksia, mutta ei ole optimaalinen pitkän aikavälin kehittymiselle. (Kasva urheilijaksi e.) Kun kurssin osallistujia on monista eri lajeista, saavat opiskelijat merkittävää tietoa muiden lajien harjoittelusta ja harjoitteita, joita on mahdollista soveltaa omaan lajiin. Toisaalta, jos kurssi

pidetään saman lajin urheilijoiden kanssa, pystytään teoriatietoa syventämään nimenomaan lajikohtaisiin asioihin. Lajin sisällä on myös mahdollista toteuttaa harjoitukset monipuolisesti. (Mononen ym. 2014, 11.)

Tutkimuksessa käy ilmi, että urheilulukiot kaipaavat enemmän tukea Olympiakomitealta. Olympiakomitea järjestää joka vuosi tapaamisia urheilulukioiden kanssa. Yhteiset ja säännölliset kokoontumiset ovat tärkeitä sillä, kun toimijat tuntevat toisensa, luottamus ja sitoutuminen yhteistyöhön kasvavat. Uusien toimintatapojen ja innovaatioiden syntyminen edellyttää hiljaisen tiedon liikkumista toimijoiden välillä ja tämä taas edellyttää luottamusta. (Järvensivu ym. 2010, 8.) Yhteisten tapaamisten avulla urheilulukiot voivat jakaa toisilleen hyviä käytänteitä, omia kokemuksia, hyväksi koettuja opetusmenetelmiä ja uusia ideoita toiminnan kehittämiseen.

Niin kuin aiemmin tutkimustuloksissa mainittiin, tällä hetkellä valmennusoppi ei ole kaikissa urheilulukioissa pakollinen kurssi. Tutkimuksessa käy ilmi, että tutkittavat näkivät erityisesti tämän kehityskohteeksi. Urheilulukiossa opiskelijan on käytävä 12 kurssia lajivalmennusta, jotta hänellä on oikeus jättää kahdeksan kurssia yleisen tuntijaon pakollisista kursseista. (Olympiakomitea f.) Eräs vastaaja ehdotti, että valmennusopin kursseista tulisi samalla tavalla pakollisia urheilulukiolaisille kuin valmennuksen kahdestatoista kurssista, eikä opiskelija voisi vähentää pakollisia kursseja ennen kuin olisi suorittanut valmennusopin kurssin. Tällä tavalla opiskelu tasapuolistuisi koulusta riippumatta ja koulun vaihtaminen kesken lukuvuoden helpottuisi.

Teoriaosuus, tutkimus ja tutkimustulokset antavat näyttöä siitä, kuinka haastavaa on löytää yhdenmukaiset tavoitteellista urheilijaa palvelevat asiakokonaisuudet ja muuttaa se yhdeksi kurssiksi, jonka kesto on noin 38 tuntia. Uudessa opetussuunnitelmassa olisikin hyvä olla yhden kurssin sijasta 2 - 4 kurssia, jotta aihealueisiin laajempi syventyminen on mahdollista. Syventyminen antaa mahdollisuuden urheilijoille valita omia tarpeitaan parhaiten palvelevat kurssit. Kun urheilijalla on mahdollisuus tehdä valintoja oppimisen suhteen, sitoutuminen oppimiseen kasvaa. (Salmela-Aro, 18.)

Niin kuin aiemmin jo mainittiin, Olympiakomitea on tehnyt omat oppimateriaalit yläasteen jokaiselle luokka-asteelle ja nyt kehitteillä on toisen asteen materiaali. Toisen asteen oppimateriaalin tavoitteena on palvella mahdollisimman hyvin nuorta urheilijaa urheilu-uralla, unohtamatta muita elämän osa-alueita. Materiaali tukee valmennusopin opetussuunnitelmassa olevia teemoja. Yläasteen materiaaleissa keskitytään lapsuusvaiheen keskeisiin piirteisiin ja yhdeksännellä luokalla pikkuhiljaa siirrytään valintavaiheen pääkohtiin. (Suomen Olympiakomitea d.) Toisen asteen aineistossa syvennetään yläasteen materiaaleista

saatuja tietoja ja taitoja. Todennäköisesti uusina teemoina toisen asteen oppimateriaaliin tulevat mm. oman lajin analyysi ja kansainvälinen vaatimustaso, ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittäminen, talous ja vakuutukset sekä urheilijabrändi.

Suomen Olympiakomitean kaksoisura-asiantuntija Jarno Parikka kommentoi, että oppimateriaaliin otettuja pääteemoja, kuten kaksoisura, tavoitteen asettelu ja kuormitus, sekä näihin sisältyvät kehonhuolto, ominaisuudet ja lajitaidot nousivat opinnäytetyö tutkimustuloksissa selkeästi esille. Opinnäytetyötutkimuksen ansiosta työryhmä sai tukea näiden pääteemojen valitsemiseen. Koordinaattorit kokivat tulevan materiaalin tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Tutkimuksessa kahdeksan koordinaattoria vastasi olevansa täysin samaa mieltä siitä, että heillä olisi käyttöä Olympiakomitean luomille yhteisille opetusmateriaaleille, neljä oli jokseenkin samaa mieltä. Yhden vastaavan kommentti tulevista materiaaleista:

”Odotan mielenkiinnolla ja innoissani uutta materiaalia. Ainakin yläkoulun materiaalit ovat olleet upeat, samanlaisia lukiolaisille, kiitos!”

9.2 Tulosten luotettavuus

Tulosten luotettavuuteen vaikuttavat monet erinäiset asiat. Validiteetti tarkoittaa tutkimuksessa pätevyyttä eli kykyä mitata laajasti sitä asiaa mitä tutkimuksessa pyritään selvittämään. Kun tutkimuksen kohderyhmä ja kysymykset on oikein asetettu, ja mittari mittaa juuri sitä mitä on tarkoitus mitata, on mittauksen validiteetti hyvä. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta. Vastauksissa esiintyvät satunnaiset virheet pyritään poistamaan, sillä ne heikentävät mittaamisen reliabiliteettia. Satunnainen virhe voi olla esim. se, että vastaajat ymmärtävät kysymyksen eri tavoin kuin tutkija on tarkoittanut. Myös vastaajien asenne tutkimuskohteeseen vaikuttaa vastauksiin tai vastaus saatetaan kirjata väärin. (Hiltunen, 2009.)

Tutkimusaihe oli tarpeellinen ja ajankohtainen. Tulosten reliabiliteettia lisää se, että ennen tutkimuksen aloittamista tutustuttiin laaja-alaisesti aiheeseen liittyvään teoriaan. Tutkimuksen teoriaosuus tukee opinnäytetyössä käsiteltäviä aihealueita ja tuloksia. Tutkimuksessa käytetyt lähteet ovat ajankohtaisia, monipuolisia ja kansainvälisiä. Tietoa on kerätty mm. kirja-, netti- ja asiantuntijalähteistä. Tuoreiden ja ajankohtaisten lähteiden avulla käsitteet pystytään määrittelemään luotettavasti ja nykyaikaisesti.

Urheilulukioita on Suomessa viisitoista ja tutkimukseen vastasi niistä kaksitoista. Lukiot ovat sijoittuneet laaja-alaisesti ympäri Suomea ja toimintaympäristöt, resurssit sekä opetusmenetelmät vaihtelevat koulukohtaisesti. Tämä voi vaikuttaa myös tutkimustuloksiin,

koska oleellista ja tärkeää tutkimustietoa on voinut jäädä saamatta vastaamatta jättäneiltä kouluilta. Vastausprosentti olisi ehkä voinut ollut isompi, jos urheilukoordinaattoreihin lähestyminen olisi tapahtunut Olympiakomitean kautta. Vastaamatta jättäminen on saattanut johtua urheilukoordinaattoreiden mahdollisesta kiireestä tai työmäärästä.

Tutkimuksen haasteena oli kurssin nimi, valmennusoppi. Päätimme työelämävastaavan kanssa käyttää valmennusoppi-nimeä tutkimuksessa, vaikka koulukohtaisesti kurssin nimet vaihtelivat eikä kurssilla ole ollut yhtenäistä nimeä. Sitä, mitä tarkoitetaan valmennusoppi-kurssilla, pyrittiin täsmentämään tutkittaville mahdollisimman selkeästi tutkimuksen alkaessa. Kuitenkin on mahdollista, että vastaajat eivät ole täysin ymmärtäneet, mitä kurssia tutkimus on koskenut. Tämä voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Projektin loppupuolella päätettiin, että mahdollisesti seuraavaksi julkaistavassa lukioiden opetussuunnitelmassa valmennusoppi kulkee nimellä Valmennuksen opetussuunnitelma.

Kyselytutkimuksen avoimet kysymykset osoittautuivat onnistuneeksi ja toisaalta epäonnistuneeksi valinnaksi. Avointen kysymysten avulla vastaajan on mahdollista vastata laajemmin ja parhaimmillaan vastauksissa voi saada syvällisempää tietoa, mitä tutkija ei välttämättä ole osannut odottaa. Avoimiin kysymyksiin saatujen vastausten analysointi on haastavampaa, ja jokainen vastaaja vastaa oman motivaationsa mukaan tutkimuskysymyksiin. (Hirsijärvi 1996, 195.) Esimerkiksi alkukartoituksessa pyydettiin tutkittavia kertomaan koulunsa valmennusopin kurssin tavoitteet. Vastauksista saatiin tietoa hyvin vaihtelevasti. Osa vastaajista vastasi kahdella lauseella, kun taas osan tutkittavien vastaukset olivat lähemmäs kolme sivua. Muutamit tutkittavat lähettivät tavoitteiden mukana kurssisuunnitelman ja kurssitodistuksen, joita ei välttämättä olisi osattu pyytää projektin edetessä.

9.3 Johtopäätökset ja kehitysehdotukset

Opiskelun ja urheilun yhdistäminen nähdään useammin haasteena, kuin toinen toistaan tukevana asiana. (Mononen ym. 2014, 7.) Urheilulukiot ovat tehty helpottamaan opiskelun ja tavoitteellisen urheilamisen yhdistämistä. Urheilulukiossa opiskeleva nuori saa perusopetusta, lajivalmennusta ja tietoa urheilijan elämäntavoista. Kaikki tämä helpottaa tavoitteellisen urheilijan kasvamista huippu-urheilijaksi. (Suomen Olympiakomitea f.) Tutkimustulosten perusteella urheiluoppilaitosten opetuksen laadussa on vaihtelua, eivätkä kaikki oppilaitokset täytä huippu-urheilijaksi kehittymisen vaatimuksen tasoista opetusta valmennusopin kursseilla. Positiivista oli se, että tuloksissa oli nähtävissä urheilulukioden halu kehittää valmennusopin kurssia tukemaan paremmin urheilijan menestymisen edellytyk-

siä. Urheiluoppilaitokset sijaitsevat laaja-alaisesti ympäri Suomea, joten jokaisella oppilaitoksella on omat kulttuurilliset ja toimintaympäristölliset vahvuudet. Kuitenkin opetuksen laadun tulee olla saman tasoista jokaisessa urheiluoppilaitoksessa koulusta riippumatta.

Opinnäytetyön teoriaosuus, tutkimus ja tutkimustulokset antavat näyttöä, kuinka haasteellista on löytää huippu-urheilijaksi kehittymistä parhaiten palvelevat asiakokonaisuudet ja tiivistää ne koulussa käytäviksi opintojaksoksi. Jatkoasteena on koulujen sitouttaminen valmennusopin kurssien uudistuksiin. Sitoutuminen uusiin linjauksiin tapahtuu parhaiten silloin, kun verkostot ovat itse päässeet vaikuttamaan yhteisiin tavoitteisiin. Kuitenkin yhteisiin tavoitteisiin sitoutuminen on aina eräänlainen haaste. (Järvensivu ym. 2010, 30.) Tällöin korostuu Olympiakomitean rooli urheiluoppilaitoksien tukijana. Suomessa on 30 urheiluoppilaitosta, joita valmennusopin opetussuunnitelman linjaukset tulevat koskemaan. Kuinka osoittaa toiminnan tärkeys jokaiselle urheiluoppilaitokselle? Urheiluakatemiaohjelma järjestää vuosittain toisen asteen oppilaitoksille erilaisia tapahtumia kuten, kaksoisuraseminaarin, urheiluopisto – ja urheilulukio päivän. (Suomen Olympiakomitea e.) Mutta voisiko tuki näkyä myös jollain muulla tavalla? Yksi tutkittava oli ehdottanut Olympiakomitean vuosittaisia vierailuja oppilaitoksilla, joka antaisi toimijoille kuvan toiminnan tärkeydestä. Toinen tutkimuksen vastaaja ehdotti yhteistä verkkoalustaa Olympiakomitealle ja urheilulukioille. Sähköisen alustan avulla Olympiakomitean olisi mahdollista jakaa urheilukoordinaattoreille ajankohtaisia tutkimustuloksia ja uusia oppimateriaaleja. Urheilukoordinaattorit voisivat jakaa siellä omia materiaaleja ja hyväksi koettuja toimintatapoja. Verkkoalusta voisi toimia myös eräänlaisena keskustelualustana, jossa koordinaattoreiden on mahdollista saada vertaistukea muilta kouluilta ja tarvittaessa ohjausta Olympiakomitealta. Verkkoalustaa olisi mahdollista jatkokehittää koskemaan myös akatemiavalmentajia.

Valmennusopin opetussuunnitelma ja Kehity huippu-urheilijaksi –kirja on edistysaskel toisen asteen urheilijan polulle. Opetussuunnitelman ja oppimateriaalin tehtävänä on parantaa urheilijoiden menestymisen edellytyksiä. Oppimateriaalia ei ole tarkoitettu vain koulussa käytettäväksi vaan laaja-alaisemmin kuten, valintavaiheen urheilijan lähipiirille ja valmentajille. Oppimateriaalin tavoitteena on varmistaa urheilijan laadukas harjoittelu ja antaa eväitä muille elämänalueille. Oppimateriaali on myös tukena urheilijan lähipiirille sillä, heidän on hyvä olla tietoisia huippu-urheilijaksi kehittymisen vaatimuksista, jotta he osaa- vat tukea nuorta urheilijaa parhaalla mahdollisella tavalla.

Opiskelijan suoritettua koulussa järjestettävät lajivalmennukset ja valmennusopin kurssit on hänellä kertynyt paljon tietoa ja taitoa huippu-urheilijaksi kehittymisen vaatimuksista.

Eräs tutkimukseen osallistunut koulu, kertoi tutkimuksessa myöntävänsä opiskelijalle todistuksen opiskelijan suoritettua valmennusopin kurssin. Todistus on eräänlainen tunnustus opiskelijan osaamisesta. Todistuksen myöntää urheilulukio yhteistyössä paikallisen urheiluakatemian kanssa. Olisiko tulevaisuuden kehityskohde, kaikille valmennusopin kurssin käyneille tunnustus osaamisesta, jota voisi mahdollisesti hyödyntää esimerkiksi korkeakouluihin haettaessa?

Työn tehtävänä on parantaa toisen asteen urheilijoiden menestymisen edellytyksiä, varmistamalla jokaiselle opiskelijalle tasapuolisen ja yhtä laadukkaan opetuksen koulusta riippumatta. Työn avulla urheilijalla on entistä paremmat mahdollisuudet menestyä jatkossa huippu-urheilijana ja elämän muilla osa-alueilla.

Lähteet

Aarresola, O. 2018. Tutkimus: Suomalaisen urheilun ”Urheilijan polku” kansainvälisessä tarkastelussa. Kihu tutkimus- ja kehittämistoiminta. Luettavissa: <https://www.kihu.fi/tk-toiminta/tutkimus-suomalaisen-urheilun-urheilijan-polku-kansainvalisessa-tarkastelussa/> Luettu: 21.01.2019.

Aarresola, O., Konttinen, N. 2012. Nuori urheilija – tutkimus: 14-15- vuotiainen yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Jyväskylä. Luettavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012_aar_nuori_urhe_sel20_99043.pdf Luettu 22.01.2019.

Abbott, A., Collins, D., Sowerby, K. & Martindale, R. 2007. Developing the potential of young people in sport. SportsScotland. Edinburgh. Luettavissa: <https://sportsotland.org.uk/documents/resources/developingthepotentialofyoungpeopleinsport.pdf> Luettu 30.02.2019.

Arvinen-Barrow, M. 2015. Urheilijan psyykinen ja fyysinen hyvinvointi keskiössä – juniorista huipulle. Liikunta & Tiede 4/2015, 84 – 86.

Balyi, I., Higgs, C. & Way, R. 2013. Long-term athlete development. Human Kinetics. United States of America.

Canadian sport for life. 2016. Long-Term Athlete Development 2.1. Luettavissa: http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN_web.pdf?x96000 Luettu 25.01.2019.

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Handbook of Sport Psychology, 3. painos. John Wiley & Sons, Inc. New Jersey.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S., Sipari, T. 2014. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Edita Prima Oy. Helsinki. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf Luettu 27.01.2019.

Hakkarainen, H. 2015. Harjoittelu, ravinto ja lepo- kehittymisen kulmakivet. Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola,

T., Paasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Suomen Valmentajat 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. S. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H. (toim.), Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. VK- Kustannus Oy. Lahti.

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän Yliopisto. Luettavissa: http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf Luettu 26.03.2019.

Hirsijärvi S., Remes P. & Sajavaara P., 1996. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä.

Hughes, A-M., Keane, S., Lyons, D., Quinn, S. & MacPhail, A. 2005. Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity: The LISPA Model. Consultation Document. Luettavissa: <http://excelsiorgroup.co.uk/wp-content/uploads/2015/03/The-LIPSA-Model-1.pdf> Luettu: 23.02.2019.

Huhta, H., Nipuli, S. 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi. Luettavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/askelmerkkeja.pdf> Luettu 30.01.2019.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Paasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Suomen Valmentajat 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. Bookwell Digital. Juva.

Jyväskylän Yliopisto. 2015a. Määrällinen tutkimus. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus> Luettu 27.02.2019.

Jyväskylän Yliopisto. 2015b. Laadullinen tutkimus. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus> Luettu 27.02.2019.

Jyväskylän Yliopisto. 2015c. Monimenetelmällisyys. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/monimenetelmällisyys> Luettu 02.03.2019.

Järvensivu, T., Nykänen, K., Rajala, R. 2010. Verkostojohtamisen opas: Verkostotyöskentely sosiaali- ja terveysalalla. Aalto-yliopiston kauppakorkeakoulu.

Kananen, J. 2014. Etnografinen tutkimus Miten kirjoitan etnografisen opinnäytetyön. Suomen Yliopisto paino – Juvenes print.

Kasva urheilijaksi a. Yleisvalmennus 7. Luokka. 2018 Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/08/kasvaurheilijaksi_7lk_2018_14.8.final_.pdf Luettu: 03.02.2019.

Kasva urheilijaksi b. Yleisvalmennus 8. Luokka. 2018. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/08/kasvaurheilijaksi_8lk_2018_14.8.final_.pdf Luettu: 03.02.2019.

Kasva Urheilijaksi c. Yleisvalmennus 9. Luokka. 2018. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/kasvaurheilijaksi_9lk_2018_14.8-final_korjattu.pdf Luettu 03.02.2019.

Kasva urheilijaksi d. Urheilullinen elämänrytmi. Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/elämänrytmitesti/esittely/urheilullinen-elämänrytmi> Luettu 26.01.2019.

Kasva Urheilijaksi e. Monipuolisuus. Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/monipuolisuus> Luettu 04.03.2019.

Mero, A., Nummela, A., Kalaja S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus - teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-kustannus Oy. Lahti.

Mononen, A., Aarresalo, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kilpa- ja huippu-urheilu tutkimuskeskus. KIHU julkaisusarja nro 46. Luettavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf Luettu 24.01.2019.

Mononen, K. Urheilijan polku. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf> Luettu 01.02.2019.

Nipuli, S. 2011. Urheilu murroksessa – Katsaus järjestelmiin ja malleihin kilpaurheilun takana. Liikunta & Tiede.

Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., Paavolainen, L. 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Luettavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Huippuvaiheen_asiantuntijatyo_2016_www.pdf Luettu 28.01.2019.

Opetushallitus a. Ylioppilastutkinto. Luettavissa: https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/lukiokoulutus/ylioppilastutkinto Luettu 14.10.2018.

Opetushallitus b. Lukiokoulutus. Luettavissa: https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/lukiokoulutus Luettu: 09.10.2018.

Opetushallitus c. Eri vaihtoehtoja suorittaa lukio. Luettavissa: https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/lukiokoulutus/eri_vaihtoehtoja_suurittaa_lukio#erityinen_koulutustehtava Luettu 12.04.2019.

Opetushallitus d. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015. Luettavissa: https://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf Luettu 29.01.2019.

Opetus- ja kulttuuriministeriö a. Lukiokoulutus. Luettavissa: <https://minedu.fi/lukiokoulutus> Luettu: 10.10.2018.

Opetus- ja kulttuuriministeriö b. Ylioppilastutkinto. Luettavissa: <https://minedu.fi/ylioppilastutkinto> Luettu: 14.10.2018.

Opintopolku. Opinnot lukiossa. Luettavissa: <https://opintopolku.fi/wp/lukio-2/opinnot-lukiossa/> Luettu 09.10.2018.

Parikka, J. 05.02.2019. Asiantuntija, urheiluakatemiaohjelma. Olympiakomitea. Haastattelu. Helsinki.

Salmela-Aro, K. Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Luettavissa: https://www.ps-kustannus.fi/lisamateriaalit/motivaatio_ja_oppiminen_esipuhe.pdf Luettu 03.03.2019.

Sitra 2015. Opetussuunnitelma muuttuu. Entäs toimintakulttuuri? Luettavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/opetussuunnitelma-muuttuu-entas-toimintakulttuuri/> Luettu 29.01.2019.

Special Olympics Canada. 2007. Long-Term Athlete Development for Athletes with an Intellectual Disability. Luettavissa: <https://www.specialolympics.ca/sites/default/files/SOC%20LTAD%20-%20Dec%204%202007%20-%20English%20-%20FINAL.pdf> Luettu 21.01.2019.

Suomen Olympiakomitea a. Urheiluakatemiaohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/> Luettu 10.10.2018.

Suomen Olympiakomitea b. Strategia ja toimintasuunnitelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/suomen-olympiakomitea-ry/strategia-ja-toimintasuunnitelma/> Luettu: 03.02.2019.

Suomen Olympiakomitea c. Huippu-urheiluyksikkö. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheiluyksikko/> Luettu: 12.10.2018.

Suomen Olympiakomitea d. Yläkoulutoiminta. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/> Luettu: 01.02.2019.

Suomen Olympiakomitea e. Kasva urheilijaksi –yleisvalmennus. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/kasva-urheilijaksi-yleisvalmennus/> Luettu: 03.02.2019.

Suomen Olympiakomitea f. Urheiluoppilaitokset. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/toinen-aste/urheiluoppilaitokset/> Luettu: 13.10.2018.

Suomen Olympiakomitea g. Korkea-aste. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/korkea-aste/> Luettu: 02.02.2019.

Suomen Olympiakomitea e. Urheiluakatemiaohjelman tapahtumat. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/urheiluakatemiaohjelman-tapahtumat/> Luettu: 02.03.2019.

Suomen Olympiakomitea 2015. Urheiluakatemiaohjelma - Urheiluyläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/ylc3a4koulutoiminnan20termistc3b620ja20ohjeisto-2.pdf> Luettu 03.02.2019.

Suomen Olympiakomitea ry 2018. Liikkujan polku- verkosto. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/liikkujan-polku_esittelydiat_syksy-2018.pdf Luettu: 06.03.2019.

Suomen Olympiakomitea ry. 2018. Kasva urheilijaksi harjoituskirja 9.

Suomen Olympiakomitean ry:n toimintasuunnitelma 2017. Olympiakomitean strategia ja toimintasuunnitelma vuodelle 2017. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/vuoden-2017_-strategia_-ja_toimintasuunnitelma_paivitetty_versio.pdf Luettu 02.02.2019.

Teko Terve koululainen. Urheilevan nuoren uni ja palautuminen. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/urheilevan-nuoren-uni-ja-palautuminen/> Luettu 26.01.2019.

Terve urheilija a. Urheilijan ravitseminen. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitseminen> Luettu 26.01.2019.

Terve urheilija b. Urheilijan lautasmalli. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitseminen/laadukassyominen-teoriastakaytantoon/urheilijanlautasmalli> Luettu 26.01.2019.

Terve urheilija c. Ateriarytmit. Luettavissa <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitseminen/laadukassyominen-teoriastakaytantoon/ateriarytmit> Luettu 26.01.2019.

Terve urheilija d. Nestetasapaino. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitseminen/nestetasapaino> Luettu 26.01.2019.

Terve urheilija e. Urheilijan ravitsemuksen ABC. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitseminen/urheilijanravitsemuksenabc> Luettu 26.01.2019

The International Olympic committee. 2013. Nutrition for athletes. Luettavissa: https://still-med.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Medical-and-Scientific-Commission/EN-Nutrition-for-Athletes.pdf#_ga=2.64349612.26482641.1548328467-2104168192.1548328467 Luettu 24.01.2019.

Urheilijan ravitsemusopas. 2012. HK Ruokatalo Oy. Luettavissa: <https://docplayer.fi/3392364-Urheilijan-ravitsemusopas.html> Luettu 26.01.2019.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Gummerrus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake



Valmennusoppi

1. Taustatiedot *

Etunimi	
Sukunimi	
Sähköposti	
Koulu	
Urheilulukio- laisten oppi- lasmäärä	

2. Urheilulukion painopistelajit *

3. Montako valmennusopin kurssia koulussa järjestetään? *

4. Minkä niminen kurssi / kurssit ovat? *

5. Valmennusopin kurssi *

	Kyllä	Ei
Onko valmennusopin kurssi pakollinen kaikille urheilulinjalaisille?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toteutetaanko kurssi kaikille urheilulinjalaisille yhteisesti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Mitä materiaaleja kurssin suunnittelussa käytetään? *

7. Mitkä ovat oleelliset aihealueet, joita kurssilla käydään? *

8. Mitä muita sisältöjä mielestäsi pitäisi olla?

9. Onko urheilulukiolla yhteistyötä *

	Kyllä	Ei
Muiden urheilulukioiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paikallisen urheiluakatemian kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muiden paikallisten toimijoiden kanssa Jos vastasit kyllä niin kenen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Mikäli urheilulukionne tekee yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa, minkälaisesta yhteistyöstä on kyse?

11. Meillä olisi käyttöä:

(1 = En ole lainkaan samaa mieltä, 4= Täysin samaa mieltä) *

	1	2	3	4
Olympiakomitean luomille yhteisille, tarkoille linjauksille ja sisällöille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olympiakomitean luomille yhteisille opetusmateriaaleille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suuremmalle tuelle Olympiakomitealta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säännöllisiin tapaamisiin muiden urheilukoordinaattoreiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Kehitysideoita:

13. Vapaa sana:

14. Mikäli et ole vielä lähettänyt valmennusopin kurssisuunnitelmaa, lisääthän sen tähän liitteeksi

Kiitos ajankäytöstäsi!