

Asiantuntija- ja terveystalveluiden toimintamallin kehittäminen Satakunnan urheiluakatemiaa urheilijoiden fyysis-ten- ja psyykkisten ominaisuuksien tukemiseksi

Olli Topias Ruotsalainen



Tekijä(t) Olli Topias Ruotsalainen	
Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamallin kehittäminen Satakunnan urheiluakatemiaan urheilijoiden fyysisten- ja psyykkisten ominaisuuksien tukemiseksi	Sivu- ja liitesivumäärä 60 + 4
<p>Satakunnan urheiluakatemia tavoitteena on tukea urheilijoidensa laadukasta ja monipuolista harjoittelua, sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia, tarjoamalla urheilijoille laajan verkoston erilaisia asiantuntija- ja tukipalveluita.</p> <p>Satakunnan urheiluakatemia toimii opinnäytetyön toimeksiantajana. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa kevään ja syksyn 2019 aikana.</p> <p>Työn tarkoituksena oli kehittää Satakunnan urheiluakatemiaan asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamallia. Ensin pyrittiin selvittämään tämänhetkinen tilanne, liittyen Satakunnan urheiluakatemiaan urheilijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä heidän fyysisiin, että psyykkisiin ominaisuuksiinsa ja näiden ominaisuuksien tukemiseen tarjottaviin asiantuntija- ja tukipalveluiden verkostoon.</p> <p>Tämän jälkeen etsittiin luotettavista lähteistä ajankohtaista tietoa, kuinka valintavaiheen urheilijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ominaisuuksia tulisi tukea ja minkälaisilla tuloksilla saisimme mahdollisimman hyödyllistä tietoa, jotta voisimme kohdata urheilijan yksilönä ja tarjota hänelle yhteistyössä lajivalmentajien kanssa uran kannalta mahdollisimman laadukasta tukea urheilijan polun valintavaiheessa laadukkaiden asiantuntija- ja tukipalveluiden avustuksella.</p> <p>Löysimme nykyisestä toimintamallista mahdollisia ongelmia, jotka saattavat katkaista urheilijoiden sekä asiantuntija- ja terveyspalveluiden ammattihenkilöstön yhteyden. Yksi syy tähän on ollut palveluiden päivittämättömyys ja vanhanaikaisuus. Toinen suuri haaste on ollut urheilijoiden tietämättömyys palveluiden olemassaolosta.</p> <p>Työn päätavoitteena oli nykytilanteen ja löydettyjen tulosten pohjalta luoda Satakunnan urheiluakatemiaalle uusi asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamalli, jonka avulla Satakunnan urheiluakatemia tarjoaa jatkossakin valintavaiheen urheilijoille mahdollisimman tasavertaisen tukiverkoston ja lähtökohdat huippu-urheilijan polulle.</p> <p>Tiedonkeruumenetelminä käytettiin kirjallisuuskatsauksen lisäksi suullisia haastatteluja niin alan asiantuntijoilta, valintavaiheen urheilijoilta kuin asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintaverkoston asiantuntijoiltakin.</p>	
Asiasanat Urheiluakatemia, akatemiaurheilijat, tukiverkosto, asiantuntija- ja terveyspalvelut, kilpa- ja huippu-urheilu, urheilijan polku, valintavaiheen urheilijat	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Urheiluakatemiatoiminta Suomessa	3
2.1	Urheiluakatemioiden historia	3
2.2	Urheiluakatemioiden talous	3
2.3	Urheiluakatemiatoiminnan visio	4
2.4	Urheiluakatemioiden toimintamalli ja tavoitteet	4
2.5	Urheiluoppilaitokset	5
2.5.1	Liikunta- ja urheilupainotteiset luokat	6
2.6	Toisen asteen urheiluoppilaitokset	7
2.6.1	Urheilulukiojärjestelmä	8
2.6.2	Urheilijoiden ammatillinen koulutus	8
2.6.3	Urheiluoppilaitosten opiskelijavalinta	9
2.6.4	Valmennus ja opintojen ohjaus urheiluoppilaitoksissa	10
3	Urheilijan polku Suomessa	11
3.1	Urheilijan polun lapsuusvaihe	12
3.2	Urheilijan polun valintavaihe	14
3.2.1	Innostuksesta intohimoon	15
3.2.2	Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin	16
3.2.3	Hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun	16
3.2.4	Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi	17
3.3	Urheilijan polun huippuvaihe	18
4	Asiantuntija- ja tukipalveluiden sekä toimintaympäristön merkitys urheilijaksi kasvamisessa	21
4.1	Urheilijan suorituskykyä edistävä terveys	21
4.1.1	Urheilijan terveystarkastus	22
4.2	Urheilijan fyysisten ominaisuuksien testaaminen	23
4.2.1	Urheilijan nopeus- ja voimaominaisuuksien testaaminen valintavaiheessa	25
4.2.2	Urheilijan kestävyysominaisuuksien testaaminen valintavaiheessa	27
4.3	Urheilijan henkinen hyvinvointi ja psyykkinen valmennus	28
4.4	Urheilijan ravintovalmennus	29
4.4.1	Havaintoja urheilevien nuorten syömisestä	29
4.4.2	Urheiluravitsemuksen perusta	30
4.4.3	Ravintovalmennus Urheilijan polulla	31
4.4.4	Ravintovalmennus nuorilla ja valintavaiheen urheilijoilla	31
4.4.5	Urheilijoiden ravintovalmennus ja ravitsemusohjaus Suomessa	32
4.4.6	Urheilijan ravitsemustilan seuraaminen	33

4.5	Urheilijan kehonhuollolliset palvelut ja urheilufysioterapia	34
5	Satakunnan urheiluakatemia SSA.....	35
5.1	Toiminnan visio	35
5.2	Porilaisen urheilijan polun toimintamalli ja tavoitteet	36
5.2.1	Perusaste, Käppärän alakoulun liikuntaluokka	36
5.2.2	Perusaste, Kuninkaanhaan yläkoulun urheilupainotteiset luokat.....	36
5.3	Toinen aste, Porin suomalaisen yhteislyseon urheilulukio	37
5.3.1	Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjan valmennusideologia	38
5.3.2	Valmennuksen järjestäminen Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjalla.....	39
5.3.3	Yhteistyö valmentajien ja paikallisten urheiluseurojen välillä	39
5.3.4	Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjan yleiset tavoitteet	39
6	Työn tarkoitus	41
7	Toimintamallin kehittämisen vaiheet.....	43
8	Asiantuntija ja tukipalveluiden uusi toimintamalli Satakunnan urheiluakatemiassa.....	45
8.1	Terveystarkastus	46
8.2	Tuki- ja liikuntaelimistön tutkimus.....	46
8.3	Kehonhuollolliset palvelut.....	47
8.4	Fyysisen kunnon testaaminen.....	47
8.5	Psyykinen valmennus.....	48
8.6	Ravintovalmennus.....	48
8.7	Antidoping	49
8.8	Opinto-ohjaus	50
8.9	Tiedonkeruumenetelmät, urheilijakortit	51
8.10	Raportointi	51
9	Pohdinta	53
10	Yhteenveto	56
11	Lähteet.....	57
12	Liitteet	61

1 Johdanto

Urheiluakatemit ovat Suomessa 2000-luvulla käynnistyneitä paikallisia tai seudullisia yhteistyöverkostoja, joissa oppilaitokset, urheiluseurat ja -organisaatiot, kuntayhteisöt sekä erilaisten asiantuntijapalveluiden tuottajat työskentelevät yhdessä urheilijoiden opinto-, työ- ja urheilu-urien yhteensovittamiseksi. Akatemiatoiminta perustuu olemassa olevien rakenteiden yhteensovittamiseen ja niiden jatkuvaan kehittämiseen. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto, Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Suomen Olympiakomitea, 2013, 4.)

Jokaisella urheiluakatemialla on oma paikallinen ja seudullinen verkostonsa, jolla on merkittävä rooli toiminnan mahdollistajana. Urheiluakatemioiden hallinnon rakenne vaihtelee paikallisesti, mutta kaikissa malleissa sen tavoitteena ja kriteerinä on noudattaa hyvää hallintotapaa. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto, Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Suomen Olympiakomitea, 2013, 5.)

Urheiluakatemioiden toimintaverkostossa on mukana paikallisten oppilaitosten ja opetusviranomaisten lisäksi urheiluseuroja, urheilun lajiliittoja, kuntien liikuntatoimia ja yksityisiä asiantuntijapalveluiden tarjoajia. Valtakunnallisesti urheiluakatemiatoimintaa koordinoi Suomen Olympiakomitea ja sen Urheiluakatemiaohjelma. Urheiluakatemiaohjelman tärkeitä yhteistyötahoja akatemioiden ja heidän paikallisten kumppaneidensa lisäksi ovat valtakunnalliset opetus- ja urheiluviranomaiset, kuten esimerkiksi Opetushallitus, Opetus- ja kulttuuriministeriö, urheilun lajiliitot, urheiluopistot, Suomen valmentajat ry, Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta, KIHU (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus) ja liikuntalääketieteen keskus.

Tällä hetkellä Suomessa on 20 toimivaa urheiluakatemiaa: Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia, Etelä-Savon urheiluakatemia, Joensuun urheiluakatemia, Kouvolan urheiluakatemia, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia (URHEA), Oulunseutu urheiluakatemia, Pohjois-Savon urheiluakatemia, Päijät-Hämeen urheiluakatemia, Satakunta Sports Academy (SSA), Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemia, Keski-Suomen urheiluakatemia, Lapin urheiluakatemia, Turun seudun urheiluakatemia, Tampereen urheiluakatemia, Vaasan seudun urheiluakatemia- Vasa regionens idrottsakademi, Ruka-Vuokatti urheiluakatemia, Keski-Pohjanmaan urheiluakatemia, Etelä-Karjalan urheiluakatemia, Porvoon urheiluakatemia ja Urheiluakatemia Tavastia (Hämeenlinna). (Suomen Olympiakomitea, 2019)

Satakunnan urheiluakatemian tavoitteena on tukea urheilijoidensa laadukasta ja monipuolista harjoittelua sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia tarjoamalla akatemiaprofiilin urheili-

joille laajan verkoston erilaisia asiantuntija- ja terveyspalveluita. Asiantuntija- ja terveyspalveluissa painotus on ensisijaisesti ennaltaehkäisevässä toiminnassa. Tällä hetkellä Satakunnan urheiluakatemia asiantuntija- ja terveyspalveluiden verkosto kaipaa hieman päivitystä.

Jotta Satakunnan urheiluakatemia pystyy jatkossakin tarjoamaan huipulle tähtääville urheilijoille mahdollisimman ammattimaista tukea ja palveluita henkilökohtaisten ja yksilöllisten tarpeiden puitteissa, tarvitaan asiantuntija ja terveyspalveluiden toimintamalliin päivitystä ja nykyaikaista linjausta. Uusi yhteinen linjaus toiminnasta yhdessä yhteistyössä toimivien palveluntarjoajien ja kumppaneiden kanssa takaa tulevaisuudessakin satakuntalaisen huippu-urheilun laadun pysyvän mukana kilpailussa niin kansallisen, kuin kansainvälisenkin tason huipulla.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ja päivittää Satakunnan urheiluakatemia asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamallia niin, että ne osana valintavaiheen urheilijan toimintaympäristöä palvelisivat mahdollisimman laaja-alaisesti ja monipuolisesti nykyaikaista huippu urheilijaa. Tarkoituksena kartoittaa Satakunnan urheiluakatemia asiantuntija- ja terveyspalveluiden tämänhetkinen tilanne liittyen urheilijoille tarjottaviin asiantuntija- ja terveyspalveluihin sekä niiden sisältöön ja laatuun. Tarkoituksena on tarkastella urheilijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaa toimintaympäristöä ja palveluita sekä kyseenalaistaa niiden tämänhetkistä toimivuutta.

2 Urheiluakatemiatoiminta Suomessa

2.1 Urheiluakatemioiden historia

Urheilun ja opiskelun yhdistämisen ensiaskeleet otettiin vuonna 1986, jolloin ensimmäiset urheiluoppilaitokset saivat erityisen tehtävän kokeiluluvan toimintaansa, kun koettiin että suomalainen koulujärjestelmä ei ollut riittävän joustava huipulle tähtäävien nuorten valmentautumisen kannalta. Siitä lähtien toimintaa on kehitetty asteittain siten, että nykymuotoiset urheiluakatemit ovat vakiinnuttaneet asemansa toimijana Urheilijan polulla. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto, Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Suomen Olympiakomitea 2013, 4.)

Vuonna 2007 Olympiakomitea otti vastuun urheiluakatemioiden valtakunnallisesta koordinoinnista. Vuonna 2010 alkaneessa huippu-urheilun muutostyössä urheiluakatemit saivat merkittävän roolin. Jo olemassa ollut toiminta ja verkosto nimettiin Urheiluakatemiaohjelmaksi, josta tuli yksi kolmesta muutostyön pääohjelmasta Osaamisohjelman ja Huippuvaiheen ohjelman ohella. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto, Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Suomen Olympiakomitea 2013, 4.)

Urheiluakatemiatoiminta lähti liikkeelle urheilun ja opiskelun yhdistämisen tarpeesta 2. asteella ja korkeakouluissa. Seuraavassa aallossa mukaan tulivat myös yläkoulut ja pilottikokeilut alakouluissa. Urheiluakatemioiden kehitystyössä on koko ajan aktiivisesti mukana kehittyvä yhteistyö urheilijan lähipiirin, kuntien, kaupunkien ja asiantuntijaverkoston kanssa. Urheiluakatemiaohjelman tarkoituksena on tarkastella kokonaisuutta koko Urheilijan polun näkökulmasta, jolloin edellä mainittujen lisäksi paikallisten urheiluseura ja -organisaatiotoimijoiden, laajemman kuntaverkoston, työnantajien ja valtakunnallisen osaamisverkoston rooli korostuu entisestään. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto, Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Suomen Olympiakomitea 2013, 4.)

2.2 Urheiluakatemioiden talous

Urheiluakatemioiden talous perustuu pääosin paikalliseen rahoitukseen. Lisäksi Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) tukee Urheiluakatemiaohjelman kautta akatemiaita niiden arvoidun merkittävyyden mukaan. Talousresurssit pyritään kohdentamaan ensisijaisesti valmennuksen kehittämiseen esimerkiksi valmentajapalkkauksien muodossa. Tämän lisäksi resursseja suunnataan toiminnan koordinointiin ja asiantuntijapalveluihin. Toimivat valmennusolosuhteet pyritään varmistamaan paikallisten oppilaitosten, liikuntaviranomaisten ja jossain määrin yksityisten palveluntarjoajien kanssa.

2.3 Urheiluakatemiatoiminnan visio

Suomalaisen huippu-urheilun visio on saattaa Urheilijan polun osaamisella, yhteistyöllä ja intohimolla Suomi parhaaksi huippu-urheilun Pohjoismaaksi vuoteen 2020 mennessä. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto, Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Suomen Olympiakomitea 2013, 5.)

Urheiluakatemiatoiminnan visiona puolestaan on olla Urheilijan polun seutukunnallinen perustukiratkaisu, joka muodostaa suomalaisen huippu-urheiluverkoston rungon. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto, Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Suomen Olympiakomitea 2013, 5.)

2.4 Urheiluakatemioiden toimintamalli ja tavoitteet

Urheiluakatemioiden toiminnan tavoitteena on saattaa urheilija toiminnan keskiöön. Näin ollen pystytään varmistamaan urheilijan yksilöllinen kehittyminen urheilijana. Tavoitteena on varmistaa urheilun, koulunkäynnin, opiskelun ja työelämän joustava yhdistäminen sekä tukea urheilijaa tasapainoisen elämänuran rakentamisessa, jossa urheilija kasvaa ottamaan vastuun itsestään. Toiminnan tavoitteena on varmistaa laajan asiantuntija- ja tukipalveluverkoston sekä osaavan valmennuksen saatavuus koko Urheilijan polun aikana. Myös asiantuntija- ja tukipalveluverkostolle sekä valmentajille on pystyttävä tarjoamaan kehittymisen mahdollistava yhtenäinen verkosto, jossa korostuu erityisesti olosuhteiden toimivuus, esteettömyys ja saatavuus. Urheiluakatemioiden toimintatapa on tiiviiseen yhteistyöhön ohjaavaa ja osaamista lisäävää. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto, Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Suomen Olympiakomitea 2013, 5.)

Eettiseltä perustaltaan urheiluakatemioiden toiminta kannustaa rehelliseen kilpailuun ja vuorovaikutukseen sitoutumista niin urheilijoiden, kuin asiantuntija- ja tukipalveluverkoston, sekä valmentajien keskuudessa. Toimintatapojen ja keinojen valintaa ohjaa urheilun eettinen perusta, jolloin kaikkien edellä mainittujen toimijoiden tulee sitoutua urheilun eettisten perusarvojen ja reilun pelin periaatteisiin. Antidopingtoiminnan lisäksi on vastattava urheilun integriteetistä, laaja-alaisesta tasa-arvosta, alaikäisten suojelusta, ottelutulosten manipuloinnista, rasismista ja muista urheilua uhkaavista eettisistä tekijöistä. Akatemiatoiminnan ja sen toimijoiden tulisi pyrkiä rohkeasti puhumaan oikeaan ja väärään liittyvistä kysymyksistä ja kannustaa aktiivisesti toimintaan eettisen urheilun puolesta. (Urheiluakatemiatoiminnan ohjeisto, Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Suomen Olympiakomitea 2013, 5.)

Huippu-urheilumuutosryhmän loppuraportin (2012) yhteydessä on ohjeisto, jossa määritellään urheiluakatemiatoiminnan tavoitteet ja jota Huippu-urheiluyksikön Urheiluakatemiaohjelma pyrkii toteuttamaan:

- Toiminnassa urheilija on keskiössä
- Varmistetaan yksilön kehittyminen ja menestyminen urheilijana
- Varmistetaan urheilun, koulunkäynnin, opiskelun ja työelämän joustava yhdistäminen
- Tuetaan tasapainoisen elämänuran rakentumista, jossa urheilija kasvaa ottamaan vastuun itsestään
- Varmistetaan, että urheilijalla on koko urheilijan polullaan käytettävissään osaava valmennus ja valmennuksen asiantuntijapalvelut
- Tarjotaan valmentajalle kehityksen mahdollistava verkosto
- Olosuhteet ovat toimivat, esteettömät ja hyvin saatavilla olevat
- Toimintatapa on yhteistyöhön ohjaava ja osaamista lisäävä

(Härkönen 2014, 91.)

2.5 Urheiluoppilaitokset

Urheiluoppilaitosjärjestelmä on suomalaisen urheiluakatemiaverkoston ydin. Suomessa toimii tällä hetkellä Opetus- ja kulttuuriministeriön luvalla yhteensä 25 erityisen koulutus-tehtävän saanutta koulutuksenjärjestäjää. Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää erityisen tehtävän urheiluoppilaitoksille statuksen lisäksi talousresursseja toiminnan kehittämiseen. Urheiluoppilaitosjärjestelmä on urheiluakatemiaverkoston merkittävin yhteistyö-, osaamis- ja resurssikanavana, eräänlainen sydän suomalaiselle urheiluakatemiajärjestelmälle. (Savolainen & Härkönen 2014, 87.)

Vuonna 2012 erityisen tehtävän urheiluoppilaitoksissa opiskeli noin 2941 oppilasta, joista lukiossa oli 2430 ja ammatillisissa oppilaitoksissa 511. Urheiluoppilaitosten ilmoittamissa painopistelajeissa opiskeli 2292 urheilijaa. (Savolainen & Härkönen 2014, 87.)

Suurin osa erityisen tehtävän urheiluoppilaitoksista toimii suurissa kaupunkikeskuksissa. Urheiluoppilaitosten tärkeimpänä tehtävänä on mahdollistaa yhdessä urheiluakatemiatoiminnan kanssa urheilijoiden harjoittelu osana koulupäivää. Osa urheiluoppilaitoksista sijaitsee pienemmillä paikkakunnilla sopivien lajiolosuhteiden äärellä ja toiminta on sisäoppilaitosmaista, sisältäen opintojen ohella valmennus-, tuki- ja asiantuntijapalveluita. (Savolainen & Härkönen 2014, 87.)

2.5.1 Liikunta- ja urheilupainotteiset luokat

Suomalainen koulujärjestelmä pyrkii takaamaan perusopetuksen osalta kaikille oppilaille yhdenvertaiset mahdollisuudet oppia. E erityisen lahjakkaille oppilaille järjestelmä ei kuitenkaan juurikaan tarjoa lisämahdollisuuksia itsensä kehittämiseksi. Poikkeuksena tästä voidaan pitää musiikki- ja kuvataideluokkajärjestelmää. (Kalaja 2014, 85.)

Tästä seurauksena useilla paikkakunnilla urheiluväki on aktivoitunut perustamaan urheiluille nuorille erilaisia ratkaisuja, joiden avulla voidaan koulupäivän yhteyteen lisätä liikunnan, tavoitteellisen urheilun ja -harjoittelun määrää. Hyvin yleinen ratkaisu on niin kutsuttu hajautettu liikunta- ja urheiluluokkamalli. Tässä mallissa urheilevat oppilaat ovat eri luokilla ja heidät kootaan yhteen liikuntatunneille, joita ovat sekä kaikille yhteiset liikuntatunnit, että valinnaisainetunnit. Mallin toteuttaminen on kohtalaisen helppoa, eikä juurikaan vaadi erillisiä resursseja, koska oppilaat olisivat joka tapauksessa valinnaisaineryhmissä. (Kalaja 2014, 85.)

Varsinaisesta liikunta- ja urheilupainotteisesta luokasta puhutaan silloin, kun kaikki liikuntaa aktiivisesti harrastavat tai urheilevat oppilaat kootaan samoille luokille. Urheilijoiden kerääminen samalle luokalle helpottaa erikoisjärjestelyiden toteuttamista ja esimerkiksi lukujärjestyksen muokkaaminen on helpompaa, kun kyseessä on luokkakokonaisuus. Kokeusten mukaan urheilijoiden kerääminen samalle luokalle vahvistaa oppilaiden urheilujaidentiteettiä ja heillä on myös erinomainen mahdollisuus oppia toisiltaan. Liikunta- ja urheilupainotteisten luokkien riskinä voidaan pitää toiminnan suuntautumista ”väärrään” suuntaan ja näin ollen koulumenestyksen mahdollista heikkenemistä. Tavallisesti liikunta- ja urheilupainotteiset luokat ovat koulun sisäisiä ratkaisuja, mutta myös kuntatason esimerkkejä ratkaisuista on olemassa. Koulun sisäisessä mallissa liikunta- ja urheilupainotteisille luokille tulevat oppilaat kerätään kouluun jo muutenkin siirtyvistä oppilaista, kun taas kuntatasolla painotetun opetuksen luokalle voidaan hakea myös oman koulupiirin ulkopuolelta. (Kalaja 2014, 85.)

Urheilupainotteista luokkaa pidetään liikuntapainotteista järeämpänä ratkaisuna ja sitä verrataan musiikki- ja kuvataidepainotteisiin luokkiin. Tämän kaltaiset erikoisluokat ovat yleensä poliittisen päätöksentekokoelimen, esimerkiksi sivistyslautakunnan perustamia ja niistä puhutaan virallisesti erikoisluokkina. (Kalaja 2014, 85.)

Suomessa on olemassa erilaisia urheiluluokkamalleja. Joihinkin kouluihin urheiluluokalle päästään valintakokeiden kautta, joihinkin tullaan seura- tai liittovalmentajien lausunnoilla. Yhteistä näille luokille on kuitenkin se, että harjoittelulle on järjestetty aikaa koulupäivän

yhteydessä. Urheiluluokalla opiskelevilla oppilailla saattaa olla lukujärjestyksessä enemmän oppitunteja kuin normaaliluokalla opiskelevilla oppilailla. Urheilupainotteisten luokkien lukujärjestykset on rakennettu aamuharjoittelun mahdollistaviksi. Toisissa kouluissa tämä tarkoittaa oman lajin lisäharjoittelua seura-, liitto- tai lajivalmentajan vetämänä, kun taas toisissa kouluissa urheilupainotteisella luokalla Urheilijan polkua tuetaan liikunnanopettajan opettamalla monipuolisella motorikka- ja ominaisuusharjoittelulla. (Kalaja 2014, 86.)

Optimitilanteessa urheiluluokalla opiskeluun voidaan liittää paljon muutakin kuin ainoastaan harjoittelua. Perusopetuksen opetussuunnitelmat mahdollistavat valmennuksen hyvin monipuolisen tukemisen eri oppiaineiden avulla. Esimerkiksi kotitaloustunneilla voidaan perehtyä urheilijan ravitsemukseen, vieraissa kielissä urheiluterminologiaan, opinto-ohjauksessa ajankäyttöön ja elämänhallintaan sekä liikunta-alan opiskelumahdollisuuksiin. (Kalaja 2014, 86.)

Suomalaisessa koulujärjestelmässä yksittäisten koulujen autonomia ja yksittäisten rehtorien päätäntävalta on suuri. Tämä näkyy esimerkiksi erilaisina liikunta- ja urheilupainotteisten luokkien toteutuksena eri puolilla maata. Toisaalta kirjava ja autonominen käytäntö vaikeuttaa liikunta- ja urheilupainotteisten luokkien toiminnan vakiinnuttamista ja laadun varmistamista. Erityisen merkityksellisinä laatutekijöinä voidaan pitää liikunta- ja urheiluluokkatoiminnan sisältöjä ja valmennuksesta sekä tuki- ja asiantuntija palveluista vastaavien henkilöiden pätevyyksiä. Selkeällä koordinoinnilla ja ohjauksella voitaisiin varmistaa valintavaiheen nuorelle urheilijalle ihanteellinen ja tarkoituksenmukainen valmentautuminen, jossa koulu, urheiluseura ja koti toimivat tiiviissä yhteistyössä urheilijan toimintaympäristössä. Suomen Olympiakomitean akatemiaohjelma on lähivuosina ottanut ensimmäisiä askeleita myös perusopetuksen yläluokkien urheilutoiminnan linjaamiseksi ja esimerkiksi valintakoemenettelyihin on keskitytty yhteisissä akatemiatyöpajoissa. (Kalaja 2014, 86.)

2.6 Toisen asteen urheiluoppilaitokset

Opiskelun ja urheilun yhdistämisen kannalta merkittävänä virstanpylväänä voidaan pitää vuonna 1986 kokeiluluvalla aloitettua erityisen tehtävän urheiluoppilaitosjärjestelmää. Se käynnistettiin lajiliittojen ja kouluväen yhteisten keskustelujen seurauksena, koska koettiin, ettei nykyinen koulujärjestelmä ollut riittävän joustava urheilussa huipulle tähtäävien valintavaiheen nuorten urheilijoiden valmentautumisen kannalta. Tällä hetkellä Suomessa toimiikin Opetus- ja kulttuuriministeriön luvalla yhteensä 25 urheilijoiden erityisen koulutus-tehtävän saanutta koulutuksenjärjestäjää. (Savolainen & Härkönen 2014, 87.)

2.6.1 Urheilulukiojärjestelmä

Urheilulukiojärjestelmä sai alkunsa vuonna 1986, jolloin kuusi suomalaista lukiota aloitti virallisesti urheilijoille suunnatun koulutuksen Suomessa. Toiminnan kokeilun seurauksen vuonna 1990 kuusi uutta suomalaista lukiota liittyi mukaan kokeiluun. Kokeilusta saadut hyvät tulokset sekä opiskelussa, että urheiluvalmennuksessa puolsivat urheilulukiojärjestelmän toiminnan vakiintumista. Vuonna 1994 Opetusministeriö vahvisti valtakunnallisen urheilijakoulutuksen erityistehtävän urheilulukiostatuksen 12 suomalaiselle lukiolle. (Savolainen & Härkönen 2014, 87.)

Urheilulukiossa opiskelevalla oppilaalla on opinnoissaan vähintään 12 ja enintään 18-20 urheiluvalmennuskurssia, jotka sisältyvät pakollisiin opintoihin. Jokainen urheilulukiostatuksella toimiva oppilaitos määrittelee yksilöllisesti urheiluvalmennuskurssien maksimimäärän. Urheilulukioden opetussuunnitelma perustuu urheiluoppilaitosverkoston ja Suomen Olympiakomitean yhteistyöllä tehtyyn Urheilulukion opetussuunnitelmaan, jonka linjojen perusteella oppilaitokset ovat laatineet omat yksilölliset oppilaitoskohtaiset opetussuunnitelmansa. (Savolainen & Härkönen 2014, 87.)

Urheilulukiossa opiskelevat oppilaat ja urheilijat harjoittelevat koulupäivän aikana yleensä kolme kertaa viikossa. Oppilaiden lukujärjestyksiin on yleensä varattu kolme kahden tunnin aikaikkunaa harjoituksille ja ne toteutuvat yleensä aamuisin, jotta kahden harjoituskeran toteuttaminen päivässä olisi mahdollista. Niin kutsutuissa painopistelajeissa urheilustatuksen omaavat oppilaitokset tarjoavat urheilijoille valmennusta lajivalmentajan alaisuudessa. Muissa kuin painopistelajeissa urheilijoille tarjotaan puolestaan yleisvalmennuksen ryhmiä tai he voivat vaihtoehtoisesti harjoitella myös omatoimisesti tai henkilökohallisen valmentajan johdolla. Joissakin urheiluoppilaitoksissa tarjotaan valmennusta tai aikaa omatoimiseen harjoitteluun jopa viitenä päivänä viikossa, jota pidetäänkin tavoitteena kaikissa urheiluoppilaitoksissa toteutuvaksi. (Savolainen & Härkönen 2014, 88.)

2.6.2 Urheilijoiden ammatillinen koulutus

Ammatillisen koulutuksen kokeilu aloitettiin vuonna 1986 neljässä ammattioppilaitoksessa ja vuonna 1990 yhdessä urheilulukioden määrän kasvun yhteydessä toiminta vakinaistettiin. 1.1.2001 Opetusministeriö määräsi kymmenelle koulutuksen järjestäjälle erityisen koulutustehtävän urheilijoiden ammatillisen peruskoulutuksen järjestämiseksi.

Urheilulukio toiminnasta poiketen, ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien oppilaiden ja urheilijoiden määrä on huomattavasti pienempi oppilaitosten kokonaisopiskelijamäärään verrattuna. Urheilijat opiskelevat useita eri perustutkintoja, mikä luonnollisesti aiheuttaa haasteita yksilöllisen lukujärjestyksen suunnittelussa ja urheilun yhteensovittamisessa.

Kaikille ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleville urheilijoille tulisi tehdä oppilaitoksen toimesta henkilökohtainen opiskelun ja urheilun yhdistämisen suunnitelma. Valitettavasti urheilulukiojärjestelmästä poiketen oppilailla on usein harjoittelu päällekkäin normaalien ammattiaineiden oppituntien kanssa, mikä taas aiheuttaa erityishaasteita koulunkäynnin ja urheilun onnistuneessa yhdistämisessä. (Savolainen & Härkönen 2014, 88.)

Toisiaan lähellä sijaitsevat ammatilliset urheiluoppilaitokset ja urheilulukiot järjestävät usein valmennuksen hyvässä yhteistyössä ja toimintaa koordinoi paikalliset urheiluakatemiat. Ammatillisten oppilaitosten urheilun ja harjoittelun aikaikkuna on yleensä lukioita vastaava, jolloin oppilaat saavat mahdollisuuden lajiharjoitteluun kolmena aamuna viikossa noin kahden tunnin ajan. (Savolainen & Härkönen 2014, 88.)

Ammatilliset perustutkinnot ovat yleensä laajuudeltaan 120 opintoviikkoa. Urheilustatuksella opiskelevien oppilaiden on mahdollista saada 130 opintoviikon tutkintoon 14-26 opintoviikon laajuinen kokonaisuus urheiluvalmennusta. Nämä opintoviikot muodostuvat ammattitaitoa täydentävistä aineista (4-6 opintoviikkoa), vapaasti valittavista aineista (10 opintoviikkoa) ja ammatillisista valinnaisaineista (10 opintoviikkoa). Tällä hetkellä useimmat ammattioppilaitokset pystyvät kuitenkin valitettavasti tarjoamaan oppilailleen vain noin 10-15 opintoviikon urheiluvalmennuskokonaisuuden. (Savolainen & Härkönen 2014, 88.)

2.6.3 Urheiluoppilaitosten opiskelijavalinta

Haku suomalaisiin urheiluoppilaitoksiin tapahtuu kansallisesti yleisen yhteisvalinnan hakuprosessin ja hakulomakkeen avulla. Vuoden 2013 syksyn hausta alkaen haku on tapahtunut verkossa opintopolku.fi järjestelmän kautta. Urheiluoppilaitoksiin opiskelemaan hakevat urheilijat pisteytetään lajiliittojen toimesta urheilullisen tason mukaan, jonka perusteella urheilulliset ansiot ja saavutukset pääasiassa määritellään. Urheiluoppilaitokset voivat lisäksi järjestää yleisen haun tueksi yksilöllisiä valintatestejä halutessaan opiskelijavalinnan tueksi lisätietoja. Urheilulukioon hakiessa opiskelija voi saada 10 pistettä peruskoulun koulumenestyksestään ja toiset 10 pistettä saavutetuista urheilullisista ansioistaan. (Savolainen & Härkönen 2014, 88.)

Ammatilliseen koulutukseen on myös syksystä 2013 alkaen haettu normaalin yhteishaun hakumenetelmää käyttäen. Ammatillisiin koulutuksiin hakevat opiskelijat voivat saada 0-3 lisäpistettä urheilussa saavutetuista ansioistaan. (Savolainen & Härkönen 2014, 88.)

2.6.4 Valmennus ja opintojen ohjaus urheiluoppilaitoksissa

Urheiluvalmennustuntien opettajina ja valmentajina toimivat henkilöt ovat pääsääntöisesti alueen urheiluakatemiaverkostossa toimivien urheiluseurojen tai lajiliittojen valmentajia, joiden työnkuvaan lukeutuu oppilaitos- ja urheiluakatemiavalmennus. Opetus- ja kulttuuri-ministeriö tukee taloudellisesti urheiluakatemioita ja suurin osa näistä taloudellisista resursseista pyritäänkin keskittämään juuri akatemiavalmentajien palkkaukseen. Urheiluoppilaitoksissa toimivat liikunnanopettajat vastaavat yleensä oppilaitosten urheilutoiminnan kokonaisvaltaisesta koordinoinnista, mutta myös valmentavat tiettyä valmennusryhmää tai yleisvalmennusryhmiä, joita urheiluakatemit puolestaan koordinoivat. (Savolainen & Härkönen 2014, 89.)

Urheiluoppilaitoksissa opiskelevien oppilaiden ja urheilijoiden opintojen ohjauksesta vastaavat nimetyt opinto-ohjaajat. Oppilaitokset ovat yleensä resursoineet opinto-ohjaukseen normaalia enemmän voimavaroja, jotta urheilevien oppilaiden olisi mahdollista saada riittävästi tukea urheilun, opiskelun sekä tulevan mahdollisen työuran onnistuneeseen ja tasapainoiseen yhdistämiseen. (Savolainen & Härkönen 2014, 89.)

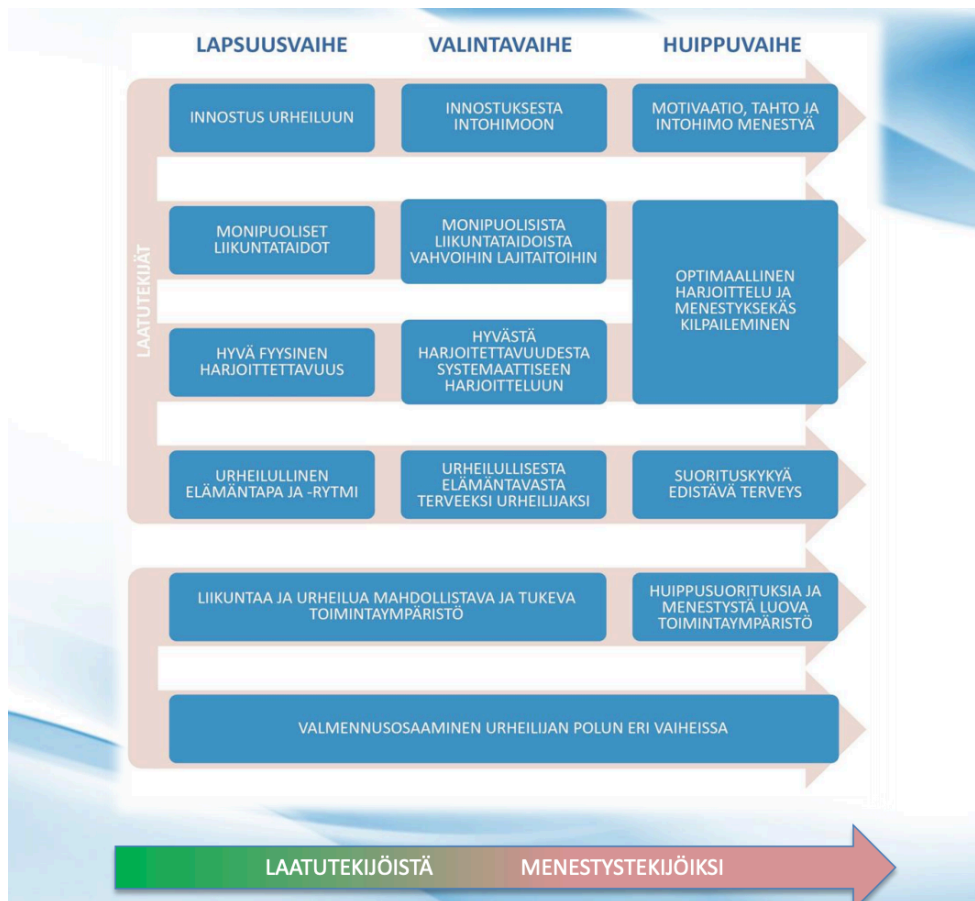
3 Urheilijan polku Suomessa

Urheilijan polku- käsitettä käytetään kuvauksena siitä, kuinka matka kohti maailman huipua tulisi eri lajeissa parhaimmillaan rakentaa. Polku antaa myös kuvaa eri vaiheissa olevien toimijoiden rooleista ja yhteistyötarpeista. Samalla se taustoittaa ja ottaa kantaa ratkaisuihin, joita urheilijan olisi kyseisessä lajissa tarkoituksenmukaista tehdä tai mahdollisesti jättää tekemättä esimerkiksi urheilun ja opiskelun tai urheilu- ja työuran onnistuneessa yhteensovittamisessa. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 2011-2019)

Urheilijan polulla yksilöt etenevät luonnollisesti ja yksilöllisten taipumustensa sekä harjoitustaustansa mukaisesti, mutta polku kertoo myös konkreettisesti sen, minkälaisia taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen sisällön painopisteitä polulla tulisi eri ikävaiheissa olla. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 2011-2019)

Urheilijan polun tavoitteena on antaa päälinjoja toiminnalle. Yksityiskohtaista sovellusta tulee tehdä yhteistyössä lajista riippuen henkilökohtaisen valmentajan tai lajivalmentajan kanssa. Polun yksilöllisyyttä tulee urheilijoiden keskuudessa korostaa. (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 2011-2019)

Urheilijan polun eri vaiheita on tutkittu yksityiskohtaisemmin usean suomalaisen asiantuntijaryhmän toimesta. Asiantuntijaryhmien tarkoituksena on ollut linjata ja dokumentoida olemassa olevaan tutkimustietoon ja asiantuntijalausuntoihin perustuen yleiset suuntaviivat suomalaisen urheilijan polun eri vaiheisiin. Asiantuntijaryhmien tavoitteena on ollut esitellä ja linjata niitä tekijöitä, joita voidaan pitää urheilijan polulla etenemisen mahdollistavina tekijöinä (kuvio 1). Lapsuusvaiheessa näitä tekijöitä kutsutaan laatutekijöiksi, valintavaiheessa niistä muodostuu menestystekijöitä, jotka huippuvaiheessa puolestaan mahdollistavat huipputasoisen suoritukset ja kansainvälisen menestyksen. (Mononen 2016, 29.)



Kuvio 1. Lapsuusvaiheen laatutekijöistä huippuvaiheen menestystekijöiksi. Urheilijan polun lapsuus-, valinta- ja huippuvaiheen urheilijaksi kasvun, kehittymisen ja kansainvälisen menestyksen mahdollistavat tekijät (Mononen 2016, 30.)

3.1 Urheilijan polun lapsuusvaihe

Urheilijan polun lapsuusvaiheessa kaikki liikuntaa ja urheilua harrastavat lapset ovat samalla polulla. Tässä ikävaiheessa urheilulla ei lapsen näkökulmasta katsottuna ole juuriakaan mitään kehitystavoitteita, eli vasta jälkeenpäin voidaan tutkia huipulle päässeiden urheilijoiden polun lapsuusvaihetta ja nimittää sitä urheilijan poluksi. (Mononen 2016, 29-30.)

Kokonaisvaltainen lahjakkuuksien identifiointi ja urheilumenestyksen ennustaminen on vielä lapsuusvaiheessa hyvin vaikeaa. Suomalaisen urheilun kannalta tärkeää onkin, että lapsuusvaiheessa liikuntaa harrastaa mahdollisimman moni liikunnasta ja urheilusta kiinnostunut lapsi. (Mononen 2016, 30-31.)

Lapsuusvaiheen tärkeimpinä laadullisina tavoitteina pidetään lapsen innostusta urheiluun, monipuolisia liikuntataitoja, hyvää fyysistä harjoitettavuutta ja urheilullista elämäntapaa.

(kuvio 2). Näihin tavoitteisiin pääseminen edellyttää lapsen kasvun ja kehityksen monipuolista ja kokonaisvaltaista huomiointia. Monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti toteutettu suuri kokonaisliikuntamäärä on tärkeä tekijä lasten urheilussa ja urheilijaksi kehittymisessä. Kokonaisliikuntamäärän tulee muodostua sekä omaehtoisesta liikkumisesta, että mahdollisimman laadukkaasta ohjatusta harjoittelusta ja kilpailemisesta, mahdollisimman monipuolisesti eri urheilulajeja harrastaen. Toki tässä vaiheessa ei tule vielä erityisemmin painottaa kilpailemista ja se saakin suhteessa liikunnan harrastamiseen jäädä selkeästi pienemmäksi. Liikunnan kautta koettujen ilon ja hauskuuden kokemuksien onkin todettu olevan niitä tekijöitä, joihin lapsen pysyminen mukana liikunnassa ja urheilussa on osoitettu perustuvan. Näitä kokemuksia tulisi lapsuusvaiheessa pyrkiä edistämään tukemalla lapsen pätevyyden tunteita sekä vahvistamalla autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteita turvallisessa, oppimista ja henkilökohtaista kehittymistä tukevassa ympäristössä, osaavien aikuisten ja toimijoiden avustuksella. (Mononen 2016, 31.)



Kuvio 2. Urheilijan polun lapsuusvaiheen laatutekijät. Innostus urheiluun, monipuolisten liikuntataitojen kehittäminen, hyvä fyysinen harjoitettavuus sekä urheilulliset elämäntavat (Urheilijan polku, Mononen, 2017)

3.2 Urheilijan polun valintavaihe

Urheilijan polun määritelmässä valintavaihe sijoittuu lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen väliin. Valintavaiheessa lapsuusvaiheen laatutekijät muuttuvat huippuvaiheen menestystekijöiksi (kuvio 3). Lapsuusvaiheen innostus kasvaa intohimoksi, monipuolisista kokonaisvaltaisista liikuntataidoista jalostuvat vahvat lajitaidot, hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi ja urheilullisista elämäntavoista syntyy terve urheilija. Valintavaiheessa myös urheilijan toimintaympäristö laajenee, ja kodin, koulun ja urheiluseuran lisäksi useimmiten myös urheiluakatemit ja lajiliitot tulevat tiiviiksi osaksi urheilijan valmentautumisprosessia. (Mononen 2016, 32.)

Valintavaiheeksi on asiantuntijatyössä määritelty ikävuodet 13-19. Tämä ajanjakso on nuorelle suurta muutosten aikaa. Valintavaiheessa nuori kehittyy murrosikäisestä nuoreksi aikuiseksi, koululaisesta opiskelijaksi ja harrastajasta kilpa- ja huippu-urheilijaksi. Valintavaiheeseen ajoittuu myös usein nuoren urheilijan oma valinta urheilu-uraan panostamisesta. (Mononen ym. 2014, 17. ja Mononen 2016, 31.)

Nuori urheilija käy valintavaiheessa läpi fyysisen kasvun ja kehityksen lisäksi ikävaiheeseen kuuluvia kehitystehtäviä. Tähän liittyy yhteiskuntaan sosiaalistumisen ohella kasvaminen itsenäiseksi yksilöksi ja vastuuntuntoiseksi kansalaiseksi. Oman identiteetin muovaaminen, itsenäistyminen ja maailmankatsomuksen avartuminen muokkaavat merkittäväällä tavalla nuoren kiinnostuksen kohteita ja mittaavat aikuistuvan nuoren motivaatiota jatkaa tavoitteellista urheiluharrastusta. (Mononen ym. 2014, 17.)

Valintavaihe on myös se vaihe, jossa nuoren huipulle tähtäävän urheilijan on aloitettava suunnitelmallinen harjoittelu, josta puolestaan seuraa harjoittelun määrän ja laadun kasvaminen progressiivisesti, systemaattisesti ja lajispesifisti lajin vaatimusten mukaisesti. Tämä vaatii nuorten urheilussa toimivilta osaamista, ei ainoastaan harjoittelusta itsestään, vaan myös nuoren urheilijan henkisestä kehittymisestä, fyysisistä ominaisuuksista ja toimintaympäristöstä. (Mononen ym. 2014, 17.)

Lapsuusvaiheen aikana omaksuttu urheilullinen elämäntapa- ja rytmi ovat luoneet pohjan valintavaiheessa kokonaisvaltaisesti terveeksi urheilijaksi kehittymiselle. Onkin siis tärkeää, että terveys ymmärretään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus huomioiden. Olennaista valintavaiheessa onkin, että urheileva nuori tunnistaa itse oman terveytensä edistämisen ja urheilussa menestymisen välisen yhteyden. Elämäntavoilla on suuri merkitys urheilijaksi kasvamisessa ja niiden ohjaaminen

vaatii aktiivista apua myös urheilijan lähiympäristön toimijoilta, kuten vanhemmilta, valmentajilta ja opettajilta. (Mononen 2016, 33.)



Kuvio 3. Urheilijan polun valintavaihe. Lapsuuden laatutekijöistä valintavaiheen menestystekijöiksi (Urheilijan polku, Mononen, 2017)

3.2.1 Innostuksesta intohimoon

Innostus urheiluun kasvaa huippu-urheilijaksi tähtäävällä nuorella valintavaiheessa intohimoksi. Ainoastaan nuoren oma innostus ja halu kehittyä mahdollistavat huippu-urheilijaksi kehittymisen. Nuoren innostumista ja sisäisen motivaation syttymistä pyritään tukemaan mahdollistamalla urheilussa kokemus omasta pätevyydestä, autonomiasta ja yhteenkuuluvuudesta. Nuorella pitää olla siis tasolleen sopivaa ja tarpeeksi haastavaa tekemistä, mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioissa niin urheilussa, kuin sen ulkopuolellakin, sekä tunne siitä, että hän on osa yhteisöä (ryhmää, joukkuetta, urheiluseuraa ja niin edelleen). Innostavan ilmapiirin ja nuoren sisäisen motivaation herättäminen ja tukeminen on urheilussa toimivien tehtävä. (Konttinen 2014, 18-19.)

Valintavaiheessa nuorten motivaatio urheiluun eriytyy: toiset lähtevät tavoittelemaan kansallista tai jopa kansainvälistä huippua ja toiset puolestaan valitsevat toisenlaisen tavan

liikkua tai toisen elämäntilanteeseen johon haluavat panostaa. Urheilijan polulla nuorta urheilijaa motivoivat liikkumisen ja harrastamisen lisäksi yhä enemmän itsensä kehittäminen ja tuloksellisuus. Valintavaiheessa kilpailemisesta ja siinä menestymisestä tulee entistä enemmän harjoittelumotivaatiota ylläpitävää. (Konttinen 2014, 18-19.)

3.2.2 Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin

Nuorelle valintavaiheessa olevalle urheilijalle on keskeistä lajitaitojen syventäminen ja vahvistaminen. Lapsuudessa hankitut monipuoliset ja kokonaisvaltaiset liikuntataidot luovat vankan pohjan lajispesifien taitojen oppimiselle ja niiden kehittämiselle. Taidon oppimisen kannalta erityisen tärkeää on määrällisesti ja laadullisesti monipuolinen, progressiivinen, systemaattinen ja lajispesifi harjoittelu. (Jaakkola & Kalaja 2014, 22-26.)

Nuoren elämässä on todennäköisesti helpompaa kasata harjoittelutunteja monesta lajista ja liikkumisympäristöstä kuin tarjota vapaa-aikaan vain yhtä lajia ja ympäristöä. Lapsuus- ja valintavaiheen mahdollisissa sivulajeissa saadut kokemukset vahvistavat päälajin harjoittelua ja lisäävät myös kokonaisharjoittelun määrää. Valintavaiheen loppupäässä kansalliselle ja kansainväliselle huipulle tähtäävällä nuorella urheilijalla ei kuitenkaan useinkaan ole enää mahdollisuuksia muiden lajien harrastamiselle, ilman että päälajiin keskittyvä lajitaitojen oppiminen ja lajispesifi harjoittelu kärsii. Tässä vaiheessa onkin erityisen tärkeää, että toiminta valitun päälajin sisällä on mahdollisimman monipuolista ja kokonaisvaltaista sisältäen lajitekniikoiden ja tyyppillisten toteuttamistapojen lisäksi myös lajia tukevaa oheisharjoittelua. (Jaakkola & Kalaja 2014, 22-26.)

3.2.3 Hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun

Lapsuusvaiheessa luotu pohja hyvälle fyysiselle harjoitettavuudelle mahdollistaa sulavan siirtymisen systemaattiseen, progressiiviseen ja tavoitteelliseen lajispesifiin harjoitteluun. Hyvä fyysinen harjoitettavuus näkyy konkreettisesti mahdollisuutena harjoitella määrällisesti paljon, sekä alhaisena vamma- ja sairastelualltiutena. Valintavaiheessa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen harjoittelun määrä ja laatu kasvaa keskittyttäessä ainoastaan päälajin harjoitteluun. Lajispesifin harjoitusmäärän kasvun lisäksi kilpaileminen lisääntyy optimitilanteessa aina kohti ikäluokan kansainvälistä huippua ja edustustehtäviä. Harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa on tiedostettava ja kunnioitettava nuoren yksilöllisiä tarpeita, kasvua ja kehitystä. Lisäksi on otettava huomioon, että valintavaiheen alkuvaiheessa nuoren koko elimistö kokee lyhyessä ajassa suuria muutoksia ja muutosnopeus on tässä ikävaiheessa suurinta sitten lapsen syntymänjälkeisen kehityksen. Erityisen tärkeään asemaan nousee siis myös kokonaisvaltainen kuormituksen tiedostaminen sekä kuormituksen ja levon välisen suhteen huomioon ottaminen.

Nuoruvaiheessa ihmisen kehon koostumus, mittasuhteet ja fysiologiset toimintamekanismit muuttuvat kasvun ja kehityksen aikana varsin paljon. Nämä tekijät vaikuttavat muun muassa painopisteen sijaintiin, vipuvarsien pituussuhteisiin ja nestevajeen ilmenemisherkyyteen. Nuoruvaiheessa hormonaalinen kypsyminen muuttaa pojan mieheksi, tytön naiseksi ja mahdollistaa kuormittavamman ja erityisesti lihasmassan hankintaan tähtäävän voimaharjoittelun aloittamisen. (Hakkarainen 2014, 28.)

Meron ym. mukaan, nuoren urheilijan hyvä fyysinen harjoitettavuus rakentuu kun kunnioitetaan urheilijan yksilöllistä kasvua ja kehitystä, toiminnassa on pitkäjänteistä tavoitteellisuutta, kokonaisliikuntamäärä on korkea sekä kun harjoittelu ja liikunta on mahdollisimman monipuolista. (Konttinen 2016, 41.)

3.2.4 Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi

Terveys ja terveet elämäntavat ovat huippu-urheilun ja urheilusuoritusten sekä urheilumesteyksen edellytyksiä. Kokonaisvaltaista terveyttä heikentävän tilan, kuten sairauden, loukkaantumisen tai vamman merkitys on selkeä: sairaana tai loukkaantuneena ei voi urheilla saavuttaakseen maksimaalisen suorituskyvyn urheilusuorituksessa. (Kokko 2016, 42.)

Terve ja urheilullinen elämäntapa lapsuusvaiheessa luo stabiilin pohjan terveeksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi kehittymiselle. Kun puhutaan kokonaisvaltaisesta terveydestä ja hyvinvoinnista, tarkoitetaan sillä nuoren urheilijan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ulottuvuutta ja hyvinvointia. Optimaalisten lajitulosten ja kehityksen saavuttamiseksi, kaikkien edellä mainittujen ominaisuuksien ja osa-alueiden tulee olla tasapainossa. (Kokko 2014, 44-46.)

Urheilullinen elämäntapa ei tarkoita ainoastaan liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa, vaan kokonaisvaltaisesti ja monipuolisesti urheilevan nuoren terveystottumuksiin: ravintoon, lepoon, liikkumiseen sekä nautintoaineiden käyttöön. (Kokko 2014, 44-46). Kyse ei ole siis ainoastaan siitä, miten urheilija harjoittelee tai kilpailee, vaan myös siitä, kuinka paljon hän kokonaisuudessaan liikkuu sekä miten hän syö, nukkuu, viettää aikaansa passiivisesti ja esimerkiksi ruudun ääressä sekä käyttää tai ei käytä päihteitä. (Kokko 2016, 42.) Nuori urheilija kohtaa valintavaiheessa samat elämäntapoja haastavat nyky-yhteiskunnan trendit, kuin muutkin saman ikäiset nuoret: fyysisen aktiivisuuden väheneminen, ylipaino, alkoholin, tupakan ja muiden nautintoaineiden käyttö. Olennaista onkin tässä vaiheessa huomata terveyden edistämisen, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä urheilussa

menestymisen välinen syy-yhteys: elämäntavoilla on suoria vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen, jotka edelleen vaikuttavat harjoitusvasteeseen, kehittymiseen, oppimiseen sekä palautumiseen. Edellä mainitut tekijät korostuvat erityisesti valintavaiheessa, koska tällöin nuoren urheilijan harjoittelun määrä ja teho kasvaa. Urheilullisten elämäntapojen edistäminen edellyttää sekä nuoren oman henkilökohtaisen terveysosaimisen kasvattamista, sisäisen motivaation tukemista ja vastuunkantamisen korostamista, että urheilullisia elämäntapoja tukevien olosuhteiden ja elinympäristön luomista. (Kokko 2014, 44-46.)

Urheilullinen elämäntapa on yleisten elämäntapojen tapaan pikkuhiljaa kehittyvä tottumusten verkko. Liikuntatottumusten ja liikunnallisesti aktiivisten elämäntapojen lisäksi urheilulliseen elämäntapaan luetaan vahvasti mukaan muutkin kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävät tekijät, kuten erityisesti ravinnon, päihteiden käytön sekä unen ja levon suhteen merkitys. Terveysten edistämisen tutkimuksessa on viimeisten 25 vuoden aikana alettu elämäntapojen muotoutumisen osalta kääntää katseita yksilöllisistä tekijöistä myös toimintaympäristöjen suuntaan. On todettu, että yksilön käyttäytymiseen ei pelkällä yksilön tietojen ja taitojen kehittämisellä saada aikaan merkittävää muutosta, vaan sen lisäksi tarvitaan muutoksia tukevaa toimintaa yksilön toimintaympäristöissä. Urheilun kontekstissa lapsen ja nuoren osalta olennaisiksi toimintaympäristöiksi nousevat urheiluseurat ja -organisaatiot sekä nuoruus- ja valintavaiheessa myös urheiluakatemit. (Kokko 2014, 44-46.)

Kasvatustavoitteet, myös urheilullisiin elämäntapoihin liittyvät ovat kuuluneet urheiluseurojen ja lajiliittojen toiminta-ajatuksiin jo pidemmän aikaa, mutta toteutuksen koetaan jääneen riittämättömäksi. Tästä seurauksena urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen on ollut täysin riippuvaista yksittäisen valmentajan kiinnostuksesta ja osaamisesta. Asian parantamiseksi on sekä lajiliittojen, urheiluseurojen, että myös urheiluakatemioiden aktivoitettava käytännön tasolla. Terveyttä edistävä toimintaympäristö on sellainen, joka luo parhaat mahdolliset ennako-olosuhteet sekä sen alaisille toimijoille toteuttaa terveyden edistämistä, että jäsenille tehdä ja noudattaa näitä kokonaisvaltaista terveyttä ja urheilullista elämäntapaa tukevia valintoja. (Kokko 2014, 44-46.)

3.3 Urheilijan polun huippuvaihe

Urheilijan polulla huippuvaiheella tarkoitetaan urheilua lajin kansainvälisellä huipulla. Huippuvaiheessa urheillaan parhaissa mahdollisissa olosuhteissa ja hyödyntäen parhaita mahdollisia resursseja osaavan, ammattitaitoisen valmentajan ja toimivan lähipiirin kanssa. Huippuvaiheessa urheilu on kokonaisvaltainen elämäntapa, jossa motivaatio ja intohimo syntyvät tavoitteista, vahvoista tunteista, itsensä aktiivisesta kehittämisestä ja urheilun

laajasta arvostuksesta. Huippuvaiheessa urheilijalla tulee olla käytössään erilaiset ja monipuoliset kansainvälisen tason tukijärjestelmät: talous on kunnossa, terveydenhuolto- ja muu asiantuntijaverkosto on toimiva ja aktiiviuran jälkeinen elämä on suunniteltu. (Paavola 2016, 10.)

Kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen mukaan lajin kansainväliselle huipulle pääseminen ja Urheilijan polun huippuvaiheen saavuttaminen edellyttää, että urheilijan biologiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät ovat tasapainossa keskenään ja täyttävät tulosten tekemisen vaatimukset huippu-urheilussa. Edellä mainitut biologiset-, psyykkiset- ja sosiaaliset tekijät voidaan pilkkoa edelleen pienemmiksi tekijöiksi, jotka vaikuttavat menestymiseen kansainvälisen tason huippu-urheilussa. Huippuvaiheen menestyksen edellytystekijät on jaettu kolmeen eri osa-alueeseen (kuvio 4). Huippuvaiheen saavuttamisen ja huippu-urheilijaksi tulemisen ensimmäinen edellytys on vanhemmilta saatu geeniperimä, joka antaa urheilijalle vahvan pohjan ja mahdollistaa fyysis-motoristen ja psyykkisten ominaisuuksien optimaalisen kehittämisen. Toinen edellytys on, että urheilijalle itselleen syntyy vahva sisäinen motivaatio urheiluun ja kilpailumiseen, joka ajan myötä herättää urheilijassa voimakkaan tahtotilan ja intohimon valitsemaan huippu-urheilu-uran. Kolmas tärkeä edellytys menestyksekkäälle huippu-urheilu-uralle on urheilijan kokonaisvaltainen terveys ja hyvinvointi, jota ilman kehittävä, systemaattinen ja tuloksellinen harjoittelu sekä huipulla kilpaileminen ei ole mahdollista. (Nummela 2016, 11.)

Harjoittelu ja kansainvälisellä huipulla kilpaileminen ovat oma merkittävä kokonaisuutensa, jonka avulla perimän määrittämiä ominaisuuksia voidaan kehittää niin, että menestyksellä ura lajin kansainvälisellä huipulla on mahdollista saavuttaa. Kilpaileminen ja harjoittelu eivät kuitenkaan ole erillisiä tekijöitä urheilijan elämässä, vaan ne toteutuvat kokonaisvaltaisessa ja monipuolisessa toimintaympäristössä, jossa suurin vaikutus on urheilijan omalla lähipiirillä, eli valmentajilla, perheellä ja ystävillä. Toimivan kokonaisvaltaisen toimintaympäristön lisäksi huippu-urheilu-uraan ja kansainvälisellä huipulla menestymiseen vaikuttavat myös muu sosiaalinen tukiverkosto urheilijan ympärillä, harjoittelu- ja kilpailuolosuhteet, lajin kilpailujärjestelmä, urheilijan talouteen liittyvät tekijät, media, kansallinen urheilukulttuuri ja -urheilijajärjestelmä kokonaisuutena. (Nummela 2016, 11.)

Urheilijan polku aina lapsuusvaiheesta, nuoruus- ja valintavaiheen kautta lajin kansainvälisen tason huippu-urheilijaksi ja huippuvaiheeseen on kokonaisuus, jossa aina edeltävien vaiheiden tekeminen vaikuttaa seuraavan vaiheen toteutukseen. (Nummela 2016, 13.)

Urheilijan huippusuorituksia ja menestystä tukeva asiantuntijatoiminta kuuluukin siis huippuvaiheen toimintaympäristön erityispiirteisiin. Tarkoituksenmukainen toimintamalli huippuvaiheen asiantuntijatoiminnan osalta on siis laajan asiantuntijaverkoston saumaton yhdistäminen ja sen hyödyntäminen. Verkostomallisessa toiminnassa korostuu urheilijoiden ja valmentajien arjessa toimiminen, keskustelu verkoston toimijoiden välillä, yhteistyö valmentajien ja muiden asiantuntijoiden kanssa sekä toimintamallien ja kokemusten levittäminen verkostossa. (Mononen 2016, 33.)



Kuvio 4. Urheilijan polun huippuvaiheen menestyksen edellyttävät tekijät. Motivaatio, tahto ja intohimo menestyä, optimaalinen harjoittelu ja menestyksekkäs kilpaileminen sekä suorituskykyä edistävä terveys (Urheilijan polku, Mononen, 2017)

4 Asiantuntija- ja tukipalveluiden sekä toimintaympäristön merkitys urheilijaksi kasvamisessa

Nuoruuteen kuuluu oman identiteetin ja erityisyyden rakentuminen, minäkuvan ja maailmankuvan muodostaminen. Tavoitteellisesti urheilevan nuoren elämään kuuluu samalla urheilussa kehittyminen ja urheilijaksi kasvaminen Urheilijan polulla. Tämä kaikki tapahtuu sosiaalisessa toimintaympäristössä, eli vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Toimintaympäristö on erottamaton osa urheilijaksi kasvamista ja urheilijana kehittymistä. Sen vuoksi on erityisen tärkeää, että ymmärrämme nuoren urheilijan ympärillä olevia ihmissuhteita ja ilmiöitä. Toimintaympäristöön luetaan usein lähimmät ihmiset, mutta siihen kuuluu vahvasti myös erilaiset toimijat, instituutiot ja kulttuuriset yhteisöt. (Mononen ym. 2014, 57.)

Seuraavaksi käsitellään urheiluakatemian tarjoamien asiantuntija- ja terveystalveluiden toimintaympäristöä sekä sen sisältöjä ja osa-alueita.

4.1 Urheilijan suorituskykyä edistävä terveys

Urheilijan terveys käsitetään perinteisesti Suomessa tuki- ja liikuntaelimistön terveytenä tai niiden mahdollisena sairautena tai vammana. Tämän lisäksi urheilu- ja valmennuspiireissä sekä julkisuudessa terveys mielletään usein fyysiseksi huippusuoritusilaksi, jota pystytään testaamaan erilaisin fysiologisin tai biomekaanisin parametrein. (Hakkarainen 2016, 25.)

Terveydellä tiedetään olevan suora henkilökohtainen vaikutus yksilön suorituskykyyn ja sitä edeltävään harjoitteluun, jota jokin terveyttä heikentävä tekijä voi häiritä. Terveys tulisi kuitenkin aina nähdä laajempänä käsitteenä ja merkittävänä osana nuoren huipulle tähtäävän urheilijan kokonaisvaltaista valmennusta, johon lukeutuu terveyden lisäksi muun muassa itse harjoittelu, ravinto, psyykkinen suorituskyky, sosiaalinen tasapaino ja elämänhallinta. (Hakkarainen 2016, 25.)

Liian usean urheilijan huipputuloksen saavuttaminen on saattanut vaikeutua pitkäaikaisen vamman tai kroonistuneen terveysongelman seurauksena. Nykykäsityksen mukaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä tulisi tarkastella ennen kaikkea ennaltaehkäisevästä, psyykkisestä ja ravitsemuksellisesta, elämänhallinnallisesta sekä sosiaalisesta näkökulmasta. Keskeisesti urheilijan kokonaisvaltaiseen terveyteen liittyviä sisältöjä ja osa-alueita on koottu UKK-instituutin koordinoiman Liikuntavammojen valtakunnallisen ehkäisyohjelman Kymppiympyrä-malliin (kuvio 5). (Hakkarainen 2016, 25.)

Kymppiympyrä®



Kuvio 5. Liikuntavammojen valtakunnallisen ehkäisyohjelman Kymppiympyrä-malli (Nummela ym. 2013-2018)

Kymppiympyrä-mallin taustalla on FT Kati Pasasen muokkaama malli, jossa terveyttä edistävä valmennuksellinen ote perustuu urheilijan yksilöllisten riskien tunnistamiseen ja tiedostamiseen sekä niiden laaja-alaiseen huomioimiseen urheilijan valmennuksessa. Kymppiympyrä-mallin mukaan vammat ja muut terveyttä mahdollisesti häiritsevät riskitekijät voidaan jakaa karkeasti sisäisiin- ja ulkoisiin riskitekijöihin. Tässä jaottelussa sisäiset riskitekijät liittyvät urheilijaan itseensä pitäen sisällään fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet, iän, sukupuolen ja vammahistorian sekä urheilulliset elämäntavat. Ulkoiset riskitekijät liittyvät puolestaan urheilulajiin, lajiharjoitteluun, olosuhteisiin (mukaan lukien uni ja ravinto) ja varusteisiin sekä matkusteluun ja mahdollisesti esimerkiksi korkeaan ilmanalaan ja siihen liittyviin riskitekijöihin. Jälkimmäisenä mainitut riskitekijät ovat osittain myös sisäisiä, koska urheilijan koetaan pystyvän vaikuttamaan niihin omalla käyttäytymisellään ja valinnoillaan. (Hakkarainen 2016, 26.)

4.1.1 Urheilijan terveystarkastus

Huippu-urheilussa tavoitteena on maksimoida laadukkaiden, tehokkaiden ja terveiden harjoitus- ja kilpailupäivien määrää ja toisaalta minimoida palautumista hidastavia ja estäviä vamma-, sairastelu- tai ylikuormittuneisuuspäiviä sekä niiden riskitekijöitä. Toisin sanoen tavoitteena on pyrkimys siihen, että urheilija pystyisi noudattamaan annettua harjoitus- ja

kilpailusuunnitelmaa mahdollisimman pitkän jakson ilman terveydentilan heikkenemisestä johtuvia katkoksia, joiden taustalla voi olla vamma, infektio tai kehon ylikuormitustila. Yksi suurimmista haasteista ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa on laadukkaiden ja yhtenevien terveystarkastusten tuottaminen. Useissa maissa urheilijoiden terveystarkastusjärjestelmä on jo Urheilijan polun alku- ja lapsuusvaiheista lähtien hyvin yhteneväinen, jolloin sairauksien tai vammojen ilmenemistä, lievenemistä, biologista ikää ja sen mukaisia harjoitusohjelmia esimerkiksi voimaharjoittelussa on huomattavasti helpompi suunnitella ja toteuttaa. (Hakkarainen 2016, 27.)

Suomessa on yhtenä ratkaisuna urheilijoiden kokonaisvaltaisen terveydentilan kartoittamiseen suunniteltu valtakunnallisten liikuntalääketieteenyksiköiden (HULA, UKK-instituutti, ODL, LIKES ja Kuopion Liikuntalääketieteen keskus sekä Paavo Nurmi-keskus) toimesta nykyisen roolin suuntaamista kohdistetusti enemmän nuorten urheilijoiden (esim. urheiluakatemioiden valintavaiheen urheilijat) ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon, yhteneviin terveystarkastuksiin ja urheilijoiden sekä heidän toimintaympäristössään toimivien henkilöiden terveystarkastukseen. (Hakkarainen 2016, 27.)

Muutamit lajiliitot ovat teettäneet järjestelmällisesti yhteneviä terveystarkastuksia jo usean vuoden ajan ja kaikki tarkastukset on toteutettu samaa mallia noudattaen, jota esimerkiksi kansainväliset lajiliitot hyödyntävät toiminnassaan mukaan lukien kansainvälinen Olympiakomitean suositus nuorten urheilijoiden terveystarkastuksista. (Hakkarainen 2016, 27.)

Huippu-urheilijan terveystarkastuksista ja -kartoituksista saatava data hyödyntää paitsi urheilijaa itseään, niin myös lajia (esimerkiksi lajille tyypilliset vammat ja niiden hoito, vammojen ehkäisy ja kuntoutus, sairastumisriskin pienentäminen ja sairauksista toipuminen). Säännöllisissä yleisissä ja mahdollisimman lajispesifeissä terveystarkastuksissa ja -kartoituksissa on mahdollista havaita ja hoitaa ilmeneviä terveysongelmia ja -riskejä mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Terveystarkastuksista ja -kartoituksista saatavaa tietoa tulisi hyödyntää myös aktiivisesti sekä terveystarkastustoimintaa kehitettäessä, että myös aktiivisena osana valmennus- ja asiantuntijatoiminnan kehittämistä ja kouluttamista. (Tikkanen, Peltonen & Hakkarainen 2016, 32-33.)

4.2 Urheilijan fyysisten ominaisuuksien testaaminen

Urheilijan aktiivinen ja säännöllinen testaaminen on olennainen osa kokonaisvaltaista urheiluvalmennusta koko Urheilijan polun ajan. Testauksen ja seurannan sisällöt ja tavoitteet vaihtelevat lajikohtaisesti ja Urheilijan polun eri vaiheita mukaillen. Harjoittelun seu-

rannan kokonaisuutta toteutetaan yksilö- ja lajikohtaisesti painopisteen muuttuessa lahjakkuuksien kartoituksesta kehittymisen seurantaan ja edelleen kuormituksen seurantaan Urheilijan polun edetessä lapsuusvaiheesta, nuoruus- ja valintavaiheen kautta edelleen kohti lajin kansainvälistä huippua ja polun huippuvaihetta. (Varalan urheiluopiston valmennuskeskus 2019.)

Tampereen urheiluakatemia on jäsenmäärillä mitattuna yksi Suomen suurimmista urheiluakatemiaista. Se tarjoaa yhteistyössä Varalan Urheiluopiston valmennuskeskuksen kanssa akatemiaurheilijoille laadukkaita testauspalveluita. Varalan valmennuskeskus on yksi Suomen Olympiakomitean hyväksymistä valtakunnallisista huippu-urheilun valmennuskeskuksista. Se tekee tiivistä yhteistyötä lajiliittojen ja paikallisten urheiluseurojen kanssa ja toimii niiden asiantuntevana kumppanina urheilijoiden valmennuksessa, testauksessa ja valmentajakoulutuksessa. Varalan valmennuskeskus tuottaa suuren osan Tampereen urheiluakatemian urheilijoille ja valmentajille suunnatuista palveluista. Valmennuskeskuksen asiantuntijat ovat viikoittain tukemassa akatemiaurheilijoiden arkea erilaisten viikkoryhmien ja lajeittain räätälöityjen asiantuntija- ja tukipalveluiden muodossa.

Varalan valmennuskeskuksen testausaseman asiantuntijat määrittelevät Urheilijan polun testaamisesta seuraavalla kaavalla:

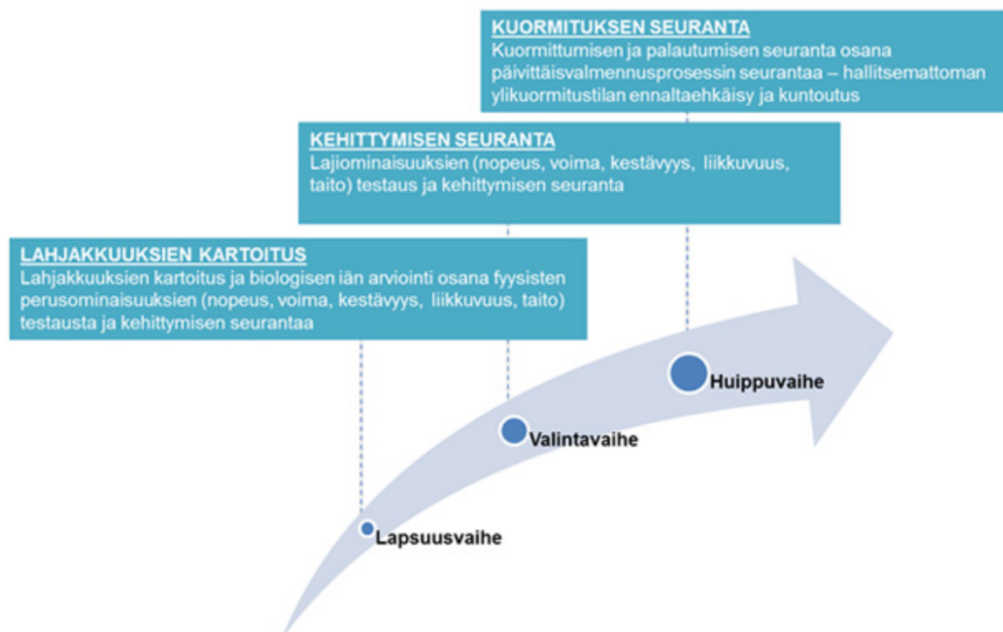
Lapsuusvaiheessa (n. 10-14-vuotiaat) kehittymisen seuranta painottuu tyypillisesti lajin taustalla olevien fyysisten perusominaisuuksien testaamiseen ja sen yhteydessä toteutetaan lahjakkuuksien kartoitukseen sekä lapsen biologisen iän arviointiin. Lapsuusvaiheessa keskeistä olisi pyrkiä arvioimaan niin ikään urheilijan kasvun ja kehityksen vaiheita harjoittelun sisällön ja kuormittavuuden sekä vammojen ennaltaehkäisyn näkökulmista. (Varalan urheiluopiston valmennuskeskus 2019.)

Nuoruus- ja valintavaiheessa (n. 15-19-vuotiaat) kehittymisen seurannan painopiste siirtyy yleensä liikunnallisten fyysisten perusominaisuuksien sijaan jo lajispesifien ominaisuuksien testaamisen suuntaan. Kuormittumisen ja palautumisen seuranta nousee olennaiseksi osaksi päivittäisvalmennusta erityisesti lajiharjoittelun harjoitusmäärien ja harjoittelutehon lisääntyessä, jotta pystytään mahdollisimman monipuolisesti huomioimaan nuoren urheilijan kokonaisvaltaisen terveyden edistäminen sekä sairauksien ja vammojen ennaltaehkäisy aikaisempaa paremmin. (Varalan urheiluopiston valmennuskeskus 2019.)

Huippuvaiheessa (n. 20-vuotiaat ja sitä vanhemmat) kehittymisen seurannan painopiste siirtyy kokonaisuudessaan juuri lajispesifien ominaisuuksien testaamisen suuntaan. Kuor-

mittavuuden ja palautumisen seuranta on kiinteä osa huippu-urheilijan päivittäisvalmennusta tavoitteen ollessa valmennusprosessin systemaattisen edistymisen ja tuloksellisuuden seuranta, urheilijan kokonaisvaltaisen terveyden edistäminen ja hallitsemattomien ylikuormitustilojen, sairauksien ja vammojen laadukas ennaltaehkäisy. (Varalan urheiluopiston valmennuskeskus 2019.)

Varalan valmennuskeskuksen testausasema tarjoaa yksittäiselle urheilijalle, urheiluseuroille tai lajiliitoille mahdollisuuden rakentaa urheilijoille systemaattisen testausjärjestelmän ja urheilijan seurantapolun Urheilijan polun eri ikävaiheisiin (kuvio 6). Näin ollen testien sisällöt valitaan ja luodaan yhteistyössä urheilijan, valmentajien, toimintaympäristön toimijoiden, urheiluseurojen tai lajiliittojen sekä Varalan urheiluopiston valmennuskeskuksen asiantuntijoiden kanssa. Testien sisällöissä huomioidaan lajispesifit lajiliiton valtakunnalliset testisisällöt sekä lajivaatimusten ja biologisen kasvun ja kehityksen mukainen testaaminen eri ikävaiheissa palvellen juuri kyseessä olevan Urheilijan polun ikävaiheen mukaista harjoittelua ja kilpailemista. (Kehittymisen seurannan testipatteristot, Varalan urheiluopisto 2019.)



Kuvio 6. Urheilijan testaus eri ikävaiheissa urheilijan polulla (Varalan urheiluopisto 2019)

4.2.1 Urheilijan nopeus- ja voimaominaisuuksien testaaminen valintavaiheessa

Nuoruus- ja valintavaiheessa suuntautuu systemaattisesti urheilijan lajiominaisuuksien testaamiseen. Urheilijan testattavia lajiominaisuuksia ovat nopeus, voima, kestävyys, liikkuvuus ja taito.

Urheilijan nopeusominaisuuksia voidaan testata tyypillisesti kiihdytys- ja maksiminopeuden testeillä, joissa hyödynnetään valokennoja sekä erilaisilla ketteryystesteillä. Tyypillisiä kiihdytysnopeuden testejä ovat paikaltaan tai telineistä tapahtuvat 5-30 metrin pituiset kiihdytysjuoksut. Maksiminopeuden testejä ovat puolestaan lentävällä alkuvauhdilla suoritettavat 10-40 metrin mittaiset juoksut. Urheilijan reaktionopeutta voidaan testata lajinomaisilla näkö- tai kuuloärsykkeeseen perustuvilla yksinkertaisilla tai monivalintareaktioilla. (Kehittymisen seurannan testipatteristot, Varalan urheiluopisto 2019.)

Urheilijan nopeusvoimaominaisuuksia voidaan mitata sekä ala- että ylävartalosta niin sanotuilla laboratorio- ja kenttätesteillä. Laboratoriotesteihin sisältyy nopeusvoimaominaisuuksia mittaavia testejä, joiden toteuttamiseen tarvitaan erityistä laitteistoa (esimerkiksi kontaktimatto). Jalkojen ojentajalihasten räjähtävää voimantuottoa testataan kontakti- tai infrapunamattojen avulla toteutettavilla vertikaalihypyillä, kuten esimerkiksi staattinen hyppy ja kevennyshyppy, joiden prosentuaalinen ero kuvastaan urheilijan jalkojen ojentajalihasten elastisuusominaisuuksia. Nopeusvoimaominaisuuksia voidaan testata myös erilaisilla dynaamisilla kenttätesteillä perinteisillä ylös- ja eteenpäin tapahtuvilla hypyillä ja loikilla sekä kuulun tai kuntopallon heitoilla. (Kehittymisen seurannan testipatteristot, Varalan urheiluopisto 2019.)

Urheilijan maksimivoimaa mitataan sekä ala-, että ylävartalosta laboratorio- ja kenttätesteillä. Maksimivoimaominaisuuksien laboratoriotestit käsittävät isometrisen maksimivoiman ja voima-aikariippuvuuden testaamisen tyypillisimmin seuraavilla testeillä: jalkojen ojennus, nilkkojen ojennus, polven ojennus ja -koukistus (etu-takareisi-suhde), vartalon koukistus ja -ojennus (vatsa-selkä-suhde) sekä käden puristusvoima. Maksimivoimaa voidaan testata myös dynaamisilla kenttätesteillä kuntosalilaitteissa ja vapailla painoilla. (Kehittymisen seurannan testipatteristot, Varalan urheiluopisto 2019.)

Urheilijan kestovoimaominaisuuksia mitataan laboratoriotesteillä muun muassa isometrisen pitojen avulla tietyllä voimatasolla tietyn ajan (esimerkiksi vartalon koukistus ja -ojennus sekä ylä- ja alaraajojen staattiset pidot). Dynaamisia kenttätestejä voidaan toteuttaa kestovoimaominaisuuksien kartoittamisessa esimerkiksi levytangolla toteutettavista pitkistä voimasarjoista, kuten esimerkiksi jalkakyykyssä tai penkkipunnerruksessa, tehonmittauslaitteiston avulla. (Kehittymisen seurannan testipatteristot, Varalan urheiluopisto 2019.)

Urheilijan nopeuskestävyysominaisuuksia pyritään selvittämään testaamalla urheilijan anaerobista suorituskkyä. Niin kutsuttu MART-testi (maximal anaerobic running test) voidaan toteuttaa radalla tai juoksumatolla juosten. Testi sisältää 10x 150 metrin (juoksurata) tai 10x 20 sekunnin (juoksumatto) nousujohteisia vetoja siten, että ensimmäiset vedot ovat kuormitukseltaan kevyitä ja viimeinen aina maksimaalinen. Jokaisen juoksuvedon jälkeisen sormenpäästä mitattavan laktaattinäytteen sekä palautumissykkeiden avulla voidaan testin perusteella määrittellä urheilijalle yksilölliset ja sopivat harjoitusvauhdit nopeuskestävyyden harjoitteluun sen eri tasoille. (Kehittymisen seurannan testipatteristot, Varalan urheiluopisto 2019.)

4.2.2 Urheilijan kestävyysominaisuuksien testaaminen valintavaiheessa

Urheilijan kestävyysominaisuuksia voidaan testata muun muassa seuraavin testausmenetelmin:

Suorassa maksimaalisen hapenottokyvyn testissä mitataan urheilijan maksimaalista hapenottokykyä (VO₂ max) juoksumatto- tai ergometrikuormituksella. Testi voidaan suorittaa juosten tai pyöräillen, mutta lajispesifisti myös esimerkiksi soutaen tai meloen. Urheilijan aerobinen- ja anaerobinen kynnys määrittellään hengityskaasu- ja laktaattivasteista. Hengityskaasuanalysoijan avulla tehtävä suora maksimaalisen hapenottokyvyn testi on tarkin mahdollinen testi urheilijan maksimaalisen hapenottokyvyn määrittämiseksi. (Kehittymisen seurannan testipatteristot, Varalan urheiluopisto 2019.)

Kynnystestit (polkupyörä -ergometri, juoksumatto, sauvakävely, uinti) voidaan toteuttaa juoksumatolla juosten, polkupyöräergometrilla polkien, mutta myös lajispesifisti esimerkiksi sauvakävelen tai uimahallissa uiden. Toteutetusta testausmenetelmästä riippumatta kaikkien kynnystestien peruseriaate on sama, jolloin testisuorituksen tehoa tai nopeutta lisätään nousujohteisesti aina urheilijan uupumukseen asti. Luotettavimman tuloksen saamiseksi voidaan urheilijalta ottaa suorituksen aikana sormenpäästä tietyin väliajoin laktaattinäyte. (Kehittymisen seurannan testipatteristot, Varalan urheiluopisto 2019.)

Kestävyyskulajouksutestillä eli niin sanotulla piip-testillä voidaan myös epäsuorasti arvioida urheilijan maksimaalista hapenottokykyä. Testiin voidaan yhdistää sykemittaus, jolloin maksimisykkeen ja kaavojen avulla voidaan urheilijalle antaa suuntaa-antavat sykeraajat kestävyysharjoittelun toteuttamiseen. Sukkulajouksutestissä urheilijat juoksevat edes takaisin 20 metrin matkaa äänimerkin tahdissa. Testi alkaa hitaalla vauhdilla ja kiihtyy tasaisesti, kunnes urheilija ei enää ehdi äänimerkkiin mennessä toteuttaa annettua jouksumatkaa. (Kehittymisen seurannan testipatteristot, Varalan urheiluopisto 2019.)

4.3 Urheilijan henkinen hyvinvointi ja psyykkinen valmennus

Urheilevan nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen liittyy erittäin olennaisesti myös hänen henkinen hyvinvointinsa. Urheilijan henkinen hyvinvointi voidaan koostaa tunne-elämän, ajattelun sekä sosiaalisten suhteiden tasapainoon liittyvistä tekijöistä. Tällaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi henkilön sisäinen eheys, mielekkyyden kokeminen, itsearvostus, realiteettien taju, kyky solmia läheisiä ihmissuhteita sekä kyky tarkoituksenmukaisiin psyykkisen itsesäätelyn keinoihin. (Konttinen 2016, 27.)

Yksilöllisistä taustoista, tarpeista ja ominaisuuksista riippuen eri ihmisillä on erilaisia keinoja säädellä henkistä hyvinvointiaan ja psyykkistä tasapainoaan. Psyykkisten itsesäätelytaitojen merkitys korostuu erityisesti silloin, kun henkilön psyykkinen tasapaino on uhattuna, kuten esimerkiksi stressi- ja ristiriitatilanteissa. Fyysisiä psyykkisen tasapainon itsesäätelykeinoja ovat esimerkiksi riittävä lepo sekä terveellisen ja monipuolisen ruokavaliion noudattaminen. Sosiaalisia keinoja ovat puolestaan esimerkiksi parisuhteesta huolehtiminen sekä yhteisölliseen toimintaan osallistuminen. Psyykkisiä keinoja ovat taas erilaiset tavat ja toimintamallit työstää arkisia asioita ja tilanteita ajattelun ja tunteiden avulla. (Konttinen 2016, 28.)

Nuoren urheilijan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on erityisen tärkeää kiinnittää valmennuksessa huomiota fyysisen terveyden sekä urheiluvammojen ehkäisemisen ja oikeanlaisen hoitamisen ohella myös urheilijan henkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Tavoitteena on ensinnäkin rakentaa harjoitus- ja kilpailuohjelma siten, että urheilija kykenee riittävän hyvin palautumaan määrällisesti runsaan ja kuormittavan harjoittelun ja kilpailumisen tuloksena syntyneestä psykofyysisestä stressistä, sekä toisaalta niin, että hänen on mahdollista välillä irrottautua urheilusta. Toisena tavoitteena on auttaa urheilijaa käyttämään psyykkisen itsesäätelyn keinoja joustavasti ja tilanteeseen nähden tarkoituksenmukaisella tavalla. Kolmantena tavoitteena voidaan pitää, että urheilijan toimintaympäristössä toimivien henkilöiden toiminta tukee ja kannustaa urheilijan pyrkimystä nousta oman lajinsa huipulle. Neljäntenä tavoitteena on, että nuori urheilija voisi kokea oman toimintansa mielekkääksi ja arvokkaaksi. (Konttinen 2016, 28.)

Urheilijan toimintaympäristössä toimivien henkilöiden näkökulmasta tärkeintä on luonnollisesti huolehtia omista varsinaisista perustehtävistään, kuten esimerkiksi valmennuksesta, vanhemmuudesta tai opettajuudesta, mutta heidän merkityksensä myös urheilijan yleisen hyvinvoinnin edistäjinä on varsin keskeinen. Kaikki urheilijan yleisen elämäntilanteen ymmärtämiseen ja keskinäisen kommunikoinnin kehittämiseen tähtäävä vuorovaikutus toimii

hyvänä perustana myös henkisen hyvinvoinnin vaalimiselle. Käytännössä tämä voi ilmetä esimerkiksi aitona kiinnostuksena urheilijan kaikkia elämäntilanteita kohtaan, urheilijan omien valintojen kunnioittamisena sekä positiivisena kannustamisena. (Konttinen 2016, 28.)

4.4 Urheilijan ravintovalmennus

Monipuolinen ja riittävä ravinto on olennainen osa urheilullista elämäntapaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mahdollisimman optimaalisen tuloksellisuuden ja kehityksen takaamiseksi harjoittelun, ravinnon ja levon väliset suhteet tulisi olla tasapainossa. Jos yksikin edellä mainituista tekijöistä pettää, vamma- ja sairastumisriski kasvaa ja urheilullinen kehittyminen kärsii. Ravitsemuksella on erityisen suuri merkitys nuoruus- ja valintavaiheessa normaalin kasvun sekä fyysisen ja biologisen kehityksen tukena. Urheiluun liittyvässä ravintovalmennuksessa on tärkeää pitää mielessä ravitsemuksen ja ruokailun monet ulottuvuudet niin psykososiaalisessa, kuin myös kulttuurisessa näkökulmassa. On tärkeää puhua ruoasta, ei pelkästään ravintoaineista. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 46.)

4.4.1 Havaintoja urheilevien nuorten syömisestä

Suomalaisten urheilevien lasten ja nuorten syömisestä on saatavilla niukasti tietoa. Kaksi suomalaista tutkimusta on kuitenkin koonnut tietoa urheilevien nuorten yleisestä syömis-käyttäytymisestä ja mahdollisten lisäravinteiden käytöstä. Jyväskylän yliopiston Terveiden edistämisen tutkimuskeskus toteutti tutkijatohtori Sami Kokon johdolla vuonna 2012 suomalaisten nuorten urheilijoiden elämäntapoja selvittäneen kyselytutkimuksen, johon osallistui 1210 yläkoulujen liikunta- ja urheilupainotteisten luokkien oppilasta. Tutkimusraportin mukaan aiemmat tutkimustulokset ovat todenneet seuratoimintaan osallistuvien urheilevien nuorten syövän muita terveellisemmin, mutta toisaalta myös käyttävän yleisemmin ei-tarpeellisia lisäravinteita sekä doping-aineita. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 46.)

Nuorten urheiluravitsemuksessa aamupalaa pidetään jaksamista ajatellen keskeisenä. 72% kyselyyn vastanneista nuorista urheilijoista vastasi syövänsä jokaisena kouluaamuna aamupalan. Toisaalta lähes kolmasosa (28%) jätti aamupalan syömättä vähintään yhtenä kouluaamuna. Viisi prosenttia kyselyyn vastanneista nuorista ei syönyt aamupalaa yhtenäkään kouluaamuna. Urheilullisesti korkeamman tavoiteorientaation omanneet söivät muita useammin aamupalan jokaisena kouluaamuna. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 47.)

Kouluruokailun jättäminen väliin aiheuttaa nuoren urheilijan päivässä pitkän ateriavälin joka puolestaan houkuttaa usein korvaamaan terveellisen ja ravitsevan ruoan epäterveelli-

sillä ja epäsäännöllisillä välipaloilla. Kyselyyn vastanneista nuorista kolme neljäsosaa vastasi syövänsä kouluruoan jokaisena koulupäivänä. Lohduttavaa on, että vain harvoin kouluruoan syövien osuus liikkuvien tai urheilevien nuorten keskuudessa jäi melko vähäiseksi. Toisaalta joka neljäs kyselyyn vastanneista jätti kouluruoan väliin ainakin yhtenä koulupäivänä viikossa. Korkeamman urheilullisen tavoiteorientaation omanneet söivät myös kouluruoan muita useammin. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 47.)

Tutkimusraportin johtopäätöksissä todettiin, että ravinnon monipuolisuus urheilevien ja liikkuvien nuorten keskuudessa on keskimäärin hyvää. Olennaisinta oli, että ruokailurytmi rikkoutui melko usealla. Ruokailun säännöllisyyteen (aamupala, lounas, välipalat) tulisikin kiinnittää entistä enemmän huomiota. Nuorille tulisi myös jatkuvasti korostaa monipuolisen, säännöllisen ja riittävän koti- ja kouluruoan merkitystä terveydelle erilaisten lisäravinteiden suosion lisääntyessä. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 47.)

4.4.2 Urheiluravitsemuksen perusta

Nuoren urheilijan ravitseminen ei sisällä ihmeellisyyksiä. Nuori urheilija ja hänen perheensä ruokailevat aivan samoilla periaatteilla. Urheilevan nuoren tulisi pienestä pitäen opetella ja totutella terveellisen ravitsemuksen periaatteet itse, mutta erityisen tärkeään rooliin näiden periaatteiden oppimisen tukemisessa nousee urheilijan eri toimintaympäristöissä vaikuttavat henkilöt, kuten esimerkiksi vanhemmat ja valmentajat. Kuten terveellisten ja urheilullisten elämäntapojenkin oppimisessa, myös ravitsemuksessa vanhempien ja valmentajien sekä muiden urheilijan ympärillä toimivien tukijoukkojen tulee olla perillä ruokailuun liittyvistä periaatteista. Yhteiset ruokailuhetket ovat avainasemassa niin perheessä, kuin urheiluseuratoiminnassakin. (Hiilloskorpi & Ojala. 2014, 47.)

Nuoren urheilijan ravitsemuksen perusta koostuu päivittäisistä aterioista, juomisista ja aterioiden rytmittämisestä sopivassa suhteessa koulun ja harrastusten lomassa. Kaikki päivän ateriat vaikuttavat harjoituksissa jaksamiseen ja kokonaisvaltaiseen kuormituksesta palautumiseen. Valmentajan ja toimintaympäristön rooli ravitsemusohjauksessa on tärkeä. Toimijoiden tulisi käydä yhdessä läpi harjoitusten ympärillä olevat ateriat ja suunnitella omat toimivat ja urheilusuoritusta tukevat järjestelyt myös kilpailu- ja pelipäiville. Valmentajan tulee osata perustella ja motivoida hyviin ravitsemuskäytäntöihin oman lajin optimaalisen urheilullisen kehityksen ja palautumisen näkökulmasta. Valmentajan on myös hyvä käyttää tarvittaessa apunaan urheilijan toimintaympäristössä toimivia ravitsemuksen asiantuntijoita. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 47.)

4.4.3 Ravintovalmennus Urheilijan polulla

Ravintovalmennus etenee urheilijan polulla parhaimmillaan systemaattisesti ja muun valmennuksen sisältöjen tukena. Urheilullisten elämäntapojen oppiminen, ravitseminen yhtenä osana, on keskeinen osa urheilijaksi kasvamista. Ravintovalmennuksen ja ravitsemusohjauksen tulee sisältyä urheilijan kokonaisvaltaiseen valmennukseen Urheilijan polun lapsuusvaiheen alkumetreistä lähtien. Kun ravintovalmennus ja -ohjaus on luonnollinen ja toimiva osa urheilulliseen elämäntapaan ohjaavaa valmennuksen kokonaisuutta pienestä pitäen, eivät ravintoon liittyvät asiat haastavimpinakaan nuoruus- ja valintavaiheen hetkinä kärjisty liikaa. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 47.)

Ravitsemuksen ohjauksessa ja ravintovalmennuksessa on tärkeää ottaa huomioon lasten ja nuorten urheilijoiden eri ikävaiheet, koska mahdolliset ravitsemukselliset haasteet, tavoitteet, sisällöt ja toimintatavat eroavat niissä toisistaan. Urheilijan polun lapsuusvaiheessa ravitsemusohjauksen ja ravintovalmennuksen näkökulmasta käsitetään ikävaihetta 10-12 vuotiaaksi asti (alakouluikäiset), nuoruusvaiheella 12-16 (18) -vuotiaita (yläkouluikäiset ja toisen asteen koulutuksen loppuvaihe). Ikävaiheet ovat suuntaa antavia ja myös osittain lajispesifejä. Kun ravintovalmennus on ollut luonnollinen ja toimiva osa valmennuksen kokonaisuutta koko urheilijan polun alkuvaiheiden ajan, siirtyminen valintavaiheesta huippuvaiheeseen ja lajispesifeihin ravinnollisiin erityiskysymyksiin sujuu mutkattomasti. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 48.)

4.4.4 Ravintovalmennus nuorilla ja valintavaiheen urheilijoilla

Nuoren urheilijan saavuttaessa yläkouluiän (noin 14-16 -vuotiaana), urheiluravitsemuksen perusasioiden tulisi olla hallussa. Perheen ja toimintaympäristöjen toimijoiden rooli ravintoasioiden opetuksesta vastaavina on edelleen suuri, mutta nuoren urheilijan omatoimisuuden kasvattaminen ja kannustaminen on tässäkin asiassa erityisen tärkeää. Harjoittelumäärän lisääntyessä progressiivisesti ja systemaattisesti sekä erityisesti silloin, kun nuoren tavoitteet ovat kilpa- ja huippu-urheilussa, korostuu ravintovalmennuksessa ja -ohjauksessa arkipäiväinen ateriatymitys, ruokailun säännöllisyys, sekä laadukkaat ja harjoittelua tukevat välipalakäytännöt. (Hiilloskorpi & Ojala. 2014, 48.)

Erityisesti tyttöjen valmennuksessa on hyvä tiedostaa murrosiässä mahdollisesti esiintyvät haasteet ravitsemuksessa. Murrosikä on urheilevien tyttöjen keskuudessa usein erityisen herkkää aikaa. Kehossa tapahtuvien hormonaalisten muutosten myötä keho muuttaa muotoaan tytöstä naiseksi, joka puolestaan saattaa aiheuttaa paineita painon tarkkailuun ja laihduttamiseen. Hyvänä perusperiaatteena voidaan pitää sitä, ettei tytöille saa missään

nimessä koskaan antaa ainakaan paineita painonpudotukseen tai esimerkiksi rasvamasan tai -prosentin vähentämiseen liittyviä ilman päteviä perusteita ja ammattilaisen näkökulmaa. Ravintovalmennuksen tulee kaikissa tilanteissa olla selkeästi perusteltua ja sen päämääränä tulee olla hyvät, urheilua tukevat ruokailutottumukset ja -käytännöt. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 48.)

Nuoruus- ja valintavaiheen ravintovalmennuksen tavoitteet perustuvat lapsuusvaiheessa opetettujen ja opittujen ruokailutottumusten ylläpitämiseen, niiden mahdolliseen laajispesiiniin jalostamiseen sekä urheilijan omatoimisuuden ja vastuunoton lisäämiseen (kuvio 7). Urheilijan oman ravitsemuksen teoretiedon lisääminen ja keskittyminen laadukkaaseen arkiruokailuun tukevat urheilijana kehittymistä. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 48.)

<p>Tavoitteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • terveellisen arkiruokailun periaatteet ovat urheilijalle jo selkeät • urheilija ottaa myös itse vastuuta ruoan valmistuksesta ja pitää huolen ateriaritmisestä; vanhemmat pitävät huolen siitä, että kotona on tarjolla hyviä aineksia • urheilija tietää ravitsemuksen merkityksen urheilullisen elämäntapaan liittyen ja ymmärtää miten ravitsemus vaikuttaa urheilussa kehittämisessä • urheilija hoitaa omatoimisesti harjoitusten ja kilpailutilanteiden välipalat ja eväät
<p>Sisältöjä</p> <ul style="list-style-type: none"> • terveellisen arkiruokailun periaatteita kerrataan erityisesti urheilussa kehittymisen näkökulmasta • teoreettisia käsitteitä käytäntöön: mm. energiansaanti- ja kulutus, energiaravintoaineet, suojaravintoaineet urheilun näkökulmasta; hyödynnetään koulun kotitaloustuntien antia • opiskellaan kisaeväiden, harjoittelun ympärillä olevien välipalojen ja juomisten laatu-asioita • antidopingvalistus: ravitsemusvalmennuksen näkökulmasta erityisesti lisäravinteiden käyttöön liittyen

Kuvio 7. Ravitsemusvalmennuksen tavoitteet nuoruus- ja valintavaiheessa (Hiilloskorpi & Ojala 48.)

4.4.5 Urheilijoiden ravintovalmennus ja ravitsemusohjaus Suomessa

Suomessa on jo pitkään toiminut useita urheiluravitsemuksen asiantuntijoita. Haasteena onkin ollut toiminnan hajanaisuus, yhteisen toimintamallin puute ja oikeanlaisen osaamisen jakaminen Urheilijan polun eri vaiheille. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 49.)

Näiden tarpeiden pohjalta käynnistettiin vuonna 2011 valtakunnallinen urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkosto, jonka tavoitteena on kehittää yhteistyöllä urheiluravitsemuksen osaamista kaikissa urheilijan polun vaiheissa ja kaikkien toimijoiden kesken. Urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkosto on Varalan Urheiluopiston ja UKK-instituutin koordinoima hanke, jota Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee. Asiantuntijat rekrytoitiin valtakunnallisesti

urheiluakatemioiden avustuksella ja urheiluakatemit toimivat myös pääsääntöisesti asiantuntijapalveluiden välittäjinä. Palveluita hyödyntävät urheiluseurat ja -organisaatiot, yksittäiset valmentaja, nuoret urheilijat sekä nuoren urheilu- ja liikuntaharrastuksessa mukana olevat perheet. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 49.)

Urheiluravitsemusverkoston asiantuntijat ovat koonneet oppisisällöt Urheilijan polun eri vaiheiden ravintovalmennukseen ja ravitsemusohjaukseen: valmentaja-, urheilija- ja perhekoulutuksiin. Verkoston toimesta urheiluakatemioiden piirissä on myös pilotoitu uusia toiminnallisia ravintovalmennuksen käytäntöjä, joita voidaan mallintaa myös valtakunnallisesti urheiluseuroissa, -akatemioissa ja lajiliitoissa. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 49.)

4.4.6 Urheilijan ravitsemustilan seuraaminen

Nuoren urheilijan ravitsemustilaa voidaan seurata erilaisin antropometrisin mittauksin (esimerkiksi kehonpaino, rasva- ja lihasmassan välinen suhde kehossa sekä nestetasapaino) sekä erilaisten verikokeiden (esimerkiksi rauta-arvot, D-vitamiinin määrä) avulla. Jos verikokeiden avulla havaittaisiin esimerkiksi alentunut D-vitamiinitaso, tulisi laadukkaasti D-vitamiinilisän käyttöönotto aloittaa mahdollisimman nopeasti, koska D-vitamiinin puutos altistaa muun muassa hengitystieinfektioille, rasisuurtumille ja lihassvammoille. (Kiviranta 2016, 31.)

Urheilijan ravintoaineiden tarve on yleensä suurempaa tavallisiin terveisiin yksilöihin verrattuna. Mahdollisten ravintolisien käytön tulisi olla yksilölliset tarpeet huomioon ottaen suunniteltua ja ohjattua siten, että se tukisi mahdollisimman laadukkaasti kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä harjoittelua ja kilpailusuorituksia. Erityisesti huipulle tähtäävä nuori valintavaiheen urheilija kaipaa tukea energiankulutuksen, ravintoaineiden tarpeen ja mahdollisten ravintolisien valinnassa. (Kiviranta 2016, 31.)

Ajan hermolla pysyminen ja uuden opitun tiedon soveltaminen käytäntöön vaatii aikaa ja vaivaa. Uutta tietoa tulisi aktiivisesti etsiä myös ulkomailta ja ottaa mallia muiden maiden huippu-urheiluorganisaatioiden toiminnasta, joissa ravitsemus on usein systemaattista ja tuoreimman tutkimustiedon mukaan päivitettyä. Vain hyvin pienet marginaaliset erot ovat huippu-urheilussa ratkaisevia tekijöitä, joten ainakaan ravitsemuksen ei tulisi antaa etumatkaa niille maille, joissa ravitsemukseen satsataan Suomea selvästi enemmän. (Kiviranta 2016, 31.)

4.5 Urheilijan kehonhuollolliset palvelut ja urheilufysioterapia

Suomessa urheilijat ja valmentajat ovat ymmärtäneet hyvin fysioterapian ja kehonhuollolisten palveluiden merkityksen nuoren urheilijan kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena. Kehonhuollolisten palveluiden ja fysioterapian saatavuuden koetaankin olevan Suomessa hyvällä tasolla. Ongelmaksi muodostuu kuitenkin palveluiden hyödyntäminen ja ajankohta. Pääsääntöisesti kehonhuollollisia palveluita ja fysioterapiaa hyödynnetään vasta jo ilmenneiden vammojen jälkeisessä kuntoutuksessa sekä mahdollisesti ainoastaan maajoukkueleirien tai arvokilpailuiden aikaisessa toiminnassa. Kehonhuoltopalveluiden ja ammattilaisten hyödyntäminen arkisessa, joka viikkoisessa valmennuksessa on vielä melko vähäistä. Tähän vaikuttanee asiantuntijatoiminnan urheilijalle kertyvät kustannukset. (Hakkarainen & Halen 2016, 29.)

Urheilufysioterapian toiminnan taso urheilussa ja sen merkitys urheilijan kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja urheiluvalmennuksen tukena on vaikea arvioida, koska ei ole olemassa määritelmää siitä, mitä huippu-urheiluun erikoistuneen urheilufysioterapian tulisi olla. Kansainvälisen määrittelyn mukaan urheilufysioterapeutti on erityisosaaaja juuri urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä sekä niiden hoitoon ja kuntoutukseen liittyvissä ongelmissa. (Hakkarainen & Halen 2016, 30.)

Suomessa ei ainakaan toistaiseksi järjestetä juuri urheilufysioterapiaan erikoistuvaa koulutusmahdollisuutta, vaan huippu-urheilutoimintaan mukaan tulleet ja käytännössä oppinsa saaneet fysioterapia-alan ammattilaiset ovat tehneet aktiivista yhteistyötä oman toimensa ohella ja osittain harrastuspohjalla rakkaudesta urheiluun. Tällä tavoin Suomeen on kasvamassa joukko urheilufysioterapian asiantuntijoita. Urheilufysioterapiaan erikoistumiseen tavoittelevia hankkeita on pyritty aloittamaan muutamilla paikkakunnilla Suomessa, ainakin Jyväskylässä ja Rovaniemellä. Myös Suomen Urheilufysioterapeutit (SUFT ry) järjestää säännöllisesti lyhyitä kursseja urheilufysioterapiassa. Urheiluun erikoistuva osaaminen ja alan koulutus onkin selkeästi nousemassa koko ajan suurempaan asemaan Suomessa. (Hakkarainen & Halen 2016, 30.)

5 Satakunnan urheiluakatemia SSA

Satakunnan urheiluakatemia (Satakunta Sports Academy, SSA) on alueellinen oppilaitosten yhteistyöverkosto, joka tarjoaa monipuoliset palvelut opiskelun ja urheilun yhdistämiseen yläasteelta yliopistolliseen koulutukseen. Satakunnan urheiluakatemian toimintaa koordinoi Porin kaupungin sivistyskeskus yhteistyössä eri alueellisten sidosryhmien ja yhteistyökumppaneiden kanssa. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

Satakunnan urheiluakatemia on perustettu vuonna 2002 Porin kaupungin sivistyskeskuksen ja sen eri toimintatahojen toimesta. Perustusvaiheessa akatemian toimintaa linjattiin karkeasti ja se on vuosien saatossa saavuttanut nykymuotonsa, ja vahvan aseman yhtenä Suomen vanhimmista virallisista urheiluakatemioiden joukosta. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

Tällä hetkellä Satakunnan urheiluakatemian alaisuudessa on noin 300 akatemiaprofiilin urheilijaa eri alueellisista oppilaitoksista. Akatemiaprofiilin urheilijoista noin kolmasosa opiskelee Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjalla ja muut toisissa paikallisissa peruskouluissa, lukioissa, ammattioppilaitoksissa tai korkeakouluissa. Urheiluakatemiovalmentajia toimii Satakunnan urheiluakatemian valmentajaverkoston alaisuudessa noin 40. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

Satakunnan urheiluakatemiassa on seitsemän painopistelaajaa, jotka ovat jalkapallo, jääkiekko, jääpallo, uinti, salibandy, yleisurheilu ja pesäpallo. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

5.1 Toiminnan visio

Satakunnan urheiluakatemian perustehtävä on mahdollistaa urheilijan siviiliuran rakentaminen yhdistämällä laadukas opiskelu ja ammattimainen valmentautuminen. Akatemian ytimenä toimii Porin suomalaisen yhteislyseon urheilulinja, joka koordinoi mukana olevien oppilaitosten sekä paikallisten urheiluseurojen ja yhteistyökumppaneiden kanssa porilaista urheilupolkua. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

5.2 Porilaisen urheilijan polun toimintamalli ja tavoitteet

5.2.1 Perusaste, Käppärän alakoulun liikuntaluokka

Koulunkäynti liikuntaluokilla on samanlaista kuin muillakin perusopetusluokilla, mutta liikuntaa on oppilaan omalla luokalla yhteensä viisi tuntia viikossa, kun normaalisti perusopetuksen opetussuunnitelmaan on varattu liikunnanopetukseen yhteensä kolme tuntia viikossa. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

Liikuntaluokan opetuksen painopisteenä ja tavoitteena on yleisten liikunnallisten edellytysten ja taitojen kehittäminen sekä eri liikuntalajeihin tutustuminen. Normaalin koululiikunnan lisäksi liikunnan lisätuntien (2h/vko) puitteissa on mahdollista syventää tietoja ja taitoja sekä tutustua uusiin lajeihin. Urheiluseurojen kanssa tehtävän tiiviin yhteistyön kautta opetuksessa saadaan hyödynnettyä myös eri lajien ammattilaisia. Lisäksi liikunnallinen näkökulma voidaan huomioida muidenkin perusopetuksen opetussuunnitelmaan ja -sisältöihin kuuluvissa aineopinnoissa. Opiskelu liikuntaluokalla jatkuu koko alakoulun ajan Käppärän koulussa ja yläkouluun siirtyessä oppilaiden on mahdollisuus pyrkiä Kuninkaanhaan koulun liikunta- ja urheilupainotteisille yläluokille. Koulun omien liikuntatilojen lisäksi liikunnan opetuksessa hyödynnetään lähiliikuntapaikkoja. Porin Urheilukeskuksen välitön läheisyys mahdollistaa muun muassa Karhuhallin, tekojääradan, yleisurheilustadionin, tennishallin, maauimalan ja Isomäen maastojen tehokkaan käytön. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

5.2.2 Perusaste, Kuninkaanhaan yläkoulun urheilupainotteiset luokat

Kuninkaanhaan yläkoulun urheilupainotteisten luokkien tavoitteena on kehittää kokonaisvaltaisesti liikunnallisesti lahjakkaiden nuorten kasvua ja liikunnallista osaamista. Tarkoituksena on luoda vahva ja monipuolinen liikunnallisten taitojen perusta, jonka varaan nuori voi rakentaa myöhempiä liikunta- ja urheilukokemuksiaan. Urheilupainotteisten luokkien oppilaat valitaan yleisliikunnallisin testein, jotka pidetään kuudennen vuosiluokan syksyllä. Seitsemännen luokan jälkeen oppilaat jatkavat joko urheilu- tai valmennuslinjan opetussuunnitelman mukaisesti. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

Kuninkaanhaan koulun urheiluluokkapolku:

- **Urheiluluokat (7. lk)**

Urheiluluokalla on perusliikunnan lisäksi kaksi tuntia viikossa ominaisuusvalmennusta, jossa pääasiallisesti keskitytään psykomotoristen taitojen ja liikunnallisten ominaisuuksien monipuoliseen kehittämiseen. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

- **Valmennuslinja (8.-9. lk)**

Kuninkaanhaan koulun urheiluluokkien oppilaat voivat seitsemännen luokan jälkeen hakea valmennuslinjalle, jonka tarkoituksena on tukea ikäluokkansa lahjakkaimpien urheilijoiden yksilöllistä kehitystä ja antaa mahdollisuus lajiharjoitteluun ja koulun onnistuneeseen yhdistämiseen. Valmennuslinjan oppilaat valitaan pääsykokein (liikuntatesti, lajiosaamisen arviointi, haastattelu), jotka järjestetään seitsemännen luokan keväällä. Kuninkaanhaan koulun valmennuslinjan painopistelaajat ovat tällä hetkellä pesäpallo, jalkapallo ja jääkiekko. Muiden joukkue- ja yksilölajien edustajat valitaan tapauskohtaisesti. Lajivalmennuksen edellytyksenä on ammattitaitoisen ja asianmukaisen valmennus- ja tilaresurssien saatavuus oppilaan koko yläkoulun ajaksi. Valmennuslinjalla lajivalmennusta järjestetään yhteensä neljä tuntia viikossa, kahtena päivänä kahden tunnin ajan. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

- **Urheilulinja (8.-9. lk)**

Urheiluluokkien oppilaat voivat jatkaa urheilulinjan opetussuunnitelman mukaisesti koko yläkoulun ajan, huolimatta siitä, ettei heitä syystä tai toisesta valittaisi valmennuslinjalle painopistelaajivalmennuksen alaisuuteen. Urheilulinjalla on yhteensä 4 tuntia viikossa, kahtena päivänä kahden tunnin ajan, ominaisuuksia kehittävää liikunnanopetusta, jossa urheilun vaatimia ominaisuuksia ja taitoja harjoitellaan liikunnanopettajien johdolla. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

5.3 Toinen aste, Porin suomalaisen yhteislyseon urheilulukio

Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjalla on Opetusministeriön päätöksen mukaisesti urheilupainotteisen opetuksen erityisen koulutuksen tehtävä. Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjan tehtävänä on tarjota mahdollisuus nuorille valintavaiheen urheilijoille opiskelun ja huippu-urheilun saumattomaan yhdistämiseen. Jokainen opiskelija laatii henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman, joka sisältää opinto- ja valmentautumissuunnitelman, ja on tärkeä apuväline opintojen ja urheilun yhteensovittamisen suunnittelussa. Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjan painopistelaajeja ovat jalkapallo, jääkiekko, jääpallo, pesäpallo, yksilölajit ja uinti. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

Urheilulinjalla harjoittelu on osa opetussuunnitelman pakollisia lukio-opintoja (20 kurssia). Jokainen urheilulinjan opiskelija osallistuu urheiluvalmennuskurssien aamuvalmennukseen tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

Urheiluvalmennukseen osallistuminen on etuoikeus Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjalla opiskeleville oppilaille, jotka ovat niin määrällisesti kuin laadullisestikin valmiita sitoutumaan asetettuihin urheilulinjan vaatimuksiin. Urheilulinjalle valitulta opiskelijalta edellytetään sitoutumista sekä opiskeluun, että nousujohteiseen valmennukseen. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

Urheiluvalmennus oppiaineena huomioi lukion opetussuunnitelman perusteiden esittämät lukiokoulutuksen tehtävät ja pitää niitä ensiarvoisen tärkeänä. Lukiokoulutuksen tehtävänä on antaa laaja-alainen yleissivistys ja riittävät valmiudet lukion oppimäärään perustuviin jatko-opintoihin. Nämä tavoitteet ovat tärkeitä myös nuoren valintavaiheessa olevan urheilijan kannalta: toteutuessaan ne varmistavat opiskelujen jatkumisen lukion jälkeen urheilijan valitsemalla jatko-opintoalalla sekä antavat edellytykset elämän hallintaan huippu-urheilun rinnalla. Urheiluvalmennus korostaa lukion arvoperustaista elämän ja ihmisoikeuksien kunnioitusta sekä totuutta, inhimillisyyttä ja oikeudenmukaisuutta liittäen näihin arvoihin suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset perusteet. Urheilulinjalla opiskelevaa opiskelijaa pyritään kasvattamaan aikuiseen vastuuseen omista valinnoistaan ja teoistaan. (Satakunnan urheiluakatemia 2019.)

5.3.1 Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjan valmennusideologia

Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjan valmennuksen tavoitteena on ohjata nuoret säännölliseen, päämäärätietoiseen ja vastuulliseen harjoitteluun. Urheiluvalmennus mahdollistaa urheilijan yksilöllisen ja edellytystensä omaisen kehityksen ja tukee yksilön kasvua vastuuntuntoiseksi kansalaiseksi. (Satakunnan urheiluakatemia, 2016.)

Onnistuneen valmennuksen tärkeitä elementtejä ovat lajitaitojen lisäksi innostuneisuus, pitkäjänteisyys, vastuullisuus nuoren urheilijan kasvun edistämisestä, pedagogiset taidot, toimintaympäristön hallinta, vuorovaikutustaidot ja valmentajan halu itsensä jatkuvaan ja aktiiviseen ammatilliseen kehittämiseen. Jotta nuoren urheilijan valmentautuminen olisi systemaattista, progressiivista ja hallittua, jonkun on kannettava päävastuu valmennukseen osallistuvien henkilöiden tehtävistä. Tämän vuoksi tulee yksilöllisesti ja urheilijakohdaisesti sopia, kuka johtaa valmentautumisen kokonaisuutta ja miten eri lajiliittojen omat valmennuksen linjaukset on otettu huomioon. (Satakunnan urheiluakatemia, 2016.)

Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjan valmennuksen tunnusmerkkeinä ovat toiminnan iloisuus, myönteisyys ja vastuullisuus, jotka tukevat päämäärätietoista, innostunutta ja yhteisesti sovittuja sääntöjä noudattavaa valmennusta. (Satakunnan urheiluakatemia, 2016.)

5.3.2 Valmennuksen järjestäminen Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjalla

Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjan opiskelijoiden valmennuksen suunnittelusta ja sen toteutuksesta vastaavat ammattitaitoiset valmentajat. Valmennus järjestetään urheilulle mahdollisimman optimaalisissa olosuhteissa hyödyntäen asianmukaisia ja nykyaikaisia välineitä ja resursseja. Valmennusryhmien koot ovat tarkoituksenmukaiset ja ryhmiä muodostettaessa huomioidaan lajien erityispiirteet sekä eroavaisuudet urheilijoiden yksilöllisessä kehityksessä. Urheiluvalmennus järjestetään aamupäivisin, jolloin urheilijan on mahdollista harjoitella kahdesti päivässä. Valmennusta tarjotaan lukion urheilulinjan opetussuunnitelman mukaan jokaisessa jaksossa ja kolmena päivänä viikossa. Valmennus on suunnitelmallista, avointa ja ohjelmoitua. (Satakunnan urheiluakatemia, 2016.)

5.3.3 Yhteistyö valmentajien ja paikallisten urheiluseurojen välillä

Urheiluvalmennus on tiivis osa urheilulinjalla opiskelevien opiskelijoiden päivittäistä harjoittelua ja se toteutetaan yhdessä henkilökohtaisten lajivalmentajien, paikallisten seurojen ja lajiliittojen valmennuksesta vastaavien toimijoiden kanssa. Saumaton yhteistyö näiden toimijoiden välillä mahdollistaa valmennuksen kokonaisvastuusta sopimisen ja kouluvalmennuksen roolin urheilijan kokonaisvalmennuksessa. (Satakunnan urheiluakatemia, 2016.)

Yhteistyö urheilijoiden henkilökohtaisten lajivalmentajien ja paikallisten urheiluseurojen kanssa toteutetaan yhteisinä suunnittelu- ja keskustelutilaisuuksina, joiden tavoitteena on luoda valmentajien tiiviillä yhteistyöllä urheilijan valmentautumisesta toimiva kokonaisuus. Lisäksi seuravalmentajilla on mahdollisuus osallistua kouluvalmennuksen seuraamiseen. Kouluvalmentajat puolestaan seuraavat aktiivisesti urheilijoiden kilpailumenestystä ja toimivat tiiviissä yhteistyössä urheilijoiden henkilökohtaisten laji- ja seuravalmentajien kanssa. (Satakunnan urheiluakatemia, 2016.)

5.3.4 Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinjan yleiset tavoitteet

1. Opiskelija kehittyy urheilijana, suorittaa lukio-opinnot ja ylioppilastutkinnon sekä kykenee arvioimaan ja suunnittelemaan jatko-opintomahdollisuuksiaan.
2. Opiskelija ymmärtää systemaattisen harjoittelun periaatteet ja sitoutuu määrätietoiseen harjoitteluun.
3. Opiskelijan oma ajattelu ja päätöksentekokyky kehittyvät.
4. Opiskelija omaksuu urheilullisen elämäntavan ja oikeat elämänhallintataidot, jota kautta hän ymmärtää harjoittelun, levon ja ravinnon merkityksen omassa kehityksessään.
5. Valmennus painottaa taidon kehittymistä niin lajiharjoittelussa kuin fyysisessä oheisharjoittelussakin.
6. Valmennus luo kannustavan ja kehitysmuotoisen ilmapiirin, jossa opiskelija säilyttää mielenkiintonsa urheiluun teemalla laadukkaasti, hyvin ja iloisesti.
7. Porin suomalaisen yhteislyseon urheilulinja on osa lajiliittojen valmennusjärjestelmää, jolloin kouluun hakeutuvat lahjakkaat urheilijat ja ammattitaitoiset valmentajat. Järjestelmä pyrkii kehittämään ammattimaisen valmennuksen olosuhteita.

(Satakunnan urheiluakatemia, 2016.)

6 Työn tarkoitus

Satakunnan urheiluakatemia tavoitteena on tukea urheilijoidensa laadukasta ja monipuolista harjoittelua sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia tarjoamalla akatemiaprofiilin urheilijoille laajan verkoston erilaisia asiantuntija- ja tukipalveluita akatemiaprofiililla urheilijoiden helposti tavoitettavaksi. Oheiset asiantuntija- ja tukipalvelut ovat palvelusta riippuen akatemiaurheilijoiden ja -valmentajien käytössä joko maksutta tai edelleen mainitulla korvauksella.

Satakunnan urheiluakatemia tarjoamissa asiantuntija- ja tukipalveluissa painotus on erityisesti ennaltaehkäisevässä toiminnassa. Ennaltaehkäisevän toiminnan tavoitteena on ensisijaisesti pitää urheilijat terveenä ja vammattomina. Näin ollen voidaan kaikille urheilijoille taata tasapuolinen huippu-urheilijapolku laajoine asiantuntija- ja tukiverkostoineen.

Ennen työn aloittamista määriteltiin olemassa oleva tarve työlle. Satakunnan urheiluakatemia urheilijoille tarjottavien asiantuntija- ja tukipalveluiden verkosto on ollut päivityksen tarpeessa. Jotta Satakunnan urheiluakatemia pystyisi jatkossakin tarjoamaan huipulle tähtääville urheilijoille mahdollisimman ammattimaista tukea ja palveluita henkilökohtaisen urheilijaprofiilin puitteissa, tarvitaan asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamalliin sekä olemassa olevaan asiantuntijaverkostoon päivitystä ja nykyisen tutkimustiedon ja osaamisen mukaista ajankohtaisuutta.

Uusi yhteinen linjaus toiminnasta yhdessä yhteistyössä toimivien asiantuntijaverkoston toimijoiden kanssa takaa tulevaisuudessakin satakuntalaisen huippu-urheilun laadun pysyvän mukana kilpa- ja huippu-urheilussa niin kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla.

Tarkoituksena oli ensin etsiä luotettavista lähteistä tietoa, kuinka valintavaiheen urheilijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ominaisuuksia tulisi tukea ja minkälaisella toimintaympäristön avulla voisimme mahdollisimman laaja-alaisesti kohdata urheilijan yksilönä ja tarjota hänelle yhteistyössä ammattimaisen asiantuntijaverkoston kanssa uran kannalta mahdollisimman laadukasta tukea urheilijan polun valintavaiheessa.

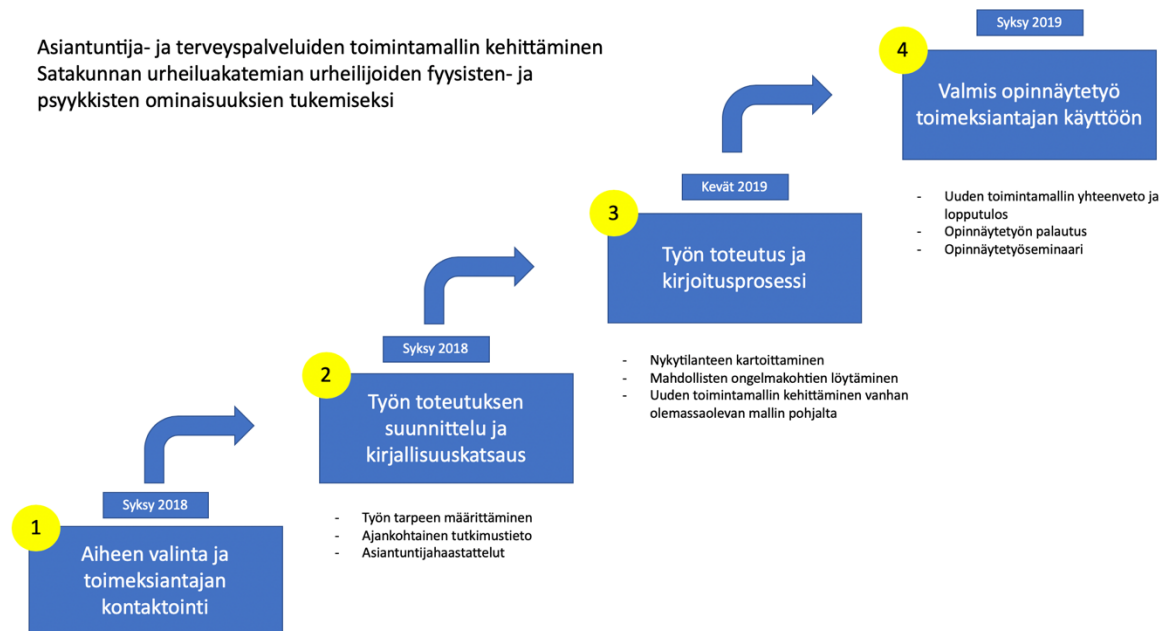
Tästä seurauksena työn päätavoitteena oli kehittää Satakunnan urheiluakatemia olemassa olevaa asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamallia siten, että se palvelisi mahdollisimman laaja-alaisesti nykyaikaista, huipulle tähtäävää valintavaiheen urheilijaa.

Pyrimme myös etsimään näkökulmaa siihen, minkälaisia toimia ollaan mahdollisesti olemassa olevan kokemustiedon pohjalta tehty ja minkälaisia toimia olisi mahdollisesti syytä

tehdä tulevaisuudessa, jotta voidaan taata jokaiselle urheilijalle tasapuolinen mahdollisuus rakentaa omaa huippu-urheilijapolkuaan ja mahdollistetaan myös uuden toimintamallin aktiiviset jatkokehitys- ja päivitystoimenpiteet.

7 Toimintamallin kehittämisen vaiheet

Opinnäytetyö aloitettiin syyskuussa 2018 yhdessä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan tavoitteena ja pyyntönä oli kartoittaa Satakunnan urheiluakatemian asiantuntija- ja terveyspalveluiden nykytilannetta verrattuna kansallisen tason vaatimuksiin ja huippu-urheilijana kehittymisen optimointiin erityisesti valintavaiheen urheilijoilla.



Kuvio 8. Asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamallin kehittämisen vaiheet

Ensimmäisen vaiheen jälkeen kartoitimme yhdessä toimeksiantajan kanssa työn tarpeen ja määritimme työlle tavoitteet. Työn välitavoitteiksi määriteltiin olemassa oleviin asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamalleihin tutustuminen ja aiheeseen liittyvän ajankohtaisten tutkimustiedon löytäminen.

Yhdessä toimeksiantajan kanssa tutustuimme mahdollisimman laajasti jo olemassa olevaan tietoon sekä malleihin koskien valintavaiheen urheilijoita. Lähteitä haettiin internetistä erityisesti Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) ja Suomen olympiakomitean julkaistuista materiaaleista, painetusta materiaalista (Mero ym. 2016), mutta myös esimerkiksi puhelinkeskusteluiden välityksellä.

Toimeksiantajan kanssa tehtiin koko ajan tiivistä yhteistyötä ja kommunikointi oli aktiivista. Pyrimme järjestämään aina mahdollisuuksien mukaan tapaamisia, mutta tarvittaessa yhteydenpitoa hoidettiin myös puhelimen tai sähköpostin välityksellä.

Olemassa olevan tiedon kartoituksen jälkeen aloimme tarkastelemaan Satakunnan urheiluakatemian asiantuntija- ja tukipalveluiden nykytilannetta. Nykytilanteen kartoitus tehtiin yhdessä akatemiakoordinaattorin kanssa. Lisäksi kartoituksessa hyödynnettiin sekä akatemiaurheilijoiden, että Satakunnan urheiluakatemian asiantuntija- ja terveyspalveluiden verkoston kokemuksia suullisten haastatteluiden kautta, niin kasvotusten, kuin puhelimitsekin. Nykytilanteen kartoituksen avulla pyrimme erityisesti löytämään mahdollisia ongelmakohtia tai kompastuskiviä, jotka katkaisevat akatemiaurheilijoiden ja tarjottavien asiantuntija- ja terveyspalveluiden välisen yhteyden.

Etsimme haastatteluissa siis vastauksia kysymyksiin, onko akatemiaurheilijoilla tietoa tarjolla olevista palveluista, ovatko he mahdollisesti jo hyödyntäneet joitakin niistä ja minkälaisia kokemuksia heillä mahdollisesti on palveluiden toimivuudesta ja hyödynnettävyydestä oman urheilu-uran tukemisessa.

Satakunnan urheiluakatemian nykyisen asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamallin pohjalta kehitimme uuden asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamallin, jonka avulla Satakunnan urheiluakatemia pystyy tarjoamaan tulevaisuudessa akatemiaprofiilin urheilijoille tasavertaisen tukiverkoston ja lähtökohdat huippu-urheilijan polulle.

8 Asiantuntija ja tukipalveluiden uusi toimintamalli Satakunnan urheiluakatemiassa

Satakunnan urheiluakatemian asiantuntija- ja terveystalouden toimintamallin kehittämisessä olemme saaneet kartoitettua palveluiden nykyisen tilanteen, mahdolliset ongelmat ja kompastuskivet sekä parannuskohteet.

Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa saimme kartoitettua ne ongelmat, jotka saattavat katkaista akatemiaprofiilin urheilijoiden sekä asiantuntija- ja terveystalouden ammattihenkilöstön yhteyden, eli toisin sanoen löysimme vastauksia kysymykseen, miksi palveluita ei välttämättä hyödynnetä niin laajasti, kuin niitä olisi tarjolla.

Tämän tiedon pohjalta loimme yhdessä toimeksiantajan kanssa uuden asiantuntija- ja terveystalouden toimintamallin (kuvio 9) Satakunnan urheiluakatemian hyödynnettäväksi tulevaisuudessa.

ASIAANTUNTIJA- JA TERVEYSTALOUKKA	PALVELUNTARJOAJA JA VASTUHENKILÖ	TOIMENPITEET JA SISÄLTÖ	TOISTUVUUS	TIEDONKERUU
TERVEYSTARKASTUS & TUKEA JA LIIKUNTAELÄMÄN TUKI	SUOMEN TERVEYSTALO OY, PORI	LABORATORIO- ja FYSIOTERAPIATUTKIMUKSET, LÄÄKÄRIN TARKASTUS, FYSIOTERAPIA	KERRAN LUKUVUODESSA	HENKILÖKOHTAINEN URHEILIJAKORTTI, SSA-DATABASE
KEHONHUOLLOLLISET PALVELUT	SUOMEN TERVEYSTALO OY, PORI	HIERONTA, FYSIOTERAPIA	TARPEEN VAATIESSA	HENKILÖKOHTAINEN URHEILIJAKORTTI, SSA-DATABASE
FYSISEN KUNNON TESTAAMINEN	VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ JARI MÄKELÄ	INBODY, POLKUPYÖRÄTESTI, KIIHDDYTYSTESTIT, HYPPYTESTI, VALINNAINEN LAJISPEIFI TESTI	KERRAN LUKUVUODESSA	HENKILÖKOHTAINEN URHEILIJAKORTTI, SSA-DATABASE
PSYKKINEN VALMENNUS	OMINAISUUSVALMENTAJAT, LEHTORIT	PSYKKINEN ITSEÄTUNTO, HARJOITUS- JA KILPAILUTAITOJEN VALMISTAMINEN, STRESSINHALLINTA, ITSEARVIOINTI, URHEILIJAN TOIMINTAYMPÄRISTÖ, SOSIAALISET SUHTEET, URHEILIJAN ILMESTYMINEN, RYHTÄVÄN PALAUTUMISEN TURVAAMINEN	OSANA SEKÄ PAKOLLISIA, ETTÄ VALINNAISIA OPINTOJA	HENKILÖKOHTAINEN URHEILIJAKORTTI, SSA-DATABASE
RAVINTOVALMENNUS	OMINAISUUSVALMENTAJAT, LEHTORIT	ARHISTUKAULU, ENERGIASAANTI JA -KULUTUS, ENERGIA- JA SUOLARAVINTOAINEET, VÄLIPALAT, NESTETANKKAUS, URHEILIJARAVINTEET JA RAVINTOLISÄT	OSANA SEKÄ PAKOLLISIA, ETTÄ VALINNAISIA OPINTOJA	HENKILÖKOHTAINEN URHEILIJAKORTTI, SSA-DATABASE (DRIVE)
OPINTO-OHJAUS	OPINTO-OHJAAJA	HUIPPU-URHEILUN JA KOULUN SAUMATON YHDISTÄMINEN JA AMMATIN HANKINTA URHEILUN OHELLA	OSANA PAKOLLISIA OPINTOJA JA TARPEEN VAATIESSA	HENKILÖKOHTAINEN URHEILIJAKORTTI, SSA-DATABASE

Kuvio 9. Satakunnan urheiluakatemian asiantuntija- ja terveystalouden uusi toimintamalli 2019

8.1 Terveystarkastus

Satakunnan urheiluakatemia on solminut Suomen Terveystalo Oy ketjuun kuuluvan Porin toimipisteen kanssa sopimuksen siitä, että he vastaavat akatemiaprofiililla urheilevien urheilijoiden terveystarkastuksista ja yleisen terveydentilan kartoituksista.

Urheilijan terveystarkastus sisältää laboratoriotutkimukset eli sydänfilmin, veren kuvan sekä lääkärin tarkastuksen. Aikaisemman mallin mukaan terveystarkastus on tarjottu ainoastaan ensimmäisen vuoden opiskelijoille, eli niin sanotusti ”aloitteleville urheilijoille”. Uuden toimintamallin mukaan tarkoituksena on järjestää terveystarkastus vuosittain akatemiaurheilijoille koko toisen asteen opintojen aikana. Näin ollen saamme vertailukelpoista tietoa siitä, onko urheilijan terveydentila pysynyt vakaana ja osaamme reagoida hyvissä ajoin mahdollisiin muutoksiin terveydentilassa.

Ennen terveystarkastusta urheilijan on täytettävä terveystarkastuksen esitietolomake, joka löytyy liitteenä opinnäytetyön Liitteet-osiosta (Liite 2).

Terveystarkastuksista saatu data kerätään Satakunnan urheiluakatemian puolesta urheilijakortin alle, jolloin siihen on helppo pääsy niin urheilijoilla itsellään, kuin myös urheilijan lähipiirillä, kuten vanhemmilla ja valmentajilla.

Vuosittaisen urheilijan terveystarkastuksen lisäksi urheilijoilla on mahdollisuus päästä Terveystalon tutkimuksiin 48 tunnin sisällä tarpeen ilmaantuessa.

8.2 Tuki- ja liikuntaelimestön tutkimus

Osana urheilijan vuosittaista terveystarkastusta suoritetaan myös tuki- ja liikuntaelimestön tutkimus.

Tutkimuksen suorittaa Terveystalon fysioterapeutit. Tutkimus perustuu fysioterapeuttiseen kartoitukseen, jonka tavoitteena on mahdollisimman laajasti ennaltaehkäistä urheilusta mahdollisesti aiheutuvia tuki- ja liikuntaelimestön vammoja ja näin ollen pienentää mahdollisten tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien riskiä.

Ennen tuki- ja liikuntaelimestön tutkimusta urheilijan on täytettävä fysioterapeuttisen kartoituksen esitietolomake, joka löytyy liitteenä opinnäytetyön Liitteet-osiosta (Liite 3).

Myös tuki- ja liikuntaelimestön tutkimuksesta saatu data kerätään Satakunnan urheiluakatemian puolesta urheilijakortin alle, jolloin siihen on helppo pääsy niin urheilijoilla itsellään, kuin myös urheilijan lähipiirillä, kuten vanhemmilla ja valmentajilla.

8.3 Kehonhuollolliset palvelut

Akatemian tarjoamat urheilijoiden kehonhuollolliset lisäpalvelut hoidetaan keskitetysti Porin Terveystalossa. Kehonhuollollisiin palveluihin sisältyy hieronta, fysioterapia ja muut tarvittavat palvelut. Lisäpalvelut saattavat tilanteesta riippuen sisältää lisäkustannuksia omavastuun muodossa.

Lisäksi ensimmäisen vuoden opiskelijoille on tulevaisuudessa tarkoitus tarjota muutaman kokeilukerran maksuttomia hieronta- ja kehonhuoltopalveluita. Tämä pyritään toteuttamaan yhteistyössä eri paikallisten toimijoiden, kuten ohjattujen ryhmäliikuntatuntien ja esimerkiksi hierojaopiskelijoiden ammattitaitoa hyödyntäen.

8.4 Fyysisen kunnon testaaminen

Akatemiaurheilijoiden fyysisen kunnon testaamisesta vastaa valmennuspäällikkö ja akatemiakoordinaattori Jari Mäkelä. Olemme yhteistyössä Mäkelän kanssa luoneet Satakunnan urheiluakatemian testipatteriston, jonka avulla pyrimme optimoimaan urheilijan yksilöllisen kehityksen lajispesifit vaatimukset huomioon ottaen.

Satakunnan urheiluakatemian urheilijan fyysisen kunnon testipatteristo sisältää seuraavat fyysisen kunnon osa-alueet:

1. Urheilijan kehonkoostumuksen mittaaminen (Inbody)
2. Urheilijan maksimaalisen hapenottokyvyn testaaminen epäsuoralla kynnystestillä (polkupyöräergometri)
3. Urheilijan nopeusominaisuuksien testaaminen kiihdytys- ja maksiminopeuden testeillä (10m ja 30m kiihdytysjuoksu valokennoilla)
4. Urheilijan nopeusvoimaominaisuuksien ja jalkojen ojentajalihasten räjähtävän voimantuoton testaaminen (staattinen- ja kevennetty vertikaalihyppy infrapuna-antureilla)
5. Valinnainen lajispesifi testi lajivalmentajien johdolla

8.5 Psyykkinen valmennus

Nykyään Satakunnan urheiluakatemiolla ei ole enää erikseen psyykkisestä valmennuksesta vastaavaa henkilöä, vaan akatemiaurheilijoiden psyykkinen valmennus järjestetään tulevaisuudessa osana urheilijoiden pakollisten urheiluvalmennuskurssien sisältöihin kuuluvaa ominaisuusvalmennusta ja valinnaisia opintoja.

Ominaisuusvalmennuksessa pyritään hyödyntämään apuna paikallisten toimijoiden ja alan ammattilaisten osaamista ja urheilijoille pyritään tarjoamaan esimerkiksi urheilijan psyykkisiin ominaisuuksiin ja -hyvinvointiin liittyviä koulutuksia ja seminaareja, ainakin muutaman kerran lukuvuodessa. Tämän lisäksi urheilijan psyykkiseen hyvinvointiin liittyvää lisäinformaatiota tarjotaan urheilijoiden helposti saataville.

Lisäksi olisi hienoa, jos urheilijoille pystyttäisiin tulevaisuudessa koulun puolesta järjestämään esimerkiksi osana psykologian tai terveystiedon opintoja, valinnainen kurssi, joka perehtyisi nimenomaan urheilijan psyykkiseen valmennukseen, psyykkisten ominaisuuksien kehittämiseen ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Urheilijoiden psyykkisessä valmennuksessa tulisi, ajankohtainen tutkimustieto huomioon ottaen, käsitellä ainakin seuraavia aiheita ja sisältöjä:

- Urheilijan psyykkisten itsesäätelykeinojen toimintamallit
- Harjoitus- ja kilpailutilanteisiin valmistautuminen ja niiden käsitteleminen
- Stressinhallinta
- Urheilijan itsearvostuksen kehittäminen
- Urheilijan oman toimintaympäristön rakentaminen
- Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja urheilusta irrottautuminen
- Urheilijan riittävän palautumisen turvaaminen

Urheilijoiden henkilökohtaisempaa psyykkistä valmennusta on myös mahdollista järjestää akatemian yhteistyökumppaneiden kanssa lisäkustannuksesta.

8.6 Ravintovalmennus

Nykyään Satakunnan urheiluakatemiolla ei myöskään ole enää erikseen ravintovalmennuksesta vastaavaa henkilöä, vaan akatemiaurheilijoiden ravintovalmennus järjestetään tulevaisuudessa osana urheilijoiden pakollisten urheiluvalmennuskurssien sisältöihin kuuluvaa ominaisuusvalmennusta ja valinnaisia opintoja.

Ominaisuusvalmennuksessa pyritään hyödyntämään apuna paikallisten toimijoiden ja alan ammattilaisten osaamista ja urheilijoille pyritään tarjoamaan esimerkiksi urheilijan ravintoon liittyviä koulutuksia ja seminaareja, ainakin muutaman kerran lukuvuodessa. Tämän lisäksi urheilijan ruokavalioon ja ravintoon liittyvää lisäinformaatiota tarjotaan urheilijoiden helposti saataville.

Lisäksi olisi hienoa, jos urheilijoille pystyttäisiin tulevaisuudessa koulun puolesta järjestämään esimerkiksi osana terveystiedon opintoja, valinnainen kurssi, joka perehtyisi nimenomaan urheilijan ravitsemukseen ja ratkaisuihin.

Urheilijoiden ravintovalmennuksessa tulisi, ajankohtainen tutkimustieto huomioon ottaen (Aarresola ym. 204, 48.), käsitellä ainakin seuraavia aiheita ja sisältöjä:

- Terveellisen arkiruokailun periaatteet urheilussa kehittymisen näkökulmasta
- Teoreettiset käsitteet, kuten energiansaanti ja -kulutus, energiaravintoaineet, suojaravintoaineet urheilun näkökulmasta.
- Harjoittelun ja kilpailusuoritusten välillä olevien välipalojen ja nestetankkauksen laatu
- Urheilulisäravinteiden ja ravintolisien käyttö

Urheilijoiden henkilökohtaisempaa ravintovalmennusta on myös mahdollista järjestää akatemian yhteistyökumppaneiden kanssa lisäkustannuksesta.

8.7 Antidoping

Satakunnan urheiluakatemian antidoping- asioista vastaa Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry.

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n tehtävänä on yhdessä muiden toimijoiden kanssa vahvistaa toiminnallaan eettisesti kestävää suomalaista urheilukulttuuria. Yksi SUEKin tärkeimmistä tehtävistä on antidopingtoiminta ja dopingvalvonta.

SUEK:in verkkosivuilla määritellään antidopingtoiminta seuraavanlaisesti:

“ Dopingvalvonta on ensimmäinen ja ainoa urheilun eettisen työn osa-alue, johon on hyväksytty maailmanlaajuinen säännöstö, jonka noudattamista valvotaan urheilun itsensä toimesta. SUEK vastaa dopingvalvonnasta Suomessa. Dopingvalvonnassa ja erivapauksien käsittelyssä noudatetaan antidopingsäännöstöä ja kansainvälisiä standardeja sekä

tekniisiä dokumentteja. Dopingvalvonta koskee kaikkia järjestäytyneeseen urheiluun osallistuvia. “

(Suomen urheilun eettinen keskus SUEK)

Yhteistyössä SUEK:in antidopingtoiminnan kanssa Satakunnan urheiluakatemia tehtävänä on osana akatemiaurheilijoiden ominaisuusvalmennusta varmistaa, että SUEK:in laatimat määritelmät ja säädökset tavoittavat urheilijat ja heidän lähipiirinsä. Tavoitteena on myös antaa urheilijoille vastauksia urheilun eettisiin kysymyksiin ja herättää heidän oma mielenkiintonsa aihetta kohtaan. Tavoitteena on myös opastaa urheilijoille, miten tulkitaan urheilussa kiellettyjen aineiden listaa ja miten toimitaan tilanteissa, jos havaitaan urheilussa kiellettyjen aineiden käyttöä.

Urheilun eettisyyskeskustelu ja dopingin vastainen toiminta on tavoitteena järjestää osana urheilijoiden pakollisia urheiluvalmennusopintoja ja niiden ominaisuusvalmennussisältöjä. Lisäksi yhteistyössä terveystiedon ja psykologian opettajien kanssa tavoitteena on sisällyttää kyseessä olevat aihealueet kurssisisältöihin osaksi saumatonta ja monialaista oppimista toisen asteen koulutuksen aikana.

Tavoitteena on myös tuoda SUEKin julkaisemat materiaalit näkyville ja urheilijoiden helpposti saavutettaviksi.

8.8 Opinto-ohjaus

Satakunnan urheiluakatemia urheilijoiden opintojen ohjauksesta vastaavat oppilaitosten opinto-ohjaajat. Opintojen ohjaus kuuluu myös urheilijoiden pakollisiin opintoihin.

Tavoitteena olisi tulevaisuudessa pystyä tarjoamaan akatemiaurheilijoille opintojen ohjauksesta erityisesti huippu-urheilun sekä opintojen ja työelämän yhdistämisen näkökulmasta. Tavoitteena olisi pyrkiä turvaamaan myös urheilijoiden urheilu-uran jälkeinen elämä ja tarjota heille erilaisia vaihtoehtoja ammattiin valmistumiseen jo hyvissä ajoin heidän urheiluurallaan.

Opinto-ohjaajat tekevät tiivistä yhteistyötä urheilijan lähiverkoston kanssa, jotta urheilijoita pystytään palvelemaan mahdollisimman yksilöllisesti, heidän henkilökohtaiset tavoitteensa ja mielenkiinnon kohteensa huomioiden.

Myös urheilijoille tulee antaa vastuuta urheilun sekä opintojen ja työelämän saumattomasta yhdistämisestä ja heitä tulee kannustaa ajattelemaan elämää myös urheilun ulkopuolella ja huippu-urheilun jälkeisessä elämän vaiheessa.

8.9 Tiedonkeruumenetelmät, urheilijakortit

Uuden toimintamallin mukaan akatemiaurheilijoille luodaan urheilijakortit, joista heidän tietonsa on mahdollisimman hyvin saatavilla sekä heille itselleen, huoltajille, valmentajille ja muille asiantuntija- ja terveyspalveluiden ammattihenkilöille, joiden kanssa he toimivat Satakunnan urheiluakatemiassa. Kaikki salassa pidettävä tieto jätetään tietoruvasyistä luonnollisesti julkaisematta, ainakin toistaiseksi.

Alustavasti urheilijakorttien toimintaa pilotoidaan sekä paperiversioiden, että Google Drive- palvelun avulla. Akatemialle luodaan yksi yhteinen kansio, jonka lisäksi jokaiselle akatemiaurheilijalle luodaan oma kansio, johon tietoja eri asiantuntija- ja terveyspalveluiden ammattihenkilöiltä voidaan kerätä. Kansiot ovat henkilökohtaisia ja niihin on pääsy ainoastaan urheilijalla itsellään, sekä tietysti asiantuntija- ja terveyspalveluiden ammattihenkilöillä ja akatemiakoordinaattorilla.

Tulevaisuudessa tavoitteena on saada toimiva tietokanta, johon tietoja voidaan kerätä ja josta ne ovat urheilijan lähipiirin ja tukihenkilöiden helposti saatavilla.

8.10 Raportointi

Keräystä tiedosta on tavoitteena kerätä vuosittain arvioita urheilijoiden yleisestä terveydentilasta ja hyvinvoinnista, sekä tietysti toteutettujen asiantuntija- ja terveyspalveluiden määristä ja sisällöistä.

Uuden toimintamallin mukaisen ensimmäisen lukuvuoden jälkeen on tarkoituksena kerätä palautetta ja dataa myös toimintamallin toimivuudesta ja mahdollisista muutoksista aikaisempaan. Palautetta tullaan keräämään niin suullisten haastatteluiden, kuin kirjallisen palautelomakkeenkin avulla.

Raportointi on ajankohtaista erityisesti Satakunnan urheiluakatemian asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamallin jatkokehityksen kannalta. Aktiivisen tiedonkeruun ja raportoinnin avulla pystytään tulevaisuudessa myös toimintamalliin reagoimaan ja tekemään

mahdollisimman nopeasti muutoksia, jotka vievät sitä eteenpäin. Näin ollen myös tulevaisuudessa pystytään Satakunnan urheiluakatemiassa takaamaan urheilijoiden tasavertaiset lähtökohdat huippu-urheilun polulla.

9 Pohdinta

Kuten jo aiemminkin on mainittu, on valintavaihe nuorelle urheilijalle suurta muutosten aikaa. Tässä ikävaiheessa nuori käy läpi fyysisen kasvun lisäksi myös muita ikävaiheeseen liittyviä muutoksia ja kehitystehtäviä. Nuori urheilija kohtaa valintavaiheessa ne samat elämäntapoja haastavat nyky-yhteiskunnan trendit, kuin muutin saman ikäiset nuoret. Haasteita saattaa tulla muun muassa päihteiden käytön kokeilun, fyysisen aktiivisuuden vähenemisen tai elämänhallinnan kanssa. Tässä kohtaa nuori urheilija tulisikin kohdata kuten kuka tahansa saman ikäinen nuori. Pelkkä urheilijaprofiili ei automaattisesti tarkoita sitä, että kokonaisvaltaisesti terveet elämäntavat ovat itsestäänselvyys. Houkutukset ovat yhtä suuria myös urheilijoiden keskuudessa.

Urheilijoiden yksilölliset tavoitteet eriytyvät ja osa valitsee huippu-urheilu-uran sijasta harrastamisen, ilman tiukkoja menestystavoitteita kilpailemisen sekä opiskeluun ja tulevaan työelämään panostamisen. Koska valintavaihe on niin kriittinen nuoren tulevaisuuden kannalta, tulee kaikkien urheilijan toimintaympäristössä toimivien toimijoiden panostaa siihen parhaansa mukaan, valitsi urheilija sitten huipulle tähtäävän urheilu-uran rakentamisen tai työelämään tähtäävän urapolun luomisen.

Valintavaiheessa urheilijan toimintaympäristö kokee laajenemisen, jossa kodin ja urheilu-seuran lisäksi monesti kuvioon astuvat mukaan lajiliitot ja urheiluakatemit. Valintavaiheen onkin todettu usein olevan haastavin ja vaativin suomalaisen urheilijan polun vaiheista, koska se sisältää niin paljon muuttujia. Sekä urheilijassa itsessään, että hänen aktiivisessa toimintaympäristössään. Tässä kohtaa urheilijan toimintaympäristössä toimivien tulisikin kohdella jokaista urheilijaa yksilönä ja tunnistaa ne tekijät, jotka ovat juuri yksilöllisen urheilijan kannalta ratkaisevia tulevaisuuden kannalta.

Koska urheiluakatemioiden toimintamallien yleisenä ja valtakunnallisena tavoitteena on saattaa jokainen urheilija yksilönä toiminnan keskiöön, tulee urheiluakatemioidenkin keskittää voimavarojaan juuri valintavaiheessa olevien nuorten urheilijoiden tukemiseen mahdollisimman laaja-alaisesti. Tavoitteena tulisi jatkossakin olla urheilun, koulunkäynnin, opiskelun ja työelämän mahdollisimman saumaton yhdistäminen ja urheilijan tasapainoisen elämänuran rakentamisessa, oli kyse sitten urheilusta tai tulevaisuuden työurasta, urheilijan itsensä ottaessa vastuun omasta itsestään ja toiminnastaan.

Urheiluakatemioiden tavoitteena tulisikin olla varmistaa myös urheilijoille tarjottavan, mahdollisimman laajan, asiantuntija- ja tukipalveluiden asiantuntijaverkoston saatavuus myös

tulevaisuudessa. Erityisesti siitä näkökulmasta, että asiantuntijaverkoston toimijoiden pätevyys ja ammattitaito olisi mahdollisimman ajankohtaista ja palvelisi näin ollen nykyai-
kaista urheilijaa ja nuorta mahdollisimman optimaalisesti. Toki myös akatemioiden asiantuntijaverkostossa toimivien toimijoiden ammattitaitoa tulisi aktiivisesti ylläpitää tarjoamalla heille ajankohtaisia alan koulutus- ja verkostoitumismahdollisuuksia.

Olennaista urheiluakatemioiden toiminnassa olisikin tässä vaiheessa keskittää voimavaroja urheilijoiden tukemiseen ja urheilijan itsenäisen vastuunoton ja elämänhallintataitojen kehittämiseen moniammatillisen asiantuntijaverkoston avulla. Nuoren itsensä tulisi valintavaiheessa ottaa vastuu omasta tekemisestään ja tukiverkoston avulla löytää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja urheilullisten elämäntapojen yhteys harjoitteluun, urheilussa- ja opiskeluissa menestymiseen, sekä kokonaisvaltaiseen palautumiseen. Tämä edellyttää nuoren urheilijan tukiverkostolta nuoren terveysosaamisen kasvattamista, sisäisten motivaatiotekijöiden tukemista sekä urheilullista elämäntapaa tukevien olosuhteiden ja elinympäristön luomista. Urheiluakatemit ovat tässäkin kohtaa suuressa roolissa.

Koska lähes kaikki työ, johon urheiluakatemioiden asiantuntijaverkoston työ tähtää, perustuu ennaltaehkäisevään toimintaan, tulisi akatemioiden asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamallin keskittyä erityisesti nuorten urheilijoiden yksilöllisten riskien tunnistamiseen. Kymppiympyrä-mallin (Nummela ym. 2013-2018) mukaan vammat ja muut terveyttä mahdollisesti häiritsevät riskitekijät voidaan jakaa sekä sisäisiin, että ulkoisiin riskitekijöihin. Sisäiset riskitekijät, eli ne tekijät, jotka liittyvät urheilijaan itseensä, kuten esimerkiksi fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet, ovat niitä tekijöitä, joiden tunnistamisessa nuori urheilija kaipaa ammattitaitoisten toimijoiden ja tukiverkoston apua. Ulkoiset riskitekijät, jotka liittyvät urheilulajiin, lajiharjoitteluun ja esimerkiksi välineisiin ja varusteisiin tulee myöskin ottaa mahdollisimman hyvin huomioon, jotta turhilta urheilijan terveyttä mahdollisesti vaarantavilta tekijöiltä välttäisiin. Tässä kohtaan urheiluakatemioiden tulee kunnostautua ammattitaitoisten valmentajien palkkaamisessa, kouluttamisessa sekä esimerkiksi lajien suorituspaikkojen ja urheilijoiden käytössä olevien välineiden ylläpidon huolehtimisessa parhaansa mukaan olemassa olevat resurssit huomioiden.

Onnistuneessa ja nykyaikaisessa asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamallissa otetaan huomioon ennaltaehkäisevästä näkökulmasta edellä mainittujen riskien minimointi. Laadukkaaseen toimintamalliin kuuluu tietenkin sen lisäksi myös jo olemassa olevan riskin huomioiminen ja tarvittaessa ongelman saumaton hoitaminen urheilijalähtöisesti, eri alojen asiantuntijoiden moniammatillista yhteistyötä hyödyntäen. Palveluiden tarjonnan tulee luonnollisesti olla mahdollisimman näkyvää ja urheilijoiden tiedossa, jotta niitä pystyttäisiin hyödyntämään mahdollisimman paljon.

Satakunnan urheiluakatemia keskipisteenä toimii Porin suomalaisen yhteislyseon lukion urheilulinja. Urheilulinjan neljäntenä tavoitteena on, että opiskelija omaksuu urheilullisen elämäntavan ja oikeat elämönhallintataidot, jota kautta ymmärtää harjoittelun, levon ja ravinnon merkityksen omassa kehitymisessään (Satakunnan urheiluakatemia, 2016.). Tämän tavoitteen pohjalta on myös uuden asiantuntija- ja terveyspalveluiden toimintamallin tavoitteet luotu. Sen tavoitteena on tukea nykyaikaista huippu urheilijaa urheilullisen elämäntavan löytämisessä, urheilijalähtöisen vastuunoton ja elämönhallintataitojen kehittämisessä sekä tietysti huippu-urheilu uraan tähtäävän urheilun tukemisessa ja mahdollistamisessa.

10 Yhteenveto

Yhteenvetona Satakunnan urheiluakatemia- ja terveyspalveluiden toimintamallin kehittämisestä voin todeta, että olemme saaneet laaja-alaisesti kartoitettua palveluiden nykyisen tilanteen, mahdolliset ongelmat ja kompastuskivet sekä parannuskohteet.

Tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa kartoitimme ne ongelmat, jotka saattavat katkaista akatemiaprofiilin urheilijoiden sekä asiantuntija- ja terveyspalveluiden ammattihenkilöstön yhteyden, eli toisin sanoen löysimme vastauksia kysymykseen, miksi palveluita ei välttämättä hyödynnetä niin laajasti, kuin niitä olisi tarjolla.

Yksi syy tähän on varmasti ollut palveluiden päivittämättömyys ja vanhanaikaisuus. Tämänkaltaiset palvelut vaativat toimiakseen toimintamallin säännöllistä päivittämistä. Säännölliseen päivittämiseen tulee sisältyä aktiivinen yhteydenpito asiantuntija- ja terveyspalveluiden ammattihenkilöiden kanssa, jotta lopputulos olisi mahdollisimman hyvä ja palvelisi kasvavaa urheilijaa mahdollisimman yksilöllisesti.

Toinen suuri haaste on ollut akatemiaurheilijoiden tietämättömyys asiantuntija- ja terveyspalveluiden laajuudesta ja mahdollisuuksista. Lyhyiden suullisten haastatteluiden perusteella urheilijoilla ei ole riittävästi tietoa palveluiden sisällöistä, palveluntarjoajista tai niiden saatavuudesta. Lisäksi urheilijat saattavat usein käsittää kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin sekä urheilijan elämän sisältävän ainoastaan laji- ja oheisharjoittelun.

Tästä seurauksena tulevaisuuden tavoitteena on tuoda asiantuntija- ja terveyspalveluiden laajuus mahdollisimman näkyville Satakunnan urheiluakatemiassa. Akatemiaurheilijoiden tietoisuuteen palveluita pyritään tuomaan heti lukuvuoden alussa, mutta myös aktiivisesti lukuvuoden edetessä nykyaikaisin menetelmin, kuten esimerkiksi sosiaalisen median kautta, sekä akatemiaurheilijoille kohdennetuilla viesteillä ja muistutuksilla.

Erityisen suureen rooliin nousee akatemiaurheilijoiden urheilijaksi kasvaminen ja -kasvataminen. Sekä ominaisuusvalmennukseen, että lajivalmennukseen tulee tuoda näkökulmia urheilijan kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Optimitilanteessa urheilija saadaan itse kiinnostumaan saatavilla olevista mahdollisuuksista ja palveluista, jotka voivat tukea häntä urallaan akatemiavaiheessa, kohti suomalaisen ja kansainvälisen urheilun huippua.

11 Lähteet

Hakkarainen, H. 2014. Nuoren urheilijan fyysinen kehitys. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuorten urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 28-33. Kilpa- ja huippu- urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Hakkarainen, H. 2016. Suorituskykyä edistävä terveys. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., Paavolainen, L. (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, s. 25-26. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Hakkarainen, H. 2016. Terveiden harjoituspäivien maksimi. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., Paavolainen, L. (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, s. 27. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Hakkarainen, H. & Halen, P. 2016. Urheilufysioterapia. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., Paavolainen, L. (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, s. 29-30. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Hiilloskorpi, H. & Ojala, A. 2014. Urheiluravitsemus nuorsuuvaiheessa. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuorten urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 46-50. Kilpa- ja huippu- urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Härkönen, A. 2014. Urheiluakatemit. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuorten urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 90-92. Kilpa- ja huippu- urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Jaakkola, T. & Kalaja, S. 2014. Taitoharjoittelu nuoruusvaiheessa. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuorten urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 22-27. Kilpa- ja huippu- urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Kalaja, S. 2014. Peruskoulut. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuorten urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 84-86. Kilpa- ja huippu- urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Kehittymisen seurannan testipatteristot, Varalan urheiluopisto. 2019. Luettavissa: <https://varala.fi/testaus-3/urheilijat/kehittymisen-seuranta/kehittymisen-seurannan-testipatteristot/>. Luettu: 23.3.2019

Kilpa-ja huippu urheilun tutkimuskeskus KIHU, muutostyö. 2011-2019. Luettavissa: <https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/> Luettu: 20.3.2019

Kiviranta, M. 2016. Urheiluravitsemus. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., Paavolainen, L. (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, s. 30-31. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Kokko, S. 2014. Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuorten urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 43-46. Kilpa- ja huippu- urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Kokko, S. 2016. Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi ja suorituskykyiseksi urheilijaksi. Teoksessa Mero, A. (toim.), Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen K. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 42-43. VK-Kustannus Oy. Lahti

Konttinen, N. 2014. Nuoruusvaiheen yleiset kehitystehtävät & Motivaatio urheiluun. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuorten urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 18-21. Kilpa- ja huippu- urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Konttinen, N. 2016. Urheilijan henkinen hyvinvointi. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., Paavolainen, L. (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, s. 27-28. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Konttinen, N. 2016. Urheilijanpolun menestystekijät. Teoksessa Mero, A. (toim.), Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen K. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 35-38. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Mero, A. (toim.), Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-Kustannus Oy. Lahti.

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

Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa Mero, A. (toim.), Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen K. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa, s. 29-34. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuorten urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki. Luettavissa: https://sajl-fi-bin.directo.fi/@Bin/d710cf5eb9366fecf846722224bda61e/1569503937/application/pdf/3000723/Valintavaihe_www.pdf. Luettu: 15.3.2019

Nummela, A. 2016. Huippuvaiheen menestystekijät. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., Paavolainen, L. (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, s. 11-13. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., Paavolainen, L. (toim.) 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki. Luettavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Huippuvaiheen_asiantuntijatyo_2016_www.pdf Luettu: 18.3.2019

Paavolainen, L. Johdanto. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., Paavolainen, L. (toim.) 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, s. 10. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Satakunnan urheiluakatemia. 2019. Luettavissa: <https://peda.net/pori/sports-academy> Luettu: 29.3.2019

Satakunnan urheiluakatemia. PSYL:n urheilulukion urheiluvalmennuksen opetussuunnitelma. 2016. Luettavissa: <https://docplayer.fi/1302471-Psyl-n-urheilulukio-urheiluvalmennuksen-opetussuunnitelma-sisallysluettelo-johdanto-ja-visio-2-urheiluvalmennuksen-lahtokohdat.html> Luettu: 29.3.2019

Savolainen, J. & Härkönen, A. 2014. Toisen asteen urheiluoppilaitokset. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuorten urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 87-90. Kilpa- ja huippu- urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Tikkanen, H., Peltonen, J. & Hakkarainen, H. 2016. Tutkimus- kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K., Paavolainen, L. (toim.) Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, s. 32-33. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki.

Urheiluakatemiat toiminnan ohjeisto, Huippu-urheilun muutostyöryhmä, Suomen Olympiakomitea & Suomen Paralympiakomitea. 2013. Luettavissa: <https://docplayer.fi/1779721-Urheiluakatemiat-toiminnan-ohjeisto.html> Luettu: 15.3.2019

Varalan urheiluopiston valmennuskeskus. 2019. Luettavissa: www.varala.fi/testaus-3-urheilijat/yleisesittely. Luettu: 23.3.2019

12 Liitteet

Liite 1. Satakunnan urheiluakatemia- ja terveyspalveluiden toimintamalli, 2019

ASIAANTUNTIJA- JA TERVEYSPALVELU	PALVELUNTARJOAJA JA VASTUHENKILÖ	TOIMENPITEET JA SISÄLTÖ	TOISTUVUUS	TIEDONKERUU
TERVEYSTARKASTUS & TUKE- JA LIIKUNTAELIMISTÖN TUTKIMUS	SUOMEN TERVEYSTALO OY, PORI	LABORATORIOTUTKIMUKSET, LÄÄKÄRIN TARKASTUS, FYSIOTERAPEUTTINEN KARTOITUS	KERRAN LUKUVUODESSA	HENKILÖKOHTAINEN URHEILJAKORTTI, SSA-DATABASE
KEHONHUOLLOLLISET PALVELUT	SUOMEN TERVEYSTALO OY, PORI	HIERONTA, FYSIOTERAPIA	TARPEEN VAATIESSA	HENKILÖKOHTAINEN URHEILJAKORTTI, SSA-DATABASE
FYYSISEN KUNNON TESTAAMINEN	VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ JARI MÄKELÄ	INBODY, POLKUPYÖRÄERGO, KIIHDYTYJSUOKSUT, HYPPYT, VALINNAINEN LAJISPESIFI TESTI	KERRAN LUKUVUODESSA	HENKILÖKOHTAINEN URHEILJAKORTTI, SSA-DATABASE
PSYYKKINEN VALMENNUS	OMINAISUUSVALMENTAJAT, LEHTORIT	PSYYKKISET ITSESÄÄTELYKEINOT, HARJOITUS- JA KILPAILUTILANTEISIIN VALMISTAUTUMINEN, STRESSINHALLINTA, ISÄRYSTÖTUS, URHEILIJAN TOIMINTAYMPÄRISTÖ, SOSIAALISET SUHTEET, URHEILUSTA IRROTTAUTUMINEN, RIITTÄVÄN PALAUTUMISEN TURVAAMINEN	OSANA SEKÄ PAKOLLISIA-, ETTÄ VALINNAISIA OPINTOJA	HENKILÖKOHTAINEN URHEILJAKORTTI, SSA-DATABASE
RAVINTOVALMENNUS	OMINAISUUSVALMENTAJAT, LEHTORIT	ARKIRUOKAILU, ENERGIAANSAAINTI JA -KULUTUS, ENERGIA- JA SUOJARAVINTOAINEET, VÄLIPALAT, NESTETANKKAUS, URHEILULISÄRAVINTEET JA RAVINTOLISÄT	OSANA SEKÄ PAKOLLISIA-, ETTÄ VALINNAISIA OPINTOJA	HENKILÖKOHTAINEN URHEILJAKORTTI, SSA-DATABASE (DRIVE)
OPINTO-OHJAUS	OPINTO-OHJAAJA	HUIPPU-URHEILUN JA KOULUN SAUMATON YHDISTÄMINEN JA AMMATIN HANKINTA URHEILUN OHELLA	OSANA PAKOLLISIA OPINTOJA JA TARPEEN VAATIESSA	HENKILÖKOHTAINEN URHEILJAKORTTI, SSA-DATABASE

Liite 2. Urheilijan terveystarkastuksen esitietolomake, 2019

URHEILIJAN TERVEYSTARKASTUKSEN ESITIELOMAKE SATAKUNNAN URHEILUAKATEMIA

Nimi:		Hlötunnus:
Osoite:		Puhelin:
Laji:	Ammatti/opiskelen:	
Omalääkäri:	Valmentaja:	
Lähiomainen (+puhelinnumero):		

Vastaa seuraaviin kysymyksiin Kyllä tai Ei. Rastita oikea vaihtoehto. Mikäli vastasit kyllä, selvitä vastaustasi kohtaan "tarkempi selvitys" ja mainitse kysymyksen numero ensin.	Kyllä	Ei
1. Onko lääkäri estänyt sinua osallistumasta harjoitukseen / kilpailuun?		
2. Onko sinulla säännöllistä lääkitystä vaativia kroonisia sairauksia (esim. astma, diabetes)?		
3. Käytätkö säännöllisesti käsikauppa- tai reseptilääkkeitä?		
4. Oletko allerginen ruoka- tai lääkeaineille, siitepölylle tai eläimille?		
5. Oletko tuntenut rintakipua harjoituksen tai kilpailun aikana?		
6. Oletko tuntenut sydämen rytmihäiriöitä (tiheälyöntisyys tai lyönnin väliin jääminen) harjoituksen tai kilpailun aikana?		
7. Onko sinulla ollut tajunnan menetystä tai pyörtymistä harjoituksen tai kilpailun aikana?		
8. Onko lääkäri koskaan maininnut sinulla olevan		
a) korkea verenpainetta		
b) poikkeavaa sydäntä		
c) poikkeavaa sydänfilmiä		
d) poikkeavia veriarvoja		
9. Onko suvussasi tiedossa sydän- tai verenkiertosairauksia?		
10. Onko suvussasi tiedossa sydänperäisiä äkkikuolemia?		
11. Onko sinulla rasituksessa ilmenevää hengenahdistusta?		
12. Onko suvussasi tiedossa astmaa?		
13. Oletko koskaan joutunut käyttämään astmalääkitystä?		
14. Onko sinulla toistuvaa ihottumataipumusta?		
15. Onko sinulla vuoden aikana usein toistuvia (yli 3 kertaa vuodessa) infektoita (flunssa, kurkkukipu, nuha, keuhkoputkentulehdus tms.)?		
16. Onko sinulle tehty leikkauksia?		
17. Onko sinulla ollut äkillisiä lihas-, jänne- tai nivelsidevammoja?		
18. Onko sinulla ollut rasitusperäisiä lihas- tai jännevammoja		
19. Onko sinulla ollut luunmurtumia?		
20. Onko sinulla ollut luun rasitusperäisiä vammoja (esim. rasitusmurtuma)		
21. Onko sinulla ollut aivotärähdyksiä?		
22. Onko sinulla todettu epilepsia tai tajuttomuus/kouristuskohtauksia?		
23. Onko suvussasi tiedossa neurologisia sairauksia (MS-tauti, Parkinson, epilepsia, aivohalvaus)?		
24. Onko sinulla toistuvia vatsakipuja tai -sairauksia (ripulia/pahoinvointia)		
25. Onko sinulla ollut ongelmia syömisessä tai painonhallinnassa?		
26. Oletko tyytyväinen nykyiseen painoosi?		
27. Koetko, että sinun pitäisi:		
a) laihtua?		
b) saada lisää massaa?		
28. Noudatatko jotain erityisdieettiä?		
29. Käytätkö lisäravinteita (esim. vitamiinit, proteiinit, palautusjuomat)?		
30. Haluaisitko saada ohjausta ravitsemusasioissa?		

Liite 3. Urheilijan fysioterapeuttisen kartoituksen esitietolomake, 2019

FYSIOTERAPEUTTINEN KARTOITUS SATAKUNNAN URHEILUAKATEMIA

Nimi:		
Ikä:	Pituus: _____ cm	Paino: _____ kg
Laji:		
Seura:		
Valmentaja:		

1. VAMMAHISTORIA:

- Missä kehon osassa sinulla on ollut vammoja? (Milloin tapahtunut? Kuinka hoidettu? Kuinka hyvin kuntoutunut?)

2. TÄMÄNHETKISET OIREET:

- Onko sinulla ollut viimeisen 3 viikon aikana harjoittelua haittaava vaiva? Jos, niin missä kehon osassa?

3. OIREIDEN KESTO:

- Kuinka kauan sinulla on ollut näitä oireita?

_____ vuotta _____ kuukautta _____ viikkoa _____ päivää

4. OIREIDEN VOIMAKKUUS:

- 0 = Ei kipua tai oireita 10 = pahin mahdollinen kipu. Ympyröi oikea vaihtoehto.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. OIREIDEN AIHEUTTAMA HAITTA:

- 0 = Ei haittaa 10 = pahin mahdollinen haitta. Ympyröi oikea vaihtoehto.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Kuinka monta tuntia viikossa harjoittelet tällä hetkellä keskimäärin?

_____ tuntia

7. Onko harjoitusmäärissäsi tapahtunut merkittäviä muutoksia viimeisen 6 kk aikana?

kyllä / ei

8. Onko harjoitustavoissasi tapahtunut merkittäviä muutoksia viimeisen 6 kk aikana?

kyllä / ei

9. Onko harjoitusolosuhteissasi tapahtunut merkittäviä muutoksia viimeisen 6 kk aikana?

kyllä / ei

10. LISÄTIETOJA:
