



## **Kokemuksia naisten mäkihyppyvalmennuksesta 2020-2022 ja linjauksia jatkoon**

Ossi-Pekka Valta

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Amk-opinnäytetyö

2022

## Tiivistelmä

<b>Tekijä</b> Ossi-Pekka Valta
<b>Tutkinto</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, liikunnonohjaaja (AMK)
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Kokemuksia naisten mäkihyppyvalmennuksesta 2020-2022 ja linjauksia jatkoon
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 42
<p>Tällä päiväkirjamuotoisella opinnäytetyöllä oli kaksi keskeistä tavoitetta. Ensimmäisenä tavoitteena oli naisten mäkihypyn maajoukkuevalmentajan toiminnan dokumentointi, jonka avulla pystyttäisiin tulevaisuudessa perehdyttämään muita valmentajia vastaaviin tehtäviin. Toisena tavoitteena oli luoda suomalaiselle naismäkihypylle linjauksia, joiden avulla toimintaa on mahdollista kehittää tulevaisuudessa.</p> <p>Työssä esitettiin päiväkirja perusteisesti maajoukkuevalmentajan keskeisiä työtehtäviä Suomen Hiihtoliiton alaisuudessa sekä kuvattiin projektinomaisin vaihein naisten mäkihyppymaajoukkueen kehittymistä vuosina 2020-2022. Toteutetun toiminnan päiväkirjatyyppisen dokumentoinnin ja analysoinnin peilaaminen kansainvälisiin toimintamalleihin sekä teoreettisiin lähteisiin auttoi lopullisten naismäkihypyn tulevaisuuden linjausten valikoitumisessa.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena esiin nousi puutteita suomalaisen naismäkihypyn resursoinnissa sekä valmennusjärjestelmässä. Esiin nousi myös päivittäisharjoittelun kehittäminen tarve, jossa yhtenä ratkaisuna voisi toimia naisurheilijoiden toiminnan keskittäminen. Tämän lisäksi suomalaisen mäkihypyn valmennuslinjan tulisi olla yhtenäisempi, jotta valmennustoiminnassa välttyttäisiin eriäviltä ohjeistuksilta.</p> <p>Yhteinen toiminta mäkihyppymaajoukkueiden välillä sen sijaan lisäsi toiminnan ammattimaisuutta ja kehitti kokonaisuutena naisten maajoukkue-toimintaa selkeästi eteenpäin. Lisäksi vuosittain kasvanut budjetti on mahdollistanut naisille leirityksen ja kansainvälisen kilpailutuksen kehittämisen, joka puolestaan on vienyt lajia eteenpäin.</p>
<b>Asiasanat</b> Mäkihyppy, maajoukkuevalmennus, naisten urheilu

## **Esipuhe**

Päiväkirjamuotoinen opinnäytetyöni kuvailee projektin omaisesti työtäni Suomen Hiihtoliitossa naisten mäkihyppyvalmentajana. Opinnäytetyöni koskee ajanjaksoa vuoden 2020 keväästä vuoden 2022 kevääseen, urheilutermein, kahden viime kauden ajalta. Mukaan olen ottanut myös naisten mäkihyppyyn liittyvää toimintaa Suomessa vuosilta 2018-2020, jotta tarkastelemilleni maajoukkuekausille on saatu vertauskuvaa menneisyydestä.

Lopetin oman kilpaurani mäkihypyn parissa 2017 vuoden alussa. Samaan aikaan olin mukana mäkihypyn juniorivalmennuksessa Lahdessa. Kävin myös tuuramassa toisia valmentajia muutamissa aikuisten kansainvälisissä kilpailuissa vuoden 2017 aikana. Aloitin valmentajan työt Hiihtoliitossa 2018 opiskelun ohessa. Työnkuvaani kuului useampi tehtävä, joista yksi oli naisten mäkihypyn kehittäminen. Vuonna 2019 minusta tuli täysipäiväinen valmentaja ja vastuu naisten mäkihypyn kehittämisestä kasvoi entisestään. Vuonna 2020 naisille perustettiin oma maajoukkue, jonka valmennuksesta olen vastannut viimeiset kaksi vuotta.

Avaan opinnäytetyössäni maajoukkuevalmentajan työnkuvaa, naisten mäkihypyn historiaa ja lajin nykyistä tilaa. Opinnäytetyöni avulla pyrin refleктоimaan omaa työskentelyäni valmentajana ja kehittämään työtäni tulevaisuutta ajatellen. Samalla toivon, että opinnäytetyö antaa apua naismäkihypyn ja yleisesti mäkihypyn kehittämiseen kotimaassa.

## **Käytetyt lyhenteet ja keskeiset käsitteet**

FIS – Kansainvälinen Hiihtoliitto, hiihtolajien kansainvälinen kattojärjestö

SHL – Suomen Hiihtoliitto, hiihtolajien Suomen kattojärjestö ja Kansainvälisen Hiihtoliiton jäsenjärjestö

KOK – Kansainvälinen Olympiakomitea, suurin ja vaikutusvaltaisin urheilun kattojärjestö

MC – Maailmancup, hiihtolajien korkein kilpailusarja talvella (FIS)

SGP – Summer Grand Prix, mäkihypyn korkein kilpailusarja kesällä (FIS)

COC – Continental Cup, mäkihypyn toiseksi korkein kilpailusarja (FIS)

Fis Cup – mäkihypyn kolmanneksi korkein kilpailusarja (FIS)

SUEK – Suomen urheilun eettinen keskus

NOV – nuorten olympiavalmentaja, Olympiakomitean tukema palkkaus

FIS Member Section – FIS:n sähköinen palvelu, jonne joukkueet tekevät kilpailuilmoittautumiset

FIS Covid Passport – FIS:n sähköinen palvelu, jonne joukkueet kirjaavat koronatestitulokset sekä rokotetodistukset kilpailuun osallistumista varten

Voimalevy – voimalevyanturimittaus, joka mittaa urheilijan ponnistusvoiman sekä voimantuottokäyrän

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>ESIPUHE</b> .....	<b>3</b>
<b>1. JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2. MÄKIHYPPYN HISTORIA</b> .....	<b>3</b>
2.1 NAISTEN KANSAINVÄLISET KILPAILUT .....	3
2.2 NAISTEN MÄKIHYPPY SUOMESSA .....	6
2.3 MÄKIHYPPYN LAJIANALYYSI .....	7
2.4 SUOMALAINEN VALMENNUSJÄRJESTELMÄ .....	9
2.5 NAISTEN ASEMA HUIPPU-URHEILUSSA .....	11
<b>3. TYÖN TAUSTA JA TAVOITE</b> .....	<b>14</b>
<b>4. NAISTEN MAAJOUKKUEVALMENTAJAN TYÖTEHTÄVIEN MUOTOUTUMINEN</b> .....	<b>16</b>
4.1.1 <i>Yhteenveto</i> .....	18
4.2 NAISTEN VALMENNUSBUDJETIN RAKENTUMINEN .....	19
4.2.1 <i>Yhteenveto</i> .....	20
4.3 LAJIN SISÄISEN YHTEISTYÖN RAKENTUMINEN .....	21
4.3.1 <i>Yhteenveto</i> .....	23
4.4 VALMENNUKSEN JA TOIMINTAYMPÄRISTÖN KEHITTYMINEN .....	24
4.4.1 <i>Yhteenveto</i> .....	27
4.5 HENKILÖKOHTAISEN- JA JOUKKUEKILPAILEMISEN KEHITTYMINEN .....	28
4.5.1 <i>Yhteenveto</i> .....	29
<b>5 LINJAUKSET TULEVAISUUTEEN</b> .....	<b>31</b>
5.1 VALMENNUSJÄRJESTELMÄN KEHITTÄMINEN .....	31
5.2 VALMENNUSLINJAN KEHITTÄMINEN .....	32
5.3 PÄIVITTÄISHARJOITTELUN KEHITTÄMINEN .....	33
5.4 YHTEISTYÖN KEHITTÄMINEN .....	34
<b>6 POHDINTA</b> .....	<b>37</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>41</b>

## 1. Johdanto

Mäkihyppy on perinteikäs talviurheilulaji, jonka parissa suomalaisilla on menestyksekkäs historia. Hyppyjen pituudet olivat 200 vuotta sitten lajin alkuvaiheessa 10 metrin luokkaa, kun nykyisin pisimmät hypyt kantavat yli 250 metriä. Pitkät hypyt tekevätkin lajista ainutlaatuisen ja uljaan. Lajisuoritus vaatii urheilijalta äärimmäistä osaamista ja psyykkisiä vahvuuksia, kun nopeus hypyn aikana kasvaa yli 100 kilometriin tunnissa.

Vaikka naisten tiedetään aloittaneen mäkihyppy samoihin aikoihin miesten kanssa, niin naisten mäkihyppy tuli valituksi olympialaisiin vasta 90 vuotta miesten jälkeen, vuonna 2014. Suomessa naisten mäkihyppyyn alettiin panostamaan enenevässä määrin 1990-luvun lopulla. Miehiseen lajiin mukaan pääseminen ei ollut naisille kuitenkaan itsestään selvyyttä ja laji onkin kokenut sen jälkeen taantumia. Naisten ensimmäiset SM-kilpailut järjestettiin vuonna 2011 Lapualla. Ensimmäinen maajoukkue perustettiin naisille vasta vuonna 2020.

Naismäkihypyn harrastajamäärä on pysynyt maltillisena lajin heikon aseman sekä puutteellisen valmennusjärjestelmän takia. Lajin valmennusjärjestelmän kehittämiseksi onkin suuri tarve, jotta kasvava harrastajamäärä ja nykyisten maajoukkueurheilijoiden kansainvälinen menestyminen jatkaisivat kehittymistään. Suomessa naisten mäkihyppyyn panostettu aika on vielä erittäin nuori, jonka vuoksi naisten toiminta etsii vielä muotoaan.

Naisten mäkihypyssä kansainvälisesti menestyneiden maiden maajoukkue-toiminta on keskitetympää kuin Suomessa. Maajoukkueurheilijat harjoittelevat joukkueena kansainvälisen tason olosuhteissa ja valmennuksessa. Muiden maiden maajoukkue-toiminnalla on lisäksi suuremmat resurssit käytössään. Tämä mahdollistaa maajoukkueiden käyttöön oman tiimin, joka rakentuu päävalmentajan lisäksi esimerkiksi apuvalmentajasta, välinehuoltajasta ja fysioterapeutista. Suomen maajoukkue-toiminnan tulisikin resurssien kehittymisen myötä kasvattaa omaa toimintaansa vastaavaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on löytää keskeisiä linjauksia naismäkihypyn kehittämiseksi tulevaisuudessa, jotta harrastajamäärä ja kansainväliset tulokset jatkaisivat kehittymistään. Lisäksi maajoukkuevalmentajan toiminnan reflektointi voi auttaa kehittämään valmentajan osaamista naismäkihypyn kehittämisessä. Valmentajan työn tarkastelulla oli myös

tarkoitus luoda pohjaa tuleville valmentajille, jolloin heidän ei tarvitse aloittaa tulevaisuudessa työtään puhtaalta pöydältä.

## 2. Mäkihypyn historia

Mäkihypyn historia on pitkä. Lajin katsotaan syntyneen Norjan Telemarkissa 1800-luvun alussa. Ensimmäinen historiankirjoihin jäänyt hyppysuoritus oli telemarkilaisen 17-vuotiaan, Olaf Ryen, 9,5 metrin hyppy vuodelta 1809. (Vahtola 2012, 8.) 1800-luvun puolivälissä myös naisten tiedetään hypänneen Norjassa. Naisten ensimmäinen virallisesti mitattu hyppy oli itävaltalaisen Paula Von Lambergin, 22 metrin hyppy Kitzbühelissä 1911. Lambergia pidetään ensimmäisenä tunnettuna naismäkihyppääjänä. (Kuisma & Jantunen 2020, 142.)

Suomeen mäkihyppy rantautui tiettävästi 1800-luvun lopulla. Ensimmäiset miesten kilpailut hypättiin Helsingissä, Katajannokan pohjoispuolella vuonna 1886, jossa voittoon hyppäsi Helsingissä asunut norjalainen Nielsen. (Jussila 1998, 75.) Miesten mäkihyppy oli mukana ensimmäisissä talviolympialaisissa Ranskan Chamonix'ssa 1924, jossa voittajaksi hyppäsi norjalainen Tullin Thams. Mukana oli myös suomalaisia, Sulo Jääskeläinen oli 11. ja Tuure Nieminen 13. (Vahtola 2012, 39.)

### 2.1 Naisten kansainväliset kilpailut

Naisten mäkihyppy oli ensimmäistä kertaa mukana arvokisoissa vasta vuoden 2009 MM-kilpailuissa, Tshekin Liberecissä (Hiihtomuseo). Sitä ennen kansainvälinen hiihtoliitto FIS järjesti naisille epävirallisia kilpailuja miesten Summer Grand Prix -kilpailujen yhteydessä. Ensimmäinen miesten kisojen yhteydessä järjestetty naisten kilpailu oli vuonna 1997, Italian Predazzossa, jossa voittoon hyppäsi suomalainen Heli Pomell. (Helsingin Sanomat 1998.) Samainen hyppääjä oli korkeimmalla korokkeella seuraavana vuonna (1998) hypätyissä naisten epävirallisissa nuorten MM-kilpailuissa Sveitsissä (Yle 2018; Kuisma & Jantunen 2020, 148.)

Naisten ensimmäistä virallista kilpailua sai siis odotella tovin. Ensimmäinen virallinen kilpailu hypättiin Continental Cup -nimellä Sloveniassa 2003. Continental Cup on miesten sarjassa toiseksi ylin kansainvälinen kilpailutaso. Naisten mäkihyppy tuli nuorten MM-kisojen ohjelmaan vuodesta 2006 alkaen. Continental Cup pysyi naisten ainoana kansainvälisenä kilpailutasona aina vuoteen 2011 asti, kunnes samana vuonna mukaan tuli naisten oma maailmancup. (Kuisma & Jantunen 2020, 150.; FIS a.)

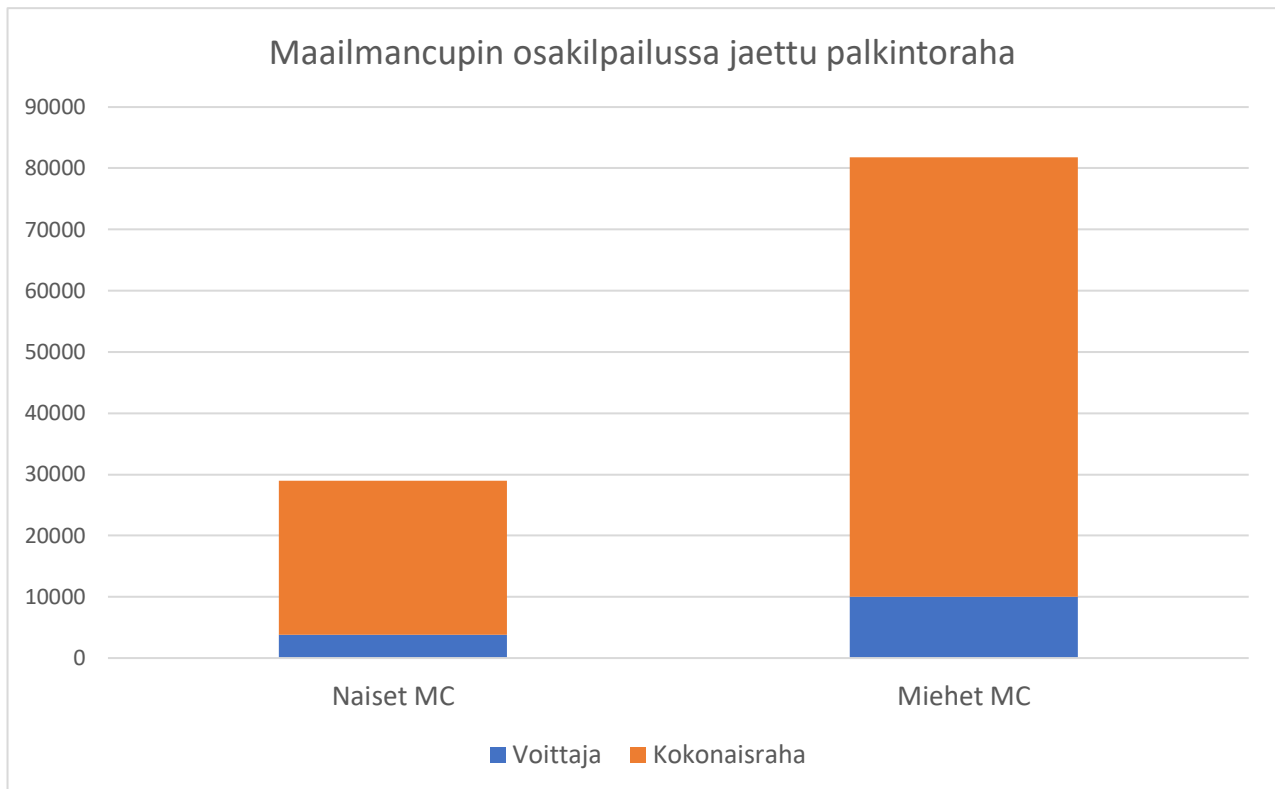
Naismäkihyppääjien olympiataival alkoi Sotshin 2014 talviolympialaisista. Lajin saaminen talviolympialaisiin ei ollut mikään itsestään selvyyys. Lajiväki oli käynyt aikaisemmin tiukkaa väantöä Kansainvälisen Olympiakomitean (KOK) kanssa naismäkihyppääjien oikeuksista, kun KOK oli ilmoittanut vuonna 2006, ettei naisten mäkihyppyä oteta mukaan Vancouverin vuoden 2010 talviolympialaisiin. Perusteluina oli, että urheilijat ja laji ovat vielä liian nuoria, eikä aika ole vielä kypsä. Ryhmä kansainvälisiä naismäkihyppääjiä vei päätöksen oikeuteen asti, mutta harmikseen he hävisivät tapauksen. Tapaus sai kuitenkin laajaa näkyvyyttä kansainvälisesti. Hävityn oikeusprosessin jälkeen naismäkihyppääjät kirjoittivat vielä kirjeen KOK:n puheenjohtajalle, jossa he perustelivat, miksi laji pitäisi saada osaksi talviolympialaisia. Tämä periksiantamattomuus ja taistelu lajin puolesta tuotti myöhemmin tulosta. Naisten mäkihyppy hyväksyttiin olympialajiksi 2011. (Kuisma & Jantunen, 150.)

Naisten mäkihyppy on suhteellisen nuori laji, myös kansainvälisen kilpailutoiminnan näkökulmasta. Kansainvälinen arvostus naisten mäkihyppyä kohtaan on kuitenkin noussut vuosittain, joka näkyy muun muassa kansainvälisten kilpailujen määrässä. Kun verrataan kaudelle 2022-2023 kaavailtujen maailmancupin osakilpailujen määrää, naisten kilpailujen määrän ero miesten vastaaviin kilpailuihin ei ole enää niin suuri. Naisille on kaavailtu 29 maailmancupin osakilpailua ja määrä voi tästä vielä kasvaa. Miehillä puolestaan on kaavailtu 37 kilpailua. (FIS 2022a; FIS 2022b.)

Nykyään naisilla ja miehillä on myös yhtä monta kilpailusarjaa FIS:n järjestämissä kilpailuissa. Naisten ja miesten mäkihypyn erottaa vielä kuitenkin lentomäessä hypättävät kilpailut ja olympialaisissa hypättävät suurmäen kilpailut, joita naisilla ei vielä ole. Kauden 2021-2022 maailmancupin palkintorahoissa (taulukko 1 ja kuvio 1) ero on kuitenkin vielä verrattain suuri. (FIS 2021a, 8.; FIS 2021b, 10.) Televisoidut kilpailut, siirtyminen suurempiin mäkiin sekä kasvavat osallistujamäärät enteilevät tulevaisuudessa naismäkihyppääjillekin kovempitasoisia kilpailuja, jolloin myös lajin vetovoimaisuus kasvaa. Lajin vetovoimaisuus taas mahdollisesti pienentää kuilua naisten ja miesten välisissä palkintorahoissa. Hienoista kehitystä ja tasa-arvoisuutta miesten ja naisten mäkihypyn välillä voi siis olla tiedossa.

*Taulukko 1. Naisten ja miesten maailmancupin osakilpailumäärä kaudella 2022-2023. Naisten ja miesten maailmancupin osakilpailussa jaetun palkintorahan määrä kaudella 2021-2022. FIS.*

Maaailmancupin osakilpailut 2022-2023 (alustava suunnitelma)	Palkintoraha maailmancupin osakilpailu voittajalle. (CHF tarkoittaa Sveitsin frangia.)	Kokonaispalkintoraha maailmancupin osakilpailussa
Naiset 29.	Naiset 3,800 CHF	Naiset 25,194 CHF
Miehet 38.	Miehet 10,000 CHF	Miehet 71,800 CHF



*Kuvio 1. Naisten ja miesten maailmancup osakilpailujen palkintoraha (CHF) kaudella 2021-2022. Grafiikka havainnollistaa eron naisten ja miesten välillä. FIS.*

## 2.2 Naisten mäkihyppy Suomessa

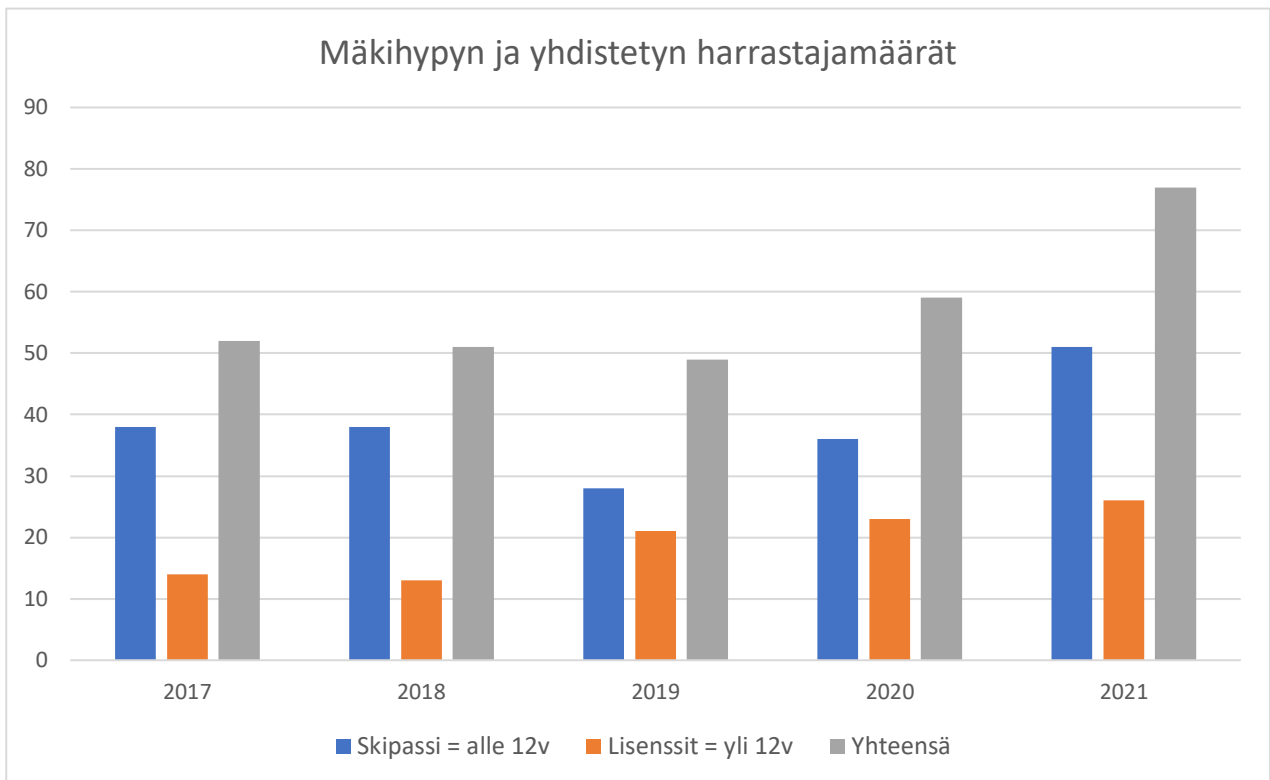
Mäkikisojen järjestäminen yleistyi Suomessa 1800-luvun lopulla, myös uskaliaimmat naiset osallistuivat kilpailuihin. Ensimmäinen naisten oma sarja oli Juankosken kilpailuissa 1889. (Jussila 1998, 76). Naisilla on muutenkin pitkä, mutta pimentoon jäänyt historia mäkihypyn parissa. Yksittäisiä naismäkihyppääjiä on ollut, vaikka naisten mäkihyppyä ei ”virallisesti” ollut olemassa. Mäkihyppyä pidettiin pitkään miesten urheilulajina, vaikka ensimmäisiä tunnettuja naismäkihyppääjiä tiedettiin jo 1900-luvun alulta. Vuonna 1907, Tampereella Pyynikinharjun mäen avajaisissa, hyppäsi Rosa Sivén esitys luontoisesti, helmat hulmuten ja pystyssä pysyen. Lahden Mytjäisissä mäessä näkyi useampiakin tyttöjä, joista tyylikkäämmin hyppäsi Aune Leppänen. (Karisto & Laaksonen 2011, 214.; Hiihtomuseo.)

Naisten mäkihypyssä ylitettiin 100 metrin ”haamuraja” suomalaisen Tiina Lehtolan toimesta. Lehtola hyppäsi 110 metriä Rukan suurmäestä vuonna 1981. Tuo hyppy pysyi naisten maailmanennätyksenä yli kymmenen vuotta. Suomeen ensimmäinen naisten mäkihyppytiimi perustettiin vuonna 1996. Tiimin avulla urheilijoita pyrittiin sekä kilpailuttamaan että auttamaan välinehankinnoissa. (Kuisma & Jantunen 2020, 146.) Vaikka Suomesta löytyi naismäkihyppääjiä - ja vielä suhteellisen kovin meriitein - niin kilpailutoiminta käynnistyi siltikin verkkaisesti. Naisten ensimmäinen SM-kilpailu hypättiin Lapualla vasta vuonna 2011. Kilpailuun osallistui kymmenisen urheilijaa ja voittajaksi hyppäsi Julia Kykkänen. (Hiihtomuseo.)

Hiihtoliiton toiminta oli aikaisemmin harmittavan konservatiivista. Konservatiivisen toiminnan aika oli kuitenkin tullut päätökseen, ja uusille ajatuksille alkoi vihdoinkin löytyä tilaa. Ennen ajateltiin naisten mäkihypyn olevan vain mäenlaskua, mutta laji kehittyi nopeasti ja nykyään naisten suoritukset ovat hienoa katseltavaa. Naisten mäkihypyssä, kuten myös yhdistetyssä, haluttiin seurata maastohiihdon esimerkkiä, jossa naisilla ja miehillä oli omat maajoukkueet. Naisten mäkihypyn kehittämistä Suomessa, vauhditti myös pinnalla ollut julkinen tasa-arvo keskustelu. Tähän Hiihtoliiton oli pakko reagoida. Mäkihypyn ja yhdistetyn johtoryhmään valittiin enemmän naisedustajia, jonka myötä naisurheilun kehittäminen sai enemmän kannatusta. Naismäkihyppyä oli toki tuettu jo aikaisemmin, mutta tuki oli ollut pitkälti yksilötasolla. (Kettunen 2022.)

Naisten mäkihypyn ja yhdistetyn harrastajamäärät (kuvio 2) ovat Suomessa olleet kasvussa viimeisten vuosien aikana. Kansallinen kilpailukalenteri on kehittynyt ja nykyään

tytöt ja naiset kilpailevat siinä missä pojat ja miehetkin. (SHL). Vuonna 2020 Suomen joukkue osallistui historiallisesti ensimmäistä kertaa naisten maailmancupin joukkuekilpailuun, Slovenian Ljubnossa. Tuloksena oli kahdeksas sija. Vuotta myöhemmin (2021) naisten joukkue osallistui MM-kilpailuihin Saksan Oberstdorfissa ja joukkue oli yhdeksäs. Viimeisen 3 vuoden aikana maailmancupin pisteille (top 30.) on yltänyt kolme suomalaista naisurheilijaa. Aikuisten arvokilpailuissa Suomella on ollut neljä naisedustajaa ja olympialaisissa kaksi. (FIS a; SHL.)



Kuvio 2. Naisten mäkihypyn ja yhdistetyn harrastajamäärät vuosina 2017-2021. SHL.

### 2.3 Mäkihypyn lajianalyysi

Tässä kappaleessa käyn läpi mäkihypyn lajianalyysiä, mikä auttaa ymmärtämään lajin vaativuutta sekä fyysisesti että henkisesti.

Mäkihyppysuoritus on jaettu tyypillisesti neljään eri vaiheeseen; vauhti, ponnistus, lento ja alastulo. Ponnistuksen ja sen jälkeisen siirtymän (0,5 s) lentoasentoon on katsottu olevan tärkein vaihe mäkihyppysuorituksessa. Mäkihypyn lajivaatimukset määrittyvät pitkälti suoritukseen vaikuttavien ballististen ja aerodynaamisten tekijöiden vaikutuksesta. (Virmavirta 2016, 371.) Miesten entinen päävalmentaja Lauri Hakola (Hakola 2016, 378.)

kuvailee mäkihyppyä lajina seuraavasti: ”Mäkihyppy on tyypillinen urheilun taitolaji, joka vaatii harrastajaltaan hyvän kehonhallinnan lisäksi vahvoja psyykkisiä ominaisuuksia, erinomaista voimantuoton kapasiteettia sekä tietynlaista kehonrakennetta”.

Mäkihyppysuorituksessa on useita muuttujia, joista nopeudella on tutkittu olevan suurin vaikutus hypyn pituuteen. Vauhtimäessä eli lajisuorituksen ensimmäisessä vaiheessa, hyppääjä pyrkii maksimoimaan nopeuden menemällä mahdollisimman matalaan asentoon, jotta ilmanvastus olisi pieni. Asennon syvyydessä tulee kuitenkin huomioida hyppääjän fyysiset ominaisuudet, jotta vauhtimäen kaarteeseen paineen ollessa suurimmillaan, hyppääjä kykenee aloittamaan ponnistuksen sekä tuottamaan ponnistuksessa riittävän määrän voimaa lyhyessä ajassa. Myös tasapaino on keskeisessä roolissa laskuasennon ja ponnistuksen kannalta. Vauhtimäen kaarteella hyppääjään vaikuttava keskipakoisvoima pyrkii työntämään hyppääjää taaksepäin, jonka takia hyppääjän painopisteen tulisi olla laskuasennossa sopivasti tukipisteen etupuolella. (Virmavirta 2016, 371–373.)

Ponnistuksen onnistumista ei mitata pelkän tuotetun ponnistusvoiman perusteella, vaan hyppääjän tulee myös tuottaa ponnistuksen aikana eteenpäin suuntautuvaa pyörimisliikettä, jotta ponnistusvaiheesta pääsee nopeasti aerodynaamiseen ja vakaaseen lentoasentoon. Jotta pyörimisliike onnistuu, hyppääjän tulisi pystyä säilyttämään painopisteensä ponnistuksen alkaessa ja tuottamaan riittävä voima hyppyrinkeulaa vasten. Ponnistuksessa tuotettu eteenpäin suuntautuva pyörimisliike tasoittuu ponnistuksen loppuvaiheessa, kun ylävartalon aukeaa ja ilmanvastus tuottaa pyörimisliikettä taaksepäin. Suuremmissa mäissä (HS100-HS140 m) ponnistus tapahtuu noin 0,30 sekunnissa, joka ponnistusmatkaksi muutettuna tarkoittaa noin 8-9 metrin matkaa. (Virmavirta 2016, 373–374.)

Lentoasento on valmis, kun pyörimisliikkeet eteen ja taakse ovat kumonneet toisensa. Tähän menee noin 0,5 sekuntia ponnistuksen keulalta irtoamishetkestä. Hyppääjä ei pysty korjaamaan ponnistuksen aikana tapahtuneita virheitä lentovaiheessa, mutta sitä vastoin lennon aikana tehdyillä virheillä voi menettää ponnistuksen antamia etuja. Ponnistus on siis avainasemassa onnistuneen lopputuloksen kannalta. Lento on mäkihyppysuorituksen neljästä eri vaiheesta kaikkein aerodynaamisin. Hyppääjään vaikuttaa lennon aikana oleellisesti gravitaatio-, nosto- sekä vastusvoima. Lentovaiheessa hyppääjä pyrkii maksimoimaan hypyn pituuden löytämällä nopeasti yksilöllisen, aerodynaamisesti

edullisen ja vakaan lentoasennon. Lentoasennoissa on yksilöllisiä eroja, johon vaikuttaa mm. hyppääjän kehonpaino, taitotaso ja välineet. (Virmavirta 2016, 375–377.)

Mäkihyppy on osittain arvostelulaji, jossa telemark-alastulolla on merkittävä vaikutus hypyn lopulliseen tulokseen. Onnistuneessa telemark-alastulossa hyppääjä laskeutuu rinteeseen toinen jalka toisen edessä, polvet hieman koukistettuina, kädet sivuille ojennettuina sekä hyvän tasapainon säilyttäen. (Tervahartiala 2021) Alastuloa pidetään suorituksen helpoimpana vaiheena, eikä se yleensä tuota hyppääjälle suurempia ongelmia. Kuitenkin hypyn pituuden kasvaessa, suhteessa mäen kriittiseen kokoon, alastulon törmäysvoimat kasvavat ja telemark-alastulon tekeminen vaikeutuu. Tällöin hyppääjä ”turvautuukin” usein tasajalka-alastuloon, jolloin tuomarien vähentämät tyyli pisteet vaikuttavat olennaisesti hypyn lopputulokseen. (Virmavirta 2016, 377.) Tuomarit arvostelevat alastulon lisäksi ilmalentoa ja alastulon jälkeistä loppuliukua, joka päättyy alastulorinteen pohjalle merkattuun kaatumarajaan. Pistevähennykset lennon, alastulon ja loppuliukun aikana, voivat vastata useampaa metriä pituudeksi muutettuna. (Virmavirta 2016 377.; Tervahartiala 2021.)

## **2.4 Suomalainen valmennusjärjestelmä**

Viime vuosikymmenen alussa (2010-2012) Suomen Olympiakomitean tekemän huippu-urheilun muutosprosessityön vaikutuksesta, koko suomalainen urheilu on elänyt muutoksessa. Työn lopputulema antoi suuntaa koko suomalaiselle urheiluverkostolle, mihin tulevaisuudessa tulisi pyrkiä. (Kojonkoski 2016, 21.) Merkittävin uudistus oli, että aikaisemmasta organisaatio- ja järjestelmäkeskeisestä toimintatavasta haluttiin siirtyä urheilijakeskeiseen toimintatapaan, jossa kaikki toimenpiteet ja ratkaisut tehdään urheilijan polun tarpeista. (Lämsä, Mäkinen, Nieminen & Paavolainen 2016, 10).

Urheilijan polulla kuvataan urheilijan matkaa lapsesta aikuiseksi. Urheilijan polkua tulee tarkastella aina kokonaisuutena. Urheilijapolku jaetaan usein kolmeen eri vaiheeseen: lapsuus, valintavaihe ja huippuvaihe, joista edellisen voidaan katsoa rakentavan pohjaa aina seuraavalle vaiheelle. Huippuvaiheen analysoinnin voidaankin nähdä olevan hyvin haastavaa ilman tietämystä urheilijan polun aikaisemmista vaiheista. (Kojonkoski 2016, 21.) Tavoitteena on luoda urheilijoille polku lapsuusvaiheen laadukkaasta harrastamisesta, kohti aikuisvaiheen kansainvälistä menestymistä. Urheilijan polkua pidetään yksilöllisenä, riippuen urheilijan harjoitustaustasta ja taipumuksista. Urheilijan polku on myös eri lajeissa

omanlaisensa, johtuen lajien eri vaatimuksista. Urheilijoiden tarpeisiin vastataan valmentajien osaamisella sekä asiantuntijapalveluilla. (Lämsä ym. 10.) Urheilijan polun kolme vaihetta ovat kuitenkin yleisesti auttaneet eri lajeja kehittämään omaa urheilijan polkuaan (Kojonkoski 2016, 21.).

Suomalaisessa urheilujärjestelmässä urheilijan polku alkaa lapsena tai nuorena pääsääntöisesti paikallisessa urheiluseurassa. Urheilijan polun näkökulmasta panostaminen urheiluseurojen toiminnan tukemiseen sekä tehostamiseen onkin olennaista niiden luodessa pohjaa myöhemmille urheilijapolun vaiheille. Urheiluseurojen toimintaan panostaminen on tärkeää, jotta urheilijoilla olisi urheilijan polun ensimmäisistä vaiheista saakka mahdollista saada ammattimaista sekä koulutettujen valmentajien tarjoamaa harrastustoimintaa. (Kojonkoski 2016, 25.; Lämsä ym. 2016, 25). Lapsuusvaiheessa olennaista on lapsen ilo ja innostus urheilua kohtaan, eikä liikunta itsessään pidä sisällään lapsen näkökulmasta minkäänlaisia kehitystavoitteita. Lapsi voi lisäksi halutessaan harrastaa monia erilaisia lajeja (Mononen 2016, 29). On kuitenkin huomioitava, että urheilijan polun kannalta merkityksellisen, riittävän monipuolisen fyysisen aktiivisuuden rakentamiseen tarvitaan yhteistyötä lasten elämään vaikuttavien eri tahojen ja organisaatioiden, kuten urheiluseurojen, perheen sekä koulun kanssa.

Valintavaiheessa urheilua harrastavien nuorten tavoitteet urheilun suhteen eriytyvät. Osa nuorista valitsee tavoitteellisen ja huipulle tähtäävän urheilijan polun, osa haluaa harrastaa urheilua ja saattaa kilpaillakin lajissaan ilman sen suurempia tavoitteita ja osa taas haluaa harrastaa urheilua vain omaksi ilokseen. Valinta-vaiheen voidaankin katsoa olevan kriittistä aikaa urheilu-uran jatkumisen kannalta (Mononen 2016, 31). Valinta vaiheessa urheilijan toimintaympäristön voidaan katsoa laajentuvan, kun urheiluakatemia ja lajiliiton merkitys valmentautumisprosessissa kasvaa. Intohimo urheilua ja omaa lajia kohtaan syttyy sekä valmentajan merkitys kasvaa. Valintavaiheessa nuoren tehtävänä on valita oma päälajinsa. Urheilijan sekä valmentajan toimintaan valintavaihe vaikuttaa esimerkiksi lisääntyvänä lajiharjoitteluna, yksilöllisyyden huomioimisena sekä kilpailumäärän lisääntymisenä. (Mononen 2016, 32.)

Urheilijapolun viimeisessä eli huippuvaiheessa urheilijan harjoittelussa nousee esille eräänlaisia erityispiirteitä, kun tavoitellaan kansainvälistä menestystä sekä huipputuloksia. Huippuvaiheessa pienillä eroilla valmennustoiminnassa voidaan tehdä suuriakin

eroavaisuuksia kilpailuissa menestymisen kannalta. Yhtenä erityispiirteenä suhteessa edellisiin urheilijapolun vaiheisiin, huippuvaiheessa korostuu urheilijan harjoittelun yksilöllinen optimointi. Lisäksi huippuvaiheessa urheilijan suhtautuminen ja omistautuminen urheilua kohtaan kasvaa. Urheilijan toimintaa huippuvaiheessa on tuettava kansainvälisen tason valmennuksella sekä asiantuntijatoiminnalla. Huippu-urheilijan valmennuksessa on kuitenkin otettava huippuvaiheessa huomioon fyysisen valmennuksen lisäksi myös urheilijan sisäiseen motivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Tällainen tarkoituksenmukainen menestystä tukeva asiantuntija- ja valmentajatoiminta vaativatkin erilaisten asiantuntijaverkostojen hyödyntämistä. Verkostomallinen toiminta mahdollistaa keskustelun eri toimijoiden välillä, toimintamallien ja kokemusten jakamisen sekä valmentajien, urheilijoiden ja asiantuntijoiden välisen yhteistyön, jossa korostuvat valmentajien ja urheilijoiden arjessa toimiminen (Mononen 2016, 33–34).

## **2.5 Naisten asema huippu-urheilussa**

Huippu-urheilu on koettu usein miehiseksi maailmaksi. Sukupuolten välisen tasa-arvon ei odotettu toteutuvan ensimmäisenä huippu-urheilun parissa – eikä näin ollutkaan. Erityisesti hiihdon auktoriteetti Lauri ”Tahko” Pihkala vastusti aikanaan naisten osallistumista olympiaurheiluun. (Jussila 1998, 73.) Naisten kilpaurheilulla on Suomessa monivaiheinen historia, jonka vaiheet on hyvä tiedostaa tarkasteltaessa naisten nykyistä asemaa urheilussa. Suomalaisessa urheilukulttuurissa tapahtuneiden muutosten ja yhteiskunnassa tapahtuneiden sukupuolten tasa-arvoa koskeneiden muutosten myötä, naisten urheilusta on tullut ajansaatossa vakavasti otettavaa toimintaa. (Kaivosari 2012, 13.)

Naisten kilpaurheilu käynnistyi Suomessa 1900-luvun ensivuosina. Naiset kilpailivat alkuun mm. hiihdossa, yleisurheilussa, uinnissa ja jääpallossa. Sisällissodan katsottiin kuitenkin katkaiseen naisten kilpaurheilun kehityksen, kun yhteiskunnassa palattiin takaisin arvoihin, jossa naisen ei katsottu kuuluvan kilpaurheilun kentälle. (Teronen & Vuolle 2018, 20.) Naisten hiihtoa ja yleisurheilua vastustettiin pitkään, koska hikisen, väsyneen ja rasittuneen naisen näkyminen julkisuudessa ei ollut sopivaa. Miehinen yhteiskunta näki naisten tehtäväksi lasten synnyttämisen ja niiden hoitamisen kotona. Vaikka naisihittäjät menestyivät varsinkin 1950-luvulla, sama asenne sekä arvostus naisurheilua kohtaan

säilyi edelleen vahvana. Vastustajia ja epäilijöitä riitti, mutta samaan aikaan myös naisurheilun puolestapuhujien määrä alkoi kasvaa. (Teronen & Vuolle 2018, 131, 137.)

1970-luvulla naisten kilpaurheilu oli selkeästi nousussa, erityisesti yleisurheilun ja hiihdon johdolla. Naisurheilun arvostus kasvoi, mutta eroja miesten urheiluun oli. Naiset eivät saaneet kilpaurheilusta palkkaa, mutta päivärahoja ja palkintoja kyllä. Tosin tavarapalkinnot eivät miesten palkinnoille pärjänneet. Mitaleiden ulkopuolelle jäänyt mies sai paremmat palkinnot kuin olympiavoittajanainen. (Teronen & Vuolle 2018, 156.)

Suomalaisen naisurheilun kasvava arvostus konkretisoitui ensimmäisen kerran vuonna 1973, kun Mona-Lisa Pursiainen valittiin ensimmäistä kertaa naisena vuoden urheilijaksi. Heti seuraavana vuonna naisurheilun arvostus sai jatkoa, kun vuoden urheilijaksi valittiin Riitta Salin. Suomessa on valittu vuoden urheilija 75 kertaa, joista 16 kertaa vuoden urheilija on ollut nainen. Vuoteen 2009 asti valittiin erikseen vuoden naisurheilija, joka sittemmin on jäänyt pois. (Teronen & Vuolle 2018, 21.; Vuoden urheilija)

Lainsäädännön näkökulmasta naisten asemaa urheilussa ovat kehittäneet erityisesti laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta sekä liikuntalaki. Tasa-arvolain tavoitteena on edistää naisten ja miesten välistä tasa-arvoa parantamalla naisten asemaa erityisesti työelämässä sekä estää sukupuoleen perustuvaa syrjintää (Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 1986/609). Liikuntalaissa on kahdeksan erillistä edistämistavoitetta, joiden toteutumisen lähtökohtana ovat mm. tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Liikuntalaki sitoo liikuntaa edistäviä järjestöjä, mukaan lukien lajiliitot ja urheiluseurat, toimimaan lain tavoitteiden ja lähtökohtien mukaisesti, jotta järjestö on valtionapukelpoinen. (Liikuntalaki 2015/390.)

Tarkasteltaessa kansainvälistä toimintaa naiset pääsivät osallistumaan ensimmäistä kertaa olympialaisiin vuonna 1900 Pariisin kesäolympialaisissa. Tuolloin naisten prosentuaalinen määrä olympiakisoihin osallistuneista urheilijoista (miehet & naiset) oli 2%. Naisurheilijoiden määrä ja lajitarjonta kasvoivat olympialaisissa hitaasti, mutta tasaisesti kohti 2000-lukua mentäessä. Vuonna 1976 Montrealin olympialaisissa naisurheilijoiden määrä kaikista urheilijoista oli 20%. Vuonna 2012 Lontoon olympialaisissa naiset osallistuivat ensimmäistä kertaa kaikkiin olympiaohjelman lajeihin. Lontoon kilpailuissa naisten prosentuaalinen määrä kaikista urheilijoista oli jo 44%. Viimeisissä kesälajien olympialaisissa Tokiossa (2020) vuonna 2021 naisten prosentuaalinen määrä

kaikista kilpailuihin osallistuneista urheilijoista oli 48%. Pekingin talviolympialaisissa 2022 vastaava lukema oli 45%, joka oli talvikisojen osallistujamäärän osalta tasa-arvoisin. (IOC.)

Kansainvälisen Olympiakomitean (KOK) 1990-luvun puolivälissä aloittama aktiivinen työ tasa-arvon edistämiseksi olympialaisissa sekä sen myötä urheilussa globaalisti, on jatkunut tähän päivään saakka. Vuonna 2014 KOK teki merkittäviä linjauksia naisten aseman edistämiseksi entisestään tulevissa olympialaisissa. KOK pyrkii päätöksellään saavuttamaan tulevissa olympialaisissa naisurheilijoiden 50%:n määrän kaikista urheilijoista. Lisäksi KOK haluaa kasvattaa sekajoukkuekilpailuiden (naiset & miehet) määrää ja arvoa olympialaisissa, jossa nais- ja miesurheilijat kilpailevat samaan aikaan samassa joukkueessa. KOK:n tavoitteena on sitoa eri maita ja sidosryhmiä yhteisiin tavoitteisiin, joilla saadaan nostettua naisurheilun arvoa. Vuonna 2016 KOK:n hallitus asetti tavoitteen, että olympialiikkeen jäsenten hallintoelimissä tulisi olla tulevaisuudessa vähintään 30% naisedustajia, jolloin molempien sukupuolten etuja ajetaan tasa-arvoisesti eteenpäin. Toukokuussa 2021 KOK hyväksyi 21 eri tasa-arvoisuutta koskevaa tavoitetta. Linjausten avulla naisten huippu-urheilun suunta ja asema on kansainvälisellä ja kotimaisella tasolla kehittymässä oikeaan suuntaan. (IOC 2021, 1-2.)

### 3. Työn tausta ja tavoite

Aloitin mäkihyppyvalmentajan työt Hiihtoliitossa kesällä 2018. Aloittaessani naismäkihyppy oli haastavassa tilanteessa. Kukaan ei varsinaisesti ollut vastuussa naisten mäkihyppyn kehittämistä. Naiset olivat olleet viisi vuotta ilman lajiliiton valmentajaa, joka olisi johtanut toimintaa, vastaamalla joukkueen ja yksilöiden kehityksestä, sekä kansainvälisestä kilpailutuksesta. Vetovastuu oli pitkälti urheiluseuroilla, joihin naismäkihyppääjät kuuluivat. Seuravalmentajat pitivät huolta naisten päivittäisharjoittelusta sekä kotimaan leirityksestä, mutta varsinkin kansainvälisen kilpailutuksen suhteen asia oli monimutkaisempi. Hiihtoliitossa tiedostettiin tilanne ja siihen haluttiin muutosta. Naisten toimintaa haluttiin kehittää ammattimaisemmaksi kokonaisuudeksi.

Kausina 2018-2020 työtehtäviini kuului Lahden NOV-valmennus, naismäkihyppyn kehittäminen, haastajaryhmä sekä nuorten yläkoululeiritys. Tuona aikana muutama naisurheilija harjoitteli lajiliiton haastajaryhmässä, jonka valmennuksesta minä vastasin. Haastajaryhmä koostui nuorista nais- sekä miesurheilijoista. Ryhmän tarkoituksena oli luoda urheilijoille ”ponnahduslautaa” kansainvälisiin kilpailuihin sekä välietappi kohti aikuisten maajoukkuetta. Haastajaryhmässä budjetti ja valmennus jakautuivat kahdelle eri kilparyhmälle, joten resurssit olivat pienet. Tämä vaikutti erityisesti naisten kansainväliseen kilpailutukseen. Kokonaisuudessaan valmennusryhmä oli kuitenkin hyvä lisä urheilijan päivittäisharjoittelun tueksi ja kokemusten saamiseksi kansainvälisistä kisoista.

Kahden vuoden aikana tutustuin urheilijoihin, valmentajiin, työnantajaani sekä vallitsevaan tilanteeseen. Yhteisten keskusteluiden sekä suunnitelmien myötä, etenin pienin askelin isompaan rooliin naismäkihyppyn vetovastuussa.

Oman työnkuvani jakautuessa useampaan tehtävään ja naisille suunnatun budjetin ollessa pieni, naismäkihyppyn kehittäminen oli hidasta, mutta samaan aikaan koin sen erittäin mielenkiintoiseksi. Hiihtoliitto onnistui kasvattamaan vuosittain naisille suunnattua budjettia, joka näkyi toiminnassamme valmennusleirien ja kansainvälisten kilpailujen lisääntyessä. Aloimme toteuttamaan yksittäisiä yhteisleirejä sekä kansainvälisiä kilpailumatkoja naisten kanssa, se oli mielestäni sitä, mitä naiset olivat kaivanneet. Urheilijoiden asenne harjoitteluun oli todella hyvällä tasolla ja tekemisestä huokui palo menestymiseen. Resurssien hitaasta kehittämisestä huolimatta, naiset onnistuivat parantamaan tuloksiaan kansainvälisissä kilpailuissa. Se vähä mitä tehtiin, tehtiin täysillä.

Naisten tilanne alkoi näyttämään aikaisempiin vuosiin verrattuna valoisammalta. Yhteisten kilpailumatkojen ja valmennusleirien avulla toiminta yhtenäistyi nopeasti. Kansainvälisissä tuloksissa oli havaittavissa kehitystä ja yleinen mielenkiinto naisten mäkihypyä kohtaan kasvoi. Lajiliiton viestintä tuki erinomaisesti näkyvyyttämme ja media alkoi olla kiinnostunut lajista positiivisävytteisesti. Mäkihypyn ja yhdistetyn tyttöharrastajamäärien ollessa kasvussa sekä pinnalla ollut julkinen tasa-arvokeskustelu naisurheilijoiden tasavertaisuudesta vauhditti naisten tilanteen muutosta. Aikaisemmin törmäsin lajiyhteisössämme ajoittain vähätteleviin kommentteihin naismäkihypystä, mutta puheen sävy alkoi muuttua parempaan.

Keväällä 2020 naismäkihyppäjät saivat ensimmäistä kertaa historiassa oman maajoukkueen. Tämä oli naismäkihyppäjille osoitus kasvaneesta arvostuksesta lajia ja toimintaa kohtaan, mutta myös merkittävä muutos parempaan ajatellen lajin tulevaisuutta. Naisten maajoukkueen perustaminen mahdollisti ammattimaisemman leiritysrungon sekä osallistumisen kansainvälisiin kilpailuihin useamman urheilijan voimin. Naisten maajoukkueessa on ollut kahden viimeisen kauden aikana viisi urheilijaa, joista kaikki ovat kilpailleet maailmancup-tasolla. Henkilökohtaisessa kilpailussa maailmancupin pisteille (top 30) on yltänyt kolme urheilijaa. Yksi maajoukkueeseen kuuluva urheilija on vastannut valmentautumisestaan ja välinekehityksestään pääsääntöisesti itse, osallistuen kuitenkin joukkueen mukana kilpailumatkoille sekä yksittäisille harjoitusleireille.

Tämän päiväkirjamaisesti etenevän työn tavoitteena oli löytää ratkaisuja naismäkihypyn kehittämiseksi Suomessa. Vertaamalla teoriaosuudessa esitettyä suomalaisen huippu-urheilun valmennusjärjestelmän ideaalia, olemassa olevaan mäkihypyn valmennusjärjestelmän tämänhetkiseen tilaan, oli mahdollista tuoda näkyväksi konkreettisia kehityskohteita järjestelmässä. Näiden kehityskohteiden esiin tuomisen tarkoituksena oli mahdollistaa huomion kiinnittyminen valmennusjärjestelmän puutteisiin sekä nostaa esille jo onnistuneita toimia naismäkihypyn kehittämisessä.

#### 4. Naisten maajoukkuevalmentajan työtehtävien muotoutuminen

Kun neuvottelin maajoukkuevalmentajan työsopimuksesta vuonna 2020, suunnitelimme samalla Hiihtoliiton toiminnanjohtajan, talouspäällikön sekä mäkihypyn ja yhdistetyn johtoryhmän puheenjohtajan kanssa tulevia askelmerkkejä naisten maajoukkue toiminnan käynnistämiseksi. Kun sopimukseni naisten maajoukkuevalmentajana varmistui, ensimmäinen tehtäväni oli nimetä maajoukkueeseen urheilijat. Loin ranking-taulukon urheilijoista, jossa ensimmäisenä kriteerinä oli kansainväliset ja kansalliset kilpailutulokset kahden viimeisen kauden (2018-2020) ajalta. Kansainväliset kilpailutulokset olivat arvoasteikolla kansallisten kilpailutulosten yläpuolella, tarkastelin kansainvälisiä tuloksia eri kilpailutasoilta; arvokilpailut, MC, COC sekä Fis Cup, näihin hain tulokset FIS:n sivuilta. Kansalliset kilpailutulokset pitivät sisällään SM-kilpailujen lisäksi kansallisen cupin tulokset. Näihin hain tulokset SHL:n sivuilta.

Seuraavaksi arvioin urheilijoiden yleistä urheilullisuutta, sitoutumista ja tavoitteellisuutta lajin parissa. Tein arviot aikaisempien kausien leiri- ja harjoituskokemusten sekä testitulosten perusteella. Kävin keskustelua Hiihtoliiton valmentajakollegoiden kanssa tulevista valinnoista ja yhteisten näkemysten jälkeen lähetin urheilijavalintaesityksen perusteluineen Hiihtoliittoon mäkihypyn ja yhdistetyn johtoryhmälle hyväksyttäväksi. Johtoryhmän hyväksytyä urheilijavalinnat, aloitin urheilijoiden ja heidän henkilökohtaisten valmentajien kontaktoinnin. Kävin urheilijoiden ja valmentajien kanssa läpi alustavia suunnitelmia tulevalle kaudelle, jotka lopulta tarkentuivat lopullisen budjetin varmistuessa. Valitut urheilijat olivat halukkaita lähtemään mukaan naisten omaan maajoukkueeseen.

Lopullisen budjetin varmistuessa suunnittelin joukkueelle yhteisen kausilakanan, joka piti sisällään kesäkauden leiritykset, kansainvälisen (FIS) ja kansallisen (SHL) kilpailukalenterin sekä muita tärkeitä ajankohtia, kuten joukkueen testipäiviä ja mediapäiviä. Kausilakanan yhteydessä tein erillisen budjetointisuunnitelman kesä- ja talvikaudelle. Budjetointisuunnitelman avulla pystyin seuraamaan, minkä verran rahaa on käytettävissä mihinkin leiriin ja kilpailuun ja miten suunnittelemani kausilakana pysyy annetun kokonaisbudjetin raameissa. Lähetin valmiin budjetointisuunnitelman lajiliittomme johdolle tarkastettavaksi. Tein saman proseduurin sekä kesä- että talvikaudelle. Mäkihypyssä kausi jaetaan kahteen osaan: kesäkausi (touko-lokakuu), joka sisältää

kilpailukauden (heinä-lokakuu) sekä talvikausi (marras-maaliskuu), joka sisältää kauden pääkilpailut.

Kausilakanan hahmottuessa suunnittelin urheilijoiden ja heidän henkilökohtaisten valmentajiensa kanssa tulevan kauden harjoitusohjelmia. Mäkihypyssä kesäkaudella panostetaan enemmän urheilijan fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen ja talvikaudella kunto mitataan tärkeimpien kilpailujen muodossa. Ominaisuusharjoittelun yksilölliset painopisteet suunniteltiin aikaisempien testitulosten, urheilijan polun, yksilöllisten tavoitteiden ja lajivaatimusten avulla. Ominaisuusharjoittelun keskeisenä tavoitteena oli kehittää lajisuorituksen tasoa. Harjoitusohjelmien yhteydessä kävin läpi urheilijoiden harjoitusolosuhteita ja tukipalveluita, mitkä asiat toimivat ja missä tarvittiin kehitystä. Fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien lisäksi mäkihyppysuoritukseen vaikuttaa tänä päivänä olennaisesti myös hyppyvälineet; mm. sukset, monot, siteet ja hyppypuku. Olin suuressa vastuussa joukkueen välinekehityksestä, jossa apunani toimi miesten mäkimaajoukkueen välineteknikko. Välinekehittelyä määritteli pitkälti FIS:n jokakeväinen kongressi, jossa käydään alkavan kauden sääntöjä läpi. Teimme urheilijoiden kanssa yksilöllisiä suunnitelmia välinekehitykseen, jonka jälkeen vastasin välinetilauksista.

Harjoituskaudella ja varsinkin kilpailukaudella suuri osa työajastani kului leiri- ja kilpailumatkojen organisointiin. Leiritysten osalta varasin joukkueelle lentoliput, vuokrauton, majoituksen, ruokailut, sekä harjoitusajat ja -tilat. Kilpailumatkojen organisointiin liittyi edellä mainitsemieni tehtävien lisäksi muitakin oleellisia seikkoja. Tein joukkueen kilpailuilmoittautumiset FIS Member Section -sivustolla ja olin niiden tiimoilta säännöllisesti yhteydessä FIS:n väkeen sekä kilpailujärjestäjiin sähköpostitse ja puhelimitse.

Vuosi 2020 toi tullessaan myös koronan, joka osaltaan lisäsi matkavarauksiin liittyvän työn määrää entisestään. Matkavarausten ja ilmoittautumisten lisäksi varasin joukkueelle koronatestit matkustamista ja kilpailuun osallistumista varten. Lisäksi lisäsin joukkueen testitulokset ja rokotetodistukset FIS Covid Passport -järjestelmään, joita vaadittiin kilpailuihin osallistumiseen. Myöhemmin opetin urheilijoita toimimaan itsenäisesti koronaan liittyvissä tehtävissä, joka helpotti hieman omaa työkuormaani. Japanin ja Venäjän kilpailumatkojen osalta vastasin joukkueen viisumihakemuksista, joita hoidin eri maiden konsulaateissa. Jokaiselle leiri- ja kilpailumatkalle tein aikataulutetun ohjelman

matkustustietoineen, jonka lähetin joukkueelle sekä Suek:lle (Suomen urheilun eettinen keskus).

Valmennusta toteutin kahdessa eri muodossa, naisten maajoukkuevalmennus leirien ja kilpailumatkojen yhteydessä sekä päivittäisvalmennus Lahdessa (NOV). Naisten maajoukkueleireillä ja kilpailumatkoilla vastasin urheilijoiden laji- ja oheisharjoittelun valmennuksesta sekä osittain välinehuollosta (sukset, puvut). Valmennukseen kuului kauden aikana myös urheilijoiden fyysisten ominaisuuksien testaus sekä kuormituksen seuranta. Lahdessa suunnittelin ja ohjasin harjoituksia isojen mäkien ryhmälle yhdessä Lahden Hiihtoseuran valmentajakollegoiden kanssa. Harjoitusryhmään kuului kahden naismaajoukkueurheilijan lisäksi tavoitteellisesti harjoittelevia, huipulle pyrkiviä 14–25-vuotiaita maajoukkue- sekä seuratason urheilijoita.

Työtehtäviini kuului edellisten lisäksi naisten maajoukkue toiminnan säännöllinen raportointi Hiihtoliittoon. Raportoin Hiihtoliittoon kuukausittain lyhyesti joukkueen kuulumisista. Mäkihypyn toiminnanjohtaja sekä mäkihypyn ja yhdistetyn johtoryhmä kävivät läpi lähettämiäni naisten maajoukkueen suunnitelmia sekä toiminnan tuloksia, ja pyrkivät auttamaan, mikäli joukkueella ilmeni tarpeita. Keväisin kilpailukauden loputtua tein Hiihtoliittoon vuosikertomuksen naisten menneestä kaudesta sekä alustavan suunnitelman tulevalle kaudelle. Olympiakomitea järjesti minulle erilaisia sparrauksia osaamiseni kehittämiseksi valmentajana sekä maajoukkue toiminnan kehittämiseksi. Keskustelut lajiryhmävastaavan kanssa, yhteiset tapaamiset ja asiantuntijaluennot olivat keskeisessä roolissa valmennusosaamisen kehittämisessä. Keväisin tein naisten maajoukkue toiminnasta esityksen Olympiakomitean lajiriiheen sekä apurahahakemukset urheilijoiden kanssa opetus- ja kulttuuriministeriöön.

#### **4.1.1 Yhteenveto**

Keskeisessä roolissa ensimmäisinä vuosina on ollut vuorovaikutus urheilijoiden ja valmentajien kanssa ja sen myötä luottamuksen rakentaminen. Yhteisten tavoitteiden luominen sekä yhdessä tekeminen ovat luoneet puolestaan pohjaa tulevaisuudelle. Vuorovaikutus oli keskiössä myös muiden sidosryhmään kuuluneiden toimijoiden kanssa, tässä koen myös kehittyneeni paljon. Vuorovaikutus, ihmistuntemus ja yksilön kohtaaminen tulevat olemaan myös tulevaisuudessa taitoja, joissa minun tulee kehittyä vielä enemmän.

Koin maajoukkuevalmentajan työnkuvan varsin moniulotteiseksi kokonaisuudeksi, joka vaati erityisesti hahmottelukykä, ajanhallintaa ja suunnitelmallisuutta. Osa työtehtävistä oli aikaisemmilta kausilta tuttuja ja osa taas täysin uusia, joten niihin piti perehtyä ajan kanssa. Apunani oli onneksi laaja tukiverkosto lajin puolelta, joten kaikkea ei tarvinnut opetella kantapään kautta. Moniulotteinen työnkuva teki itselleni naismäkihypyn kehittämisen ajoittain haastavaksi, koska työtehtäviä oli useita. Usein koin, etten voinut edistää naisten toimintaa siinä määrin, mitä itse olisin toivonut.

Tehtävistä muodostui ajan myötä rutiininomaisia toimintoja, joita opin enimmäkseen tekemällä ja keskustelemalla kokeneempien kollegoiden kanssa. Tehtävät noudattivat molempina vuosina pitkälti samaa kaavaa, jolloin kokemuksen myötä löysin niihin entistä parempia ratkaisuja tehostaa omaa työntekoani. Omasta mielestäni osaan työtehtäväni nykyään rutiinilla ja olen kykeneväinen opastamaan niitä muillekin.

#### **4.2 Naisten valmennusbudjetin rakentuminen**

Kaudella 2020-2021 naisten maajoukkueen perustamisen myötä, naisille suunnattu kausibudjetti kasvoi hieman aikaisempiin kausiin verrattuna. Budjetin määrä ja sen varmistuminen kesti normaalia pidempään, koska samaisena vuonna koronapandemia levisi maailmalla. Koronan tiedettiin tuovan lisäkustannuksia mm. kotimaan kilpailujen järjestämiseen ja joukkueiden ulkomaan matkustamiseen koronatestauksien myötä. Kustannusten kokonaissummaa ei kuitenkaan vielä tiedetty, eikä sitä, mistä budjetista kulut katetaan. Tilanne oli kaikille uusi. Vastaavien tilanteiden varalle ei ollut entuudestaan valmiita toimintamalleja, vaan kaikki piti kehittää kevään aikana.

Ensimmäisenä maajoukkuekautena en päässyt mukaan naisten lopullisen kausibudjetin suunnitteluun työnantajani kanssa. Suurin syy tähän oli tiettävästi koronapandemian luomat epäselvyydet. Lajiliiton viesti alkavan harjoituskauden kynnyksellä oli kuitenkin selvä: toiminta laitetaan käyntiin alustavan kausisuunnitelman (kesäkausi) mukaan ja tarkastellaan budjettia sekä kausisuunnitelmaa myöhemmin, heti kun koronan tuomien lisäkustannusten kohtalo on selvinnyt. Hiihtoliitto sai myöhemmin vahvistuksen, että koronasta aiheutuvat lisäkulut saadaan maksettua opetus- ja kulttuuriministeriön jakamilla lajiliittojen koronakuluihin suunnatuilla tukirahoilla. Täten joukkueen toimintaan suunnattu budjetti pystyttiin käyttämään tärkeimpään, eli urheiluun ja naisten tapauksessa suoraan leiri- ja kilpailukuluihin.

Koronan vuoksi kesälle 2020 aikaisemmin suunnitellut ulkomaan harjoitusleirit vaihtuivat kotimaan leireihin, lukuun ottamatta yhtä harjoitusleiriä Saksan Oberstdorfissa, joka myös isännöi talven 2021 maailmanmestaruuskilpailuja. Samoin kävi kansainvälisten kilpailujen suhteen. FIS joutui perumaan suurimman osan kesäkilpailuista, joten kilpailumme painottuivat kotimaahan kansallisiin kilpailuihin. Harjoituskauden toiminnan painottuessa kotimaahan, budjetista suuri osa säästyivät tulevan talvikauden kansainvälisiin kilpailuihin. Naisten budjetti mahdollistikin talvella yksilöllisemmän kilpailusuunnitelman, jolla pystyi kiertämään kansainvälisiä kilpailuja eri tasoilla, joskin kilpailuja oli koronasyistä aikaisempia kausia vähemmän.

Kaudella 2021-2022 pääsin itsekin mukaan budjettikeskusteluun, jossa lajiliiton valmentajien ja johdon kanssa suunnittelimme, miten lajillemme annettu kokonaisbudjetti jaetaan eri valmennusryhmien kesken. Olin tyytyväinen päästessäni ensimmäistä kertaa näkemään mäkihypyn kokonaisbudjetin sekä vaikuttamaan samalla naisten budjetin syntyyn. Tunsin arvostusta naisten maajoukkuetoimintaa kohtaan sekä luottamusta Hiihtoliiton suuntaan avoimuuden johdosta. Päätimme valmentajakollegoiden kanssa jakaa kesäkauden leiribudjetin nuorten ja naisten maajoukkueen kesken, tehostaaksemme toimintaa yhteisillä leireillä, tiimillä ja asiantuntijapalveluilla. Naisten kilpailukaudelle saamani budjetti oli lisäksi aikaisempia vuosia parempi, mikä mahdollisti ammattimaisemman kilpailutuksen ja urheilijoiden kehittämisen eri kilpailutasoilla. Suuremman budjetin avulla saimme talven kilpailukaudelle naisille oman apuvalmentajan, joka vastasi urheilijoiden suksi- ja pukuhuollosta. Tiimin kasvaminen vaikutti positiivisesti omaan työmääräni kilpailumatkoilla ja nosti samalla kilpailukykyämme joukkueena. Kilpailutuksen ja leiritysten suhteen asiat alkoivat olla naisilla selkeästi paremmin aikaisempiin vuosiin verrattuna.

#### **4.2.1 Yhteenveto**

Budjetointisuunnitelman tekeminen oli aikaisemmilta kausilta tuttu toimenpide. Koin silti oppineeni taloudenhallinnasta yleisesti paljon uutta, kun pääsin mukaan lajin budjettineuvotteluihin. Resursseihin liittyneet keskustelut ja suunnitelmat lajiliiton johdon sekä valmentajakollegoiden kanssa kehittivät ymmärrystäni lajimme taloudesta. Aikaisemmin en ollut täysin tietoinen, millä perusteilla lajiliitto kohdentaa resurssit eri lajeille ja niiden ryhmille ja paljonko rahaa ylipäättään on kohdennettavissa. Nykyään tiedän, mistä raha lajillemme tulee ja millä perusteilla sitä kohdennetaan eri ryhmille.

Naisten budjetti on neljän vuoden aikana kolminkertaistunut, joka on vaikuttanut merkittävästi maajoukkuetoiminnan kehittämiseen. Nykyään minulla on enemmän mahdollisuuksia naisten joukkueen toiminnan kehittämiseen, mutta edelleen valintoja tulee tehdä harkiten. Tehokas budjetin hyödyntäminen vaatii suunnitelmallisuutta ja priorisointia joukkueen ja urheilijoiden tarpeista. Tämän avulla resurssit kohdennetaan toiminnan kannalta merkityksellisiin kohteisiin, joilla on vaikutusta urheilijoiden kehittämiseen.

Miesten mäkihypyn kansainväliset tv-tulot kotimaassa järjestettävistä maailmancupin kilpailuista ovat keskeisessä osassa koko Hiihtoliiton budjetin kannalta. Naisten mäkihyppy ei ole ainakaan vielä samassa asemassa, että kilpailujen järjestäminen tuottaisi saman mittakaavan tuloja, kuin miesten mäkihyppy. Tämä on myös yksi syy miksi Suomessa ei ole järjestetty kuin yksi naisten maailmancupin kilpailu. Lajien realiteetit luovat siis rahojen kohdentamiselle rajoja.

### **4.3 Lajin sisäisen yhteistyön rakentuminen**

Suomi lukeutuu tänä päivänä mäkihypyn niin kutsuttuihin ”pieniin maihin”, jolla tarkoitan kansainvälistä menestystä ja joukkueen käytössä olevia resursseja. Vaikka naisten budjetti kasvoi maajoukkueen startattua, se pysyi kuitenkin maltillisena verrattuna mäkihypyn ”isoihin maihin”. Isomman budjetin avulla pystyin kehittämään monipuolisemman leiritysrungon sekä kierrättämään joukkuetta kansainvälisissä kilpailuissa, enemmän kuin ennen. Kauden 2020-2021 budjetilla ei kuitenkaan pystynyt rakentamaan naisille omaa tiimiä.

Mäkihypyssä tiimi rakentuu yleensä urheilijoiden ja päävalmentajan lisäksi apuvalmentajasta, välineteknikosta ja fysioterapeutista. Näin toimii esimerkiksi suuri osa naisten ulkomaalaisista maajoukkueista. Mäkihypyn ”isoilla mailla”, kuten esimerkiksi Itävallalla, Slovenialla ja Saksalla, saattoi olla tiimiin kuuluvia ammattilaisia vielä edellä mainitsemaani enemmän. Tiimin avulla pyrittiin nostamaan urheilijoiden kilpailukykyä, kun jokaisella suorituksen kannalta tärkeällä osa-alueella oli oma asiantuntija.

Ensimmäisenä maajoukkue kautena (2020-2021) sain muutamalle naisten leirille fysioterapeutin mukaan, mikä oli hyvä vahvistus leiritykseen. Välinekehitykseen, lähinnä hyppypukujen valmistukseen, sain avukseni miesten maajoukkueen välineteknikon, jonka avun merkitys oli suuri. Tosin apu oli rajallinen, koska naiset ja miehet leireilivät ja

kilpailivat kauden aikana pääsääntöisesti eri paikoissa. Kesäkauden aikana yksittäisiä leirejä toteutettiin samaan aikaan nuorten ja miesten maajoukkueen kanssa, mutta muuten naisten leirit toteutettiin enimmäkseen erikseen. Talvella sain yksittäisissä yhteisissä maailmancupin kilpailuissa sekä arvokilpailussa apua välinehuoltoon miesten yhdistetyn tai mäkihypyn maajoukkueilta, muutoin vastasin kilpailumatkojen välinehuollosta pitkälti yksin. Kilpailukaudella yhteistyö miesten maajoukkueen kanssa oli haastavaa eriävien kansainvälisten kilpailukalentereiden takia.

Kaudelle 2021-2022 yhteistyö mäkihypyn eri valmennusryhmien kesken tiivistyi huomattavasti aikaisempaan verrattuna. Suunnittelimme keväällä maajoukkuevalmentajien kanssa budjetin jakautumaan niin, että naiset ja nuoret leireilivät kesäkauden yhdessä samalla budjetilla ja mukana oli myös muutama yhteinen leiri miesten kanssa. Yhteistyön vaikutukset olivat suuret ja yhteinen toiminta kehitti erityisesti naisten maajoukkue-toimintaa.

Yhteisten leirien ansiosta naisten ja nuorten testaus sekä seuranta kehittyi merkittävästi. Leireillä seurattiin urheilijoiden voimatasojen sekä lajitaidon kehittymistä voimalevyillä tehdyillä testeillä, joita naisilla ei aikaisemmin ollut käytössä. Voimalevytestauksen lisäksi leireillä seurattiin aikaisempaa ammattimaisemmin urheilijoiden tukilihasharjoittelun, kehonhallinnan ja liikkuvuuden edistymistä, naisten ja nuorten maajoukkueen yhteisen fysioterapeutin avulla. Testitulosten pohjalta urheilijoille suunniteltiin omat harjoitteet kotiharjoitteluun, sekä tavoitteita, joiden edistymistä seurattiin tulevilla leireillä.

Testien lisäksi naisten ja nuorten terveydentilaa seurattiin Jyväskylän yliopistolla, jossa urheilijat kävivät kontrollikäynneillä kahdesti kesäkauden aikana. Jyväskylässä tehdyissä testeissä ja mittauksissa seurattiin mm. urheilijoiden veriarvoja, kehonkoostumusta, luuntiheyttä, aineenvaihduntaa, palautumista ja ravintoa. Kehitystyötä tehtiin myös Itä-Suomen yliopiston kanssa, jossa urheilijoiden vauhtimäen nopeuksia pyrittiin parantamaan eri mittauksin. Miesten maajoukkueen kanssa pidettyjen yhteisten leirien myötä naisten käyttöön tuli enemmän asiantuntijoita ja varsinkin välinekehittelyä nostettiin seuraavalle tasolle. Pukujen lisäksi sukset, siteet ja monot otettiin paremmin huomioon. Nykypäivänä mäkihyppyvälineiden kehitys on edennyt erittäin pitkälle tutkimustyön ansiosta.

Hyppyvälineiden rooli on merkittävä, kun kilpaillaan kansainvälisellä huipputasolla.

Oikeanlaisilla välineillä voidaan myös nopeuttaa yksilön lajiosaamisen kehittymistä.

Pääsimme naisten joukkueen kanssa käymään kahdesti Tukholmassa tuulitunnelissa, miesten ja nuorten maajoukkueen kanssa. Tuulitunnelissa oli tavoitteena kehittää lentovaiheen osaamista sekä optimoida yksilön välineasetuksia paremmaksi.

Kesän kilpailukaudella naisten ja miesten kilpailukalenterit osuivat paremmin yhteen, jolloin pystyimme myös kilpailuissa lisäämään yhteistyön määrää. Yhdessä tekeminen nosti naisten kilpailukykyä, kun miesten joukkueen suksihuoltaja sekä pukuteknikko oli käytännössä apunani koko kesän. Sain itse keskittyä enemmän valmentamiseen, joka näkyi omassa toiminnassani aikaisemman kiirehtimisen sijaan rauhallisuutena. Tilannetta vahvisti myös taustalla ollut yhtenäisempi kesäleiritys, jolloin miesten tiimin yhteys naisurheilijoiden tekemiseen pysyi säännöllisempänä. Kesän 2021 aikana valmennuksessa, välinekehityksessä ja tuloksissa tapahtui kehitystä eteenpäin yhteistyön ansiosta.

Talven kilpailukaudella 2022 yhteistyö miesten joukkueen kanssa väheni, mutta kilpailukalenterissa oli myös yhteisiä tapahtumia, jossa yhteistyötä jatkettiin. Naisten joukkue sai kilpailukaudelle ensimmäistä kertaa oman suksi- ja pukuhuoltajan, joka oli mukana kilpailuissa, joissa miehet ja naiset eivät olleet samaan aikaan.

#### **4.3.1 Yhteenveto**

Kasvaneen yhteistyön vaikutukset naisten maajoukkueelle olivat suuret. Tutkimustyötä yhdistettiin enenevässä määrin valmentautumiseen ja urheilijoiden oma tietoisuus toiminnastaan kasvoi. Naisurheilijoiden tukipalveluiden saatavuus maajoukkue toiminnassa kehittyi. Pääsin myös itse kehittämään omaa valmennusosaamistani kokeneempien kollegoiden opeissa. Matkoilla olin säännöllisesti tekemisissä ulkomaalaisten valmentajien kanssa, joiden kanssa oli useita kehittäviä keskusteluita eri maiden toimintamalleista. Koin erityisesti kehittyneeni lajitietämyksessä ja verkostoitumisessa. Myös välinekehityksessä ja voimalevyn käytössä pääsin oppimaan uutta. Tulevaisuudessa haluan vahvistaa osaamistani näillä osa-alueilla, jotta pystyn edesauttamaan urheilijoiden kehittymistä entistä paremmin.

Viime kauden yhteistyö viitoitti suuntaa, mihin tulevaisuudessa lajimme tulisi pyrkiä. Kokemukset olivat pelkästään positiivisia sekä urheilijoiden että valmentajan mielestä. Oli myös hienoa nähdä naisten, miesten ja nuorten joukkueiden ryhmädynamiikan kehittyvän.

Yhteistyön avulla tekemisen taso ammattimaistui ja urheilijat pääsivät sparraamaan enenevässä määrin toisiaan.

#### **4.4 Valmennuksen ja toimintaympäristön kehittyminen**

Naisten maajoukkue toiminnassa kehitettiin ensimmäisen kauden (2020-2021) aikana varsinkin naisten leiritystä sekä kansainvälistä kilpailutusta. Leiri- ja kilpailupäivien kasvattaminen oli haastavaa varsinkin koronan johdosta, mutta haasteista huolimatta maajoukkueleirejä oli kesän aikana viisi, joka päiviksi muutettuna tarkoitti noin 30 leiripäivää. Kansainvälisiä kilpailumatkoja tuli ensimmäisen maajoukkuekauden aikana keskimäärin kahdeksan, urheilijan tasosta riippuen. Matkustuspäiviä näistä kertyi keskimäärin 50. Yhteenlaskettuna maajoukkuepäiviä tuli kauden 2020-2021 aikana keskimäärin 80.

Kaudella 2021-2022 leirien määrä kasvoi kahdeksaan, joka päiviksi muutettuna tarkoitti noin 50 leiripäivää. Talven kilpailukaudella kansainvälisten kilpailujen määrä kasvoi aikaisempiin kausiin verrattuna. Kilpailumatkoja tuli maailmancup-tason urheilijalle kauden aikana keskimäärin 15. Matkustuspäiviä näistä matkoista kertyi keskimäärin 90-100. Yhteenlaskettuna maajoukkuepäiviä tuli kauden 2021-2022 aikana keskimäärin 140-150.

Maajoukkueen leiri- ja kilpailupäivien määrä lähestulkoon kaksinkertaistui toisen maajoukkuekauden aikana. Maajoukkuepäivien kasvu selittyy pääosin kolmen eri tekijän avulla. Ensinnäkin koronatoimien kehittyessä (testaus/rokotus) kansallinen ja kansainvälinen kilpailutoiminta pääsi jatkumaan lähes entiseen tapaan. Toiseksi työnkuvani suuntautui enemmän naisten toimintaan yläkoululeirityksen jäädessä työtehtävistäni pois. Jäljelle jäi Lahden NOV-valmennus sekä naisten maajoukkue, joten pystyin panostamaan enenevässä määrin naisten maajoukkue toimintaan. Kolmanneksi naismäkihypyn kasvaneen kansainvälisen arvostuksen myötä, kilpailuja järjestäviä tahoja löytyi aikaisempaa enemmän. Lisäksi naisurheilijoiden aikaisemmin antama kritiikki tasa-arvoisuudesta aktivoi FIS:n väkeä kehittämään naisten kilpailutoimintaa entisestään.

Kasvaneen maajoukkue toiminnan selkeyttämiseksi loin maajoukkueurheilijoille yhteiset kausilakanat (Kuva 4.) Google Drive-kansioon, jonka avulla kaikkien oli helpompi seurata kauden kulkua. Kausisuunnitelma oli myös valmentajien ja huoltajien nähtävillä. Pilvipalvelun käyttö helpotti myös omaa työajanhallintaa. Mikäli ohjelmiin tuli muutoksia,

niitä ei tarvinnut lähettää joukkueen jokaiselle jäsenelle erikseen, vaan kaikki näkivät päivitykset reaaliajassa. Jaetuilla tiedostoilla avoimuus ja tietoisuus toiminnasta kasvoivat.



Kuva 4. Neljän kuukauden otanta naisten maajoukkueen kesän 2021 kausilakanasta.

Maajoukkueleirien sisältö (taulukko 2) painottui yleensä lajiharjoitteluun, jota tuettiin ominaisuusharjoittelulla. Lajiharjoituksen alkuverryttely sisälsi normaalisti verryttelyn tai pelin lisäksi yleiset keskivartalo- ja tukilihäaktivoinnit sekä erillisen taito-osion, esimerkiksi lajiponnistuksia rullalaudalla. Itse lajiharjoituksessa toistoja, eli hyppyjä kertyi urheilijalle keskimäärin 5-7 kappaletta. Harjoituksen aikana hyppyjä analysoitiin urheilijan kanssa videolta. Valmennuksessa pyrin osallistamaan urheilijoita omien tuntemustensa avulla, joiden pohjalta haimme yksinkertaisia ajatuksia hypyn kehittämiseksi seuraaville toistoille. Harjoituksen jälkeen hypyt analysoitiin yhdessä urheilijoiden kanssa ja lopputulemana oli suunnitelma tulevan harjoituksen tekniseen toteuttamiseen, mielikuvien tai tunteen avulla.

Taulukko 2. Esimerkki leiriohjelma, naisten maajoukkue Rovaniemi – Ruka 9/2020.

Klo/pvm	Ti 8.9	Ke 9.9	To 10.9	Pe 11.9	La 12.9	Su 13.9
7		Herätys + aamureippailu t	Herätys + aamureippailu t	Herätys + aamureippailu t	Herätys + aamureippailu t	Herätys + aamureippailu t
8	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
9	Matkustus Rovaniemi	Mäki HS100	Mäki HS142	Mäki HS142	Verryttely	Verryttely
10					Koekierros HS142	Koekierros & leirikilpailu HS142
11					Leirikilpailu HS142	
12	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas		Lounas & leirin päätös
13					Lounas	Kotimatka
14						
15		Mäki HS100				
16			Mäki HS142	Kilpailuun valmistava fysiikka	Aerobinen 60min tai kevyt valmistava fysiikka	
17	Päivällinen					
18		Päivällinen + matkustus Ruka		Päivällinen	Päivällinen	
19	Aerobinen 45min, Keskivartal o & Liikkuvuus		Päivällinen			
20			Huolto	Huolto	Huolto	
21	Iltapala	Huolto + iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	

Leirien ominaisuusharjoittelun sisällöt suunnittelin maajoukkueen yhteisten fyysisen harjoittelun painopistealueiden avulla (Kuva 5). Fyysisen harjoittelun päätavoite oli

urheilijan ponnistustehon lisääminen lajinomaisin liikkein, jolloin liikeratojen yhteys lajisuoritukseen säilyy. Harjoitus sisälsi verryttelyn, keskivartalon ja tukilihaksiston aktivoinnin lisäksi voimaosion ja usein myös nopeutta tai kimmoisuutta. Harjoituksissa seurasin urheilijoiden teknistä suorittamista sekä harjoituksessa käytettäviä kuormia. Vuorovaikutus oli keskeisessä roolissa sekä laji- että ominaisuusharjoittelussa.

Fyysisen harjoittelun painopistealueet kauden aikana.

Painopisteenä 1-2 asiaa, jolloin ärsykeistö riittävä (3 x vko, 5-8 viikon ajan), muita elementtejä ylläpitävissä määrin

	Huhti	Touko	Kesä	Heinä	Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu	Tammi	Helmi	Maalis
Fysiikka	Aktiivinen lepo / Valmistavaa	Maksimivoima / Pikavoima		Pikavoima		Räjähtävyys	Maksimivoima / Pikavoima	Räjähtävyys	Ylläpitävää - painottuen nopeusvoimaan			
		Liikevalikoima moniulotteisempi			Liikevalikoima spesifi							
Lajiharjoittelu ja kilpailukaudet												
Lajiharjoittelu		Kesähypääminen aloitetaan		Kesän kilpailukausi			Talven kilpailukausi					
		Päivittäisharjoittelu & leirit		Päivittäisharjoittelu, leirit, kansainväliset & kansalliset kilpailut			Päivittäisharjoittelu, kansainväliset & kansalliset kilpailut					

Kuva 5. Maajoukkueen fyysisen harjoittelun painopistealueet sekä lajiharjoittelun kaudet.

Kansainvälisillä kilpailumatkoilla vastasin matkojen organisoinnin lisäksi urheilijoiden kilpailutilanteiden ja oheisharjoittelun valmennuksesta, joukkueen johtamisesta sekä osittain välinehuollosta (sukset, puvut). Ennen kilpailua FIS sekä paikallinen kilpailunjärjestäjä pitävät englannin kielellä joukkueenjohtajille tapaamisen, jossa käytiin kilpailuun liittyviä yksityiskohtia läpi. Läpikäytäviä asioita olivat mm. aikataulu, koronaohjeistus, sääennuste, osallistujamäärät sekä turvallisuus- ja terveystuunnitelma. Joukkueenjohtajana välitin urheilijoille tarvittaessa tarpeellisen tiedon kilpailuviikonlopun kulusta. Itse kilpailutilanteessa urheilijan verryttelyt, lajitaito-osio, valmennus sekä suorituksen analysointi noudatti pitkälti samaa kaavaa kuin harjoitustilanteessakin. Valmentajana pyrin antamaan kilpailutilanteessa urheilijalle tarvittavan tilan, jotta yksilö pystyi keskittymään kilpailuun omien tarpeidensa mukaan. Kilpailun jälkeen suoritukset analysoitiin totuttuun tapaan yhdessä ja samalla keskusteltiin mahdollisista tarpeista, kuten esim. välineasetuksista, kehonhuollosta tai valmistavasta harjoituksesta ennen seuraavan päivän kilpailua.

#### 4.4.1 Yhteenveto

Jokainen urheilija on yksilö, joka tekee valmentamisesta mielenkiintoista. Joskus se on myös haastavaa, mutta itse koen sen mahdollisuutena oppia jotain uutta. Valmentaminen on opettamista, mutta opin samalla myös itse. Itsensä kehittäminen onkin yksi valmentajan tärkeimmistä taidoista, johon pyrin parhaani mukaan. Erinäiset tutkimukset, tapaamiset,

luennot ja keskustelut muiden valmentajien kanssa tuovat mielenkiintoisia näkemyksiä käytännön työhön. Lisäksi valmentajana tarvitsen lajitietämystä ja vuorovaikutustaitoja.

Mäkihyppy on herkkä laji, jossa teknologian kehittymisen myötä valmentaja saattaa sortua herkästi ylivalmentamiseen. Jokaisen lajisuorituksen jälkeen annettu palaute menee herkästi tavoitellun oppimisprosessin edelle. Jossakin määrin myös urheilija saattaa sortua samaan, kun lajisuorituksia seurataan esimerkiksi liikaa näytöltä. Videoiden ylianalysointi voi johtaa urheilijaa suorituksen liialliseen kontrollointiin ja ”kauemmaksi kehostaan”, jolloin tunne hyppäämiseen saattaa heiketä. Valmentajana minun tulee tunnistaa jokaisen urheilijan, eli ihmisen tehokkain tapa oppia, jossa haluan kehittyä paremmaksi.

Viime kausina olen pyrkinyt yksinkertaistamaan palautteen antoa lajivalmennuksessa suurempiin kuviin, jolloin urheilijalle jää enemmän tilaa toteuttaa suoritusta. Kokemukset ovat olleet hyviä. Välillä hypätään myös lajiharjoituksia ilman kameraa, radiopuhelimia tai palautetta, jotta urheilija oppii tunnistamaan myös oman kehon antamia viestejä. Toki näin ei voi aina toimia, mutta ajoittain se toimii urheilijan omien tuntemusten herättelemiseksi ja kehittää urheilijan itseohjautuvuutta.

#### **4.5 Henkilökohtaisen- ja joukkuekilpailun kehittyminen**

Naisten maailmancupin henkilökohtaisessa kilpailussa neljäkymmentä parasta urheilijaa pääsee karsintakilpailusta itse kilpailuun. Itse kilpailussa hypätään kaksi kierrosta, jossa toiselle kierrokselle pääsee kolmekymmentä parasta urheilijaa. Kolmekymmentä parasta urheilijaa saa maailmancupin pisteitä ja lopulliset pisteet määräytyvät loppusijoituksen perusteella. Voittaja saa 100 pistettä ja 30:s saa yhden pisteen. Mäkihypyn maailmancupin joukkuekilpailussa ja Mixed Team kilpailussa (kaksi naista ja kaksi miestä) ei ole karsintakilpailua, vaan kaikki joukkueet ovat kilpailussa mukana. Kahdeksan parasta joukkuetta pääsee toiselle kierrokselle, saaden joukkueelleen pisteitä lopullisen sijoituksen mukaan. Voittaja joukkue saa 400 pistettä ja kahdeksas joukkue 50 pistettä. (FIS 2021a, 3–5.)

Mäkihypyssä maiden välistä paremmuutta ratkotaan Nations Cupin tuloksilla. Nations Cupin tulokset muodostuvat maailmancup kaudella saaduista henkilökohtaisista, joukkue- ja Mixed Team kilpailujen pisteistä, joita urheilijat saavat maalleen. (FIS 2021a, 4.)

Kausien 2018-2022 aikana Suomi on ollut kansainvälisessä vertailussa sijoilla 10-11, kun maailmancupin pisteille päässeitä joukkueita on ollut kaudessa keskimäärin 15.

Kilpailuissa on ollut mukana useampikin maa, mutta kaikki maat eivät ole onnistuneet saamaan maailmancupin pisteitä. Kausina 2018-2021 Suomen joukkue keräsi keskimäärin 72 pistettä kaudessa, Nations Cupin sijoituksen ollessa 11. Kaudella 2021-2022 Suomen naisten mäkihyppymaajoukkue oli Nations Cupin kymmenes, pistein 278, joka oli aikaisempiin kausiin verrattuna joukkueen paras sijoitus. Tuloksissa oli hienoista kehitystä, mutta matkaa kärkikahinoihin on vielä paljon.

Joukkueemme yleinen tulostasoa kaipaavaa vielä kehittymistä, mutta yksittäisiä valonpilkahduksia on jo tullut. Joukkuekilpailussa joukkue on sijoittunut kahteen otteeseen kahdeksannelle sijalle kausien 2019-2022 aikana. Naisten maajoukkueen olemassaolon aikana (2020-2022) henkilökohtaisten kilpailujen parhaat sijoitukset ovat olleet: maailmancupin osakilpailun 13. sija, SGP:n osakilpailun 6. sija, maailmancupin kokonaistulosten 30. sija ja SGP:n kokonaistulosten 13. sija. Lisäksi naisten COC:n kilpailuissa suomalaisnaiset ovat sijoittuneet useamman kerran kymmenen parhaan joukkoon, parhaan yksittäisen osakilpailutuloksen ollessa neljäs.

Joukkueen tavoitteena on nostaa vuosittain sijoitusta Nations Cupin tuloksissa. Seuraavina kausina joukkueellamme on realistiset mahdollisuudet nousta kahdeksan parhaan maan joukkoon. Lisäksi urheilijoilla on henkilökohtaisia tavoitteita, jotka usein kohdistuvat arvokilpailuihin tai maailmancupiin. Seuraavat arvokilpailut hypätään maailmanmestaruuskilpailujen muodossa, Slovenian Planicassa talvella 2023. Seuraavat olympialaiset ovat Italiassa talvella 2026. Urheilijoiden matka kohti unelmia jatkuu.

#### **4.5.1 Yhteenveto**

Isossa kuvassa olen ollut naisten tuloskehitykseen tyytyväinen. Se ei kuitenkaan tarkoita, ettenkö odottaisi naisilta parempaa. Tunnistan nykyisten urheilijoiden suuren potentiaalin, joka pitää saada laadukkaalla ja pitkäjänteisellä työllä esiin. Tulevaisuudessa joukkueen tavoitteena on saada tulosta entistä laajemmalla rintamalla, joka vaatii monipuolista ja laadukasta järjestelmää urheilijoiden ympärille. Sen avulla mahdollistuu myös uusien urheilijoiden nousu maailmancup-tasolle.

Tavoitteiden asettaminen oli itselleni entuudestaan tuttua omalta urheilu-uralta.

Valmentajana sain kuitenkin tavoitteille uuden näkökulman ollessani eri asemassa kuin

ennen. Parhaimmillaan oikeanlaisilla tavoitteilla on positiivisia vaikutuksia yksilön sisäisen motivaation ja autonomian kehittymiseen. Joukkueen yhteiset tavoitteet taas kehittävät ryhmädynamiikkaa ja joukkueena toimimista.

Tulevaisuudessa minun tulee osallistaa entistä enemmän urheilijoita joukkueen yhteisten tavoitteiden määrittämiseen. Viime kaudella (2021-2022) joukkueen tärkein tavoite oli terve urheilija, koska terve urheilija on hyvinvoinnin ja menestymisen perusta – tavoite onnistui. Avasin joukkueen tavoitteita (muitakin kuin tulostavoitteita) pääasiassa joukkueelle, Hiihtoliitolle, Olympiakomitealle ja medialle.

Keväisin kävin urheilijoiden kanssa aikaisemmin asetettujen tavoitteiden toteutumista läpi, samalla suunniteltiin yksilöllisiä tavoitteita tulevaisuudelle. Tavoitteita suunniteltiin ja tarkasteltiin urheilijanpuolella, sekä maajoukkueen profiloitipohjan avulla. Tavoitteet olivat lyhyen, keskipitkän ja pitkän aikavälin tavoitteita, joita urheilijat suunnittelivat valmentajien tuella. Alkuun osa urheilijoista tarvitsi apua suunnitteluun, mutta nykyään heidän ymmärryksensä ja omatoimisuutensa tällä osa-alueella ovat kasvaneet.

## 5 Linjaukset tulevaisuuteen

### 5.1 Valmennusjärjestelmän kehittäminen

Vaikka suomalainen mäkihyppy ei ole sillä tasolla, jolla se oli 2000-luvun alussa, niin pinnan alla on viime vuosina kuitenkin tapahtunut muutosta parempaan. Lajimme harrastajamäärä on kasvussa, lajin parissa työskenteleviä kasvattajaseuroja on aktivoitunut uudelleen ja lajin sisällä käydyt keskustelut ovat olleet yleisesti innostavia. Viime kausina on myös nähty yksittäisiä välähdyksiä kansainvälisen huipputason menestyksestä. Tämä luo uskoa tulevaan.

Lajimme valmennusjärjestelmä kaipaa kuitenkin edelleen kehitystä. Valmennusjärjestelmä on elänyt muutoksessa käytännössä koko sen ajan, jonka olen ollut töissä Hiihtoliitossa. Kasvavat harrastajamäärät ja lajin parissa aktivoituneet seurat kaipaavat johdonmukaisuutta urheilijan polulle, jota lajiliiton tulisi viitoittaa. Erityisesti naisurheilijoiden kohdalla haasteena ovat aikaisemmin olleet lajin heikot etenemismahdollisuudet. Tämä johtuu vähäisistä resursseista, katkonaisesta urheilijan polusta ja puutteellisesta kansainvälisestä kilpailutoiminnasta.

Valmennusjärjestelmän tulee olla avoin ja selkeä, jotta koko lajiverkosto osaa työstää yhteistä projektia eteenpäin. Isommassa kuvassa lajin visio on ollut useamman vuoden selvä: lajin nostaminen takaisin mäkihypyn ”isojen maiden” joukkoon, jonne Suomi kuului ennen 2010-luvun notkahdusta. Tämä ”tituleeraus” koskee ennemminkin miesten mäkihyppyä, koska naisten mäkihyppy ei ole vielä ollut ”isojen maiden” joukossa. Visio kuitenkin koskettaa myös naisten mäkihyppyä, sillä joukkueen nostaminen tulevaisuudessa ”isojen mäkihyppymaiden” joukkoon on ehdoton tavoite myös naisilla.

Notkahduksen syyt 2010-luvun taitteessa ovat moninaiset ja pitää ymmärtää, että mollivoittoisen kurssin korjaaminen ottaa aikansa, koska puutteellisen valmennusjärjestelmän seuraukset näkyvät tänä päivänä koko urheilijapolullamme. Yhteiset strategiset tavoitteet, selkeät roolit ja toimintamallit ovat kuitenkin otettava hyvinkin nopeasti käyttöön, jotta myös lajin parissa olevien nuorten polku kohti aikuisuutta saadaan toteutettua laadukkaasti.

Läpinäkyvä valmennusjärjestelmä tulisi jalkauttaa lajiliiton ja seuratoiminnan pariin selkeiden tavoitteiden, toimintamallien ja roolien avulla. Harkittujen ratkaisujen kautta lajin

järjestelmä kehittyy kestäväälle pohjalle ja eri toimijoiden vastakkainasettelulta vältytään. Tällöin tuloksena on yhtenäisempi ja menestyvä laji. Kehittämistyön tulee alkaa mahdollisimman nopeasti, jolloin uutta valmennusjärjestelmää päästäisiin käyttämään jo alkaneen olympiadin (4 vuotta) aikana. Sen yhteydessä järjestelmästä saatujen kokemusten ja tulosten analysointi sekä tarpeen vaatiessa järjestelmän hienosäätö pitkän ajan tähtäimellä. Suomalaisessa mäkihypyssä on viime aikoina edetty monessa tärkeässä asiassa vuosi kerrallaan, kun tilannetta pitäisi ehdottomasti katsoa useamman vuoden mittapuulla. Tästä yhtenä esimerkkinä on valmentajien työsopimukset sekä lyhytkestoisten valmennusryhmien perustaminen. Muutos ei tapahdu vuodessa, mutta vuodessa ehtii tapahtua muutosta. Lisäksi pitkäkin matka on aloitettava alusta.

- Yhteiset tavoitteet, arvot ja toimintamallit
- Selkeät roolit
- Kehittymisen seuranta ja mittarit

## 5.2 Valmennuslinjan kehittäminen

Valmennusjärjestelmän lisäksi lajimme tarvitsee yhtenäisen valmennuslinjauksen, joka tulee ottaa käyttöön mäkihypyn maajoukkueissa. Erityisesti lajisuorituksen tekniset näkemykset, käytännön toimintamallit, harjoituskokonaisuuden tarkastelu ja harjoittelun painopistealueiden uudelleen arvioiminen nykyisten lajivaatimusten mukaan ovat yhteisen linjauksen keskiössä. Viime kausien aikana on käyty keskustelua lajikollegoiden kanssa, jonka lopputulemana on nähty harjoittelun painottuneen liikaa fyysisen harjoittelun ympärille. Tällöin muut tärkeät ominaisuudet, kuten taito, ovat saattaneet jäädä liian pieneen rooliin. Myös välinekehityksen nähdään jääneen kotimaassa lähtötelineisiin, jolla on nykypäivän mäkihypyssä entistä suurempi rooli.

Yhteisen valmennuslinjauksen myötä urheilijoiden tarpeisiin vastattaisiin tehokkaammin ja turha poukkoilu urheilijan polun varrella jää pois. Tarvitaan myös enemmän lajien välistä yhteistyötä, kuten esimerkiksi mäkihypyn ja yhdistetyn välillä. Tätä tarvitaan etenkin harjoituskaudella, jolloin kilpailukalenterit ovat väljempiä ja kilpailuja järjestetään enemmän yhdessä. Lisäksi tarvitaan yhteisen valmennuslinjauksen antamien tulosten ja kokemusten

analysointia maajoukkuetoiminnasta, ja tämän tiedon jakamista lajiliiton muiden ryhmien sekä urheiluseurojen toimintaan. Hiihtoliiton ja seurojen tulee pyrkiä vastaisuudessakin aktiiviseen yhteistyöhön, jossa kumpikin tukee toistensa elinvoimaisuutta omilla rooleillaan. Liiton tarjoamat valmentajakoulutukset, sparraukset sekä junioreille suunnatut leirit, ovat kaikki tärkeitä seurojen oman kehitystyön lisäksi.

Seurat ovat äärettömän tärkeässä roolissa lajin jatkuvuuden kannalta. Keskeisinä tehtävinä tulee jatkossakin olla harrastajamäärien tasainen kasvattaminen, seuran oman urheilijan polun vahvistaminen lajin yhteisten linjausten avulla sekä laadukkaalla valmennuksella tuotettu nuoren urheilijan innostus ja harjoitettavuus tulevia vuosia varten.

- Yhteinen lajitekkinen näkemys
- Harjoittelun painopisteet ja määrät
- Lajiliiton ja Seurojen aktiivinen ja läpinäkyvä yhteistyö

### **5.3 Päivittäisharjoittelun kehittäminen**

Huipputuloksen saavuttaakseen urheilijan valmennuskokonaisuuden tulee olla täydellinen. Ajatusmalli ja tavoite tulee olla: ”Huippu-urheilija päivä kerrallaan, viikko kerrallaan, kuukausi kerrallaan, vuosi kerrallaan – huippu-urheilija joka päivä”.

Viime kausina naisten maajoukkuetoiminta on kehittynyt pääosin yhteisten leirien ja kilpailumatkojen myötä. Seuraavaksi kehittämistä vaatii urheilijoiden päivittäisharjoittelu, joka on ollut jokseenkin hajanaista viime kausina. Jotta urheilija voi harjoitella päivittäin huipputasolla, pitää olosuhteiden, valmennuksen ja tukipalveluiden vastata huipulle tähtäävän urheilijan tarpeisiin. Huippuvaiheessa menestyminen vaatii huippuolosuhteita sekä harjoittelua parhaimpien urheilijoiden ja tiimin kanssa.

Tulevaisuudessa esiin nouseekin ajatus urheilijoiden keskittämisestä samaan paikkaan, jossa joukkue ja yksilöt voivat kehittyä yhteistyön ja sen tuomien etujen myötä. Tavoitteena tuleekin olla toiminnan muuttaminen yksin yrittämisestä yhdessä tekemiseen. Resurssien puolesta on helpompaa kehittää kahden tai kolmen lajin kannalta merkittävän paikkakunnan olosuhteita huipputasolle, kuin verraten esimerkiksi kymmenen eri

paikkakunnan kehittämiseen. Toimintaa ei voi myöskään rakentaa sen varaan, että urheilija on maajoukkueen leiri- ja kilpailumatkojen varassa vaan siten, että leirit ja kilpailumatkat tukevat urheilijan ammattimaista päivittäisharjoittelua. Urheilijoiden keskittäminen myös todennäköisesti mahdollistaisi naisille tulevaisuudessa päivittäisen ja ympärivuotisen maajoukkuetoiminnan, kun valmentajan ja mahdollisesti jopa tiimin palkkaus olisi paremmin perusteltua. Tähän suuntaan on siirtynyt aikaisempina vuosina Suomen miesten maajoukkue sekä moni muu joukkue ulkomailla, kuten esimerkiksi naisten mäkihypyn maajoukkue Sloveniassa, joka on tällä hetkellä naismäkihypyn maailman paras joukkue.

Urheilijoiden keskittämiseen liittyy myös haasteita, jotka vaativat huomiota sekä muutosta asenteissa ja lajikuluttuurissamme. Pelko pienempien paikkakuntien toiminnan lopahtamisesta saa osalla karvat nousemaan pystyyn, mutta se ei ole kuitenkaan keskittämisen tarkoitus. Ajatus kannattaa ennemminkin siirtää yksilöön, mitä urheilija todella tarvitsee. Keskittäminen saattaa myös vaatia aikaa, jotta esimerkiksi yksilön asuminen mahdollisesti toisella paikkakunnalla onnistuisi ilman suurempia haasteita. Kysymykseen tulee lähinnä opiskelujen, töiden sekä asumisen muutokset, jotka mahdollisesti vaativat aikaa ja järjestelyjä. Muutosta tehdessä valmennusjärjestelmän ja toimintamallien tulee olla valmiita, ennen kuin itse muutos urheilijoiden keskittämistä kohti tehdään. Huippu-urheilussa yksilön kehittymisen kannalta pitääkin tehdä suuria päätöksiä, jotta unelmien tavoittelu on mahdollista tulevaisuudessakin.

- Olosuhteiden kehittäminen huipputasolle
- Valmennuksen kehittäminen huipputasolle
- Keskittäminen

#### **5.4 Yhteistyön kehittäminen**

Naismäkihypyn nykyisillä tuloksilla, näkyvyydellä ja niiden myötä käytössä olevilla resursseilla on vielä haastavaa kasvattaa naisten toimintaan suuntautuvaa budjettia niin merkittävästi, että oman tiimin kokoaminen tulevalle kaudelle olisi mahdollista, tai ainakaan useamman asiantuntijan tiimiä. Koska harrastajamäärät ovat kuitenkin vielä varsin

maltilliset, ei liene edes järkevää käyttää budjettia jokaisen joukkueen oman tiimin rakentamiseen kesäkaudella, koska tämä söisi budjettia taas toisesta päästä, mm. kilpailujen ja leiritysten osalta. Viime kauden (2021-2022) hyvien kokemusten pohjalta, olisikin järkevää jatkaa eri valmennusryhmien yhtenäisempää toimintaa, varsinkin kesäkauden ajan, kun kilpailukalenteritkin sen sallivat.

Tavoitteena tulee olla naisten, miesten ja nuorten maajoukkueiden tehokas yhteistyö, joka ajaisi myös yllä mainittuja valmennusjärjestelmän sekä valmennuslinjauksen kehittämistä eteenpäin. Yhteistyö lisäisi valmentajien välistä vuorovaikutusta ja valmennusosaaminen kehittyisi. Yhteistyön avulla saataisiin aikaan useita synergiaetuja, joista tärkeinä näen naisten toiminnan kannalta budjetin tehokkaamman hyödyntämisen, välinekehityksen, tukipalvelut, testauksen ja seurannan. Leirit voisivat painottua enemmän kotimaahan, jolloin tutkimustyön yhdistäminen maajoukkuetoimintaan tehostuisi. Myös tiimin ottaminen leiritykseen mukaan olisi budjetin kannalta tehokkaampaa, kun suurimmilta ulkomaan matkustukseen liittyviltä kuluilta vältyttäisiin. Kotimaan leirit tukisi myös paikallisten junioreiden kehitystä, kun paikalla on samaan aikaan esimerkillisiä huipputason urheilijoita. Erilaisista mäkiprofiileista ja olosuhteista johtuen, myös ulkomaanleirejä tulee toteuttaa, mutta mielestäni priorisoiden vain tärkeimpiin ajankohtiin ja mäkikeskuksiin, joissa esimerkiksi hypätään tulevia arvokilpailuja.

Toki yhdistämisessä pitää huomioida myös yksittäisten valmentajien ja asiantuntijoiden kasvava työmäärä, jottei joukkueiden kannalta tärkeitä toimintoja polteta loppuun. Samalla pitää huomioida, että jokainen yksilö saa tarvittavan määrän tukea urheilijoiden määrän kasvaessa. Tilanne vaatiiikin hyvää suunnittelua sekä tarpeen selvittämistä tiimin jäsenten lisäämiselle. Kilpailukaudella on kuitenkin hyvä muistaa, että jokainen joukkue menee pitkälti oman kilpailukalenterinsa mukaan, jolloin jokainen joukkue tarvitsee myös jonkinlaisen oman tiimin ympärilleen vahvistaakseen kilpailukykyään. Tämä koskee erityisesti naisten joukkuetta. Saumattoman yhteistyön kannalta olisi hyvä, jos tiimi olisi urheilijoiden ja valmentajien kanssa tekemisissä jo kesäkaudella, jotta tietoisuus joukkueesta on riittävällä tasolla.

- Valmennusjärjestelmän ja valmennuslinjauksen kehittäminen
- Yksilön välinekehittely ja tukipalveluiden saatavuus

- Vuorovaikutus ja osaamisen kehittäminen

## 6 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esille keskeisiä linjauksia, joiden avulla kaksi vuotta sitten käynnistynyttä naismäkihypyn maajoukkuetoimintaa sekä yleisesti ottaen suomalaista naismäkihyppyä on mahdollista kehittää tulevina vuosina entisestään. Keskeisiä kehittämislinjauksia tuli työssä esille neljä: valmennusjärjestelmän, valmennuslinjauksen, päivittäisharjoittelun ja yhteistyön kehittäminen. Linjausten avulla lajia on mahdollista kehittää yhtenäisemmäksi, jolloin kaikki toimijat tietävät yhteisen päämäärän ja rooliinsa kokonaisuudessa, jossa tavoitteena on urheilijan henkilökohtaisen potentiaalin saavuttaminen sekä lajin kansainvälinen menestys.

Suomalaisen mäkihypyn valmennusjärjestelmä on ottanut maltillisia askelia parempaan suuntaan lajin pahimman notkahduksen jälkeen. Valmennusjärjestelmä kaipaa kuitenkin edelleen kehittämistä, jotta kansainvälinen menestys ja harrastajamäärät jatkaisi kasvuaan. Yhdenvertainen ja selkeä valmennusjärjestelmä luo parhaimmillaan vankkaa luottamusta lajin tulevaisuudelle, joka edesauttaa urheilijan ja eri toimijoiden sitoutumista yhteisen tavoitteen eteen. Monosen (2016, 33) näkemys, tukee edellä mainitun järjestelmän uskottavuuden ja urheilijan sitoutuneisuuden välistä merkitystä. Huippuvaiheessa urheilijan täydellinen omistautuminen urheilulle edellyttää, että urheilijan ura lajissa näyttäytyy houkuttelevalta vaihtoehdolta, jota tuetaan kokonaisvaltaisella, kansainvälisen tason valmennuksella ja asiantuntijatoiminnalla.

Suomalaisessa mäkihypyssä on ollut 2010-luvulta alkaen eriäviä mielipiteitä valmennuslinjauksesta. Kansainvälisen tason hiipunut menestys herätti useita eri näkemyksiä, miten ero kansainväliseen kärkeen saadaan kurottua umpeen. Lähinnä näkemykset lajisuorituksen teknisestä toteuttamisesta sekä oheisharjoittelun sisällöstä ovat aiheuttaneet eripuraa, joka hankaloittaa eri toimijoiden yhteistyön toteutumista urheilijan kehittymisen edistämässä. Haasteena voi etenkin nähdä urheilijan etenemisen urheilijanpolulla, kun matkan varrella on useita erilaisia ohjeistuksia, joita urheilijan ja eri valmentajien on vaikea sisäistää. Yhteisen valmennuslinjauksen voidaankin nähdä kasvattavan luottamusta eri toimijoiden välillä ja tuovan johdonmukaisuutta urheilijan polulle sekä valmennukseen. Olympiakomitean (2020) ohjeistus tukee ajatusta valmennuslinjauksesta, jossa valmennuslinja ohjaa valmentajia toimimaan yhteisesti sovituilla tavoilla. Ohjeistuksen perusteella voidaankin todeta, että valmennuslinjauksen

suunnittelussa olisi suotavaa olla mahdollisimman moni valmentaja mukana, jotta ymmärrys ja sitoutuminen yhteisiin toimintamalleihin syvenisi.

Kansainväliselle huipputasolle tähtäävän urheilijan päivittäisharjoittelun tulee olla huippuluokkaa. Olosuhteiden, valmennusosaamisen ja asiantuntijapalveluiden kehittäminen huipputasolle ei ole yksinkertaista lajissa, joka vaatii varsinkin olosuhteilta äärimmäisen paljon. Suomessa on tällä hetkellä erittäin rajallinen määrä mäkikeskuksia, jotka kestävät kansainvälisen huipputason vertailun. Pienempien keskusten kehittäminen vaatisi valtavia investointeja, johon on nykypäivänä haastavaa löytää ratkaisuja. Pienemmissäkin keskuksissa urheilijalla on toki mahdollisuus kehittyä huipputasolle, mutta sen tiedetään olevan vaikeampaa, kuin mitä isommissa keskuksissa. Pienempien keskusten kannalta haasteellisena voidaan myös nähdä koulutettujen ja palkattujen valmentajien puute. Isommissa mäkikeskuksissa olosuhteiden, valmennusosaamisen ja asiantuntijapalveluiden lisäksi urheilijoiden määrä ja ryhmässä tekeminen nousee isoon arvoon. Tätä vahvistaa myös Lämsän ym. (2016, 11) näkemys huippu-urheilun päivittäisestä toimintamallista, jossa parhaat harjoittelevat parhaiden kanssa, parhaissa mahdollisissa olosuhteissa ja nouseekin kysymys: aloitinko naismäkihypyn kehittämisen aikanaan väärästä päästä? Naismäkihypyn aikaisemmasta tilasta voi tosin päätellä, että kehittämisen aloittaminen mistä päästä tahansa aukaisisi positiivisen kierteen tulevaisuuteen, jonka jälkeen on helpompi kehittää osa-alue kerrallaan kuntoon.

Parhaimmillaan huipputiimissä yksittäinen urheilija saa ryhmästä voimavaroja oman toiminnan kehittämiseksi ja pystyy oman kehittymisen avulla tukemaan myös ryhmän kehittymistä (Tiikkaja 2014, 182). Huipputiimin voidaan katsoa kehittävän yksilön ja ryhmän lisäksi yksittäisten valmentajien ja asiantuntijoiden osaamista. Yhteistyön nähdään lisäävän vuorovaikutusta, jonka myötä osaaminen ja voimavarat toiminnan kehittämiseen monipuolistuvat. Yhteistyöllä - varsinkin lajin sisällä, voidaan hyödyntää pienten lajien rajallisia resursseja tehokkaammin, kun joukkueella on yhteiset asiantuntijat käytössä. Yhteistyötä voi rakentaa järkevissä määrin myös lajien väliseksi, jolloin suomalaisen huippu-urheilun näkökulmasta voidaan kehittää useampaa lajia samaan aikaan. Yhteistyön määrää voi käytännössä kasvattaa rajattomasti. Huippu-urheilun näkökulmasta oleellista onkin määrittää, missä määrin lajin yhteistyötä kasvatetaan, jotta systeemi ei rasitu ja kehittämisen punainen lanka säilyy.

Päiväkirjamuotoinen opinnäytetyö toimi hyvänä keinona reflektoida omaa toimintaani viimeisen kahden vuoden aikana maajoukkuevalmentajana. Peilatessani omaa toimintaani suhteessa teoriaosuuteen huomasin kehittyneeni monella eri osa-alueella, mutta oppimista on edelleen paljon. Oman toimintani kuvailu auttoi minua myös hahmottamaan, kuinka paljon erilaisia työtehtäviä olen viimeisten kausien aikana tehnyt. Tämä puolestaan auttoi minua ymmärtämään, minkä takia en kokenut voivani toteuttaa omaa työtäni maajoukkuevalmentajana niin hyvin kuin olisin itse tahtonut.

Naismäkihypyn historiaan tutustuminen sai minut ymmärtämään naismäkihypyn asemaa Suomessa. Naisurheilun linjaukset puolestaan avasivat minulle enemmän naisten asemaa sekä sen muodostumisen vaiheita urheilussa. En itse ollut ennen linjauksiin tutustumista täysin oivaltanut, kuinka paljon naisurheilun asemaa on edistetty erinäisten linjausten avulla. Esimerkiksi lajiliittojen velvoite tasa-arvoisen toiminnan lisäämisestä, jotta ne olisivat valtionapukelpoisia, on mielestäni erittäin hyvä ja konkreettinen linjaus kaventamaan kuilua miesten ja naisten urheilun välillä.

Urheilijakeskeisessä toimintatavassa kaikki toimintamallit ja ratkaisut tulee johtaa koko urheilijan polun tarpeista (Lämsä ym. 2016, 10). Tulevina vuosina suomalaisessa naismäkihypyssä urheilijoiden tarpeisiin tulee pyrkiä vastaamaan vielä aikaisempaa paremmin. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen mahdollisti itselleni valmennusjärjestelmän puutteellisuuden näkyväksi tekemisen. Osittain voin sanoa tiedostaneeni näitä haasteita jo ennen tähän opinnäytetyöhön ryhtymistä, mutta näiden asioiden historian tuntemus sekä ihanteellisen tilanteen peilaaminen jo olemassa olevaan auttoi minua nostamaan esille ne merkittävimmät puutteet valmennusjärjestelmässä sekä sanoittamaan ne itselleni. Koen, että tiedostaessani enemmän puutteiden taustaa on näihin asioihin myös enemmän mahdollisuuksia puuttua.

Suomalaisen naisurheilun kasvava arvostus ja lajin kasvava harrastajamäärä luo edellytyksiä naismäkihypyn kehittämiseksi tulevaisuudessa. Edellä mainittujen kehittämislinjausten avulla naismäkihyppääjien urheilijan polkua on mahdollista kehittää tulevaisuudessa ja urheilijoiden tarpeisiin voidaan vastata aiempaa paremmin. Tämän myötä kasvava naisharrastajamäärä saadaan todennäköisemmin pysymään lajin parissa ja kehittymään kohti kansainvälistä huipputasoa.

Naismäkihyppääjien ikäjakaumassa on tänä päivänä epätasaisuutta. Suurimmat ikäpainottumat ovat tällä hetkellä alle 15-vuotiaissa ja yli 20-vuotiaissa urheilijoissa. Nuorten kehittymisen kannalta olisikin hyvä, jos kokeneemmat urheilijat olisivat mahdollisimman pitkään toiminnassa mukana, jolloin he voisivat oman kehittymisensä lisäksi esimerkillään ja kokemuksillaan antaa nuoremmille urheilijoille voimavaroja kehittymiseen. Tulevaisuudessa näen myös tärkeänä saada nykyisiä kansainvälisen tason urheilijoita valmennukseen mukaan.

Viimeistään nuoremman ”sukupolven” myötä toimintaa voidaan keskittää isompiin mäkiakeskuksiin, joissa olosuhteet, valmennusosaaminen ja asiantuntijapalvelut vastaavat kansainvälistä tasoa. Isommista mäkiakeskuksista löytyy myös voimalevyanturi, jonka avulla urheilijoiden lajin kannalta tärkeää voimantuottoa sekä ponnistuksen teknistä suorittamista voidaan seurata luotettavasti. Sama testausmenetelmä on käytössä myös mäkihypyn kärkimaissa, joissa urheilijoiden harjoitusohjelmia luodaan voimalevyihin asennettujen ohjelmistojen myötä, joiden pohjana toimivat urheilijan antamat testitulokset. Vastaava menetelmä voisi tulevaisuudessa luoda johdonmukaisempaa toimintaa myös suomalaiseen mäkihyppyyn ja sen valmentamiseen.

Naismäkihypyn tulevaisuuden visioita miettiessä, mahdollisuuksia on siis monia. Suomalaisen naismäkihypyn suunta on kuitenkin ylöspäin ja toivon, että tämän vuosikymmenen aikana se tulee näkymään niin kansainvälisenä menestyksenä kuin vetovoimaisuutena lajin pariin.

## Lähteet

FIS a. Lainattu: <https://www.fis-ski.com/DB/ski-jumping/calendar-results.html?noselection=true>. Luettu 27.4.2022.

FIS b. Cup Standings. Lainattu: <https://www.fis-ski.com/DB/ski-jumping/cup-standings.html>. Luettu 5.5.2022.

FIS 2022a. DRAFT: World Cup Calendar Women's Ski Jumping 2022/23. Lainattu: [https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1649943420/fis-prod/assets/WC\\_Calendar\\_JP22-23\\_Women\\_14.04.2022.pdf](https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1649943420/fis-prod/assets/WC_Calendar_JP22-23_Women_14.04.2022.pdf). Luettu 28.4.2022.

FIS 2022b. DRAFT: World Cup Calendar Men's Ski Jumping 2022/23. Lainattu: [https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1649943419/fis-prod/assets/WC\\_Calendar\\_JP22-23\\_Men\\_Plan\\_A\\_14.04.2022.pdf](https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1649943419/fis-prod/assets/WC_Calendar_JP22-23_Men_Plan_A_14.04.2022.pdf). Luettu 28.4.2022.

FIS 2021a. World Cup Rules Women's Ski Jumping 2021/22. Lainattu: [https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1636635374/fis-prod/assets/WCRGLJ-Women-2022-E\\_clean.pdf](https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1636635374/fis-prod/assets/WCRGLJ-Women-2022-E_clean.pdf). Luettu 28.4.2022.

FIS 2021b. World Cup Rules Men's Ski Jumping 2021/22. Lainattu: [https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1637737809/fis-prod/assets/WCRGLJ-Men-2022-E\\_clean.pdf](https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1637737809/fis-prod/assets/WCRGLJ-Men-2022-E_clean.pdf). Luettu 28.4.2022.

Helsingin Sanomat 29.8.1997. Lainattu: <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000003653119.html>. Luettu 29.4.2022.

IOC. Lainattu: <https://olympics.com/ioc/gender-equality/gender-equality-through-time/at-the-olympic-games>. Luettu 12.5.2022.

IOC 2021. Lainattu: [https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Olympic-Movement/Factsheets/Women-in-the-Olympic-Movement.pdf?\\_ga=2.110367622.283979912.1652384586-1058462370.1652384586](https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Olympic-Movement/Factsheets/Women-in-the-Olympic-Movement.pdf?_ga=2.110367622.283979912.1652384586-1058462370.1652384586). Luettu 12.5.2022.

Jussila, P. 1998. Suomen hiihto. Otavan Kirjapaino. Keuruu.

Kaivosaaari, A. 2012. Tyttö ja nainen urheilijana. Teoksessa Mero, A. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus s. 13. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Karisto, A & Laaksonen, P. 2011. Punapaidat - Lahtelainen mäkillegenda. Bookwell Oy. Porvoo.

Kettunen L. 2022. Mäkihypyn ja yhdistetyn johtoryhmän puheenjohtaja. Haastattelu 20.4.2022. SHL.

Kojonkoski, M. 2016. Suomalainen huippu-urheilu nyt ja tulevaisuudessa. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S. & Häkkinen K. Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa s. 21, 25. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Kuisma, S. & Jantunen, T. 2020. Suomen naiset ladulla ja mäessä. Printon AS. Tallinna.

Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 1986/609. Lainattu:

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609>. Luettu 16.5.2022.

Liikuntalaki 2015/390. Lainattu:

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=liikuntalaki>. Luettu 16.5.2022.

Lämsä, J. Mäkinen, J. Nieminen, M. & Paavolainen, L. 2016. Huippu-urheiluverokoston ja yksikön sisäinen arviointi. KIHU – Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus & Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö. Lainattu: [https://storage.googleapis.com/valoproduction/2017/02/sisainen\\_arviointi\\_raportti.pdf](https://storage.googleapis.com/valoproduction/2017/02/sisainen_arviointi_raportti.pdf). Luettu 2.5.2022.

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

Olympiakomitea 2020. Lainattu:

[https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/03/a18ae1b6-seuran-ohjauksen-ja-valmennuksen-linjau\\_3\\_2020.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/03/a18ae1b6-seuran-ohjauksen-ja-valmennuksen-linjau_3_2020.pdf). Luettu 18.5.2022.

Suomen Hiihtoliitto ry. 2022, mäkihypyn ja yhdistetyn yksikkö.

Teronen, A. Vuolle, J. 2018. Vastatuulesta myötämäkeen – Naiset suomalaisessa urheilussa. Tallinna Raamatutrükikoda. Viro.

Tervahartiala, P. 04.01.2021. Mäkihypyn tyyliarvostelu – LHS Blogi 1/2021. Lainattu: <http://www.lahdenhiihtoseura.fi/uutiset/arkisto/makihypyn-tyyliarvostelu-lhs-blogi-12021/>. Luettu 28.4.2022.

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Bookwell. Juva.

Urheilumuseo. 2022. Hiihdon henkeä - näyttelypaneelit.

Vahtola, J. 2012. Suomen mäkihypyn historia - Helsingin ”Urheista” Matti Nykäseen. Meedia Zone Oü. Viro.

Virmavirta, M. Hakola, L. 2016. Mäkihypyn lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Kalaja, S. & Häkkinen K. Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa s. 371–388. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Vuoden urheilija. Lainattu: <https://www.vuodenurheilija.fi/arkisto/vuoden-urheilija>. Luettu 16.5.2022.

Yle. Eskanen, J. 28.3.2018. Lainattu: <https://yle.fi/urheilu/3-10137778>. Luettu 28.4.2022.