

Yhteistyön kehittäminen toimijoiden välillä yläkoululeirityksessä, case Pajulahti

Katja Väisänen



Tekijä(t) Katja Väisänen	
Suuntautuminen valmennus	
Opinnäytetyön nimi Yhteistyön kehittäminen toimijoiden välillä yläkoululeirityksessä, case Pajulahti	Sivumäärä + liitesivumäärä 42 + 14
<p>Tämä kehittämistyö syntyi tarpeesta luoda toimintatapoja, joiden avulla yläkoululeirityksessä tapahtuva valmennus ja urheilijaksi kasvamisen kokonaisuus saataisiin tuotua myös päivittäisvalmennukseen ja tehostettua ”urheilijan hyvä päivä” - ajattelua ja kotiharjoittelun laatua eli lisäämällä leirien vaikuttavuutta. Työn toteuttajana toimi Liikuntakeskus Pajulahden yläkoululeirikoordinaattori, joka toimii myös hiihdon lajivalmentajana sekä yläkoululeirityksessä että seuravalmennuksessa.</p> <p>Työn tavoitteena oli luoda toimintamalli, jolla saadaan hiihdon yläkoululeirityksessä tapahtuvan harjoittelun valmennusosaamista, tietoa ja taitoa jaettua päivittäisvalmennukseen sekä lisätä kodin ja leirityksen välistä toiminnan tehostamista. Tätä toimintamallia voidaan käyttää myös muissa yläkoululeirityksen lajiryhmissä. Toimintamallin avulla pyritään tuomaan tietoisuutta leireillä tapahtuvasta harjoittelusta ja testituloksista urheilijan muulle toimintaympäristölle.</p> <p>Työn lähestymistapana käytettiin yhteisöllisiä menetelmiä kuten aivoriihityöskentelyä ja vertailuanalyysejä. Lisäksi yhtenä työkaluna käytettiin kyselytutkimusta yläkoululeirityksessä oleville urheilijoille sekä heidän vanhemmilleen.</p> <p>Kehittämistyön lopputuotteena syntyi toimintamalli, jonka avulla pyritään tehostamaan kodin, urheilijoiden ja leirityksen välistä toimintaa sekä lisäämään tietoisuutta siitä, mitä leireillä tehdään ja tuomaan vinkkejä ja laatua urheilijan kotiharjoitteluun. Kehittämistyössä käsiteltiin myös urheilijan kuormitteisuutta arjessa ja vanhemman roolia urheilijan tukijana sekä urheilijan hyvän päivän mahdollistajana.</p>	
Asiasanat urheilijaksi kasvaminen, urheilijan polku, valintavaihe, yläkoululeiritys	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Urheilijan polku.....	2
2.1	Huippu-urheilun muutosprosessi.....	3
2.2	Lapsuusvaihe.....	4
2.2.1	Lapsuusvaihe hiihtäjäksi kasvamisen polulla.....	5
2.3	Valintavaihe	6
2.3.1	Valintavaihe hiihtäjäksi kasvamisen polulla	7
2.4	Huippuvaihe.....	9
2.4.1	Huippuvaihe hiihtäjän polulla.....	9
3	Urheilijan toimintaympäristö	11
3.1	Akatemiat toiminta ja valmennuskeskukset.....	12
4	Yläkoululeiritys	14
4.1	Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset	15
4.2	Pajulahden yläkoululeiritys.....	16
4.3	Hiihdon yläkoululeiritys Pajulahdessa	16
4.3.1	Ominaisuusharjoitukset.....	17
4.3.2	Urheilijaksi kasvaminen.....	17
4.3.3	Yläkoululeirityksen etäviikot	18
5	Vanhemman rooli urheilijaksi kasvamisessa	19
5.1	Urheilijan kaksoisura.....	19
5.2	Innostuksen tukeminen	19
5.3	Vanhempi motivaattorina	19
5.4	Kasvun tukeminen	20
5.5	Terveiden harjoituspäivien mahdollistaja.....	20
5.6	Kasvattaminen urheilulliseen elämäntapaan	21
6	Työn tavoite	22
7	Kehittämistyön vaiheet	23
7.1	Vertailuanalyysi eli benchmarking	24
7.2	Aivoriihi	24
7.3	Kyselytutkimus.....	25
7.3.1	Kyselyn tavoitteet.....	25

7.3.2 Kyselyn organisointi	26
7.4 Urheilijoiden kyselyn tulokset	27
7.5 Vanhempien kyselyn tulokset.....	31
8 Työn tulos	33
8.1 Kehittämisideat	34
9 Pohdinta.....	37
Lähteet	43
Liitteet.....	1
Liite 1 Pajulahden yläkoululeirityksen ohjelmarunko.....	1
Liite 2 Pajulahden hiihdon yläkoululeirityksen ominaisuusharjoitus suunnitelma	2
Liite 3 Aivoriihi muistiinpanot	3
Liite 4 kyselypohja urheilijat.....	4
Liite 5 Kyselypohja vanhemmat ja valmentajat	9
Liite 6 Pajulahden yläkoululeirityksen harjoitus suunnitelma. Hiihto, leiri III	12
Liite 7 Oppimiskahvila liikuntamäärät ja uni	13
Liite 8 Oppimiskahvila arjessa kuormittuminen.....	14

1 Johdanto

Urheilijaksi kasvaminen on yksilöllinen prosessi, johon urheilijan toimintaympäristö ja arjen valinnat vaikuttavat valtavasti. Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman tavoitteena on luoda urheilijalle yksilöllinen polku laadukkaaseen päivittäisvalmennukseen ja laadukkaaseen harjoitusympäristöön, jotta urheilijalla olisi mahdollisuus kehittyä parhaimpiin suorituksiinsa sekä urheilussa että opiskelussa kummastakaan tinkimättä. Valtakunnallinen yläkoululeiritys liittyy urheilijan polun valintavaiheeseen vahvasti ja yläkoululeirityksessä pyritään kasvattamaan urheilijaa tavoittelemaan laadukasta arkea ja harjoittelua teemalla ”urheilijan hyvä päivä.” (Olympiakomitea, 2019.)

Kehittämistyön tavoitteena on tuoda esille valintavaiheessa olevan urheilijan arjen kuormitusta, haasteita sekä työkaluja laadukkaaseen kotiharjoitteluun yläkoululeirityksen ohella. Työn tavoitteena on ideoida ja mallintaa työkaluja, joiden avulla voidaan edistää valintavaiheessa olevan urheilijan toimintaympäristön vuoropuhelua. Tarkoituksena on kehittää työkaluja kotiharjoitteluun yläkoululeirityksen ja hiihdon uuden valmennuslinjauksen avulla. Valintavaiheessa oleva urheilija kokee usein kuormittumista koulun, harjoittelun ja sosiaalisen elämän välillä. Olympiakomitean tavoitteena on ”urheilijan hyvä päivä” -ajattelu ja tässä kehittämistyössä pyritään tuomaan työkaluja kohti urheilijan hyvää päivää tuoden tietoisuutta siihen vaikuttavista asioista. (Olympiakomitea, 2019; Mero ym. 2016.)

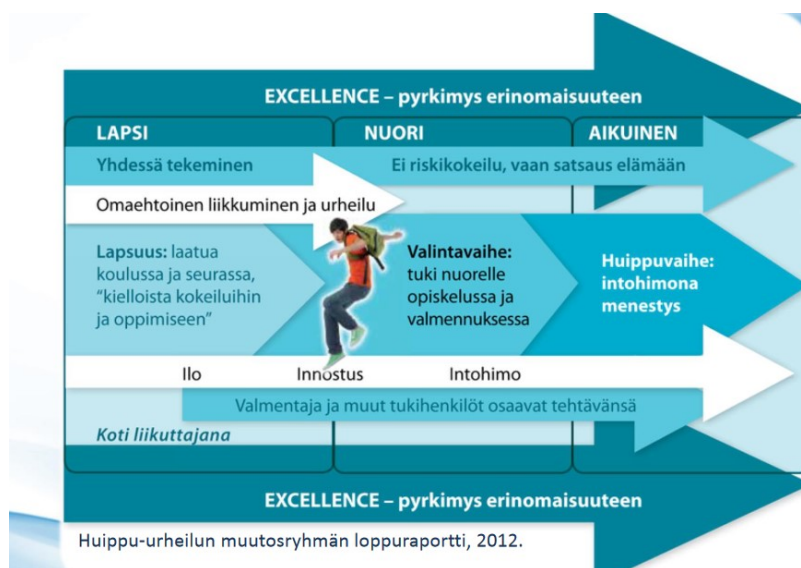
Kehittämistyö käsittelee Liikuntakeskus Pajulahden hiihdon yläkoululeiritystä tuoden samalla kehitysehdotuksia urheilijan laadukkaan kotiharjoittelun parantamiseen. Työssä pyritään tuomaan esille urheilijoiden sekä vanhempien käsitystä yläkoululeirityksestä sekä sen sisältöjen vaikuttavuudesta. Hiihdon yläkoululeiritys toimii tässä kehittämistyössä pilottiryhmänä, tuoden samalla mahdollisia uusia toimintamalleja muihin Liikuntakeskus Pajulahden yläkoululeirityslajeihin.

2 Urheilijan polku

Huipulle tähtäävän urheilijan polkua kuvataan matkana lapsuudesta urheilu-uran päättymiseen ja sen jälkeiseen aikaan. Jokaisella urheilijalla tämä polku on ainutlaatuinen ja kuvaa urheilijan tekemiä valintoja aina lapsuudesta huippu-urheiluvaiheeseen asti. Se kuvaa urheilijan tapaa ajatella asioita ja pyrkii ohjaamaan urheilijaa tekemään ratkaisuja, jotka ovat juuri hänen kehittykselleen hyväksi. Lisäksi urheilijan polkua tarkastelemalla voidaan suunnitella tulevaa, asettaa tavoitteita sekä tehdä niitä todeksi. (Olympiakomitea, 2018. 4)

Yli 40 lajiliittoa, sisältäen sekä yksilö- että joukkuelajeja, on tehnyt oman lajinsa vaatimuksiin perustuvan urheilijan polkunsä. Ydinajatuksena näissä nykyvaatimuksiin päivitettyissä urheilijan poluissa on yksilöllinen kasvu ja kehittyminen sekä sen ymmärtäminen sekä yksilöllisten ratkaisujen tekeminen. Nykyisin urheilijan polku sulautuu liikkujan polkuun eli lopullisena tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan löytäminen. (Mero ym. 2016, 29.)

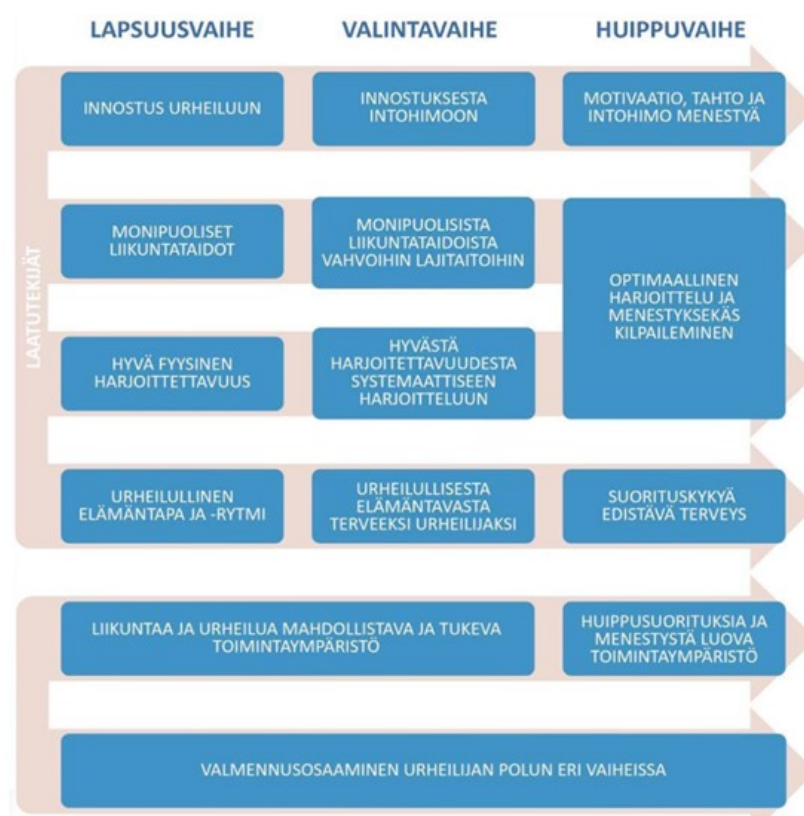
Yksilöt kulkevat urheilijan polulla omien valintojensa, taipumustensa ja harjoitustaustansa mukaan, mutta polku on kuvaus siitä, mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen painopisteitä tulisi minäkin ikävuotena painottaa. Urheilijan polku antaa päälinjat toiminnalle, sekä kuvaa toimijoiden rooleja sekä yhteistyötarpeita urheilijan matkan varrella. Urheilijan Polku on Huippu-urheilun muutostyöryhmän vuonna 2011 aloittama kehitystyö sekä yksilö- että joukkuelajeille ja sen tavoitteena on varmistaa yhteinen innostava, konkreettinen sekä yhteinen terminologia huippu-urheilun muutostyölle. (Kihuenergia, 2019.)



Kuva 1: Urheilijan polku. (Olympiakomitea, 2019b.)

2.1 Huippu-urheilun muutosprosessi

Vuosina 2010-2012 aloitettiin suomalaisen huippu-urheilun muutosprosessi, jossa koottiin yhteen muutokset ja asiat, joita suomalainen huippu-urheilu tarvitsee entistä menestyneempään urheiluun. Keskiössä prosessissa oli yksilölliset tarpeet sekä ihmiskeskeinen ajattelu. Tällä tarkoitetaan sitä, että kaikki ratkaisut ja tarpeet ovat peräisin urheilijasta itsestään ja jokaisella urheilijalla on omanlaisensa polku huipulle. Tästä muodostettiin suomalainen urheilijan polku, joka kuvaa aina lapsuudesta asti yksilöllistä, urheilijakeskeistä polkua huipulle. Tämä on yhteistyön kulmakivi ja arvopohja kaikelle urheilijan tekemiselle ja valinnoille. Tämä polku jaetaan kolmeen eri vaiheeseen; lapsuusvaihe, valintavaihe ja huippuvaihe. Jokaisessa vaiheessa painotetaan eri laatutekijöitä. Laatutekijät muodostuvat harjoittelun määrästä, taidosta ja valmennuksen sisällöistä. (Kojonkoski, 2016, 21.)



Kuva 2. Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät. (Mononen, 2017, 4.)

2.2 Lapsuusvaihe

Liikunta ja urheilu ovat edelleen suuri osa suomalaisuutta jo lapsuudesta asti. Voidaan kuitenkin sanoa, että liikuntatottumukset ovat muuttuneet radikaalisti suomalaisten lasten keskuudessa muutamassa vuosikymmenessä. Lasten omaehtoinen liikuntamäärä on pudonnut ja 2010-luvun urheilukulttuuri on kokenut muutoksia. Suomalaisessa urheilijan polussa liikkujan polku suhteessa huippu-urheilijan polkuun ei juurikaan eroa toisistaan. Lapsi ei tiedä olevansa alle 13-vuotiaana huippu-urheilijan polulla tai ainekaan sen ennustaminen ei ole mahdollista. (Hämäläinen, K., 2014, 26-28.)

Lapsuusvaiheessa liikunnassa on tärkeää monipuolisuus. Liikunta koostuu kotona, seurassa ja koulussa tapahtuvasta liikunnasta ja sitä tulisi olla 1000 tuntia vuodessa eli 20 tuntia viikossa ja kolme tuntia päivässä. Tärkeänä osana on omaehtoinen liikkuminen, useiden eri lajien harrastaminen sekä liikkumisen ilo. Tämä takaa monipuolisen fyysisen harjoitettavuuden, urheilulliset elämäntavat sekä monipuoliset liikuntataidot. Tämän takaavat lapsuusvaiheen ammattitaitoiset valmentajat laadukkaassa ohjatussa harjoittelussa. Lapsuusvaiheessa opitaan myös urheilijan perustaitoja eli urheilullista elämäntapaa- ja rytmiä. Urheilullinen elämäntapa lapsuusvaiheessa ohjaa lasta mahdollisesti huippu-urheilijaksi kasvamiseen tai vastaavasti liikunnalliseen elämäntapaan. Urheilullisella elämäntavalla on suora yhteys lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joka vaikuttaa niin oppimiseen, kehittymiseen kuin palautumiseenkin. (Monenen, K., 2016.; Lämsä, 2019.)

Tärkeimmäksi lapsuusvaiheen tehtävä on saada lapsi kiinnostumaan ja innostumaan urheilusta. Tämä luo edellytyksen valintavaiheeseen, eli tarvittavat eväät kehittyä urheilijaksi. Tämä tarkoittaa mahdollisuuksien luomista lapsuusvaiheessa. Tällöin vanhempien tehtävänä on luoda lapselle mahdollisuus urheilulliseen elämäntapaan, monipuoliseen liikkumiseen ja kannustamiseen. Jos lapsuusvaiheessa satsataan liikaa itse urheilu-uraan, tämä johtaa monesti urheilu-uran aiempaan hyytymiseen, kun kehitys pysähtyy ja into loppuu. (Hämäläinen. K., 2014, 28-29.)

Urheilijan polku on jokaisella lapsella yksilöllinen. Tämän vuoksi lapsuusvaiheen polkua voidaankin kuvata polkuviidakoksi. Tänä päivänä päälaji saatetaan valita jo paljon aikaisemmin kuin ennen ja tämä herättää monia kysymyksiä. Kuitenkin monilajien harrastajat ovat suomalaisessa huippu-urheilussa ennemminkin sääntö kuin poikkeus. Suomalaishuiput harrastivat lapsuudessaan keskimäärin 4,3 eri lajia. Tämän seurauksena usein kokonaisliikuntamäärä nousee lapsuusiässä ja harjoittelu on monipuolisempaa. Lisäksi syntyy monipuolisesti kilpailukokemuksia ja kilpailutaidot kehittyvät. Myös tällöin lapsella on mahdollisuus löytää juuri se itselleen sopiva laji. (Mero ym., 2016.)

2.2.1 Lapsuusvaihe hiihtäjäksi kasvamisen polulla

Maailman huipulle pääsevillä urheilijoilla lapsuusvaiheen liikuntamäärä on tyypillisesti suurempi kuin muilla. He harrastavat monipuolista liikuntaa ja tekevät lopullisen lajivalintansa vasta myöhään. Kestävyysslajeissa kohdennetun lajiharjoittelun maailman huiput aloittavat vasta noin 15 vuoden iässä. Tämä näkyy muun muassa loukkaantumisten, rasitusvammojen ja loppuun palamisen vähentymisenä sekä lajitaitojen parempana oppimisena. Parhaimmillaan kuitenkin yhden lajin harrastaminen voi olla monipuolista, jos valmennus on taitavaa. Lapsuusiässä valmentajalla onkin suuri merkitys urheilijalle sekä monipuolisen fyysisen harjoittelun opastajana, mutta myös kasvattajan roolissa. Lapsen tulee oppia yhteenkuuluvuutta, sosiaalisia taitoja, voimavarojen sekä urheiluosaamisen taitoja. Lapsuusvaiheessa myös tunnetaitojen harjoittelu sekä auttamiskäyttäytymisen ja ryhmäytymistaitojen opetteleminen on tärkeää. (Suomen Hiihtoliitto, 2020, 11.)

Lapsuusiässä kasvuvaihe vaikuttaa eri kehon osien ja elinjärjestelmien kehittymiseen ja sitä kautta lapsen liikunnalliseen ja urheilulliseen suorituskykyyn. Tämän vuoksi harjoittelemisessa on huomioitava lapsen biologinen kasvu. Vaikka jotkut ominaisuudet ovat kasvun eri vaiheissa otollisemmassa kehitysvaiheessa, on muistettava, että kaikkia ominaisuuksia on harjoitettava monipuolisesti. Biologinen kasvuvaihe onkin helposti tunnistettavissa pituuskasvusta. Kasvuvaiheen huippu on tytöillä noin 8-9 cm vuodessa ja pojilla noin 8-10 cm vuodessa. Kasvun huippuvaihe sijoittuu tytöillä pääsääntöisesti 9-13 vuoden ikään ja pojilla 10-15 vuoden ikään. (Suomen Hiihtoliitto, 2020, 9.)

Koska lapsen hermosto on kehittynyt jo varhaisessa vaiheessa, on lapsuusiässä tärkeää kehittää monipuolisesti perusliikuntataitoja yleistaitoja eli ketteryyttä, tasapainoa ja koordinaatiota. Tämä luo pohjan hiihtotekniikoiden ja -taitojen omaksumiselle. Myös nopeusominaisuuksia on hyvä kehittää ennen kasvuhuippua. Voimaharjoittelun voi aloittaa voimatekniikkoja harjoittamalla sekä taitojen kehittyessä myös lisäpainoilla jo lapsuusiässä. Myös erilaisten hyppelyharjoitusten aloittaminen ennen kasvuhuippua on suositeltavaa, jotta omaksutaan oikeat tekniikat. Voimaharjoittelun aloittaminen kasvuvaiheessa ja oikeiden suoritustekniikoiden omaksuminen on erittäin tärkeää vammojen ennaltaehkäisyn kannalta. Sen sijaan kestävyysharjoittelun ja maksimaalisen hapenottokyvyn harjoittaminen on tärkeää aloittaa kasvuhuipun aikoihin. (Suomen Hiihtoliitto, 2020; Kantosalu 2020.)

2.3 Valintavaihe

Nuoren urheilijan uralla valintavaihe, ikävuodet kolmestatoista yhdeksääntoista vuoteen ovat monien muutosten aikaa. Tällöin siirrytään alakoulusta yläkouluun ja lopulta toisen asteen opintoihin. Lisäksi murrosikäisestä kasvaa nuori aikuinen ja harrastajasta kilpaurheilija. Urheiluharrastus muuttuu valintavaiheessa suunnitelmalliseksi, määrätietoiseksi harrastamiseksi ja vastuuta harjoittelusta ja koulunkäynnistä on otettava itse. Toimintaympäristö saattaa muuttua useaan otteeseen ja henkinen kehittyminen kasvaa. Valintavaiheessa laatutekijät jalostuvat huippuvaiheen menestystekijöiksi ja laatutekijät mahdollistavat huipulle tähtäävän urheilijanpolun. (Hämäläinen. K.2014, 34-35.)

Lapsuusvaiheessa urheilijan polun täyttää innostus, valintavaiheessa pyritään intohimoon ja lajirakkauden kasvattamiseen. Keskeisenä toiminnan tekijänä on se, että urheileva nuori on toiminnan subjekti, toimijana. Jokaiselle nuorelle on löydettävä henkilökohtainen, paras mahdollinen urheilijan polku ja se on täytettävä laatutekijöillä. Toimintaa tulee ohjata motivaatiotekijöillä, jossa tehtävät eivät saa olla liian haastavia ja urheilija pääsee kokemaan onnistumisia. Myös urheilijan autonomia on suuressa osassa valintavaihetta. Hänen on saatava kokea vaikuttavansa omiin asioihin ja tuntea autonomiaa. Valintavaihetta ympäröi myös kilpaileminen ja menestyminen sekä urheiluyhteisöön kuuluminen. Kaverit ovat tärkeitä sekä lapsuus- että valintavaiheessa. (Hämäläinen. K. 2014, 34-37.)

Keskeisin osa nuoren urheilijan valintavaihetta on laadukas arki. Tätä kuvataan lauseella ” tavoitteena hyvä päivä”. Tällöin urheilijan arki ja harjoittelu koostuu omaehtoisesta, seurassa tapahtuvasta ja koululiikunnasta, mahdollisimman laadukkaasta sellaisesta. Tässä erona lapsuusvaiheeseen on ymmärrettävä kehittyminen. Jos asioita tehdään samalla tavalla kuin lapsuusvaiheessa, ei kehittymistä tapahdu. Vaatimustason on kuitenkin nouseva progressiivisesti, vähitellen. Valintavaiheen harjoittelussa suurin vastuu on seuravalmennuksessa, mutta valmennuksessa saattaa olla mukana isompi ryhmä valmentajia, esimerkiksi jos urheilija on urheiluyläkoulussa tai yläkoululeirityksessä. Valintavaiheessa onkin tärkeää, että yhdellä henkilöllä on kokonaisvastuu urheilijan valmennuksesta ja päivärytmistä. Ihanteellista olisi, että urheilua voidaan rytmittää koulupäivän sisälle, ainakin osittain. (Hämäläinen. K, 2014; Mononen. K, 2016.)

Tavoitteellinen harjoittelu ja urheilijaksi kasvaminen vaatii toimivan valinta- ja valmennusjärjestelmän. Tässä seuroilla on iso merkitys toteuttajana. Seuroissa voidaan linjata leirityksistä, tasoryhmistä ja etenemisestä, joka hahmottuu urheilijalle etenemispolkuna. Lisäksi urheilu on paikallisesti sidoksissa urheiluoppilaitoksiin ja

perustuu kaksoisura ajatukseen. Oppilaitokset ovatkin tärkeä osa urheilijan arkivalmennuksen toteuttamista sekä päivittäisharjoittelun toteuttamista. Tässä suuri osuus on sattumalla ja yllätyksiltä ei välttämättä välttyä. (Mononen, 2016.)

2.3.1 Valintavaihe hiihtäjäksi kasvamisen polulla

Valintavaiheen harjoittelussa avaintekijänä on riittävän kokonaisliikuntamäärän saavuttaminen (n. 20h/vko), joka pyrkii takaamaan harjoitettavuuden myöhemmässä vaiheessa. Monipuoliseen ja omatoimiseen liikuntaan kannustaminen, mahdollistaminen ja tukeminen on lähitoimintaympäristön tehtävä. Tärkeimpiä harjoittelun kehitysmuotoja ovat lajitaito, nopeusominaisuuksien ja elastisen voimantuoton kehittäminen sekä aerobisen kestävyuden kehittäminen kasvuvaiheeseen peilaten. Valintavaiheessa urheilijoiden fyysinen kasvu on yksilöllistä ja kasvuvaihe on tärkeä huomioida harjoittelua suunniteltaessa vammojen ennaltaehkäisyn vuoksi. Sosiaalisuus, hyvä ryhmähenki, yhteenkuuluvuus ja kuulluksi tuleminen ovat tärkeitä huomioonotettavia seikkoja harjoittelua ja toimintaa suunniteltaessa. (Suomen Hiihtoliitto, 2020, 19.)

Kestävyysharjoittelun systemaattisempi harjoittelu on aloitettava kasvupyrähdysvaiheessa. Tällä luodaan pohjaa tulevalle harjoittelulle. Kestävyysharjoittelua tuleekin olla päivittäin jossain muodossa vähintään 30-60 minuuttia. Urheilijaa tulee kannustaa monipuoliseen ja omatoimiseen kestävyysharjoitteluun eri lajeja vuodenaikoja mukaillen apuna käyttäen. Vauhdikkaampaa kestävyyttä tulee harjoittaa 2-4 kertaa viikossa jossain muodossa muun kestävyysharjoittelun ohessa. Näitä on hyvä tehdä esimerkiksi erilaisten kisailujen kautta sekä vauhdikkaita pelejä apuna käyttäen. Vauhdikkaan kestävyuden harjoittaminen on erittäin tärkeää, sillä se kehittää hiihdossa elintärkeää maksimihapenottokykyä. Valintavaiheessa suositellaan leikinomaisia vauhtikestävyysharjoituksia, joissa tapahtuu paljon rytminvaihtoja sekä ennalta- arvaamattomia vauhdinlisäyksiä. (Suomen Hiihtoliitto, 2020, 19—21.)



Kuva 3. kestävyysharjoittelun tehoalueet 11-16 vuotiaalla. (Suomen Hiihtoliitto, 2020, 21.)

Valintavaiheessa olevan hiihtäjän voimaharjoittelu tulee keskittyä fyysisen ja taidollisen kehitysvaiheen mukaan nostotekniikoiden opetteluun, maltilliseen voimatasojen lisäämiseen sekä vammojen ennaltaehkäisyyn ja kehonhallintaan liittyvään harjoitteluun. Voimaharjoittelulla tulee varmistaa lihastasapainon ja tukilihasten kehittyminen tasolle, jolla lajisuoritustekniikat ja tehokkuus ovat mahdollisia. Lajivoimaharjoituksia, kuten sauvotta hiihtoa, tasatyöntöä ja erilaisia loikkia ja hyppelyitä tulee tehdä säännöllisesti. Voimaharjoittelua tulee olla 2-4 kertaa viikossa jossain muodossa, riippuen ajankohdasta ja harjoittelustaustasta. Voimaharjoitusten tulee olla monipuolisia, koko kehoa rasittavia ja nousujohteisesti suunniteltuja harjoituksia huomioiden eri liikesuunnat ja lajin vaatimukset. (Suomen Hiihtoliitto, 2020, 22-26.)

Nopeusharjoitteluun tulee kiinnittää huomiota tässä ikävaiheessa erityisesti. Erilaiset submaksimaaliset ja maksimaaliset nopeusharjoitteet on pidettävä viikoittaisessa ohjelmassa säännöllisesti. Nopeusharjoittelua tulee tehdä muun harjoittelun ohessa 3-4 kertaa viikossa, jolloin nopeusvetoja kertyy noin 30-60 kappaletta viikossa. Tällöin painopiste on rennoissa, kovavauhtisissa vedoissa, maksimaalisten nopeusvetojen määrän ollessa noin 1/3 kaikista nopeusvedoista. Nopeusvetoja tulee tehdä monipuolisesti eri maastonkohtiin kiinnittäen huomiota erityisesti hyvään suoritustekniikkaan. Taito- ja tekniikkaharjoittelua tuleekin suorittaa erilaisilla vauhdeilla, erilaisiin maastonkohtiin ja säännöllisesti jokaisessa lajiharjoituksessa. (Suomen Hiihtoliitto, 2020, 22-26.)

2.4 Huippuvaihe

Urheilijan polun huippuvaihe ajoittuu vaihtelevasti urheilulajin ja yksilöiden välillä. Tässä kuitenkin korostuu kansainvälisen menestyksen tavoittelu, jolloin urheilijan on omistauduttava täydellisesti urheilulle. Tällöin urheilu-uran on näyttäytyttävä urheilijalle houkuttelevana ja potentiaalisena vaihtoehtona esimerkiksi työuran sijaan. (Mero ym. 2016, 33.)

Huippuvaiheessa pyritään urheilijalle takaamaan laadukkaat harjoitteluolosuhteet, parhaat urheilijat ympärille sekä parhaat valmentajat vastaamaan valmennuksesta. Tällöin urheilu on kokonaisvaltainen elämäntapa, urheilijalla on intohimo menestyä sekä tavoitteet itsensä kehittämiseen. Tällöin harjoittelu ja kilpaileminen on keskeisin osa urheilijan ja hänen valmentajansa arkea. (Mero ym. 2016, 33-34.)

2.4.1 Huippuvaihe hiihtäjän polulla

Huippuvaiheeseen valmistavassa vaiheessa eli 17-20 vuotiaan harjoittelussa avainasemassa on keskeisintä huipulle tähtäävän urheilijan systemaattisuuden ja elämänhallinnan harjoittelu. Fyysinen harjoittelu tulee keskittyä suorituskyvyn kannalta tärkeiden ominaisuuksien kehittämiseen. Kestävyysharjoittelussa tärkeää on maksimaalisen hapenottokyvyn harjoittaminen sekä aerobisen kyvyn kehittäminen. Koska nykyhiihdossa monesti loppukirit ratkaisevat tuloksen, tulee harjoittelussa keskittyä myös aerobiseen harjoitteluun mm. ylämäkien lisäksi myös helppoissa maastoissa, jotta harjoitusvahdit pysyvät riittävän kovina. Sprinttikilpailut, loppukirit ja erilaiset rytminvaihtoharjoitukset antavat hyvää ärsykettä hermo-lihasjärjestelmälle sekä parantavat sekä taito- että anaerobisia ominaisuuksia. Voimaharjoittelussa tulee keskittyä plyometriin (esim. hyppelyt ja loikat) harjoitteisiin sekä maksimi- ja nopeusvoimaominaisuuksien kehittämiseen. Myös erilaiset kehonhallintaharjoitukset ovat tärkeitä muun harjoittelun lomassa. Ryhmäharjoittelua ja kilpailuja ryhmissä on pyrittävä kehittämään ja samalla niihin liittyviä psyykkisiä ominaisuuksia tulee harjoittaa ahkerasti. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset kilpailutaktiikat. Valmentajan rooli on tukea urheilijan omistajuutta kannustamalla urheilijaa omatoimisuuteen ja ottamaan vastuuta omasta harjoittelustaan. (Suomen Hiihtoliitto, 2020, 33-34.)

Aikuisiän harjoittelussa tulee suunnata harjoittelu yksilöllisten ominaisuuksien mukaan. Urheilijan psyykkisten ja fyysisten vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen ja niiden harjoittaminen on erittäin tärkeää. Harjoitteluun voidaan saada vaihtelevuutta ja muutoksia erilaisten blokkiharjoittelujen muodossa tai muita uusia ärsykeitä hakemalla.

Kuormittuneisuuden ja palautumisen seuranta on kehittymisen avainasemassa. Kestävyysharjoittelussa tärkeintä on laadukas, monipuolinen kovatehoinen harjoittelu ja siitä palautuminen. Lajispesifistä harjoittelua tulee olla riittävästi, jotta kestävyys ja lihaskestävyys kehittyvät ja hiihdon taloudellisuus paranee. Kovatehoista harjoittelua tulee olla keskimäärin 2-3 kertaa viikossa, jotta maksimaalinen hapenottokyky ja kilpailunomaiset ominaisuudet kehittyvät. Tehoharjoitukset suositellaan tekevän hiihtäen, rullahiihtäen tai juosten, jotta suuret lihasryhmät työskentelevät. Nopeusharjoittelua on syytä tehdä myös väsyneenä, esimerkiksi tehoarjoitusten jälkeen. (Suomen Hiihtoliitto, 2020, 33-39.)

3 Urheilijan toimintaympäristö

Urheilijan uraan vaikuttaa vahvasti toimintaympäristö, jossa urheilijaa elää. Lapsuudessa toimintaympäristö on pieni, mutta mitä enemmän ikää tulee lisää, sitä laajemmaksi urheilijan toimintaympäristö laajenee ja muuttuu monitahoisemmaksi.

Toimintaympäristöön kuuluu monia urheilijan kehittymistä ja uraa hyödyntävät seikat, mutta myös uhat ja monimutkaistavat seikat yhtä lailla. Toimintaympäristöön voidaan laskea kuuluvaksi kaikki ihmiset, joiden kanssa urheilija on tekemisissä sekä olosuhteet ja paikat, joissa urheilija liikkuu. (Mero ym.2016, 44; Olympiakomitea 2018a, 10.)

Lapsuusvaiheessa toimintaympäristöön luokitellaan koti, läheiset ihmiset ja lähiympäristö. Myös urheiluseuratoimintaan kiinnitytään jo lapsena. Useat urheiluseurat ovat yhden tai muutaman lajin erikoisseuroja, siksi lapsuudessa liitytäänkin jo monen seuran toimintaan. Urheiluseuratoimintaa pyritetään pääsääntöisesti vapaaehtoistyövoimin, vaikka nykypäivinä monissa seuroissa onkin päätoimisia valmentajia. Lapsuusvaiheessa merkittävää onkin, millaista toimintaa ja valmennusta seuroissa järjestetään. Toiminnan tulisi olla lapsilähtöistä ja mahdollistaa monipuolisen ja leikkimielisen liikunnan ja urheilun. Uhkakuvia lapsuusajan urheilussa onkin liiallinen tavoitteellisuus ja tuloshakuisuus ja sitä kautta heikompien karsiutuminen toiminnasta jo alkuvuosina. Suuri merkitys onkin vanhempien ja vapaaehtoistoimijoiden asenteella sekä lapsen lähipiirillä eli perheellä, sukulaisilla ja ystävillä. Lapsille tärkeää harrastuksissa on ystävien läsnäolo ja lähipiirin tuki ja kannustus. (Mero ym. 2016, 44.)

Valintavaiheessa toimintaympäristö laajenee huomattavasti ja yläkouluiässä voimistuukin harrastusten tavoitteiden eriytyminen harrastetasolla ja huipulle tähtäävien urheilemiseen. Tavoitteellisesti harrastavat erikoistuvat yhteen lajiin ja suuntaavat voimavaransa ja kehittymistavoitteensa siihen. Erikoistumisen jälkeen muuta elämää säädetään usein urheilun ehdolla tapahtuvaksi. Urheiluseuravalmennus ja lajiliittojen toimenpiteet ovat tärkeä toimintaympäristö. Alueelliset ja valtakunnalliset leiritykset ja kilpailusarjat alkavat usein valintavaiheessa lajista riippuen. Suomessa yläkouluiikäisten koulu- ja urheilutoiminnan yhdistäminen on vielä vähäistä. Osa nuorista opiskelee urheiluyläkoulussa tai liikuntapainotteisessa yläkoulussa, mutta moni nuori ei pääse harjoittelemaan vielä yläkouluiikäisenä koulupäivän aikana. (Mero ym. 2016, 44-45.)

Panostamisvaiheeseen tultaessa lajiliittojen toimenpiteet ja vaikuttaminen lisääntyy huomattavasti. Monessa lajissa alkaa maajoukkue toiminta ja myös kansainvälisten kilpailujen portit aukenevat. Myös seurat panostavat kilpailumenestykseen ja leirityksiin. Seura onkin vielä peruskoulun jälkeisessä panostamisvaiheessa tärkein

toimintaympäristö. Tällöin mukaan astuu myös vahvasti akatemiatoiminta. (Mero ym. 2016, 44-46.)

Huippu-urheiluvaiheessa toimintaympäristö usein monipuolistuu ja kansainvälistyy. Tämä voi edellyttää lajista riippuen pitkiä leirijaksoja tai jopa asumista ulkomailla tai siirtymistä jopa kansainvälisen valmennusryhmän mukaan harjoittelemaan. Kilpailukalenteria rytmittää kansainvälinen kilpailukalenteri ja arvokisat. Huippu-urheiluvaiheessa voidaan jakaa toimintaympäristö ammattimaiseen urheiluun ja ammattilaisurheiluun riippuen esimerkiksi tukimahdollisuuksista. Ammattiurheilussa urheilija saa palkkansa urheilemisesta, kun ammattimaisessa urheilussa kehittyminen ja urheileminen tapahtuu enimmäkseen harrastamisen jatkumona. (Mero ym, 2016, 46-47.)

3.1 Akatemiatoiminta ja valmennuskeskukset

Suomessa urheiluakatemia – ohjelma pyrkii varmistamaan, että tavoitteellisesti harjoittelevilla urheilijoilla on laadukas ja kansainvälistä vertailua kestävä päivittäisvalmennusta ja toimintaympäristöä tarjolla koti- tai opiskelupaikkakunnallaan. Akatemioilla on neljä päätehtävää: Valmennusyhteistyön ja kilpailukykyisten olosuhteiden mahdollistaminen, dual career -polun järjestelyt, akatemian toimijoiden koordinointi ja hallinto sekä urheilijalle tarjottavien asiantuntijapalveluiden koordinointi. (Olympiakomitea, 2020, Mero ym. 2016, 45.)

Urheiluakatemia- ja valmennusverkosto ylettyy koko maan halki ja se pyrkii kehittämään sekä valmentajien että asiantuntijoiden osaamista. Toimintaympäristön eli urheiluakatemiatoiminnan ja valmennuskeskusten toiminnan kehittäminen on tärkeä osa urheiluakatemiatoimintaa, sillä valintavaiheessa (13-19 vuoden iässä) urheilijan toimintaympäristö laajenee ja hän kokee suuriakin muutoksia elämässään. Myös useammassa lajeissa n. 15 vuoden iässä tavoitteellisempi urheileminen tulee kysymykseen ja urheilija aloittaa tavoitteellisen harjoittelun kohti menestystä. Peruskoulun jälkeen (panostusvaihe) usein lajiliittojen toiminta lisääntyy urheilijan uralla ja osa pääsee tavoittelemaan myös kansainvälistä huippua. Tässä dual career - eli urheilijan kaksoisurapolun tukeminen on vahvasti urheiluakatemian varassa. Urheilija saattaa muuttaa opiskelujen perässä paikkakuntaa ja tuolloin muutoksia on paljon yhdellä kertaa. Tässä vaiheessa urheilulukiot ja urheiluoppilaitokset ovat tärkeässä roolissa urheiluakatemioiden kautta. Urheilijan kaksoisuran tukeminen alkaa yläkouluvaiheessa, jatkuen toisen asteen opinnoissa aina huippuvaiheeseen ja urasiirtymään asti. (Mero ym. 2016, 44-45, Olympiakomitea, 2020.)

Urheiluakatemia- toiminta työllistää tällä hetkellä lähes 600 valmentajaa ympäri Suomen sekä sen eduista nauttii lähes 15 000 urheilijaa. Urheilijoilla on valittavana 30 toisen asteen urheiluoppilaitosta opiskeluihinsa.



Kuva 4. Urheiluakatemian verkosto lukuina (Olympiakomitea 2018.)

4 Yläkoululeiritys

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on Olympiakomitean hallinnoimaa toimintaa yläkouluikäisille urheilijoille. Yläkoululeiritoiminta on osa urheiluakatemiatoimintaa. Toiminta voidaan jakaa neljään erilliseen toimintaan; urheiluyläkoulutoiminta, yläkoululeiritys, liikuntapainotteinen yläkoulu sekä liikuntalähikoulu. (Suomen Olympiakomitea, 2019b.)

Yläkoululeiritys on osa yläkouluikäisten valmennusohjelmaa ja sitä järjestävät urheilu- ja liikuntaopistot yhteistyössä urheiluakatemioiden kanssa. Yläkoululeiritystä järjestetään kaikissa Suomen Urheiluopistoissa ja se koskettaa yli 3000 nuorta urheilijaa. Lajiliitot ovat jo pilottivaiheessa lähteneet mukaan yläkoululeiritystoimintaan ja useammat lajiliitot ovat synkronoineet oman leiritystoiminnan yläkoululeiritystoimintaan. (Seppänen, 2019.)

Urheilu- ja liikuntaopistoissa yläkoululeirityksestä vastaa yläkoululeirikoordinaattori, jonka tehtävänä on varmistaa, että leiritystoiminta on valtakunnallisten ohjeistusten ja laatuvaatimuksien mukaista toimintaa. Opistojen yläkoululeirikoordinaattorit suunnittelevat yhdessä toimintaa ja pyrkivät mahdollisuuksien mukaan yhdenmukaistamaan toimintaansa. (Suomen Olympiakomitea, 2019b, 9-15.)

Yläkoululeirityksen tavoite on kolmivuotisprosessi, jolla pyritään antamaan nuorelle urheilijalle tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen. Leirityksen tavoitteena on edistää urheilijan kasvua kokonaisvaltaisesti eri osa-alueilla ja tukea koulun ja urheilun yhdistämistä. Yläkoululeiritys on osa urheilijan kaksoisura- konseptia. (Suomen Olympiakomitea, 2019b.)

Suomessa yläkoululeirityksestä on tehty polku, jonka aikana nuorta urheilijaa pyritään kasvattamaan kohti huippu-urheilijaksi kasvamista. Yläkoululeirityksessä koulunkäynnistä ja urheilusta pyritään tekemään kokonaisuus, jossa molemmat osa-alueet ovat tasapainossa. Lisäksi nuorelle urheilijalle pyritään antamaan eväitä urheilijaksi kasvamiseen eri osa-alueilla, jotka tukevat urheilijaksi kasvamisen prosessia. Näitä taitoja ovat mm. ravitseminen, psyykkinen valmentautuminen ja arjen hallinta taidot. (Olympiakomitea, 2019b.)

Valtakunnallisen toimintamallin mukaan yläkoululeiritys sisältää 3-6 leiriä vuodessa, yhden leirin keston ollessa 4-6 vuorokautta. Jokaisella leirillä toteutetaan ennalta suunnitellut teemat urheilijaksi kasvamiseen sekä tehdään lajiharjoituksia ja ominaisuusharjoituksia. Lukujärjestyksiin sisällytetään myös valvotut opiskeluajat. Valmennukset ovat lajiliittojen

ohjeistuksien mukaisia ja leireistä kerätään palautetta sekä vanhemmilta että urheilijoilta. (Suomen Olympiakomitea, 2019b, 9-15.)

4.1 Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset

Olympiakomitean urheiluakatemiaan asiantuntijaryhmä on tehnyt sisältösuositukset yläkoululeirityksen urheilijaksi kasvamisen kokonaisuuteen. Nämä sisältösuositukset ohjaavat kaikkia yläkoululeirityksiä ja ne pohjautuvat urheilijan polun asiantuntijaryhmän suosituksiin. Linjaukset pohjautuvat perusopetuksen opetussuunnitelmaan sekä Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu -kirjaan. Toimintaa ohjaavat kolme erillistä kokonaisuutta: hyvät fyysiset ja monipuoliset motoriset taidot, psyykkiset taidot yhdessä elämäntaitojen kanssa sekä lajivalmentautuminen. Näiden kaikkien sisältöjen päämääränä on ”urheilijan hyvä päivä”. (Suomen Olympiakomitea, 2019b.)

Yläkoululeirien sisältöjen pohjana käytetään Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjoja, jotka jaetaan urheilijoille ensimmäisellä leirillä. Näissä kirjoissa on eri alojen asiantuntijoiden rakentamia harjoituksia urheilijaksi kehittymisen tueksi. Kirjat sisältävät tietoa ja tehtäviä harjoittelusta, ravinnosta, levosta, psyykkisistä taidoista, opiskelusta sekä urheilun etiikasta. (Mönkkönen, 2017. Olympiakomitea, 2018. 3.)

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	Liikkumistaidot Tasapainotaidot Välineenkäsittelytaidot	Nopeus Liikkuvuus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Reilu peli Elämänhallinta Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Terve urheilija	Laji- valmennuksen sisältö- suositukset lajiliiton valmennus- linjauksen mukaan
8.luokka	Välineenkäsittelytaidot Tasapainotaidot Liikkumistaidot	Kestävyys Nopeus Muut	Ilo ja innostus Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	
9.luokka	Tasapainotaidot Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	Voima Liikkuvuus Muut	Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot Ilo, innostus ja intohimo	Terve urheilija Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämänhallinta Reilu peli	

Kuva 5, Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset yläkouluissa. (Suomen Olympiakomitea, 2019b.)

Motoristen taitojen opettelussa on kaikilla luokka-asteilla keskiössä liikkumistaidot, tasapainotaidot sekä välineenkäsittelytaidot. Fyysisten ominaisuuksien painotus seitsemännellä luokalla keskittyy nopeuteen ja liikkuvuuteen, kun taas kahdeksannella luokalla kestävyyyteen ja nopeuteen. Yhdeksäsluokkalaiset keskittyvät voimaan ja liikkuvuuteen. Psykkiset taidot lähtevät ilon ja innostuksen löytämisestä ja itsetunnon käsitteestä jatkuen kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla itsesätelytaitojen ja intohimon käsitteiden oppimiseen. Arjen hallinta ja elämäntaidot keskittyvät ensimmäisenä leirivuotena reilun pelin käsitteeseen ja elämänhallintaan. Toisena ja kolmantena leirivuotena keskiössä on terve urheilija -käsite sekä yleiset elämänhallintataidot. (Suomen Olympiakomitea, 2019b; Kasva Urheilijaksi, 2018a.)

4.2 Pajulahden yläkoululeiritys

Liikuntakeskus Pajulahdessa yläkoululeiritystä järjestetään 14 eri lajissa yhdessä lajiliittojen kanssa. Nämä lajit ovat karate, yleisurheilu, judo, pesäpallo, lentopallo, e-urheilu, amerikkalainen jalkapallo, melonta, triathlon, mäkihyppy, ampumahiihto, maastohiihto, sulkapallo ja suunnistus. Yläkoululeirityksen koordinaattoreina toimivat Laura Kittelä, Katja Väisänen sekä Nikke Vilmi. Pajulahdessa yläkoululeirityksen johtoryhmään kuuluvat valmennuskeskuksen johtaja Tero Kuorikoski, valmentaja Janne Lahtinen, opiskeluvastaava Katja Hautaniemi, asiantuntija Tanja Väisänen sekä koordinaattorit. Heidän tehtävänä on varmistaa, että yläkoululeiritys on ohjeiden mukaista toimintaa sekä vastata leirien toiminnasta. Lisäksi jokaisella yläkoululeirityslajilla on nimetty omat lajivastaavat, jotka vastaavat lajiharjoittelun laadusta ja suunnittelusta. Pajulahdessa jokaisen työntekijän työnkuvaan kuuluu yläkoululeirityksen suunnittelu ja toteutus ja opiskelijoita ja työharjoittelijoita käytetään tarpeen mukaan apuna leirityksessä, mutta heitä ei lasketa valmentaja- tai työntekijävahvuuteen. (Liikuntakeskus Pajulahti, 2020.)

4.3 Hiihdon yläkoululeiritys Pajulahdessa

Hiihdon yläkoululeiritys Pajulahdessa toteutetaan Suomen Hiihtoliiton ohjeiden ja valmennuslinjausten mukaisesti. Leirejä järjestetään Pajulahdessa neljä viiden päivän mittaista jaksoa, alkaen kesäkuusta, päättyen loka-marraskuun vaihteeseen. Lisäksi leiriläisillä on mahdollisuus osallistua tammikuussa järjestettävälle valtakunnalliselle yläkoululeirille, joka järjestetään Vuokatissa. Jokaisella leirillä lajivalmennuksesta vastaavat Hiihtoliiton valmentajat ja ominaisuusharjoituksista Pajulahden valmentajat yhdessä lajivalmentajien kanssa. Leirit alkavat maanantaiaamuisin ja päättyvät perjantaina päivälliseen. Leireillä toteutetaan lajiharjoituksia n.13 tuntia, ominaisuusharjoituksia ja kehonhuoltoa 10 tuntia, elämäntaitojen luentoja 5x45min ja

opiskelulle on varattu aikaa 12x45min. Kesän leireiltä tietysti opiskelut jäävät pois kesäloman vuoksi. (Pajulahden yläkoululeirityssuunnitelma, 2020. Liite 1)

4.3.1 Ominaisuusharjoitukset

Yläkoululeirityksessä ominaisuusharjoittelua toteutetaan fyysisten perusominaisuuksien jaottelun mukaisesti nopeudessa, voimassa, taidossa, kestävydessä ja liikkuvuudessa. Jokaisella leirillä on omat ennalta suunnitellut teemat, joita ominaisuusharjoituksissa harjoitetaan ja pyritään kehittämään. Nopeusharjoittelussa ensimmäisellä leirillä hiihtäjät perehtyvät juoksutekniikkaan, toisella leirillä reaktio- ja suunnanmuutosnopeuteen ja kahdella viimeisellä leirillä nopeusvoimaan ja nopeustaitavuuteen. Voimaharjoittelussa käydään jokaisella leirillä eri voiman osa-alueita läpi kuntopiirien ja levytankoharjoittelun avulla. Taitoharjoittelussa leirien teemat alkavat keskivartalon ja kehonhallinnasta jatkuen välineenhallintaan ja muihin lajeihin tutustumiseen. Kestävyden ominaisuusharjoittelu koostuu monipuolisesta kestävyusharjoittelusta vaelluksen, uinnin ja pyöräilyn kautta eri peleihin tutustumiseen. (Pajulahden yläkoululeirityssuunnitelma, 2020. Liite 2)

4.3.2 Urheilijaksi kasvaminen

Urheilijaksi kasvamisen taidot ja niiden sisällöt mukailevat Olympiakomitean Kasva Urheilijaksi -harjoituskirjojen sisältöjä. Jokaiselle ikäluokalle (7,8,9 luokka) on oma harjoituskirjansa kotitehtävineen. Harjoituskirjoissa käsitellään urheilijan terveyttä, psyykkisiä taitoja, ravitsemusta sekä muita tärkeitä urheilijaksi kasvamisen teemoja. Nuori urheilija pääsee pähkäilemään harjoituskirjan avulla, millainen on urheilijan hyvä päivä, mitä omaan toimintaympäristöön liittyy sekä pohtimaan reilun pelin merkitystä urheilussa. Myös urheilijan kaksoisuraa käsitellään harjoituskirjassa. Pajulahden yläkoululeirityksessä teemat luennoille on jaoteltu siten, että yhdellä luennoilla käsitellään arjenhallintaa, toisella psyykkistä valmentautumista ja kolmannella urheilijan ravitsemusta. Lisäksi leirien aloitus- ja päätösluennoilla käsitellään kirjan muita aiheita, esimerkiksi doping- asioita ja kaksoisuraa. Psyykkisen valmennuksen luennot avaavat psyykkisen valmennuksen käsitteitä motivaatiosta, ilosta, innostuksesta, itsetuntemuksesta – ja luottamuksesta, harjoitusvireestä ja onnistumisen ja epäonnistumisen käsittelemisestä. Ravitsemuksessa pureudutaan terveen ruokavalion tunnusmerkkeihin, ravintoaineisiin, ateriarytmiin, ruokavalion laatuun ja ruokavalion kehittämiseen. Arjenhallintaluennot käsittelevät terveyttä, toimintaympäristöä ja hygieniaa. Jokaiselta leiriltä tulee myös kotitehtäviä kyseisiin aiheisiin. (Olympiakomitea, 2018a; Pajulahden yläkoululeirisuunnitelma, liite 2.)

4.3.3 Yläkoululeirityksen etäviikot

Yläkoululeirit koostuvat Pajulahdessa neljästä leiriviikosta ja niiden väliin jäävistä etäviikoista. Leirityksen tavoitteena on antaa urheilijalle vinkkejä kotiharjoitteluun, sen laadun parantamiseen ja avaimia urheilijan hyvään päivään myös kotiharjoittelussa. Leireillä tehdään erilaisia testejä, joista urheilija saa palautteen ja harjoituksia kotiin etäviikoille. Lisäksi lajivalmentajat antavat tehtäviä kotiharjoitteluun etäviikoille. Urheilijat tekevät kotona teemoihin pohjautuvia kotitehtäviä ja harjoitteita leirien välissä. Näin leirityksestä saadaan mahdollisimman paljon irti ja myös kotiharjoittelusta tulee laadukkaampaa ja tavoitteellisempaa. Ei siis riitä, että leireillä eletään kuin urheilijat vaan leirien välissä tulee myös tehdä valintoja tämän eteen.

5 Vanhemman rooli urheilijaksi kasvamisessa

Perheellä on tärkeä rooli nuoren urheilijan tukemisessa urheilijaksi kasvamisen polulla. Kun nuori päättää tavoitella unelmiaan urheilijana, on vanhempi tärkeässä osassa nuoren kannustajana ja tukijana. Lisäksi vanhemmalla on tärkeä rooli nuoren kasvattajana. Vanhemman osallistuminen nuoren urheiluharrastukseen voi olla moninainen. Tyypillisin tapa osallistua on kolmen koon sääntö eli kustanna, kuskaa ja kannusta. (Olympiakomitea, 2020, 3-5.)

5.1 Urheilijan kaksoisura

Vanhemman rooli urheilijan kaksoisuralla eli urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä on tärkeä. Vanhemman on tärkeä tietää toiselle asteelle siirtymisvaiheessa vaihtoehtoja opiskelun ja urheilun yhdistämiselle ja pyrkiä tukemaan nuorta omissa valinnoissaan. Joskus optimaalisin vaihtoehto toiselle asteelle siirtyessä on, että urheilija muuttaa toiselle paikkakunnalle, jossa saa laadukasta valmennusta ja oikeanlaisen toimintaympäristön. Tämä on nuorelle iso askel kohti itsenäistymistä ja vaatii myös vanhemmilta täyttä tukea. (Olympiakomitea, 2020, 3-6.)

5.2 Innostuksen tukeminen

Vanhemman rooli nuoren harrastuksen innoittajana on suuri. Nuorelle on tärkeää, että hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on ja hänelle annetaan tilaa tutustua itseensä ja ottaa vastuuta omista asioistaan. Vanhemman rooli on olla kiinnostunut nuoren asioista ja ohjata kysymyksillä ja kannanotoilla nuorta motivoitumaan tekemiseensä ja muistamaan omia onnistumisen kokemuksia. Vanhemman rooli olla aidosti kiinnostunut nuoren mielipiteistä, tekemisistä ja valinnoista antaa nuorelle lisää itseluottamusta ja auttaa identiteetin kehittämisessä. Vanhemman on tärkeä muistuttaa nuorelle, että hän kelpaa sellaisenaan epäonnistumisista huolimatta. On tärkeää osoittaa omilla puheilla ja teoilla, että suoriutuminen ja kehittyminen on tärkeämpää kuin voittaminen tai häviäminen. Vanhempi voi kannustaa urheilijaa asettamaan tavoitteita ja arvioimaan omaa toimintaansa ja ihailia hänen edistysaskeleitaan. (Olympiakomitea, 2020, 18-24.)

5.3 Vanhempi motivaattorina

Vanhempi voi vaalia ja vahvistaa urheilijan motivaatiota urheilemiseen ja harjoitteluun, vaikka sen ajatellaan olevankin enemmän valmennuksen tehtävä. Sisäisen motivaation vahvistaminen ja edistävän ilmapiirin luominen voi alkaa vaikkapa koetun kyvykkyyden vahvistamisesta. Tällöin nuorelle annetaan palautetta siitä, missä hän on erityisen taitava ja pyritään tekemään tavoitteenasettelua yhdessä urheilijan

kanssa siten, että se tukee itseluottamuksen kasvua. Samoin kilpailuaikataulua voidaan suunnitella yhdessä siten, että se tukee nuoren itseluottamuksen kasvua. Vanhemmat voivat myös järjestää urheiluryhmän yhteisiä tapahtumia urheilutapahtumissa ja niiden ulkopuolella, palkita yrittämisestä ja kannustaa muita urheilijoita samalla lailla kuin omaa lastaan. Näin saadaan lisättyä nuoren viihtyvyyttä sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Autonomian tunnetta voidaan lisätä keskustelemalla ja sopimalla yhdessä harjoitusajoista ja määristä sekä kannustamalla nuorta kokeilemaan eri lajeja ja näin löytämään oma, mieluisin laji. Monesti urheilijalla motivaatio harjoitteluun ja kilpailemiseen on voimakas, mutta aina lähteminen ei innosta. Tällöin vanhemman rooli on olla kuulolla ja pyrkiä havainnoimaan miten nuori puhuu urheilemisestaan. Jos haluttomuus urheiluun on kestänyt pitkään, tulee aina pysähtyä kysymään nuoren omaa mielipidettä urheilusta ja mitä hän urheilultaan toivoo. (Olympiakomitea, 2020, 19-22.)

5.4 Kasvun tukeminen

Vanhemman rooli on kannustaa nuorta monipuoliseen liikkumiseen sekä mahdollistaa se. Nuoren tulisi liikkua n. 20 tuntia viikossa. Vanhemman tulee kannustaa nuorta arkiliikuntaan, liikkumaan ystävien kanssa sekä tietysti mahdollistaa urheiluharrastukset. Vanhemman rooli on tuntee lapsen fyysisen kasvun ja kehittymisen vaiheet ja niiden vaikutukset. Tällöin vanhempi voi ohjata lasta oikeantyyppisiin liikuntamuotoihin. Lisäksi kasvupyrähdysten aikana vanhemman tulee varmistaa nuorelle riittävä ja oikeanlainen energiansaanti. Rohkaiseminen ja kasvuvaiheen poikkeuksellisuuden tiedostaminen on avainasemassa nuorta nopean pituuskasvun vaiheessa. Vanhemman rooli urheilijan kasvun aikana on alati muuttuva. Lapsuudessa vanhempi liikkuu mukana, näyttää mallia ja mahdollistaa liikkumisen. Itsenäistymisen kynnyksellä vanhemman rooli muuttuu tukijaksi ja neuvonantajaksi. Vanhemmuus onkin tasapainoilua patistamisen ja urheilijan autonomian vaalimisen välillä. Tärkeintä on kuitenkin mahdollistaminen ja kannustaminen monipuoliseen ja riittävään liikuntamäärään. (Olympiakomitea, 2020. 40-47.)

5.5 Terveiden harjoituspäivien mahdollistaja

Urheiluseurat toimivat pääsääntöisesti lasten ja nuorten liikuttajina. Tämä lisää myös tutkimuksien mukaan (LIITU-2018) fyysistä aktiivisuutta. Urheilevien nuorten ruokailutottumukset ovat myös tutkimuksien mukaan terveellisimpiä kuin ei-urheilevien. Lisäksi urheilulla on positiivinen vaikutus nukkumiseen ja ruutu-aikaan. Urheilevat nuoret nukkuvat pidempiä yöunia ja viettävät verrokkejaan vähemmän ruudun ääressä.

Vanhemman rooli terveellisen ja säännöllisen ravitsemuksen mahdollistajana on kiistaton. Urheilija ruokailee arkipäivisin pääsääntöisesti kotona aamuisin ja illalla, sekä

mahdollisuuksien mukaan välipalat ennen harjoituksia. Toimiva ateriarytmi vaatii keskustelua ja suunnittelua yhdessä nuoren kanssa, sekä jonkinlaista ymmärrystä ravitsemuksesta. Moni vanhempi kokee nuoren ruokailutottumuksiin vaikuttamisen vaikeaksi. Esimerkin näyttäminen ja avoin keskustelu onkin avainasemassa haasteiden ilmetessä. Kodin joustava ja mutkaton ilmapiiri tukee nuoren tervettä ruokasuhdetta ja ruokailun onkin hyvä olla koko perheen yhteinen tapahtuma, ainakin kerran päivässä, jos mahdollista. (Olympiakomitea, 2020. 27-39.)

5.6 Kasvattaminen urheilulliseen elämäntapaan

Digitaalinen kehitys on huimaa ja erilaiset älylaitteet vievät nykypäivänä paljon aikaa nuoren elämästä. Älylaitteissa on omat hyvät puolensa myös urheilussa, mutta toisaalta nuori saattaa astua sudenkuoppaan niiden kanssa. Arkiliikunnan vähentyminen on huomattavaa ja monien perusliikuntataitojen oppiminen siinä samalla. Tämän takia nuorta on kannustettava monipuoliseen ja ennen kaikkea säännölliseen liikkumiseen. Lisäksi vanhemman tehtävä on huolehtia riittävästä unen saannista, säännöllisistä ruokailuista ja terveyden ylläpidosta. (Suomen Olympiakomitea, 2020, 26-39.)

Urheilullinen elämäntapa on yleinen elämäntapa ja se kehittyy pikkuhiljaa samassa kuin säännöllinen uni- ja ruokailurytmikin. Lisäksi tähän liittyy vahvasti muutkin terveysaiheet kuten päihteettömyys. Vanhemman rooli tässä on kasvattaa nuorta myös psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden tasapainoon fyysisten tekijöiden lisäksi. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ja seuraaminen onkin vanhemman tärkeä tehtävä urheilevan nuoren rinnalla. Urheilullinen elämäntapa ei synny itsestään, vaan siihen on kasvatettava. (Suomen Olympiakomitea, 2020, 30-31.)

Vanhemman rooliin kuuluu varmistaa, että urheilijan varusteet ovat asianmukaiset ja ehjät ja mahdollistavat täysipainoisen harjoittelun. Myös varusteiden oikeanmukainen käyttö kuuluu vanhempien vastuulle. Jos urheilijalla todetaan vamma tai sairaus, on vanhemman tehtävä huolehtia asianmukaisesta kuntoutuksesta ja auttaa nuorta ennaltaehkäisemään vammojen syntyä. Sairaana harjoittelu tulee myös kieltää. Vanhemman on hyvä keskustella nuoren kanssa urheiluun liittyvistä säännöistä, normeista ja opettaa nuorta oikeanlaiseen suhtautumiseen kaikkia urheiluun liittyviä toimijoita kohtaan. Oikeanlaisten arvojen ja tapojen opettaminen ja niiden noudattaminen on vahvasti vanhemman tehtävä. Myös kestävään ja vastuulliseen urheiluun kannustaminen on tärkeää. (Suomen Olympiakomitea, 2020, 35-37.)

6 Työn tavoite

Yläkoululeirityksessä harjoitusten sisällöstä, testituloksista ja urheilijoiden palautteista ei ole aikaisemmin juurikaan tiedotettu vanhemmille tai valmentajille. Tämän vuoksi leirien vaikuttavuus ja leirien oppien siirtyminen kotiharjoitteluun on jäänyt urheilijoiden itsensä harteille ja esimerkiksi testituloksien käyttö päivittäisvalmennuksessa on ollut minimaalista. Tämän kehittämistyön ensisijainen tavoite oli luoda Liikuntakeskus Pajulahden yläkoululeiritykseen malli, jolla saadaan leirien materiaaleja ja osaamista jaettava päivittäisvalmennukseen sekä leiriläisten vanhemmille ja täten lisätä yläkoululeirityksen vaikuttavuutta ja kotiharjoittelun laatua ja täten lisätä leirien vaikuttavuutta.

Työn tavoitteena oli ideoida ja toteuttaa työkaluja, joilla päivittäisvalmennuksen sekä vanhempien on helpompi seurata, mitä leireillä harjoitellaan, mitä testejä tehdään sekä hyödyntää omien urheilijoiden mahdollisia testituloksia leireiltä. Lisäksi haluttiin luoda malli, jolla pystytään tehostamaan leirien välistä aikaa eli ns. etävalmennusta. Lisäksi työllä haluttiin tuoda esille leirien vaikuttavuutta eri urheilijaksi kasvamisen osa-alueilla ja kiinnittää huomiota vanhempien rooliin kasvavan urheilijan tukijana sekä tuoda ideoita vanhempien osallistamiseen nuoren urheilu-uralla.

Kehittämistyössä pyrittiin tuomaan esille urheilijan kokonaisvaltaista valmentautumista, arjessa jaksamista ja sen mahdollisia kuormitustekijöitä.

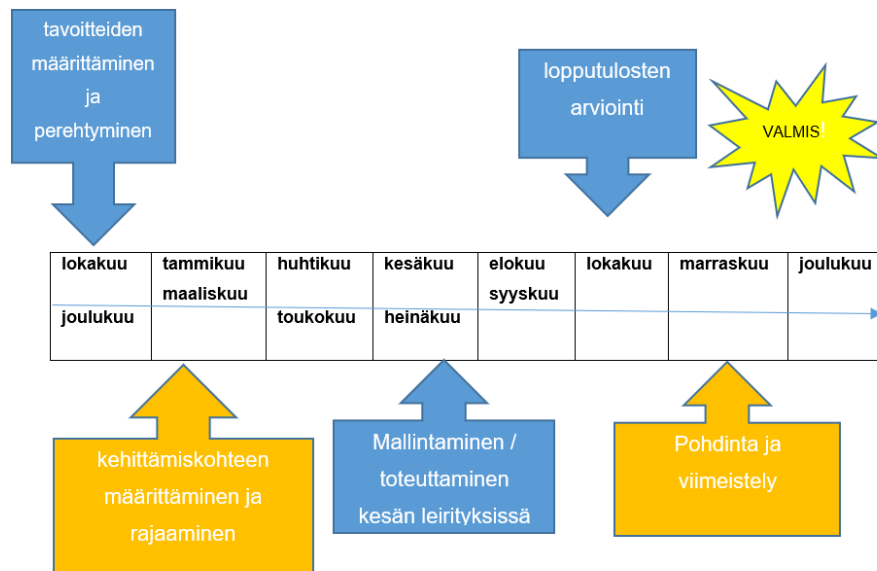
Kehittämistyössä käytettiin mallinnusta eli työkaluja testattiin Pajulahden hiihdon yläkoululeirityksessä. Tavoitteena oli saada aikaan tiedonjakamisalusta, johon sekä leiriläisillä että heidän vanhemmillaan ja valmentajillaan on pääsy tarkastelemaan leireillä tehtyjä harjoituksia, testituloksia ja mahdollisia harjoitusvideoita. Lisäksi kehittämistyön aikana pyrittiin testaamaan alustaa ja tehdä palautekysely leirien vaikuttavuudesta ja alustan toimivuudesta sekä urheilijoille että vanhemmille.

Tämän kehittämistyön toteuttaja oli Liikuntakeskus Pajulahden valmennuskeskus ja sen yläkoululeiritys. Toteuttamisideoinnissa olivat mukana Pajulahden yläkoululeirivalmentajat sekä yläkoululeirikoordinaattorit. Kehittämistyö alkoi vuodenvaiheessa 2019/2020.

7 Kehittämistyön vaiheet

Kehittämistyö alkoi vuoden vaiheessa 2019/2020, jolloin pidettiin palaveri aiheeseen liittyen Pajulahden yläkoululeirityksen työntekijöiden kanssa. Kaikki näkivät tarpeelliseksi yläkoululeirityksen kehittämisen ja tiedonjakamismallin kehittämisen. Lisäksi valmennuskeskuksen johtaja ja toimitusjohtaja näkivät kehittämistyön tarpeellisena toiminnan tehostamiseksi ja laadun parantamiseksi.

Kehittämistyö aloitettiin määrittelemällä työlle tavoitteet ja perehtymällä alan kirjallisuuteen. Työn rajaaminen mukautui työn vaiheiden edetessä. Mallintaminen aloitettiin yläkoululeirityksessä syyskuussa, mutta lopputulosten arviointi jäi alkuvuoteen 2021. Työn viimeistely jatkui vielä keväälle 2021.



Kuva 6. Alkuperäinen aikataulu ja suunnitelma kehittämistyölle. (Mukaeltu Ojasalo, Moilanen, Ritalahti, 2014, 24.)

Tämän kehittämistyön menetelmiksi valikoitui useita eri tapoja. Kehittämistyön alkuvaiheessa vertailuanalyysi eli benchmarking oli tärkeässä roolissa, selvitettyä muiden urheiluopistojen toimintatapoja tiedon jakamisessa. Myös aivoriihen avulla saatiin hyviä käyttökelpoisia ideoita toimintaan ja urheiluopistojen yläkoululeirikoordinaattorien ja Olympiakomitean työntekijöiden kanssa keskustelut auttoivat hahmottamaan yläkoululeirityksen kokonaisuutta sekä toiminnan tavoitteita ja haasteita. Kehittämistyössä käytettiin apuna myös kyselyä, jolla pyrittiin saamaan tietoon asiakkaiden eli

yläkoululeiriläisten ja heidän vanhempiensa näkemyksiä ja odotuksia leireistä. Samalla leireistä kerättiin palautetta asiakkailta.

7.1 Vertailuanalyysi eli benchmarking

Benchmarking eli vertailuanalyysi on sekä oppimis- että kehittämismenetelmä, jolla kerätään tietoa erilaisista ympäristöistä. Sen avulla opitaan hyviltä esikuvilta sekä saadaan tietoa ja taitoa, jolla voidaan parantaa omaa toimintatapaa. (Hotanen ym. 2001, 6.)

Vertailuanalyysi on käytännöllinen tapa oman ja muiden toimintatapojen vertailua tehdessä. Vertailuanalyysin avulla voidaan kehittää pitkäjänteisesti tavoitetta tai tuotetta. Tämän tarkoituksena ei ole kuitenkaan kopioida kilpailijan tuotetta, vaan vertailla samankaltaisia palveluita keskenään. Tämän avulla voidaan oman arvioida oman tuotteen tai palvelun vahvuuksia sekä kehityskohteita helposti. Benchmarking -prosessissa työn vaiheet voidaan kuvailla seuraavasti: Tavoitteen asettelu, nykytilan arviointi ja kehittämiskohteiden analysointi. (Housley, 1999, 74-77.)

Vertailuanalyysiä käytettiin kyselemällä keväällä 2020 Vuokatin ja Varalan Urheiluopistojen toimintatapoja esimerkiksi testituloksien jakamiseen. Benchmarkausta käytettiin myös työn loppuvaiheessa yläkoululeirikoordinaattorien tapaamisessa, jossa lähes kaikilta opistoilta kysyttiin heidän tavoistaan jakaa materiaaleja sekä testituloksia urheilijoille. Tässä huomattiin, että lähes jokaisella opistolla on omat hyväksi katsomansa toimintatavat, eikä mitään yhteisiä toimintatapoja yläkoululeirityksessä ole. Monella opistolla tiedon jakaminen oli lajivalmentajien vastuulla, kun Pajulahdessa pyrkivät koordinaattorit ja talon omat valmentajat jakamaan tietoa eteenpäin.

7.2 Aivoriihi

Aivoriihimenetelmä on Alex Osbornin uusien ideoiden kehittämiseen kehittämä menetelmä vuodelta 1941. Aivoriihessä tarkoituksena on ryhmässä vapaasti kehittää ongelmaan ratkaisuja ja tuottaa täten paljon ideoita. Osa ideoista karsitaan ja parhaat ja käyttökelpoisemmat ideat nostetaan esiin ja loput arkistoidaan mahdollista käyttöä varten. (Harisalo, 2011, 79-81.) Aivoriihessä tarkoituksena on oppia uusia tapoja lähestyä käsiteltävää asiaa ja kehitellä muiden ideoista aina uusia ideoita. Aivoriihen vahvuutena onkin runsas ideoiden tuottaminen ja asioiden lähestyminen uudesta näkökulmasta. (Innokylä, 2012.)

Aivoriihi aloitetaan aiheen tai ongelman esiin nostamisella, rajaamisella ja tavoitteilla. Lämmittelyvaiheessa pyritään rikkomaan rajoja ja vapautumaan ennakkoluuloista.

Varsinaisessa aivoriihessä pyritään tuottamaan hullujakin ideoita ja kaikki ideat kirjataan ylös esimerkiksi fläppitaululle. Tärkeää aivoriihessä on, ettei ideoita tarvitse perustella, eikä niitä saa arvioida. Valintavaiheessa ideat perustellaan ja pyritään siihen, että jokainen aivoriiheen osallistuja saa sanoa oman mielipiteensä asiaan. (Harisalo 2011, 79-81; Moilanen & Ritalahti, 2014, 160.)

Keväällä 2020 pidettiin Pajulahden yläkoululeirivalmentajien ja koordinaattorien aivoriihi tiedon jakamisesta päivittäisvalmennukseen. Aivoriihi järjestettiin TEAMS- tapaamisena koronarajoitusten vuoksi. Ideariiheen osallistuivat yläkoululeirityksen koordinaattorit sekä ominaisuusvalmentajat. Kehittämistyöntekijä toimi ideoiden kirjaajana ja puheenjohtajana. Ideariiheen aiheena oli yläkoululeirityksen kehittäminen siten, että päivittäisvalmennus sekä vanhemmat saisivat tietoa yläkoululeirien harjoittelusta ja sitä kautta päivittäisvalmennuksessa voisi tapahtua laadun nostoa sekä mahdollisia yläkoululeirityksessä hyväksi havaittuja harjoituksia voisi toistaa myös kotiharjoittelussa. Hyviä ideoita syntyi todella paljon, mutta niistä osa jouduttiin hylkäämään resurssipulan vuoksi. Esimerkiksi harjoitusten videointia ja jakamista oppimisalustalla oli mahdoton toteuttaa ilman lisäresursseja. Ideariihestä saatiin kuitenkin materiaalia työn toteuttamiseen. (Liite 3, aivoriihen muistiinpanot)

7.3 Kyselytutkimus

Kehittämistyön tiedonkeruumenetelmänä käytettiin kyselyä. Kyselylomakkeella kerätään tietoa esimerkiksi toiminnasta, arvoista, mielipiteistä, asenteista sekä käyttäytymisestä. Kyselytutkimuksella ei kuitenkaan voida varmistaa sitä, kuinka vakavasti vastaajat suhtautuvat vastaamiseen eikä mahdollisia väärinymmärryksiä pystytä rajaamaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, 184, 186.)

Webropol -kysely valittiin tiedonkeruumenetelmäksi, koska haluttiin saada tietoa ja mielipiteitä mahdollisimman monen leiriläisen, vanhemman ja valmentajan ajatuksista ja kehittämisideoista yläkoululeiritystä kohtaan.

7.3.1 Kyselyn tavoitteet

Kyselyn tavoitteena oli kerätä tietoa Pajulahden hiihdon yläkoululeirin vaikuttavuudesta sekä kehitysideoista. Toisella leirillä otettiin käyttöön vanhemmille ja valmentajille suunnattu alusta, johon leirien harjoitukset sekä testitulokset kirjattiin. Tämän tiedonjaon onnistumista pyrittiin saamaan selville kyselyn avulla. Lisäksi vanhempien ja valmentajien kyselyssä kysyttiin heidän mielipidettään urheilijoiden tiedonsaannista leirityksessä, esimerkiksi arjen hallintaan ja ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Vanhempien kyselyssä kysyttiin tietoisuutta myös uudesta Olympiakomitean materiaalista, joka on suunnattu

vanhemmille nuoren urheilijan kasvun tueksi. Nämä kysymykset eivät liittyneet suoraan kehittämistyöhön, mutta liittyivät tulevaisuudessa vanhemmille jaettavien materiaalien suunnitteluun.

Urheilijoille suunnatussa kyselyssä tuotiin vahvasti esille oppiminen ja pyrittiin kysymään urheilijoilta, mitä leirit ovat heille opettaneet ja tuoneet lisää kotiharjoitteluun ja urheilijana toimimiseen. Kyselyssä eriteltiin kaikki perusominaisuudet, leirien testit ja luennot eri kysymyksiin, jotta saadaan vaikuttavuutta paremmin esille. Urheilijoiden kyselyssä kysymykset olivat sukupuoli, luokka-aste, leireille osallistumismäärän lisäksi seuraavat: Etukäteen saatu tieto leireistä, palautteet ja tekniikkavideot, ominaisuusharjoitukset, lajiharjoittelu ja testaus, motivaatio, arjen kuormittavuus, päivärytmi, kokonaisliikuntamäärä sekä vapaa sana. Vanhemmille suunnatussa kyselyssä kysyttiin samoja asioita vanhemman näkökulmasta. Tässä kysymysasettelu oli seuraava: vanhempi/valmentaja/molempia, urheilijan luokka-aste, tiedonkulku leireistä, urheilijan hyödyt leireistä, TEAMS-kanavan käyttö, Kasvata urheilijaksi- materiaali sekä kaikista näistä vapaa sana ja kehittämissuhteet.

Vaihtoehtokysymyksissä tukeudutaan vastaajan omaan arvioon, kun vaihtoehdot ovat ”paljon, vähän” -tyyppisiä. Kyselyn vastausasteikko muotoiltiin kuuteen eri vaihtoehtoon, jottei tulisi niin paljon keskimääräisiä vastauksia. Luokitteluna käytettiin numerointia ykkösestä kuutoseen, jossa numero 1 oli ”en osaa sanoa / ei lainkaan, 2 huonosti, 3 melko huonosti, 4 kohtuullisesti, 5 melko hyvin, 6 hyvin. Kyselyssä käytettiin keskiarvoa ja mediaanilukua arvioinnissa. Avoimissa vastauksissa voitiin halutessa tarkentaa vastauksia. Kyselyssä haluttiin eritellä luokka-aste, jotta pystyttiin arvioimaan, olivatko vastaajat olleet leireillä aikaisempina vuosina. Myös sukupuoli haluttiin tuoda kysymyksillä esille, sillä leiriläistä vain kolmannes oli poikia.

Vanhemmille suunnattuun kyselyyn valittiin pääteemoiksi tiedonkulku vanhempien ja valmentajien/Pajulahden välillä, vanhempien kokema leirien vaikuttavuus sekä Vanhemman rooli urheilijaksi kasvamisen polulla ja tietoisuus vasta julkaistusta Olympiakomitean materiaalista vanhemmille. Urheilijoiden kyselyssä valittiin pääteemaksi urheilijoiden kokema vaikuttavuus leireistä, arjen hallinta ja kokonaiskuormitus sekä fyysinen aktiivisuus.

7.3.2 Kyselyn organisointi

Webropol -kyselyllä haluttiin saada vastauksia sekä avoimiin että suljettuihin kysymyksiin. Suljetut kysymykset rajattiin aihepiireittäin ja suljettujen kysymysten väliin sekä loppuun

lisättiin avoimia kysymyksiä, jotta vastaajat voivat tarkentaa vastauksiaan ja vastata omin sanoin kysymyksiin ja antaa mahdollisia kehitysideoita.

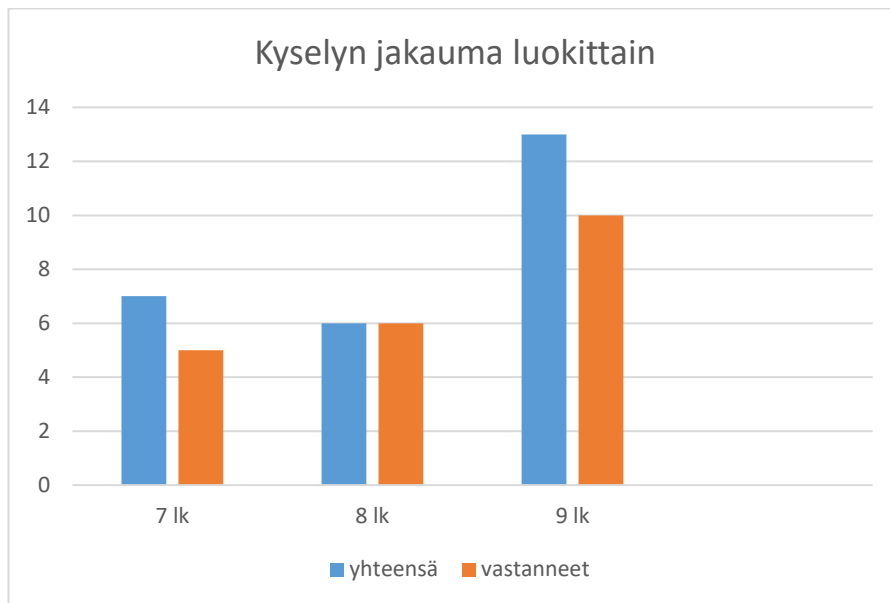
Suljettujen monivalintakysymysten hyviä puolia ovat, että ne auttavat vastaajaa tunnistamaan nopeasti vastaukset ja niitä on helppo käsitellä ja analysoida. Vastaavasti avoimet kysymykset antavat vastaajalle tilaa ajatusvirtaan ja omien mielipiteiden sanomiseen, mutta ne saattavat jäädä usein lyhyiksi tai jopa tyhjiksi. (Hirsjärvi ym., 2004, 182-193.)

Kysymykset laadittiin sekä vanhemmille ja urheilijoille (liite 5 ja 6). Vanhempien kysymyksiin sijoitettiin enemmän avoimia vastauslaatikoita, jotta he voisivat tuoda omia kehitysideoitaan halutessaan paremmin esille. Urheilijoiden kysymykset pyrittiin pitämään riittävän yksinkertaisina ja tarkkoina, jottei väärinymmärryksiä tapahtuisi. Lisäksi kyselyä haluttiin tehdä riittävän lyhyt, jotta kaikki malttaisivat siihen vastata. Kyselyä testattiin ennen lähettämistä yhdellä leirityksen urheilijalla. Tällä varmistettiin kysymyksien ymmärtäminen, kyselyn toimiminen sekä mitattiin kyselyn vastaamisaika. Testin jälkeen kysely lähetettiin urheilijoiden WhatsApp- ryhmään, josta arveltiin urheilijoiden löytävän kysely paremmin kuin sähköpostista. Ensimmäisen 5 minuutin jälkeen jo 10 oli lukenut kyselyn ja 8 oli aloittanut vastaamisen. Kyselyyn vastaamisesta muistutettiin nuoria myös muutama päivä ennen vastausajan sulkeutumista. Tällöin vastaajia oli 17 kpl eli noin puolet leiriläisistä. Määräaikaan mennessä vastaajia oli 21 kappaletta.

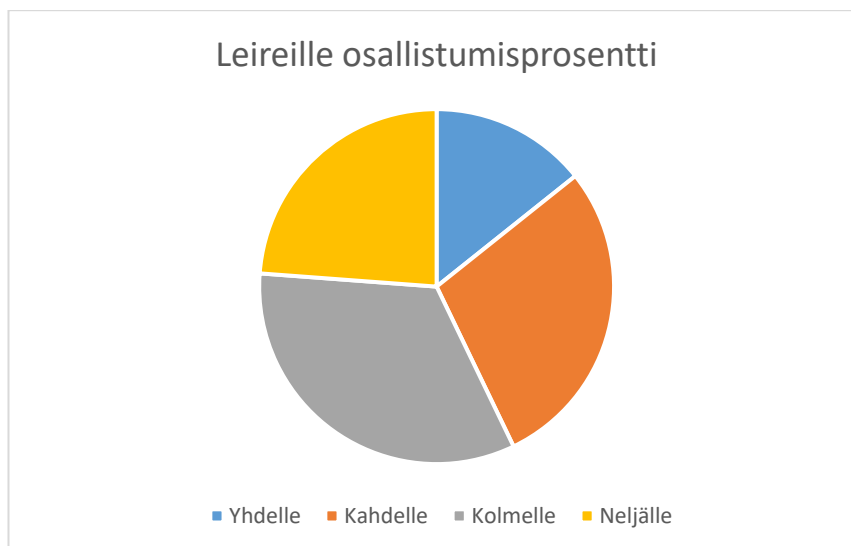
Vanhempien ja valmentajien kysely lähetettiin heille sähköpostilla, sillä sen arveltiin tavoittavan vanhemmat parhaiten. Vanhempien kyselyn toimivuus testattiin yhdellä leirityksessä olevan urheilijan vanhemmalla ennen kyselyn lähettämistä. Kyselyn toimivuuden testaaminen onkin suotavaa ennen kyselyn lähettämistä. (Hirsjärvi ym. 2004, 193.) Kyselyn kysymyksiä muokattiin moneen kertaan muutamien kommenttien ja kyselyn tekijän arvioiden perusteella. Vanhemmille lähetettiin muistutusviesti sähköpostilla kaksi päivää ennen vastausajan päättymistä. Tällöin vastaajia oli 7 kpl. Määräaikaan mennessä vastaajia oli 10 henkilöä, joka oli alle puolet.

7.4 Urheilijoiden kyselyn tulokset

Kysely lähetettiin 28 leiriläisille WhatsAppin kautta. Heistä 16 oli tyttöjä ja 12 poikia. Seitsemännen luokan opiskelijoita heistä oli 7 kpl, kahdeksasluokkalaisia 6 kpl ja yhdeksäsluokkalaisia 13 kpl. Kyselyyn vastasi yhteensä 21 henkilöä eli 75 %. Seitsemäsluokkalaisia vastasi 5 kpl, kahdeksasluokkalaisia 6 kpl ja yhdeksäsluokkalaisia 10kpl.



Kuva 7. Leiriläisten lukumäärä ja vastaajien määrä



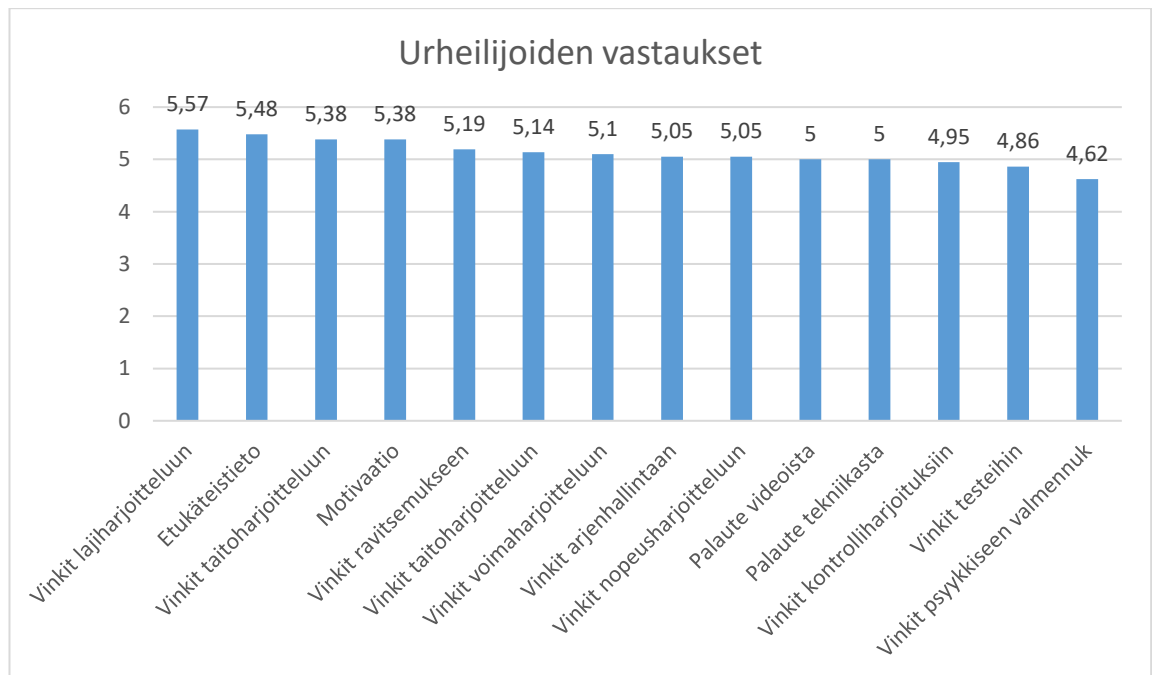
Kuva 8. Leireille osallistumisprosentti

Kaikille leireille vastaajista oli osallistunut 24 %, kolmelle leirille oli osallistunut 33 % ja kahdelle leirille 29 %. Yhdelle leirille vastaajista oli osallistunut 14 %.

Vastaajista hyvin (52 %) tai melko hyvin (43 %) olivat saaneet etukäteistietoa leiristä. Kohtuullisesti saaneensa etukäteistietoa leiristä ilmoitti 5 % vastaajista, keskiarvon ollessa 5,5. Palautetta tekniikkavidoista ja henkilökohtaisista palautteista oli keskiarvollisesti n.5 (5,0, 5,1 ja 5.). Ominaisuusharjoituksista eniten vinkkejä urheilijat olivat saaneet taitoharjoituksista, keskiarvon ollessa 5,38 ja nopeusharjoitteluun 5,05 keskiarvolla. Lajiharjoituksiin urheilijat olivat tyytyväisiä 5,57 keskiarvolla, kontrolliharjoituksiin 4,95 ja

testeihin 4,86 keskiarvolla. Lähes kaikki vastaajat ilmoittivat leirien tuoneen melko hyvin (43 %) tai hyvin (48 %) lisää motivaatiota, keskiarvon kivutessa 5,38:aan.

Leirien luennoilla käsiteltiin Kasva Urheilijaksi -kirjojen materiaaleja ravitsemuksen, arjen hallinnan ja psyykkisen valmennuksen osalta. Niistä tyytyväisempiä oltiin ravitsemuksen luentojen sisältöön, keskiarvon ollessa 5,2. Tyytymättömmämpiä oltiin psyykkiseen valmennukseen, 4,6 keskiarvolla.



Kuva 9. Urheilijoiden vastausten keskiarvot (N 21)

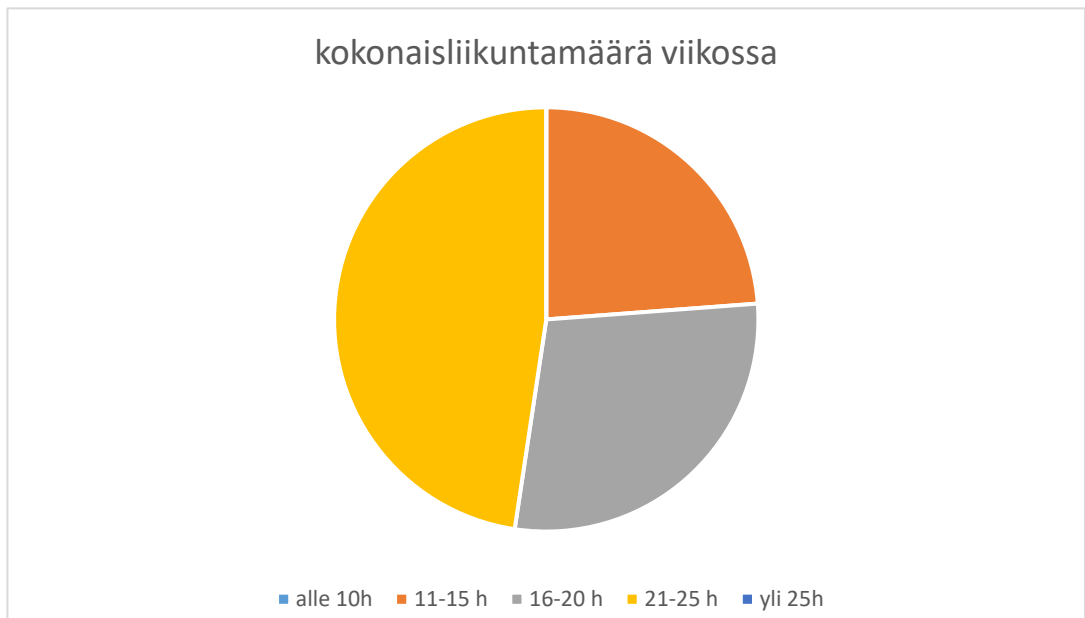
Arjen kuormittavuutta kysyttiin koulun, välimatkojen, harjoittelun, liian vähäisen unen välillä. Tässä valittavana oli myös ”joku muu” ja ”ei mikään” – vaihtoehdot. Koulupäivät eli pitkät koulupäivät, läksyt ja kokeet koki kuormittavimmiksi 67 % vastaajista. Välimatkat koulun ja kodin tai harjoituspaikkojen ja kodin välillä kuormittavaksi koki 14 % vastaajista. Kukaan ei kokenut harjoittelun olevan liian kuormittavaa. Liian vähäisen unen ja jonkin muun kuormittavaksi koki 5 % vastaajista ja 10 % ei kokenut minkään olevan kuormittavaa arjessa.



Kuva 10. Kuormittavuus arjessa

Arjen hallintaan liittyvissä kysymyksissä urheilijat arvioivat rytmittävänsä ruokailunsa harjoitteluun ja koulunkäyntiin hyvin (ka 4,95). Vain muutama vastaaja ilmoitti päivärytmin ruokailujen osalta toimivan kohtuullisesti, ja kukaan ei arvioinut päivärytmiään huonoksi tai melko huonoksi. Vastaajat arvioivat myös ehtivänsä keskittymään sekä koulunkäyntiin että harjoitteluun hyvin. Heikoimmaksi urheilijat arvioivat vapaa-ajanviettoon jäävän ajan keskiarvon jäädessä 4,33. Kuitenkin yli puolet arvioivat, että vapaa-ajalle ja ystäville jää riittävästi aikaa.

Kokonaisliikuntamäärää kysyttäessä vastaukset jakaantuivat tasaisemmin. Kukaan vastaajista ei ilmoittanut liikuntamääräkseen yli 25 tuntia viikossa. Lähes puolet vastasi 21-25 tuntia viikossa ja yhdenkään vastaajan liikuntamäärä ei ollut alle 10 tuntia viikossa.

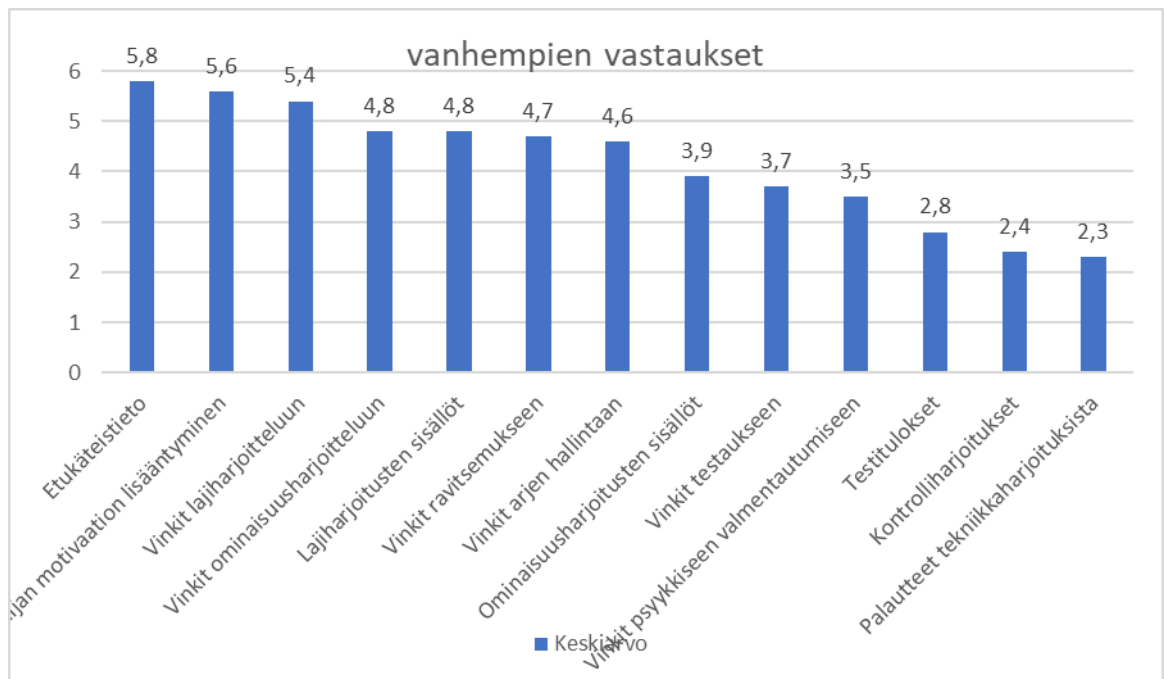


Kuva 11. Kokonaisliikuntamäärä keskimäärin viikossa (harjoittelu, koululiikunta, muu liikunta, arkiliikunta)

7.5 Vanhempien kyselyn tulokset

Vanhempien kysely lähetettiin kaikille yläkoululeirityksessä olevien urheilijoiden vanhemmille eli 26 henkilölle. Vastaajia oli vain 10 henkilöä. Näistä 80 % ilmoitti olevansa urheilijan vanhempia, 20 % ilmoitti toimivansa sekä vanhemman että valmentajan roolissa. Puolet vastaajista (5) ilmoitti olevansa 9 luokkalaisen urheilijan vanhempia, 3 seitsemäsluokkalaisen vanhempia ja yksi kahdeksaluokkalaisen vanhempi. Vastaajista 20 % ilmoitti, että hänellä leirillä useampi urheilija eri luokka-asteelta.

Tiedonkulku leireistä – osiossa kysyttiin leiriohjelman saamisesta etukäteen, testituloksista ja harjoitusten tuomista vinkeistä.



Kuva 12. Vanhempien vastauksien kyselyn keskiarvot (n 10)

Vanhemmat (70 %) kokivat vastauksissaan, että urheilijat olivat saaneet lisää motivaatiota leireiltä. Lisäksi vanhemmat (80 %) kokivat, että urheilijat ovat saaneet tietoa harjoittelusta sekä urheilijaksi kasvamiseen liittyvistä teemoista hyvin tai melko hyvin, kuten ravitsemuksesta ja arjen hallinnasta.

Yläkoululeirityksen TEAMS-kanavalla olevasta materiaalista kysyttiin vanhempien kyselyssä muutama kysymys. Näitä olivat ”olen käynyt tutustumassa leirien materiaaleihin yläkoululeirityksen TEAMS-alustalla” ja muutama muu kysymys sisällöstä. Vain 10 % vastaajista oli ilmoittanut käyneensä katsomassa materiaaleja. Tämän vuoksi muut vastaukset olivatkin ”en osaa sanoa/En tiedä” vastauksia. Avoimissa kysymyksissä tulikin seuraavanlaisia vastauksia: ” Tämä TEAMS-kanava mennyt ohi”, ”En ole ollut tietoinen TEAMS- kanavan materiaaleista”.

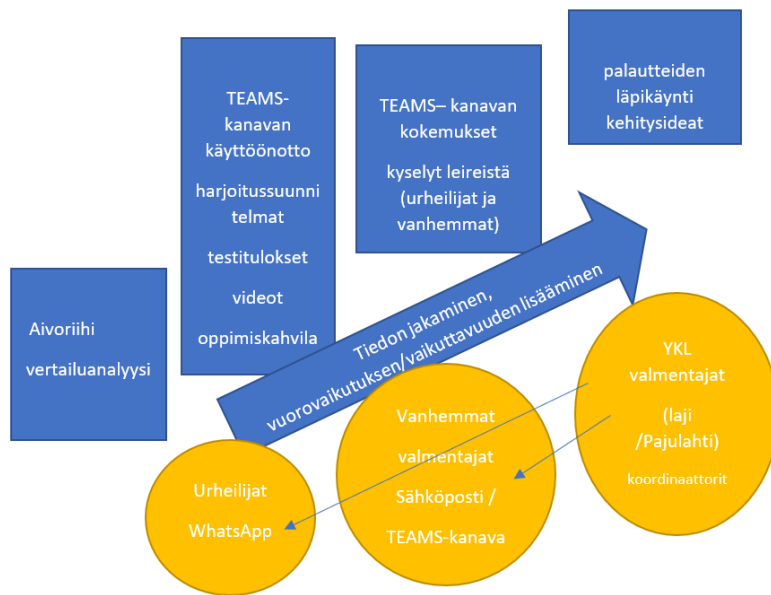
Olympiakomitea julkaisi loppuvuodesta 2020 Kasvata Urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena materiaalin, johon liittyviä kysymyksiä kysyttiin myös vanhempien kyselyssä. Koska hiihdon yläkoululeiritys oli jo ohi materiaalin ilmestyessä, ei leireillä käsitelty materiaalia. Kyselyssä haluttiin kuitenkin nostaa tietoisuus materiaalin ilmestymisestä esiin. Materiaaliin liittyviä kysymyksiä oli kolme. Vastauksien mukaan osa vanhemmista (70 %) oli tietoisia Kasvata Urheilijaksi materiaalin ilmestymisestä ja sisällöistä kohtuullisesti tai hyvin, mutta osalta (30 %) tämä oli jäänyt huomaamatta. Osa vastaajista (40 %) ilmoitti, ettei ollut materiaaliin tutustunut, vaikka oli tietoinen sen ilmestymisestä. Kuitenkin materiaaliin tutustuneet henkilöt (60 %) kokivat materiaalista olleen hyötyä vähintään kohtuullisesti.

8 Työn tulos

Kehittämistyön alkuvaiheessa aivoriihi tuotti monta ideaa, joista valittiin muutama mallintamisvaiheeseen asti. Tarkoituksena oli löytää oppimisalusta, johon leirityksien materiaalia voidaan jakaa sekä urheilijoita että vanhempia ja valmentajia palvelemaan. Alustaksi valikoitui TEAMS –alusta, vaikka Moodle -alustakin oli pohdinnassa. TEAMS-alusta valittiin käyttökokemusten ja helppouden vuoksi. Lisäksi kaikki yläkoululeirityksien materiaalit olivat muutenkin jo TEAMS- alustalla. TEAMS - alustalle ladattiin kaikki leirien harjoitussuunnitelmat (liite 4) sekä testitulokset ja leiriohjelmat. TEAMS-linkki jaettiin kaikille hiihdon yläkoululeirityksessä oleville urheilijoille sekä heidän valmentajilleen ja vanhemmille. Lisäksi urheilijoille lähetettiin WhatsApp -viesti kanavan käyttöönotosta ja sisällön kuvauksesta. Valmentajat täyttivät jokaisesta harjoituksesta harjoitussuunnitelman, johon kirjattiin harjoituksen tavoitteet, harjoituksen sisältö ja huomiot harjoituksesta. Yläkoululeirikoordinaattorit lisäsivät alustalle leireillä tehtyjen testien testitulokset.

Leiriläisille jaettiin videoita harjoituksista heidän omaan WhatsApp -ryhmään leirien aikana ja heidän kanssaan käytiin henkilökohtaisia palautteita harjoituksista läpi. Kontrollitestien tuloksista jokainen otti itselleen kuvat, samoin osasta fyysisiä testejä. Leiriläisten kanssa käytiin läpi Learning Cafe -tyyppisesti läpi arjen hallintaa, kuormitukseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä asioita ja niitä nostettiin keskiöön leirien luennoilla. Sekä urheilijoille että vanhemmille lähetettiin sähköpostilla ennen leiriä leiriohjelma, jossa näkyi leireillä tehtävien lajiharjoitusten suunnitelma. Harjoitukset suunniteltiin hiihdon uuden valmennuslinjauksen mukaisesti ja suunnitelmassa korostettiin valmennuslinjauksessa esille nousseita asioita. Urheilijat saivat vinkkejä harjoitteluunsa uuden valmennuslinjauksen mallin mukaisesti.

Urheilijoille ja heidän vanhemmilleen teetettiin kysely leirien vaikuttavuudesta, arjen hallinnasta ja leirien tiedonkulkuun liittyvistä asioista. Kyselyn pohjalta tehtiin kehittämisideointia seuraavan vuoden leireille.



Kuva 13. Työn tulos

8.1 Kehittämisideat

Vanhemmille suunnatun kyselyn, urheiluakatemioiden yhteispalaverin ja yläkoululeirikoordinaattorien yhteispalaverin perusteella kehitysideoita syntyi useampia:

- vanhemmille suunnattu materiaali tukemaan urheilijaksi kasvamista
- vanhempainillat ennen ensimmäistä leiriä, jossa käydään läpi leirien käytänteitä sekä tutustutaan leirien materiaalipankkiin
- leirien videotervehdykset sekä vanhemmille että urheilijoille
- Youtube -kanava, johon kuvataan leirien ominaisuusharjoituksia
- vanhempainillat, jossa käsitellään arjen hallintaa, ravitsemusta, harjoittelua ja muita yläkoululeirityksessä käsiteltäviä asioita
- henkilökohtainen kirjallinen palaute testeistä
- harjoitteluohjeet ja teemat etäjakoille
- videokoosteet leireistä, jotka jaetaan sosiaalisessa mediassa, urheilijoille ja vanhemmille

Vanhempien kehitysideat tiedonjakamiseen liittyivät testituloksiin ja harjoitussuunnitelmiin. Kehitysideat ovatkin vastaus näihin. Vuorovaikutus, tiedonjakaminen ja tätä kautta leirien vaikuttavuus lisääntyy ainakin niillä vanhemmilla ja valmentajilla, jotka sitä haluavat.

4. Tiedonkulkua parantavia ehdotuksia

Vastaajien määrä: 6

Vastaukset

Olisiko jatko leireillä esim vuosittain kun leirit on pidetty saada urheilijasta suorituksesta leirille ja kehityskohteista testitulokseen kotiin joista olisi apua kotiharjoittelua suunniteltaessa

Testitulosten, kontrolliharjoitusten ja tekniikkaharjoitusten palautteen osalta en osaa sanoa, kun en ole niitä kysynyt. En epäile etteikö niitä kysyttäessä olisi jaettu. Toivoisin, että ne olisivat mieluummin nähtävillä ja tiedossa ilman kysymistäkin.

Vanhempiana on vähän vaikea tietää, mitä testituloksia yms. voisi haluta kuulla. Tätä voisi jossakin muodossa kysyä vanhemmilta. Teinit eivät kyllä näitä ainakaan 8-9 luokalla vanhemmille välitä.

Tärkeimpänä pidän vanhemman ja nuoren keskinäistä tiedonvaihtoa mutta tottakai jokin palautekanava voi olla myös tärkeä. Erityisesti jos tekniikassa on jotain virhettä johon olisi hyvä kiinnittää huomiota jatkuvasti tai jos leiritesteissä on jotain hälyttävää (tai jotain erityisen hyvää)

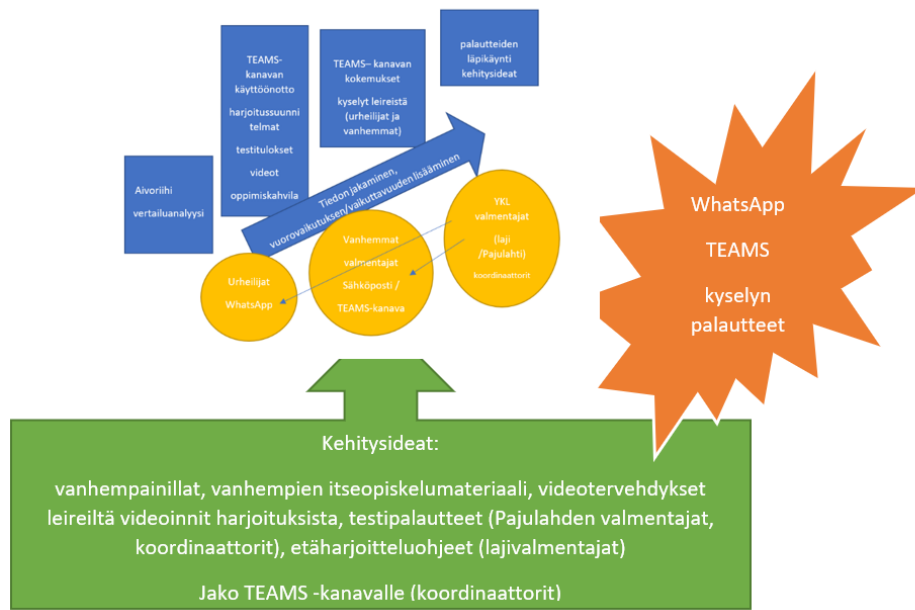
Vanhemmille voisi lähettää spostilla yhteenveto yleisellä tasolla leiristä. Emme ole joka kerta ehtineet tulla kuuntelemaan auditorioon leirin lopetusta ja teinillä ei saa tietoa edes lypsämällä.

En ole kysynyt testeistä, laji- ja ominais- sekä tekniikkaharjoituksista. Jos olisin kysynyt voisi vastaukseni olla toista.

Kuva 14. Vanhempien kyselyn tiedonkulkua parantavat ehdotukset

Osaamisen jakamisesta vanhemmilta tuli toiveita juuri harjoitussisältöjen jakamiseen, harjoitusten tavoitteiden esille nostamiseen ja esimerkkiharjoituksiin, joita voisi toistaa kotona. Näihin toiveisiin on ensisijaisen tärkeää vastata ja jatkossa pyritään jakamaan eri tavoin sekä leiriläisille että vanhemmille TEAMS-alustalle leirillä tehtyjä harjoituksia esimerkkiharjoituksina. Kehitysideana pohdittiin, että urheilijoille sekä vanhemmille pyrittäisiin paremmin jakamaan myös ominaisuusharjoitusten sisältöjä, esimerkiksi videoiden avulla. Näitä voidaan jakaa esimerkiksi WhatsApp-ryhmässä sekä sähköpostilla että TEAMS-alustalla.

Urheilijoiden päivärytmiä ja kuormittumista koskevaa tietoisuutta tuotiin esille yläkoululeirien luennoilla, jossa urheilijoiden kanssa pidettiin learning cafe eli oppimiskahvila. Tällä tunnilla urheilijat pohtivat omaa arkirytmiä, harjoittelun ja levon suhdetta sekä kokonaisharjoittelumääriä. Samalla he pääsivät jakamaan kokemuksia ja ajatuksia toisilleen samoista asioista. Tähän palattiin vielä urheilijoille lähetetyssä kyselyssä. Koska urheilijoille tehdyssä kyselyssä tuli ilmi, että urheilijat ovat tyytyväisiä leireiltä saamaansa antiin koskien lajiharjoituksia, ominaisuusharjoituksia sekä urheilijaksi kasvamista, ei siihen tarvitse juurikaan tehdä muutoksia.



Kuva 15. Kehitysideat

9 Pohdinta

Kehittämistyöllä saatiin kehitettyä toimintatapoja, joiden avulla voidaan lisätä vuorovaikutusta ja tietoisuutta leireillä tapahtuvasta harjoittelusta ja näin ollen mahdollistaa kotiharjoittelun laadun lisääntyminen. Kehittämistyön aikana saatiin lisättyä vuoropuhelua vanhempien ja valmentajien kanssa sekä jaettiin tietoisuutta Olympiakomitean materiaalista vanhemmille urheilijan tukemiseen. Muiden yläkoululeiritoimijoiden käytänteitä vertailtiin ja osittain mallinnettiin omaan toimintaan. Kehittämistyön avulla saatiin uusia käytäntömalleja Pajulahden yläkoululeiritykseen seuraavalle kaudelle. Uusien käytänteiden avulla päästään jakamaan tietoa ja taitoa sekä vanhemmille että leiriläisille paremmin ja näin ollen vaikuttamaan urheilijan arkeen ja valintoihin kohti urheilijan hyvää päivää. Toimintatapoja tullaan käyttämään kaikissa Pajulahden yläkoululeirityslajeissa, sekä niitä tullaan jakamaan muille yläkoululeiritoimijoille ja urheiluakatemiaverkostolle.

Kehittämistyön tarkoituksena oli parantaa Pajulahden hiihdon yläkoululeirityksessä olevien urheilijoiden arkiharjoittelua ja tuoda ns. urheilijan hyviä päiviä myös yläkoululeirityksen leirien väliselle ajalle. Leiritys on vain pieni osa urheilijan harjoittelua ja näiden viikkojen sisällöt ja anti on saatava tuotua myös urheilijan arkeen mukaan, jotta kehittyminen on mahdollista ja arkiharjoittelun laatu riittävää. Vanhemmilla on suuri vastuu nuoren urheilijan kokonaisuuden hallinnassa, arjen kuormittavuuden säätelyssä ja ravitsemuksen laadukkuudessa ja säännöllisyydessä. Monen vanhemman tietämys ei ole riittävällä tasolla, jotta he pystyvät opastamaan urheilijaa oikeissa valinnoissa ja tämän vuoksi Olympiakomitean opas vanhemmalle on yksi avain kohti urheilijan parempaa päivää. Koska yläkoululeirityksessä käsitellään näitä asioita urheilijoiden kanssa, on luonnollista, että myös vanhemmille jaetaan samaa tietoa. Tämän vuoksi materiaalipankki vanhemmille ja valmentajille on luonnollinen jatkumo tiedonjakamiseen. Vanhempainillat, vanhempien kuuleminen ja osallistaminen, ja joissa he voivat saada vertaistukea, on tärkeä osa tiedonjakamista sekä leirityksen vaikuttavuutta.

Urheilevan nuoren toimintaympäristö on oltava kunnossa, jotta laadukkaita harjoittelupäiviä tulee lisää. Valintavaiheessa olevan urheilijan vastuunottaminen omasta koulunkäynnistä ja harjoittelusta on Olympiakomitean mukaan yksi vaiheen ratkaisevista tekijöistä. Yläkoululeirityksessä tätä pyritään harjoittelemaan vertaistuen avulla, mutta myös asiantuntijoiden avustuksella. Koulunkäynnin ja harjoittelun tasa-arvoinen mahdollistaminen, laadukkaaseen harjoitteluun opastaminen ja oikeisiin päivittäisiin valintoihin opastaminen on akatemia - ja yläkoululeirityksen tärkeä tehtävä. Tällä kehittämistyöllä pyrittiin tuomaan ratkaisuja urheilijan laadukkaaseen

päivittäisharjoitteluun. Urheilijoille tehdyssä kyselyssä tehtävässä todettiin onnistuneen, sillä kaikki kyselyyn vastanneet urheilijat kokivat saaneensa vinkkejä harjoitteluunsa ja arjen valintoihin yläkoululeirityksestä. Myös kyselyyn vastanneet vanhemmat olivat asiasta samaa mieltä.

Kasva Urheilijaksi – kirjan yksi alaotsikoista on ”Motivoituminen on taito”. Urheilijan viihtyminen sekä harjoitus- että kilpailutoiminnassa on erittäin tärkeää motivaation kehittämisessä sekä urheilun ilon syntymisessä. Motivoituminen onkin monimutkainen prosessi, jossa yhdistyvät urheilijan persoonallisuus sekä sosiaalinen harjoitteluympäristö. Peruskysymyksiä voidaan miettiä, miksi urheilun tai harrastuksen juuri tätä lajia. Motivaatio toimii harjoittelun energianlähteenä ja saa urheilijan toimimaan tietyllä tavalla. Motivoitunut urheilija jaksaa tulla päivittäin harjoituksiin ja tehdä raskaitakin harjoituksia. Hyvän motivaation omaava urheilija jaksaa keskittyä ja sitoutua harjoitteluun ja yrittää entistä enemmän. Motivaatio saa urheilijan valitsemaan sellaisia toimintatapoja ja harjoitteita, jotka auttavat kehittymään lajissaan. (Olympiakomitea, 2019b, 25-26.) Yläkoululeiritys lisää heille tehdyn kyselyn mukaan urheilijan motivaatiota. Myös vanhemmat olivat vastauksissaan sitä mieltä, että urheilija saa leireiltä lisää motivaatiota harjoitteluunsa. Jo tämä kertoo yläkoululeirityksen tarpeellisuudesta ja vaikuttavuudesta.

Suomalainen Latu. Tieto ja Taito. Sisu – valmennusohjelma julkaistiin toukokuussa 2020. Tämä on moniin vuosikymmeniin ensimmäinen kerta, kun suomalaista hiihdon valmennuslinjausta päivitettiin. Linjaus kertoo seikkaperäisesti hiihtäjän urheilijanpolkua, sen harjoittelun kulmakiviä ja mahdollisuuksia aina lapsuudesta huippu-urheiluun. Valmennuslinjauksessa kerrotaan hiihtäjän harjoittelun painopisteistä eri harjoituskausilla, jokaiselle ominaisuudelle on omat harjoitepankit ja tämän lisäksi nuorille urheilijoille ja valmentajille löytyvät esimerkkiohjelmat. Valmennusohjelma pyrkii vastaamaan nykyhiihdon haasteisiin; entistä vaativimpiin maastoihin, lisääntyneisiin vauhteihin ja lajin muuttumiseen. (Hiihtoliitto, 2020, 20-36.)

Uusi valmennuslinjaus on mullistava uudistus suomalaiselle hiihdolle. Tämän avulla kehitetään suomalaista hiihdon seuratyötä ja harjoittelua yhdenmukaiseksi. Valmennuslinjauksen esille tuominen yläkoululeirityksessä on tärkeää, jotta linjaus jalkautuu seuroihin ja urheilijoiden käyttöön. Monet urheilijat ja valmentajat ovat varmasti tietoisia uudesta linjauksesta, mutta linjauksen esille nosto yläkoululeirityksessä tulee olla vielä tehokkaampaa ja siitä pitää keskustella myös urheilijoiden kanssa. Tämän vuoksi yläkoululeirityksellä on erityistehtävä tuoda uutta valmennuslinjausta esille ja jalkauttaa sitä. Yläkoululeirin valmentajat ovat mukana hiihtolinjauksen jalkautuksen kärjessä, sillä heillä on viimeisin tieto akatemiavalmentajien yhteispalavereista ja he ovat mukana

projektissa, jossa uuden valmennuslinjauksen jalkautusta käsitellään. Sekä vanhempien että urheilijoiden kyselyyn olisi voinut liittää kysymyksiä uudesta linjauksesta, mutta se jäi tekemättä. Tällä olisi voinut tuoda edelleen tietoutta linjauksesta esille ja kysyä vanhempien mielipidettä uudesta linjauksesta ja sen käytöstä seuroissa.

Yläkoululeiritykseen lisättiin syksyn aikana selkeitä esimerkkiharjoituksia, kuten kontrolliharjoitus, joka on helppo toistaa myös etäjaksolla eli kotiharjoittelussa. Kyselyyn vastanneet urheilijat kokivatkin juuri kontrollitestien tuoneen lisää vinkkejä (melko hyvin 47 % ja hyvin 24 % vastaajista) omaan päivittäisvalmennukseen. Lajiharjoituksissa saatuihin vinkkeihin oltiin todella tyytyväisiä, sillä 57 % vastaajista koki saaneensa hyvin paljon vinkkejä omaan päivittäisvalmentautumiseensa. Uuden valmennuslinjauksen testistöä käytettiin lajitesteissä ja samalla tuotiin tietoiseksi testejä. Lisäksi urheilijat pääsivät itse seuraamaan helposti omaa kehittymistään leirien välillä testien avulla.

Kehittämistyön lähtötilanne oli, etteivät urheilijat eivätkä varsinkaan vanhemmat tai valmentajat saaneet leirien harjoituksista minkäänlaista tietoa. Kehittämistyön aikana urheilijoille sekä vanhemmille lähetettiin ennakkoon leiriohjelma, jossa kaikki tulevan leirin lajiharjoitusten sisällöt oli kerrottu. Tästä palaute sekä vanhempien (20 % vastasi melko hyvin, 80 % hyvin) että urheilijoiden (43 % melko hyvin, 52 % hyvin) kyselyssä oli hyvää. TEAMS-kanavalla oli näkyvissä kolmannen ja neljännen leirin ominaisuusharjoitukset sekä lajiharjoitukset, niiden tavoitteet, suunnitelmat ja huomiot harjoituksista. Ne vanhemmat, jotka olivat tutustuneet materiaaleihin, olivat niiden sisältöön tyytyväisiä. Kuitenkin puolet (50 %) vastaajista ilmoitti, että materiaalit oli jäänyt näkemättä. 10 % vastaajista oli materiaaleihin kanavalla tutustunut ja vastaajista 20 % oli todennut ne melko hyväksi tai hyväksi (10 %). Tehostamista kanavasta tiedottamiseen tarvitaankin lisää. Tämä on erittäin tärkeää lajin ja leirityksien kannalta, jotta leirien välillä tehtävä harjoittelu on laadukasta ja suunnitelmallista. Lisäksi jaettavan materiaalin avulla voidaan tehostaa kotiharjoittelua toistamalla leirillä tehtyjä harjoituksia, kontrolliharjoituksia ja testejä. Näin vaikuttavuutta leiritykselle saadaan lisää. Suunnitelmana on järjestää leirien aluksi vanhempainilta, jossa leirin käytänteitä, harjoitussuunnitelmia, leireillä tehtäviä testejä ja muuta leiriin liittyvää käsitellään. Syksyllä yläkoululeirityksessä aloittaa työharjoittelija, jonka työpanos sisältää kanavalle tuotettavaa materiaalia ja kanavan kehitystyötä edelleen.

Urheilijan päivittäinen harjoittelu, urheilijan hyvä päivä – ajattelu on erittäin tärkeää urheilijan kehittymisen kannalta. Päivittäiset oikeat valinnat ravinnon, rasiituksen ja levon, koulunkäynnin ja sosiaalisten suhteiden ovat erittäin tärkeitä kehittymisen kannalta. Vanhemman tuki ja rooli näissä asioissa on valintavaiheessa olevalle urheilijalle

elintärkeitä. Vanhemman tulee kannustaa, tukea ja auttaa nuorta tekemään oikeita valintoja ja kannustaa omatoimisuuteen ja omistajuuteen. (Olympiakomitea, 2020.) Myös vanhemmat tarvitsevat tähän tukea ja loppuvuodesta 2020 ilmestynyt Vanhemmat urheilijan tukena – opas on tärkeä työväline vanhemmalle. Kyselyyn vastanneista vanhemmista kaikki materiaaliin tutustuneet kokivat materiaalista olleen ainakin kohtuullista hyötyä. Jotta nämä asiat tulevat vanhempien tietoisuuteen, on urheiluakatemioiden, urheiluyläkoulujen ja yläkoululeiritoimijoiden otettava roolia tämän jalkauttamisessa. Erilaiset vanhempien tueksi jaettavat materiaalit ja vanhempainillat ovat tässä avainasemassa. Tähän onkin suunnitelmassa vanhempainiltoja ja materiaalipankkia vanhemmille itsenäiseen opiskeluun.

Kehittämistyön aikataulu venyt Covid-19 pandemian ja muiden yhteensattumien vuoksi puolella vuodella eteenpäin ja esimerkiksi kyselyt leirityksistä päästiin lähettämään vasta useampi kuukausi leirien jälkeen. Tämän vaikutukset vastausprosenttiin (75 %) urheilijoiden kohdalla ei ollut kohtalokkaita, mutta vanhempien kyselyyn vastasi vain kolmannes urheilijoiden vanhemmista tai valmentajista. Urheilijat pääsivätkin pohtimaan kyselyssä omaa kehittymistään tuloksien valossa, sillä kilpailukausi oli kyselyn lähetysvaiheessa jo loppupuolella. Jos kysely olisi lähetetty heti leirityksen jälkeen, ei kilpailukausi olisi vielä ollut edes aluillaan ja näin ollen leirien ja harjoittelun vaikutuksia olisi ollut vaikea arvioida.

Tulevaisuudessa on kehitettävä edelleen leirien välisten jaksojen harjoittelujaksojen seuranta sekä antaa urheilijoille yksilöllistä palautetta ja ohjeita etäjaksoille. Vuorovaikutusta vanhempien ja valmentajien sekä leirin valmentajien kanssa on lisättävä. Tulevaisuudessa sekä laji- että ominaisuusvalmentajien tulee antaa palautetta ja harjoitteluideoita urheilijalle yksilöllisemmin ja käytävä paremmin leireillä tehtyjä testituloksia läpi. Jokaiselle urheilijalle on annettava henkilökohtainen palaute ja ohjeet kotiharjoitteluun ja löydettävä urheilijalle yksilöllinen polku harjoitteluun ja kehittymiseen. Tämän toteuttaminen on seuraava kehitysaskel Pajulahden yläkoululeirityksessä. TEAMS-kanavan käytettävyyden parantaminen ja siitä tiedottaminen ovat avainasemassa, jotta leirien vaikuttavuutta saadaan lisättyä. Lisäksi TEAMS-kanavan käyttö tiedonjakamiskanavana helpottaa tiedon etsimistä, kun kaikki leireihin liittyvä materiaali voidaan jakaa kanavalle.

Suomalainen malli urheilijan polusta kestää kansainvälisenkin vertailun. Kansainvälistä menestystä tavoitteleva urheilija tarvitsee tukea huipulle pääsemiseen (athlete development). Tutkijaryhmät ovatkin selvittäneet eri maiden malleja urheilijan polun eri vaiheissa tapahtuvaan tukemiseen. Australiassa, Saksassa, Ruotsissa ja Uudessa-

Seelannissa tehtyjä malleja verrattiin Suomen malliin, ja kaikkiin malleihin löytyi yhteinen nimittäjä. Aluksi urheilijan polku perustuu hauskuudelle, harjoitettavuuden parantamiselle ja lajiin kiinnittymiselle, mennen kohti vaativampia vaiheita. Kokonaisliikuntamäärän tulisi olla koko lapsuus- ja valintavaiheen n. 20 h / viikossa, jossa lapsuusvaiheen leikinomainen liikkuminen vaihtuu vähitellen systemaattisemmaksi harjoitteluksi. (Barker Ruchti ym. 2017; Aarresola, O. 2018.) Suurin osa valintavaiheessa olevista yläkoululeirin hiihtäjistä arvioivat omassa oppimiskahvilassaan sekä kyselyssä liikuntamääräkseen yli 16 h/ viikko. Lähes puolet vastaajista arvioi liikuntamääräkseen yli 20 h/ viikko. Jotta kokonaisliikuntamäärää kertyy riittävä määrä, on urheilijan liikuttava myös omatoimisesti harjoitusten ja koululiikunnan ulkopuolella, esimerkiksi koulu- tai harjoitusmatkoja.

Kasvata Urheilijaksi – materiaali tarjoaa tukea vanhemmille siihen, miten nuorta voi tukea ja rohkaista kohti urheilu-uraa. Samalla vanhemman rooli on huolehtia, että urheilijan perusasiat, kuten levon ja rasituksen suhde, ravitseminen, uni ja psyykkiset taidot ovat kunnossa. Vanhemmille tarkoitettu materiaali toimii Kasvata Urheilijaksi- materiaalin rinnalla vanhemman oppaana. (Olympiakomitea, 2020, 3.) Vanhemmille tarkoitettua Olympiakomitean Kasvata Urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena materiaalin tietoisuutta ei pystytty leirien aikana jakamaan, sillä se ilmestyi vasta leirien jälkeen. Kyselyssä kuitenkin tuotiin esille materiaalin julkaisu ja sillä tavoitettiin ainakin osa vanhemmista ja he saivat tiedon materiaalista. Kehitysehdotuksena pohdittiin vanhempainiltaa tai iltoja, joissa vanhemman roolia urheilijan kasvattamisessa voidaan käsitellä. Lisäksi vanhempien omaa ”valmennusmateriaalia” kirjan pohjalta suunnitellaan joko vanhempainilloissa käsiteltäväksi materiaaliksi tai TEAMS- kanavalle omatoimiseen opiskeluun.

Eräs valmentaja on todennut seuraavaa: ”valmentautuminen ei ole orjallista työtä vaan säännöllistä elämänrytmiä. Yksittäisen harjoituksen poisjättäminen ei riko kokonaisuutta, vaan kokonaisuus itsessään ratkaisee.” Tähän ajattelumalliin pyritään myös kasvattamaan urheilijaa yläkoululeirityksessä, kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisellä polulla.

Lähteet

- Aarresola, O. 31.1. 2018. Tutkimus: Suomalaisen urheilun ”Urheilijan polku” kansainvälisessä tarkastelussa. Luettavissa: <https://www.kihu.fi/tk-toiminta/tutkimus-suomalaisen-urheilun-urheilijan-polku-kansainvalisessa-tarkastelussa>. Luettu 26.2.2021
- Barker-Ruchti, N., Schubring, A., Aarresola, O., Kerr, R., Grahn, K., McMahon, J., Producing success: a critical analysis of athlete development governance in six countries: International Journal of Sport Policy and Politics: Vol 10, No 2 (tandfonline.com)
- Cameron, D. & Porter, C. 2019. Athlete pathways and development. Australian Sport Information Network. Luettavissa: https://www.clearinghouseforsport.gov.au/knowledge_base/high_performance_sport/athlete_pathways_and_development/Athlete_Pathways_and_Development. Luettu 18.2.2021
- Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. (toim.). 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Kihun julkaisusarja, nro 45, s. 25-26, 55. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf Luettu 18.1.2021
- Haapala, E. Nuorten kasvu ja kehitys. Liveseminaari. Luettavissa https://pajulahti.com/wp-content/uploads/2020/10/Liveseminaari-Eero-Haapala-2020_KIHU_valmennus_Liikunta-kasvu-ja-kypsyminen.pdf. Kuunneltu 19.10.2020
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus. Lahti.
- Harisalo, R. 2011. Luovuuden teknologia. Tampere. Juvenes Print.
- Heikkilä, T. Kvantitatiivinen tutkimus, tilastollinentutkimus.fi, <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>(luettu 20.1.2020)
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. ja Sarajärvi, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Kariston kirjapaino Oy, Hämeenlinna.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslähti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 37. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu 17.3.2021

Hotanen, J. Laine R., Pietiläinen, S. 2001. Benchmarking-opas. Opi hyviltä esikuvilta. Otamedia, Espoo

Housley, J. 1998. Benchmarking it it worth it? Perspectives. Policy and Practice in Higher Education, 3, 3, s. 74-76.

Hämäläinen, K. Valmennusosaamisen käsikirja. 2016. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valoproductio/2017/08/valmennusosaamisenkasikirja2016.pdf>. Luettu 18.1.2021

Hämäläinen, K. Nuorten urheilijoiden menestystekijät maailmalla. Seminaariesitys. Luettavissa: <https://pajulahti.com/wp-content/uploads/2020/12/Kirsi-Hamalainen-Nuorten-urheilijoiden-menestystekijat-maailmalla.pdf> Luettu 21.1.2021

Hämäläinen, K. 2014. Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde. s.61. Teoksessa: Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijanhyva-paiva2014.pdf>. Luettu 18.1.2021

Jaakkola, T. & Kalaja, S. 2014. Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin. Taitoharjoittelu nuoruusvaiheessa. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46, s. 24. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijanhyva-paiva-2014.pdf>. Luettu 18.1.2021

Kallas, Eemeli. Valmentaja-Akatemia -koulutusmalli Jyväskylän Urheiluakatemia toimintaympäristöön. 2017. Theseus.fi. Luettu 25.2.2021

Kilpa- ja huippu-urheilukeskus. 2011-2019. Huippu-urheilun muutostyö. Urheilijan polku. Luettavissa: <https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/>. Luettu 20.1.2020

- Kinnunen, J. Ampumahiihdon lasten ja nuorten harjoittelun linjaukset. Liveseminaari. Kuunneltavissa https://www.youtube.com/watch?v=PSnJJu_oEjg Kuunneltu 19.10.2020
- Konttinen, N. 2014. Motivaatio urheiluun. Teoksessa: Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 46, s. 19. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijanhyva-paiva-2014.pdf>. Luettu 18.1.2021
- Kojonkoski, M. 2016. Suomalainen huippu-urheilu nyt ja tulevaisuudessa. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy
- Luoto, M. Triathlonin lasten ja nuorten harjoittelun linjaukset. Liveseminaari. Kuunneltavissa <https://www.youtube.com/watch?v=t2xVMplh9v8> Kuunneltu 19.10.2020.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU Mononen, K. 2016.
- Mäkipää, V. Nuoren kestävyysurheilijan polku lumilajeissa. Vuokatti-Ruka akatemia. Luettavissa <https://pajulahti.com/wp-content/uploads/2020/12/Vesa-Makipaa-Nuoren-kestavyysurheilijan-polku-lumilajeissa-Vuokatti-Ruka.pdf> Luettu 23.11.2020
- Kuula, A. Toimintatutkimus, https://www.fsd.tuni.fi/metodit/metodit/kvali/L5_4.html (luettu 23.1.2020)
- Kärkkäinen, O-P. Lasten ja nuorten harjoittelu yhteenveto. Seminaariesitys. 2020. Luettavissa <https://pajulahti.com/wp-content/uploads/2020/12/Olli-Pekka-Karkkainen-Lasten-ja-nuorten-harjoittelu-yhteenveto.pdf> Luettu 23.11.2020
- Nieminen, M., Mononen K., Aarresola O., 2020. Urheiluyhäkoulukokeilun 2017-2020 loppuarvointi. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Kihun julkaisusarja. Luettu 18.2.2021
- Ojasalo, K., Moilanen, T.; Ritalahti, J. 2014 teoksessa: Kehittämistyön menetelmät.
- Pakarinen, H. WAU RY:n työntekijöiden liikkuvan työn työhyvinvoinnin kehittäminen ja liikkuvan työnjohtamisen haasteita, Theseus.fi . Luettu 20.1.2020

Pekonen, P. Urheiluakatemioiden valmentajayhteisöjen yhteisöllisyyden ja valmennusosaamisen kehittyminen, Theseus.fi Luettu 20.1.2020

Rouvali, T., Mononen, K., Nieminen, M., Aarresola, O. 2020. Sujuuko arki? Nuorten kokemuksia urheiluyläkoulusta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Kihun julkaisusarja nro 74. Luettavissa https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_rou_sujuukoark_sel98_36065.pdf Luettu 18.4.2020

Salmi, J. Nuoren kestävyysurheilijan polku Turussa. Seminaarimateriaali.2020. luettavissa https://pajulahti.com/wp-content/uploads/2020/12/Janne-Salmi-Nuoren-kestavyysurheilijan-polku_Turku.pdf Luettu 1.12.2020

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja

Suomen Hiihtoliitto. Suomalainen latu. tieto ja taito. Sisu. 2020. Luettavissa: https://hiihtoliitto.fi/wp-content/uploads/2020/11/Suomalainenlatu-tietojataito.sisu_.pdf Luettu 3.5.2020

Suomen Olympiakomitea, Kehity huippu-urheilijaksi, Helsinki. 2020

Suomen Olympiakomitea 2019. Yläkoululeiritys. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/ylakoululeiritys/>. Luettu 1.3.2021

Suomen Olympiakomitea 2019. Yläkoulutoiminta. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/>. luettu 1.3.2021

Suomen Olympiakomitea 2019. Yläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/04/f3421de8-urheiluakatemioiden-ylakoulutoiminnan-termisto-ja-ohjeisto-16.4.2019.pdf>. Luettu: 1.3.2021

Suomen Olympiakomitea 2019. Huippu-urheiluyksikkö. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheiluyksikko/>. Luettu: 1.3.2021

Suomen Olympiakomitea. 2019. Urheiluakatemiaohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>. Luettu: 1.3.2021

Teljo, M. Uinnin lasten ja nuorten harjoittelun linjaukset. Liveseminaari. Kuunneltavissa https://pajulahti.com/wp-content/uploads/2020/10/Liveseminaari-5.10.20_-Marjoona-Teljo.pdf. Kuunneltu 5.10.2020

Terve koululainen 2019. Urheilevan nuoren uni ja palautuminen. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/urheilevan-nuoren-uni-ja-palautuminen/>. Luettu: 21.1.2020

Urheilijan polku. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, S. Kalaja & K. Häkkinen (toim.) Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-kustannus Oy, 27–34

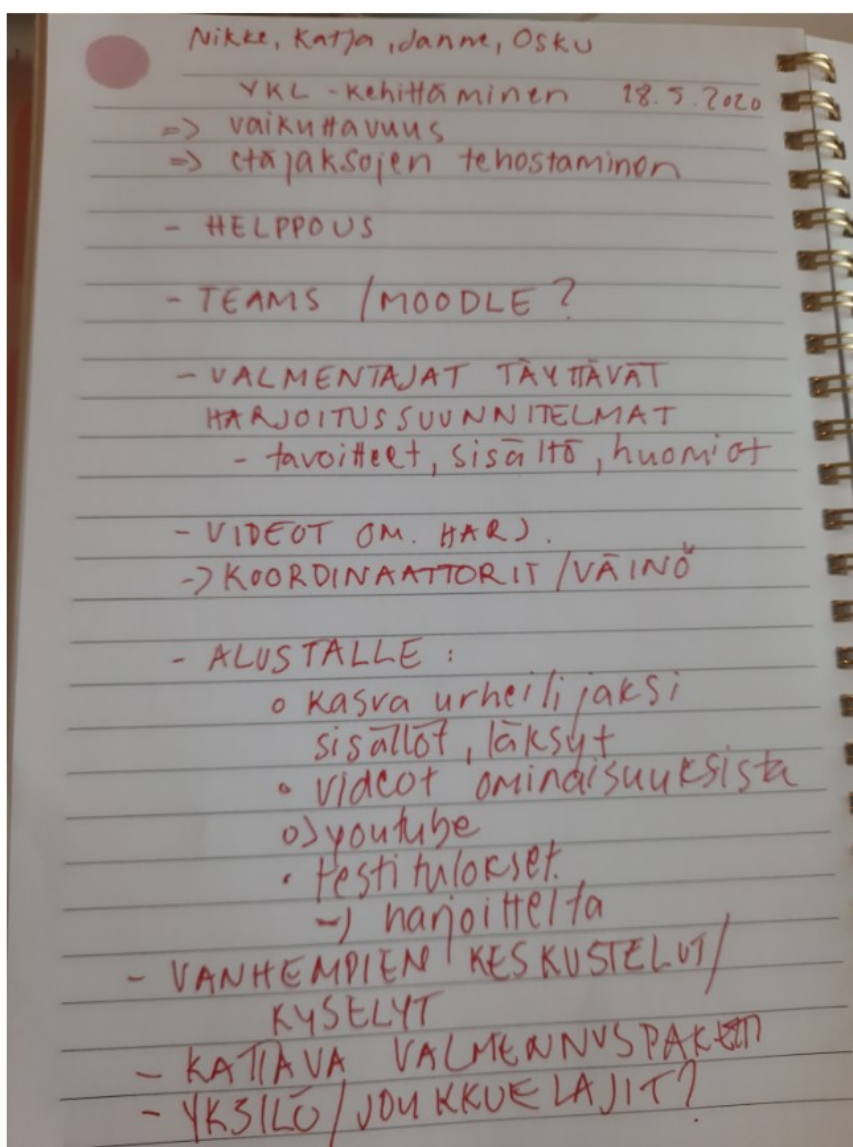
Vesterinen, V. Maastohiihdon lasten ja nuorten harjoittelun linjaukset. Liveseminaari. Kuunneltavissa https://www.youtube.com/watch?v=G_zrhrzQBqo&t=1s Kuunneltu 5.10.2020

Liitteet

Liite 1 Pajulahden yläkoululeirityksen ohjelmarunko

Yläkoululeiritys Pajulahdessa 2020 -2021					
Maanantai		Tiistai		Keskiviikko	
Sunnuntai majoittajat aamupala	7:30 -8:30				
Majoittuminen	7:15 - 8:30	Aamupala	07:30 - 08:15	Aamupala	7:30 - 8:15
Leirin avaus ja teemat	8:30 - 9:30	Opiskelu	08:30 - 9:30	Opiskelu	8:30 - 9:30
Lajiharjoitus	10:00 -12:00	Lajiharjoitus	10:00 - 12:00	Lajiharjoitus	10:00 -12:00
Lounas	12:15 - 13:15	Lounas	12:15 - 13:15	Lounas	12:15 - 13:15
Opiskelusuunnitelma/Opiskelu	13:15-14:45	Opiskelu	13:15 - 14:45	Elämäntaito/Opiskelu	13:15 - 14:45
Ominaisuusharjoitus (nopeus)	15:00 - 16:30	Ominaisuusharjoitus (taito)	15:00 - 16:30	Ominaisuusharjoitus (voima)	15:00 - 16:30
Päivällinen	17:00 - 18:00	Päivällinen	17:00 -18:00	Päivällinen	17:00 - 18:00
Kehonhuolto	18:30 - 19:30	Lajiharjoitus & huolto	18:30 - 20:00	Kehonhuolto & saunominen	18:30 - 20:30
Iltapala	20:30 - 21:00	Iltapala	20:30 - 21:00	Iltapala	20:30 - 21:00
Hiljaisuus	21:45 ->	Hiljaisuus	21:45 ->	Hiljaisuus	21:45 ->
Torstai		Perjantai		LEIRIEN TUNTIJAKO	
Aamujumppa	07:30 -08:00			Lajiharjoitus	13 h
Aamupala	08:00 - 08:30	Aamupala	7:30 - 8:30	Ominaisuusharjoitus ja kehonhuolto	10 h
Opiskelu	08:45 - 9:45	Opiskelu	8:30 - 9:30	Opiskelu	12 x 45 min
Lajiharjoitus	10:00 - 12:00	Lajiharjoitus	10:00 - 12:00	Elämäntaidot	5 x 45 min
Lounas	12:15 - 13:15	Lounas	12:15 - 13:00		
Elämäntaito/ Opiskelu	13:15 - 14:45	Opiskelu	13:15 - 14:15		
Ominaisuusharjoitus (kestävyys)	15:00 - 16:30	Ominaisuusharjoitus (huoltava)	14:30 - 15:30		
Päivällinen	17:00 - 18:00	Leirin päätös	15:30 - 16:00		
Lajiharjoitus & huolto	18:30 - 20:00	Päivällinen	16:15 - 17:00		
Iltapala	20:30 - 21:00				
Hiljaisuus	21:45 ->				

Liite 3 Aivorihi muistiinpanot



Liite 4 kyselypohja urheilijat

Pajulahden yläkoululeiritys

1.Luokka-aste*

2.Sukupuoli*

3.Monelleko leirille osallistuit?*

Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

7 lk

8 lk

9 lk

Tyttö

Poika

1 leirille

2 leirille

3 leirille

4 leirille (kaikille)

4.Etukäteen saatu tieto ennen leiriä*

1 En osaa sanoa / Ei lainkaan

2 Huonosti

3 Melko huonosti

4 Kohtuullisesti

5 Melko hyvin

6 Hyvin

Olen saanut tietoa leirin ohjelmasta ja harjoituksista ennen leiriä

5.Palautteet ja tekniikkavideot*

1 En osaa sanoa / Ei lainkaan

2 Huonosti

3 Melko huonosti

4 Kohtuullisesti

5 Melko hyvin

6 Hyvin

A) Olen saanut henkilökohtaista palautetta tekniikkaharjoituksissa B) Olen nähnyt omat tekniikkavideoni C) Olen saanut palautetta tekniikkavideoistani

6.Ominaisuusharjoitukset*

1 En osaa sanoa / Ei lainkaan

2 Huonosti

3 Melko huonosti

4 Kohtuullisesti

5 Melko hyvin

6 Hyvin

A) Olen saanut vinkkejä voimaharjoitteluuni leireiltä B) Olen saanut vinkkejä nopeusharjoitteluuni leireiltä C) Olen saanut vinkkejä taitoharjoitteluuni leireiltä

7.Lajiharjoittelu ja testaus*

1 En osaa sanoa / Ei lainkaan

2 Huonosti

3 Melko huonosti

4 Kohtuullisesti

5 Melko hyvin

6 Hyvin

A) Olen saanut vinkkejä lajiharjoitteluuni leireiltä B) Olen saanut vinkkejä kontrolliharjoituksiin leireiltä C) Olen saanut vinkkejä testeihin leireiltä

8.Motivaatio*

1 En osaa sanoa / Ei lainkaan

2 Huonosti

3 Melko huonosti

4 Kohtuullisesti

5 Melko hyvin

6 Hyvin

Olen saanut leireistä lisää motivaatiota harjoitteluuni

9.Luennot ja Kasva Urheilijaksi -kirjan materiaalit*

1 En osaa sanoa / Ei lainkaan

2 Huonosti

3 Melko huonosti

4 Kohtuullisesti

5 Melko hyvin

6 Hyvin

A) Olen saanut vinkkiä ravitsemukseeni luennoilta/kirjasta B) Olen saanut vinkkejä arjen hallintaan luennoilta/kirjasta C) Olen saanut vinkkejä psyykkiseen valmennukseeni luennoilta/kirjasta

10.Eniten minua arjessa kuormittaa (Valitse yksi)*

11.Päivärytmi

1 En osaa sanoa / Ei lainkaan

2 Huonosti

3 Melko huonosti

4 Kohtuullisesti

5 Melko hyvin

6 Hyvin

A) Rytmitän ruokailuni harjoitteluun ja koulunkäyntiini B) Ehdin keskittymään sekä koulunkäyntiin että harjoitteluun C) Minulle jää vapaa-aikaa muulle toiminnalle (esim. kaverit, muut harrastukset)

12.Kokonaisliikuntamääräni keskimäärin viikossa (arvioi harjoittelu, koululiikunta, muu liikunta, arkiliikunta)*

Koulu (läksyt, kokeet, pitkät koulupäivät)

Välimatkat (esim. pitkät matkat harjoitukseen tai kouluun)

Harjoittelu

Liian vähäinen uni

Liian vähäinen tai epäsäännöllinen ruokailu

Joku muu

Ei mikään

alle 10h viikossa

11-15h viikossa

16-20h viikossa

21-25h viikossa

Yli 25h viikossa

13.Risut ja ruusut (palautetta ja kehitysehdotuksia hiihdon yläkoululeiritykseen)

Liite 5 Kyselypohja vanhemmat ja valmentajat

1.Vastaaja*

2.Urheilijan luokka-aste*

Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Vanhempi

Valmentaja

Toimin sekä vanhemman että valmentajan roolissa

7 lk

8 lk

9 lk

Useampi urheilija/luokka-aste

3.Tiedonkulku leireistä*

1 En osaa sanoa / Ei lainkaan

2 Huonosti

3 Melko huonosti

4 Kohtuullisesti

5 Melko hyvin

6 Hyvin

A) Olen saanut tietooni leiriohjelman etukäteen B) Olen saanut tietooni leireillä tehtyjen testien testitulokset niin halutessani C) Olen saanut tietooni leireillä tehtyjen kontrolliharjoitusten tulokset halutessani D) Olen saanut tietooni leireillä tehtyjen lajiharjoitusten sisällöt halutessani E) Olen saanut tietooni leirien ominaisuusharjoitusten sisällöt (nopeus, voima, taito, kestävyys) halutessani F) Olen saanut tietooni tekniikkaharjoitusten palautteet urheilijalle halutessani

4. Tiedonkulkua parantavia ehdotuksia

5. Urheilijan hyödyt leireistä (vanhemman/valmentajan mielipide)*

1 En osaa sanoa / Ei lainkaan

2 Huonosti

3 Melko huonosti

4 Kohtuullisesti

5 Melko hyvin

6 Hyvin

A) Urheilija on saanut lisää motivaatiota harjoitteluun B) Urheilija on saanut vinkkejä ominaisuusharjoitteluun (nopeus, voima, taito, kestävyys) C) Urheilija on saanut vinkkejä arjen hallintaan D) Urheilija on saanut vinkkejä ravintoon E) Urheilija on saanut vinkkejä psyykkiseen valmennukseen F) Urheilija on saanut vinkkejä lajiharjoitteluun G) Urheilija on saanut vinkkejä testaamisesta/testituloksista

6. TEAMS- kanavalla oleva materiaali*

1 en osaa sanoa / En tiedä

2 Huonosti

3 Melko huonosti

4 Kohtuullisesti

5 Melko hyvin

6 Hyvin

A) Olen käynyt tutustumassa leirien materiaaleihin yläkoululeirityksen TEAMS- alustalla B) Harjoitusten sisällöt ja teemat on riittävän hyvin kuvailtu harjoitussuunnitelmassa C) Harjoitusten huomiot on riittävän hyvin kuvailtu harjoitussuunnitelmassa D) Harjoitusten tavoitteet on riittävän hyvin kuvailtu harjoitussuunnitelmassa

7. Palautetta TEAMS- kanavan materiaaleista/sisällöstä

8.Kasvata urheilijaksi - vanhemmat nuoren tukena materiaali (Olympiakomitea, ilmestynyt loppuvuodesta 2020)*

1 En osaa sanoa / En tiedä

2 Huonosti

3 Melko huonosti

4 Kohtuullisesti

5 Melko paljon

6 Paljon

A) Olen tietoinen Olympiakomitean julkaisemasta Kasvata Urheilijaksi materiaalista B)
Olen tutustunut Kasvata Urheilijaksi -materiaaliin C) Minulle on ollut hyötyä Kasvata urheilijaksi materiaalista

9.Olen saanut tietää Kasvata Urheilijaksi -materiaalista (voit valita useamman)*

10.Palautetta/ajatuksia Kasvata urheilijaksi - materiaalista

11.Risut ja ruusut Pajulahden yläkoululeiritoiminnan tiedonkulusta ja osaamisen jakamisesta

Liite 6 Pajulahden yläkoululeirityksen harjoitussuunnitelma. Hiihto, leiri III

HARJOITUSSUUNNITELMAT YLÄKOULULEIRIIVIKKO					
PEUKU	MAANANTAI	TISITAI	KEISKUKKO	TOUKO	PERJANTAI
<p>PEUKU</p> <p>Alku leiri</p> <p>Wennergren om.</p>					
<p>MAANANTAI</p> <p>Alku leiri</p> <p>Wennergren om.</p>					
<p>TISITAI</p> <p>Alku leiri</p> <p>Wennergren om.</p>					
<p>KEISKUKKO</p> <p>Alku leiri</p> <p>Wennergren om.</p>					
<p>TOUKO</p> <p>Alku leiri</p> <p>Wennergren om.</p>					
<p>PERJANTAI</p> <p>Alku leiri</p> <p>Wennergren om.</p>					
<p>OHJELMA</p> <p>1. Harjoitus: 1000m + 2000m + 3000m + 4000m + 5000m + 6000m + 7000m + 8000m + 9000m + 10000m + 11000m + 12000m + 13000m + 14000m + 15000m + 16000m + 17000m + 18000m + 19000m + 20000m + 21000m + 22000m + 23000m + 24000m + 25000m + 26000m + 27000m + 28000m + 29000m + 30000m + 31000m + 32000m + 33000m + 34000m + 35000m + 36000m + 37000m + 38000m + 39000m + 40000m + 41000m + 42000m + 43000m + 44000m + 45000m + 46000m + 47000m + 48000m + 49000m + 50000m + 51000m + 52000m + 53000m + 54000m + 55000m + 56000m + 57000m + 58000m + 59000m + 60000m + 61000m + 62000m + 63000m + 64000m + 65000m + 66000m + 67000m + 68000m + 69000m + 70000m + 71000m + 72000m + 73000m + 74000m + 75000m + 76000m + 77000m + 78000m + 79000m + 80000m + 81000m + 82000m + 83000m + 84000m + 85000m + 86000m + 87000m + 88000m + 89000m + 90000m + 91000m + 92000m + 93000m + 94000m + 95000m + 96000m + 97000m + 98000m + 99000m + 100000m</p>					

Liite 7 Oppimiskahvila liikuntamäärät ja uni

ARJESSA KUORMITTA	ARJESSA TOIMII
PITKÄT KOULUPÄIVÄT/ KOULUPÄIVÄT LEMMIKIT TREENIT AAMUTREENIT Pitkät koulu- ja treenimatkat Pitkät koulupäivät KOKKEET! Treenit opettajat	JOSKUS UNI RUOKARYTHMI Unirythmi Treenit Ruokarythmi/ruokavali Kaverisuhteet lyhyet matkat

Liite 8 Oppimiskahvila arjessa kuormittuminen

ARJESSA KUORMITTA	ARJESSA TOIMII
PITKÄT KOULUPÄIVÄT/ KOULUPÄIVÄT LEMMIKIT TREENIT AAMUTREENIT Pitkät koulu- ja treenimatkat Pitkät koulupäivät KOKKEET! Treenit opettajat	JOSKUS UNI RUOKARYTHMI Unirythmi Treenit Ruokarythmi/ruokavälie Kaverisuhteet lyhyet matkat

