



Lahden Uimaseuran akatemiauimareiden valmennusprosessin kehittäminen

Aaro Rahomäki

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja YAMK

Valmennus

Master-opinnäytetyö

2023

Tiivistelmä

Tekijä(t) Aaro Rahomäki
Tutkinto Liikunnanohjaaja (YAMK)
Raportin/Opinnäytetyön nimi Lahden Uimaseuran akatemiauimareiden valmennusprosessin kehittäminen
Sivu- ja liitesivumäärä 63 + 11
<p>Tämän kehittämistyön tavoitteena oli kehittää kohteena olleiden Lahden Uimaseuran akatemiauimareiden valmennusprosessia ja urheiluakatemiatoimintaa. Tavoitteena oli lisäksi, että sekä ryhmän valmentaja että urheilijat oppivat ja kehittyvät prosessin aikana ja kehittyminen jatkuu sen jälkeen. Näitä tavoitteita on kirjattu myös seuran strategiaan.</p> <p>Projekti toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä valmennusprosessin viitekehyksen ympärillä keräten tietoa toiminnan nykytilanteesta, kehittäen, keräten välipalautetta sekä jatkaen kehittämistä uudelleen. Kehittämistyö on siis osa valmennusprosessin jatkuvaa kehittämistä. Nykytilaa kartoitettiin aluksi tarpeen arvioinnissa työn tekijän eli ryhmän valmentajan toimesta. Tietoa kerättiin urheilijoilta kyselylomakkeilla sekä kehityskeskusteluiden avulla. Erilaisia toimenpiteitä arki- ja valmennukseen ja akatemiayhteistyöhön otettiin käyttöön ja kokeiltiin koko projektin aikana. Projektin loppupuolella kerättiin tietoa toimintaympäristöstä ja kuinka urheilijat sen kokevat. Näitä tuloksia käytettiin apuna toimintamallien luomiseen sekä erityisesti tulevaisuuden toimenpiteiden suunnitteluun.</p> <p>Kehittämistyön tuotoksena syntyi erilaisia toimintatapoja ja seitsemän vaiheinen toimintamalli urheiluakatemiatoiminnan kehittämiseen. Akatemiatoimintamallissa keskeisiä osa-alueita ovat toiminnan aloittaminen ja tutustuminen, tukitiimin tarpeen selvittäminen ja kohtaaminen arjessa sekä urheilijoiden neuvonta ja kannustus. Lisäksi valmennusprosessin kehittämiseen syntyi paljon toimintatapoja sekä kuuden osion toimintamalli, jossa huomioidaan valmennusprosessin kokonaisuus ja valmennusosaamisen viitekehys. Valmennusprosessin kehittämisen mallissa keskeistä oli toimintaympäristön nykytilan selvittäminen, yhteisen arvopohjan ja vision selkeyttäminen, toimintaympäristön ja kommunikaation kehittäminen sekä laadukkaasti harjoittelun varmistaminen.</p> <p>Toimintatavat ja mallit on luotu ensisijaisesti tämän kehittämistyön tilanteeseen ja ympäristöön sopiviksi. Niissä on kuitenkin varmasti yhtymäkohtia ja mahdollisuuksia soveltaa myös muihin ympäristöihin. Mallien avulla saatiin kehitettyä tämän toimintaympäristön valmennusprosessin eri osa-alueita sekä tehostettua yhteistyötä urheiluakatemian kanssa. Lisäksi saatiin paljon tietoa vahvuuksista ja kehityskohteista, joita jatkossa voidaan kehittää.</p>
Asiasanat valmennus, urheilu, uinti, johtaminen

Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Urheilijan polku	3
2.1	Urheilijan polku Suomessa	3
2.2	Urheiluakatemiatoiminta ja kaksoisura	6
2.3	Urheilijan polku uinnissa	9
2.4	Lahden Uimaseuran strategia ja valmennuslinja	14
3	Valmentajan tehtävät ja valmennusprosessin laatutekijät	15
3.1	Vision, valmennusfilosofian ja strategian luominen	17
3.2	Toimintaympäristön ja -kulttuurin muokkaaminen	19
3.3	Ihmissuhteiden luominen	21
3.4	Harjoitusten johtaminen ja kehittyminen	23
3.5	Uinti lajina	25
4	Työn tavoite	28
5	Kehittämistyön vaiheet	29
5.1	Suunnittelu ja tarpeen arviointi	31
5.2	Akatemiatoiminnan kehittämisen vaiheet	32
6	Menetelmät ja kyselyiden tulokset	35
6.1	Arvokysely	35
6.2	Päivittäisharjoittelun kysely	36
6.3	Talent Development Environment Questionnaire for Sport	38
7	Kehittämistyön tuotos	42
7.1	Toimintatapoja akatemiatoimintaan	42
7.2	Toimintamalleja valmennusprosessin kehittämiseen	44
8	Pohdinta ja johtopäätökset	47
	Lähteet	56
	Liitteet	64
	Liite 1. Lahden Uimaseuran valmennuslinja	64
	Liite 2. Lahden Uimaseuran tasovalmennuspolku	66
	Liite 3. Alkukysely arvoista, päivittäisvalmennuksen kehittämisestä ja tavoitteista	67
	Liite 4. TDEQ-kyselylomake	71

1 Johdanto

Valmentajan työ on jatkuvaa kehittämistä ja kehittymistä. Hyvät valmentajat arvioivat jatkuvasti omaa ja urheilijoidensa tekemistä ja yrittävät tehdä asiat aina entistä paremmin. Tästä johtuen valmentajan työ ei ole helppoa, vaan se vaatii valmennusprosessin monen eri osa-alueen huomiointia sekä paljon erilaisia taitoja.

Valmentajalla on oltava johtajan taitoja kokonaisuuden hallintaan ja sekä urheilijoiden että tiimin johtamiseen. Organisoitaitaitoja valmentajalta vaaditaan esimerkiksi toimintaympäristön kehittämiseen sekä harjoitus- ja kilpailutapahtumien organisointiin. Urheilijoiden kanssa toimiessa vaaditaan hyviä ihmissuhdetaitoja sekä opettajan työhön verrattavia pedagogisia taitoja. Lisäksi valmentajan on kyettävä refleктоimaan omaa tekemistään, mutta myös analysoimaan urheilijoita, ympäristöä ja lajia. (Lara-Bercial & Bales 2021, 74)

Valmennusprosessin eri osa-alueiden kokonaisvaltainen kehittäminen on erinomainen tapa valmentajan ja toimintaympäristön kehittämiseen. Vuonna 2013 on luotu International Sport Coaching Framework-viitekehys, jossa valmennusprosessin vaatimukset on jaettu valmentajan kuuteen tehtävään. Ne tehtävät ovat vision ja strategian luominen, toimintaympäristön muokkaaminen, ihmissuhteiden luominen, harjoitusten ja kilpailujen johtaminen, analysointi ja reagointi sekä oppiminen ja reflektointi. (International Council for Coaching Excellence 2013) Viitekehys antaa hyvän pohjan toiminnan arviointiin ja kehittämiseen.

Tämän työn tavoitteena on ollut kehittää kohteena olleiden Lahden Uimaseuran ja Päijät-Hämeen Urheiluakatemiaan uimareiden valmennusprosessin eri osa-alueita, toimintaympäristöä sekä akatemiatoimintaa. Lahden Uimaseuran strategiaan ja missioon on kirjattu koko uimaripolun läpi jatkuva laadukas valmennus sekä uintiakatemiatoiminnan kehittäminen. Apuna tavoitteen saavuttamiseksi on käytetty kehittämistyön menetelmiä, jossa teoriataustan pohjalta kokeillaan toimenpiteitä, kerätään kokemuksia ja palautetta. Näitä kehämäisesti toistamalla luodaan toimintatapoja ja -malleja valmennusprosessin kehittämiseen. Työn tekijänä on seuran valmennuspäällikkö, joka on myös kohteena olevien uimareiden henkilökohtainen valmentaja.

Teoriaosuuden alussa käsitellään urheilijan polkua yleisesti ja tarkemmin uinnin osalta sekä suomalaista urheiluakatemiaverkostoa ja kaksoisura-mallia. Sen jälkeen käydään läpi valmennusprosessia edellä mainitun viitekehysten avulla. Lisäksi teoriaosuudessa käydään pintapuolisesti läpi kilpa- ja huippu-uinnin vaatimuksia valmennuksen näkökulmasta, jotta ymmärretään työn kohteena olevan lajin erityispiirteet. Teoriaosuuden jälkeen esitellään tämän kehittämistyön vaiheita ja

menetelmiä. Menetelmät olivat osin tutkimuksellisia, joten samassa yhteydessä esitetään niiden tuloksia. Lopuksi havainnollistetaan kehittämistyöllä luotua tuotosta eli toimintatapoja ja -malleja sekä työn johtopäätöksiä.

2 Urheilijan polku

Urheilijan polku kuvaa urheilijan kasvuprosessia harrastuksen aloittamisesta aina kansainväliselle huipputasolle asti. Erilaisia urapolkuja on tutkittu sekä Suomessa että kansainvälisesti. Eri maiden kattojärjestöt ja lajiliitot ovat myös luoneet omia suuntaa antavia polkujaan. Tässä luvussa käydään Suomessa käytössä olevaa mallia urheilijan polusta, urheiluakatemiatoimintaa ja kaksoisuria sekä sitä miten urheilijan polku uinnissa näyttäytyy. Vaikka urheilijan polut ovatkin aina yksilöllisiä, on hyvä tiedostaa myös sen yleisiä linjoja.

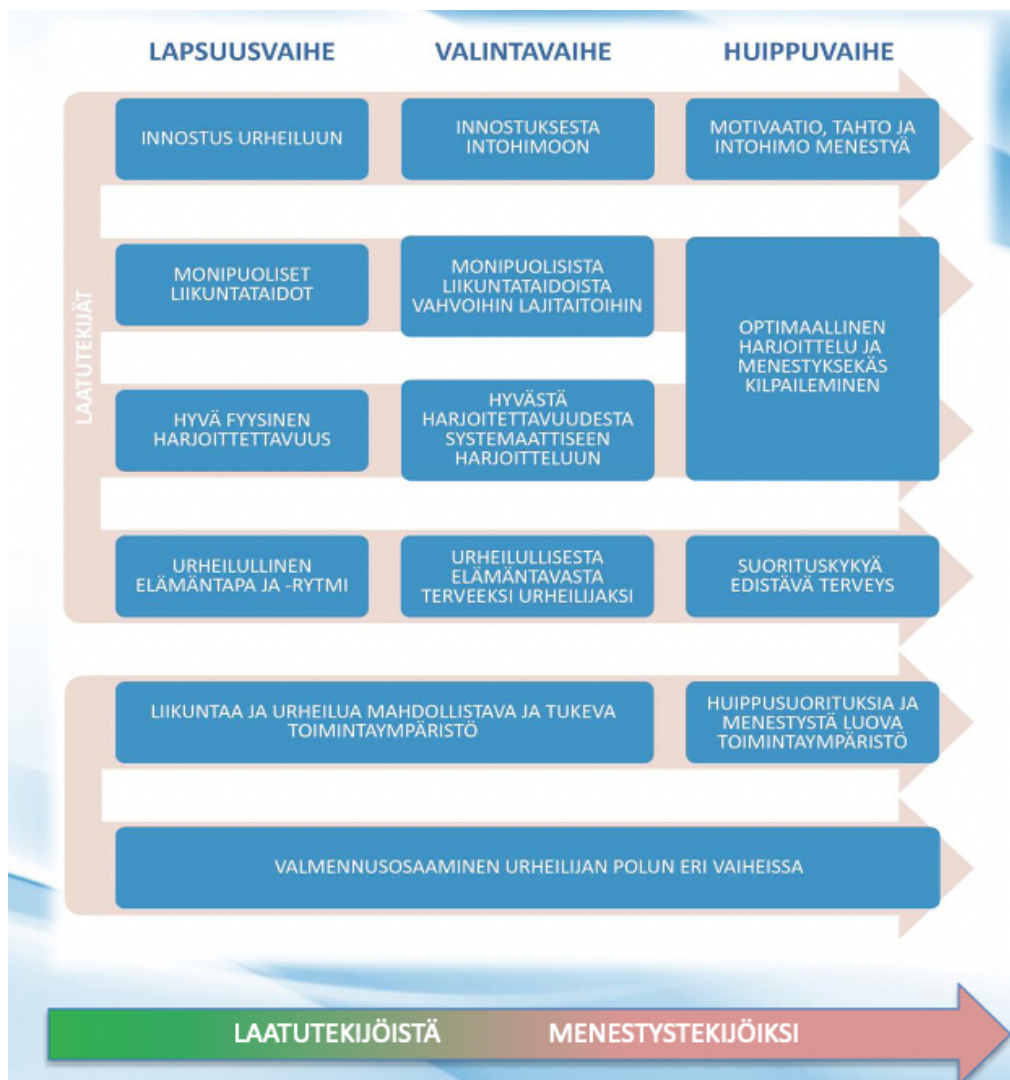
2.1 Urheilijan polku Suomessa

Suomessa on ainakin vuodesta 2012 alkaen käytetty urheilijan polku -termiä kuvaamaan urheilijoiden kasvua huippu-urheilijoiksi (kuvio 1). Polku on huippu-urheilun muutostyöryhmän tuotoksen jälkeen jaettu kolmeen osaan: lapsuusvaihe, valintavaihe ja huippuvaihe.

Lapsuusvaiheessa (noin 13v. asti) tärkeinä asioina on pidetty, että mahdollisimman monelle lapselle syntyy innostus ja edellytykset urheilijan polulla etenemiseen ja urheilijaksi kasvamiseen. Innostusta ja monipuolisen liikunnan kokonaismäärää pidetään tärkeimpinä asioina, mutta myös laadukas ohjattu harjoittelu ja kilpaileminen ovat mukana. Tärkeänä ympäristönä lapsella on koti, koulu ja urheiluseurat. (Finni ym. 2012) Lapsuusvaiheen polulle suositellaan useiden urheilulajien monipuolista harrastamista, mikä näyttäisi olevan sekä Suomessa että kansainvälisesti yleinen polku aikuisten tason huipulle nousseille urheilijoille. (Barth, Güllich, Raschner & Emrich 2020; Güllich & Emrich 2014; Finni ym. 2012). Suomalaisten huippu-urheilijoiden haastatteluissa he ovat pitäneet omissa lapsuusvaiheissaan tärkeinä asioina innostusta, omaehtoisuutta, monipuolisuutta, sosiaalisuutta sekä kannustavaa ilmapiiriä (Finni ym. 2012). Sopivaksi liikuntamääräksi lapsuusvaiheessa on arvioitu 20 tuntia, mikä ei välttämättä toteudu edes kaikilla urheiluharrastuksiin osallistuvilla. Toisaalta haasteita voi olla myös jo lasten ja nuorten liikuntasuosituksen (60min/pv reipasta liikuntaa) täyttämässä, vaikka pientä kehitystä tilanteessa on ollut vuodesta 2010 vuoteen 2018. Suomalaisista 7-vuotiaista lapsista suosituksen täyttää noin 70 % ja osuus tippuu nopeasti ollen 9-vuotiailla 54 % ja 15-vuotiailla enää 10 %. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 21—25) On siis selvää, että riittävästi liikkuvien urheilijoiden määrä on pieni ja vastuu urheilijan kokonaisliikuntamäärästä jää usein urheiluharrastuksen huolehdittavaksi.

Valintavaiheeksi on Suomessa määritelty urheilijan ikävuodet 13-19, jotka kattavat nuoren yläkouluikänsä sekä toisen vaiheen opinnot. Lapsuusvaiheen monipuolisista pohjataidoista ja innostuksesta valintavaiheessa pyrittäisiin systemaattisemmin kehittämään urheilijaa hänen itsensä valitsemassa

päälaajissa. Tärkeitä asioita on intohimo urheiluun ja lajiin, tavoitteellinen kilpaileminen, urheilullinen elämäntapa, yksilöllinen ja laadukas valmennus sekä urheilua tukeva toimintaympäristö. Toimintaympäristö tässä vaiheessa on vielä melko homogeeninen. Nuoret käyvät yläkoulun ja siirtyvät sen jälkeen toisen asteen opintoihin - urheilijat hyvin usein urheilulukioon. Kaveripiiri pysyy melko vakaana ja asuminen oman perheen luona tukee vakautta. Toisella asteella mukaan tulee myös urheiluakatemia ja urheiluoppilaitokset. (Mononen ym. 2014) Tärkeää valintavaiheessa on urheilijan motivaatio ja pitkällä tähtäimellä erityisesti sisäinen motivaatio, johon voi myös valmennuksella vaikuttaa. Hyvä työkalu on esimerkiksi itsemääräämisteoria. Siinä tärkeitä kulmakiviä ovat koettu pätevyys, kuuluvuuden tunne sekä autonomia. Toisin sanoen urheilijan sisäinen motivaatio parane, kun hän kokee onnistuvansa ja kehittyvänsä, kuuluvansa ryhmään sekä saa tehdä päätöksiä omaan urheiluharrastukseensa liittyen. (Deci & Ryan 1985; Mallet 2005)



Kuvio 1. Suomalainen urheilijanpolun malli ja sen laatutekijät (Mononen 2017)

Kun on selvitetty suomalaisten maajoukkue-urheilijoiden polkuja, on havaittu, että urheilijan polkuja on hyvin erilaisia. Päälajin harrastamisen aloittamisen ikä on vaihteli jopa alle 7-vuotiaasta yli 20-vuotiaaksi. Melko suuri osa (40%) on kuitenkin alkanut panostamaan päälajiinsa 13-16-vuotiaana. Kuitenkin tämänkin ikähaarukan molemmin puolin löytyy urheilijoita. Suurin osa (55%) urheilijoista oli valittu ensimmäisen kerran nuorten maajoukkueisiin 13-16 vuoden iässä ja toiseksi suurin osuus 17-19-vuotiaana. Alle 13-vuotiaana valittuja oli vain 4 %. Tuloksissa oli mukana paljon eri lajeja ja myös sellaisia, joissa lajin valinnat voi tehdä hyvin myöhäisellä iällä tai lajeja, joissa kilpailu ei ole niin kovaa. Uimareita kyselyssä oli vain 15 eli 5,6% kaikista vastanneista. Lajeja oli 61 ja mukana myös paraurheilijoita. (Pusa, Mäkinen, Mononen & Blomqvist 2021) Aiemmassa vastaavassa selvityksessä on todettu, että päälaji valitaan keskimäärin 15-vuotiaana, jolloin urheilijat harjoittelivat ohjatusti keskimäärin 16 tuntia viikossa. Ensimmäisiin kansainvälisiin kilpailuihin osallistuttiin myös keskimäärin 15-16 vuoden iässä. Noin puolet olivat opiskelleet toisella asteella urheiluoppilaitoksessa ja jopa 81% oli ollut mukana nuorten maajoukkue-toiminnassa. Tärkeinä asioina valintavaiheessa koettiin onnistumiset ja usko omaan potentiaaliin aikuisurheilijana, esikuvat, perheen tuki sekä oma intohimo. Ulkoisten tekijöiden, kuten julkisuuden ja tähteyden merkitykset koettiin vähäiseksi. (Mononen ym. 2014)

Urheilijan huippuvaiheessa oleellista on urheilijan motivaatio ja omistautuminen urheilulle. Urheilijalla täytyy olla tuki ja edellytykset urheiluun panostamiselle. Urheilijalla tulisi olla kokonaisvaltaista valmennusta ja yksilöllistä tukea. Motivaatio, tahto, intohimo menestyä ovat välttämättömät, mutta näiden lisäksi toimintaympäristössä on oltava siihen mahdollisuudet. Esimerkiksi urheilun ja elämän rahoittaminen ja siihen käytettävä aika on järjestettävä. Kaksois-ura mahdollistaa varsinkin valintavaiheesta huippuvaiheeseen siirtymisen sekä urheilu-uran jälkeisen elämän. Valmentautuminen huippuvaiheessa tulee olla kokonaisvaltaista ja kaikki valmennuksen osa-alueet tulee huomioida. Valmennustiimi ja tukipalvelut tulee rakentaa niin, että urheilija saa tarvitsemansa tuen esimerkiksi terveyden- ja hyvinvoinnin, harjoittelun ja kilpailemisen, sekä välineiden ja olosuhteiden osalta. Kun valintavaiheessa saatetaan joskus pärjätä urheiluseuran ja perheen resursseilla, tarvitaan huippuvaiheessa kaikki mahdolliset resurssit esimerkiksi oppilaitoksilta, urheiluakatemiaalta, kaupungeilta sekä lajiliitolta. (Nummela, Aarresola, Mononen & Paavolainen 2016)

Maajoukkueurheilijat kokevat, että eniten heidän nousuaan kansainväliselle tasolle ovat estämässä riittämätön taloudellinen tuki (72%), puuttelliset harjoitusolosuhteet (41%), asiantuntija- ja tukipalveluiden laatu (22%). Kolme tärkeintä olivat ulkoisia tekijöitä. Henkilökohtaisia tai sisäisiä tekijöitä olivat uskallus heittäytyä urheilu-uralle, loukkaantumiset/sairastelut sekä epävarmuus tulevaisuudesta urheilijana. Harvinaisempia olivat motivaation puute ja kokemus lahjakkuuden puutteesta.

Myös esimerkiksi töissä käyminen ja jaksaminen koettiin esteiksi. (Pusa, Mäkinen, Mononen & Blomqvist 2021) Nuorista maajoukkueurheilijoista 75 % uskoi, että hänellä on hyvät tai jonkin verran mahdollisuuksia ammatilaisurheilijan uraan. Suurimpina esteinä koettiin aikuisten tapaan taloudellinen tuki (46%) sekä riittämättömät harjoitusolosuhteet (30%). Suurin osa (89 %) piti erittäin todennäköisenä jatkavansa urheilua vuoden kuluttua, mutta 5 vuoden kuluttua enää vain alle puolet. (Mononen, Blomqvist, Pusa & Mäkinen 2021)

2.2 Urheiluakatemiatoiminta ja kaksoisura

Suomessa urheiluakatemioiden alueelliseen verkostoon kuuluu eri oppilaitoksia, urheiluseuroja ja asiantuntijaorganisaatioita. Tarkoituksena on, että osaaminen ja olosuhteet paranevat alueellisesti urheilijoiden ja lajien tarpeiden lähtökohdista. Tavoitteena on, että ”urheilijoilla on kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja toimintaympäristö, ja että urheilijat voivat saavuttaa potentiaalinsa urheilussa ja muilla elämänaloilla”. Akatemiaverkosto kehittää valmennus- ja asiantuntija-toimintaa, toimintaympäristöä sekä edistää urheilijoiden kaksoisuria. (Olympiakomitea 2023, Urheiluakatemiaohjelma)

Kaksoisuralla (kuvio 2) tarkoitetaan tavoitteellisen urheilun ja muun elämän, kuten opiskelun tai työelämän yhdistämistä. Kaksoisura alkaa valintavaiheessa yläkoulusta, jatkuu toisen asteen kautta korkeakouluopintoihin sekä työelämään tai ammattiurheiluun. Polku päättyy urheilu-uran jälkeiseen urasiirtymään. (Olympiakomitea 2023, Kaksoisura).

Päijät-Hämeessä urheiluakatemiaa vastaa Pajulahden valmennuskeskuksen alla toimiva Päijät-Hämeen Urheiluakatemia (PHUra). Sen tavoitteena on luoda urheilijalla laadukas arki, joustavat opiskeluratkaisut sekä hyvä valmennus. PHUra tarjoaa myös kultatason urheilijoiksi valittaville ilmaisia tai edullisia tukipalveluita. Tukipalveluihin kuuluvat terveydenhuollon palveluista lääkäri, fysioterapia ja hieronta, ravitsemusvalmennus sekä psyykinen valmennus. Lisäksi on olosuhteita ja tukea valmennukseen. (Pajulahti 2023, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia)

Päijät-Hämeessä on tehty myös urheilijan polkuun ja erityisesti kaksoisuraan liittyvää hanketta. Hankkeessa lisättiin tietoisuutta kaksoisuran mahdollisuuksista, luotiin urheilijoille pitkän tähtäimen suunnitelmia. Päijät-Hämeen urheilijan polku alkaa yläkouluvaiheesta, jossa tarjolla on urheilu- ja liikuntapainotteisia kouluja/luokkia sekä yläkoululeiritystä. Kaksoisuratyössä huomioitiin erityisesti myös merkittäviä siirtymävaiheita, kuten yläkoulusta toiselle asteelle siirtyminen. Toisella asteella tarjolla on Lahdessa urheilulukio ja -amis sekä muiden kuntien erilaisia malleja urheilun ja

opintojen yhdistämiseen. Toisen asteen jälkeen on merkittävä siirtymävaihe, jossa siirrytään joko korkeakouluopintoihin, työelämään tai ns. ”urheiluun ensimmäisenä ammattina”. Urheilu ensimmäisenä ammattina tarkoittaa, että urheilija keskittyy täysipainoisesti urheiluun. (Päijät-Hämeen Urheiluakatemia 2023, Urheilijan urapolku)

<i>Ikä</i>	6	7	10	12	15	18	19	20	25	30	
Psykologinen kehitys	Lapsuus		Nuoruus			(Varhais) Aikuisuus					
Sosiaaliset suhteet	Vanhemmat Sisarukset Opettajat Kaverit		Kaverit Valmentaja Vanhemmat Opettajat			Valmentaja Puoliso Ystävät			Perhe Ystävät Työkaverit (Valmentaja)		
Urheilu-ura	Urheilu-uran aloittaminen				Erikoistuminen				Huippuvaihe (ammattilaisuus)		Huippu-urheilun lopettaminen
Koulutus ja työ	Esi-koulu (1 vuosi)	Ala-koulu (6 vuotta)	Ylä-koulu (3 vuotta)	Lukio Ammattiopisto		Korkea-koulu	Armeija/ siviilipalvelus (6-12kk)		Työelämä		
DCDE	Liikuntapainotteinen peruskoulu (9 vuotta)			Urheilulukio Ammatillinen urheiluoppilaitos		Urheilumyönteinen korkeakoulu					
			Yläkoulun urheiluluokka	Urheilumyönteinen oppilaitos		Puolustusvoimien urheilukoulu					
			Yläkoululeiritys	Urheiluopisto/ valmennuskeskus		Uraohjelma					
						Puolustusvoimat					
						Pelaajayhdistys					
				Urheiluakatemia							
Taloudellinen tuki ja resurssit	Perhe			Urheiluseura Lajiliitto Urheiluakatemia			Olympiakomitea Sponsorit		Työnantaja Apuraha		

Kuvio 2. Urheilijan kaksoisuran kehitysympäristöt urheilijan polulla (Nikander ym. 2020, 81)

Nikander (2022) on tehnyt tutkimuskatsaukset kaksoisurista valintavaiheessa ja korkeakouluvaiheessa. Johtopäätöksissään Nikander toteaa, että koulu ja urheilu ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa ja olisi tärkeä tunnistaa minkälaista tukea tarvitaan missäkin vaiheessa ja ketkä sitä eniten tarvitsevat. Valintavaiheessa ja erityisesti urheilulukioiässä korostuvat aikatauluongelmat ja liika kiire. Urheilun ja opiskelun vaatimukset sekoittuvat ja nuori kaipaa myös vapaa-aikaa. Joustavuutta vaaditaan sekä opintojen että urheilun puolelta ja kokonaiskuormituksen säätely on tärkeää.

Urheilu-uraa ajateltaessa on huomattava, että nuoret yleisesti luopuvat mieluummin urheilu-urasta kuin opinnoistaan ja taas toisaalta opiskelun kuormitus siirtyy helposti urheiluun. Nikander pitää tärkeänä opintojen ja urheilun hyvää suunnittelua sekä sitä, että urheilijoilla ja heidän vanhemmiltaan on riittävästi tietoa. On hyvä myös ymmärtää, että urheilijoilla on erilaisia tavoitteita ja myös urheilulukiossa osa panostaa eniten koulunkäyntiin, toiset urheiluun ja jotkut yrittävät täysipainoisesti molempia tai vasta etsivät identiteettiään näiden väliltä (Koivusalo, Aunola, Bertram & Ryba 2018).

Korkeakoulujen kaksoisurien kansainvälisestä tutkimuksesta Nikander (2021) toteaa, että järjestelmät mahdollistavat urheilijoita pysymään urheilussa, mutta samalla myös valmistautumaan urheiluran jälkeiseen elämään. Lisäksi kaksoisuraympäristöt auttavat tavoitteidensa mukaisesti tukipalveluiden, olosuhteiden ja valmennuksen laadun saavuttamisessa. Tärkeää on Nikanderin mukaan urheilijan tukitiimi tai tukihenkilö, joka auttaa kommunikoinnissa eri toimijoiden välillä, opintosuunnitelmien laatimisessa sekä siirtymävaiheessa erityisesti korkeakouluvaiheeseen siirryttäessä. Suomessa tuki liittyy usein erikseen urheilun tukiasioihin ja opintojen puolella opintoasioihin. Näin ollen näiden asioiden yhteensovittaminen ja opiskelun joustavuus saattaa jäädä täysin nuoren urheilijan itsensä vastuulle.

On myös tutkittu, miten erilaiset menestystekijät koetaan onnistuvan suomalaisissa kaksoisuraympäristöissä ja urheilulukioissa. Vahvuuksina urheilulukioissa koetaan tukiryhmä, asiantuntijapalveluiden saatavuus, voimaannuttava lähestymistapa kehittymiseen sekä joustavat kaksoisuraratkaisut. Heikkouksina taas yhteistyö ja työnjako eri toimijoiden välillä, ymmärrys ongelmista ja tukemisesta, ennakointi sekä kokonaisvaltainen lähestymistapa. Yhteisen (opiskelu-urheilu) tukiryhmän puuttuminen saattaa vaikuttaa siihen, että toimijoiden välistä yhteistyötä ei koeta niin toimivaksi kuin muita osa-alueita. Opiskelijaurheilijat eivät puolestaan koe myöskään joustavuutta yhtä vahvasti kuin tukihenkilöt vaan kaipaavat sitä enemmän. Urheilijat kaipaavat myös eri osa-alueiden kokonaisvaltaista huomiointia tukihenkilöiltään. Tärkeää on, että kaksoisuran eri toimijat ymmärtävät toistensa tarpeita ja vaatimuksia. Tutkimus osoittaa, että Suomessa on urheilijoilla paljon mahdollisuuksia yhdistää opiskelu ja urheilu. Työelämään urheilun sovittaminen ei kuitenkaan onnistu samalla tavalla. Kehityskohteina ehdotetaan, että erilaisia urapolkuja tuotaisiin paremmin esille, ja että urheilijat tarvitsevat uraneuvontaa urheilun sovittamiseen muuhun elämään. (Nikander, Saari, Aunola, Kalaja & Ryba 2021)

2.3 Urheilijan polku uinnissa

Uintia on pidetty varhaisen erikoistumisen lajina ja tästä esimerkkeinä on antaa monia jo nuorena menestyneitä uimareita. Vuonna 1998 Ian Thorpe voitti 400 metrin vapaauintin maailmanmestaruuden 15-vuotiaana ja Michael Phelps rikkoi ensimmäisen maailmanennätyksensä 200 metrin perhosuinnissa saman ikäisenä. Myös 1970-luvulta löytyy useita 14- ja 15-vuotiaana maailmanmestaruuden voittaneita varsinkin naisten sarjassa. Esimerkkejä voidaan kuitenkin ottaa myös toisesta ääripäästä, kun Nicholas Santos voitti 50 metrin perhosuinnin maailmanmestaruuden 42-vuotiaana vuonna 2022. Myös useampia muita yli 30-vuotiaita maailmanmestareita löytyy - pääosin kuitenkin 50 metrin sprinttimatkoilla. Uintimatkojen ja sukupuolten ero tulee esille, kun vertaa naisten 400 metrin maailmanennätyksiä, jotka on tehty vanhimmillaan 18-22 vuoden iässä (vanhimmat 10 uimaria) ja toisaalta miesten 100 metrin perhosuinnissa 22-28 vuoden iässä.

(SwimSwam 2022). On kuitenkin viitteitä myös siitä, että pidemmällä matkoilla tulosten kehittyminen jatkuu pidempään kuin lyhyemmällä matkoilla, kun on tutkittu suuria määriä eri tasoisia uimareita (Born ym. 2022).

Lontoon Olympialaisiin osallistuneiden miesuimareiden keski-ikä oli $24 \pm 3,8$ vuotta ja naisuimareiden $22,2 \pm 3,9$ vuotta (Ferreira ym. 2017, 109). Mitalistien keski-ikä uinnin maailmanmestaruuskilpailuissa on noussut tasaisesti. Naisten puolella mitalistien keski-ikä vuonna 1994 oli 19,6 vuotta ja on sen jälkeen noussut ollen vuonna 2017 23,5 vuotta. Miesten puolella saman tarkasteluajalla keski-ikä on noussut 22,4 vuodesta 24,6 vuoteen. (SwimSwam 2022) Trendi saattaa siis olla, että uimarit menestyvät hieman vanhempina kuin aiemmin ja urat kestävät pidempään. Vaihtelua on kuitenkin edelleen erittäin paljon molempiin suuntiin. Esimerkkeinä vuonna 2022 Santosin maailmanmestaruus 42-vuotiaana ja David Popovicin maailmanennätys 100 metrin vapaauintissa 17-vuotiaana.

Uinnin kilpailujärjestelmä on myös ohjannut nuorena erikoistumiseen tarjoten vain vähän mahdollisuuksia edetä myöhemmin kansainväliselle tasolle. Kansallisesti arvokilpailut jaetaan kolmeen osaan: Rollo-uinnit (10-14-vuotiaat), Ikäkausimestaruusuinnit (13-16-vuotiaat), NSM-uinnit (16-18-vuotiaat), ja SM-uinnit (aikuiset). Tytöt siirtyvät seuraavaan arvokilpailuun aina vuotta ennen poikia. Myös masters-uuintoiminta alkaa uinnissa jo 25-vuotiaana. Kansainvälisellä tasolla viimeinen nuorten arvokilpailu on ollut nuorten EM-kilpailut, joissa viimeiset sarjat ovat T17 ja P18. Sen jälkeen Uimaliitto on pyrkinyt helpottamaan nuorten uimareiden siirtymää helpottamalla alle 20-vuotiaiden aikarajoja esimerkiksi EM-kilpailuihin. (Uimaliitto 2022; Uimaliitto 2018, 18) Vuonna 2023 on Euroopan uimaliitto (LEN) kuitenkin ottamassa askeleen toiseen suuntaan lanseeraamalla alle 23-vuotiaiden EM-uinnit (Sport Ireland 2022). Muissa lajeissa, esimerkiksi hiihto ja yleisurheilu, tällaiset

kilpailut ovat olleet jo pitkään mukana järjestelmässä. Yleisurheilussa alle 23-vuotiaiden EM-kilpailut pidettiin ensimmäisen kerran vuonna 1997 ja hiihdossa vastaavat MM-kilpailut 2006. (Wikipedia 2022)

Uimareiden keski-ikä vanhenemisen, kilpailujärjestelmän muutokset tai myöhäisempi erikoistuminen eivät kuitenkaan tarkoita, etteikö uimareiden olisi syytä aloittaa harrastus jo varhain lapsuudessa. Uimaliitto (2018) suosittaakin uintiharjoittelun aloittamista mahdollisimman nuorena. Tähän syytä on vesielementti, jonka johdosta uinnissa on lajina erityisvaatimuksia muihin, kuivalla maalla suoritettaviin, lajeihin. Koska vesi ei ole ihmiselle luontainen elementti, saattaa esimerkiksi pelastautumisrefleksi aiheuttaa kielteisiä muutoksia uimarin tekniikkaan, jos harjoittelua ja totuttelua veden ei ole aloitettu riittävän aikaisin. Muita eroja muihin lajeihin on esimerkiksi vaaka-asennossa tapahtuvat liikkeet sekä erilainen tunto- ja tasapainoaistimus kiinteän tukipinnan puuttuessa.

Ikävuodet	Harjoituksia /vko	Harjoitusviikot /vuosi	Uintimäärät /vuosi
Tytöt 10 → 13 Pojat 11 → 13	4 → 5-7	40-44	300 → 700-1600km
Tytöt 13 → 17 Pojat 14 → 18	8 → 9-12	44-48 → 48-50	Sprint: 1100 → 1600km Keskimatka: 1200 → 2800km Matkurit: 1800 → 3200km
Huippuvaihe: Harjoitusvuodet 1-3 → 7	9-12 → 6-11	48-50 → 44-48	Sprint: ~1600 → 1000km Keskimatka: ~2800 → 1200km Matkurit: ~3200 → 2000km

Taulukko 1. Harjoittelumäärien kasvu lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen kansainväliselle huipulle tähtäävällä uimarilla (mukailtu: Uimaliitto 2018, 142)

Taulukossa 1 Suomen Uimaliitto (2018, 142) suosittaa, että T10- ja P11-sarjoissa uimareilla olisi neljä uintiharjoitusta viikossa, tämän jälkeen harjoitusmäärät nousisivat vuosittain. Isompi hyppäys tapahtuisi murrosikään ja valintavaiheeseen siirryttäessä, eli kun uimarit siirtyvät Rolloista Ikäkausimestaruusuinteihin. Silloin harjoitusten määrä nousisi 5-7 harjoituksesta 8-10 harjoitukseen. Sen jälkeen harjoitusmäärät nousisivat vielä SM-tasolle asti, jonka jälkeen huippuvaiheen ensimmäisten harjoitusvuosien jälkeen harjoitusmäärää määrittäisi enemmän uimarin henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten esimerkiksi päämatka ja mahdollisesti heikkenevä palautumiskyky.

Valintavaiheesta huippuvaiheeseen siirtyessä eri matkojen uimareiden harjoittelu eriytyy uintimäärien osalta enenevässä määrin. Harjoitusmäärissä on suuri vaihtelu ja huipulle voi nousta monin eri tavoin. Edellä mainitut on esitelty taulukossa 1. Uimaliiton (2018, 185-207) Uimarin polussa on harjoitusohjeet kuitekin jo alle 7-vuotiaiden ikäryhmästä, jossa uintia 1-2 tuntia viikossa, alkaen. Nuoremmissa ikäryhmissä korostuu innostus, monipuolisuus, vesitaidot ja perusliikuntataitojen oppiminen. Myöhemmissä ikäryhmissä (12-15 v.) avainasioita ovat harjoittelemaan oppiminen ja lajiharjoittelun lisääminen, joiden jälkeen tulevat erikoistuminen ja yksilöllisyys. Huippuvaiheessa tulisi olla ammattimaista toimintaa kaikilla valmentautumisen osa-alueilla sekä valmentajalla riittävästi aikaa uimareiden yksilölliseen huomioimiseen.

Siirtyminen valintavaiheesta huippuvaiheeseen osuu uimareilla hankalaan elämänvaiheeseen. Usein samaan aikaan tapahtuu siirtyminen aikuisten sarjaan, ylioppilaskirjoitukset, hakeutuminen jatko-opintoihin tai työelämään sekä pojilla asepalvelus. Kuten todettua myös kansainvälisten arvokilpailujen taso ottaa siinä vaiheessa harppauksen eteenpäin, kun mennään yli nuorten EM-kilpailujen ikäsarjojen. Samaa aikaan harjoitusmääriä tulisi ylläpitää ja/tai panostaa harjoittelun laatuun ja tehoon. Urheilijan samalla itsenäistyessä tämä vaatii sekä valmentajalta ja uimarilta että toimintaympäristöltä paljon. Uimarille tärkeitä taitoja ovat itsetunto ja -luottamus, motivaatio, vastuunkanto. Valmentajan ja valmennustiimin vaatimukset lisääntyvät, kun uimari kehittyy lähemmäs omaa maksimiaan. Valmentajan tulisi hallita valmennusprosessi kokonaisuudessaan sekä kyetä arvioimaan yksilöllisesti urheilijan tarpeita kohti kansainvälistä tasoa. Huipulle tähtäävälle aikuisikää lähestyvälle urheilijalle tulisi tarjota mahdollisimman hyvät olosuhteet, välineet, harjoituspaikat sekä riittävästi huomiota valmentajalta ja tukihenkilöiltä. (Uimaliitto 2018, 200—207) Nämä asiat jäävät usein valmennustiimin ja seuran vastuulle, mutta myös paikallinen urheiluakatemiatoiminta voi olla tärkeä osa kokonaisuutta. Akatemiatoimintaa käsitellään seuraavassa luvussa.

Valintavaiheesta huippuvaiheeseen siirtymisen vaikeutta voidaan vielä kuvata esimerkiksi Barreiroksen, Cotén ja Fonsecan (2014, 178—181) tutkimuksen avulla, jossa mukana oli myös uimareita (n=60). He selvittivät, että puolet pre-junior (≤ 16 v.) maajoukkue-tason uimareista selviytyi samalla tasolle junioreissa (16-17 v.) ja enää vain kolmasosa aikuisten sarjassa. Aikuisten maajoukkue-tasolla vaikuttaisikin olevan suurempi osa niitä urheilijoita, jotka eivät ole aiemmin olleet mukana nuorten maajoukkueissa. Tähän voi olla monia erilaisia vaihtoehtoja, kuten menetelmät urheilijoiden valitsemisessa ja erot biologisessa kehityksessä. Tämä kuitenkin havainnollistaa, että nuorten tasolla menestyneenkin urheilijan on vaikeaa tehdä kansainvälistä läpimurtoa. Toisaalta uinnista on myös tehty tutkimusta, jonka mukaan nuorten (alle 18 v.) maailmanmestaruuskisoissa menestymisellä olisi positiivisia vaikutuksia menestymiseen aikuisten tasolla (Yustres ym. 2019). Tämä

tukisi sitä ajatusta, että uinti olisi aikaisen erikoistumisen laji, mutta toisaalta on myös tutkittu, että finaaleihin pääsemisellä nuorten kisoissa ei ole vaikutusta menestymiseen aikuisten MM-kilpailuissa (Yustres ym. 2017). Nuorten maailmanmestaruuskilpailut ovat jo erittäin kovatasoinen kilpailu ja siellä menestyvät uimarit saattavat olla jo erittäin lähellä aikuisten huipputasoa, joten he ovat jo siinä vaiheessa voineet tehdä siirtymän aikuisten tasolle. Nuorten Euroopan mestaruuskilpailuiden finalisteista 25% pääsi myöhemmin olympialaisiin, kun mitalisteista samaan pystyi 45% (Toner, Mooney & Swanton 2017). Verrattaessa nuorten maailmanmestaruuskilpailuiden mitalitaulukossa menestyneitä maita vastaaviin aikuisten tuloksiin, huomataan, että samat maat tulevat pärjäämään myös aikuisten sarjassa ja osittain samoin uimarein (Yustres ym. 2019).

Uinnin ollessa hyvin erilainen laji verrattuna kuivalla maalla tapahtuviin lajeihin voidaan erikoistumista tarkastella myös lajin sisäisesti. Erikoistumista uinnissa onkin tutkittu ja on havaittu, että nuorena monipuolisemmat (ui hyvin useampia uintilajeja) uimarit tekevät 18-vuotiaana parempia tuloksia. Toisaalta taas, mitä nuorempana on ikäryhmänsä 100 parhaan joukossa, sitä paremmat tulokset ovat 18-vuotiaana. (Staub, Zinner, Bieder & Vogt 2020, 1166)

Alpola (2019, 47—48) havaitsi Pro Gradu-tutkielmassaan, että Suomen Uimaliiton Rolloleirien maajoukkuetoimintaan (11-13 v.) osallistuneista huomattava osa (37,7 %) oli syntynyt vuoden ensimmäisellä neljänneksellä ja hyvin pieni osa (9,9 %) viimeisellä neljänneksellä. Näin ollen leireille näytti pääsevän helpommin kalenteriäiltään vanhemmat ja toisaalta sitä myötä biologisesti kehittyneemmät uimarit. Syntymäkuukausi ei kuitenkaan näytä olevan merkityksellinen uinnissa enää olympiatasolla (Ferreira ym. 2017, 109—111). Uimaliitto on reagoinut tähän myöhemmin ja muuttanut leirijärjestelmän niin, että alueittain leiritykseen valitaan huomattavasti suurempi osa kaikista uimareista, joten valintajärjestelmän virheiden mahdollisuus jää pienemmäksi (Uimaliitto 2022, alueleiritykset). Toinen Alpolan (2019, 48) huomio oli, että myöhemmin aikuisten sarjoihin siirtyessä leireille osallistuneista oli mukana kilpailemassa pojista noin puolet ja tytöistä reilu kolmannes. Drop-out on siis ollut melko suurta tällä välillä ja moni potentiaalisista nuorista uimareista ei syystä tai toisesta pääse kokeilemaan absoluuttista huipputasoaan aikuisena. Keskimäärin huippu-uimarit näyttävät saavuttavan maksimitasonsa miehissä keskimäärin 24,2 (\pm 2,1) vuotiaana ja naisissa 22,5 (\pm 2,4) vuotiaana (Allen, Vandenbogaerde & Hopkins 2014, 643). Toisaalta, kun on tutkittu hyvin suuria määriä uimareita huomataan, että suorituskyky tasaantuu keskimäärin huomattavasti tätä aiemmin (Born ym. 2022).

Tutkimustulokset huipulle nousemisesta, varhaisesta erikoistumisesta ja menestyksen ennustettavuudesta näyttäisivät olevan hieman ristiriitaisia. Mitä lähemmäs aikuisten huipputasoa päästään (esimerkiksi nuorten MM-mitali), sitä todennäköisempää näyttäisi olevan myös menestyminen

aikuisena, mutta toisaalta isossa kuvassa menestyjiä tulee merkittävästi, tai jopa enemmän, myös nuorten maajoukkueiden ja nuoreten arvokilpailufinalistien ulkopuolelta. Keskiarvot ja prosenttiosuudet eivät myöskään ota huomioon uimareiden yksilöllisiä eroja ja vaihtelua. Kuten Johnson, Tenenbaum, Edmonds ja Castillo (2008) toteavat tutkimuksessaan kaikki ovat uniikkeja, ja samankaltaiset uimarin polut voivat johtaa erilaiseen lopputulokseen toisten saavuttaessa menestystä ja toiset eivät. Toisaalta myös huipulle nousseiden polut saattavat näyttää erilaisilta.

Uinnissa käydään paljon keskustelua harjoittelun määrän ja laadun välillä. Lisäksi monilajisuus on ollut Suomessa iso keskustelunaihe viime vuosina. Harjoittelun määrän ja yksipuolisuuden saateen ajatella olevan yksi loppuunpalamisen ja drop-outin syitä. Mahdollisen varhaisen erikoistumisten ja suurten harjoitusmäärien vastapainoksi tulisi kiinnittää huomiota psyykkisesti turvalliseen ympäristöön ja hyvään urheilija-valmentajasuhteeseen. Toisaalta, jos urheilija harrastaa useampaa lajia olisi hyvä, että hän saa itse tehdä päätöksen omaan tahtiinsa, ei pakottaen. On mahdollista, että huolimatta aikaisesta erikoistumisesta ja suurista harjoitusmääristä loppuunpalamisen ja drop-outin riski on kohtuullisen matala, jos urheilijan psyykkiset tarpeet on tyydytetty. (Larson 2019) Uinnissa on harjoiteltu perinteisesti enemmän kuin muissa lajeissa, tosin useissa, varsinkin palloilulajeissa, on harjoitusmäärät kasvaneet. Harjoitusmäärien lisääntyminen kaikissa lajeissa haastaa lapsen tai nuoren valitsemaan lajin hyvin aikaisin. Uimaliiton polun mukaiset harrastusmäärät mahdollistaisivat ehkä toisen lajin pitämisen mukana noin 12-14-vuotiaaksi asti, jonka jälkeen uintimäärät nousevat niin korkeiksi, ettei se enää olisi järkevää. Yksilöllisiä polkuja on kuitenkin tässäkin kohden huomioitava sekä muiden lajien harrastamisessa että uintimäärissä.

Useiden lajien ja tutkimusten meta-analyysissä on havaittu monilajisuuden vaikuttavan positiivisesti aikuisiän menestykseen. Toisaalta juniorimenestyjät ovat alkaneet harjoitella päälajiaan aiemmin ja myös kehittyneet nopeammalla tahdilla. (Barth, Güllich, Macnamara & Hambrick 2022) Muiden lajien ohjattu harjoittelu näyttäisi olevan hyödyllistä 14-vuotiaaksi asti (Barth, Güllich, Raschner & Emrich 2020; Güllich & Emrich 2014). Koska aihe on monimutkainen ja huonosti ymmärretty ja koska varhaisella erikoistumisella saattaa olla terveydellisiä haittavaikutuksia, kuten loppuunpalamista tai loukkantumisia, Till ja Baker (2020) suosittelivat luomaan erilaisia urheilijan polkuja, viivästyttämään lahjakkuuksien valintaa ja luomaan mahdollisuudet harjoitteluun mahdollisimman monelle ja pitämään urheilijat mukana mahdollisimman pitkään.

2.4 Lahden Uimaseuran strategia ja valmennuslinja

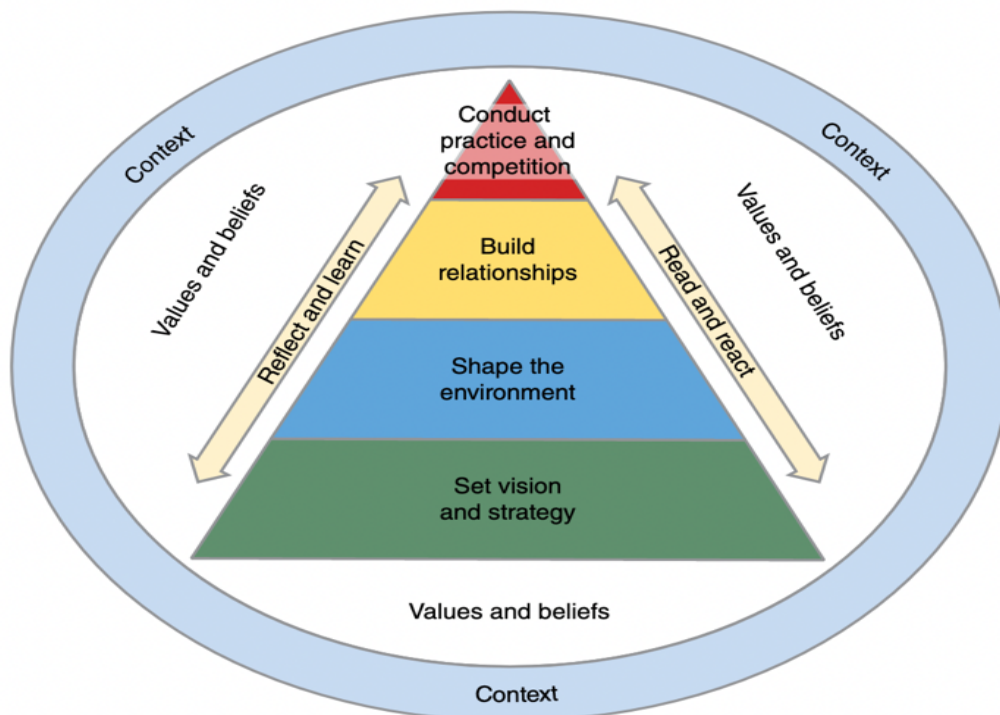
Lahden Uimaseura toimii Lahdessa ja Päijät-Hämeessä monipuolisesti vesiliikunnan eri osa-alueilla. Seurassa on toimintaa vauvauinnista, uimakoulujen ja tekniikkakoulujen kautta kilpauintiin ja aikuisuintiin. Lisäksi Lahden Uimaseura vastaa Lahden koulujen uimaopetuksesta.

Lahden Uimaseuran arvoja ovat menestyminen eri toimialueilla, rehellisyys toiminnassa, luotettavuus, ihmisläheisyys sekä avoimuus. Missiona on ”tarjota monipuolista uintiliikuntaa koko perheelle, laadukasta uinninopetusta kaikille ikäryhmille ja kilpauintivalmennusta junioreista kansainväliselle huipputasolle asti”. Visiossa ”uinti on yksi Lahden valtalajeista ja uimaseuralla on pysyvä asema Suomen uimaseurojen kärkijoukossa”. Seuran tavoitteita ovat: menestyvät uintijoukkueet, tasokas valmennusjärjestelmä, uinnin opetusta kaikille, ”vauvasta-vanhuksille” vesiliikuntaohjelma, ammattitaitoiset ja osaavat tekijät, hyvät harjoitusolosuhteet, vakaa ja omavaraisuuteen perustuva talous, optimaaliset harrastajamäärät, seudullinen yhteistyö sekä toimiva yhteistyö seuran sisällä. (Lahden Uimaseura 2023, periaate)

Lahden Uimaseurassa on käytössä uimareiden ja seuran tarpeiden mukaan joustava tasovalmennusjärjestelmä (liite 2). Valmennuslinjassa (liite 1) on määritelty, mitä asioita eri tasoilla harjoitellaan alkaen jo harrastepuolen tekniikkakouluista siirtyen kilpauintikoulujen kautta varsinaisiin kilpauintiryhmiin (Lahden Uimaseura, 2022 valmennuslinja). Tavoitteena on, että SM-ryhmiin siirtyessä uimarilla on jo harjoitettu monipuoliset taidot ja ominaisuudet, joita voidaan kehittää yksilöllisesti päälalajin mukaisesti kohti uimarin maksimaalista kapasiteettia. Valmennuslinja perustuu osittain Uimaliiton uimarin urapolkuun ja sitä on täydennetty seuran valmennusjärjestelmään ja olosuhteisiin sopivaksi (Uimaliitto 2022, uimarin urapolku). Uimaseurassa tämän kehittämistyön kohderyhmänä olleita urheilijoita valmentaa seuran valmennuspäällikkö, jonka toimenkuvana on SM/NSM-ryhmien valmennus, koko seuran valmennuslinjasta vastaaminen, toiminnan organisointi sekä valmentajien lähiesimiehenä toimiminen.

3 Valmentajan tehtävät ja valmennusprosessin laatutekijät

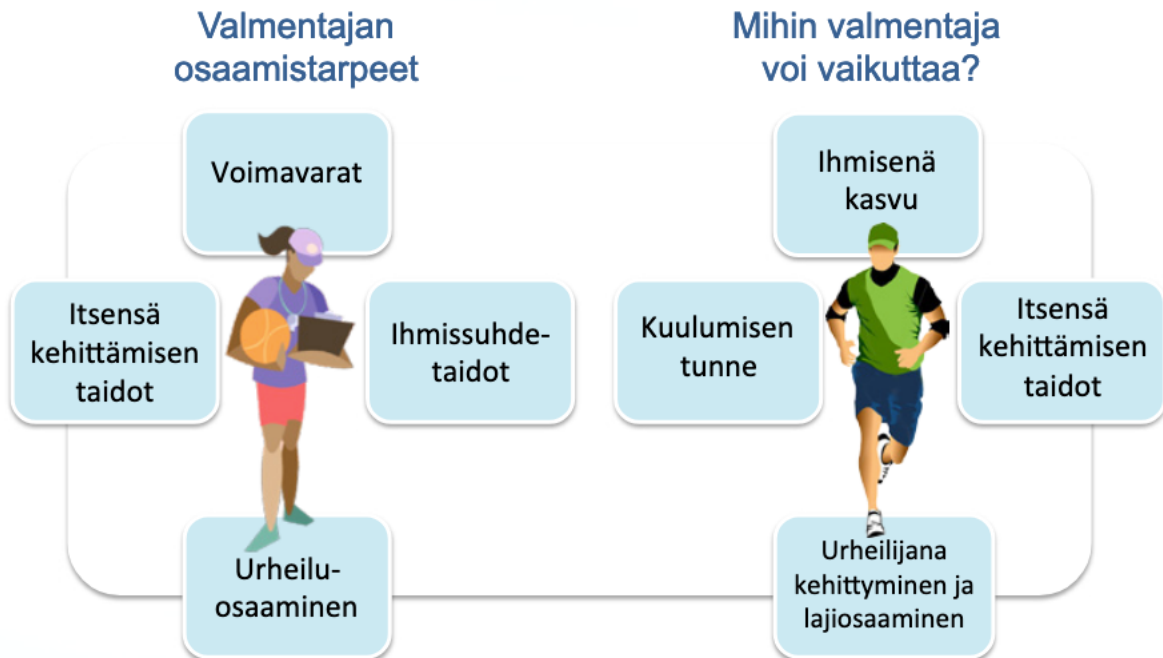
Julkaisussa European Sport Coaching Framework (ESCF) (Lara-Bercial ym. 2017, s.28 — 29) nostetaan esille valmentajan viisi tärkeintä tehtävää (kuvio 3). Nämä ovat vision ja strategian luominen, toimintaympäristön muokkaaminen, ihmissuhteiden luominen, harjoitusten johtaminen, observointi ja reagointi sekä oppiminen ja reflektointi. Kuten kuviossa 3 kuvataan, edellä mainittujen asioiden taustalla vaikuttavat arvot ja uskomukset sekä konteksti, jossa toimitaan.



Kuvio 3. Primary functions of the coach. (Lara-Bercial ym. 2017, 29)

Suomalaisen valmennusosaamisen mallissa (kuvio 4) on kuvattu valmentajan tehtäviä ja osaamistarpeita. Valmentajan toimintaympäristö mainitaan siinä omana osionaan. Valmentajan osaamistarpeina ovat sen mukaan itsensä kehittämisen taidot, voimavarat, ihmissuhdetaidot sekä urheiluosaaminen. Valmentaja voi näiden avulla vaikuttaa urheilijan ihmisenä kasvuun, kuulumisen tunteeseen, itsensäkehittämisen taitoihin sekä urheilijana kehittymiseen ja lajiosaamiseen (Hämäläinen, K. 2012, 22—29). Erona ESCF:iin suomalaisen valmennusosaamisen mallissa ei painoteta niin vahvasti vision ja strategian merkitystä, jotka monen muun arvion mukaan ovat keskeinen lähtökohta toiminnalle. Esimerkiksi Gould ja Mallet (2021, 1—7) ovat ottaneet teoksessaan Sport

Coaches' Handbook samoja asioita valmennusprosessin lähtökohdiksi. Näiden lisäksi samassa teoksessa Collins (2021, 31—49) pitää tärkeänä myös valmentajan selkeää valmennusfilosofiaa. Valmennusfilosofian voikin ajatella olevan osa kuviossa 3 kuvattuja arvoja ja uskomuksia, jotka luovat pohjan toiminnalle sekä ennen kaikkea vision ja strategian luomiselle. Lara-Bercial ja Mallet (2016, 224) nostavat huippuvalmentajia tutkineessa Serial Winning Coaches -tutkimuksessaan valmennusfilosofian keskeiseksi lähtökohdaksi, jonka ympärille on nostettu visio, ympäristö ja ihmiset. Myös Gilbertin (2017, 3—4) mielestä menestyvä valmentaja määrittelee ensin tarkoituksen ja arvot toiminnalle ja sen jälkeen luo ympäristön, joka toteuttaa niitä tarkoituksia ja arvoja.



Kuvio 4 Valmentajan osaamistarpeet (Hämäläinen, K. 2013, 15)

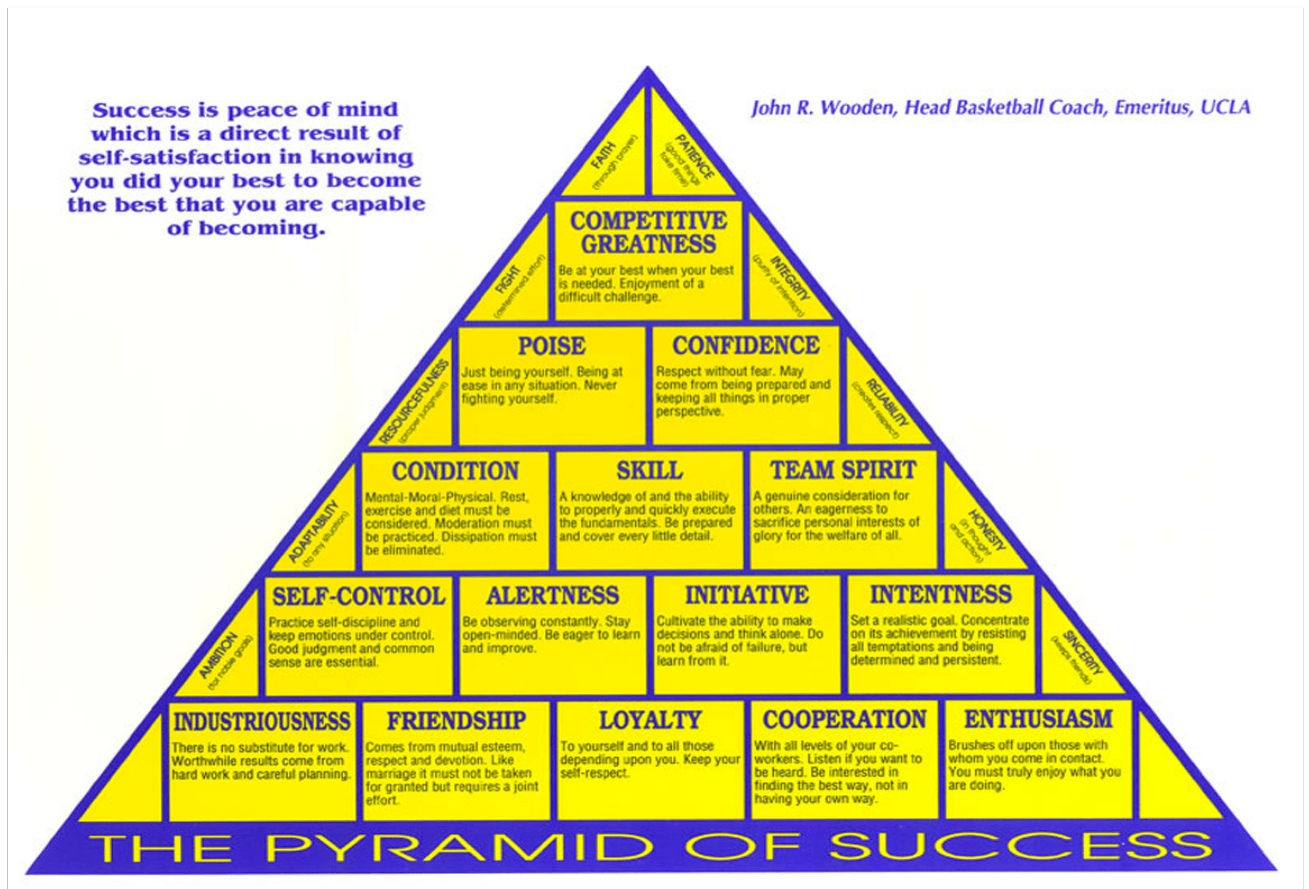
Seuraavissa luvuissa perehdytään tarkemmin näihin edellämainittuihin valmentajan tärkeimpiin tehtäviin osana valmennusprosessia.

3.1 Vision, valmennusfilosofian ja strategian luominen

Kuten todettua, on valmentajan tärkeää olla selvillä omista arvoistaan ja valmennusfilosofiastaan sekä luoda niiden pohjalta selkeä visio ja strategia, jonka pohjalta valmennusta toteutetaan.

Ihmisen arvot kuvaavat ihmisen tärkeinä pitämiä asioita ja vaikuttavat sitä kautta ihmisen tekemiin päätöksiin. Ne kuvaavat ihmisten kokemusten perusteella muuttuvia valintoja ja vaikuttavat valitoihin, joita teemme. (Helkama 2015) Valmennuksen merkitys ja arvot valmentajalle määrittelevät sitä, kuinka valmentaja lähestyy valmentamista. Valmennusfilosofian luomiseksi valmentajan täytyy ensin ymmärtää miksi hän valmentaa ja mitä periaatteita valmennuksessa noudattaa (Gilbert, 2017, 4—5). Valmentajan arvoja voidaan jakaa urheiluun liittyviin sekä eksistentiaalsiin arvoihin. Urheiluun liittyviä arvoja ovat esimerkiksi ajatukset siitä, mikä on urheilun merkitys tai päämäärä. Eksistentiaalinen arvo voi olla esimerkiksi käsitys oikeudenmukaisuudesta. Valmentajat toimivat myös ulkoisen paineen alla ja usein ovat vastuussa tuloksista. Onkin hyvä ymmärtää omat arvonsa ja erottaa ne kulttuurisista arvoista ja ulkoisesta paineesta. Mitä paremmin valmentaja ymmärtää näitä asioita, sen helpompi hänen on tehdä vaikeissakin tilanteissa eettisiä ja omien arvojen mukaisia päätöksiä. (Driska, Patterson & Backhouse 2021, 15—20)

Sisäistettyjen ja ymmärrettyjen arvojen pohjalta valmentaja voi luoda valmennusfilosofian, joka ohjaa toimimista valmentajana. Monet huippuvalmentajat ovat osoittaneet, että selkeä ja ymmärrettävä valmennusfilosofia voi olla avaintekijöitä menestykseen. Itsensä ja arvojensa tuntemisen sekä valmentamisen päämäärän määrittämisen jälkeen valmentajan tulisi pystyä ilmaisemaan valmennusfilosofiansa julkisesti ja selkeästi ainakin omille urheilijoilleen. Lisäksi valmennusfilosofian pitäisi näkyä käytännön toimissa valmentajana. Selkeä valmennusfilosofia onkin hyvä selkänöja, kun valmentaja joutuu tekemään vaikeita päätöksiä. Seuraavassa luvussa käsitellään toimintaympäristöä ja se onkin tärkeä osa valmennusfilosofiaa. Valmennusfilosofia tuskin voi pysyä täysin samanlaisena, jos toimintaympäristö vaihtuu esimerkiksi lasten urheilusta ammattilaisurheilujoukkueen valmentamiseen. Valmennusfilosofia ei myöskään voi pysyä koko ajan samanlaisena vaikka ympäristö ei vaihtuisikaan. Valmentaja kerää koko ajan uusia kokemuksia, tietoa ja ymmärrystä, jonka perusteella tehdään reflektiota myös valmennusfilosofian suhteen. Myös urheilijat vaihtuvat ja hyvä valmentaja pystyy mukauttamaan omat tapansa yksilöiden ja ryhmien toimintaan. (Collins 2021, 31—49) Gilbert (2017, 38—41) nostaa tärkeäksi juurikin urheilijakeskeisen valmennusfilosofian luomisen, jossa tärkeää on urheilijoiden tunteminen. Myös on hyvä huomioida, että valmentaja ja urheilija ovat todennäköisesti eri sukupolvea, joten valmentajan tulisi ymmärtää nuoremman sukupolven kokemusmaailmaa. Gilbert (2017, 34) käyttää esimerkkinä hyvästä ja selkeästä valmennusfilosofiasta legendaarisen koripallovalmentaja John Woodenin menestyksen pyramidia (kuvio 5)



Kuvio 5. Menestyksen pyramidi (Wooden 2023)

Yritysten johtamisessa puhutaan usein missiosta, visiosta ja strategiasta. Hyvässä valmennusfilosofiassa (kuten Wooden), voi jo olla nämä kaikki elementit. Ne kuvaavat sitä, mikä on merkityksellistä (missio), millaiselta tulevaisuuden halutaan näyttävän (visio) ja miten siihen pyritään (strategia). Kuten yrityksissä, myös urheilussa hyvällä johtajalla tulisi olla selkeä visio urheilijoiden, ryhmien tai organisaation kehittämisestä. (Gould ja Diffenbach 2021, 52—56) Visio täytyy tehdä selväksi myös urheilijoille. Gilbertin (2017, 50—52) mielestä urheilijoiden täytyy sitoutua visioon ja siihen minkälaista toimintaa visiolla tavoitellaan. Myös Coyle (2018, 229—230) nostaa esille, että menestyvät ryhmät pystyvät toimimaan arvojensa, mission ja vision mukaisesti. Lisäksi tärkeimpiä prioriteetteja tulisi korostaa ja tehdä ne mahdollisimman selväksi ryhmälle. Visio on valmentajalle tärkeä myös siksi, että sen avulla on mahdollista pysyä mukana nopeasti kehittyvässä kilpailussa ja valmentajan tuleekin olla valmistautunut tulevaisuuteen (Lara-Bercial & Mallet 2016, 225).

3.2 Toimintaympäristön ja -kulttuurin muokkaaminen

Hämäläinen (2013, 11) on kuvannut kuviossa 6 erilaisia toimintaympäristön muuttujaa, joita ovat esimerkiksi urheilijan ikä, taso ja sukupuoli, harjoittelu ryhmässä vai yksilönä sekä valmentajan rooli. Toisaalta olosuhteet ja kulttuuri, sekä paikallisesti että valtakunnallisella tasolla, vaikuttavat hyvin paljon valmentajan ja urheilijan toimintaympäristöön.



Kuvio 6. Valmentajan toimintaympäristö (Hämäläinen 2013, 11)

Vaikka uinnissa on kyse yksilölajista, tyypillisesti, kuten myös Lahden Uimaseurassa, harjoittelu tapahtuu ryhmissä. Harjoitteluolosuhteet rajoittavat ryhmien kokoja ja kokoonpanoja. Usein ryhmät pyritään suunnittelemaan saman tasoisiksi, mutta vaihtelua voi silti olla. Myös uimareiden sukupuoli ja ikä vaihtelevat. Seuran resurssit vaikuttavat siihen, kuinka monta valmentajaa ryhmällä on

ja kuinka suuren osan työajastaan valmentaja voi käyttää ryhmän tai yksilöiden valmennukseen. Lahden Uimaseurassa valmentajat ovat yksin vastuussa useammasta ryhmästä ja sen lisäksi voi olla muita työtehtäviä. Kuten Hämäläinen (2013, 12—15) toteaa, ongelmat olosuhteissa ja toimintaympäristössä haastavat valmentajan osaamista, organisointitaitoja ja urheilijalähtöistä valmentamista. Haasteita Lahden olosuhteissa tuovat esimerkiksi urheilijoiden erilaiset päivärytmit (työ, opiskelu), harjoituspaikkojen saavutettavuus ja ryhmien koko.

Huippuvalmentajia tutkineet Lara-Bercial ja Mallet (2016, 228) nostavat viisi tärkeää teemaa ympäristöstä. Ensimmäisenä korkeat odotukset ja vaatimustaso, joka kulkee koko organisaation läpi ja on kaikkien toimijoiden vastuulla. Toisena on, että ympäristössä tehdään kaikkensa parhaan suorituksen saavuttamiseksi ja etsitään keinoja olla parempia. Kolmantena harjoitusympäristö on vaativa, ympäristössä on sisäistä kilpailua ja tavoitteita nostetaan koko ajan korkeammalle. Neljäntenä vakaus, eli että haastavasta ja kehittyvästä ympäristöstä huolimatta henkilöstö, resurssit, aikataulut ja muut keskeiset asiat pysyvät suhteellisen vakaina. Ja viimeisenä valmentajan kyky vaikuttaa myös ympäristön ulkopuolella esimerkiksi hallinnollisiin asioihin, jotta olosuhteet pysyvät kunnossa.

Coyle (2018, 55—56) on samoilla linjoilla korkeiden odotusten ja vaatimustason osalta. Viestinä ryhmän jäsenelle tulisi olla kolme asiaa ”sinä olet osa tätä ryhmää”, ”tässä ryhmässä on kova vaatimustaso” ja ”uskon, että pystyt saavuttamaan ne”.

Junggren, Elbæk ja Stambulova (2018, 1108—1115) tutkivat toimivaa valmennusympäristöä tanskalaisessa huipputason uimaseurassa. Tarkoituksena oli selvittää valmennuskäytäntöjä ja -filosofiaa tutkimalla ympäristöä ja valmentaja-urheilija-vuorovaikutusta kokonaisvaltaisesti. He löysivät kolmenlaisia löydöksiä. Ensimmäisenä teemana uimarit olivat osa ympäristöä. Tällä tarkoitetaan, että uimarit ja valmentajat oppivat toisiltaan, uimarin autonomia on kehittymisen lähtökohta sekä että vaikka urheilullinen tulos on keskeisin asia, on elämän muutkin asiat tärkeitä. Toisena teemana oli yhteiset uskomukset ja arvot, jotka kiteytettiin sitaattiin ”voit oppia kaikilta, mutta se täytyy saada sopimaan sinulle”. Tällä pyrittiin yksilölliseen harjoitteluun ja tiedon jakamiseen sekä urheilijoiden että valmentajien kesken. Viimeisenä teemana oli kulttuuriset tekijät, ja harjoitusrakenne, jota kuvaillaan kaaottiseksi. Tämä tarkoitti esimerkiksi joustavia harjoitusryhmiä ja aikatauluja, joissa eri ikäiset ja tasoiset uimarit harjoittelivat samaan aikaan. Harjoituksissa oli paljon ihmisiä ja valmentajat tekevät yhteistyötä vaikka jokaisella onkin omat vastuualueensa. Tyypillistä harjoituksille oli jatkuva palautteen virta ja ystävällinen ilmapiiri.

Martindale ym. (2010) ovat kehittäneet työkalun (Talent Development Environment Questionnaire eli TDEQ), jolla voidaan arvioida ja kehittää huipulle tähtäviä ympäristöjä. Kysymykset on

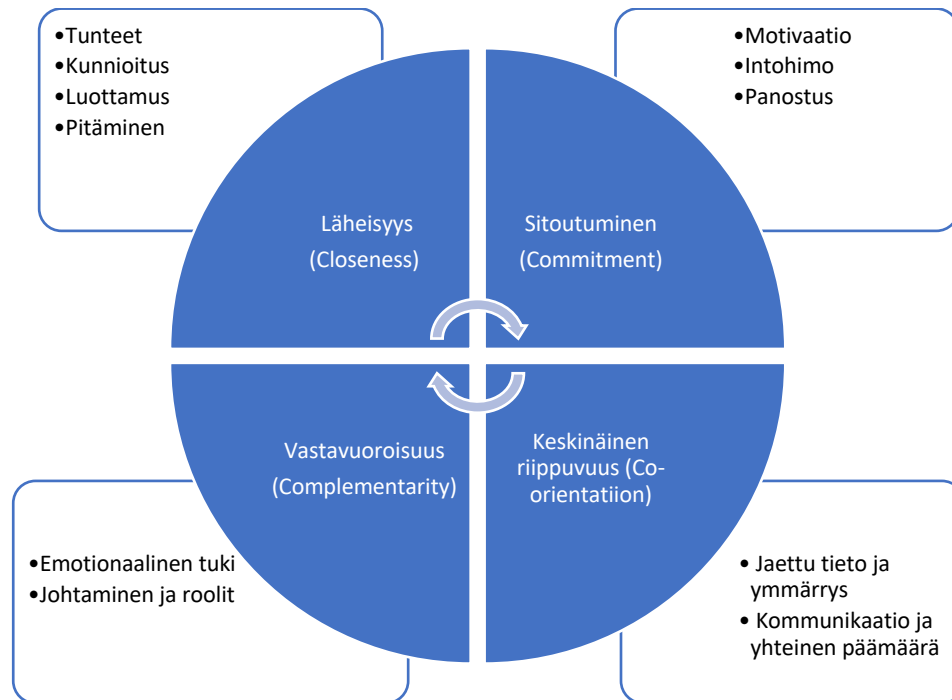
luokiteltu seitsemään eri osa-alueeseen, joiden ajatellaan olevan kriittisiä hyvän ympäristön kannalta. Nämä seitsemän eri faktoria ovat:

1. Pitkän tähtäimen kehittyminen
2. Laadukas valmistautuminen
3. Kommunikaatio
4. Urheilijan ymmärtäminen
5. Tukiverkot
6. Haastava ja tukeva ympäristö
7. Pitkän tähtäimen kehityksen taustatekijät

3.3 Ihmissuhteiden luominen

Valmentaminen voidaan ajatella urheilijan ja valmentajan väliseksi prosessiksi. Puhutaan urheilijakeskeisestä tai valmentajakeskeisestä valmentamisesta, mutta koska prosessissa tarvitaan molempia eikä kumpikaan voi prosessia tehdä yksin voitaisiin mieluummin puhua urheilija-valmentajakeskeisestä valmennuksesta. Urheilijan ja valmentajan välisen ihmissuhteen luominen ja kehittäminen aktivoi prosesseja, joiden avulla molemmat voivat kehittyä, kasvaa ja menestyä. (Jowett 2017, 154-158)

Urheilija-valmentaja-suhteen arviointiin voidaan käyttää ”3+1 C:n” mallia (kuvio 7). Jossa neljä tärkeää elementtiä ovat läheisyys (Closeness), sitoutuminen (Commitment), vastavuoroisuus (Complementarity) sekä keskinäinen riippuvuus (Co-Orientation). (Jowett, Kanakoglou & Passmore 2012, 185—189) ”Hyvässä valmennussuhteessa urheilija ja valmentaja panostavat aikaa, vaivaa ja energiaa yhteisesti sovittujen tavoitteiden ja prioriteettien saavuttamiseksi” (Jowett 2017, 156).



Kuvio 7. Urheilija-valmentaja-suhde 3+1 C:n mallin mukaan (mukailtu: Jowett ym. 2012, 189)

Rhind ja Jowett (2010) ovat kehittäneet COMPASS-mallin, jonka avulla voi ymmärtää, miten ”3+1 C:n” mukaista valmennussuhdetta voi kehittää. Se sisältää seitsemän kohtaa: konfliktien ratkaisu, kommunikoinnin avoimuus, motivaatio, positiivisuus, neuvot ja palaute, henkilökohtainen ja urheilullinen tuki sekä sosiaalinen verkosto.

Gould ja Diffenbach (2021, 60—61) kehottavat valmentajaa olemaan kannustava ja vähemmän rankaiseva parantaakseen urheilijoiden motivaatiota ja tyytyväisyyttä sekä käyttämään kysymyksiä käskyjen sijaan. Kysymyksille hyvä lähtökohta on Whitmoren (2019, 72—108) GROW-malli mukaisia kysymyksiä. GROW-malli koostuu neljästä osa-alueesta: tavoite (Goal) eli ”mitä haluat?”, realismi/todellisuus (Reality) eli ”missä olet nyt?”, vaihtoehdot (Options) eli ”mitä voisit tehdä?” sekä teot (Will) eli ”mitä aiot tehdä?”. Panchal ja Riddel (2020, 12—24) totesivat omassa tutkimuksessaan mallin olevan erittäin vahva ja joustava valmennusmalli, jota he kehittivät eteenpäin (GROWS-malli, taulukko 2) saavuttaen kehitystä ja käyttäytymisen muutosta koehenkilöillä. Kysymysten avulla valmentaja oppii urheilijasta. Sen onnistumiseksi valmentajan yksi tärkeimmistä vuorovaikutustaidoista valmennussuhteen parantamiseksi on kuunteleminen (Coyle 2018, 75—77 ja 162—163; Whitmore 2019, 68—69; Gould & Diffenbach 2021, 61). Kuuntelu osoittaa myös kunnioitusta ja panostusta urheilijaa kohtaan. Myöskään tiedon jakaminen ja kommunikaatio eivät ole mahdollista, jos valmentaja ei kuuntele ja ymmärrä urheilijaa. Kuuntelemalla valmentaja saa myös arvokasta palautetta omasta toiminnastaan.

Valmennussessio	
1	Mitä aiot tehdä aloittaaksesi muutoksen?
2	Mitä aiot tehdä säilyttääksesi muutoksen?
3	Mitä esteitä saatat kohdata?
4	Mitä aiot tehdä voittaaksesi esteet ja takaiskut?
5	Asteikolla 0-10 kuinka varma olet kyvystäsi sitoutua muutokseen ja miksi?
Reflektiosessio	
6	Asteikolla 0-10 kuinka olet onnistunut aloittamaan muutoksen ja miksi?
7	Asteikolla 0-10 kuinka olet onnistunut säilyttämään muutoksen ja miksi?
8	Oletko kohdannut esteitä ja mitä olet tehnyt selvittääksesi niistä?
9	Asteikolla 0-10 kuinka arvioita luottamustasi kykyysi tehdä muutos?
10	Mitä olet opit itsestäsi ja muutoksesta, jota voit käyttää tulevaisuudessa?

Taulukko 2. GROWS-mallin kysymykset (suomennettu: Panchal & Riddel 2020, 15)

3.4 Harjoitusten johtaminen ja kehittyminen

Urheilijat ja valmentajat viettävät suuren osan ajastaan harjoituksissa ja hyvin johdetut harjoitukset ovatkin tärkeä osa valmentajan työtä. Kun edeltävien lukujen asiat ovat kunnossa, on valmentajan helpompi johtaa harjoituksia laadukkaassa, turvallisessa ja vaativassa ympäristössä luottaen valmennusfilosofiaansa ja visioonsa sekä hyvään yhteistyöhön urheilijoidensa ja tiiminsä kanssa.

Harjoituksilla tulisi olla selkä johdonmukainen tavoite, kuten koko valmennusprosessillakin ja valmentajalla osaaminen johtaa harjoitus tavoitteiden mukaisesti. Myös nämä tavoitteet on hyvä olla selvillä urheilijoilla. Yhteiset ja yksilölliset tavoitteet, kuten edellämainittu pitkän tähtäimen visio, edesauttavat hyvien harjoitusten toteutumista. Tavoitteet tulisi olla sopivia urheilijoihin sekä tilanteeseen ja olosuhteisiin nähden. Toisaalta myös erityisesti kilpailutilanteen vaatimukset tulisi

huomioida harjoituksissa. Harjoitus ja kilpailu ovat kuitenkin lopulta kaksi hyvin erilaista tilannetta ja olosuhdetta. Harjoitukset mahdollistavat asioiden toistamisen ja erilaisen palautteen antamisen sekä erilaisten harjoitusvaikutusten tavoittelemisen. Toistojen lisäksi on pidettävä mielessä laadukas ja kehittävä harjoittelu. On kuitenkin tärkeä pitää mielessä lopullinen tavoite kilpailuissa onnistumisesta. Harjoitukset myös antavat mahdollisuuden urheilijoiden tilan arvioimiseen tulevaisuuden harjoitusten ja kilpailujen suunnittelun näkökulmasta. (Gould & Diffenbach 2021, 61—72)

Gilbert (2017, 108) määrittelee laadukasta ja tarkoituksenmukaista ("*deliberate practice*") harjoitusta viidellä ohjeella:

1. Vaatii täyden keskittymisen ja oikean mielikuvan harjoitettavasta asiasta
2. Vaatii lähes maksimaalisen fyysisen ponnistuksen ja riittävästi palautumista
3. Sisältää tavoitteen ja harjoittelua mukavuusalueen rajoilla
4. Ei ole aina miellyttävää, joten vaatii vastapainoksi muunlaista harjoittelua
5. Keskittyminen pitkäjänteiseen kehittymiseen

Oppimiseen ja kehittymiseen on toki myös erilaisia lähestymistapoja kuin *deliberate practice*. Oppia voi esimerkiksi monipuolisuuden, virheiden ja vaihtelun avulla, siirtovaikutuksen kautta, tiedostetusti ja tiedostamattomasti, monipuolisen ympäristön avustuksella, riittävällä määrällä toistoja sekä mallista oppimalla. Lisäksi erilaiset fyysiset ominaisuudet vaativat eri tyyppisiä harjoitteita. (Jaakkola 2010; Kalaja 2023; Coyle 2009)

Hyvän harjoituksen johtaminen vaatii valmentajalta monenlaisia pedagogisia taitoja. Näitä taitoja ovat esimerkiksi suunnittelu ja organisointi, asioiden selittäminen ja demonstrointi, palautteenanto ja vuorovaikutustaidot. (Lara-Bercial & Bales 2021, 73—96)

Gould ja Diffenbach (2021, 64—66) korostavat vielä erikseen kahta valmentajan erityistä tehtävää: observointi ja reagointi sekä oppiminen ja reflektointi. Observoinnilla ja reagoinnilla tarkoitetaan, että valmentaja pystyy havaitsemaan kilpailuissa ja harjoituksissa oleelliset asiat, joiden perusteella reagoida esimerkiksi antamalla palautetta tai muuttamalla harjoitussuunnitelmia. Oppimisella ja reflektoinnilla tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että valmentaja on valmis oppimaan ja kehittymään sekä arvioimaan kriittisesti omaa toimintaansa. Gould ja Diffenbach (2021, 66) antavatkin esimerkkejä kysymyksistä, joita valmentaja voi itselleen esittää reflektoidessaan omaa valmennustaan:

1. Mikä meni hyvin valmennuksessani?
2. Mikä meni huonosti?
3. Miksi asiat menivät hyvin tai huonosti?

4. Minkä asian tekeminen minun pitäisi lopettaa?
5. Minkä tekemistä pitäisi jatkaa?
6. Mitä pitäisi aloittaa?
7. Onko tekemäni asiat linjassa henkilökohtaisen valmennusfilosofiani sekä vision ja arvojen kanssa?

3.5 Uinti lajina

Uinti on hyvin erilainen laji verrattuna kuivalla maalla tapahtuviin lajeihin. Uinti tapahtuu vaakasennossa, ihmiselle vieraassa elementissä, jossa kiinteää tukipintaa ei ole ja vedenvastus on huomattavasti suurempi kuin ilman vastus. Nämä asiat haastavat varsinkin taidon oppimista, mutta toisaalta mahdollistavat esimerkiksi suuria harjoitusmääriä iskutusten puuttuessa. Voidaan myös pohtia riittääkö pelkkä vedessä harjoittelu, joka ei välttämättä anna samanlaisia fysiologisia harjoitusärsyksiä kuin kuivalla maalla tapahtuvat harjoitukset.

Uinti vaatii erinomaisen ja taloudellisen teknisen osaamisen vähintään omasta pääuintilajista, mutta yleensä myös kaikki muut kolme lajia opetellaan kohtuulliselle tasolle. Lisäksi uintiin liittyy niin sanottuja erikoistilanteita, joita ovat startti, vedenalaiset osuudet sekä käännökset. (Uimaliitto 2018, 20—25) Kaikkien uintilajien opettelua tukee se, että on havaittu nuorena useamman lajin taitajien tekevän 18-vuotiaina parempia tuloksia (Staub, Zinner, Bieder & Vogt 2020, 1166). Sekauintityyppinen ja monipuolinen uintiharjoittelu nuorena saattaisi olla siis hyvä pohja myöhemmälle menestykselle kaikkiin uintilajeihin.

Vesitaitojen ja uintitekniikoiden harjoittelussa tulee ymmärtää veden ominaispiirteet ja uintiin vaikuttava mekaniikka. Uintiasennossa uimariin vaikuttaa eteenpäin vievänä voimana hänen itse tuottamansa työntövoimat eli propulsiot. Näitä uimari tuottaa kämmenillä käsivedoilla, vartalon liikkeillä ja jalkojen potkuilla. Liikettä vastustavista voimista merkittäviä ovat muotovastus, aaltovastus ja pintakitka. Painovoima vetää uimaria pohjaa kohti, mutta noste kelluttaa uimaria ja uimari voi omilla liikkeillään parantaa uintiasentoaan. Vääntömomentti aiheuttaa sen, että ylävartalon ja keuhkojen parempi kelluvuus vääntää raskaampaa alavartaloa alaspäin ja vartaloa kohti pystyasentoa. (Uimaliitto 2018, 20—25; Hall & Murphy 2020, 12—21)

Hall & Murphy (2020, 19) suosittelevat vastusten huomioimisesta seuraavaa:

1. Kaikkia vastustavia voimia pitäisi vähentää niin paljon kuin mahdollista

2. Pienetkin muutokset esimerkiksi uimarin muodossa, asennossa tai varusteissa voivat olla erittäin ratkaisevia vastusvoimien kannalta kilpailuvauhdissa
3. Veden alla liikkuminen on tavoiteltavaa pintavastuksen eliminoimiseksi
4. Mitä nopeammaksi uimari tulee, sitä tärkeämmäksi tekniikka muodostuu

Uinnissa puhutaan tärkeänä taitona *otteesta veteen*, joka vaikuttaa siihen miten uimari pystyy esimerkiksi kämmenellään tuottamaan propulsiota. Malvela (2018, 53) selittää sen näin: ”uimarin kokema ote syntyy veden vuorovaikuttaessa liikkuvien kehonosien, etenkin kämmenten ja käsivarsien, kanssa. Ote koetaan virtaavana tai tihentyvänä paineena tuntoaistin avulla”. Malvela korostaa uimarin subjektiivista tunnetta vedestä ja pitää tärkeänä sitä, kuinka hyvin uimari ymmärtää tai pystyy selittämään omaa uimistaan.

Uinnissa on neljä uintityyliä: vapauinti, selkäuinti, rintauinti ja perhosuinti sekä näiden yhdistelmä sekauinti. Tärkeimpinä teknisinä asioina on oppia jokaisesta uintilajista oikea vartalon asento ja vartalon liike, potkut ja käsivedot sekä rytmi ja hengitys (Uimaliitto 2018, 20—25). Uinnin tekniikat ovat myös jatkuvassa kehityksessä ja ne vaihtelevat myös saman lajin uintimatka-riippuen. Huippu-uimarit pystyvätkin kehittämään uintilajien tekniikoita eteenpäin sopivaksi itselleen ja uimaleen lajille. (Bottom, 2012, 148) Uintivauhtia tarkasteltaessa tärkeimpinä asioina korostuvat vetotiheys ja vetopituus. Vetotiheys (frekvenssi) on huomattavasti helpompaa saada kansainväliselle tasolle, mutta vetopituus riittävällä frekvenssillä usein erottelee parhaat uimarit. (Uimaliitto 2018, 26—66) Vetopituudessakin on siis kyse vastustavien ja työntävien voimien suhteesta toisiinsa, jota voidaan parantaa taitoja- ja tekniikoita kehittämällä.

Uimarin nopeus vedessä on suurin startin (4,5-5,5 m/s) ja käännöksen (2,6-3,2 m/s) jälkeen veden alla, joten on opittava myös delfiinipotkut sekä rintauinnissa käytettävä läpivetoliuku. Uintitekniisten asioiden lisäksi uimarin nilkan liikkuvuus on erittäin merkittävä tekijä delfiinipotkujen voimantuotossa. Startin ja aloitusliu'un (ensimmäinen 15m) osuus vaihtelee (1-30%) välillä kokonaismatkasta, joten erityisesti lyhyemmillä matkoilla sen merkitys korostuu. Näiden lisäksi uinnissa on lajista riippuen monia erilaisia kääntymistyyliä, joiden tekniikat tulee hallita. Lyhyellä radalla käännöstenkin merkitys hieman korostuu. (Uimaliitto 2018, 26—66)

Uinnissa on myös suoritusta rajoittavia tekijöitä, kuten uimarin antropometria, liikkuvuus, voimatasot ja kestävyysominaisuudet. Uimarit ovat keskimääräistä ihmistä selkeästi pidempiä. MM-kilpailujen (2017) keskipituudet lajista riippuen olivat miehillä 183-193cm ja naisilla 168cm-180cm. Pitäen merkitys luultavasti riippuu matkan pituudesta ja uintilajista, mutta on kuitenkin merkittävä tekijä kaikissa lajeissa. Myös vartalon muoto ja kelluvuus vaikuttavat uintisuoritukseen. (Uimaliitto

2018, 67—68) Näin ollen esimerkiksi voimaharjoittelussa tulee huomioida lihasmassan ja muodon vaikutus uimarin vartalon käyttäytymiseen vedessä (Hall & Murphy, 2020 34—35).

Uimari tarvitsee merkittävästi liikkuvuutta, vaikkakaan ei äärimmäistä yliliikkuvuutta. Uinnin kannalta tärkeimpiä ovat hartiasseudun, selkärangan, lantion alueen ja nilkan liikkuvuus. Hartioiden liikkuvuutta tarvitaan käsivetojen ja liukuasennon suorittamiseen. Selkärangan rotaatiota tarvitaan selkä- ja vapaauinnin liikkeisiin ja eteen-taaksetaivutusta rinta- ja perhosuinneissa sekä delfiinipotkuissa. Lonkkanivelen liikkuvuus vaikuttaa erityisesti rintauintiin. Nilkan liikkuvuus koukistusliikkuvuus vaikuttaa rintauinnin potkuun ja ojennussuuntaan, kuten aiemmin todettua, merkittävästi muiden lajien ja delfiinipotkuihin. (Uimaliitto 2018, 72—74)

Voima-, nopeus- ja kestävyysominaisuuksilla on luonnollisesti myös erilaisia merkityksiä riippuen uintimatkasta. Sprinttereillä on suuremmat voima- ja nopeusvaatimukset energiantuoton tapahtuessa paljon välittömien energianlähteiden avulla. Siirryttäessä 100 ja 200 metrin matkoihin alkaa korostua anaerobinen energiantuotto ja suorituskyky. Kestävyysominaisuudet ja uinnin taloudellisuus korostuvat vielä enemmän keskimatkoilla ja pitkällä matkoilla aerobisen energiantuoton osuuden noustessa 100 metrin noin 10 prosentista 1500 metrin jopa 90 prosenttiin. (Malvela 1999, 27). Lyhyempien ja keskimatkojen väliin jäävä 200m on näiden ominaisuuksien väliltä, jolloin vaatimukset sekä aerobisen että anaerobisen suorituskyvyn osalta ovat suuret suorituksen kestäessä noin 2 minuuttia. Harjoittelussa tulisi huomioida urheilijan taipumukset pitkiin tai lyhyihin suorituksiin sekä tavoitteena oleva uintimatka ja laji. Luonnollisesti pitkän matkan harjoittelu vaatii myös aikaa uintiharjoitteluun ja olosuhteita toisella tavalla kuin lyhyempien matkojen. (Uimaliitto 2018, 69—80)

Hall ja Murphy (2020, 330) jakavat harjoittelun viiteen tärkeään osa-alueeseen, jotka ovat: uintiharjoittelu, voimaharjoittelu, ravinto, palautuminen ja psyykinen harjoittelu. Tärkeimpinä psyykkisinä tekijöinä voidaan uinnissa pitää pitkäjännitteisyyttä ja motivaatiota, pettymysten sietokykyä sekä vireystilan säätelyä. Lisäksi korkealla tasolla uiminen vaatii sitoutumista urheilulliseen elämään. (Uimaliitto 2018, 91—98)

4 Työn tavoite

Työn tavoitteena on ollut kehittää Lahden Uimaseuran akatemia- ja SM-ryhmien uimareiden päivi-
täisvalmennusta sekä valmennusympäristöä ja -prosessia. Työn tuloksena syntyisi näin toimintata-
poja ja -malleja, joiden avulla arkivalmennus on jatkossa kokonaisvaltaisempaa, laadukkaampaa ja
henkilökohtaisempaa.

Tärkeä osa tavoitetta on ollut ottaa paremmin käyttöön Päijät-Hämeen Urheiluakatemia tukipalve-
lut sekä asiantuntijat urheilijoiden saavutettavaksi ja lähelle arjen toimintaa. Urheiluakatemia tar-
joaa hyvät palvelut uimareiden käytettäväksi edulliseen hintaan, mutta niiden käyttö on ollut hyötyi-
hin nähden vähäistä. Myös tietoisuutta akatemian tarjoamista mahdollisuuksista on työn avulla py-
rity lisäämään.

Lahden Uimaseuran strategiaan 2020–2025 on kirjattu, että seuraan syntyy toimiva ja houkutteleva
Uintiakatemia kansalliselle ja kansainväliselle huipulle pyrkiville uimareille. Taustalla on uimahalli-
hanke, jonka myötä Lahdessa olisi myös lajin kansallisessa vertailussa erittäin kilpailukykyiset har-
joitusolosuhteet. Vaikka uimahallihanke on sittemmin viivästynyt, eikä sen tulevista aikataulusta ole
tietoa, on laadukkaan valmennuksen tarjoaminen kaikilla ikätasoilla kansalliselle huipulle ja kan-
sainväliselle tasolle asti tärkeä osa Lahden Uimaseuran missiota.

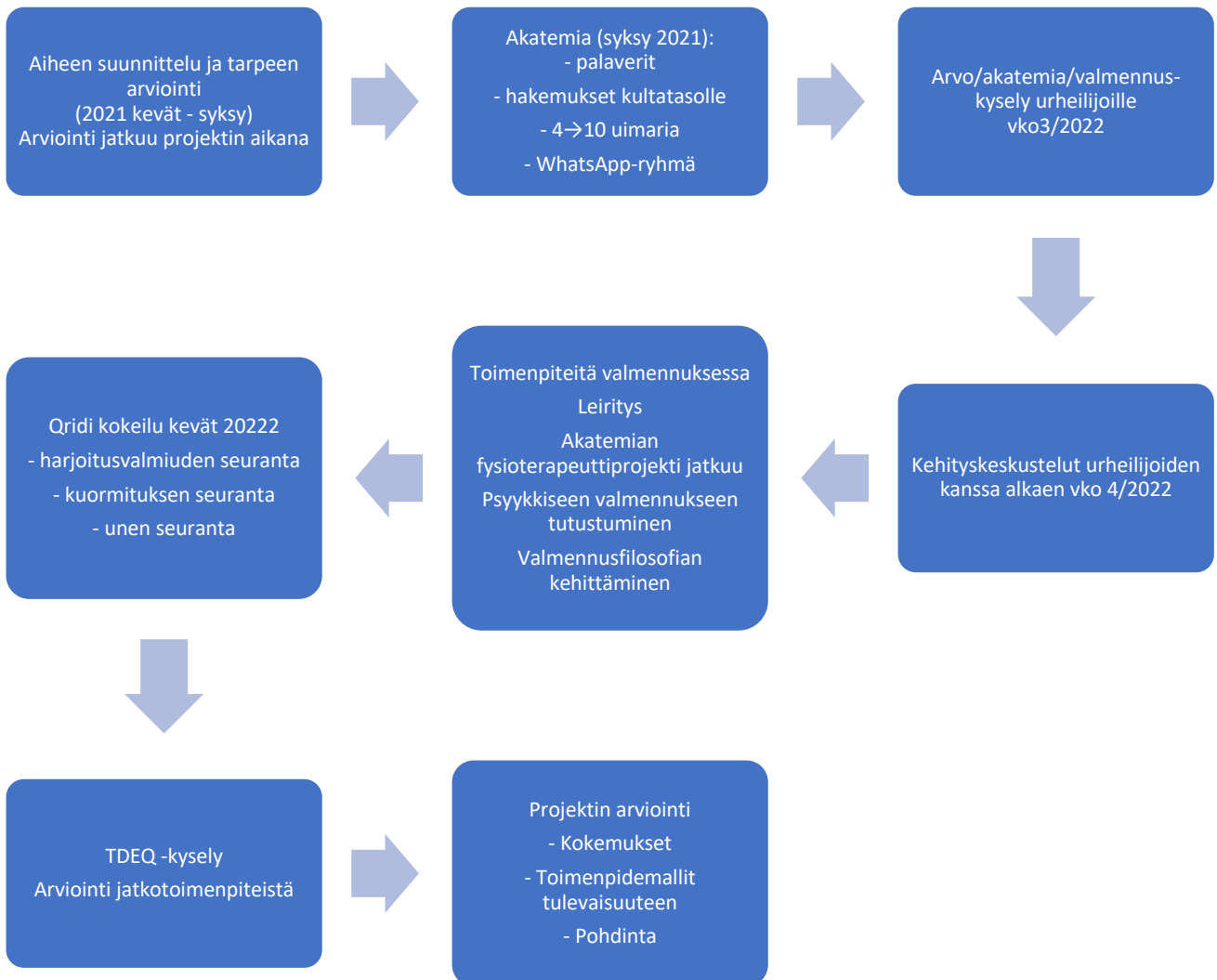
Valmis työ on pohjana laadukkaan valmennusprosessin ja valmennusympäristön kehittämiseksi
sekä urheiluakatemiayhteistyölle. Tavoitteena on myös, että mukana olevat urheilijat ja valmentajat
hyötyvät prosessista suoraan jo sen aikana kehittyen ja kehittäen toimintaansa. Käynnistetty kehit-
tymisprosessi myös jatkuisi työn valmistumisen jälkeen.

5 Kehittämistyön vaiheet

Tämän opinnäytetyön kohteena oli Lahden Uimaseuran SM- ja NSM-ryhmien urheilijat (n=28) painottaen erityisesti Päijät-Hämeen Urheiluakatemiaan kultatason urheilijoita (n=10) ja heidän päivi-
täisvalmennustaan sekä yhteistyötä akatemian kanssa. Ryhmän valmentaja on myös tämän kehittä-
mistyön tekijä.

Tämä työ toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä, joka on yksi tutkimuksellisen kehittämisen
tapa. Toiminnallisessa kehittämistyössä tavoitteena on ammatillinen tuotos, joka palvelee kohde-
ryhmää ja/tai toimintaympäristöä. Tässä tapauksessa tarkoitus oli luoda toimintatapoja valmennus-
toiminnan kehittämiseen. Tässä työssä oli myös tutkimuksellisia elementtejä, kuten melko laajat
kyselyt, mutta niiden tuloksia käytettiin lähinnä kehittämistoimenpiteiden aputyökaluina ja tiedon-
hankintaan eivätkä pelkästään niiden tulokset määrittele kehittämistä. Tutkimusten toteutus ja ra-
portointi eivät myöskään täytä kaikkia tieteellisen tutkimuksen vaatimuksia, joten ei voitane puhua
tutkimuksesta tai edes tutkimuksellisesta kehittämistyöstä. Toiminnallisessa kehittämistyössä, ku-
ten tässäkin työssä, oleellista on lisäksi kehämäinen kehittäminen, jossa kehittämisen aikana saatu
uusi tieto ja välipalautte vaikuttavat tuotoksen valmisteluun. Kehittämistyön prosessi alkaa ideoin-
nilla ja suunnitelmalla ja jatkuu aineiston hakemisella sekä edellä kuvatulla kehämäisellä kehittämi-
sellä. Lopuksi viimeistellään ammatillinen tuotos ja raportti. (Kostamo, Airaksinen, Vilka 2022)

Tämä projekti alkoi ryhmän valmentajan kehittämiskohteiden tunnistamisella, joka tapahtui Haaga-
Helian YAMK-opintoihin hakeutuessa sekä opintojen edetessä. Projektin tavoitteet määrittyivät ja
mukautuivat ryhmän ja valmentajan tarpeen mukaan. Tavoitteisiin haettiin tukea myös urheilijoille
tehtyjen kyselyjen sekä heidän kanssaan käytyjen kehityskeskustelujen avulla. Akatemiatoimintaan
tutustuttiin tarkemmin palaverissa akatemian kanssa sekä saatiin kaikki sopivan tasoiset urheilijat
liittymään akatemiaan. Projektin aikana esiin tulleita toimenpiteitä kokeiltiin käytännössä sen ede-
tessä. Syksyllä 2022 tehtiin vielä toinen kysely ”*Talent Development Environment Questionnaire*”
(TDEQ), jonka avulla selvitettiin tarkemmin urheilijoiden kokemuksia toimintaympäristöstä. Tämän
kyselyn ja projektin aikana saatujen muiden kokemusten perustella tehtiin arviointia jatkotoimenpi-
teistä ja toimintatapoja tulevaisuuteen. Kehittämistyön vaiheet on kuvattu kuviossa 8.



Kuvio 8. Kehittämistyön vaiheet

Tämän työn kohderyhmänä olleet Lahden Uimaseuran uimarit olivat pääasiassa lukioikäisiä nuorimpien ollessa projektin alkaessa 16-vuotiaita ja vanhimpien projektin loppuvaiheessa 22-vuotiaita. Uimareiden taso vaihteli SM-kilpailuiden aikarajoja tavoittelevista kansallisen tason uimareista nuorten ja aikuisten SM-mitalisteihin. Akatemiauimarit olivat kaikki SM-tasolla vähintään B-finaalitason (16 parhaan joukossa) uimareita. Akatemiauimareista kaksi opiskeli urheilulukiossa, kaksi urheiluumiksessa, kolme tavallisessa lukiossa ja kolme oli työelämässä tai suorittamassa asepalvelusta. Muista urheilijoista suurin osa opiskeli tavallisessa lukiossa. Uimarit olivat siis erittäin heterogeeninen joukko monen eri tekijän osalta. Organisoinnin puolesta haasteita tuottaa myös erilaiset aikataulut, asuin- ja harjoituspaikat. Kehittämistyön toimintaympäristö on kuvattu taulukkoon 3.

Urheilijoiden ikä	16 – 23 vuotta	Nuoruvaihe	Aikuvaihe
Urheilijoiden taso	Kansallinen kilpataso	Nuorten kansallinen huipputaso	Aikuisten kansallinen huipputaso
Sukupuoli	Molempia sukupuolia	Tytöt/pojat	Miehet/naiset
Harjoittelun organisointi	Yksilölaji	Yhteistä ryhmäharjoittelua	Eriytettyä ryhmäharjoittelua
Valmentajan rooli	Päävalmentaja = laji- ja ominaisuusvalmentaja	Henkilökohtainen valmennus	Akatemian asiantuntijapalvelut
Kulttuuri	Kasvettu samanlaiseen kulttuuriin		
Olosuhteet	Liian vähän tilaa	Haastava logistiikka (aikataulut ja paikat)	Toimiva seuraorganisaatio

Taulukko 3. Valmentajan toimintaympäristö ja kohderyhmä kehittämistyössä (mukailtu: Hämäläinen 2013, 11)

5.1 Suunnittelu ja tarpeen arviointi

Kehittämistyön suunnittelu aloitettiin jo ryhmän valmentajan toimesta Haaga-Helian YAMK-opintoihin hakeutumisvaiheessa keväällä 2021. Seurassa oli tällöin paljon valintavaiheessa olevia lupavia urheilijoita ja seurassa on ollut perinteisesti vaikeuksia saattaa näitä urheilijoita kohti huippuvaihetta. Yhtenä tärkeänä tavoitteena oli myös valmentajan ja kehittämistyön tekijän oma halu kehittyä valintavaiheen ja huippuvaiheen urheilijoiden valmennuksessa sekä saada uutta tietoa, osaamista ja työkaluja urheilijoiden kehittämiseksi.

Päijät-Hämeen urheiluakatemian palvelut koettiin hyväksi ja edulliseksi lisäksi seuran tarjoamaan valmennukseen. Yhteistyötä akatemian kanssa oli tehty valmentajatasolla aiemminkin, mutta uimareiden osallistuminen akatemian toimintaan ja tukipalveluiden käyttö oli vähäistä. Akatemiatoiminta oli myös hyvin irrallaan uimareiden arjesta. Seuran strategiaan oli myös kirjattu kilpailukykyisen

uintiakatemian perustaminen, joka ei lopulta kuitenkaan uimahallihankkeen kaaduttua ollut realistinen tavoite tämän projektin aikana.

5.2 Akatemiatoiminnan kehittämisen vaiheet

Akatemian kultatasolle kuului projektin alussa neljä uimaria Lahden Uimaseurasta. Koska akatemian kultatasolla pystytään hyödyntämään akatemian resursseja sekä uimareiden tukipalveluita oli tarpeellista selvittää, kenellä SM/NSM-ryhmien uimareista oli mahdollista päästä kultatasolle. Tämä selvitys tehtiin pyytämällä suoraan mahdollisten uimareiden lajiliittopisteitys Uimaliitosta. Tämän saatuamme edellisten lisäksi kuusi muuta uimaria liittyi kultatasolle lokakuussa 2021 ja saatiin näin hyödynnettyä akatemian palvelut optimaalisesti. Uimareiden tiedot akatemian mahdollisuuksista urheilijoille koettiin vajavaisena, joten päätettiin tämän jälkeen luoda WhatsApp-ryhmä, jossa voidaan tiedottaa erikseen akatemiauimareita. Otettiin myös seuran toiminnanjohtajaan ja johtokuntaan yhteys ja akatemian resurssien lisäksi seura pystyi tarjoamaan kaikille akatemiauimareille ilmaisen kuntosalikortin seuran käyttämälle kuntosalille.

Akatemiatoiminnan kehittäminen aloitettiin palaverissa akatemian toiminnanjohtajan kanssa. Aiemmin valmentaja oli tehnyt yhteistyötä akatemian kanssa, mutta toimihenkilöt olivat siellä vaihtuneet, joten oli tarpeellista myös tutustua heihin. Palaverissa käytiin läpi akatemian mahdollisuudet auttaa uimaseuraa ja keskusteltiin niiden järkevästä toteuttamisesta. Tärkeimpinä asioina oli akatemian tarjoamat tukipalvelut, kuten lääkäri ja fysioterapiapalvelut. Keskustelun jälkeen saimme urheilijoiden käyttöön myös toisen heille jo ennestään tutuista fysioterapeuteista, joiden kanssa olimme tehneet yhteistyötä. Lisäksi pystyttiin joustamaan ottamalla akatemian maksamat yksilöfysioterapiakäynnit ryhmäkäyttöön, jolla pystyttiin saamaan toiminnalle enemmän vaikuttavuutta.

Tämän jälkeen vielä syksyllä 2021 käytiin palaveri yhteistyöfysioterapeutin kanssa ja päätettiin projektista, jossa fysioterapeutti ohjaa akatemiauimareille harjoituksia. Harjoituksia on tarkoitus jatkaa myös tulevaisuudessa. Haasteena oli akatemiauimareiden erilaiset aikataulut, joten yhteistreenissä oli paikalla vain 2-6 uimaria kerrallaan. Uimarit kuitenkin osallistuivat näihin mielellään ja pitivät niitä hyödyllisinä.

Projektin aikana fysioterapeutin ohjaamia ryhmäharjoituksia on ehditty pitämään 4 kertaa:

I: Marraskuu 2021 (uimareiden tarpeiden kartoitus fysioterapian näkökulmasta)

II: Joulukuu 2021 (alkulämmittelytyöpaja – kilpailuihin valmistautuminen)

III: Maaliskuu 2022 (lantion ja lonkan alueen liikkuvuusharjoituksia)

IV: Marraskuu 2022 (aktiivinen liikkuvuus, hengitys ja kehon huolto)

Akatemiatoininnan kehittämässä koettiin tärkeäksi, että tukipalvelut ja -tiimi tehdään tutuksi urheilijoille, jotta kynnyks lähestyä henkilökohtaisesti alenee. Fysioterapeutit toimivat myös seuran yhteistyöfysioterapeutteina/-hierojina ja vastaavat esimerkiksi SM-uintien lihahuollosta sekä myös nuorempien uimareiden lihastasapainokartoituksista ja henkilökohtaisista hoidoista. Tavoite oli käyttää tuttuja henkilöitä mahdollisimman monessa roolissa.

Toinen henkilö, joka haluttiin tehdä urheilijoille tutuksi oli akademian psyykkisen valmennuksen asiantuntija. Hänen kanssaan järjestettiin yhteinen luento, jossa käytiin psyykkisen valmennuksen käytäntöjä läpi, mietittiin ja kannustettiin urheilijoita varaamaan henkilökohtaisia keskusteluaikoja tarpeen mukaan.

Psyykkisen valmennuksen tärkeimpiä teemoja luennon ja akatemiauimareiden keskustelujen perusteella:

1. Vastoinkäymisten sieto
2. Motivaatio
3. Pitkäjänteisyys
4. Suoritustunne
5. Vireystilan säätely
6. Valmennettavuus
7. Mielikuvaharjoittelu
8. Paineiden käsittely
9. Kyky uppoutua ja sitoutua
10. Muiden ihmisten tuki

Alkukyselyssä akatemiauimareilta (n=9) kysyttiin akademian tukipalveluiden tärkeydestä ja käytöstä. Uimarit laittoivat akademian tukipalvelut mielestään tärkeysjärjestykseen. Tärkeimmäksi koettiin hieronta ja sen jälkeen fysioterapia. Vähiten tärkeäksi koettiin ravintovalmennus.

Alla kaikki akademian tukipalvelut akatemiauimareiden (n=9) kokemassa tärkeysjärjestyksessä tärkeimmästä vähiten tärkeään:

1. Hieronta
2. Fysioterapia
3. Lääkäri
4. Psyykkinen valmennus

5. Terveystarkastus
6. Testaus
7. Harjoituspaikkojen käyttö
8. Ravintovalmennus

Näiden lisäksi kyselyssä kysyttiin, mitä palveluita he haluaisivat käyttää nykyistä enemmän. Vastaukset olivat hyvin saman suuntaisia, mutta terveystarkastus nousi lisäksi selkeästi esiin. Tämän jälkeen kannustettiin uimareita varaamaan omat aikansa urheilijan terveystarkastukseen. Useat kävivät tekemässä terveystarkastuksen ja sieltä myös löydettiin tärkeitä löydöksiä, jotka muuten olisi jäänyt havaitsematta. Tärkeää on toisaalta myös tieto siitä, että kaikki on kunnossa, kun lähdetään suunnittelemaan harjoituskautta.

Valmentaja ja tämän työn tekijä osallistui projektin aikana myös akatemian valmentajille suuntaamaan toimintaan esimerkiksi olemalla mukana kaksoisurahankkeen ohjaustyöryhmässä. Kaksoisurahanke saatiin valmiiksi tämän projektin alkupuolella. Lisäksi Reijo Jylhä (2022) puhui akatemian toimijoille Lapin Urheiluakatemian toimintamalleista. Vaikka kaikkien akatemioiden tavoitteet ovat hyvin saman suuntaisia, oli Lapissa mielenkiintoisia eroavaisuuksia Päijät-Hämeeseen. Jylhä korosti sitä, että akatemia on osa päivittäistä harjoittelua, ei palveluntuottaja, ja että akatemian toiminta mahdollistaa huippu-urheilun. Toisin kuin Päijät-Hämeessä, Lapissa myös uinnissa on oma lajivalmentaja ja näin ollen uinti on tiiviimpi osa akatemiatoimintaa. Lapissa oli myös toimintoja, joita Päijät-Hämeessä ei varsinaisesti ollut, kuten taito- ja ominaisuusvalmennus, fysiikkavalmennus, yleisvalmennuksen koordinointi sekä päätoimisia työntekijöitä (esim. psyykkinen valmennus). Jäi myös kuva, että akatemiatoiminta on ylhäältä päin selkeämmin koordinoitumpaa esim. vuosittaisten palaverien ja valmentajien henkilökohtaisen tuen kautta. Tärkeänä Jylhä piti vuorovaikutusta ja yhteistyötä. Osittain erilaisiin kokemuksiin voi vaikuttaa, että uinti ei ole esimerkiksi Lahden Lyseon urheilulukion painopistelaji ja näin ollen uinnin valmennus ja organisointi on huomattavasti enemmän seurajohtoista.

6 Menetelmät ja kyselyiden tulokset

Tarkoituksena oli kehittää tiettyjen uimariyhmien toimintaa. Oleellista lähtötilanteen kannalta oli siis urheilijoiden omat kokemukset ja tarpeet sekä valmentajan subjektiivinen itsearviointi nykytilanteesta. Urheilijoille teetettiin kaksi erilaista kyselyä, jotka luotiin Webropol-alustan avulla ja lähetettiin uimareille WhatsApp-ryhmien kautta täytettäväksi. Ensimmäisessä kyselyssä alkuvuodesta 2022 selvitettiin valmentajien ja urheilijoiden arvoja, akatemiaurheilijoiden akatemiapalveluiden käyttöä ja tarvetta sekä urheilijoiden toiveita päivittäiseen harjoitteluun ja henkilökohtaisia tavoitteita ja kehittymistarpeita. Nämä kyselyt pilotoitiin ensin kahden uimarin toimesta. Saatujen vastauksien ja palautteen jälkeen kyselyitä vielä hieman yksinkertaistettiin ja lyhennettiin, jotta ne eivät ole liian monimutkaisia tai työläitä. Kyselyiden jälkeen uimareiden kanssa käytiin vielä henkilökohtaisissa kehityskeskusteluissa kyselyiden vastaukset läpi. Toisena kyselynä syksyllä 2022 käytettiin Talent Development Environment Questionnaire-kyselyä (TDEQ), jolla selvitettiin uimareiden kokemuksia valmennus- ja harjoitteluympäristöstä.

6.1 Arvokysely

Ensimmäisessä alkukyselyssä (liite 3) kartoitettiin uimareiden yhteisiä arvoja suhteessa urheiluharrastukseen. Kysymykset oli suunniteltu Helkaman (2015) teoksen mukaan. Uimareiden (n=20) tuli laittaa annetut arvot tärkeysjärjestykseen. Uimareille urheiluharrastuksen tärkeimpinä asioina näytettyivät itsensä kehittäminen sekä hyvinvointi. Vähiten tärkeinä koettiin ”tiukka kuri ja säännöt” sekä ”vaihtelu, luovuus ja kokeileminen”.

Uimareiden (n=20) tärkeinä kokemat arvot tärkeimmästä vähiten tärkeään:

1. Itsensä kehittäminen urheilijana ja/tai ihmisenä
2. Psyykkinen hyvinvointi ja onnellisuus
3. Fyysinen hyvinvointi
4. Hauskanpito
5. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen
6. Tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus
7. Menestyminen kilpailuissa
8. Vapaaehtoisuus / omista asioista päättäminen / yksilöllisyys
9. Ahkeruus / tunnollisuus / täsmällisyys
10. Kovat harjoitukset ja korkea vaatimustaso
11. Vaihtelu / luovuus / kokeileminen
12. Tiukka kuri ja säännöt

Myös seuran valmentajien arvoja selvitetiin samalla kysymyksellä. Urheilijoiden ja valmentajien arvot kohtasivat melko hyvin, valmentajat nostivat hyvinvoinnin kaikkein tärkeimmäksi asiaksi. Arvoja käytettiin pohjana keskusteluille ryhmän toiminnasta ja pelisäännöistä sekä perusteluna valmentajan valmennusfilosofialle. Valmentaja työsti osana YAMK-opintoja myös omaa valmennusfilosofiaansa ja esitteli tätä uimareille yhteisissä tapaamisissa

6.2 Päivittäisharjoittelun kysely

Urheilijoilta selvitetiin kyselyllä myös näkemyksiä ja toiveita päivittäisharjoittelun kehittämiseen (liite 3) sekä henkilökohtaisia tavoitteita ja kehittämiskohteita Whitmoren (2019, 72—108) GROW-mallin avulla. Päivittäisharjoittelun teemat oli valittu urheilijan polkun huippuvaiheen materiaalien (Nummela ym. 2016) sekä Uimaliiton huippu-uinnin vaatimuksia (2018) kirjan avulla. Kyselyt toimivat pohjana myös uimareiden henkilökohtaisille kehityskeskusteluille.

Uimareilta (n=20) kysyttiin, mitkä asiat koet tärkeiksi päivittäisen arjen valmennuksen parantamiseksi ja mitä asioita harjoittelemalla heistä tulisi parempia uimareita? Vastausvaihtoehdot olivat likertin asteikoilla 1-5 niin, että 1 on "ei ollenkaan tärkeää" ja 5 on "erittäin tärkeää". Ominaisuuksista uimarit kokivat enemmän tarvetta psyykkisten ominaisuuksien ja liikkuvuuden harjoittelun (ka=4,0), mutta toisaalta kaikki muutkin fyysiset ominaisuudet koettiin melko tärkeiksi (ka=3,3-3,6). Kaikki lajitaidot koettiin tärkeiksi (ka=3,5-3,7). Tekniikoiden harjoittelusta koettiin tärkeimmäksi tekniikoiden videokuvaus (ka=3,9), älylätäreiden käyttö (ka=3,6) ja henkilökohtainen tekniikkaharjoittelu. Vähiten tärkeäksi tekniikkaharjoittelun keinoksi koettiin ulkopuolisen valmentajan konsultointi (ka=3,0). Henkilökohtaiset keskustelut valmentajan kanssa olivat tärkeitä (ka=3,2), mutta eivät niin tärkeitä kuin muut harjoitteluun liittyvät asiat. Psyykkiset tekijät olivat tärkeitä: tärkeimpänä ryhmän ilmapiiri (ka=3,6) ja sen jälkeen uimarin oma motivaatio ja henkinen jaksaminen (ka=3,6). Leirien järjestäminen (n=3,7) koettiin tärkeäksi keinoksi. Harjoitusmäärät ja -kuormitus koettiin melko hyväksi, sillä niiden muuttamista ei koettu tärkeäksi (n=2,4). Kuormituksen säätelyn tärkein keino uimareiden mielestä oli palautumisen parantaminen elämäntavoilla (ka=3,6) ja palautumisen seuranta työkalun avulla (ka=3,2). Kirjallisia lisäyksiä ei juurikaan tullut, mutta elämäntavat nousivat sielläkin esiin: "Isoin henkilökohtainen kehityskohde ovat treenien ulkopuolella tapahtuvissa asioissa: ruoka, lepo ja säännöllisyys" ja myös valmentajan hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehdittiin.

Uimareiden henkilökohtaisia kehityskohteita kartoitettiin GROW-mallin neljän kysymyksen avulla.

G=Goal "mikä on konkreettinen päätavoitteesi 1-2 vuoden sisällä?"

R=Reality "mitä olet tehnyt ja teet tavoitteen eteen tällä hetkellä?"

O=Option ”missä asioissa pitäisi kehittyä, että tavoitteen voi saavuttaa?”

W=What Will be done ”mitä konkreettisia asioita tulet harjoituksissa tekemään?”

Uimareiden vastaukset vaihtelivat paljon. Toisilla oli hyvinkin konkreettisia tavoitteita ja kehittymisen kohteita. Toisilla taas sekä tavoitteet, että keinot niihin pääsemiseksi olivat hyvin epämääräisiä tai niitä ei ollut pohdittu kovin huolellisesti.

Uimareiden toiveiden ja valmentajan pohdinnan pohjalta tehostettiin päivittäisvalmennuksessa joi-takin toimenpiteitä. Ensimmäisenä toimenpiteenä kyselyiden vastaukset käytiin uimareiden kanssa henkilökohtaisesti läpi kehityskeskusteluissa kevään 2022 harjoituskauden alkaessa tammikuussa. GROW-mallin tavoitteita tarkennettiin akatemiauimareiden kanssa käyttämällä OKR-tavoitteenasettelua (Wodtke, 2016). Päätettiin päätavoite, jolla oli kolme konkreettista alatavoitetta. Alatavoit-teilla oli vielä lisäksi kolme konkreettista kehityskeinoa. Kehityskeinot mietittiin yhdessä uimarin kanssa niin, että sekä uimari että valmentaja pystyivät tuomaan omia ajatuksiaan harjoittelun kehit-tämiseksi. Valmentajan vastuulle jäi asioiden luominen harjoitusohjelmaan ja uimarille jäi omien henkilökohtaisten tarpeiden hiominen. OKR-tavoitteenasettelumallit kirjattiin uimareiden kanssa ex-cel-pohjalle, joka on kuvattu taulukossa 4.

Mikä on iso tavoite? (miksi harjoitellaan)			
Mitä konkreettisia tuloksia siihe tarvitaan? (avaintulokset)			
Miten sitä harjoitellaan?			

Taulukko 4. OKR-tavoitteenasettelumalli kehityskeskusteluiden tukena

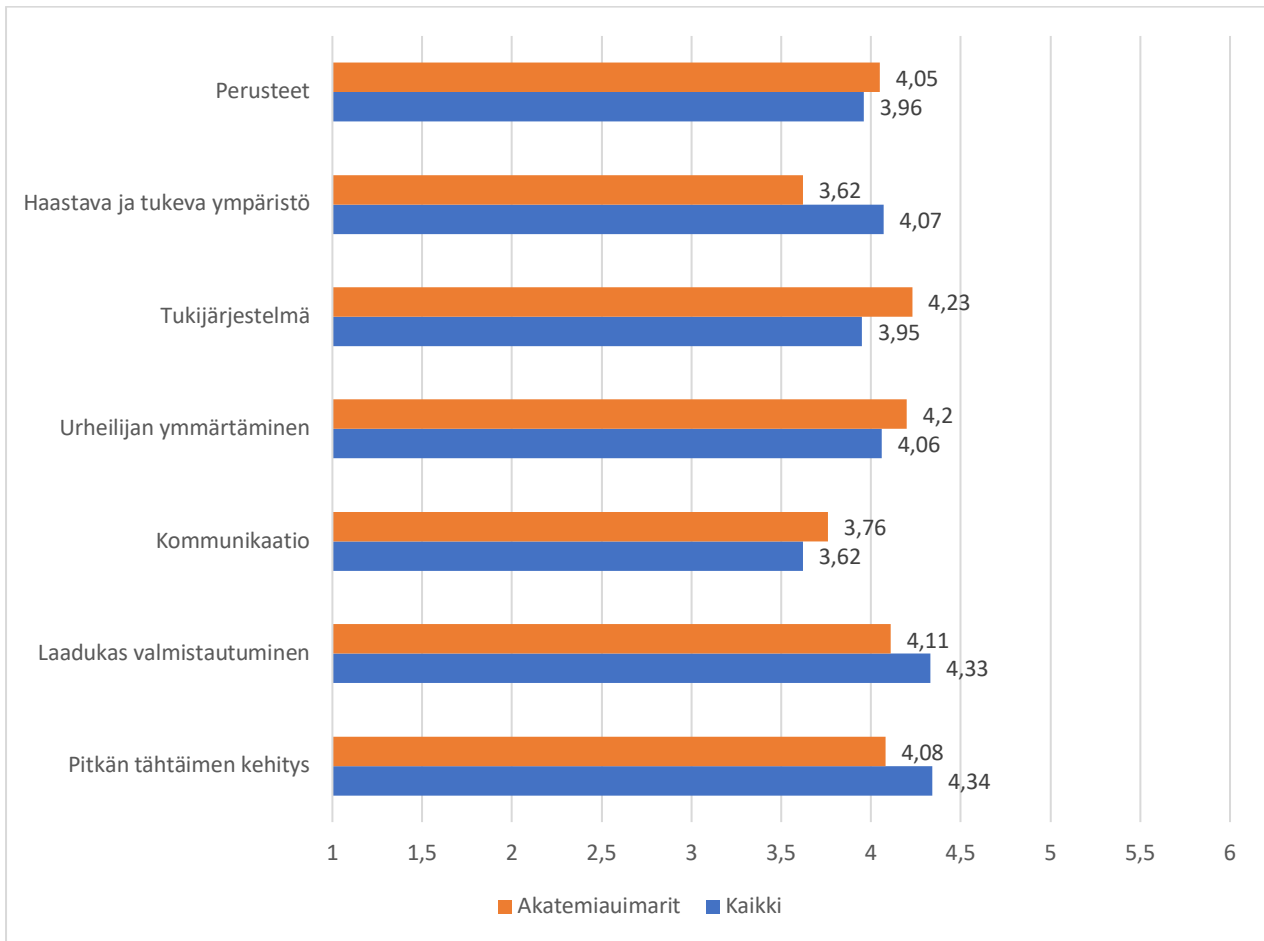
Videokuvausta uimarit pitivät tärkeimpänä kehitettävänä asiana omien taitojen harjoittelussa. Tätä tehostettiin lisäämällä kuvaamista sekä kilpailuissa että harjoituksissa. Otettiin käyttöön myös pilvi-palvelu, johon harjoitus- ja kilpailuvideot lähetettiin uimareille, jotta he pääsevät tarkastelemaan omia videoitaan helposti. Lisäksi otettiin käyttöön *video delay*-järjestelmä, jossa uimari tekee suoritteen, ja pääsee välittömästi katsomaan sen videolta. Tätä käytettiin paljon erityisesti starttien harjoitteluun ja näin kuvattujen toistojen määrä saatiin moninkertaistettua ja kuvaamista yksinkertaistettua. Toinen uimareiden toivoma tekniikkatyökalu oli älylättärit, joka antaa palautetta uimarin käsi-vedon voiman tuotosta. Osa uimareista oli aiemmin käyttänyt laitetta, mutta sen valmistus oli lope-tettu, joten emme voineet ottaa sitä käyttöön.

Vaikka uimarit kokivatkin, että kuormituksen ja palautumisen säätelyssä tärkein asia on heidän oma elämäntapojen hallinta, halusi osa uimareista kokeilla jotain työkalua kuormituksen seurantaan. Otettiin käyttöön alusta, jolle uimarit pystyivät puhelimella kirjaamaan omia kuormituksen ja palautumisen mittareita. Tätä kautta saatiin esimerkiksi palautetta uimareiden unen määrän riittävästä ja harjoituskuormituksesta.

Leiritus koettiin kyselyssä hyödylliseksi. Aiempien ulkomaanleirien lisäksi järjestimme yhden ylimääräisen kotimaan leirin kilpailujen yhteyteen. Seuran käytössä ei ole pitkän radan (50m) allasta ja senkin takia leireily pitkän radan altaalla oli tärkeää.

6.3 Talent Development Environment Questionnaire for Sport

Projektin lopussa selvitettiin vielä uimareiden kokemuksia toimintaympäristöstä suomennetulla Talent Development Environment Questionnaire for Sport-kyselyllä (Martindale ym. 2010). Kyselyyn (liite 4) on kerätty 59 kysymystä seitsemästä eri toimintaympäristön faktorista. Faktorit ovat pitkän tähtäimen kehitys (long term development), laadukas valmistautuminen (quality preparation), kommunikaatio (communication), tukijärjestelmä (support structure), urheilijan ymmärtäminen (athlete understanding), haastava ja tukeva ympäristö (challenging and supportive environment) sekä perusteet (basis for LTD). Kysymys oli, ”kuinka paljon samaa mieltä olet alla olevien väittämien (59 väittämää) kanssa?” Vastausvaihtoehdot olivat 1-6 niin, että 1=täysin eri mieltä ja 6=täysin samaa mieltä. Osassa kysymyksistä tulos oli käänteinen eli 1 oli paras, mutta ne käännettiin analyysivaiheessa niin, että 6 oli kaikissa paras mahdollinen. Kysely teetettiin Webropol alustan kautta ja sen vastaukset pyydettiin uimareilta WhatsApp-ryhmän kautta. Vastauksia saatiin yhteensä 14 uimariilta, joista kuusi oli akatemian kultatason uimareita ja loput samoissa ryhmissä harjoittelevia muita uimareita.



Kaavio 1. TDEQ-kyselyn faktoreiden keskiarvot

Kaikkien kysymysten keskiarvo oli 4,1 (1-6) eli uimarit olivat jonkin verran samaa mieltä. Seitsemän eri faktorin keskiarvot vaihtelivat 3,62 ja 4,34 välillä. Parhaaksi faktoriksi arvioitiin *pitkän tähtäimen kehitys* ja heikoimmaksi *kommunikaatio*. Vaikka tulosten perusteella ei pienen ja yksipuolisen otoksen takia kannata tehdä tilastollista vertailua ryhmien välillä on tässä kehittämistyössä kuitenkin hyödyllistä verrata miten eri tavalla akatemiauimarit kokevat saman ympäristön muihin verrattuna. Vertailtaessa akatemiauimareiden vastauksia kaikkien uimareiden keskiarvoon huomataan, että *kommunikaatio* koettiin hieman paremmaksi, mutta *haastava ja tukeva ympäristö* heikommaksi. *Tukijärjestelmän* akatemiauimarit kokivat myös paremmaksi kuin kaikkien uimareiden keskiarvo. Kaaviossa 1 on kuvattu kaikkien faktorien keskiarvot sekä akatemiauimareiden vertailu kaikkien uimareiden keskiarvoon.

Yksittäisten kysymysten osalta parhaimpia ($ka > 4,5$) keskiarvoja saivat väittämät:

1. Lähelläni on ihmisiä, jotka auttavat minua kohtaamaan positiivisesti mahdolliset murheet ja vastoinkäymiset (esim. valmentaja, vanhemmat, psykologi). ($ka = 5,1$)

2. Jos loukkaannun uskon saavani edelleen hyvää tukea (ka=5,1)
3. Valmentajani osaa auttaa minua ymmärtämään mitä minun pitää tehdä ja miksi (ka=5,0)
4. Harjoitukseni ovat normaalisti kehittäviä ja hyödyllisiä (ka=4,9)
5. Olen mukana suurimmassa osassa minun urheiluani koskevissa päätöksissä. (ka=4,9)
6. Ohjeet, joita vanhempani antavat minulle, kohtaavat valmentajilta saamani ohjeiden kanssa. (ka=4,8)
7. Valmentajani ja ne ketkä tukevat minua antavat minulle suorat vastaukset kysymyksiini. (ka=4,8)
8. Valmentajani sallii minun kehittyä tekemällä omat virheeni. (ka=4,8)
9. Minulla on mahdollisuus tavata valmentajaani ja muuta tukiverkostoani aina kun on tarve. (esim. fysioterapeutti, psykologi, fysiikkavalmentaja, ravintovalmentaja jne.) (ka=4,7)
10. Valmentajallani on positiivinen ja kannustava vaikutus minua kohtaan. (ka=4,7)
11. Valmentajani välittävät enemmän kehityksestäni huippu-urheilijaksi kuin seuran voitoista ja suorituksesta tällä hetkellä. (ka=4,6)
12. Valmentajani osaa auttaa minua ymmärtämään vahvuuteni ja heikkouteni omassa urheilulajissani. (ka=4,6)
13. Valmentajani korostaa, että se mitä teen harjoituksissa ja peleissä on tärkeämpää kuin voittaminen. (ka=4,6)

Yksittäisten kysymysten osalta heikoimpia (ka<3,5) keskiarvoja saivat väittämät:

1. Valmentajani muistuttaa minua jatkuvasti mitä hän odottaa minulta (ka=2,6)
2. Valmentajani järjestävät aikaa keskustella vanhempieni kanssa minusta ja tavoitteistani (ka=2,7)
3. Keskustelen valmentajani kanssa mitä entiset tai nykyiset maailman huiput tekivät menestyäkseen (ka=2,8)
4. Valmentajani keskustelevat säännöllisesti tukiverkostoni kanssa minun tavoitteistani (esim. fysioterapeutti, urheilupsykologi, fysiikkavalmentaja, ravintovalmentaja jne.) (ka=2,9)
5. Minulla on usein mahdollisuus keskustella minua kokeneempien urheilijoiden kanssa, kuinka he ovat käsitelleet haasteet, joita kohtaan. (ka=3,2)
6. Kehittyvistä urheilijoista luovutaan usein ennen kuin he saavat mahdollisuuden näyttää todellisen potentiaalinsa. (ka=3,2)
7. Valmennusohjelmani on suunniteltu erityisesti minun tarpeitani varten. (ka=3,4)
8. Minua rohkaistaan osallistumaan muihin urheilulajeihin tai rinnakkaisharjoitteluun. (ka=3,4)

Vertailussa akatemiauimareiden vastauksia kaikkien vastausten keskiarvoihin huomataan muutamia erilaisia kokonaisuuksia. Akatemiauimarit kokivat tukiverkoston yhteistyön paremmaksi, kuten esimerkiksi väittämässä *”Tällä hetkellä minulla on mahdollisuus tavata useita ammattilaisia jotka, auttavat minua kehittämisessäni urheilijana (esim. fysioterapeutti, urheilupsykologi, fysiikkavalmentaja, ravintovalmentaja jne.)”*, jossa akatemianuimareiden keskiarvo oli 4,83 ja kaikkien vastausten keskiarvo 3,71. Toisena kokonaisuutena oli harjoittelun vaatimustaso. Esimerkiksi väittäjä *”Minua muistutetaan jatkuvasti, että oma päättäväsyyteni ja halu menestyä on avaintekijä kuinka hyvä minusta voi tulla”* sai akatemiauimareilta keskiarvon 3,66 kaikkien keskiarvon ollessa 4,14. Suurin ero tuli kysymyksessä *”Minulla on mahdollisuus harjoitella sellaisten urheilijoiden kanssa, jotka ovat tasolla, johon tähtään.”*, jossa akatemiauimareiden keskiarvo oli 2,16 ja kaikkien keskiarvo 4,07.

7 Kehittämistyön tuotos

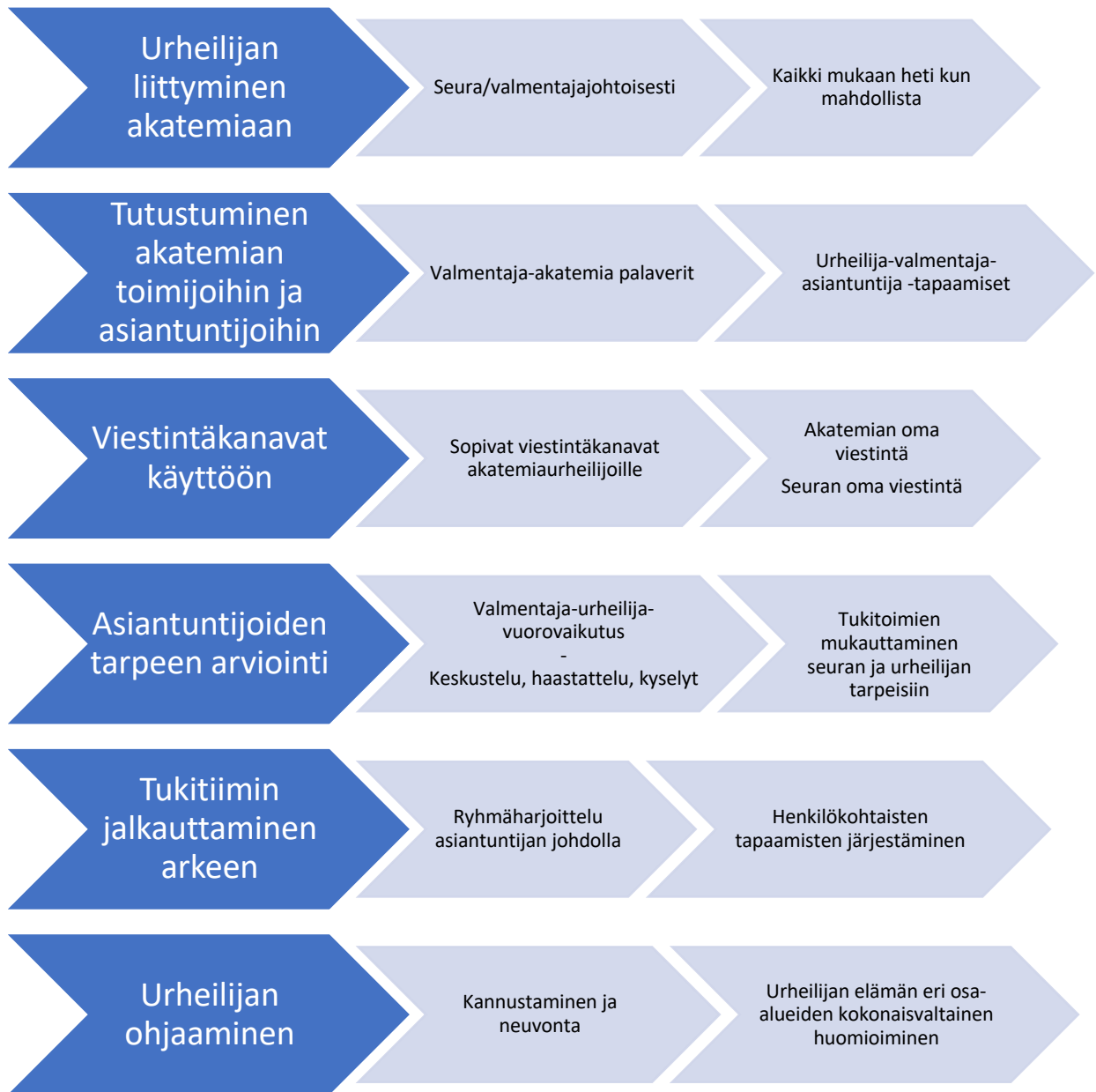
Tämän kehittämistyön tuotoksena syntyi toimintatapoja/-malleja, joilla akatemiaurheilijoiden päivätisvalmennusta ja akatemiayhteistyötä voidaan kehittää valinta- ja huippuvaiheen kynnyksellä olevilla urheilijoilla. Toimintamallit on johdettu teoriataustan ja kehittämistyön aikana saatujen kokemusten perusteella. Kuten edellisissä luvuissa kuvattiin, tässä työssä selvitettiin nykyisen toimintaympäristön lähtötilannetta, kokeiltiin erilaisia toimintatapoja sekä jalkautettiin niitä osaksi arjen toimintaa. Tässä luvussa nämä toimintatavat on kuvattu ja havainnollistettu selkeämmiksi malleiksi jatkokäyttöä varten. Kehittämistyössä oli tarkka kohderyhmä ja -ympäristö, joten toimintatavat ovat ensisijaisesti soveltuvia tämän toimintaympäristön kontekstiin.

7.1 Toimintatapoja akatemiatoimintaan

Akatemiatoiminnan kehittämisen lähtökohtana täytyy olla aina urheilijoiden ja valmentajien kokonaisvaltaiset tarpeet. Erilaiset toimintaympäristöt sekä urheilijoiden että akatemian puolelta vaikuttavat siihen, miten akatemiaa voi valmennusprosessissa hyödyntää. Tässä esitellään tapoja, jotka toimivat tämän kehittämistyön aikana tässä ympäristössä ja ne on lisäksi kuvattu kuvioon 9.

Ensimmäisenä tulee varmistaa, että urheilijat tietävät akatemian tarjoamista mahdollisuuksista sekä akatemian valintakriteereistä. Nämä eivät ole itsestään selvyiksiä valmentajille tai urheilijoille, joten on järkevää hoitaa akatemiaan liittymisprosessi seura- tai valmentajajohtoisesti. Kaikki sopivat urheilijat kannattaa ottaa mukaan akatemiatoimintaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Toisena vaiheena on sekä seuran ja valmentajan että urheilijoiden tunnettava akatemian toiminta ja mahdollisuudet. Toimijoiden on tunnettava toisensa, jotta yhteistyötä voidaan rakentaa. Valmentajan on hyvä tutustua akatemiatoimijoihin sekä tutustuttava urheilijansa asiantuntijoihin. Apuna voidaan käyttää asiantuntijoiden vierailuja harjoituksissa tai erikseen sovittuja tapaamisia. Asiantuntijat voivat pitää esimerkiksi luentoja omista aihealueistaan. Vaikka nämä toteutuu usein urheiluluoppilaitoksissa, eivät ne välttämättä tavoita kaikkia urheilijoita. Myöskään urheilijat eivät välttämättä koe niitä osaksi valmennusta, jos ne eivät ole seura- tai valmentajajohtoisia ja valmentaja ei ole mukana tapaamisissa. Kun akatemian asiantuntijat ja tukiverkosto tulee tutuksi, on urheilijoiden helpompi hyödyntää akatemiapalveluita myös itsenäisesti.



Kuvio 9. Toimintamalli akatemiatoiminnan kehittämiseen

Kolmantena vaiheena on viestintä. Urheilijat on hyvä tutustuttaa akatemian erilaisiin viestintäkanaviin, mutta toisaalta myös valmentajan on hyvä pystyä viestimään akatemiaan liittyvistä asioista suoraan omille urheilijoilleen. Tämän voi toteuttaa muun viestinnän ohessa, mutta voi olla hyödyllistä eriyttää se omaksi kanavakseen.

Valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutus on keskeistä siinä, että molemmat tietävät tukipalveluiden yksilöllisen tarpeen. Tässä voi käyttää apuna kyselyitä varsinkin isompien ryhmien

kohdalla, mutta myös aktiivinen keskustelu ja kommunikaatio saattaa riittää siihen, että valmentaja pystyy ohjaamaan urheilijaa tarvittaessa oikeen tukipalvelun äärelle.

Kun tärkein ja läheisin tukitiimi on luotu ja selvitetty on tärkeää jalkauttaa se osaksi arjen valmennusta. Tässä voidaan käyttää apuna esimerkiksi asiantuntijoiden johtamia harjoituksia tai tapaamisia, joissa myös lajivalmentajan on hyvä olla mukana. Yhteisharjoituksissa voidaan myös kartoittaa urheilijoiden henkilökohtaisia tarpeita asiantuntijoiden avulla. Kynnys henkilökohtaisiin tapaamisiin pienenee, kun asiantuntijat ovat urheilijalle tuttuja.

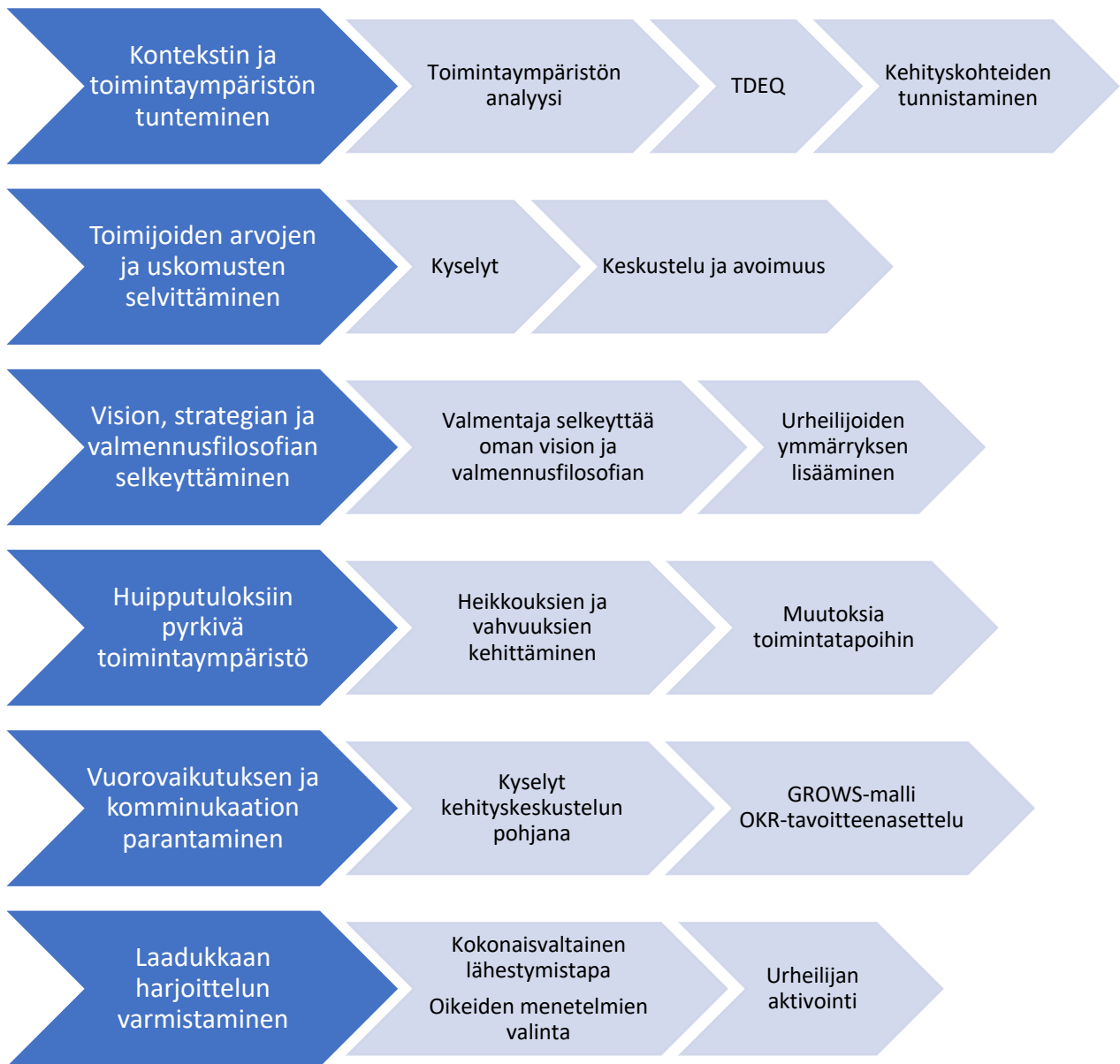
Urheilijat kaipaavat valmentajan apua, neuvontaa ja rohkaisua kokonaisvaltaisuuden huomioimisessa. Valmentajalla tulee olla ymmärrystä kaikista elämän ja urheilun osa-alueista, joilla urheilija voi tarvita apua. Kynnys palveluiden käyttöön kasvaa varsinkin hyvin henkilökohtaisiin asioihin, kuten psyykkiseen valmennukseen tai terveyteen liittyvissä asioissa. Valmentajan rooli on tärkeää, kun arvioidaan tarvetta ja motivoidaan urheilijaa panostamaan aikaa ja vaivaa asioiden kehittämiseen.

7.2 Toimintamalleja valmennusprosessin kehittämiseen

Valmennusprosessin toimintatapoja kehitettiin kehittämistyölle tyypillisellä kehämäisellä menetelmällä. Taustateoriaa peilattiin saatuihin kokemuksiin ja tuloksiin, palattiin takaisin teoriaan ja hankittiin taas uutta palautetta. Tuotoksena syntyi kuusivaiheinen prosessi, jossa tutkitaan ja kehitetään valmennusprosessin eri osa-alueita.

Ensimmäisenä vaiheena on valmennusprosessin kontekstin ja toimintaympäristön tunteminen. On ymmärrettävä valmennuksen toimintaympäristöön vaikuttavat tekijät ja siinä auttaa yksinkertaisen analyysin tekeminen siihen vaikuttavista tekijöistä. Tämän kehittämistyön ympäristö on kuvattu luvussa 5. Tarkempien kehityskohteiden selvittämiseen hyvä työkalu on aiemmin esitelty TDEQ-kysely (liite 4), jolla on mahdollista saada monipuolisesti palautetta erilaisista toimintaympäristöön vaikuttavista faktoreista.

Valmennusprosessissa tärkeää on yhteinen arvopohja ja uskomukset, joiden pohjalta rakennetaan ympäristöön sopivaa toimintaa. Tähän voi käyttää apuna kyselyitä (liite 3 ja 4) sekä keskusteluita toimijoiden kanssa. Kun sekä valmentajan että toimijoiden arvopohja on selvillä on valmentajan helpompi lähteä kehittämään omaa valmennusfilosofiaansa sekä visiota ja strategiaa, joka toimii kyseisessä toimintaympäristössä. Tärkeää on, että valmennusfilosofia, visio ja tavoitteet ovat myös urheilijoiden tiedossa ja he ymmärtävät valmentajat tavat toimia sekä perustelut niiden taustalla. Tämän toimintaympäristön osalta ne on kuvattu kuviossa 11.

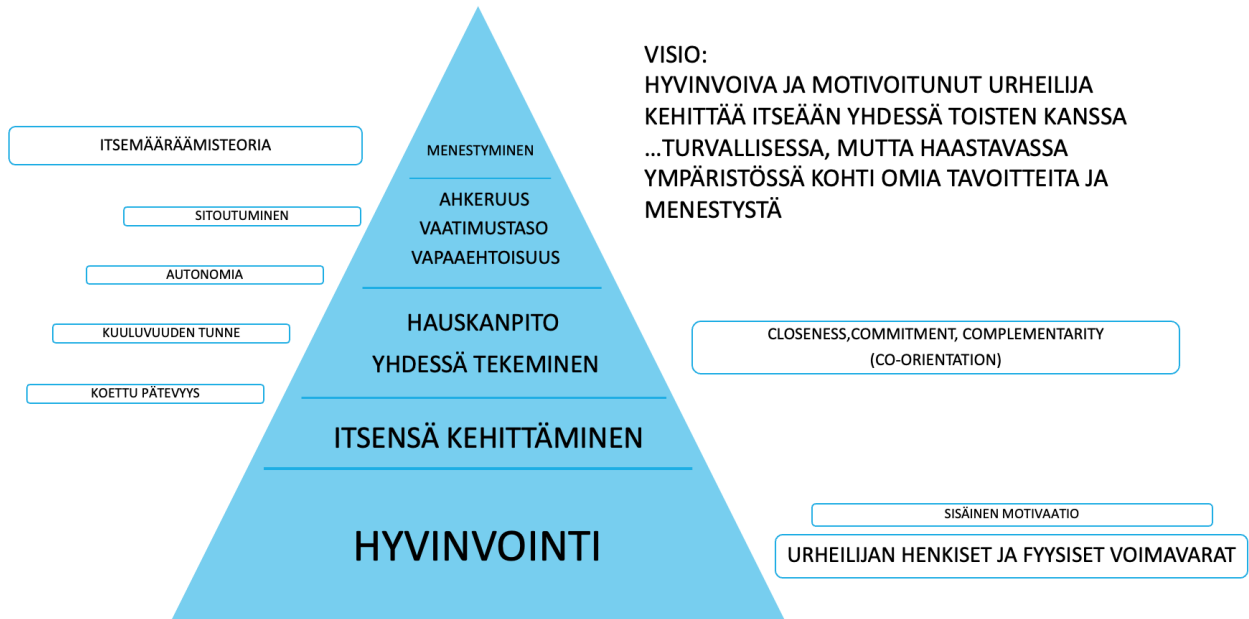


Kuvio 10. Valmennusprosessin kehittämisen malli

Kolmen ensimmäisen vaiheen jälkeen valmentajalla pitäisi olla hyvä kuva siitä, minkälaisessa toimintaympäristössä toimitaan ja minkälaisia kehittämisen kohteita siinä on. Tämän jälkeen toimintaympäristöä voi kehittää esimerkiksi TDEQ-kyselyn tulosten perusteella. Tässä työssä esimerkiksi yksi tärkeä osa-alue toimintaympäristössä oli akatemiatoiminnan kehittäminen.

Vuorovaikutus ja kommunikaatio ovat valmennusprosessissa olennaisessa osassa. Valmentaja ja urheilijat toimivat aina vuorovaikutuksessa keskenään valmennusprosessissa. Tässä työssä kommunikaation parantamiseen käytettiin kehityskeskusteluita. Niiden apuna käytettiin

kyselylomakkeita, joiden pohjalta päästiin syvemmälle yksittäisen urheilijan kokemuksiin ja tarpeisiin. Tavoitteita selvitettiin GROW-mallin avulla sekä tarkennettiin OKR-tavoitteenasettelumallin avulla.



Kuvio 11. Työn kohderyhmän vision, arvopohjan ja valmennusfilosofian kuvaus

Viimeisenä valmennusprosessin osa-alueena on laadukkaan harjoittelun varmistaminen. Vaikka kaikki edellä mainitut asiat ovat oleellisia, kuuluu urheilijan ja valmentajan yhteisestä ajasta suurin osa harjoituksissa. On tärkeää, että harjoitukset ovat kokonaisvaltaisia, laadukkaita ja ne sopivat urheilijoiden tavoitteisiin. Tässä työssä harjoitustapahtumien kehityskohteita selvitettiin alkukyselyn (liite 3) sekä TDEQ-kyselyn (liite 4) avulla, joista saatiin arvokasta palautetta valmennusprosessin kehittämiseen. Harjoitustapahtumia kehitettiin näiden palautteiden sekä urheilijoiden kanssa sovitujen henkilökohtaisten kehityskohteiden ja tavoitteiden pohjalta.

8 Pohdinta ja johtopäätökset

Tässä toiminnallisessa kehittämistyössä kehitettiin Lahden Uimaseuran ja Päijät-Hämeen Urheilukatemian (PHUra:n) uimareiden valmennusprosessia ja akatemiatoimintaan. Päätuotoksena syntyi kyseiseen kohderyhmään ja -ympäristöön sopivia toimintamalleja ja toimintatapoja. Toimintamallit jakaantuivat kahteen osaan, akatemiatoiminnan kehittämisen malliin ja valmennusprosessin kehittämisen malliin. Molemmat puolestaan jakaantuvat useampaan eri vaiheeseen, joihin esitellään erilaisia toimintatapoja, joita tässä kehittämistyössä kokeiltiin.

Tässä työssä käytettiin toiminnallisen kehittämistyön menetelmää, jossa taustateoriaa, välipalautetta ja kehittämistoimenpiteitä toistettiin kehämäisesti. Kehittäminen tämän työn kontekstissa oli ja on edelleen työn päättymisen jälkeenkin prosessimaista ja jatkuvaa. Työ aloitettiin tarpeen arvioinnilla, jota tarkennettiin kyselyiden, palavereiden ja keskusteluiden avulla. Projektin aikana keuhkeiltiin erilaisia toimintatapoja sekä akatemiatoiminnassa että käytännön valmennuksessa. Projektin lopussa tehtiin TDEQ-kysely. Näiden eri vaiheiden pohjalta luotiin toimiviksi havaituista toimintatavoista lopullinen tuotos.

Kehittämistyölle tyypilliseen tapaan tavoitteet ja menetelmät elivät ja muuttuivat työn tekemisen aikana. Prosessi venyi lopulta aiottua pidemmäksi, mutta se antoi lisää aikaa välipalautteen keräämiselle, reflektoinnille sekä erilaisten toimintatapojen kokeilemiselle. Pidemmällä aikavälillä saatiin näkyville sellaista, jota lyhyempi aika ei olisi tarjonnut. Nähtiin esimerkiksi, kuinka haastavaa on tiettyjen toimintatapojen ylläpitäminen ja toistaminen arjen valmennuksessa pienillä resursseilla. Toisaalta myös toiminnan olosuhteet, tarve ja merkitys muuttuivat projektin aikana. Kohderyhmäjoukosta yksi lopetti harrastuksen, yksi siirtyi toiseen kaupunkiin. Myös projektin tärkeä taustatekijä, Lahden uuden uimahallin rakennushanke meni jäihin työn tekemisen aikana, mikä muutti oleellisesti lähitulevaisuuden toimintaympäristöä. Näin ollen työn merkitys Lahden Uimaseuran strategian kannalta ei välttämättä ole niin oleellinen, kuin tarpeen arvioinnissa oli ajateltu, mutta toisaalta kohdeuimareiden ja heidän valmentajansa kehittyminen projektin aikana oli myös erittäin tärkeä tavoite. Seura voi kuitenkin saada tästä työstä arvokasta tietoa, jota voidaan käyttää myöhemmin, kun olosuhteet ovat otolliset.

Erilaisia toimijoita osallistettiin työssä hieman vähemmän kuin oli alun perin tarkoitus. Esimerkiksi benchmarking-menetelmä jätettiin ajanpuutteen takia kokonaan pois. Myös seurajohto ja muut työntekijät eivät juurikaan olleet mukana projektissa, vaan uimareiden valmentaja hoiti projektia pääosin yksin. Tämän voi ajatella olevan työn yksi heikkous. Toisaalta haasteeksi muodostuu resurssien vähyys ja työntekijöiden kuormitus omissa töissään. Myöskään muilla toimijoilla ei ole

uimareiden arjen tekemisestä samanlaista konkreettista tietoa ja näkemystä, kuin uimareilla itselleen ja ryhmän valmentajalla. Heidän vaikutuksensa olisi siis voinut joka tapauksessa jäädä pieneksi tässä projektissa. Osallistamisessa onnistuttiin kuitenkin uimareiden kohdalla erilaisten kyselyjen ja kehityskeskusteluiden osalta. Uimarijoukkoa laajennettiin kyselyissä ja toimenpiteissä vielä kaikkiin uimareiden, jotka harjoittelivat akatemiauimareiden kanssa. Näin ollen saatiin enemmän palautetta ja näkökulmia sekä kyselyistä luotettavampia vastauksia. Myös akatemian toimijoita pystyttiin osallistamaan normaalia toimintaa paremmin palaverien, tapaamisten ja yhteisharjoitusten avulla.

Kehittämistyössä käytettiin tutkimuksellisinä menetelminä kyselyitä ja kehityskeskusteluita. Alkukyselyssä (liite 3) selvitettiin kohderyhmän arvoja suhteessa urheiluun, kokemuksia ja toiveita päivittäisen harjoittelun kehittämisestä sekä yksilöllisiä tavoitteita ja kehittämisen kohteita. Näitä tarkennettiin henkilökohtaisilla kehityskeskusteluilla uimareiden kanssa.

Arvoja, uskomuksia, valmennusfilosofiaa ja vision luomista pidetään valmennusosaamisen viitekehysessä erittäin keskeisenä asiana (Lara-Bercial ym. 2017, s.28 — 29; Gilbert, 2017, 4—5; Driska, Patterson & Backhouse 2021, 15—20; Coyle 2018, 229—230). Kyselyistä saatiin vahvistusta sille, että uimareiden ja valmentajan arvot ovat samansuuntaiset. Tärkeimpiin arvoihin kuuluivat uimareiden itsensä kehittäminen ja hyvinvointi, joiden jälkeen tärkeimpiä olivat hauskanpito ja yhteisöllisyys.

Itsemääräämisteoria (Deci & Ryan 1985) on yksi tämän työn tekijän valmennusfilosofian lähtökohdista. Sen perusteella ihmisellä olisi kolme perustarvetta: tarve autonomiaan, sosiaaliseen kuuluvuuteen sekä kyvykkyyden/pätevyyden tunteeseen. Näiden toteutuminen johtaa sisäisen motivaation paranemiseen. Uimareiden vastauksista voi päätellä, että myös he kokevat näitä asioita tärkeiksi. Autonomian vastakohtana voidaan pitää tiukkaa kuria ja sääntöjä, jonka uimarit kokivat kaikista vähiten tärkeäksi arvoksi. Myös vapaaehtoisuus oli ahkeruutta ja tunnollisuutta tärkeämpää. Toisaalta itsensä kehittämisen, joka oli heidän tärkein arvonsa urheiluharrastuksen suhteen, voidaan ajatella kuvaavan autonomiaa (uimari kehittää itse itseään), mutta myös kyvykkyyttä ja pätevyyttä (uimari haluaa kokea kehittyvänsä ja olevansa kyvykäs). Sosiaaliseen kuuluvuuteen viittaa arvoja puolestaan olivat hauskanpito ja yhteisöllisyys. Nämä koettiin tärkeimmiksi heti itsensä kehittämisen ja hyvinvoinnin jälkeen. Vaikka uimareiden vastaukset toki varmaankin heijastelevat vallalla olevaa kulttuuria, ympäristön vaikutusta sekä valmentajan filosofiaa, voidaan ajatella, että tämä antaa myös tukea itsemääräämisteorian käyttämiselle valmennusfilosofian kulmakivenä.

Näiden kolmen perustarpeen on myös myöhemmin todettu lisäävän esimerkiksi hyvinvointia, elinvoimaisuutta, työssä jaksamista ja sen tehokkuutta. Omaehtoisuus, kyvykkyys, ja yhteisöllisyys johtavat innostukseen ja työn imuun, joka puolestaan johtaa luovuuteen, tehokkuuteen ja hyvinvointiin. (Martela & Jarenko 2014, 28—34) Myös urheilijoiden motivaatio urheiluun on havaittu olevan yhteydessä heidän kokemaansa autonomiaan (Saarinen, Ryba, Ronkainen, Rintala & Aunola 2020). Hyvinvointi oli uimareilla tärkeä arvo kyselyn perusteella ja voidaankin miettiä onko se syy vai seuraus. Urheilijalla täytyy tietenkin olla riittävä hyvinvointi, että hän pystyy harjoittelemaan ja kilpailemaan sekä kehittämään itseään ja osallistumaan sosiaaliseen toimintaan. Tähän vaikuttaa hyvin paljon myös urheilijan muu elämä, kuten perhe, kaverit, opiskelu ja työt. Toisaalta voidaan myös ajatella edellisen *työn imu*-esimerkin mukaan, että hyvässä ympäristössä urheilun harrastaminen tuottaa näitä asioita, jotka hyvinvointia luovat. Uinti on hyvin vaativa urheilulaji joskus hyvinkin suurilla harjoitusmäärillä jo nuorena, mutta kuitenkin myös Larson (2019) toteaa, että uimarin loppuunpalamisen ja drop-outin riski on kohtuullisen matala, kun urheilijan psyykkiset perustarpeet on tyydytetty urheiluympäristössä.

Nuorten urheilijoiden ja huippu-urheilijoiden hyvinvointia ja jaksamista on nostettu Suomessa viime vuosina esille sekä tutkimuksessa (Ryba 2019) että mediassa (Yle 2021). Arvokyselyn vastaukset osoittavatkin, että myös nuoret ymmärtävät hyvinvointinsa merkityksen – mahdollisesti ovat siitä jopa huolissaan. Urheilijat kuitenkin kaipaavat tukea omaan hyvinvointiinsa. Nikanderin ym. (2021) tutkimuksessa havaittiin, että nuorten urheilijoiden tukihenkilöt, kokevat huomioivansa urheilijat kokonaisvaltaisesti ja kiinnittävänsä huomiota heidän hyvinvointiinsa. Urheilijat itse kuitenkin kokivat samat asiat niin, että he eivät saa näissä asioissa riittävästi tukea. Valmentajien ja muiden toimijoiden tulisikin huomioida nuoren urheilijan elämää kokonaisvaltaisesti ja ymmärtää esimerkiksi opiskelun vaikutus kokonaiskuormitukseen. Valmentajan on hyvä myös tietää urheilijan prioriteetit urheilun ja muun elämän välillä. Saarinen kollegoineen (2020, 20) onkin oman tutkimuksensa valossa päätellyt, että urheilijat saattavat hyötyä valmennuksesta, joka kannustaa urheilijaa saavuttamaan menestystä sekä urheilussa että opiskelussa. Heidän haastattelemansa urheilijat eivät kuitenkaan kokeneet, että valmennuksessa oltiin kiinnostuneita heidän opinnoistaan. Ryban (2019) tutkimusten mukaan ”*urheilu- ja koulu-uupumuksen oireet lisääntyivät ajan mittaan, ja kouluun liittyvä väsymys siirtyi ajan myötä urheiluun*”.

Junggrenin, Elbækinn ja Stambulovan (2018, 1108—1115) tutkiessa tanskalaista huippu-uintiseuraa he huomasivat asioita, joita tässäkin työssä tuodaan esille. Uimarit olivat osa ympäristöä eli toimivat yhdessä valmentajien kanssa ja uimareiden autonomia oli kehittymisen lähtökohta. Elämän

muita asioita pidettiin tärkeinä, kuten tässäkin työssä on todettu. Myös yhteiset arvot ja uskomukset koettiin tärkeiksi.

Tässä työssä tuotettiin malli valmennusprosessin kehittämiseen. Mallissa edellisissä kappaleissa mainitut asiat koettiin tärkeiksi ja ne liittyvätkin tiukasti sen kolmeen ensimmäiseen vaiheeseen: kontekstin ja toimintaympäristön tunteminen, arvojen ja uskomusten selvittäminen sekä vision, strategian ja valmennusfilosofian selkeyttäminen. Kun urheilijat pääsevät itse pohtimaan omia arvojaan ja huomaavat niiden kohtaavan valmennusfilosofian kanssa, on valmentajan toimintatavat helpommin perusteltavissa ja ymmärrettävissä. Yhteinen ymmärrys lisää avoimuutta ja vähentää ristiriitoja.

Neljäntenä kohtana valmennusprosessin kehittämisen mallista nostetaan esille vuorovaikutuksen ja kommunikaation kehittäminen. Jowetin (2017, 156) mukaan ”hyvässä valmennussuhteessa urheilija ja valmentaja panostavat aikaa, vaivaa ja energiaa yhteisesti sovittujen tavoitteiden ja prioriteettien saavuttamiseksi”. Valmentajan ihmissuhdetaidot ovat tärkeä osa sekä suomalaisen valmennusosaamisen mallia (Hämäläinen, K. 2013, 15) että kansainvälistä valmennusprosessin viitekehystä (Lara-Bercial ym. 2017, s.28 — 29). Tässä työssä valmentaja sai urheilijoista lisää tietoa kyselyiden ja kehityskeskusteluiden avulla. Nämä koettiin hyviksi työkaluiksi ja niiden yhdistäminen on järkevää, jotta keskusteluista ja urheilijoista saa enemmän irti. Keskusteleminen voi joskus olla haastavaa ja on hyvä, että valmentajalla on työkaluja keskustelun synnyttämiseen halutuista asioista ja urheilija ymmärtää, mitä asioita hänen kannattaisi pohtia. Tässä työssä käytimme kyselyiden lisäksi kehityskeskusteluiden apuna kahta työkalua: Whitmoren (2019, 72—108) GROW-mallia (liite 3, kysymys 8) sekä OKR-tavoitteenasettelua (Wodtke, 2016). GROW-mallia kehitettiin vielä lopulliseen tuotokseen Panchalin ja Riddelin (2020, 15) GROWS-mallin kysymysten avulla.

Hyvätkään työkalut ja kehityskeskustelut eivät korvaa arvokasta joka päiväistä kanssakäymistä, mutta niiden pohjalta pystytään arjessa jatkamaan keskustelua merkityksellisistä aiheista. Jos arjessa on riittävästi aikaa kohdata jokaista urheilijaa, ei toki välttämättä tarvita erillisiä tapaamisia tai kyselyitä. Usein kuitenkin valmentajalla on paljon urheilijoita sekä muita tehtäviä ja velvollisuuksia, jotka vievät aikaa rauhalliselta kohtaamiselta. Uimaliitto (2018) suosittaa uimarin polussaan, että tämän työn kohderyhmän ikäisten valmentajilla (15-vuotiaasta eteenpäin) olisi 4-8 uimaria yhtä valmentajaa kohden sekä riittävästi ratatilaa. Tämän työn toimintaympäristössä tämä ei kuitenkaan ole realismia, vaan valmentajalla on valmennettavanaan 25 uimaria kahdessa eri ryhmässä sekä sen lisäksi merkittävästi muita työtehtäviä. On siis selvää, että toimintaympäristön olosuhteet vaikuttavat merkittävästi myös vuorovaikutuksen laatuun ja kokonaisvaltaisen valmennuksen toteutumiseen.

Tärkeä osa-alue valmennusprosessin kehittämisessä on luonnollisesti itse harjoittelun laadun kehittäminen. Laadukkaan harjoittelun varmistaminen vaatii taustalle muiden valmennusprosessin osa-alueet, kuten selkeän vision valmennuksen suunnasta, valmentajan hyvän ymmärryksen lajista, urheilijoiden tuntemisen sekä hyvät valmennustaidot. Tässä työssä harjoittelun kehittämistä haluttiin tehdä myös kuuntelemalla urheilijoiden toiveita alkukyselyssä. Ominaisuuksista uimareiden mielestä tärkeimpiä kehityskohteita olivat psyykkiset taidot ja liikkuvuus. Näihin kohdennettiin toimenpiteitä akatemiaprojektin osalta järjestämällä tapaamisia psyykkisen valmentajan ja fysioterapeutin kanssa. Näiden osalta hankaluuden tuo se, että ne eivät ole kiinteä osa toimintaympäristön rutiineja, joten niiden ylläpito on luultavasti hankalampaa ja vaikutus voi jäädä pieneksi. Arjen ulkopuolelle rakennettavat toimenpiteet vaativat aikaa ja taloudellisia resursseja, joita ei välttämättä aina ole käytössä. Toisaalta niillä voidaan löytää kehityskohteita, joiden tekemistä jatketaan arjessa sekä ratkaista yksittäisiä spesifejä ongelmia.

Uimarit kokivat lajitaidot tärkeiksi ja niitä varten haluttiin kehittää videokuvausta. Toimenpiteinä olivat videokuvauksen lisääminen, video delay-järjestelmän ottaminen käyttöön sekä parempi videoiden jako uimareille pilvipalvelun kautta. Nämä olivat kaikki toimivia tapoja käytännössä ja niiden käyttöä pystytään myös tulevaisuudessa jatkamaan. Myös leiritys koettiin tärkeäksi. Varsinkin pitkän radan puuttuminen kotikaupungista tuo tarpeen kilpailujen lisäksi myös harjoitteluun pitkällä radalla. Järjestimme uimareille suunnitellun ulkomaan leirin lisäksi myös lyhyen kotimaan leirin. Myös se on toimintatapa, jota on hyödyllistä jatkaa. Näiden lisäksi OKR-tavoitteenasettelu auttoi valmentajaa ja urheilijoita tunnistamaan yksilöllisiä kehityskohteita, joiden harjoitteluun pystyttiin panostamaan sekä valmentajan toimesta suunnittelussa että urheilijoiden toimesta omassa harjoittelussaan. Uimaliiton (2018, 133) mukaan valintavaiheesta huippu-vaiheeseen siirtyessä onkin syytä siirtyä yleisharjoittelusta spesifiin ja harjoittelu tulee suunnitella yksilön tarpeiden ehdoilla. Tämäkin tukee erityisesti kehityskeskusteluiden, OKR-mallin sekä yksilöllisyyden tarvetta valmennuksessa. Tässä haasteen tuottaa toki edellämainittu resurssien puute ja uimareiden suuri määrä. Onkin syytä hyödyntää uimareiden autonomiaa ja itseohjautuvuutta apuna yksilöllisten tavoitteiden saavuttamisessa. Tämä toki haastaa varsinkin nuorta uimaria, eikä hän välttämättä aina saa tarvitsemaansa tukea.

Akatemiamallin kehittäminen tässä työssä tehtiin tämän toimintaympäristön tarpeista. Sen yleistäminen muihin ympäristöihin voi olla haastavaa, mutta tässä työssä sillä saavutettiin edistystä yhteistyössä akatemian kanssa. Tärkeimpinä huomioina voidaan sanoa, että akatemian mahdollisuudet ja tunnettuus oli heikkoa uimareiden kesken. Jopa kuusi uimaria oli akatemian ulkopuolella ennen projektin aloittamista. Tähän voi olla syynä tiedon puute ja se, että PHUran valintajärjestelmä

perustuu Uimaliiton lajiliittopisteisiin, joita urheilija ei voi itse tietää. Akatemiamallin ensimmäinen vaihe onkin siis selvittää, seura- tai valmentajajohtoisesti, ketä akatemiaan voidaan valita. Toisena vaiheena oli akatemiaan tutustuminen sekä valmentajan että urheilijoiden toimesta. Valmentajan on hyvä luoda puitteet sille, että urheilijat tapaavat akatemian toimijoita eikä se jää heidän omalle vastuulleen. Kehittämisen aikana huomattiin, että ilman valmentajan ohjausta akatemian hyödyntäminen jää hyvin vähälle. Näin ollen kolmantena vaiheena on ottaa sekä akatemian että seuran omat viestintäkanavat käyttöön, jotta tieto kulkee urheilijoille ja heidän vanhemmilleen asti. Tässä työssä selvitettiin uimareiden tarpeita edellä mainittujen kyselyiden ja keskusteluiden avulla. Seuraavina vaiheina akatemiamallissa olikin tarpeen arviointi ja tukitoimien jalkauttaminen arkeen. Tämä toteutettiin ryhmäharjoittelun ja -tapaamisten sekä henkilökohtaisten tapaamisten avulla. On kuitenkin huomioitavaa, että akatemia jää helposti irralliseksi arjen toiminnoista eikä se asia edes näiden toimenpiteiden avulla muuttunut. Resurssoinen niin, että toimijat olisivat koko ajan mukana arjessa on hankalaa. Tosin yksittäisen urheilijan on se mahdollista tehdä – tukipalvelut ovat melko edullisia. Urheilijat kuitenkin vaativat ainakin tämän työn ympäristössä paljon valmentajan ohjausta ja neuvontaa, että ymmärtävät tukitoimien tarpeellisuuden ja saavat aikaiseksi niitä käyttää. Se on kuitenkin valmentajalle hyvä työkalu urheilijan kokonaisvaltaiseen huomiointiin.

Päijät-Hämeessä akatemia jää helposti palveluntuottajaksi, josta Jylhä (2022) myös varoitti luennoissaan. Näin ollen sen todellinen arvo syntyy vasta, kun urheilija tai valmentaja ostaa sen palveluita. Toinen kriittinen näkökulma akatemiatoimintaan on yhteistyö oppilaitosten, seurojen ja akatemian välillä. Kuten Nikanderin ym. (2021) huomasivat, kokevat urheilijat, että eri toimijat ovat irrallaan toisistaan eikä ymmärrystä tai tukea näiden yhdistämiseen tule riittävästi. Tämänkin työn perusteella on todettava, että todellinen tiivis yhteistyö ei välttämättä tällä nykyiselläkään mallilla ja resursseilla ole mahdollista, vaan jokainen eri toimija hoitaa vain omia velvollisuuksiaan. Tämä voi olla resurssi- ja työaikakysymys ja onkin aiheellista kysyä, onko akatemiamalli todella toimiva vain, jos myös valmennus on keskitetty sen alle tai olisiko tukipalveluiden resurssit syytä siirtää suoraan seurojen ja valmentajien käyttöön.

Valmennuksen kehittäminen on jatkuva prosessi. Tässäkin työssä sitä on käsitelty hyvin laajasti, joten kehittäminen ei millään osa-alueella tule valmiiksi. Viimeisenä vaiheena tämän kehittämistyön lopussa oli tutkia toimintaympäristöä TDEQ-kyselyn (liite 4) avulla. Näistä tuloksista saatiin arvokasta palautetta tulevaisuuden kehittämistyöhön.

TDEQ-kyselyn tulokset olivat pääosin positiivisia eli uimarit olivat tyytyväisiä ympäristöönsä. Kyselystä voidaan ottaa kolme erityistä huomiota. Ensimmäinen oli, että kommunikaatio-faktori koettiin heikommaksi kuin muut faktorit. Näin oli siitä huolimatta, että myös sen osalta oli tehty erilaisia

kehittämistoimia. Akatemiauimarit kokivat kommunikaation aavistuksen paremmaksi kuin kaikki uimarit, mutta heilläkin se oli toiseksi heikoin faktori. Syitä tähän voidaan vain pohtia, mutta valmentajan on syytä kiinnittää osa-alueeseen jatkossa enemmän huomiota. Yhtenä syynä voi toki olla uimareiden suuri määrä (25/valmentaja), mikä haastaa kommunikoinnin ja uimareiden yksilöllisen kohtaamisen. Kuten aiemmin todettua, Uimaliitto (2018), suosittaa tämän ikävaiheen valmentajille 4-8 uimaria. On kuitenkin syytä kehittää kommunikaatiota sekä valmentajan taitojen tasolla että toimintaympäristön käytäntöjen ja resurssien tasolla.

Nuorten ja aikuisten maajoukkueurheilijoiden urheilijakyselyissä urheilijat ovat aiemmin nostaneet tukipalveluiden laadun yhdeksi merkittäväksi kokemukseen esteeksi (Pusa ym. 2021; Mononen ym. 2021). Toinen huomio TDEQ-kyselyssä oli se, että akatemiauimarit kokivat tukijärjestelmä-faktorin huomattavasti korkeammaksi kuin kaikki uimarit, joten. Näin ollen voidaan ajatella, että akatemian toiminnan kehittämisessä on onnistuttu ja se on ollut tarpeellista.

Viimeinen huomio TDEQ-kyselystä oli akatemiauimareiden muita suurempi tarve harjoittelun vaatimustasoa kohtaan. Tämä on luonnollista, koska he ovat harjoitusryhmien parhaimmista ja kokevat esimerkiksi harjoitukset helpommiksi ja kilpailuvastusta ei ole samalla tavalla kuin haastajaryhmällä, jotka pääsevät oppimaan itseään parempitasoisilta uimareilta. On kuitenkin hyvä huomioida valmennuksessa, että urheilijat myös kaipaavat erilaista ja yksilöllistä vaatimustasoa.

Tämän työn toimintaympäristö on myös tältä osin osittain samankaltainen kuin tanskalainen vertailukohta Junggrenin, Elbækinn ja Stambulovan (2018, 1108—1115), jossa ympäristöä kuvattiin kaaottiseksi. Tällä tarkoitettiin harjoitusryhmien ja aikataulujen vaihtelua, eri ikäisten ja tasoisten keskinäistä harjoittelua. Tanskalaisten tapauksessa tosin valmentajia oli samaan aikaan harjoituksissa paljon ja parhaille urheilijoille taattiin riittävät ratatilat. Kaaottisuus ja eritasoisuus asettaa toisaalta haasteen, miten huomioida kaikki yksilöt. Voi olla, että heikommat urheilijat eivät saa riittävästi henkilökohtaista huomiota, mutta toisaalta heille ympäristö itsessään on haastavampi. Paremmat urheilijat puolestaan saattavat saada paljon valmentajan huomiota, mutta ympäristö itsessään on heille helpompi ja esikuvia itseä paremmista uimareista on vähän.

Työn toteuttamisessa oli tiettyjä heikkouksia. Alkukyselyn (liite 3) heikkoutena voidaan pitää, että sitä ei ollut tieteellisesti validoitu vaan se perustui työn tekijän omiin näkemyksiin ammattitaidon ja taustateorioiden pohjalta. Näin ollen sen validiteettia on hankala arvioida. Luotettavuutta pyrittiin parantamaan sillä, että kysely pilotoitiin ensin kahdella urheilijalla. Näistä saatujen palautteiden ja vastausten perusteella kyselyä lyhennettiin ja tarkennettiin kysymysten asettelua. Toisaalta kyseessä ei olekaan tieteellinen tutkimus vaan tarkoituksena oli vain saada tietoa ja palautetta

kohderyhmän ja ympäristön lähtötilanteesta, joten tieteellistä vaatimustasoa ei tässä kohtaa tarvinnut noudattaa.

TDEQ-kyselyn (liite 4) validiteettia voidaan pitää parempana, koska sitä on testattu ja käytetty tieteellisessä tutkimuksessa ja se on luotu myös sellaista silmällä pitäen (Martindale ym. 2010; Hall, Jones & Martindale 2019). TDEQ-kyselyn teettäminen uimareille omatoimisesti sähköisesti ja kokonaisena kerrallaan saattoi vaikuttaa heikentävästi sen reliabiliteettiin. Parempi toimintatapa olisi luultavasti ollut teettää se pienemmissä osissa ja ohjatusti esimerkiksi harjoitusten yhteydessä. Näin uimarit olisivat pystyneet keskittymään yksittäisen kysymyksen pohtimiseen kauemmin ja jaksaneet tehdä kyselyn ajatuksella loppuun asti.

Yleisellä tasolla voidaan pitää heikkoutena sitä, että työssä näkyy hyvin pitkälti sen tekijän (ryhmän valmentajan) subjektiivinen näkemys asioista ja niiden tärkeydestä. Tätä voi kuitenkin pitää välttämättömyytenä tämän tyyppisessä työssä, jossa tekijä kehittää omaa toimintaansa ja toimintaympäristöään. Toisaalta uimareiden kokemuksia pyrittiin kyselyillä selvittämään ja analysoimaan objektiivisesti. Tämän lisäksi olisi poisjäänyt benchmark- tai asiantuntijakonsultointi-menetelmä voinut tuoda lisää objektiivisuutta kehittämiskohteiden arviointiin.

Toiminnallinen kehittämistyö sopii tämän projektin perusteella kohtalaisen hyvin valmennusprosessin kehittämiseen. Sen monipuoliset menetelmät ja työkalut antavat vapauden soveltaa kuhunkin ongelmaan oikeanlaisen menetelmän. Tieteellistä tutkimusta löyhemmät vaatimukset menetelmien käytön ja raportoinnin suhteen antavat myös enemmän joustoa käytännön toteutukseen. Valmennusprosessin kehittäminen on jo sen viitekehyksenkin perusteella hyvin laaja ja moniulotteinen aihe. Tässä työssä katettiin laajasti koko prosessia, ympäristöä ja vielä lisäksi akatemiatoimintaa. Laajan aiheen takia työn vaiheiden ja tulosten purkaminen opinnäytetyön rakenteeseen oli hieman haastavaa. Toisaalta siinä onnistuttiin tässä työssä kohtuullisesti. Jatkossa vastaavan työn tekijä voisikin karsia menetelmiä ja esimerkiksi pelkästään toimintaympäristön kehittämisen interventio TDEQ-kyselyn avulla voisi olla hyvä opinnäytetyön aihe valmennusprosessin kehittämisestä kiinnostuneelle valmentajalle tai valmennuspäällikölle.

Valmennusprosessin kehittämisen mallia voisi tämän työn perusteella kehittää sopivaksi kenelle tahansa valmentajalla tai valmennuksen koulutuskäyttöön. Vastaavan työn tekijä voi myös miettiä, kuinka syvälle haluaa tietoperustaan ja tutkimusten maailmaan sukeltaa ja mistä asioista valmentaja tarvitsee lisätietoa. Tämän työn teoria kattoi hyvin laajasti urheilijan polkua ja valmennusprosessia, mutta toisaalta jokaisen osa-alueen teoriaa olisi voinut tutkia huomattavasti syvällisemmin.

Työn perusteella ja varsinkin loppuvaiheessa tehdyn TDEQ-kyselyn tulosten pohjalta jäi vielä kehitettävää valmennusprosessin ja -ympäristön osalta. TDEQ-kyselyä voidaan tulevaisuudessa käyttää esimerkiksi tutkimaan, onko toimintaympäristö kehittynyt. Näitä kehityskohteita kannattaisi peilata vastaaviin toimiviin valmennusympäristöihin benchmarking-menetelmällä. Asiantuntijakonsultointi voisi puolestaan toimia tiettyihin yksittäisiin kehityskohteisiin täsmätyökaluna. Toisaalta toimintaympäristön ja olosuhteiden alati muuttuessa voidaan miettiä tulisiko kohteena olleen seuran strategiaa päivittää ja sitä kautta käyttää resursseja johonkin muuhun - ovatko seuran tarpeet enää samat kuin tätä työtä aloittaessa. Myös on syytä pohtia, mille tasolle valmennusprosessi voidaan kyseisissä olosuhteissa ja näillä resursseilla viedä - onko edellytyksiä esimerkiksi kansainvälisen tason uintitoimintaan vai onko huipulle tähtäävien urheilijoiden syytä etsiä parempia olosuhteita muualta. Näihin kysymyksiin vastaaminen vaatii pohdintaa lyhyellä aikavälillä urheilijoiden ja valmentajan osalta, mutta pitkällä aikavälillä myös seuran strategiatyössä.

Lähteet

- Allen, S. V., Vandenberg, T. J., & Hopkins, W. G. (2014). Career performance trajectories of Olympic swimmers: benchmarks for talent development. *European journal of sport science*, 14, 7. s. 643–651.
- Alpola, M. 2019. Aerobisen suorituskyvyn, potkutaidon, ylävartalon voimantuoton sekä kilpailusuurituskyvyn muutokset 11-14-vuotiailla Suomen kärkiuimareilla vuosina 2012-2017. Pro-gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän Yliopisto.
- Barreiros, A., Côté, J. and Fonseca, A. 2014. From early to adult sport success: Analysing athletes' progression in national squads. *European Journal of Sport Science*, 14, s. 178–182. Luettavissa: <https://search-ebshost-com.ezproxy.haaga-helia.fi/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=93878021&site=ehost-live&scope=site>. Luettu: 21.12.2022.
- Barth, M., Güllich, A., Macnamara, B.N. & Hambrick D. 2022. Predictors of Junior Versus Senior Elite Performance are Opposite: A Systematic Review and Meta-Analysis of Participation Patterns. *Sports Medicine*. 52. 1399–1416. Luettavissa: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01625-4>. Luettu 22.12.2022.
- Barth, M., Güllich, A., Raschner, C. & Emrich, E. 2020. The Path to international medals: A supervised machine learning approach to explore the impact of coach-led sport-specific and non-specific practice. *Plos One*. 15. 9. Luettavissa: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0239378>. Luettu. 22.12.2022.
- Born, D., Lomax, I., Rüeger, E., & Romann, M. (2022). Normative data and percentile curves for long-term athlete development in swimming. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(3), pp. 266-271. Luettavissa: [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(21\)00454-0/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(21)00454-0/fulltext). Luettu: 22.12.2022.
- Bottom, M. 2012. Trends and techniques in Freestyle. Teoksessa Hannula, D. & Thornton (toim.) *The Swim Coachin Bible – volume II*. Human Kinetics. Champaign, Illinois.
- Coyle, D. 2018. *The Culture Code: the secrets of highly successful groups*. New York: Bantam Books.
- Coyle, D. 2009. *The Talent Code: Greatness isn't born it's grown, Here's how*. New York: Bantam Books.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.

Driska, A., Patterson, L. & Backhouse, S. 2021. Coaching Ethics. Teoksessa Gould, D. & Mallet, C. (toim.) Sport Coaches' Handbook. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2012. Asian-tuntijatyö urheilija polum lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kihun julkaisusarja. 45. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf. Luettu 28.12.2022.

Gilbert, W. 2017. Coaching Better Every Season. Human Kinetics. Champaign.

Gould, D. & Mallet, C. 2021. The Coaching Role. Teoksessa Gould, D. & Mallet, C. (toim.) Sport Coaches' Handbook. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Güllich, A. & Emrich E. 2014. Considering long-term sustainability in the development of world class success. European Journal of Sport Science. 14, 1. s. 383-397.

Ferreira, R., Coelho, E., Werneck, F., Lisboa, A., de Morais, A. & Tucher, G. 2017. The relative age effect in olympic swimmers. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. S5A. s.104–114, Luettavissa: <https://search-ebSCOhost-com.ezproxy.haaga-helia.fi/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=128596678&site=ehost-live&scope=site>>. Luettu: 22.12.2022.

Hall, A., Jones, L. & Martindale, R. 2019. The Talent Development Environment Questionnaire as a Tool to Drive Excellence in Elite Sport Environments. International Sport Coaching Journal. 6, 187—198.

Hall, G. & Murphy, D. 2020. Fundamentals of fast swimming – how to improve your swim technique. The Race Club.

Helkama, K. 2015. Suomalaisten arvot: mikä meille on oikeasti tärkeää? Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura. E-kirja. Luettu 17.11.2022.

Hämäläinen, K. (toim.) 2013. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/valmennusosaamisenkäsikirja2013.pdf>. Luettu: 9.11.2022.

Hämäläinen, K. 2012. Valmennusosaaminen urheilijan polun tukena. Teoksessa Hämäläinen, K. (toim.) Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Planeetta 10. Helsinki. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaaminen_2012_net.pdf. Luettu 9.11.2022.

International Council for Coaching Excellence. 2013. International Sport Coaching Framework. Human Kinetics. Champaign, Illinois, US. Luettavissa: <https://www.icce.ws/assets/files/iscf-1.2-10-7-15.pdf>. Luettu: 19.1.2023.

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

Johnson, M., Tenenbaum, G., Edmonds, W. & Castillo, Y 2008, A comparison of the developmental experiences of elite and sub-elite swimmers: similar developmental histories can lead to differences in performance level, Sport, Education & Society. 13, 4, s.453–475.

Jowett, S. 2017. Coaching effectiveness: The coach-athlete relationship at its heart. Current opinion in psychology, 16, 154-158.

Jowett, S., Kanakoglou, K. & Passmore, J. 2012. The Application of the 3+1CS relationship model in executive coaching. Consulting psychology journal, 64(3), 183-197

Junggren, S.E., Elbæk, L. and Stambulova, N.B., 2018. Examining coaching practices and philosophy through the lens of organizational culture in a Danish high-performance swimming environment. International Journal of Sports Science & Coaching, 13, 6, s. 1108–1119.

Jylhä, R. 2022. Lapin Urheiluakatemia. Teams-palaveri: 4.4.2022 klo 8.00. Päijät-Hämeen Urheiluakatemia.

Kalaja, S. 2023. Valmennustaito: taitotohtorin blogi. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/taitotohtori/>. Luettu 6.1.2023.

Koivusalo L., Aunola K., Bertram R. & Ryba T. V. 2018. Urheilija vai opiskelija? Urheilulukiolaisten identiteettiprofiilit. Liikunta & Tiede, 55, 2–3. 80–87.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Helsinki: Art House. E-kirja.

Lahden Uimaseura. 2022. Valmennuslinja. Luettavissa: <https://www.uinti.com/wp-content/uploads/2019/08/Laus-valmennuslinja-ja-uimarin-polku.pdf>. Luettu 8.11.2022.

Lahden Uimaseura. 2023. Periaate. Luettavissa: <https://www.uinti.com/seura/periaate/>. Luettu 6.1.2023.

Lara-Bercial, S., North, J., Hämäläinen, K., Oltmanns, K., Minkhorst, J. & Petrovic, L. 2017. European Sport Coaching Framework. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Lara-Bercial, S. & Mallet, J. 2016. The Practices and Developmental Pathways of Professional and Olympic Serial Winning Coaches. International Sport Coaching Journal, 3, 3, s.221—239.

Lara-Bercial, S. & Bales, J. 2021. Core Coaching Skills. Teoksessa Gould, D. & Mallet, C. (toim.) Sport Coaches' Handbook. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Larson, H. 2019. Exploring the Relative Contributions of training Patterns and Training Contexts to Burnout and Dropout in Swimming. Faculty of Kinesiology, Sport and Recreation. University of Alberta.

Mallet, C.J., 2005. Self-Determination Theory: A Case Study of Evidence-Based Coaching. Sport Psychologist, 19,. 4. s. 417.

Malvela, M. 2018. Liikkeen teoria. Jyväskylä.

Malvela, M. 1999. Otetta veteen. Jyväskylä.

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio – Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. Tulevaisuusvaliokunta. Eduskunta.

Martindale, R., Collins, D., Wang, J., McNeill, M., Sonk, K., Sproule, J. & Westbury, T. 2010. Development of the Talent Development Environment Questionnaire for Sport. Journal Of Sport Sciences. 6.8.2010.

Mononen, K., Blomqvist, M., Pusa, S. & Mäkinen, J. 2021. Urheilijakysely 2020 – nuoret maajoukkueurheilijat. KIHUn julkaisusarja. 80. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Luettavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2021_mon_urheilijak_urheilijak_53871.pdf. Luettu 28.12.2022.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Kihun julkaisusarja. 46. Kilpa- ja huippu-

urheilun tutkimuskeskus. Luettavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf. Luettu 28.12.2022.

Mononen, K. 2017. Urheilijan polku. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf>. Luettu 28.12.2022.

Nikander, A. 2021. Valintavaiheen kaksoisura – kansainvälinen tutkimuskatsaus. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2022/03/45ac388e-valintavaiheen-kaksoisura--kansainvalinen-tutkimuskatsaus-aku-nikander-070322.pdf>. Luettu: 4.1.2023.

Nikander, A. 2021. Kaksoisura korkeakouluissa – kansainvälinen tutkimuskatsaus. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/08/fef38b78-kaksoisura-keakouluissa_kansainvalinen-tutkimuskatsaus_nikander-2021.pdf. Luettu 4.1.2023.

Nikander J. A. O., Saarinen M., Aunola K., Kalaja S. & Ryba T.V. 2021. Urheilu-uran yhdistäminen-koulutukseen: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. Liikunta & Tiede 58 (1), 77–85. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/74225/lt_1_2021_s77-85.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu. 4.1.2023.

Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen L. 2016. Urheilijan polun huippuvaihe; menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018. Kihun julkaisusarja. 51. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Luettavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Huippuvaiheen_asiantuntijatyo_2016_www.pdf. Luettu 28.12.2022.

Olympiakomitea. 2023. Urheiluakatemiaohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/>. Luettu 4.1.2023

Olympiakomitea. 2023. Kaksoisura. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>. Luettu 4.1.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositukset 7—17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021. 19. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Luettu 28.12.2022.

- Pajulahti. 2022. Päijät-Hämeen Urheiluakatemia. Luettavissa: <https://pajulahti.com/en/valmennus-keskus/akatemia/>. Luettu: 4.1.2023.
- Panchal, S. & Riddell, P. 2020. The GROWS model: Extending the GROW coaching model to support behavioural change. *Coaching psychologist*, 16(2), s.12—24.
- Pusa, S., Mäkinen, J., Mononen, K. & Blomqvist. 2021. Urheilijakysely 2020 – aikuiset maajoukkueurheilijat. Kihun julkaisusarja. 81. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Luettavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2021_pus_urheilijak_urheilijak_79552.pdf. Luettu: 28.12.2022.
- Päijät-Hämeen Urheiluakatemia. 2023. Urheilijan urapolku. Urheilijoiden kaksoisurat Päijät-Hämeessä. Luettavissa: <https://urheilijanurapolku.fi/>. Luettu: 4.1.2023.
- Rhind, D. J. A. & Jowett, S. 2010. Relationship Maintenance Strategies in the Coach-Athlete Relationship: The Development of the COMPASS Model. *Journal of applied sport psychology*. 22(1), 106-121.
- Ryba, T. 2019. Voitto Pitkällä Tähtämellä – OKM raportti. Psykologian laitos. Jyväskylän Yliopisto. Luettavissa: https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/en/research/research-areas/motivation-and-learning/projects/winning_in_the_long_run/opetus-ja-kulttuuriministerio-raportti. Luettu: 26.1.2023.
- Saarinen, M., Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Rintala, H. & Aunola, K. 2020. “I was excited to train, so I didn’t have problems with the coach”: Dual career athletes’ perceptions of (dis)empowering motivational climate. *Sport in Society* 23 (4), 629–644. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67424/Saarinen%2520et%2520al_R2.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu 26.1.2023.
- Sport Ireland 2022. Ireland Announced as Host of Inaugural European U23 Swimming Championships. Luettavissa: <https://www.sportireland.ie/high-performance/news/ireland-announced-as-host-of-inaugural-european-u23-swimming-championships>. Luettu 21.12.2022.
- Staub, I, Zinner, C, Bieder, A & Vogt, T. 2020. Within-sport specialisation and entry age as predictors of success among age group swimmers. *European Journal of Sport Science*. 20, 9, s.1160–1167.

- Till, K. & Baker, J. 2020. Challenges and [Possible] Solutions to Optimizing Talent Identification and Development in Sport. *Frontiers in Psychology*. 11. Luettavissa: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00664/full>. Luettu 22.12.2022.
- Toner, C., Mooney, R., & Swanton, A. 2017. European Junior Championships as a prerequisite for Olympic success in swimming. *Journal of Human Sport & Exercise*, 12, 2. s. 561-562.
- SwimSwam 2022. Swimming Stats. Luettavissa: <https://www.instagram.com/swimmingstats/?hl=en>. Luettu 21.12.2022.
- Uimaliitto 2022. Uimarin urapolku. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/Uinti1232354193Uimarinpolku_juliste_A2_lowres.pdf. Luettu 8.11.2022
- Uimaliitto 2022. Uinti: Kilpailujärjestelmä, Aikarajat, Maajoukkueet. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/uinti/>. Luettu 21.12.2022.
- Uimaliitto 2022. Uinti: Alueleiritykset. Luettavissa: <https://www.uimaliitto.fi/uinti/alueleiritykset/>. Luettu 21.12.2022.
- Uimaliitto. 2018. Huippu-uinnin vaatimuksia. Suomen Uimaliitto.
- Whitmore, J. 2019. *Coaching for Performance*, 5th Edition. Findaway World.
- Wikipedia. 2022. FIS Nordic Junior World Ski Championships. Luettavissa: https://en.wikipedia.org/wiki/FIS_Nordic_Junior_World_Ski_Championships. Luettu: 21.12.2022
- Wikipedia. 2022. European Athletics U23 Championships. Luettavissa: https://en.wikipedia.org/wiki/European_Athletics_U23_Championships. Luettu 21.12.2022.
- Wodtke, C. 2016. *Introduction to OKRs*. O'Reilly Media, Inc. E-kirja. Luettu 8.11.2022.
- Wooden, J. Pyramid of Success. 2023. Luettavissa: <https://launchbox365.com/blog/john-woodens-pyramid-of-success/> ja <https://www.coachwooden.com/pyramid-of-success>. Luettu 6.1.2022.
- Yle. 2021. Yli 70 suomalaista huippu-urheilijaa kertoo mielenterveyden häiriöistään – Ylen kysely: Huippu-urheilun raadollisuus aiheuttanut monelle vakavia ongelmia. Luettavissa: <https://yle.fi/a/3-11575030>. Luettu: 26.1.2023.
- Yustres, I., Santos del Cerro, J., Martín ,R, González-Mohíno, F. & Logan, O. 2019. Influence of early specialization in world-ranked swimmers and general patterns to success. *Plos One*. 14, 6.

Luettavissa: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0218601>. Luettu 22.12.2022.

Yustres, I, Santos del Cerro, J., González-Mohino, F., Peyrebrune, M. & Gonzales-Rave J. 2019. Comparing Pathways to Success in European Countries Competing in the Swimming World Championships. *Frontier in Psychology*. 10. Artikkele 1437. 1—6. Luettavissa: <file:///Users/aaroja-miila/Downloads/fpsyg-10-01437.pdf>. Luettu 22.12.2022.

Yustres I, Martín R., Fernández L., & González-Ravé J. 2017. Swimming championship finalist positions on success in international swimming competitions. *Plos One*. 12, 11. Luettavissa: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0187462>. Luettu 22.12.2022.

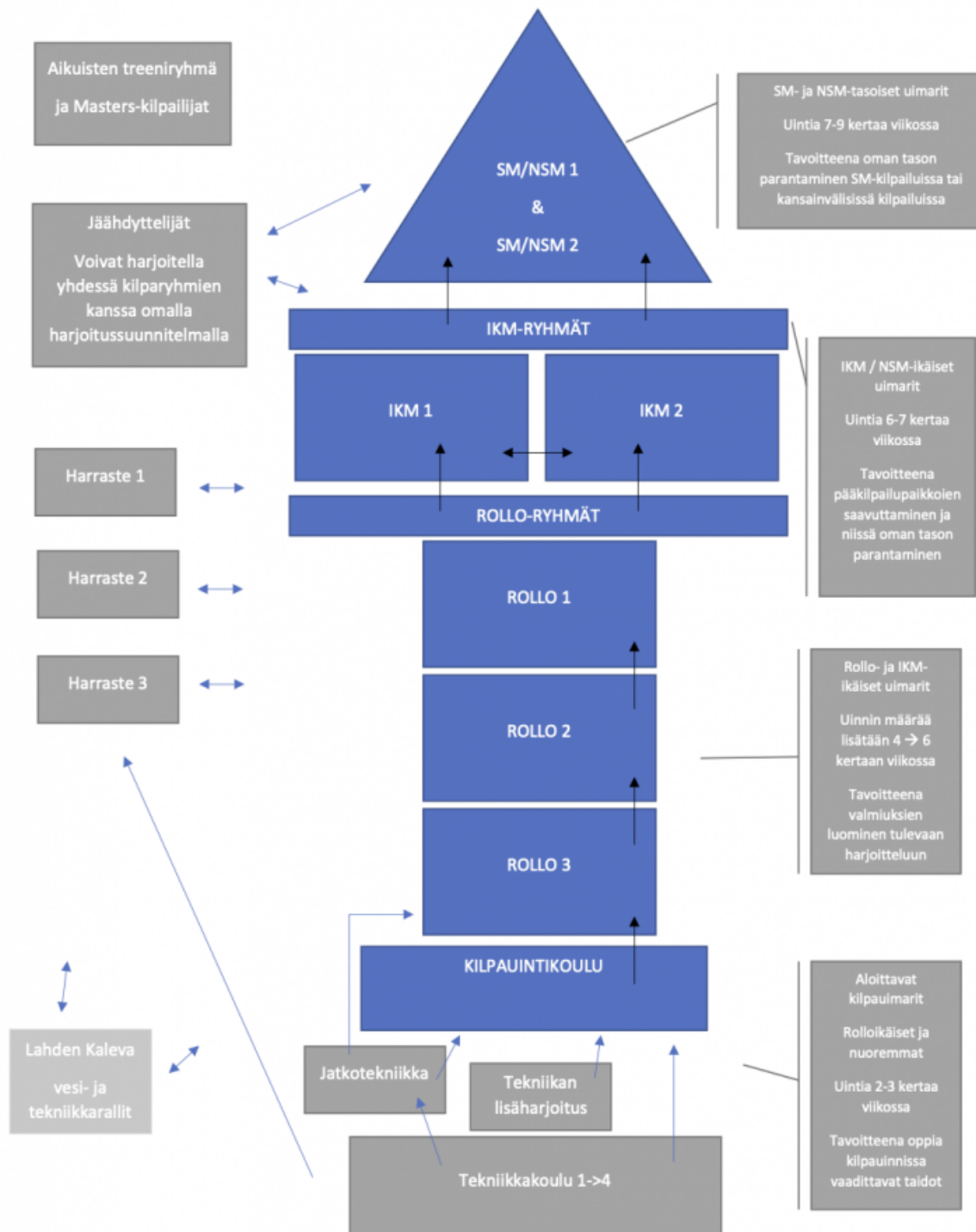
Liitteet

Liite 1. Lahden Uimaseuran valmennuslinja

Ryhmä ja suositusikä	TEKNIikka 4 5-6 v	JATKOTEKNIikka 6-8 v	KILPAUINTIKOULU 7-9 v	ROLLORYHMÄT 9-13 v	IKM-RYHMÄT 13-16 v	NSM/SM-RYHMÄT 15 v ->
AVAINASIAT	Monipuoliset taidot vedessä	Monipuoliset taidot vedessä ja lajitekniikat kokonaisuuksina	Taitoharjoittelu vedessä jatkuu, nopeusharjoittelu	Taidot, nopeus, aerobinen kestävyys	Valmistaudutaan kovempaan harjoitteluun	Pääläjin mukainen eriytetty harjoittelu
HARJOITUSMÄÄRÄT ALTAASSA /VKO	1 kerta viikossa 45min /harjoitus	2 kertaa viikossa 45min /harjoitus	3 kertaa viikossa 45-60min /harjoitus	4->6 kertaan viikossa 60->90min /harjoitus	6-7 kertaa viikossa 60-120min /harjoitus	8-10 kertaa viikossa 90-120min /harjoitus
FYYSISET OMINAISUUDET	- koordinaatio ja taito	- koordinaatio ja taito - nopeus	- koordinaatio ja taito - nopeus	- koordinaatio ja taito - nopeus - aerobinen kestävyys monipuolisilla ja ryhmälle sopivan pituisilla harjoitteilla - laktaatin tuotto - vesivoimaharjoittelua kokeillaan	- koordinaatio ja taito - kovempaan aerobiseen ja anaerobiseen kestävyysharjoitteluun totutellaan - Nopeus - vesivoimaharjoittelu aloitetaan välineillä	- pääläjin mukaiset kestävyys- ja nopeuskestävyysominaisuudet - nopeus - pääläjin mukaiset vesivoimaominaisuudet
TAIDOT ALTAASSA	- kellunta ja vartalon asento - vartalon liike, rullaus ja aaltoliike - uintilajit kokonaisuuksina - potkutekniikat - liukuasento ja seinästä ponnistaminen - hyppyjen ja käännösten kokeilu monipuolisesti	- vartalon asento - vartalon liike, rullaus ja aaltoliike - uintilajit kokonaisuuksina - käsivetojen liikeradat - potkutekniikat - ote veteen (sculling) - liukuasento ja seinästä ponnistaminen - startit ja käännökset sääntöjen mukaan	- vartalon asento, liike, rullaus ja aaltoliike - uintitekniikat sääntöjen mukaan - uintitekniikat kokonaisuuksina - käsivetojen liikeradat - potkutekniikat - ote veteen - liukuasento ja seinästä ponnistaminen - startit ja käännökset	- jatketaan monipuolisesti perustaitojen kehittämistä - yksityiskohtaisempi tekniikkaharjoittelu	- monipuolinen taitoharjoittelu jatkuu - tekniikkaharjoittelu uimareiden tarpeiden mukaan	- monipuolinen taitoharjoittelu jatkuu - tekniikkaharjoittelu uimareiden tarpeiden mukaan
TAIDOT KUIVALLA	Monipuoliset liikunnalliset perustaidot	Monipuoliset liikunnalliset perustaidot	Monipuoliset liikunnalliset perustaidot Keskivartalon ja lapatuen hallinta Kehonpainolla punnerrukset, leuanvedot jne...	Perustaitojen lisäksi lajiin liittyviä ja voimaharjoittelun mahdollistavia taitoja Keskivartalon ja lapatuen hallinta	Perustaitojen lisäksi lajiin liittyviä ja voimaharjoittelun mahdollistavia taitoja Keskivartalon ja lapatuen hallinta	Perustaitojen lisäksi lajiin liittyviä ja voimaharjoittelun mahdollistavia taitoja Keskivartalon ja lapatuen hallinta
LIIKKUVUUSHARJOITTELU	Opetellaan uimareille tärkeimmät liikkuvuuskohteet -Nilkat -Olkapäät ja hartiat -Rintaranka	Kehitetään uimareille tärkeimpiä liikkuvuuskohteita omatoimisesti ja harjoituksissa -Nilkat -Olkapäät ja hartiat -Rintaranka	Kehitetään uimareille tärkeimpiä liikkuvuuskohteita omatoimisesti ja harjoituksissa -Nilkat -Olkapäät ja hartiat -Rintaranka	Kehitetään liikkuvuutta monipuolisesti muistaen uimareille tärkeimmät kohteet. Viimeistään nyt opetellaan tärkeimmät asiat ja toteutetaan omatoimisesti	Kehitetään liikkuvuutta monipuolisesti muistaen uimareille tärkeimmät kohteet Osataan tärkeimmät asiat, joten omatoimisuus tärkeää	Kehitetään liikkuvuutta monipuolisesti muistaen uimareille tärkeimmät kohteet Osataan tärkeimmät asiat, joten omatoimisuus tärkeää
OHEISHARJOITTELU	-Muita lajeja monipuolisesti ja paljon -Opetellaan jumppaamaan ennen harjoitusta - Liikuntasuositus 2-3 tuntia päivässä	-Muita lajeja monipuolisesti ja paljon -Opetellaan jumppaamaan ennen harjoitusta - Liikuntasuositus 2-3 tuntia päivässä	-Muita lajeja monipuolisesti ja paljon -Opetellaan jumppaamaan ennen harjoitusta -Aerobista harjoittelua, kuten hiihtoa tai juoksua - omaehtoisesti - Liikuntasuositus 2-3 tuntia päivässä	-Aerobista harjoittelua, kuten hiihtoa ja juoksua harjoituksissa tai omaehtoisesti -Voimaharjoitteluun tutustutaan kehonpainolla ja opetellaan liikeratoja välineillä -Jumpataan omatoimisesti ennen harjoitusta - Muiden lajien harrastaminen on mahdollista - Muiden lajien harrastaminen on suositeltavaa	-Aerobista harjoittelua, kuten hiihtoa ja juoksua harjoituksissa tai omaehtoisesti. -Voimaharjoittelu aloitetaan ennen harjoitusta - Muiden lajien harrastaminen on mahdollista	-Aerobista harjoittelua, kuten hiihtoa ja juoksua harjoituksissa tai omaehtoisesti. -Voimaharjoitteluun tehostetaan uimarin tarpeiden mukaan -Jumpataan omatoimisesti ennen harjoitusta - Muiden lajien harrastamista mietitään uimarin tarpeiden mukaan

Ryhmä ja suositusikä	TEKNIikka 4 5-6 v	JATKOTEKNIikka 6-8 v	KILPAUINTIKOULU 7-9 v	ROLLORYHMÄT 9-13 v	IKM-RYHMÄT 13-16 v	NSM/SM-RYHMÄT 15 v ->
AVAINASIAT	Monipuoliset taidot vedessä	Monipuoliset taidot vedessä ja lajitekniikat kokonaisuuksina	Taitoharjoittelu vedessä jatkuu, nopeusharjoittelu	Taidot, nopeus, aerobinen kestävyys	Valmistaudutaan kovempaan harjoitteluun	Pääläjin mukainen eriytetty harjoittelu
HARJOITUSMÄÄRÄT ALTAASSA /VKO	1 kerta viikossa 45min /harjoitus	2 kertaa viikossa 45min /harjoitus	3 kertaa viikossa 45-60min /harjoitus	4-6 kertaa viikossa 60-90min /harjoitus	6-7 kertaa viikossa 60-120min /harjoitus	8-10 kertaa viikossa 90-120min /harjoitus
FYYSISET OMINAISUUDET	- koordinaatio ja taito	- koordinaatio ja taito - nopeus	- koordinaatio ja taito - nopeus	- koordinaatio ja taito - nopeus - aerobinen kestävyys - monipuolisilla ja ryhmälle sopivan pituisilla harjoitteilla - laktaatin tuotto - vesivoimaharjoittelua kokeillaan	- koordinaatio ja taito - kovempaan aerobiseen ja anaerobiseen kestävyysharjoitteluun totutellaan - Nopeus - vesivoimaharjoittelu aloitetaan välineillä	- pääläjin mukaiset kestävyys- ja nopeuskestävyysominaisuudet - nopeus - pääläjin mukaiset vesivoimaominaisuudet
TAIDOT ALTAASSA	- kellunta ja vartalon asento - vartalon liike, rullaus ja aaltoliike - uintilajit kokonaisuuksina - potkutekniikat - liukuasento ja seinästä ponnistaminen - hyppyjen ja käännösten kokeilu monipuolisesti	- vartalon asento - vartalon liike, rullaus ja aaltoliike - uintilajit kokonaisuuksina - käsivetojen liikeradat - potkutekniikat - ote veteen (sculling) - liukuasento ja seinästä ponnistaminen - startit ja käännökset sääntöjen mukaan	- vartalon asento, liike, rullaus ja aaltoliike - uintitekniikat sääntöjen mukaan - uintitekniikat kokonaisuuksina - käsivetojen liikeradat - potkutekniikat - ote veteen - liukuasento ja seinästä ponnistaminen - startit ja käännökset	- jatketaan monipuolisesti perustaitojen kehittämistä - yksityiskohtaisempi tekniikkaharjoittelu	- monipuolinen taitoharjoittelu jatkuu - tekniikkaharjoittelu uimareiden tarpeiden mukaan	- monipuolinen taitoharjoittelu jatkuu - tekniikkaharjoittelu uimareiden tarpeiden mukaan
TAIDOT KUIVALLA	Monipuoliset liikunnalliset perustaidot	Monipuoliset liikunnalliset perustaidot	Monipuoliset liikunnalliset perustaidot Keskivartalon ja lapatuon hallinta Kehonpainolla punnerrukset, leuanvedot jne...	Perustaitojen lisäksi lajiin liittyviä ja voimaharjoittelun mahdollistavia taitoja Keskivartalon ja lapatuon hallinta	Perustaitojen lisäksi lajiin liittyviä ja voimaharjoittelun mahdollistavia taitoja Keskivartalon ja lapatuon hallinta	Perustaitojen lisäksi lajiin liittyviä ja voimaharjoittelun mahdollistavia taitoja Keskivartalon ja lapatuon hallinta
LIIKKUVUUSHARJOITTELU	Opetellaan uimareille tärkeimmät liikkuvuuskohteet -Nilkat -Olkapäät ja hartiat -Rintaranka	Kehitetään uimareille tärkeimpiä liikkuvuuskohteita omatoimisesti ja harjoituksissa -Nilkat -Olkapäät ja hartiat -Rintaranka	Kehitetään uimareille tärkeimpiä liikkuvuuskohteita omatoimisesti ja harjoituksissa -Nilkat -Olkapäät ja hartiat -Rintaranka	Kehitetään liikkuvuutta monipuolisesti muistaen uimarille tärkeimmät kohteet. Viimeistään nyt opetellaan tärkeimmät asiat ja toteutetaan omatoimisesti	Kehitetään liikkuvuutta monipuolisesti muistaen uimarille tärkeimmät kohteet Osataan tärkeimmät asiat, joten omatoimisuus tärkeää	Kehitetään liikkuvuutta monipuolisesti muistaen uimarille tärkeimmät kohteet Osataan tärkeimmät asiat, joten omatoimisuus tärkeää
OHEISHARJOITTELU	-Muita lajeja monipuolisesti ja paljon -Opetellaan jumppaamaan ennen harjoitusta - Liikuntasuositus 2-3 tuntia päivässä	-Muita lajeja monipuolisesti ja paljon -Opetellaan jumppaamaan ennen harjoitusta - Liikuntasuositus 2-3 tuntia päivässä	-Muita lajeja monipuolisesti ja paljon -Opetellaan jumppaamaan ennen harjoitusta -Aerobista harjoittelua, kuten hiihtoa tai juoksua - omaehtoisesti - Liikuntasuositus 2-3 tuntia päivässä	-Aerobista harjoittelua, kuten hiihtoa ja juoksua harjoituksissa tai omaehtoisesti -Voimaharjoitteluun tutustutaan kehonpainolla ja opetellaan liikeratoja välineillä -Jumpataan omatoimisesti ennen harjoitusta - Muiden lajien harrastaminen on suositeltavaa	-Aerobista harjoittelua, kuten hiihtoa ja juoksua harjoituksissa tai omaehtoisesti. -Voimaharjoittelu aloitetaan -Jumpataan omatoimisesti ennen harjoitusta - Muiden lajien harrastaminen on mahdollista	-Aerobista harjoittelua, kuten hiihtoa ja juoksua harjoituksissa tai omaehtoisesti. -Voimaharjoittelua tehostetaan uimarin tarpeiden mukaan -Jumpataan omatoimisesti ennen harjoitusta - Muiden lajien harrastamista mietitään uimarin tarpeiden mukaan

Liite 2. Lahden Uimaseuran tasovalmennuspolku



Liite 3. Alkukysely arvoista, päivittäisvalmennuksen kehittämisestä ja tavoitteista

Alkukysely 2022

1. Nimeni on

2. Vastauksiani saa käyttää nimettömästi Haaga-Helian ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön julkaisussa?

Kyllä

Ei

3. Luomme yhdessä sekä oman ryhmämme että koko seuran arvopohjaa.

Laita seuraavista arvoista vähintään 5-10 tärkeintä omaan tärkeysjärjestykseeni suhteessa urheiluharrastukseen? Voit laittaa myös kaikki

1= tärkein -> 10=vähiten tärkein

Menestyminen kilpailuissa	Valitse -
Itsensä kehittäminen urheilijana ja/tai ihmisenä	Valitse -
Yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen, toisten auttaminen, ryhmään kuuluminen	Valitse -
Tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus	Valitse -
Vapaaehtoisuus / omista asioista päättäminen / yksilöllisyys	Valitse -
Tiukka kuri ja säännöt	Valitse -
Psyykkinen hyvinvointi ja onnellisuus	Valitse -
Fyysinen hyvinvointi	Valitse -
Kovat harjoitukset ja korkea vaatimustaso	Valitse -
Hauskanpito	Valitse -
Ahkeruus, tunnoillisuus, täsmällisyys	Valitse -
Vaihtelu, luovuus, kokeileminen	Valitse -

4. Kuulun Päijät-Hämeen Urheiluakatemian kultatasolle

- Kyllä
 Ei

5. Laita akatemian tukipalvelut itsellesi sopivaan tärkeysjärjestykseen.

1=tärkein -> 8=vähiten tärkein

Fysioterapia	Valitse -
Hieronta	Valitse -
Psyykkinen valmennus	Valitse -
Ravintovalmennus	Valitse -
Testaus	Valitse -
Lääkäri	Valitse -
Terveystarkastus	Valitse -
Harjoituspaikkojen käyttö	Valitse -

6. Mitä akatemiapalveluita haluaisit käyttää nykyistä enemmän

- Psyykkinen valmennus - yksin
 Psyykkinen valmennus - ryhmässä
 Hieronta
 Testaus - mitä ominaisuuksia?
 Ravintovalmennus - yksin
 Ravintovalmennus -ryhmässä
 Fysioterapia tms - yksin
 Fysioterapia tms - ryhmässä
 Terveystarkastus
 Lääkäripalvelut
 Kommentteja?

7. Mitkä asiat koet tärkeiksi päivittäisen arjen valmennuksen parantamiseksi? Mitä asioita harjoittelemalla sinusta tulisi parempi?

	Ei ole ollenkaan tärkeää	Ei ole kovin tärkeää	Tärkeää, mutta tehdään jo riittävästi / hyvin	Tärkeää ja voisimme tehdä enemmän / paremmin	Erittäin tärkeää ja voisimme tehdä enemmän / paremmin
Ominaisuudet					
Kestävyyden harjoittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nopeuden harjoittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voiman harjoittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psyykkisten taitojen harjoittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuvuuden harjoittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ominaisuuksien testaaminen ja mittaaminen (sykkeet, laktaatit, testit yms)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lajitaidot					
Tekniikan ja lajitaitojen parantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uintitekniikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Startti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käännökset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vedenalaiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kilpailutaktisten asioiden parantaminen (vauhdinjako yms)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tekniikkaharjoittelu					
Tekniikkaharjoittelu yksin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tekniikkaharjoittelu ryhmänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tekniikkavideokuvaus treeneissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tekniikkaharjoittelu älylätäreillä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tekniikkavideokuvaus kisoissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkopuolisen valmentajan konsultointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajan kanssa toimiminen					
Henkilökohtainen aikataulun suunnittelu valmentajan kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilökohtaiset keskustelut valmentajan kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu toive valmentajalle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Psyykkiset tekijät					
Ryhmän ilmapiiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uimarin oma motivaatio ja asenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uimarin oma henkinen jaksaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusmäärät ja palautuminen					
Harjoitusaikataulujen ja rytmityksen parantaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palautumisen parantaminen uimarin elämäntavoilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusmäärän lisääminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusmäärän vähentäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusten kuormituksen lisääminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusten kuormituksen vähentäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palautumisen seuranta jollain työkalulla (Quanter / firstbeat tms)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leirien järjestäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muuta <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. GROW - model

G - goal - mikä on konkreettinen päätavoitteesi 1-2 vuoden sisällä?
(tavoite, joka on sinusta kiinni eli esimerkiksi tietty aika päälaajissa)

R - reality - mitä olet tehnyt ja teet tavoitteen eteen tällä hetkellä? *

O - option - missä asioissa pitäisi kehittyä, että tavoitteen voi saavuttaa?

W - what will be done - mitä konkreettisia asioita tulet tekemään harjoituksissa?

Liite 4. TDEQ-kyselylomake

Tämän hetkinen ryhmäni LaUS:ssa

SM1

SM2

Kuulun/olen kuulunut Päijät-Hämeen Urheiluakatemian kultatasolle

Kyllä

Ei

KUINKA PALJON SAMAA MIELTÄ OLET ALLA OLEVIEN VÄITTEIDEN KANSSA

1 - täysin eri mieltä

2 - enimmäkseen eri mieltä

3 - jonkin verran eri mieltä

4 - jonkin verran samaa mieltä

5 - enimmäkseen samaa mieltä

6 - täysin samaa mieltä

Valmentajani välittävät enemmän kehityksestäni huippu-urheilijaksi kuin seuran voitoista ja suorituksesta tällä hetkellä.

Minut on harjoitettu olemaan valmiina kaikelle mitä elämä ja urheilu tuo tullessaan.

Jos loukkaannun uskon saavani edelleen hyvää tukea

Kouluni/opiskeluympäristöni ei oikeastaan tue minua urheilussani, kun sitä tarvitsen.

Kaikki urheilullisen kehittymiseni näkökohdat/ eri puolet on organisoitu ja aikataulutettu realistisesti

Minulle ja ryhmäni muille urheilijoille on kerrottu kuinka voimme auttaa toisiamme kehittymään

Minulla on mahdollisuus tavata valmentajaani ja muuta tukiverkostoani aina kun on tarve. (esim. fysioterapeutti, psykologi, fysiikkavalmentaja, ravintovalmentaja jne.)

Minua harvoin rohkaistaan valmistautumaan, kuinka kohdata asiat, jotka voivat mennä pieleen

Valmentajani osaa auttaa minua ymmärtämään vahvuuteni ja heikkouteni omassa urheilulajissani

Valmentajani osaa auttaa minua ymmärtämään mitä minun pitää tehdä ja miksi

Joudun kamppailemaan saadakseni laadukkaita kilpailukokemuksia omalla tasollani.

Ohjeet, joita vanhempani antavat minulle, kohtaavat valmentajilta saamani ohjeiden kanssa.

Valmentajani muistuttaa minua jatkuvasti mitä hän odottaa minulta.

Keskustelen valmentajani kanssa mitä entiset tai nykyiset maailman huiput tekivät menestyäkseen.

Valmentajani ei vaikuta olevan kiinnostunut elämästäni urheilun ulkopuolella.

Mitä kokeneemmaksi tulen sitä enemmän valmentajani rohkaisee minua ottamaan vastuuta omasta kehittämisestäni ja oppimisestäni.

Kehityssuunnitelmani sisältää erilaisia fyysisiä osioita, kuten kestävyys, liikkuvuus, ketteryys, koordinaatio, tasapaino, voimaharjoittelu jne.

Jos en onnistunut täällä, minulla on muita hyviä mahdollisuuksia kehittyä urheilijana.

Valmentajani ja minä keskustelemme säännöllisesti asioista mitä minun täytyy tehdä kehittyäkseni huipputasolle. (esim. harjoittelun taso, pelissä suorittaminen, fyysisesti, mentaalisesti, teknisesti, taktisesti)

Valmentajani ja ne ketkä tukevat minua antavat minulle suorat vastaukset kysymyksiini.

En useinkaan saa apua minua kokeneemilta urheilijoilta.

Minua auttavat henkilöt vaikuttavat olevan samalla aaltopituudella toistensa kanssa minua koskevilla asioilla (esim. valmentajat, fysioterapeutti, urheilupsykologi, fysiikkavalmentaja, ravintovalmentaja jne.)

Kehittyvistä urheilijoista luovutaan usein ennen kuin he saavat mahdollisuuden näyttää todellisen potentiaalinsa.

Pyrimme valmentajani kanssa tunnistamaan tulevat haasteet ennen kuin ne tapahtuvat.

Valmennusohjelmani on suunniteltu erityisesti minun tarpeitani varten.

Tällä hetkellä minulla on mahdollisuus tavata useita ammattilaisia jotka, auttavat minua kehittämissäni urheilijana (esim. fysioterapeutti, urheilupsykologi, fysiikkavalmentaja, ravintovalmentaja jne.)

Lajini suuntaviivat ja se mitä minun tulee tehdä kehittyäkseni eivät ole selkeät.

En saa juurikaan apua henkisen vahvuuteni tehokkaaseen kehittämiseen.

En saa juurikaan apua henkisen vahvuuteni tehokkaaseen kehittämiseen.

Valmentajani harvoin keskustelee muiden minun kanssa työskentelevien valmentajien kanssa.

Minulla on mahdollisuus harjoitella sellaisten urheilijoiden kanssa, jotka ovat tasolla, johon tähtään.

Valmentajani keskustelee harvoin kanssani hyvinvoinnistani.

Saamani palaute keskittyy melkein aina tavoitteisiini. Organisaatio (LaUS) on tärkeä prioriteetti niille, jotka suunnittelevat harjoitusohjelmani.

Valmentajani varmistavat, että kouluni/opiskelupaikkani ymmärtää harjoitteluni ja kilpauraani

Minulle kerrotaan toistuvasti, että tappiot ja voitot juuri nyt eivät vaikuta tulevaan menestymiseeni

Harjoitukseni ovat normaalisti kehittäviä ja hyödyllisiä

Asetan säännöllisesti valmentajani kanssa tavoitteita, jotka ovat spesifioitu henkilökohtaiseen kehittymiseeni.

Olen mukana suurimmassa osassa minun urheiluani koskevissa päätöksissä.

Valmentajani järjestävät aikaa keskustella vanhempieni kanssa minusta ja tavoitteistani.

Minua rohkaistaan osallistumaan muihin urheilulajeihin tai rinnakkaisharjoitteluun.

Minulle ei ole juurikaan kerrottu kuinka tasapainottaa harjoittelu, kilpaileminen ja palautuminen

Valmentajani keskustelevat säännöllisesti tukiverkostoni kanssa minun tavoitteistani (esim. fysioterapeutti, urheilupsykologi, fysiikkavalmentaja, ravintovalmentaja jne.)

Valmentajani suunnittelee harjoitukset siten, että ne sisältävät useita eri hyödyllisiä taitoja kuten; lajitaitoja, fysiikkaa, taktisia taitoja, henkisiä taitoja, päätöksen tekoa

Pelikaverini painostavat tekemään asioita eri tavalla kuin valmennus ohjeistaa.

Valmentajani keskustelee usein kanssani harjoittelun yhteyksistä/päällekkäisyyksistä eri puoliin (esim. tekninen, taktinen, fyysinen&mentaallinen kehittyminen)

Minua muistutetaan jatkuvasti, että oma päättäväisyyteni ja halu menestyä on avaintekijä kuinka hyvä minusta voi tulla.

Valmentajani korostaa jatkuvan työn tarvetta yleis- ja perustaitojen parissa

Lähelläni on ihmisiä, jotka auttavat minua kohtaamaan positiivisesti mahdolliset murheet ja vastoinkäymiset (esim. valmentaja, vanhemmat, psykologi).

Valmentajallani on positiivinen ja kannustava vaikutus minua kohtaan.

Harjoitteluni on erityisesti suunniteltu helpottamaan tehokasta kehittymistäni pitkällä tähtäimellä.

Vietän suurimman osan ajastani kehittämällä taitoja ja ominaisuuksia, jotka valmentajani on minulle määrittänyt, voidakseni kilpailla menestykkäästi ammattilaistasolla.

Valmentajani kertoo minulle, kuinka harjoittelu- ja kilpailuohjelmat auttavat minua kehittymään.

Valmentajani sallii minun kehittyä tekemällä omat virheeni.

Minua kannustetaan pitämään tasapainoa ja perspektiiviä mahdollisissa turhautumistilanteissa joillakin kehittymisen alueilla verrattuna hyvään kehittymiseen muilla alueilla (esim. hidas taitojen kehittyminen mutta hyvä voiman kehittyminen, tai huono suorittaminen vastaan tekninen kehittyminen)

Minulle annettaisiin hyviä mahdollisuuksia, vaikka suorituskykyäni laskisikin hiukan.

Valmentajani ja muut, jotka tukevat minua valmentautumisessani ovat tavoitettavissa. (esim. fysioterapeutti, urheilupsykologi, fysiikkavalmentaja, ravintovalmentaja jne.)

Minulla on usein mahdollisuus keskustella minua kokeneempien urheilijoiden kanssa, kuinka he ovat käsitelleet haasteet, joita kohtaan.

Valmentajani korostaa, että se mitä teen harjoituksissa ja peleissä on tärkeämpää kuin voittaminen.

Henkilökohtaista menestymistäni ja kehittymistäni tarkastellaan säännöllisesti.