

Kaisu Mononen, Outi Aarresola, Pasi Sarkkinen, Jarkko Finni, Sami Kalaja,  
Asko Härkönen ja Mikko Pirttimäki (toim.)

# TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ 2014



Toim. Kaisu Mononen<sup>1</sup>, Outi Aarresola<sup>1,2</sup>, Pasi Sarkkinen<sup>4</sup>, Jarkko Finni<sup>3</sup>, Sami Kalaja<sup>3</sup>,  
Asko Härkönen<sup>4</sup> ja Mikko Pirttimäki<sup>2</sup>

# TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ

Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö

2014

<sup>1</sup>Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU

<sup>2</sup>Jyväskylän yliopisto

<sup>3</sup>VALO ry

<sup>4</sup>Suomen Olympiakomitea

KIHUn julkaisusarja, nro 46

© Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 2014

Ulkoasu ja taitto: Tinde Päivärinta/PSWFolders Oy

Valokuvat: Valokuvat: Jari Härkönen (s. 16), Leena Kummum (s. 50), Suomen Olympiakomitea (s. 12, 21, 28, 36, 42, 82), Suomen Voimisteluliitto (kansi ja s. 100)

ISBN 978-952-5676-71-6 (nid)

ISBN 978-952-5676-72-3 (pdf)

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän julkaisun tai sen osan jäljentäminen ilman tekijän kirjallista lupaa painamalla, monistamalla, äänittämällä tai muulla tavoin on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty.

Painettu: Edita Prima Oy

Helsinki 2014

# Sisällysluettelo

Johdanto .....	7
<b>URHEILIJAN POLUN VALINTAVAIHEEN TIIVISTELMÄ JA JOHTOPÄÄTÖKSET</b> .....	8
<b>Lapsuusvaiheen laatutekijöistä valintavaiheen menestystekijöiksi</b> .....	11
Innostuksesta intohimoon .....	11
Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin.....	11
Hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun .....	12
Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi .....	12
Nuorta urheilijaa tukeva toimintaympäristö.....	13
<b>Mistä on urheilijanpolku tehty?</b> .....	13
Vaikuttamisen toimintakentät valintavaiheessa.....	14
Arkivalmennus – tavoitteena hyvä päivä!.....	14
Valinta- ja valmennusjärjestelmät.....	15
Urheilun houkutus & koukutus.....	16
<b>OSA I: URHEILIJAKSI KEHITTYMINEN NUORUUSVAIHEESSA</b> .....	17
Lapsuusvaiheen laatutekijöistä valintavaiheen menestystekijöiksi .....	17
<b>Innostuksesta intohimoon</b> .....	18
Nuoruuksivaiheen yleiset kehitystehtävät, <i>Niilo Konttinen</i> .....	18
Motivaatio urheiluun, <i>Niilo Konttinen</i> .....	19
<b>Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin</b> .....	22
Taitoharjoittelu nuoruuksivaiheessa, <i>Timo Jaakkola ja Sami Kalaja</i> .....	22
Nuorten taitoharjoittelun laatutekijät, <i>Sami Kalaja</i> .....	26
<b>Hyvästä fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun</b> .....	28
Nuoren urheilijan fyysinen kehitys, <i>Harri Hakkarainen</i> .....	28
Näkökulmia harjoittelun monipuolisuuteen, <i>Sami Kalaja</i> .....	34
Näkökulma valintavaiheen valmentautumiseen kamppailulajeissa, <i>Pasi Sarkkinen</i> .....	36
Nuorten harjoittelu alppilajeissa, <i>Kimmo Mustonen</i> .....	38
Nuorten harjoittelu joukkuepalloiluissa, <i>Mikko Häyrinen</i> .....	38
Miesten telinevoimistelu valintavaiheen näkökulmasta, <i>Antti Palkola</i> .....	40
<b>Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi</b> .....	44
Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen, <i>Sami Kokko</i> .....	44
Urheiluravitsemus nuoruuksivaiheessa, <i>Hannele Hiilloskorpi ja Anna Ojala</i> .....	46
<b>Urheilijaksi kehittymiseen liittyviä kysymyksiä</b> .....	51
Ajattelun taito – sisäiset mallit toiminnan ohjauksessa, <i>Pekka Nikulainen</i> .....	51
Lahjakkuus urheilussa ja sen tukeminen, <i>Timo Jaakkola</i> .....	52
Kaksoisuran haasteet, <i>Asko Härkönen</i> .....	54
Olympiavoittajaa tekemässä, <i>Tomi Vänttinen</i> .....	55

<b>URHEILEVAA NUORTA TUKEVA TOIMINTAYMPÄRISTÖ .....</b>	<b>57</b>
<b>Vertaisten merkitys nuorelle urheilijalle.....</b>	<b>57</b>
Ikätoverisuhteet voimavarana, <i>Riikka Korkiamäki</i> .....	57
Urheilijan voimaantumisen ja itseohjautuvuus ryhmätason ilmiönä, <i>Olli Salmi</i> .....	59
Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde, <i>Kirsi Hämäläinen</i> .....	61
Vanhempien merkitys ja rooli, <i>Outi Aarresola</i> .....	67
Nuori urheilija ja vammaisurheilun erityispiirteet, <i>Aija Saari</i> .....	70
<b>Urheiluseurat arkivalmennuksen perustana.....</b>	<b>73</b>
Urheiluseurat valintavaiheen toimijana, <i>Jari Lämsä ja Pasi Mäenpää</i> .....	73
Sulkapalloilijan valintavaiheen tukeminen seuratoiminnassa, <i>Kristiina Danskanen</i> .....	81
Lentopallovalmennusta 13-19 vuotiaiden tyttöjen kanssa Jyväskylässä, <i>Sari Vesalainen</i> .....	83
<b>Oppilaitokset, urheiluakatemit ja puolustusvoimat valintoja   ohjaavina järjestelminä .....</b>	<b>84</b>
Peruskoulut, <i>Sami Kalaja</i> .....	84
Toisen asteen urheiluoppilaitokset, <i>Jari Savolainen ja Asko Härkönen</i> .....	87
Urheiluakatemit, <i>Asko Härkönen</i> .....	90
Urheilu ja asevelvollisuus, <i>Asko Härkönen ja Henri Rauhamäki</i> .....	93
Eettiset periaatteet nuorten urheilussa, <i>Pirita Tolvanen ja Kristiina Heinonen</i> .....	94
Ne nykyajan nuoret! <i>Outi Aarresola</i> .....	96
<b>OSA II: NUORI URHEILIJAN POLULLA – TUTKIMUKSIA JA SELVITYKSIÄ .....</b>	<b>101</b>
<b>Yläkouluikäiset nuoret urheilijat – keskeisiä tutkimustuloksia harrastamisesta   ja harjoittelusta .....</b>	<b>101</b>
Nuorten joukkueurheilijoiden polkuja, <i>Tuula Aira, Outi Aarresola, Sami Kokko, Tuomo Pihlaja ja Niilo Konttinen</i> .....	101
Nuorten yksilöurheilijoiden polkuja, <i>Outi Aarresola ja Niilo Konttinen</i> .....	107
Yläkouluikäisten harrastaminen ja harjoittelu – keskeisiä tutkimustuloksia, <i>Outi Aarresola, Kaisu Mononen ja Sami Kuitunen</i> .....	108
Urheiluharrastuksen lopettamiseen johtavat syyt suomalaisilla nuorilla, <i>Christoph Rottensteiner ja Niilo Konttinen</i> .....	114
<b>Harjoittelun määrä ja monipuolisuus urheilevilla suomalaisnuorilla, <i>Jarkko Finni</i>.....</b>	<b>118</b>
<b>Nuoret urheilijat Olympiakomitean Haastajaohjelmassa, <i>Timo Jaakkola</i>.....</b>	<b>119</b>
<b>Epätavallisia elämäkulkujia: Huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa,   <i>Mikko Piispa ja Helena Huhta</i> .....</b>	<b>120</b>
<b>Suomalaisten huippu-urheilijoiden polkuja valintavaiheessa,   <i>Katja Saarinen, Laura Tast ja Jarkko Finni</i> .....</b>	<b>122</b>
<b>Suomalaisten nuorten urheilijoiden terveystottumukset ja elämäntavat, <i>Sami Kokko</i> .....</b>	<b>123</b>
<b>Siirtymät urheilussa, <i>Martina Roos-Salmi</i> .....</b>	<b>125</b>
<b>Nuorten kilpaurheilun harrastuskustannukset, <i>Kari Puronaho</i>.....</b>	<b>129</b>
<b>LTAD-malli suomalaisen vammaisurheilijan polun taustalla,   <i>Kaisu Mononen, Aija Saari ja Tuomas Törrönen</i> .....</b>	<b>133</b>
<b>Nuorisokulttuurisen lajin huipulla – velvollisuuksien ja hauskuuden   leikkauspisteessä, <i>Anna-Liisa Ojala</i> .....</b>	<b>137</b>
<b>LIITTEET</b>	
Liite 1. Urheilijoiden erityisen koulutustehtävän saaneet koulutuksenjärjestäjät 2013 .....	141
Liite 2. Toisen asteen urheiluoppilaitosten toiminnan laatutason ohjeistus .....	142

## Kirjoittajat:

Outi Aarresola, tutkija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus/tohtorikoulutettava Jyväskylän yliopisto  
Tuula Aira, tutkija, Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto  
Kristiina Danskanen, toiminnanjohtaja, Suomen Valmentajat ry  
Jarkko Finni, asiantuntija, lasten ja nuorten urheilu, VALO/valmennuspäällikkö JKU  
Harri Hakkarainen, huippu-urheiluyksikön vastaava lääkäri, Suomen Olympiakomitea  
Kristiina Heinonen, erityisasiantuntija, yhteiskuntavastuu ja eettinen kehittämistyö, VALO  
Hannele Hiilloskorpi, valmennuspäällikkö, koordinaattori, Tampereen Urheiluakatemia  
Helena Huhta, tutkija, Nuorisotutkimusseura  
Kirsi Hämäläinen, valmentajakoulutuksen asiantuntija, Suomen Olympiakomitea  
Asko Härkönen, valmennuspäällikkö/lajiryhmävastaava, Suomen Olympiakomitea  
Mikko Häyrinen, joukkueurheilun asiantuntija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Timo Jaakkola, liikuntapedagogiikan lehtori, Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto  
Sami Kalaja, kehittämisjohtaja, Kasva Urheilijaksi Jyväskylässä –hanke, VALO  
Sami Kokko, yliopistotutkija, Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto  
Niilo Konttinen, urheilupsykologian johtava asiantuntija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Riikka Korkiamäki, tutkijatohtori, Tilan ja poliittisen toimijuuden tutkimusryhmä (SPARG), Tampereen yliopisto  
Sami Kuitunen, urheilubiomekaniikan johtava asiantuntija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Jari Lämsä, urheilun yhteiskuntatieteiden johtava asiantuntija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Kaisu Mononen, erikoistutkija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Kimmo Mustonen, alppilajien lajiryhmävastaava, Suomen Olympiakomitea  
Pasi Mäenpää, seuratoiminnan asiantuntija, VALO  
Pekka Nikulainen, johtaja, liikunnallinen elämäntapa ja urheilu, VALO  
Anna Ojala, ravitsemusasiantuntija, Tampereen urheilulääkäriasema  
Anna-Liisa Ojala, tutkija, Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto  
Antti Palkola, telinevoimistelun nuorten olympiavalmentaja, Suomen voimisteluliitto  
Tuomo Pihlaja, projektitutkija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Mikko Piispa, tutkija, Nuorisotutkimusseura  
Kari Puronaho, yliopettaja, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu  
Henri Rauhamäki, Urheilukoulun valmennuspäällikkö, Puolustusvoimat  
Martina Roos-Salmi, lehtori, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu  
Christoph Rottensteiner, projektitutkija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Aija Saari, tutkimuspäällikkö, Suomen vammaisurheilu ja -liikunta  
Katja Saarinen, kehittäispäällikkö, Suomen Paralympiakomitea  
Olli Salmi, LitL  
Pasi Sarkkinen, kamppailulajien lajiryhmävastaava, Suomen Olympiakomitea  
Jari Savolainen, urasuunnittelun asiantuntija, Suomen Olympiakomitea  
Laura Tast, asiantuntija, lasten ja nuorten urheilu, VALO  
Pirita Tolvanen, viestintävastaava, VALO  
Tuomas Törrönen, koordinaattori, Suomen Paralympiakomitea  
Sari Vesalainen, liikunnanopettaja, vuoden 2013 Juniorivalmentaja, JyväLentis  
Tomi Vanttinen, kamppailulajien asiantuntija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

### **Merkittävää apua ovat lisäksi antaneet:**

Minna Blomqvist, urheilupedagogiikan johtava asiantuntija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Anna Kirjavainen, valmennuspäällikkö, Suomen voimisteluliitto  
Harri Kapustamäki, media-assistentti, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Riku Valleala, viestintäpäällikkö, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus



# Johdanto

Nuorten tavoitteellinen kilpaurheilu koskettaa satoja tuhansia suomalaisia: urheilevia nuoria, valmentajia, seuratoimijoita, vanhempia, opettajia ja monia muita toimijoita. Silti urheilutoiminnassa ei ole selkeää kuvaa siitä, mitä nuorten urheilun pitäisi olla, miten se olisi nuorille kiinnostavaa ja miten se täyttäisi myös huippu-urheilun vaatimukset. On tuntunut mahdottomalta sovittaa nuorten haluja, nuorisokasvatuksellisia asioita ja huippu-urheilusta johdettuja kehittymisen vaatimuksia. On unohtunut, että näiden asioiden ei tarvitse olla aina toisiaan poissulkevia. Tämän asiantuntijatyön tarkoitus on korjata tätä käsitystä, ja omalta osaltaan edistää paremman, nuorten tavoitteellisen kilpaurheilutoiminnan tulevaisuutta.

Urheilijanpolun valintavaiheen asiantuntijatyö on osa huippu-urheilun muutosprosessia ja keskittyy 13–19-vuotiaiden tavoitteelliseen kilpaurheiluun. Valintavaihe sijoittuu lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen välille. Työn suunnittelu käynnistyi Lasten urheilun asiantuntijatyön (Finni ym., 2012) jatkoksi loppuvuodesta 2012. Työn aikana on huippu-urheilun muutosryhmä lopettanut ja Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö aloittanut toimintansa. Muutokset järjestökentässä ovat vaikuttaneet myös tämän asiantuntijatyön etenemiseen ja erilaisiin tarpeisiin urheilukentässä, sekä työstössä mukana olevien kokoonpanoon. Työn viimeistely on tehty pääasiassa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa. Työhön on kirjoittanut nelisenkymmentä tutkijaa, asiantuntijaa tai käytännön toimijaa hyvin monelta eri alalta. Kirjoittajille on haluttu antaa mahdollisuus lähestyä asiaa itselleen ja alalleen omaleimaisella otteella. Työssä tämä näkyy näkökulmien ja tyylien runsautena.

Asiantuntijatyötä on luettava valintavaiheen yleisesityksenä. Vaikka työ on rajattu koskemaan 13–19-vuotiaita, on tiedostettu, että valintavaihe ei rajaudu kaikissa lajeissa juuri näihin ikävuosiin. Lisäksi yksilöllistä vaihtelua on poluissa tietenkin aina. Asiantuntijatyössä keskitytään tarkastelemaan lapsuusvaiheen laatutekijöiden jalostumista huippuvaiheen menestystekijöiksi, sekä tätä kehitystyötä tukevaa toimintaympäristöä. Nämä laatutekijät ovat tärkeitä lajista riippumatta.

Asiantuntijatyö alkaa luvulla Urheilijan polun valintavaiheen tiivistelmä ja johtopäätökset, jossa on tiivistetty työn keskeisimmät asiat ja johtopäätökset. Kiireisimmät lukijat voivat perehtyä vain tähän ensimmäiseen lukuun. Varsinainen työ on jaettu kahteen osaan: Asiantuntijatyön ensimmäinen osa käsittelee laatutekijöiden muuttumista menestystekijöiksi sekä toimintaympäristöä. Toisessa osassa puolestaan esitellään eri tutkimuksista saatuja tuloksia suomalaisten nuorten urheiluun liittyen.

Valintavaiheen asiantuntijatyö on tarkoitettu urheilutoimijoille nuorten urheilun kehittämiseen ja muille nuorten urheilusta kiinnostuneille. Työstössä on lähestytty nuorten urheilua ja Urheilijanpolun valintavaihetta hyvin monesta eri näkökulmasta. Lukijalle lukuisat lähestymistavat eivät ehkä ihan heti jäsenny selkeäksi kokonaisuudeksi. Väistämättä jokainen kuitenkin löytää itselleen jotain uutta ajateltavaa, oppii tai ymmärtää jotain tärkeää. Pikku hiljaa tuumista punoutuu toimia, joita voi ryhtyä toteuttamaan omassa työskentely-ympäristössään. Ihan jokainen voi haastaa itsensä ajattelemaan ja toimimaan uudella tavalla. Tavoitteena on kehittää entistä kannustavampaa ja toimivampaa polkua urheilevalle nuorelle!



# URHEILIJAN POLUN VALINTAVAIHEEN TIIVISTELMÄ JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä asiantuntijatyössä on pureuduttu Urheilijan polun valintavaiheeseen. Asiantuntijatyö on osa huippu-urheilun muutosta, jossa keskeinen ajatus on Urheilijan polun tukeminen. Valintavaihetta on lähestytty ”urheilija keskiössä” ajattelun voimin, eli tarkasteltu asiaa enimmäkseen yksilön näkökulmasta käsin. Asiantuntijatyössä valintavaiheeksi on määritelty ikävuodet 13–19.

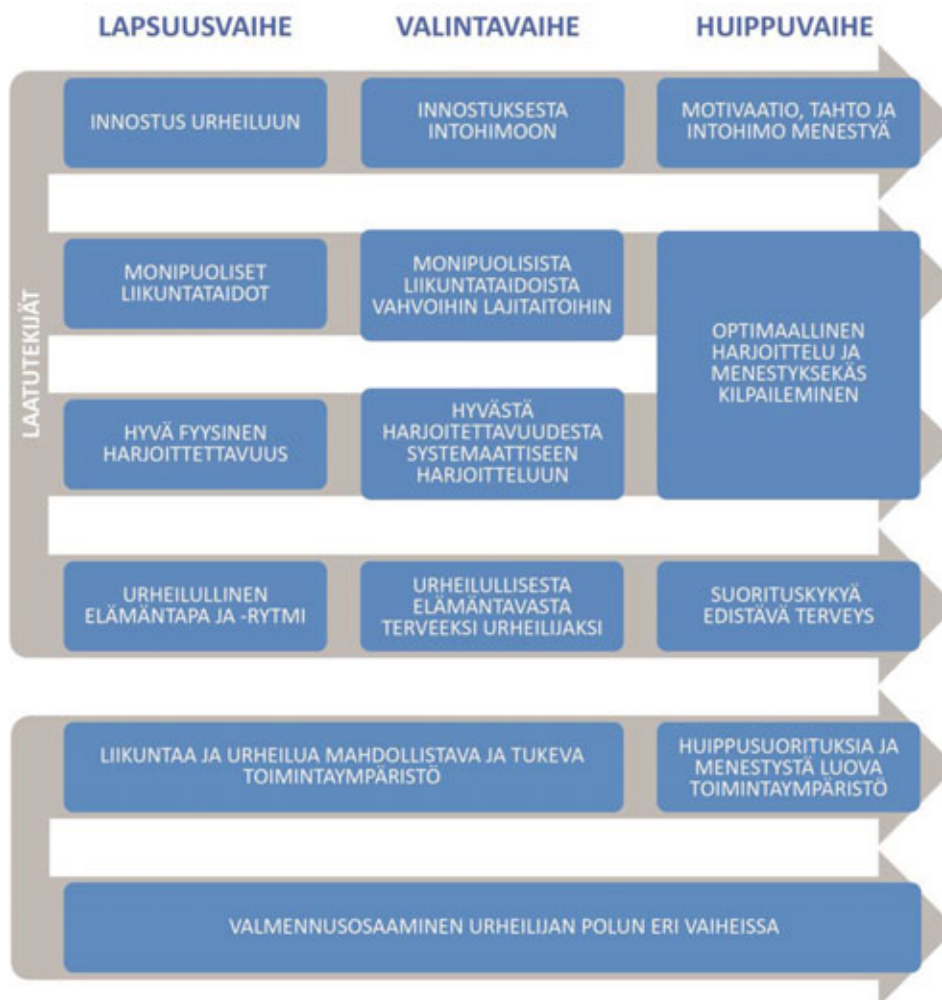
Urheilijoiden polku huipulle on ollut kansainvälisesti kiinnostava jo vuosikymmeniä, joten varsinaisesti mistään uudesta keksinnöstä ei Urheilijan polussa ole kyse. Urheilijoiden uraa on tutkittu lähinnä valmentautumisen ja harjoittelun näkökulmasta, sekä myös erilaisina siirtymävaiheina, esimerkiksi siirtymisenä tavoitteelliseen valmentautumiseen tai juniorisarjoista aikuisten sarjoihin (ks. tarkemmin Roos-Salmen artikkeli tässä julkaisussa). Lisäksi erilaisia urheilijaksi kehittymisen malleja on tehty urheilutoimijoiden käyttöön eri maissa (esim. LTAD-malli). Yhtä kaikki, urheilijoiden urissa näyttävät toistuvan tietyt asiat, kun tarkastellaan esimerkiksi harjoittelua, suhtautumista urheiluun tai urheilijan sosiaalista ympäristöä. Näitä kaikille urille yhteisiä nimittäjiä ryhdyttiin jäljittämään lapsuusvaiheen asiantuntijatyössä, jossa päädyttiin kuvaamaan neljää Urheilijan polun lapsuusvaiheen laatutekijää sekä niitä tukevaa toimintaympäristöä (Kuvio 1).



**Kuvio 1.** Lasten liikunnan laatutekijät.

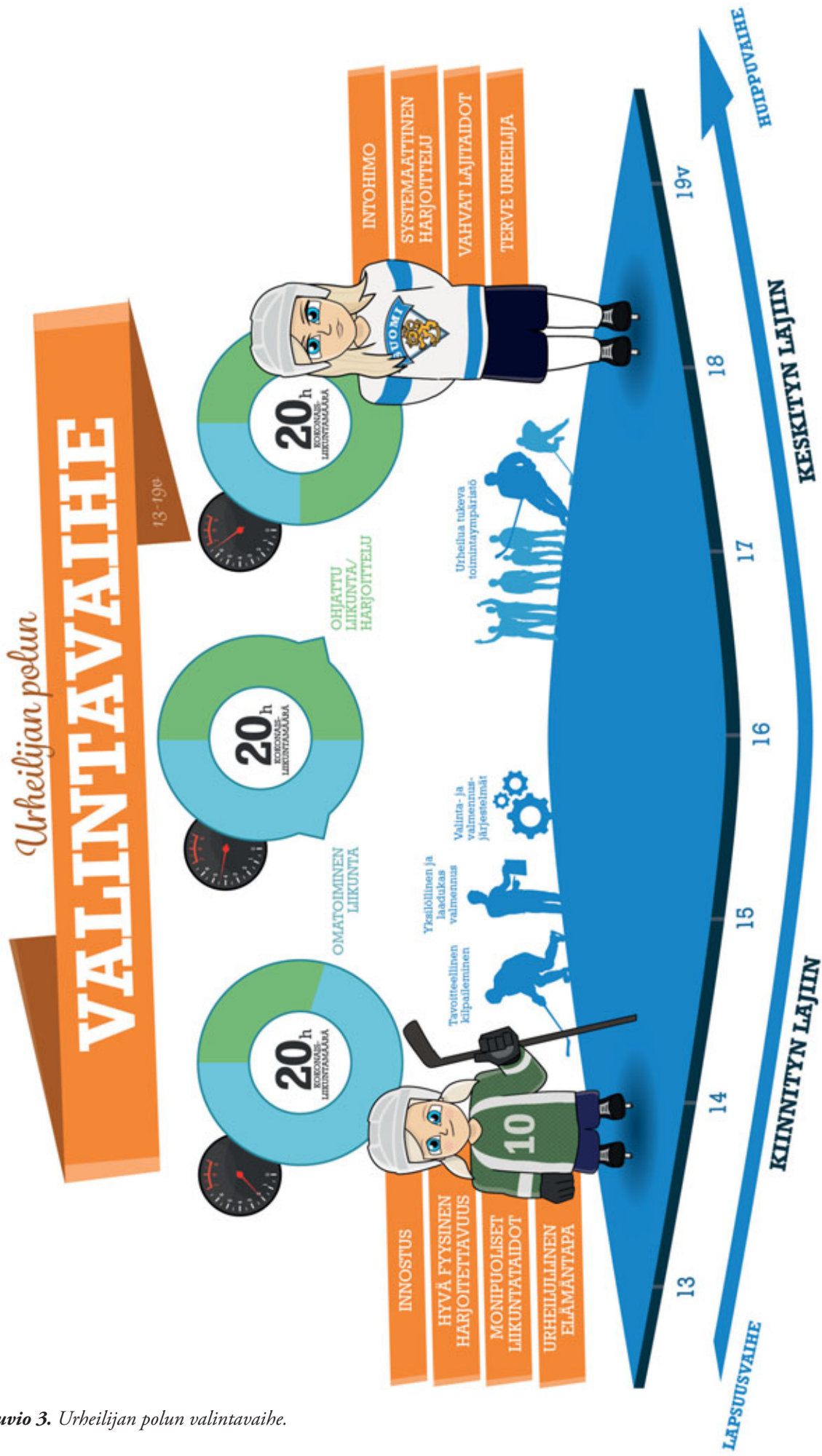
Urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelyä varten tehdyssä asiantuntijatyössä korostettiin, että urheilijan polulla olleet lapset voidaan tunnistaa vasta jälkikäteen – lapsuusvaiheen jälkeen. Siksi suomalaisen urheilun kannalta on tärkeää, että mahdollisimman moni lapsi innostuu urheilusta ja mahdollisimman monelle lapselle syntyy riittävät eväät hyväksi urheilijaksi kasvamiseen. Lapsuusvaiheen tärkeimmät laadulliset tavoitteet ovat innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus ja urheilullinen elämäntapa. Tavoitteisiin pääseminen edellyttää lapsen kasvun ja kehityksen kokonaisvaltaista huomiointia. Monipuolisesti toteutettu suuri kokonaisliikuntamäärä on tärkeä laatutekijä lasten urheilussa. Suuren kokonaisliikuntamäärän tulee muodostua sekä omaehtoisesta liikkumisesta ja urheilusta että laadukkaasta ohjatusta harjoittelusta ja kilpailemisesta – monia erilaisia urheilulajeja harrastaen. Lasten urheilussa tehtävien toimenpiteiden tulee kohdistua ennen kaikkea urheilevan lapsen mikroympäristössä vaikuttavien aikuisten osaamisen ja kasvatuskumppanuuden kehittämiseen.

Urheilijan polulla valintavaihe sijoittuu lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen väliin. Valintavaiheessa lapsuusvaiheen laatutekijät muuttuvat huippuvaiheen menestystekijöiksi: Innostus kasvaa intohimoksi, monipuolisista liikuntataidoista jalostuvat vahvat lajitaidot, hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi ja urheilullisesta elämäntavasta syntyy terve urheilija. Lisäksi asiantuntijatyössä käsitellään valintavaiheen laatutekijöitä tukevaa toimintaympäristöä. Valmennusosaamista sivuavia asioita työssä on paljon, mutta varsinaisesti tämä työ ei ole valmennusopas vaan taustamateriaalia sellaiseen kehittämiseen. Kuviossa 2 on esitetty Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät sekä niiden kehittämistä tukevat tekijät: toimintaympäristö ja valmennusosaaminen.



**Kuvio 2.** Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät.

Suomalaisten urheilijoiden urheilupolkuihin liittyviä tutkimuksia on kerätty tämän asiantuntijatyön toiseen osioon. Toisin sanoen laatutekijöiden toteutumista suomalaisessa urheilussa voi arvioida näiden tutkimusten kautta. Asiantuntijatyö keskittyy valintavaiheen laatutekijöihin. Laatutekijät mahdollistavat huipulle tähtäävän urheilupolun. Tätä ei tietenkään pidä ymmärtää niin, että nuoren elämään ei tulisi mahtua muuta kuin urheilemisen laatutekijät. Eikä sitä pidä ymmärtää niin, että laatutekijöiden perusteella ryhdytään etsimään sopivia yksilöitä urheilun käyttöön. Laatutekijöiden lisäksi asiantuntijatyössä on käsitelty urheilevan nuoren toimintaympäristöä.



Kuvio 3. Urheilijan polun valintavaihe.

## Lapsuusvaiheen laatutekijöistä valintavaiheen menestystekijöiksi

Valintavaiheeksi on asiantuntijatyössä määritetty ikävuodet 13–19. Tämä ajanjakso on nuorelle suurten muutosten aikaa. Valintavaiheessa nuori kehittyy murrosikäisestä nuoreksi aikuiseksi, koululaisesta opiskelijaksi, harrastajasta kilpa-urheilijaksi. Tähän ajankohtaan ajoittuu myös tyypillisesti nuoren urheilijan valinta urheilu-uraan panostamisesta. Nuoren kasvuun urheilijaksi vaikuttavat lukuisat eri tekijät. Kaikkia tekijöitä on ollut mahdoton kuvata tämän työn yhteydessä, joten on pyritty valaisemaan niistä olennaisimpia. Valintavaiheen laatutekijöitä kuvataankin seuraavassa jatkumoin, joiden kautta urheileva lapsi kulkee matkaansa huippuvaiheen kynnykselle (Kuvio 3).

Tämä on myös vaihe, jossa nuoren huipulle tähtäävän nuoren urheilijan on harjoiteltava suunnitelmallisesti ja harjoittelun määrä ja laatu tulee kasvaa progressiivisesti lajin vaatimusten mukaisesti. Tämä vaatii nuorten urheilussa toimivilta osaamista, ei ainoastaan harjoittelusta itsestään, vaan myös nuoren urheilijan henkisestä kehitymisestä ja toimintaympäristöstä.

## Innostuksesta intohimoon

Innostus urheiluun kasvaa huippu-urheilijaksi tähtäävällä nuorella valintavaiheessa intohimoksi. Ainoastaan oma innostus ja halu kehittyä mahdollistavat huippu-urheilijaksi kehittymisen. Innostumista, sisäistä motivaatiota tuetaan mahdollistamalla urheilussa kokemus omasta pätevyydestä, autonomiasta ja yhteenkuuluvuudesta. Urheilijalla pitää siis olla tasolleen sopivaa tekemistä, mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin myös urheilussa sekä tunne siitä, että hän on osa yhteisöä (ryhmää, joukkuetta, seuraa ja niin edelleen). Innostavan ilmapiirin luominen on urheilussa toimivien tehtävä.

Valintavaiheessa nuorten motivaatio urheiluun eriytyy: toiset lähtevät tavoittelemaan huippua ja toiset valitsevat toisenlaisen tavan liikkua, tai toisen elämänalueen johon haluavat panostaa. Urheilijanpolulla nuorta urheilijaa motivoi liikkumisen ja harrastamisen lisäksi yhä enemmän itsensä kehittäminen. Valintavaiheessa myös kilpailemisesta ja siinä menestymisestä tulee entistä enemmän harjoittelumotivaatiota ylläpitävää. Intohimon ei kuitenkaan voi rakentua vain menestymisen varaan.

### **Valintavaiheen tärkeitä motivaatiotekijöitä:**

Tunne pätevyydestä: tehtävät eivät saa olla liian vaikeita.

Kehittyminen: näky omasta kehitymisestä – tehtävät eivät saa olla liian helppoja.

Autonomia: nuoren urheilijan pitää voida vaikuttaa itseään koskeviin asioihin.

Yhteenkuuluvuus: nuori urheilija on tärkeä osa urheiluyhteisöä.

Kilpaileminen ja menestyminen: valintavaiheessa motivoidutaan myös kilpailemiseen ja voittamiseen.

## Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin

Valintavaiheessa on keskeistä lajitaitojen syventäminen ja vahvistaminen. Lapsuudessa hankitut monipuoliset liikuntataidot luovat pohjan lajitaitojen oppimiselle ja kehitymiselle. Taitojen oppimisen kannalta määrällisesti ja laadullisesti monipuolinen harjoittelu on ensiarvoisen tärkeää. Sivulajeissa saadut kokemukset monipuolistavat päälahin harjoittelua ja lisäävät myös kokonaisharjoittelun määrää. Nuoren elämässä on todennäköisesti helpompaa kasata harjoittelutunteja monesta lajista ja liikkumisympäristöstä kuin tarjota vapaa-aikaan vain yhtä lajia ja ympäristöä. Valintavaiheen loppupäässä huipulle pyrkivällä urheilijalla ei useinkaan ole enää mahdollisuuksia muiden lajien harrastamiselle. Tällöin on tärkeää, että toiminta valitun lajin sisällä on monipuolista sisältäen lajin tekniikoiden ja tyypillisten toteuttamistapojen lisäksi runsaasti muutakin harjoittelua. Monipuolisuus taitojen harjoittelussa kasvattaa yksilön oppimispotentiaalia, ei kuluta sitä!



### **Taitoharjoittelun erityispiirteitä valintavaiheessa:**

Nuoren urheilijan oppimiskyvyn kehittymisen tukeminen on merkittävä osa taitoharjoittelua.

Olennaista on edelleen toistojen määrä, mutta ei toistaminen vaan varioiminen.

Huomiota on kiinnitettävä myös lajitaitojen oppimisen kannalta tärkeisiin ominaisuuksiin (esim. liikkuvuus, tasapaino, voima, nopeus).

Koska joidenkin taitojen edellytyksenä voi olla tarvittava taso tietyssä ominaisuudessa, yksilölliset kasvun ja kehityksen erot vaikuttavat olennaisesti myös taitojen kehittymiseen.

Taitoharjoitteluun liittyy myös lajin vaatimia havainto- ja päätöksentekotaitoja kehittävää harjoittelua.

## Hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun

Lapsuusvaiheessa kehittynyt hyvä fyysinen harjoitettavuus mahdollistaa siirtymisen systemaattiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun. Hyvä fyysinen harjoitettavuus näkyy käytännössä mahdollisuutena harjoitella paljon sekä alhaisena vamma- ja sairasteluaktiivutena. Valintavaiheessa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen harjoittelun määrä ja laatu kasvaa keskittyessä päälaajiin. Lajiharjoittelun määrän kasvun lisäksi kilpaileminen lisääntyy lopulta kohti kansainvälisiä edustustehtäviä. Harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa on tiedostettava ja kunnioitettava nuoren yksilöllistä kasvua ja kehitystä. Lisäksi on huomioitava, että valintavaiheen alussa nuoren koko elimistö muuttuu lyhyessä ajassa – muutosnopeus on suurinta sitten syntymän jälkeisen kehityksen. Kokonaisvaltaisesta kuormittumisen ja levon suhteesta on huolehdittava nuoren urheilijan kohdalla tarkasti.

## Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi

Terve ja urheilullinen elämäntapa luo pohjan terveeksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi kehittymiselle. Terveystestä ja hyvinvoinnista puhuttaessa tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ulottuvuutta. Myös nuoren urheilijan kohdalla on näiden kaikkien osa-alueiden oltava tasapainossa.

Urheilullinen elämäntapa ei viittaa pelkästään liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan, vaan kokonaisvaltaisesti nuoren urheilijan terveystottumuksiin: ravintoon, lepoon, liikkumisen, sekä nautintoaineiden käyttöön. Nuorta urheilijaa kohtaavat samat elämäntapoja haastavat nyky-yhteiskunnan trendit kuin kaikkia muitakin: fyysisen aktiivisuuden väheneminen sekä ylipaino. Olennaisinta on kuitenkin huomata terveyden edistämisen ja urheilussa kehittymisen välinen syy-yhteys: elämäntavoilla on suoria vaikutuksia nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä terveyteen, jotka edelleen vaikuttavat harjoitusvasteeseen, kehittymiseen, oppimiseen sekä palautumiseen. Valintavaiheessa nämä tekijät korostuvat, koska harjoittelun määrä ja teho kasvaa. Urheilullisen elämäntavan edistäminen edellyttää sekä nuorten oman terveysosaamisen kasvattamista että urheilullisia elämäntapoja tukevien olosuhteiden luomista.



## Nuorta urheilijaa tukeva toimintaympäristö

Laatutekijöiden mahdollistaminen on nuoren urheilijan toimintaympäristön tehtävä. Nuori urheilija on toiminnan keskiössä ja perhe, valmentaja, urheiluseura, koulu ja ystävät ovat tärkeässä asemassa huippu-urheilijaksi kasvamisen tukemisessa. Lisäksi suomalainen urheilujärjestelmä pyrkii lajiliittojen, urheiluakatemioiden ja puolustusvoimien urheilukoulun kautta tukemaan nuoren urheilijan polkua urheilussa.

Ystävien merkitys kasvaa valintavaiheessa. Nuorelle on tärkeää tuntea olevansa osa yhteisöä, ryhmää, joukkuetta, seuraa tai lajia. Nuorten ikäoverisuhteet tulisikin nähdä entistä suurempana voimavarana valintavaiheen urheilussa.

Perheellä on usein ratkaiseva rooli huipulle tähtäävän nuoren urheilijan elämässä: menestyneillä urheilijoilla on ollut poikkeuksetta takanaan perheen henkinen tuki ja kannustus. Lisäksi vanhemmat panostavat urheiluharrastukseen sekä taloudellisesti että ajallisesti.

Valintavaiheessa valmentajan rooli kasvaa lapsuusvaiheeseen verrattuna. Suhde valmentajaan tulee tärkeäksi, koska valmentajan kanssa vietetään jo suhteellisen paljon aikaa ja valintavaiheessa urheilun merkittävyys nuoren elämässä ylipäättään kasvaa. Valmentajan tehtävä on tuottaa urheilussa myönteisiä kokemuksia. Tämä ei tarkoita urheilussa löysäilyä tai tavoitteista luopumista, vaan tavoitteellisen urheilun tekemistä mielekkääksi.

Urheilijan ja valmentajan tärkein kiinnekehta on urheiluseura. Arkivalmennus tapahtuu seuraympäristössä ja seuran kautta osallistutaan lajin kilpailutoimintaan. Valintavaihe on seuravalmennuksessa iso laatuhaaste, koska nuorten tavoitteet urheilussa alkavat eriytyä. Myös seurat profiloituvat eri tavoin, ja erot nuorten urheiluvalmennuksen osalta saattavat olla suuria. Silti seura tarjoaa urheilevalle nuorelle tärkeimmän, urheiluun kiinnittävän yhteisön.

Koulu on ympäristö, jossa nuori viettää suuren osan arjestaan. Urheilun näkökulmasta koulun merkitys on kahtalainen. Ensinnä koulun kanssa vuoropuhellen mahdollistetaan harjoittelun ja päivän järjestyksen rytmittyminen. Erityisen tärkeäksi tämä tulee siinä vaiheessa, kun urheilijan tarvitsee käyttää päivittäin useita tunteja harjoitteluun. Päivän rytmittämisen lisäksi koulun sosiaalinen ympäristö ja ilmapiiri voivat olla eri tavoin urheiluun innostavaa. Urheilevien nuorten opiskelun ja urheilun yhdistämisen haasteisiin pyritään vaikuttamaan paikallisten tai alueellisten urheiluakatemioiden kautta. Ne ovat yhteistyöverkostoja, joissa oppilaitokset, urheiluorganisaatiot, kuntayhteisöt ja erilaisten asiantuntijapalveluiden tuottajat kohtaavat. Urheiluakatemioiden, kuten myös puolustusvoimien urheilukoulu, ovat tärkeitä urheilu-uran tukirakenteita erityisesti siirryttäessä valintavaiheesta kohti huippuvaihetta, samalla nuoruudesta kohti aikuisuutta.

Kuten sanottu, nuorten urheilussa tavoitteet alkavat eriytyä, ja vain osa nuorista jatkaa urheilijanpolun valintavaiheesta kohti huippuvaiheen tavoittelua. Myös vammaisurheilussa tavoitteet alkavat eriytyä, ja huipulle tähtäävälle vammaisurheilijalle optimaalisen toimintaympäristön rakentaminen tulee usein erityisen haastavaksi. Usein vammaisurheilussa valintavaihe ei kuitenkaan ole niin ikään sidottu kuin vammattomien urheilussa.

Tavoitteellisuuden lisääntyminen asettaa urheilutoiminnalle monia laatuvaatimuksia. Eettisten kysymysten kohtaamiseen pitää kiinnittää erityistä huomiota. Reilun pelin sääntöjen noudattaminen on nuorten urheilun ja sen yhteiskunnallisen roolin kannalta avainasia. Eettiset periaatteet pohjautuvat osin olemassa oleviin säännöstöihin, sopimuksiin ja lainsäädäntöön. Ennen kaikkea eettiset periaatteet ovat kuitenkin valintoja, joita tehdään päivittäin liikunnan ja urheilun arjessa. Yhtenä uutena valintavaiheen urheilun laatuvaatimuksena voidaan pitää myös harrastuskustannusten hallintaa.

## Mistä on urheilijanpolku tehty?

Urheilijanpolun valintavaihe on ihmisen elämässä sellaista aikaa, jossa moni asia muuttuu sekä urheilussa että sen ulkopuolella. Yhtä polkua huippu-urheilijaksi ei ole. Ratkaisuja on monia – mikä on ilman muuta hyvä uutinen! Samalla on elettävä sen epävarmuuden kanssa, että elämä on niin monimutkainen kokonaisuus, ettei sitä mikään urheilutoiminta voi ottaa haltuun. Eikä pidäkään, koska kaikista ei voi tulla huippu-urheilijoita. Yksilöllisille valinnoille pitää jättää tilaa. Nuori itse on päähenkilö omalla polullaan!

Urheilijanpolulle pitää saada laatutekijöitä tukevia toimenpiteitä tavalla tai toisella. Urheilijanpolun laatutekijöissä on kyse hankituista ominaisuuksista, hankituista kyvyistä. Kenelläkään ei ole vahvoja lajitaitoja tai urheilullisia elämäntapoja syntymälahjana. Innostus ei ehkä ole niin selväpiirteisesti ja ehdottomasti hankittu ominaisuus, mutta sitäkin voidaan tukea. Hankittuja kykyjä on toisilla enemmän ja toisilla vähemmän, mutta niitä on aina mahdollista hankkia lisää. Se on se osa urheilijaksi kasvamista, johon voimme vaikuttaa. Toisin sanoen niitä opetetaan, niihin kasvatetaan ja ne mahdollistetaan nuorelle urheilijalle. Niitä ei etsitä urheilijoista, ne eivät ole yksilöiden ”lahjakkuustutka” vaan toiminnan laadun tutka.

Tämän asiantuntijatyön aikana konkretisoitui, että valintavaihetta on vaikeaa käsitellä yhtenä kokonaisuutena. Kansainvälisessä urheilupolkuja käsittelevässä kirjallisuudessa urheilupolut onkin monesti jaettu paljon tätä omaa ”Urheilijanpolun” malliamme useampaan vaiheeseen. Esimerkiksi paljon viitatussa Côtén ja kumppaneiden DMSP-mallissa (Developmental Model of Sport Participation) hahmotellaan polku, jossa yläkouluiän aikana erikoistutaan ja tämän jälkeen panostetaan omaan päälajiin. Tässä erikoistumisvaiheessa tavoitteellinen harjoittelu lisääntyy päälajissa tai lajeissa ja harrastettavien lajien määrä alkaa vähetä. Yläkouluiän jälkeen, panostamisvaiheessa keskitytään harjoittelemaan päälajissa ja tavoitteellisen harjoittelun määrä lisääntyy voimakkaasti. Lajivalinta tehtäisiin siis asteittain ja viime kädessä noin 15-vuotiaana. Malli on tietenkin hyvin yleinen, mutta pääajatus siinä on valintavaiheen jakaminen erilaisiin ”kehitysvaiheisiin”. Myös tämän työstön toimittajaryhmän ehdotuksena on edelliseen malliin viitaten, että suomalaisen urheilun valintavaiheessa olisi tarpeen ainakin yläkouluiän erottaminen omaksi kokonaisuudekseen. Yläkouluikäisten urheiluun suunnattavat toimenpiteet ovat erilaisia kuin yläkouluiän jälkeiseen, urheiluun panostamiseen keskittyvään aikaan liittyvät toimenpiteet.

#### **Urheilijan polun valintavaiheen keskeisiä asioita ovat seuraavat:**

Nuori on toiminnan subjekti, ei objekti. Eli nuori on toimijana, ei toimenpiteiden kohteena.

Polku on aina yksilöllinen ja urheilijanpolku tulisi nähdä paremminkin polkujen verkostona kuin yksittäisenä polkuna.

Polulle pitää saada laatutekijöiden karttumista. Urheilutoimijoiden tehtävänä on huolehtia tämän mahdollistamisesta.

Valintavaihekin jakautuu monenlaisiin vaiheisiin, ja sen alkupää ja loppupää näyttävät koko lailla erilaisilta.

## Vaikuttamisen toimintakentät valintavaiheessa

Urheilijanpolun valintavaiheen laatutekijöiden edistämisestä suomalaisessa urheilussa ei ole yhtä vastuutahoa. Tarkoitus on, että laatutekijöitä edistetään ja mahdollistetaan monilla eri toimintakentillä. Tässä tärkeimmiksi toimintakentiksi on hahmotettu arkivalmennus, valmennus- ja valintajärjestelmät sekä nuorten urheilun kulttuuri.

## Arkivalmennus – tavoitteena hyvä päivä!

Nuoren päivittäisharjoittelu ja sen mukana arkivalmennus on keskeisin toimintakenttä valintavaiheessa. Arkivalmennuksen tulee edistää kaikkia nuorten urheilun laatutekijöitä: innostusta, monipuolisuutta ja lajitaitoja, hyvää harjoitettavuutta ja systemaattista harjoittelua sekä urheilullisia elämäntapoja. Päivittäisharjoittelun tulee rakentua kokonaisuutena – seurassa, koulussa ja omaehtoisesti.

Huippu-urheilijaksi kehittymiseen vaadittavan harjoittelun toteuttaminen edellyttää urheilijalta sinnikkyyttä. Arkivalmennuksessa valmentajan tärkeä tehtävä on tuottaa myönteisiä kokemuksia ja siten innostaa urheilijaa harjoitteluun. Avainasia on sisäisen motivaation tukeminen. Fyysisen kehittymisen kannalta valmentajan tehtävänä on huolehtia, että lajitaidot kehittyvät, harjoittelu on monipuolista sekä huomioi kasvun ja kehityksen yksilölliset erot. Erona lapsuusvaiheeseen on ymmärrettävä uudet kehittymisen vaatimukset – jos asioita tehdään samalla tavalla kuin ennenkin, urheilija ei kehity. Valintavaiheen harjoittelu ei kuitenkaan saa olla samanlaista kuin huippuvaiheen harjoittelu. Vaatimustason pitää nousta vähitellen, ei yhtäkkiä. On myös muistettava, että arkivalmennus on kokonaisen ihmisen valmennusta, ei vain jonkin osan kehittämistä.

Valintavaiheessa valmentautumisesta huolehditaan edelleen ensisijaisesti urheiluseurassa. Valmentautumiseen voi kuitenkin vaikuttaa entistä useampi tekijä: Valmentajien määrä voi lisääntyä, etenkin jos urheilija opiskelee jossain urheiluoppilaitoksessa. Myös asiantuntijapalvelut tulevat osaksi nuoren urheilijan arkea sitä mukaa kun panostus urheiluun kasvaa. Samalla haasteeksi tulee se, kenellä on kokonaisnäkemys urheilijan kehittämisestä ja harjoittelusta. Valintavaiheessa olisi tärkeää, että nuorella on tukenaan aikuinen, jolla on näkemys nuoren kasvusta ja kehityksestä kokonaisuutena.

Päivittäisharjoittelun kannalta tärkeää on laadullisten seikkojen lisäksi myös päivän rytmittäminen. Koulupäivän rakenteisiin vaikuttamalla on mahdollista järjestää aikaa liikkumiselle koulupäivän sisälle oikeaan aikaan. Päivittäisharjoittelu tulisikin pystyä integroimaan osaksi koulu- tai opiskelupäivää, silloin kun urheilija opiskelee. Päivän rytmittämisessä ja elämäntavoissa on myös perheellä tärkeä rooli.

## Valinta- ja valmennusjärjestelmät

Valintavaiheen aikana nuori tekee monia valintoja urheiluun ja elämäänsä liittyen. Useat valinnat ohjautuvat myös ympäristöstä käsin. Urheilussa valintoja tehdään valmennuksessa, joukkueoiminnassa, seurassa, lajiliitossa ja urheiluoppilaitoksissa. Osa nuorista urheilijoista pääsee talenttiryhmään tai urheiluluokalle, saa enemmän peliaikaa, valitaan maajoukkuevalmennukseen ja niin edelleen. Kuitenkaan näistä erilaisista urheilun valintamekanismeista tai niiden vaikutuksista (urheilullisesti tai resurssien muodossa) ei tiedetä juuri mitään. Selvää kokonaiskuvaa ei siis ole, millä perusteella suomalaisessa urheilussa valintoja tehdään ja mitä niistä seuraa.

Nuorten tavoitteellinen valmentautuminen vaatii nykyistä paremmat valinta- ja valmennusjärjestelmät. Arkivalmennuksen kehittämisen lisäksi seurojen valmennusjärjestelmien kehittäminen on paikallaan. Tällöin seuravalmennusta voidaan ohjata laatutekijöiden pohjalta, eivätkä valinnat ohjaudu pelkästään ryhmien tai joukkueiden tasolla. Seuroissa voidaan linjata esimerkiksi sitä, miten seuraleiritystä toteutetaan, miten tasoryhmiä muodostetaan ja niin edelleen. Samalla nuorelle urheilijalle hahmottuu, miten hän voi harrastustaan toteuttaa ja siinä edetä omassa seurassaan. Lajiliittojen kehitystyö voi olla seurojen valmennusjärjestelmien tukena, ja samalla jatkumo lajiliittojen valmennusjärjestelmiin ryhdistyy.

Valintavaiheen urheilu on paikoin varsin sidoksissa urheiluoppilaitoksiin ja perustuu kaksoisuran (dual career) ajatukseen. Siinä nuori opiskelee urheilun ohella myös tulevaa, urheilu-uran jälkeistä ammattia varten. Urheiluoppilaitosten valintajärjestelmät ovat toistaiseksi kirjavia, ja laatutyö niiden parissa on käynnissä. Lisäksi valmentautumismahdollisuudet oppilaitoksissa vaihtelevat, mutta oppilaitokset ovat yhtä kaikki tärkeä tekijä arkivalmennuksen ja päivittäisharjoittelun järjestämiseksi. Kaksoisura-ajattelun miinuspuolena on se, että urheilun ulkopuoliset seikat vaikuttavat entistä enemmän urheilemisen mahdollisuuksiin. Tärkeää kuitenkin on, että urheilijalla on jokin suunnitelma siitä, miten hän aikoo yhdistää urheilu-uran ja opiskelun/työelämän urheilun vaatimukset huomioiden.

Erilaisia valinta- ja valmennusjärjestelmiä kehitettäessä on muistettava, että kaikkia tekijöitä urheilijaksi kehittämisessä ei mitenkään voida hallita. Sattumalla on usein oma osuutensa urheilijanpolkuun. Se on jopa tutkimuskirjallisuudessa nostettu yhdeksi, ihmisen käyttäytymistä määrääväksi tekijäksi. Elämä on yllätyksiä täynnä, kuten sanonta kuuluu. Hallinnan näkökulmasta pitäisi siirtyä kohti mahdollistamisen näkökulmaa.

Tässä työstössä on käsitelty Urheilijanpolkua enimmäkseen huippu-urheilun mahdollistamisesta käsin. Isossa kuvassa on kuitenkin muistettava, että nuorten urheilussa osa haluaa panostaa urheiluun ja osa ei. Osa siis jatkaa harrastepolkua ja saa urheilusta sellaisena itselleen elinikäisen kumppanin. Urheilujärjestelmän on huipun tavoittelijoiden lisäksi huolehdittava siitä, että tuo elinikäinen kumppanuus on mahdollista. Urheilun valintajärjestelmissä ei valita sisään tai ulos vaan erilaisten toteutustapojen välillä. Jokaiselle tulisi löytyä tapa olla mukana suomalaisessa urheilutoiminnassa.



## Urheilun houkutus & koukutus

Myös urheilussa on havahduttu innostuksen ja intohimon tärkeyteen. Tässä asiantuntijatyössä innostuksesta ja intohimosta on puhuttu tutkimustermein motivaationa. Yhtäältä sen ajatellaan olevan sisäsyntyinen palikka urheilijaksi kasvamisessa, toisaalta pohditaan miten sitä voisi tukea. Selvää on, että ilman sitä ei ole asiaa urheilun huipulle. Kuten arkivalmennuksen yhteydessä pohdimme, että arkivalmennuksen tärkein tehtävä on myönteisten kokemusten tuottaminen – tavoitteena on joka päivä hyvä päivä.

Jos asiaa tarkastelee laajemmin, pitäisi urheilun onnistua nuorten innostamiskilpailussa muiden vapaa-ajanviettotapojen kanssa. Menestyäkseen urheilun on oltava nuoria kiinnostava elämänavalue. Globaalina ja helposti mediavälitteisenä kulttuurina urheilulla on erinomaiset onnistumisen edellytykset. Toisaalta urheilussa on paljon vanhanaikaisia ajattelu- ja toimintatapoja. Urheilu ei ole yhtä kuin harjoitusohjelma ja kilpailukalenteri. Parhaimmillaan urheilu on jännitystä, elämyksiä, osallisuutta ja itsensä kehittämistä. Parhaimmillaan siinä onnistutaan ja epäonnistutaan, mutta ei menetetä mitään. Urheilun pitäisi jatkossa(kin) pystyä houkuttamaan ja koukuttamaan nuoria. Sen pitää sopia nykyajan nuoren maailmankuvaan. Siihen voivat aivan kaikki urheilun eri tahot ja tasot vaikuttaa!



# OSA I: URHEILIJAKSI KEHITTYMINEN NUORUUSVAIHEESSA

## Lapsuusvaiheen laatutekijöistä valintavaiheen menestystekijöiksi

Valintavaiheeksi on asiantuntijatyössä määritetty ikävuodet 13–19. Tämä ajanjakso on nuorelle suurten muutosten aikaa. Tällöin nuori käy läpi fyysisen kasvun ja kehityksen lisäksi ikävaiheeseen kuuluvia kehitystehtäviä. Nuoruusvaiheeseen liittyy yhteiskuntaan sosiaalistumisen ohella kasvaminen itsenäiseksi yksilöksi. Tässä urheilijan polun vaiheessa identiteetin muovautuminen, itsenäistyminen ja maailmankatsomuksen avartuminen muokkaavat merkittävällä tavalla nuoren kiinnostuksen kohteita, ja mittaavat aikuistuvan nuoren motivaatiota jatkaa tavoitteellista urheiluharrastusta. Tähän ajankohtaan ajoittuu myös tyypillisesti nuoren urheilijan valinta huippu-urheilijan polulle siirtymisestä.

Monipuolinen liikunta ja useat lajikokeilut johtavat nuoren lopulta siihen lajiin, joka tuntuu omalta ja johon saattaa heittäytyä ja kiinnittyä. Kiinnittymisestä lajiin seuraa tyypillisesti lopullinen oman lajin valinta. Suomalaiset nuoret valitsevat päälajinsa keskimäärin 13–15-vuotiaina. Huippu-urheilijoiden elämäntietojen tarkasteluissa on korostunut lähes poikkeuksetta lapsena ja nuorena koettu mahdollisuus vaikuttaa omaa urheiluharrastustaan koskeviin valintoihin. Olennaista onkin, että nuori saa olla itse päähenkilö omassa harrastuksessaan. Nuori löytää siis itselleen sopivan lajin, lajille ei niinkään etsitä sopivaa urheilijaa.

Huippu-urheilijan polun alkupisteen määrittely on haastavaa. Lahjakkuusidentifiointi ja tulevaisuuden urheilumenes- tymisen ennustaminen on vielä nuoren urheilijan kohdallakin vaikeaa, koska varhainen kilpaurheilumenes- tys ei ennu- sta välttämättä menestymistä aikuisiässä. Suomalaisen urheilun kannalta tärkeintä onkin, että vielä valintavaiheessa on mukana mahdollisimman paljon nuoria, joille kilpaurheilijaksi kehittyminen on mahdollista. Nuoren urheilijan polun tulee näyttäytyä pikemminkin polkujen verkostona, jossa siirtyminen polulta toiselle on vielä mahdollista: osa liikun- nan harrastajista ja kilpaillen harrastavista löytää tiensä huippu-urheilijan polulle varsin myöhään.

Valintavaiheessa nuori kehittyy murrosikäisestä nuoreksi aikuiseksi, koululaisesta opiskelijaksi, harrastajasta kilpa- ja huippu-urheilijaksi. Valintavaiheen menestystekijöitä kuvataankin seuraavassa jatkumoin, joiden kautta lapsuusvaihees- ta tuleva nuori siirtyy huippuvaiheen kynnykselle.

Lapsen kasvuun urheilijaksi vaikuttavat lukuisat eri tekijät. Tämän asiantuntijatyön laatinut työryhmä päätyi määritte- lemään kaikkein keskeisimpiä urheilijaksi kasvun mahdollistavia tekijöitä, mukailen lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen asiantuntijoiden linjauksia sekä huippu-urheilun muutostyöryhmän loppuraportissa (joulukuu 2012) esiin nostamia kirjauksia. Valintoihin päädyttiin seuraavanlaisen lopputulosta peilaavan ajatusrakennelman kautta: Millaisen jatku- mon kautta lapsuusvaiheen laatutekijät repussaan omaava lapsi kulkee läpi valintavaiheen kohti huippuvaiheen porttia? Seuraavissa kappaleissa kuvataan määritettyihin menestystekijöihin oleellisesti liittyviä näkökulmia ja niiden taustalla vaikuttavia tekijöitä tarkemmin.

# Innostuksesta intohimoon

## Nuoruvaiheen yleiset kehitystehtävät,

### Niilo Konttinen

Nuoruvaihe on itsenäistymisen ja muutosten aikaa. Nuoruvaiheeseen liittyy yhteiskuntaan sosiaalistumisen ohella olennaisesti kasvaminen itsenäiseksi yksilöksi. Itsenäistymisellä tarkoitetaan tässä yhteydessä nuoren oman identiteetin muodostumista ja yksilöllistymistä. Tämä ilmenee, erityisesti murrosiässä, eron ja etäisyyden lisääntymisenä suhteessa vanhempiin. Itsenäistymisprosessin voidaan katsoa alkavan rajojen kokeilusta edeten emotionaalisen irrottautumisen kautta elämäntavalliseen itsenäistymiseen.

Itsenäistymisen etenemistä määrittävät ensinnäkin biologiset tekijät. Nuoruusikä voidaan jakaa biologisten näkökohtien perusteella neljään eri kehitysvaiheeseen, jotka kytkeytyvät hormonitoiminnan aiheuttamiin fyysisiin ja psyykkisiin muutoksiin. Esinuoruus ajoittuu noin 11 ja 13 ikävuoden välille, varhaisuoruus tai murrosikä noin 13–15 vuoden ikään, keskinuoruus noin 15–18 vuoden ikään ja myöhäisnuoruus noin 18–20 vuoden ikään. Nuoruusiän biologinen kypsyminen etenee kuitenkin aina yksilöllisten aikataulujen mukaisesti ja myös nuorten itsessään havaitsemat psyykkiset muutokset ovat niin ikään hyvin yksilökohtaisia.

Toisena merkittävänä itsenäistymiseen vaikuttavana tekijänä ovat kasvuympäristön vaikutteet. Näillä viitataan sekä lähiympäristöön (esim. perhe) että laajemmin kulttuuriin liittyviin odotuksiin ja mahdollisuuksiin. Nämä tekijät yhdessä asettavat nuorelle erilaisia iän ja sukupuolen mukaisia vaatimuksia koskien hänen muuttuvaa rooliaan yhteisössä ja yhteiskunnassa. Nuoruusiän kuuluu myös se, että nuori alkaa kokeilla ympäristössä havaitsemiaan käyttäytymismuotoja sekä mielipiteitä hyläten niistä ne, jotka eivät sovi hänen kehittyvään minäkuvaansa.

Biologisten tekijöiden sekä kasvuympäristön vaikutteiden lisäksi nuoren identiteetin muovautumiseen vaikuttavat myös hänen omat päämääränsä, arvonsa ja tavoitteensa. Näihin puolestaan vaikuttavat yhtäältä hänen aikaisemmat kokemuksensa erilaisista aktiviteeteista sekä näihin liittyvistä sosiaalisista merkityksistä. Toisaalta päämääriin ja odotuksiin vaikuttavat myös nuoren ihannoimat esikuvat ja arvostamat roolimallit.

Kaiken kaikkiaan nuoruvaiheen muutokset saattavat muokata varsin voimakkaastikin yksilön arvostuksia, kiinnostuksen kohteita ja elämäntavoitteita. Tämä näkyy luonnollisesti myös hänen harrastustoiminnassaan, mukaan lukien liikunta ja urheilu. Kilpa- ja huippu-urheilun näkökulmasta tarkasteltuna nuoruvaihe toimii eräänlaisena vedenjakajana. Tässä urheilijan polun vaiheessa identiteetin muovautuminen, itsenäistyminen ja maailmankatsomuksen avartuminen muokkaavat merkittävällä tavalla hänen kiinnostuksensa kohteita ja mittaavat aikuistuvan nuoren motivaatiota jatkaa tavoitteellista urheiluharrastustaan. Nuori urheilija arvioi siten uudella tavalla sitä, missä määrin hän on valmis sitoutumaan pitkäjänteiseen harjoitteluun ja urheilulliseen elämäntapaan.



# Motivaatio urheiluun,

Niilo Konttinen

## Mitä tarkoitetaan motivaatiolla?

Yleisesti määriteltynä motiivit ohjaavat valintojamme ja toimintaamme niin, että erilaiset tarpeemme tulisivat tyydytyksi. Motiivit määrittävät siten pitkälti miksi toimimme erilaisissa tilanteissa siten kuin toimimme. Ne saavat meidät kiinnostumaan uusista aktiviteeteista sekä ylläpitävät mielenkiintoamme jo aiemmin valikoituneiden aktiviteettien suunnassa. Motiivit voivat synnyttää henkilössä myös erityisen vahvan tahtotilan tietyn aktiviteetin suhteen, jolloin voidaan puhua valintojamme ja toimintaamme ohjailevasta intohimosta.

Erityisesti lapsuus- ja nuoruusvaiheessa motivaation voimakkuus saattaa vaihdella suuresti. Niin ikään motivaation kohteet saattavat vaihtua hyvinkin lyhyessä ajassa: toiminta, mikä yhtenä hetkenä herättää lapsessa tai nuorella voimakkain tahtotilan tai suuria intohimoja, saattaa jo jonkin ajan kuluttua muuttua jopa tylsäksi ja tavanomaiseksi toiminnaksi. Myöskään lapsen tai nuoren suhtautuminen harrastustoimintaan kohtaan ei tee poikkeusta tämän asian suhteen. Moni harrastus saattaa jäädä vain kokeiluasteelle ja toisaalta tilalle nousee taas uusia kiinnostuksen kohteita.

## Motivaation tehtävät nuoruusvaiheen urheilussa

Motiiveilla on nuorten urheilijoiden valmentautumisessa kolme tärkeää tehtävää. Ensimmäinen niistä liittyy siihen, mistä nuori saa ”käyttövoimansa” harrastaa lajiaan. Vahva motivaatio antaa urheilijalle *energiaa* pitää yllä pitkäjänteistä fyysisten, taidollisten ja henkisten ominaisuuksien harjaannuttamista – silloinkin, kun hän ei menesty odotuksiensa mukaisesti tai joutuu kohtaamaan urheilijan polullaan erilaisia vastoinkäymisiä.

Nuoren urheilijan kehittymisen näkökulmasta pelkkä suuri harjoittelumäärä ei vielä riitä, jos harjoittelussa ei samalla keskitytä lajisuorituksen edellyttämien ominaisuuksien, valmiuksien ja taitojen kehittämiseen. Toisena motivaation tehtävänä onkin antaa *suunta* energian kohdentamiseksi tehokkaan harjoittelun ja menestymisen kannalta olennaisiin asioihin.

Kolmantena motivaation tehtävänä on saada nuori urheilija *arvioimaan* omaa toimintaansa suhteessa asetettuihin tavoitteisiin nähden: onko hän kyennyt suuntaamaan energiansa oikeisiin asioihin oman kehittymisen, ja myös menestymisen, näkökulmasta katsottuna. Arviointiprosessiin liittyy olennaisesti niin ikään se, että nuori oppii pohtimaan tavoitteiden lisäksi myös niitä keinoja, joiden avulla hän kykenee paremmin tavoittelemaan päämääriään.

## Sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio ja amotivaatio

Ikävaiheesta riippumatta urheilijan motivaatioon vaikuttavat aina sekä ulkoiset että sisäiset tekijät. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan urheilijan luontaista taipumusta hakeutua mielenkiintoisiksi kokemiensa aktiviteettien pariin sekä jatkaa niiden parissa ilman ulkoista ohjausta. Tällaiset aktiviteetit ovat itsessään kiintoisia, palkitsevia sekä positiivisia elämyksiä tarjoavia, eikä niiden suorittamiseen liity ensisijaisesti mitään välineellisiä arvoja. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan puolestaan erilaisia palkkioita ja rangaistuksia, joiden avulla ympäristö pyrkii ohjaamaan ja tukemaan urheilijan valintoja ja toimintaa tavoitteiden ja odotusten suuntaisesti. Äärimmäisessä tapauksessa nuori voi ajautua urheilupolullaan tilanteeseen, jossa hän ei enää näe yhteyttä toiminnan ja tuloksen välillä. Tällöin puhutaan amotivaatiosta: nuori kokee toimintansa kokonaan ulkoapäin ohjatuksi ja sisäinen motivaatio toiminnan suorittamiseksi puuttuu täysin.

Urheilullisten tavoitteiden saavuttamiseksi nuori tarvitsee ajoittain vahvaakin ulkoista motivointia, mutta lajinsa huipputasolle yltäminen edellyttää häneltä kuitenkin aina vahvaa sisäistä tahtotilaa itsensä kehittämiseen sekä intohimoa kokea erilaisia elämyksiä oman lajinsa parissa. Urheilijan sisäisen motivaation perustana on tarve tuntea pätevyys, autonomian sekä yhteenkuuluvuuden tunteita. Koettu pätevyys kuvaa urheilijan käsitystä omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Pätevyyskokemukseen vaikuttavat menestyksen lisäksi urheilijan omat tuntemukset liittyen tehtävän suorittamiseen sekä hänen tehtävän suorittamisesta saamansa ulkoinen palaute. Koettu autonomia puolestaan viittaa urheilijan mahdollisuuteen osallistua omaan valmennukseensa liittyviin ratkaisuihin ja

päätöksiin. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa vastaavasti yksilön luontaista tarvetta olla hyväksytty, tuntee kuuluvansa ryhmään sekä saada positiivisia tunteita ja kokemuksia ryhmässä ja ryhmänä toimimisen kautta.

### **Sisäisen motivaation tukeminen nuoruusvaiheessa**

Kilpailuissa menestyminen sekä kilpailemisen kautta saadut positiiviset kokemukset vähintäänkin ylläpitävät nuoren urheilijan motivaatiota harjoitella määrällisesti riittävästi ja laadukkaasti. Urheilijan motivaatio ei kuitenkaan voi rakentua pelkästään mahdollisen kilpailumenestyksen varaan, vaan valmennusprosessissa on huomioitava myös urheilijan sisäiseen motivaatioon vaikuttavat perustarpeet, toisin sanoen edellä mainitut pätevyyden, autonomian sekä yhteenkuuluvuuden tunteet.

Ensinnäkin, urheilijan koetun pätevyyden tunteen perustana on oltava jotakin pysyvämpää kuin pelkästään kilpailutulokset ja sijoitukset. Valmennuksen arjessa tämä merkitsee sitä, että nuoren urheilijan on hyvä olla jatkuvasti tietoinen omista vahvuuksistaan, niin fyysisten ominaisuuksien, lajitaitojen kuin henkisten valmiuksien osalta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että samoin kuin valmentajan on jatkuvasti motivoitava urheilijaa työskentelemään kehityskohteiden parantamiseksi, hänen on niin ikään vahvistettava nuoren luottamusta omiin vahvuuksiinsa. Keskiössä on siten tapa, jolla valmentaja yleisesti ottaen kommunikoi valmennettavansa kanssa sekä antaa palautetta urheilijalle hänen toiminnastaan. Erityisesti kun kyseessä on nuori urheilija, on tärkeää, että palaute on rehellistä sekä esitetty niin, ettei hän koe tulleen kohdelluksi lapsena.

Toiseksi, vahvan sisäisen motivaation rakentumisen edellytyksenä on, että urheilija kokee kykenevänsä vaikuttamaan itseään koskeviin valmennuksellisiin linjauksiin ja ratkaisuihin. Erityisen suuri merkitys koetulla autonomialla on juuri nuoruusvaiheessa, jolloin nuori pyrkii jatkuvasti testaamaan ja vahvistamaan omaa riippumattomuuttaan muista ihmisistä ja usein myös vallitsevista normeista. Liiallinen ulkoinen ohjaus ja holhoaminen saattavat saada hänessä aikaan voimakkaan vastareaktion ja harrastuksen lopettamisen. Urheilijan autonomia vahvistuu esimerkiksi siten, että valmentaja kuuntelee ja huomioi nuoren näkemykset ja ehdotukset kilpailukalenterin, harjoitusohjelmien tai harjoitusten sisältöjen suunnittelussa. Sisäisen motivaation säilymisen kannalta on tärkeää, että urheilijalle muodostuu näin kokemus hänen omasta osallisuudestaan kilpailemiseen ja harjoitteluun liittyvien päätösten tekemisen suhteen, mikä puolestaan vaikuttaa positiivisella tavalla nuoren sitoutumiseen, energisyyteen ja itsetuntoon – urheilu on tällöin todellakin hänen ”oma juttunsa”. Joukkuelajeissa pelaajan koettuun autonomiaan vaikuttaa usein myös se, missä määrin hän kokee kykenevänsä oman toimintansa kautta vaikuttamaan saamaansa peliaikaan sekä pelilliseen rooliin joukkueessa. Kaiken kaikkiaan valmentajan tai valmennustiimin on annettava valmennusprosessissa riittävästi tilaa sille, että nuori urheilija on ennen kaikkea tiedostava toiminnan subjekti, eikä vain pelkästään joidenkin muiden toteuttamien valmennuksellisten toimenpiteiden sekä valintojen passiivinen objekti.

Kolmantena vahvan sisäisen motivaation edellytyksenä on sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Tällä tarkoitetaan urheiluvalmennuksen viitekehityksessä yhtäältä urheilijan tarvetta olla hyväksytty ja arvostettu joukkueen tai ryhmän jäsen sekä toisaalta tarvetta saada positiivisia tunteita, elämyksiä sekä onnistumisia ryhmässä ja ryhmänä toimimisen kautta. Tällöin on kyse pitkälti siitä, minkälainen ilmapiiri ryhmän sisällä vallitsee ja kuinka ryhmän toimintaa ohjataan ja johdetaan niin, että yksittäinen urheilija voi kokea ryhmän jäsenyyden ja yhdessä toimimisen myös positiivisena henkilökohtaisena voimavarana. On muistettava, että nuoruusvaiheessa, jolloin nuori pyrkii irtautumaan kodin ja vanhempien vaikutuspiiristä, kaveripiirin merkitys hänen sisäisen motivaationsa kannalta on jopa korostetun keskeinen tekijä.

### **Nuoruusvaiheen haasteita motivaation näkökulmasta**

Nuoren tulisi voida kasvaa itsenäiseksi yksilöksi ilman vanhempien ja lapsen välisen tunnesiteen ja vuorovaikutuksen rikkoonut. Tämä puolestaan edellyttää tasapainon löytämistä kiintymyksen ja itsenäistymisen välille. On muistettava, että juuri toiminnan ja ajattelun itsenäisyys ja tunteenomainen irrottautuminen vanhemmista tekevät mahdolliseksi nuoren oman elämän rakentamisen. Urheiluharrastuksen näkökulmasta katsottuna tämä edellyttää ensinnäkin sitä, että nuoren omille valinnoille on jätettävä riittävästi tilaa, sekä toisaalta tuettava häntä hänen omilla ratkaisuisaan.

Itsenäistymisprosessin etenemisen myötä nuori alkaa suhtautua sekä itseensä että toisiin uudella tavalla. Nuoruusvaihetta leimaa yhtäältä vahva minäkeskeisyys sekä tarve haastaa ja provosoida ympäristöään. Toisaalta nuori voi kokea samalla vaikeuksia sopeutua muuttuvaan identiteettiinsä sekä ympäristön rooliodotuksiin, minkä tuloksena hän alkaa käyttäytyä juuri päinvastoin kuin hänen toivotaan ja odotetaan käyttäytyvän. Mikäli nuoren urheilijan motivaatio on lapsuusvaiheessa perustunut ensisijaisesti esimerkiksi vanhempien ulkoiseen ohjaukseen, murrosiässä hänen irtautumisensa vanhempien vaikutuspiiristä saattaa käynnistyä nimenomaisesti urheiluharrastuksen kautta.

Nuoruusvaiheen aikana nuori oppii entistä vahvemmin operoimaan puhtaasti oman ajattelunsa avulla. Niin ikään hänen uteliaisuutensa ympäristöään, kulttuuria ja yhteiskuntaa kohtaan kasvaa merkittävästi. Näiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta hänen käsityskykynsä kehittyy kokonaan uudelle tasolle. Samalla nuoren suhtautuminen myös urheiluun, sen arvoihin ja merkityksiin, saattaa muuttua radikaalistikin. Maailmankuvan avartumisen sekä vanhemmista irtautumisen tuloksena nuori alkaa siten kyseenalaistaa ja haastaa ympäristönsä näkemyksiä ja odotuksia liittyen myös urheiluharrastukseen. Suhde urheiluun saattaa muuttua siinä määrin, että vaihtoehtoiset harrastukset ja kiinnostuksen kohteet alkavat vetää puoleensa urheiluharrastuksen kustannuksella.

On muistettava, että urheiluharrastus voi toimia myös nuoruusvaiheessa virikkeellisenä ja turvallisenä oppimis- ja kasvuympäristönä, missä nuori voi harjoitella urheilullisten taitojen lisäksi myös yhteisöllisyyteen ja vastuullisuuteen kasvamista. Tässä mielessä on tärkeää, että urheiluharrastukseen liittyvissä asioissa niin seurassa, joukkueessa kuin myös kotona pidetään määrätietoisesti ja johdonmukaisesti kiinni sovituista arvoista, normeista sekä käytännön toimintatavoista – siinäkin tapauksessa, että nuori pyrkisi haastamaan näitä hänelle asetettuja rajoja.



# Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin

## Taitoharjoittelu nuoruusvaiheessa,

Timo Jaakkola ja Sami Kalaja

### **Liikunnallisten perustaitojen hallinta on tärkeää sekä harrastuksen jatkumisen että lajitaitojen kehittymisen kannalta**

Liikuntataidon oppiminen tarkoittaa ”harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalissa tuottaa liikkeitä”. Tämä klassinen taitojen oppimisen määritelmä kertoo ilmiöstä olennaisen; harjoittelun määrä ja laatu ovat oppimisen päätekijöitä. Liikunnalliset perustaidot ovat yleisiä, ei-lajisidonnaisia taitoja, jotka voidaan jaotella kolmeen pääluokkaan; tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineen käsittelytaidot. Tärkeimpiä tasapainotaitoja ovat kääntyminen, ojentaminen, tahtaminen, pyöriminen, kieriminen, heiluminen, väistäminen, pysähtyminen, alastulot ja tasapainoilu. Liikkumistaitoihin kuuluvat käveleminen, juokseminen, tasaponnistaminen, loikkaaminen, kinkkaaminen, esteen yli hyppääminen, laukkaaminen, liukuminen ja kiipeäminen. Välineen käsittelytaidoissa mukana on joku väline, esimerkiksi pallo. Käsittelytaitoja ovat heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, vangitseminen, iskeminen, ponnittelu, vierittäminen ja ilmasta potkaiseminen.

Lapsuusvaiheen tapaan myös nuoruusvaiheessa liikunnallisten perustaitojen harjoittelu on tärkeää. Yleinen ilmiö niin Suomessa kuin muissakin länsimaissa on liikunnallisten perustaitojen hallinnan tason lasku. Tätä ilmiötä selitetään muun muassa arkielämän yleisellä passivoitumisella ja istuvan elämäntavan lisääntymisellä sekä liian aikaisella erikoistumisella yhteen urheilulajiin.

Nuoruusvaiheelle on tyypillistä voimakas liikuntataitojen hallinnan polarisoituminen. Nuoret ovat jakaantuneet aikaisempaa voimakkaammin taitaviin ja kömpelöihin. Tämä johtuu osin siitä, että osa nuorista on yläkouluikäen tultaessa saattanut harjoitella jo toistakymmentä vuotta, kun taas osalla nuorista liikkuminen on voinut jäädä hyvinkin vähäiseksi. Liikunnalliset perustaidot kehittyvät kuitenkin hyvin vielä nuoruusvaiheessa. Eräässä koululiikuntaan kohdistuneessa interventiotutkimuksessa osoitettiin, että peruskoulun 7. luokkalaisten tasapaino- ja liikkumistaitoja saatiin kehitettyä liikuntatuntien alussa järjestetyillä motoriikkasuuntautuneilla pidennetyillä alkulämmittelyillä. On tosin huomattava, että intervention positiivinen vaikutus ei yltänyt välineen käsittelytaitoihin. Välineiden käsittelytaitojen kehittäminen, esimerkiksi pallon kuljettaminen tai heittäminen, näyttäisi vaativan enemmän harjoittelua kuin tasapaino- ja liikkumistaidot.

Liikunnallisten perustaitojen hallintaa voidaan pitää edellytyksenä varsinaisten lajitaitojen oppimiselle. Pienen lapsen refleksit ja reaktiot muodostavan perustan liikunnallisille perustaidoille, jotka puolestaan jalostuvat leikkien ja viitepeleiden kautta varsinaisiksi lajitaidoiksi. Mikäli perustaidot eivät ole riittävän laadukkaalla tasolla, nuoret eivät jatka liikunnan harrastamista, vaan putoavat pois toiminnasta. Käsite ”lajitaitopätevyyste”, kuvastaa tätä ilmiötä. Toki drop-outille on olemassa muitakin selityksiä, mutta perusliikuntataitojen heikkoutta ja siitä aiheutunutta alhaista koettua pätevyyttä voidaan pitää merkittävänä syynä siihen, että nuori ei hakeudu urheiluharrastuksen pariin tai jättäytyy pois urheilutoiminnasta. Onhan hyvin loogista, että esimerkiksi uimataidoton nuori ei ryhdy harrastamaan uintia, sukellusta, uimahyppyä, melontaa, soutua tai purjehdusta. Harrastuksen parissa pysymisen ohella liikunnallisten perustaitojen osaaminen on tärkeää lajitaitojen kehittymisen kannalta. Hyvä perustaitojen hallinta mahdollistaa lajitaitojen kehittymisen aina luovalle automaatiotasolle asti.

Taitojen oppimiseen on monessa yhteydessä yhdistetty termi lahjakkuus, joka viittaisi siihen, että perimällä olisi valtaisa merkitys erilaisten taitojen omaksumiseen. Tutkimus ei kuitenkaan ole pystynyt todentamaan yhteyttä perimän ja oppimisen välillä. Tutkimuksen mukaan liikuntataitojen oppimisessa ei myöskään ilmene erityisiä herkkyyskausia, jotka ”menetettyään” lapsella ei olisi enää mahdollisuutta oppia taitoja sujuvasti. Taitojen oppiminen liittyy yksinker-



taisesti siihen, kuinka paljon ja mitä on harjoiteltu. Useat tutkimukset ovatkin osoittaneet, että urheilijat, jotka ovat päässeet urallaan pisimmälle, ovat käyttäneet harjoitteluun eniten aikaa. Vaikka taidon oppimiselle ei olekaan ole-massa varsinaisia herkkyykskausia, niin eri lajien harjoittelu- ja kilpailujärjestelmät saattavat ohjata harjoittelua siihen suuntaan, että tietyt taidot tulee opetella tietyn ikäisenä. Voidaan puhua lajikulttuureihin liittyvistä herkkyykskausista. Mikään ei estä esimerkiksi opettelemasta jalkapallon potkutekniikkaa vanhemmalla iällä, mutta jos harjoittelun sisällöt rakentuvat joukkuepelaamisen ympärille, niin silloin on tarpeen hankkia tietyn tasoinen pallonhallintatekniikka jo nuorella iällä.

## **Taitojen oppimisesta**

Liikuntataitojen oppiminen on jatkuvaa dynaamista vuorovaikutusta oppijan ja oppimisympäristön välillä. Tämä tarkoittaa sitä, että oppijan kehittyneet ominaisuudet (esim. voima, havaintotaidot) muuttavat hänen potentiaaliaan toimia oppimisympäristössä. Hän esimerkiksi pystyy näkemään aiempaa enemmän ympäristön piirteitä ja yksityiskohtia sekä liikkumaan ympäristössä tehokkaammin kuin aiemmin. Oppiminen näin ollen etenee prosessinomaisesti oppijan ja oppimisympäristön vuorovaikutuksen kehittyessä. Taitojen opettamisen kannalta tämä tarkoittaa sitä, että valmentajan keskeisin tehtävä liittyy oppimisympäristöjen luomiseen ja muokkaamiseen. Valmentajan haasteena on luoda motivoivia, virikkeellisiä, konkreettisia ja mahdollisimman aitoja ympäristöjä, joissa oppijat voivat kokeilla, yrittää ja erehtyä sekä harjoittelun kautta oppia moninaisia taitoja. Suurin osa taitojen oppimisesta on oppijalle tiedostamatonta. Tämän vuoksi motivointi ja positiiviset tunnekokemukset ovat oppimisen lähtökohta ja valmentajalle ensimmäinen haaste.

Liikuntataitojen oppiminen kuvaa myös havaitsemisen, päätöksenteon ja fyysisen toiminnan kokonaisuutta. Ennen näkyviä liikkeitä tai toimintaa oppimisessa tapahtuu monia aistitiedon vastaanottoon ja käsittelyyn liittyviä kognitiivisia (=tiedollisia) prosesseja. Eri aistejaan hyödyntäen oppija kerää harjoitustilanteista koko ajan informaatiota, johon perustuen hän tekee päätöksiä ja ratkaisuja tulevasta toimintamalleistaan ja liikkeistään. Vasta nämä toimintamallit ja liikkeet näkyvät ulkoapäin havaittavana käyttäytymisenä ja liikkeinä. Perinteisesti taitojen opettaminen ja valmentaminen on perustunut ainoastaan ulkoapäin havaittavan käyttäytymisen tuottamiseen ja muuttamiseen. Tämä on tapahtunut esimerkiksi antamalla urheilijalle erilaisia liikemalleja joko näyttämällä tai puhumalla ja seuraamalla sekä antamalla palautetta näiden ohjeiden vaikutuksesta urheilijan suorituksiin ja niiden kehittymiseen. Nykyinen tutkimustieto liikuntataitojen oppimisesta on kuitenkin osoittanut, että mikäli fyysisessä taitoharjoittelussa otetaan jo alusta lähtien huomioon myös havaitsemisen ja päätöksentekoon liittyviä taitoja, on oppiminen nopeampaa ja tehokkaampaa kuin tilanteissa, joissa harjoittelu keskittyy ainoastaan fyysisen toimintaan tai sen muuttamiseen. Liikehallinnan harjoittelu ilman sen kytkeä havaintoon ja päätöksentekoon on perin tehoton tapa kehittää taitoja. Esimerkiksi tenniksessä ei täydellisestä lyöntitekniikasta ole juurikaan hyötyä, mikäli pelaaja ei kykene havainnoimaan tarkasti pallon lentorataa. Jos lyönti aloitetaan liian aikaisin tai liian myöhään, liike joudutaan keskeyttämään ja sitä joudutaan kiirehtimään, jolloin liikevirtaus häiriintyy ja seurauksena on lyönnin epäonnistuminen.

Jokainen oppija on oma yksilönsä. Tämän vuoksi osa oppii ja haluaa harjoitella eri menetelmillä kuin toiset. Oppimistyyliillä tarkoitetaan tapoja hankkia ja käsitellä tietoa. Aistit ovat tärkeitä oppimisen apuvälineitä ja useimmilla oppijoilla onkin hallitsevana johonkin aistiin liittyvä oppimistyyli. Visuaalisesti suuntautunut henkilö oppii näkemällä ja katselemalla kun taas auditiivisesti suuntautunut oppii kuulemalla ja kuuntelemalla. Kinesteettisesti suuntautunut henkilö oppii parhaiten kokemuksista eli kokeilemisen mukana liikkumisen tai opeteltavan asian testaamisen kautta. Visuaalisten, auditiivisten ja kinesteettisten oppijaluokittelujen rinnalla on monesti käytetty myös analyyttisen oppijan tyyppiä. Analyyttinen oppija pitää ongelmanratkaisusta ja pyrkii analysoimaan sekä ohjaajan näyttämiä taitoja että omia suorituksiaan. Oppimistyyliä voidaan jakaa myös erilaisiin rooleihin oppimistilanteissa. Tällaisia rooleja ovat osallistuja (kokemalla oppiminen), päättelijä (ajattelemalla oppiminen), tarkkailija (katselemalla ja kuuntelemalla oppiminen) ja toteuttaja (tekemällä oppiminen). Oppijoita on siis monenlaisia. Taitojen oppimisen kannalta keskeiseksi asiaksi nousee se, miten hyvin valmentaja ja ohjaaja osaa huomioida yksilöllisyyden valitessaan toimintatapojaan.

## **Kasvupyrähdysten haasteista**

Koska lapsilla ja varsinkin nuorilla on jo hyvin erilaisia kokemuksia liikunnasta, heitä tulee tarkastella yksilöinä ja pyrkiä tarjoamaan heille mahdollisimman yksilöllistä, kehitysvaiheidensa mukaista liikuntaa. Tärkeä on myös muistaa, että



vaikka ihmisen kehityksessä vallitsee kausia, jolloin taitojen oppiminen on sujuvampaa kuin muina aikoina, mitään ei ole menetetty, vaikkei lapsi tai nuori motorisen kehitysvaiheen ohitettuaan pysty vielä suoriutumaan vaiheen taidoista. Motoristen taitojen kehitys kestää koko eliniän ja riittävän ja laadukkaan harjoittelun avulla taitoja opitaan myös vartuneella iällä. Keskeisintä on innostuuko ja motivoituuko nuori liikunnasta ja urheilusta.

Erityisen merkityksellistä innostuksen ja urheilemisen intohimon ylläpitäminen on voimakkaan pituuskasvun vaiheessa. Kasvupyrähdysten aikana liiketekniikoiden hallinta saattaa häiriintyä tilapäisesti ja taitojen oppimisessa voi olla tasanteita. Kasvupyrähdys ei tarkoita taitojen taantumista tai ”motorista kriisiä”. Nopean pituuskasvun vaikutukset koordinaatioon ovat hyvin yksilöllisiä. Kenties suurimmat haasteet tulevat koetun pätevyden taholta. Raajojen ja muiden kehon osien mittasuhteiden nopean muuttumisen aikaansaama (tilapäinen) kömpelyys voi johtaa itsetunto-ongelmiin ja koetun pätevyden alenemiseen, josta puolestaan huonoimmillaan seuraa urheilusta luopuminen. Perustaitojen monipuolinen harjoittelu ja jo osattujen taitojen vahvistaminen murrosiässä tukee pätevyden tunnetta ja luo hyvää pohjaa lajitaitojen edelleen harjoittelulle.

Kasvupyrähdys on kehitysvaihe, jonka kanssa tulee olla huolellinen. Nopeasti muuttuva keho on tässä kehitysvaiheessa erityisen herkkä esimerkiksi rasitusvammoille. Monipuolinen taitoharjoittelu, jossa kehon eri osia kuormitetaan tasapuolisesti suojaa edellä mainituilta riskeiltä.

### **Monipuolisuus ja vaihtelu taitoharjoittelun avainasemassa**

Monipuolisuus ja vaihtelu ovat taitoharjoittelun avainsanoja. Tutkimus on osoittanut, että aivot kehittyvät hyvin eri tavoin virikkeellisissä (monipuolinen harjoittelu/ paljon vaihtelua) ja köyhissä tai rajoittuneissa (yksipuolinen harjoittelu/ varhainen erikoistuminen) olosuhteissa. Paljon vaihtelua sisältävä harjoittelu luo monipuolisia mahdollisuuksia havaita, ratkaista ja toteuttaa erilaisia taitoja. Oppija myös hyödyntää hallitsemiaan taitoja uusien taitojen oppimisessa siirtovaikeusilmion kautta. Mitä enemmän oppijalla on varastossaan aiemmin osattuja taitoja, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia uusia taitoja. Tähän perustuu väite siitä, että monipuoliset kokemukset ovat itse asiassa ”lahjakkuutta” oppia taitoja. Huomionarvoista on myös, että luovuus ja reaalityöntekijänteissä tehtävät luovat ratkaisut edellyttävät monipuolisen harjoittelun kautta rakentuneita laajoja hermoyhteyksiä. Yksipuolisen ja varhain erikoistuvan harjoittelun kautta lapset ja nuoret eivät kehitä keskushermostoonsa monitahoisia hermoverkkoja, jotka ovat myöhemmän oppimisepotentiaalain ja taitavuuden lähtökohtia. Yksipuolinen harjoittelu luo ainoastaan rajoittuneita mahdollisuuksia havaita, ratkaista ja toteuttaa taitoja. Samaa asiaa toistettaessa aivoilla ei ole tarvetta ratkaista tehtävässä luonnostaan ilmenevää ongelmaa, jolloin saman suorituksen toistaminen ei aktivoi aivojen havainnoinnista ja ongelmanratkaisusta vastaavia osia. Yksipuolinen harjoittelu ei näin ollen edistä oppimista lapsuudessa ja nuoruudessa. Urheilijanalut tarvitsevatkin monipuolisia kokemuksia.

### **Taitoharjoittelu nuoruudessa**

Siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen, kokee nuori merkittäviä muutoksia elämässään. Koulu alkaa vaatia yhä enemmän aikaa ja siihen pitää panostaa aiempaa enemmän. Myös muut harrastukset ja ystävät ovat kilpailemassa ajasta, jonka nuori aiemmin käytti liikkumiseen. Elämänmuutosten myötä siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen kokonaisliikunnan määrä tyypillisesti vähenee. Tällöin taitojen oppimisen kannalta edelleen keskeisintä on se, että onko nuoren kokonaisliikunnan määrä riittävää, jotta hänen liikuntataitonsa kehittyvät edelleen.

Nuoruudessa kokonaisliikunnan määrän hankkiminen ja liikuntataitojen oppiminen perustuu osaltaan edelleen organisoimattomaan liikuntaan, mutta mitä enemmän ikää kertyy, sitä suuremmaksi taitojen oppimisessa muodostuu organisoidun urheilun osuus. Tällöin seuroissa valmentavien valmentajien roolin merkitys kasvaa. Heistä muodostuu niitä urheilevan nuoren läheisiä tukihenkilöitä, jotka osaavat yksilöllisesti ohjata nuoren lajitaitojen oppimista. Mikäli nuori urheilija ei saa tällaista asiantuntijan apua, ei hän myöskään opi taitoja enää niin tehokkaasti kuin aiemmin lapsuudessa, jolloin oppiminen perustui pääasiassa riittävälle määrälle monipuolisia liikuntakokemuksia.

Nuoruudessa urheiluseuroissa harrastettavien lajien määrä pienenee, mutta yksittäiset lajit vievät aiempaa enemmän aikaa (ja rahaa). Ennen tyypillistä lopullista lajivalintaa 15–16 -vuotiaana, nuori saattaa edelleen harrastaa yhtä tai

kahta sivulajia. Taitojen oppimisen kannalta nämä sivulajit ovat tärkeitä, sillä niissä hankitut kokemukset monipuolistavat päälajin harjoittelua ja lisäksi nostavat kokonaisharjoittelun määrää. Siinä vaiheessa, kun nuori alkaa tosissaan panostaa yhteen lajiin, ei muiden lajien harrastamiselle enää löydy aikaa ja resursseja. Tällöin on ensiarvoisen tärkeää, että toiminta valitun lajin sisällä olisi monipuolista sisältäen paljon muutakin harjoittelua kuin pelkästään kyseisen lajin tekniikkoihin, perinteisiin ja tyypillisiin toteuttamistapoihin liittyvää harjoittelua. Motoristen perustaitojen ja toisiin lajeihin liittyvien lajitaitojen harjoittelu ovat esimerkkejä yhden lajin ”sisäisestä” monipuolisesta harjoittelusta.

Siinä vaiheessa, kun urheiliva nuori on tehnyt lopullisen lajivalintansa ja muiden lajien harrastaminen loppuu tai vähenee dramaattisesti, tulee taitoharjoitteluun mukaan satunnaisharjoittelun ja hajautetun harjoittelun menetelmät. Satunnaisharjoittelussa vaihdellaan opeteltavia taitoja muutamien toistojen jälkeen. Hajautetussa harjoittelussa puolestaan vaihdellaan harjoitusympäristöjä ja välineitä. Samaa tehtävää ei tällöin suoriteta monta kertaa peräkkäin samassa ympäristössä tai samalla välineellä. Molemmat taitoharjoittelumenetelmät tarjoavat oppijoille mahdollisimman paljon uusia ja erilaisia ongelmanratkaisutehtäviä, jolloin he joutuvat aktiivisesti käyttämään ja kehittämään havainto- ja päätöksentekokapasiteettiaan. Taitoharjoittelussa toistot ovat oppimisen kannalta oleellisia, mutta toistamisesta ei ole vastaavaa hyötyä. Tehokkaassa taitoharjoittelussa toistot hankitaan vaihtelevilla harjoitteilla, välineillä ja harjoittelemla monipuolisissa ympäristöissä. Saman harjoitteen, liikkeen tai taidon toistaminen ohjaa liikkeiden säätelyn automaattiotasolle, jolloin oppija ei enää aktiivisesti pyri ratkaisemaan liikuntatehtävässä vallitsevaa luonnollista ongelmaa. Aivot kääntävät tällöin autopilotin päälle.

Lopullisen lajivalinnan jälkeen lapsuusvaiheessa aloitettu monipuolinen havainnointi- ja päätöksentekoharjoittelu suuntautuu aikaisempaa selvemmin erityisesti valittuun lajiin. Jokaisessa lajissa on erilaiset vaatimukset havaintojen tekemiselle ja sitä seuraavalle päätöksenteolle. Suurimmassa osassa lajeja dominoivin aistikanava, jonka kautta tietoa ympäristöstä hankitaan, on näköaisti. Toisaalta on myös lajeja, joissa esimerkiksi kuulo- tai tuntoaistilla on erityinen merkitys. Tämän vuoksi havainto- ja päätöksentekotaitoja kehittävä harjoittelu tulee aina ”räättälöidä” tapaus (urheilija, laji) kerrallaan. Keskeisintä on miettiä, mitä laji tai taito vaatii havaitsemisen kannalta ja miten aistittua tietoa hyödynnetään tilanteeseen liittyvässä päätöksenteossa. Havainto- ja päätöksentekotaitoja kehittävä harjoittelu voi olla tietyn aistikanavan tuottaman tiedon poistamista (esim. korvatulpat) tai rajaamista (esim. näköesteet). Samoin kokonaisharjoittelumenetelmä ja mahdollisimman aidoissa reaalityönteiden mukaisissa tilanteissa harjoittelu kehittävät luonnostaan niitä havaitsemiseen ja päätöksentekoon liittyviä prosesseja, joita urheilija tarvitsee ”oikeissa tilanteissa”. Havainto- ja päätöksentekotaitoja kehittävän harjoittelun avulla tehostetaan urheilijan liikkumista erityisesti tilanteissa, joissa pitää reagoida ja toimia nopeasti. On kuitenkin huomattava, että vaikka havainto- ja päätöksentekoharjoittelu painottuvatkin oman lajin tarpeiden mukaisesti, on silti tarkoituksenmukaista sisällyttää myös nuoruus- ja aikuisvaiheiden harjoitteluun yleisluontoisia havainto- ja päätöksentekoelementtejä. Urheilun ohella havainto- ja päätöksentekotaidoilla on merkitystä esimerkiksi liikenteessä.

Lopullisen lajivalinnan jälkeen alkaa myös taitojen oppimisen kannalta tärkeisiin ominaisuuksiin (esim. liiketaito, lantion ja keskivartalon hallinta, eksentris-konsentrisen lihastyön hallitseminen) liittyvä oheisharjoittelu. Tämä luo osaltaan perustaa sille, että lajitaitojen kehittyminen jatkuu edelleen.

Yksi mielessä pidettävä asia nuoruuden taitoharjoittelussa on se, että nuorten urheilijoiden kehityksissä saattaa olla valtaisia eroja. Kronologinen ja biologinen ikä eivät usein kuljekaakaan käsi kädessä. Tällöin varhaisemmin ja myöhemmin kehittyvän urheilijan suoritusasteissa saattaa olla suuria eroja. Nämä erot voivat näkyä myös taitojen oppimisessa. Erityisesti taito-teholajeissa tietty tehomäärä (esim. voima) saattaa olla edellytys tietyn taidon tai suorituksen toteuttamiselle. Nuoruudessa olisikin edelleen tärkeää huomioida mahdolliset kehitykselliset erot ja antaa myöhemmin kehittyneille nuorille mahdollisuus ja aikaa harjoitella ja ottaa kiinni tuota eroa biologisessa iässä.

## **Sukupuolierot taidoissa**

Taitojen oppiminen ja motorinen kehitys tapahtuu molemmilla sukupuolilla samojen periaatteiden mukaan eikä niissä ilmene sukupuolten välisiä eroja. Sen sijaan tytöt ja pojat – jo pienestä pitäen – harrastavat erilaisia liikuntamuotoja ja -lajeja, jonka vuoksi tyttöjen on useissa tutkimuksissa todettu olevan poikia parempia tasapainotaidoissa. Pojat puolestaan ovat useiden tutkimusten mukaan parempia välineenkäsittelytaidoissa. Liikkumistaidoissa osa tutkimuksista ei ole

osoittanut sukupuolieroja, mutta toisissa tutkimuksissa pojat ovat olleet tyttöjä parempia kyseisissä taidoissa. Tyttöjen paremmuutta tasapainotaidoissa selittää se, että he harrastavat enemmän esimerkiksi erilaisia musiikkiliikunnan muotoja ja luistelua, joissa tasapaino luonnollisesti kehittyy. Pojat sen sijaan harrastavat huomattavasti tyttöjä enemmän pallopelejä, jonka vuoksi heidän välineenkäsittelytaitonsa ovat tyttöjen vastaavia taitoja kehittyneemmät. Liikkumistaidoissa osittain ristiriitaisia tuloksia selittää käytetty mittausten menetelmä. Osa liikkumistaidon testeistä on luonteeltaan sellaisia, joissa alaraajojen voimalla on suuri merkitys (esim. vauhditon pituus, 5-loikka). Pojat ovat normaalisti tyttöjä voimakkaampia, jonka vuoksi he menestyvät paremmin myös kyseisissä testeissä. Kun liikkumistaitoja on mitattu laadullisin tutkimusmenetelmin, tutkimukset eivät ole paljastaneet systemaattisia sukupuolieroja. Pojat ovat lisäksi useiden tutkimusten mukaan fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Tämä ero luonnollisesti näkyy myös siinä, minkälaisia taitoja tytöt ja pojat eri ikävaiheissa osaavat.

## Nuorten taitoharjoittelun laatutekijät,

Sami Kalaja

### 1. Paljon tekemistä

Harjoitusten toiminnallisuus on taitojen oppimisen kannalta elintärkeä elementti. Liikunta- ja urheilutaitojen erityispiirre on tekemisen kautta oppiminen. Vaikka esimerkiksi mielikuvaharjoittelulla onkin osoitettu olevan positiivinen vaikutus oppimiseen, mikään ei korvaa harjoittelua. Taitoja opitaan siis tekemällä, ei odottamalla tai jonottamalla. Olemassa olevien hermosoluyhteyksien vahvistuminen sekä uusien yhteyksien ja solujen syntyminen tapahtuu ainoastaan toistuvan harjoittelun myötä. Valmentajan tärkeä tehtävä on suunnitella ja organisoida harjoitukset siten, että taitoja harjoitellaan paljon.

### 2. Paljon vaihtelua

Määrän ohella vaihtelu kuuluu oleellisena osana taitoharjoitteluun. Taitojen oppimisessa on aina mukana kolme komponenttia; oppija, opetettava tehtävä ja ympäristö, jossa oppiminen tapahtuu. Nämä kolme tekijää ovat jatkuvasti dynamisessa vuorovaikutuksessa toisiinsa. Pohjimmiltaan taitavuudessa ei ole kyse niinkään täydellisen tekniikan hallinnasta, vaan pikemminkin kyvystä korjata suoritusta aina kulloisenkin tilanteen mukaan. Tämä korjauskyky kehittyy ja harjaantuu, kun harjoittelu rakentuu vaihtelun periaatteelle.

### 3. Yksilöllistä palautetta suorituksista

Urheilija tarvitsee kahdenlaista palautetta suorituksistaan; tietoa suorituksesta ja tietoa lopputuloksesta. Erilaiset oppijat hakevat ja vastaanottavat palautetta sekä sisäisesti omien aistiensa välityksellä että ulkoisesti esimerkiksi valmentajan ohjeista tai videolta. Se mikä toimii harjoittelun määrän suhteen, ei välttämättä ole eduksi palautteen kanssa. Nuoruuksivaiheen valmentajan tulee jättää tilaa kokeiluille ja oppimiselle, eikä tukahduttaa oppimista liiallisella palautteella.

### 4. Intohimo ratkaisee kaiken

Nuoruuksivaihe on monessa suhteessa herkkää aikaa. Lajirakkauden vaaliminen, ilon ja intohimon tukeminen ovat valmentajan tärkeimmät tehtävät. Jos nuori urheilija kokee olevansa hyvä (koettu pätevyys), saavansa päättää häntä itseään koskevista asioista (koettu autonomia) ja hän viihtyy valmennusryhmässä (sosiaalinen yhteenkuuluvuus), niin kaikki edellytykset jatkaa urheilijan polulla ovat olemassa.

#### Lähteet:

The Australian Council for Health, Physical Education and Recreation. Fundamental motor skills module. <https://www.eduweb.vic.gov.au/edulibrary/public/teaclearn/student/phasefmsmod.pdf>, saatavilla 4.1.2014.

Davids, K., Button, C. & Bennett, S. (2008). Dynamics of skill acquisition. A constraints-led approach. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Ericsson, A. A. (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. (2003). *Developmental physical education for all children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D. L. & Ozmun, F. C. (2006). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (toim.) (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haywood, K. M. & Getchell, N. (2009). *Life span motor development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kalaja, S., Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Digelidis, N. (2012). Development of junior high school students' movement skills and physical activity in a naturalistic physical education setting. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(4), 411-428.
- Lenoir, M. (2012). *Development of the Technique: how, when and why. Coordination and variation in training the young athlete*. Luento Italian Olympiakomitean Sport in the evolutive age –seminaarissa Roomassa 14.6.2012.
- Magill, R. A. (2007). *Motor learning and control: Concepts and applications*. New York: McGraw-Hill.
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Meinel, K. & Schanbel, G. (2006). *Bewegungslehre Sportmotorik*. Südwest. München.
- Newell, A. & Rosenbloom, P. S. (1981). Mechanisms of skill acquisition and law of practice. Teoksessa J. R. Anderson (toim.), *Cognitive skills and their acquisition* (s. 1–55). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Physical & Health Education Canada. *Physical Literacy*. <http://www.phecanada.ca/programs/physical-literacy/information-parents-0>. saatavilla 4.1.2014.
- Schmidt, R. A. & Lee, T. D. (2005). *Motor learning and performance: A behavioral emphasis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmidt, R. A. & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance. A situation-based learning approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Vaeyens, R., Pion, J., Matthys, S., Lefevre, J., Philippaerts, R. & Lenoir, M. (2011). Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: a longitudinal approach. *Journal of Medicine and Science in Sport*,



# Hyvästä fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun

## Nuoren urheilijan fyysinen kehitys,

Harri Hakkarainen

### Fyysisen kasvun, biologisen kypsymisen ja kehittymisen yleispiirteistä

Ihmisen kehon koostumus, mittasuhteet ja fysiologiset toimintamekanismit muuttuvat kasvun ja kehityksen aikana varsin paljon. Näillä tekijöillä on vaikutusta mm. painopisteen sijaintiin, vipuvarsien pituussuhteisiin ja nestevajeen ilmenemisherkkyteen. Nuoruusvaiheessa hormonaalinen kypsyminen muuttaa pojan mieheksi, tytön naiseksi ja mahdollistaa kuormittavamman ja erityisesti lihassmassan hankintaan tähtäävän voimaharjoittelun. Ihmisen kehittyminen on aina yksilöllistä.

Lasten ja nuorten harjoitusvaste ja fyysisen suorituskyvyn kehitys perustuu kehon eri elinjärjestelmien kokoon, toimintakykyyn ja säätelytehokkuuteen. Näihin muuttujiin taas vaikuttaa suuresti kolme osittain toistaan riippuvaista, mutta silti itsenäistä kehitysbiologista ilmiötä: fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen ja fysiologinen kehittyminen.

*Fyysisellä kasvulla* tarkoitetaan yksinkertaisesti kehon rakenteiden koon ja mittasuhteiden kasvua (esimerkiksi sydämen iskutilavuus, lihassmassan suuruus, raajojen pituus, hormonaalinen aktiivisuus). Fyysinen kasvu tapahtuu pääasiassa ensimmäisten 15–20 elinvuoden aikana, mutta muutosaikataulut ovat yksilöllisiä ja voivat vaihdella paljonkin riippuen kalenteristä, ympäristöstä ja perimästä sekä fyysisestä kuormituksesta.

*Biologisella kypsymisellä* tarkoitetaan elimistön kypsymistä kohti aikuisen kypsyysastetta (esimerkiksi sukupuolinen kypsyys tai hormonaalisten toimintojen aktiivisuuden lisääntyminen). Kypsymistä tapahtuu koko kasvun ajan, mutta eri elinjärjestelmien kypsymisaikataulu ja -nopeus vaihtelee. Esimerkiksi hermoston kypsyminen tapahtuu huomattavasti



aikaisemmin kuin sukuelinten, ja luuston kypsyminen noudattaa taas omaa aikatauluaan. Yksilöiden kohdalla voi olla myös suuria eroja.

*Fysiologisella kehittyemisellä* tarkoitetaan kehon elinjärjestelmien ja rakenteiden erilaistumista ja niiden toiminnallista kehittymistä (esimerkiksi lihassolujen erilaistuminen nopeaan suuntaan ja aerobisten entsyymiaktiivisuuksien lisääntyminen). Fysiologinen kehittyminen on pitkälti riippuvainen kasvusta ja kypsymisestä, mutta ympäristöllä ja erityisesti lapsuusajan liikunnalla sekä harjoittelulla on toiminnallisiin muutoksiin suuri vaikutus. Fysiologiseen kehittymiseen vaikuttaa biologisten muuttujien lisäksi myös älyllinen, sosiaalinen, tunne-elämän ja moraalinen kehitystaso.

*Fyysisen suorituskyvyn kehittyminen* on fyysisten suorituskykyominaisuuksien (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus ja taidot) kehittymistä. Jokainen yksilö omaa tietyn potentiaalinen kehittyä niin suorituskykyominaisuuksien kuin taitojenkin osalta. Missä aikataulussa kehitystä tapahtuu, riippuu pitkälti peritystä eli geneettisestä kehityspotentiaalista, fyysisestä kasvusta, biologisesta kypsymisestä ja fysiologisesta kehityksestä sekä ennen kaikkea kehitysärsykeistä eli kasvuympäristöstä.

## **Elinjärjestelmien kasvu ja kypsyminen sekä yhteydet nuoren harjoitteluun**

Kehon kudokset ja säätelymekanismit sekä niiden muodostamat elinjärjestelmät noudattavat kukin omaa kasvu- ja kehitysaikatauluaan. Näitä aikatauluja käytetäänkin hyväksi lapsuus- ja nuoruusvaiheen harjoitus- ja liikuntasuosituksissa sekä herkkyyksiajattelussa.

Koska hermosto kehitty luonnollisesti ennen murrosikää, hermostolle ärsykeitä tuottava liikunta on tässä kehitysvaiheessa erityisen tehokasta. Hermostolle kehitys- ja kasvuärsykeitä luovat erityisesti taito-, nopeus- ja rytmi- sekä kehonhallintaharjoitteet. Sukuelinten kehittyminen taas vaikuttaa rakentavien eli anabolisten hormonien toiminnan vilkastumiseen ja sitä kautta esim. lihassmassan hankintaan painottuva voimaharjoittelu on murrosiän loppuvaiheista lähtien tehokasta. Taitoharjoittelua tukee myös luuston hidaskasvu ennen murrosikää, kun taas kasvupyrähdys voi aiheuttaa kömpelyyttä ja lisätä rasitusvamman alttiutta juuri kovimman pituuskasvun vaiheessa.

*Pituuskasvu.* Murrosiässä tapahtuu sukuelinten lopullinen kypsyminen, luuston ja kehonosien nopea kasvu sekä lopullisen pituuden saavuttaminen. Kaikkien näiden kasvuvaiheiden taustalla ovat hormonaaliset ja geneettiset säätelytekijät, joihin voidaan vaikuttaa jonkin verran ympäristötekijöillä (esim. liikunta). Murrosiän kasvu sisältää useita vaiheita: hidasta kasvua varhaisessa murrosiässä seuraa noin 2 vuotta kestävä kasvupyrähdys, jonka jälkeen pituuskasvu hidastuu ja lopulta päättyy. Kasvupyrähdysten ajankohta vaihtelee suuresti ja kuvastaa eroja kasvun tempossa. Kasvupyrähdysten aikainen kasvu ei ole myöskään tasaista, vaan se noudattaa aaltomaista luonnetta sisältäen nopeita ja hitaita vaiheita sisältäen myös vuorokauden aikaisia vaihteluita.

Sukupuolten väliset kasvuerot ovat murrosiässä suuria. Murrosikään liittyvä kasvun nopeutuminen alkaa tytöillä aikaisemmin kuin pojilla ja näin lapsuuden kasvukausi on tytöillä keskimäärin kaksi vuotta lyhyempi kuin pojilla. Pojat kasvavatkin yleensä tyttöjä pidemmiksi – pojilla lapsuuden kasvu kestää pidempään, joten murrosiän kasvupyrähdys alkaa valmiiksi hieman pidempänä ja kasvupyrähdys on voimakkaampi sekä kestää pidempään.

*Kehon mittasuhteet.* Lapsuuden kasvu on voittopuolisesti raajojen kasvua kun taas murrosiän kasvupyrähdys ylä- ja keskivartalon kasvua. Kehon mittasuhteiden muutoksilla onkin jonkin verran vaikutusta kehon painopisteen sijaintiin ja sitä kautta motoristen taitojen oppimiseen lapsuudessa sekä kömpelyyden ilmenemiseen murrosiässä. Pituuskasvu alkaa ja päättyy ensin käsissä ja jalkaterissä, sitten raajojen tyviosissa, ja viimeksi selkärangassa. Näilläkin muutoksilla on vaikutusta taidon ja tekniikan oppimiseen, sillä vipuvarsien pituusmuutokset voivat aiheuttaa tilapäisiä taidon ylläpito- tai oppimisvaikeuksia. Toisaalta vipuvarsien muutokset vaikuttavat myös raajojen voimantuotto-ominaisuuksiin ja näin voimatestitulokset voivat muuttua ilman merkittävää lihaksen supistumisvoiman muutosta. Nuorisovalmentajan tulee olla näistä kasvuun liittyvistä muutoksista perillä, jotta pitkäjänteinen ja kannustava ote harjoittelussa säilyy koko kasvun ajan.

Murrosiän aikaisissa kehon eri mittasuhteiden muutoksissa on havaittavissa selviä eroja sukupuolten välillä. Murrosiässä pojilla tapahtuu voimakasta hartioiden levenemistä suhteessa lantion leveyteen. Tyttöillä vastaavasti hartioiden leveneminen on hitaampaa, kun taas lantion leveneminen on poikia voimakkaampaa. Erityisesti lantion leveneminen vaikuttaa tyttöjen lantiorengaan ja vartalon hallintaan murrosiässä. Se voi myös osaltaan lisätä lannerankaan kohdistuvaa kuormitusta ja aiheuttaa sitä kautta selkävaivoja. Tämä tulisi huomioida nuorten tyttöjen keskivartalon lihaskuntoharjoittelussa ja tekniikan opettelussa. Toisaalta em. muutokset laskevat tyttöjen suhteellista painopistettä ja helpottavat näin tasapainon ylläpitoa ja kehittymistä. Pojilla taas ylävartalon mittasuhteiden kasvu lisää kehityspotentiaalia esimerkiksi heittolajeissa.

*Kehon massa ja koostumus.* Kehon kokonaisuudessa koostuu eri elementeistä, mutta perinteisesti se jaetaan rasvamassaan (itse rasvakudos) ja rasvattomaan massaan (kehon nesteet, mineraalit, proteiinit ja hiilihydraatit eli kaikki muut kudokset). Kehon massan muutokset ovat useiden kudosten kasvun ja rakenteellisten muutosten summa. Muutoksia aiheuttavat pituuskasvu, ravitsemus ja nesteytyminen, hormonaalinen toiminta (esim. kuukautiskierron alkaminen) sekä fyysinen aktiivisuus (esim. lihassmassan lisääntyminen ja rasvamassan väheneminen). Kasvun aikana veden suhteellinen osuus kokonaisuudesta vähenee. Kehon koostumuksen muutokset vaikuttavat esimerkiksi kuumaan sopeutumisessa, elektrolyyttitasapainon häiriöiden ilmenemisessä ja aineenvaihduntatuotteiden kasautumisessa.

Kokonaisuudessa lisääntyminen kasvun aikana noudattelee pituuskasvun kaltaista kuvaajaa. Siinä on selkeästi havaittavissa hidastumis-, kiihtymis- ja huippu- sekä loppumisvaiheet. Kehon massan kasvuun vaikuttaa eniten rasvan ja lihaksiston koko sekä luuston tiheys. Kuten pituuden mittaamisen kohdalla, vuorokauden ajalla on merkitystä painoa mitattaessa: paino on yleensä aamulla hieman alhaisempi kuin illalla. Tästä syystä painon mittaus tulisi tapahtua aina samantyyppisissä olosuhteissa.

## **Kasvun ja kypsymisen säätelymekanismit**

Kasvun ja kypsymisen taustalla on useita eri tekijöitä. Merkittävimpiä ovat 1) geenit eli perintötekijät, 2) hormonit, 3) ravitsemus ja 4) ympäristön ärsykkeet. Näillä kaikilla on suuri merkitys kehitykseen. *Genotyyppi* eli vanhemmilta saatu perimä muodostaa tietyn kasvu- ja kehityspotentiaalin, mutta ei määrää täysin kasvun ja kehityksen piirteitä. *Fenotyyppi* eli kehon rakenteellinen ja toiminnallinen ilmiö on geenien ja ympäristön yhteisvaikutuksena syntynyt. Esimerkiksi vanhemmilta perityt geenit mahdollistavat nopeiden lihassolujen kasvun, mutta ilman lapsuusaikaa nopeusärsykeitä geenien ilmeneminen on heikkoa ja lihaksisto voi kehittyä enemmän hitaaseen suuntaan. Yhtäläillä ylipainolle altistavat geenit eivät välttämättä aktivoitu, jos harrastetaan riittävästä aerobista liikuntaa ja ravinto on terveellistä.

*Perintötekijät* vaikuttavat sekä odotettuun aikuispituuteen että kasvurytmiin. Vanhempien pituuden avulla on mahdollista ennustaa ns. odotuspituutta, mutta kasvurytmi on vahvemmin perinnöllistä. Äidin ja isän kuukautisten alkamisikä sekä isän ja veljien murrosiän alkamisikä ennustaa varsin hyvin kasvupyrähdysten huippuvaiheen ilmenemistä. Tästä on apua esimerkiksi urheilijan biologisen iän määrittämisessä ja aikuismaisen harjoittelun aloittamisien arvioimisessa.

Useilla eri hormoneilla ja kasvutekijöillä on suuri vaikutus kasvuun ja sen rytmiin. *Kasvuhormoni* on syntymän jälkeisen kasvun välttämätön ehto ja lineaarisen kasvun pääasiallinen säätelijä. Sen erityisnäyttö on määrävän lapsen kasvunopeuden ja suuressa määrin myös aikuispituuden. Kasvuhormonin erityisnäyttö on sykäyksittäistä ja sen erittymiseen vaikuttavat useat ympäristötekijät. Erityisesti unella on suuri merkitys sen erittymiseen. Muita erityistä stimuloivia ärsykeitä ovat liikunta, ravinnon saannin säännöllisyys, fyysinen kuormitus ja sopiva stressi. *Kilpirauhashormoni* on syntymän jälkeiselle kasvuun yhtä välttämätön kuin kasvuhormonikin. Jos kilpirauhashormonin erityksessä on vajausta, ilmenee se joko kasvun täydellisenä pysähtymisenä tai vajaakasvuina.

*Sukupuolihormoneilla* (mieshormonit eli androgeenit esim. testosteroni ja naishormonit eli estradioli sekä progesteroni) on kasvua ja kypsymistä kiihdyttävä vaikutus. Testosteronin erityisnäyttö on kasvuhormonin tavoin sykäyksittäistä ja säännöllisellä unella sekä ravitsemuksen oikealla koostamisella on suuri merkitys erityispulssien määrään. Naishormonit aiheuttavat tyttöillä naissukupuoliominaisuuksien kehittymisen, mutta erityisesti luuston kasvuun ja kypsymiseen estrogeenilla on suuri merkitys molempien sukupuolten kohdalla. Todennäköisesti kasvuhormoni stimuloi voittopuolisesti raajojen

kasvua, kun taas sukupuolihormonien suora kasvuvaikutus kohdistuu lähes yksinomaan selkärankaan. Sekä mies- että naishormonit jouduttavat kasvulevyjen luutumista ja kasvun loppumista.

*Ravitsemus* vaikuttaa merkittävästi kasvuun. Suomessa aliravitsemus on erittäin harvinainen syy kasvuhäiriöihin, mutta erilaiset aineenvaihduntasairaudet ja syömishäiriöt näyttäisivät vaikuttavan kasvuun lisääntyvässä määrin. Ravitsemuksen aiheuttamissa kasvuhäiriöissä ilmenee ensin laihutumista ja vasta myöhemmin kasvun hidastumista. Liikasyönti voi lihavuuden lisäksi aiheuttaa myös kasvurytmin häiriintymistä.

## **Hermo-lihasjärjestelmän kasvu ja kehitys**

Hermolihasjärjestelmä koostuu hermostosta (aivot, selkäydin ja lihaksiin sekä muihin elimiin tietoa vievä sekä niistä tietoa tuova hermo) ja itse lihaksista. Lihaksia voidaan yleisesti pitää käskyjä toteuttavana kudoksena, jonka toiminta on suurelta osin riippuvainen saamiensa hermokäskyjen tyypistä ja laadusta. Myös lihaksiston kehitys on hyvin pitkälti riippuvainen hermojärjestelmän kypsymisestä.

*Hermojärjestelmä.* Hermostollisia muutoksia edesauttaa monipuolinen aisti- ja liikeärsykkeiden saanti, kun taas ärsykkeiden puutteella ja yksipuolisuudella voi olla päinvastainen vaikutus. Koska hermosto kypsyy voimakkaasti jo lapsuudessa, tulee monipuolisia motorisia ärsykeitä (mm. taito, tasapaino, ketteryys, nopeus, lihashallinta) painottaa lapsen kaikessa tekemisessä murrosiän kynnykselle saakka. Tämän jälkeenkin edellä mainittuja ominaisuuksia on pyrittävä kehittämään ja ylläpitämään.

*Lihaksisto.* Luonnollisen kasvun aikana lihaksen pinta-alan lisääntyminen vaihtelee lihaksen kuormituksen mukaan, ja se voi lisääntyä jopa 5–10 -kertaisesti kasvupyrähdysten loppuvaiheessa. Alaraajan lihakset kasvavat voimakkaammin, koska niihin kohdistuu enemmän kuormitusta kuin yläraajoihin. Lihaksen poikkipinta-ala saavuttaa luonnollisen aikuiskokonsa tytöillä noin 10 vuoden ja pojilla noin 14 vuoden iässä. Sukupuolten välinen ero selittyy osittain murrosiän ajoittumisella. Tyttöillä murrosikä ja siihen liittyvät hormonaaliset muutokset ilmenevät aikaisemmin kuin pojilla. Kasvupyrähdykseen liittyvillä hormoneilla, erityisesti kasvuhormonilla ja testosteronilla, on lihaksen poikkipinta-alan kasvuun merkittävä vaikutus. Siksi lihassolujen kasvuun tähtäävä voimaharjoittelu ei ole kovin tehokasta ennen murrosiän kasvuun liittyvää hormonitoimintojen kiihtymistä. Lihaksen pituus sen sijaan lisääntyy muun tukikudoksen kasvun mukaisesti seuraten sitä kuitenkin hieman jäljessä, sillä luuston pituuskasvu on lihaksistolle pituuskasvuärsyke. Onkin arvioitu, että osa murrosikään liittyvästä lihassolujen kasvusta olisi peräisin pituuskasvun aiheuttamasta lihassoluihin kohdistuvasta jatkuvasta venytysärsykkeestä.

Lihassolujen lukumääräsuhteen lisäksi lihaksen supistumiskykyyn vaikuttaa myös lihassolujen pinta-alasuhte. Lihassolujen pinta-ala on molemmilla sukupuolilla murrosikään saakka keskimäärin samaa luokkaa, mutta pojilla pinta-ala lisääntyy voimakkaammin murrosiässä, mikä näkyy lihassolujen voimakkaana kasvuna.

Kasvupyrähdysten yhteydessä lihaskudoksen venyvyys heikkenee, koska luiden pituus lisääntyy. Tämä on hyvä huomioida ripeimmässä kasvuvaiheessa riittävänä venyttelynä ja liikkuvuusharjoitteluna.

*Luusto, nivelrusto, jänteet, nivelsiteet.* Luuston kuormittamisen kohdalla on tärkeää huomioida, että luiden pituuskasvu tapahtuu ns. kasvurustoissa (apofyyseissä), joiden rakenne on herkkä erityisesti niihin kohdistuvalle vetorasitukselle (esim. kovatehoiset hyppelyt ja voimaharjoitteet). Jos kasvupyrähdysvaiheessa apofyyseihin kohdistuu kova ja yksipuolinen kuormitus, voi nuorilla urheilijoilla esiintyä kivuliaita jänteiden kiinnityskohtien kiputiloja. Kovimman kasvun aikaan lannerankaan kohdistuva toistuva ojennus-koukistus -tyyppinen kuormitus voi myös altistaa selän rakenteiden ylikuormitusvammoille (mm. nikaman päätelevyn muutoksiin ja takakaaren rasitusmurtumiin). Nämä ylikuormitusvammat voivat aiheuttaa pysyviäkin rakennemuutoksia. Jos kasvavalla lapsella tai nuorella esiintyy kipuja esim. sääriluun yläosassa, kantapäässä tai alaselässä, tulee valmentajan ja vanhemman osata epäillä kasvuun liittyvää rasitusvammaa ja hakeutua asiantuntijan vastaanotolle.

Nivelrustot vaativat vahvistukseen liikettä ja useissa tutkimuksissa on havaittu, että säännöllinen liikunta olisi eduksi nivelrustojen kuormituskestävyyden kehittymiselle. Toisaalta biomekaanisesti virheellisillä liikeradoilla voi-



daan myös aiheuttaa rustovammoja jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Samalla tavalla myös muiden tukirakenteiden kuten nivelsiteiden, jänteiden ja nivelkapseleiden vahvistuminen kasvun aikana kiihtyy sopivan liikunnan vaikutuksesta. Myös nivelten ja tukikudosten liikkuvuuden kehittyminen on parhaimmillaan 11–14 -vuoden iässä.

Luun tavoin jänteen paksuus näyttäisi olevan riippuvainen siihen kohdistuvasta kuormituksesta. Voimakkainta jänteen kasvu on liitoskohdassa lihakseen. Jänteet ja nivelsiteet osallistuvat voimantuottoon venyen liikkeen mukaisesti ja palautuen liikkeen loputtua lepopituuteensa. Näin ollen ne kykenevät varastoimaan elastista energiaa ja vapauttamaan sitä venymisen jälkeisen lihassupistuksen yhteydessä. Elastinen energia lisää liikenopeutta ja taloudellistaa liikuntasuorituksia. Kasvuikässä matalatehoiset hyppelyt ja muut kimmoisuusharjoitteet voivat hie- man lisätä lihasten ja jänteiden elastisten rakenteiden kehittymistä. Nivelsiteissä ja jänteissä on myös liikettä ja sen muutoksia aistivia aistieliimiä (reseptoreja).

*Rasvakudos.* Rasvan määrä kehossa on riippuvainen sukupuolesta, perimästä ja ravinnosta sekä fyysisen aktiivisuuden määrästä. Rasvan kokonaismassa voi kasvaa joko rasvasolujen määrän lisääntymisen tai yksittäisten rasvasolujen tilavuuskasvun kautta, ja nämä tapahtuvatkin usein samanaikaisesti. Pitkään oli vallalla käsitys, että rasvasolujen absoluuttinen määrä on vahvasti perinnöllistä eikä niiden määrä lisäänty merkittävästi lapsuuden jälkeen. Nykytietämyksen mukaan rasvasolujen koko voi lisääntyä ensimmäisen kahden elinvuoden aikana hyvinkin voimakkaasti, jonka jälkeen solujen koko pysyy varsin vakiona aina murrosiän kynnykselle saakka. Murrosiässä solujen koko kasvaa erityisesti tytöillä pääasiassa naissukupuolihormonien erityyksen kiihtymisestä johtuen. Normaalipainoisilla pojilla solujen koko ei sen sijaan merkittävästi lisäänty murrosiässäkään. Liikkumattomuus sekä energiapitoinen ruokavalio voivat tosin kasvattaa rasvasoluja myös pojilla. Ennen murrosikää tapahtuva rasvamassan lisäys on pääasiassa rasvasolujen kasvua, mutta murrosiässä rasvasolujen lukumäärä voi myös moninkertaistua. Varsinkin tytöillä lukumäärä kasvaa varsin voimakkaasti. Nykypäivän passiivinen elämäntyyli ja pikaruokakulttuuri suosivat rasvamassan kasvua molempien massan lisääntymismekanismien kautta. Siihen on vaikea murrosiän jälkeen enää vaikuttaa. Lapsuuden aikaiset virheelliset liikunta- ja ravitsemustottumukset voivatkin ennustaa murros- ja aikuisiän lihomistaipumusta.

*Hengitys- ja verenkiertoelimistö.* Keuhkojen perusrakenne on valmiina jo syntymähetkellä, mutta rakenteellinen koko, toimintakyky ja kaasujen (hapen ja hiilidioksidin) vaihtumiskyky muuttuvat koko kasvun ajan. Sekä keuhkojen rakenteellinen pituus että syvyysuuntainen mitta muuttuvat muun ylävartalon kasvun aikana aina pituuskasvun loppumiseen saakka. Keuhkojen massa kasvaa syntymästä aikuisikään 20-kertaisesti. Keuhkojen tukirakenteen kimmoisuus lisääntyy myös kasvun aikana, mikä mahdollistaa tehokkaamman uloshengitykseen. Nämä yhdessä johtavat keuhkotuuletuksen ja hapenoton sekä hiilidioksidin poistokyvyn tehostumiseen.

Sydämen tilavuus ja sydänlihaksen koko kasvaa normaalin kasvun ja lisääntyvän kuormituksen vaatimuksena ja on suhteessa erityisesti rasvattoman kehon painon muutokseen. Sydämen vasen kammio vastaa veren pumppaamisesta lihaksiin ja muihin kudoksiin. Siksi sen kasvu on myös riippuvainen kehon kuormituksesta. Kestävyysliikuntaa harrastaneilla nuorilla sydänlihas (erityisesti vasen kammio) näyttäisi olevan vähän liikkuviin verrattuna suurempi. 9–12 -vuotiaaksi saakka tyttöjen ja poikien vasemman kammion paksuus on kutakuinkin sama, mutta murrosiässä poikien sydänlihaksen vahvuus lisääntyy voimakkaammin. Lepo- sekä maksimisyke laskevat kasvun yhteydessä ja sukupuolierot tulevat esille voimakkaasti puberteetti-iässä, jolloin poikien keskisyke on 10 % tyttöjen vastaavaa alhaisempi.

Hemoglobiinipitoisuuden lisäys on murrosikästä saakka varsin tasaista molemmilla sukupuolilla, mutta murrosiän keskivaiheilla poikien Hb-pitoisuus nousee aikuisen miehen lukemiin ( $160 \pm 20 \text{g/l}$ ). Tytöillä nousu on vähäisempää ( $140 \pm 20 \text{g/l}$ ). Sukupuolten väliseen eroon vaikuttavat kehon koon erot (erityisesti lihassmassa), hormonitoiminnot ja tytöillä kuukautisten aiheuttama veren menetys. Myös veren kokonaismäärä lisääntyy myös kasvun aikana.

*Energia-aineenvaihdunta.* Kyky tuottaa tehokkaasti maitohappoa kehittyvä murrosiän aikana. Nuoruudessa tapahtuva harjoittelu ei välttämättä kohdistukaan suoraan tiettyjen lihassolujen kokoon, vaan niiden toiminnalliseen kykyyn. Kestävyysliikunta näyttää kasvattavan nuorilla 15–16 -vuotiailla molempia lihassolutyyppiä tehokkaasti.

Lihassolujen entsyymiaktiivisuuksia samassa yhteydessä tutkittaessa on kuitenkin havaittu, että nopeusharjoittelu lisää anaerobisia eli ”nopeita” entsyymejä ja kestävyysharjoittelu vastaavasti aerobisia eli ”hitaita” entsyymejä. Lihassolujen koon muutokset kasvun aikana eivät siis ole välttämättä ainoa mekanismi, mikä ohjaa lihasten muuttumista nopeiksi tai kestäviksi.

Tutkimustietoa anaerobisesta suorituskyvystä on saatavilla hyvin vähän. Tehtyjen tutkimusten perusteella anaerobinen teho kehittyy muun kasvun mukana. Sukupuolten välillä ei näytä olevan eroa murrosiän kynnykselle saakka, mutta sen jälkeen poikien anaerobinen teho kehittyy tyttöjä nopeammin. Lihasten välittömät energiavarastot lisääntyvät syntymästä aikuisikään mennessä noin 5-kertaiseksi, mutta missä kasvun vaiheessa, on vielä epäselvää. Myös hiilihydraatti- varastot näyttävät vähäisten tutkimustulosten mukaan olevan murrosiän jälkeen suuremmat kuin lapsuudessa. Liikunnalla ja harjoittelulla on havaittu olevan positiivinen vaikutus em. energiavarastojen kokoon jo 12-vuotiaana. Lapset näyttäisivat palautuvan aikuisia nopeammin lyhyistä alle 30 sekunnin kestoista, kovatehoisista suorituksista lihasten välittömien energiavarastojen tehokkaan palautumisen ansiosta. Pidempien yli 30 sekuntia kestävien anaerobisten suorituskohtien tehon ja maitohapon tuotto kasvaa aikuisten tasolle vasta 16 ikävuoden paikkeilla.

Aerobinen suorituskyky (absoluuttinen maksimaalinen hapenotto- ja maksimaalinen  $\dot{V}O_2$ , ml/min) kehittyy molemmilla sukupuolilla muun kasvun mukaisesti. Pojilla luonnollinen kehitys näyttää jatkuvan aina 16 -vuotiaaksi, kun taas tytöillä se saavuttaa luontaisen maksiminsa jo 13 ikävuoden paikkeilla. Hapenotto- ja maksimaaliseen  $\dot{V}O_2$  vaikuttavat erittäin voimakkaasti kehon mittasuhteiden muutokset, kehon kokonaispaino ja lihasmassa. Kehon painoon suhteutettu hapenotto- ja maksimaalinen  $\dot{V}O_2$  (ml/kg/min) kehittyikin varsin hitaasti. Ei-urheiluvillalla lapsilla, erityisesti tytöillä, kehon painoon suhteutettu hapenotto- ja maksimaalinen  $\dot{V}O_2$  jopa laskee murrosiässä, koska tytöillä murrosiässä painon lisääntyminen pohjautuu rasvamassan lisääntymiseen. Kun verrataan anaerobista tehoa aerobiseen tehoon, voidaan havaita anaerobisen tehon kehittyvän murrosiässä aerobista tehoa nopeammin.

## Lähteet:

Armstrong, N. (2007). Churchill Livingstone; Pediatric Exercise Physiology.

Bar-Or, O. (1996). Blackwell Science, Oxford: The child and adolescent athlete.

Bar-Or, O. & Rowland, T.W. (2004). Human Kinetics, Champaign IL; Pediatric exercise medicine.

Danis, A., Kyriazis, Y. & Klissouras, V. (2003). The effect of training in male prepubertal and pubertal monozygotic twins. *European Journal of Applied Physiology* 89: 309-318.

Helge, J. W., Damsgaard, R., Overgaard, K., Andersen, J. L., Donsmark, M., Dyrskog, S. E., Hermansen, K., Saltin, B. & Dugaard, J. R. (2008). Low-intensity training dissociates metabolic from aerobic fitness. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Vol 18, Nr 1, 86-94.

Häkkinen, K., Keskinen, K., Mero, A. & Nummela, A. (2007). *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity*, 2nd edition. Human kinetics, Champaign, IL.

Martorell, R., Malina, R. M., Castillo, R. O., Mendoza, F.S. & Pawson, I.G. (1988). Body proportions of three ethnic groups; Children and youths 2-17 years in NHAHES and HHANES. *Human Biology* 60: 205-222.

Siimes, M. A. & Petäjä, J. (toim.) (2004). *Lastentaudit 3. uudistettu painos*. Kustannus OY Duodecim.

Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen, K. (1990). *Gummerus OY, Jyväskylä; Lasten ja nuorten harjoittelu*

<http://www.lastenendokrinologit.net/kirja/index.html>

Roche, A.F. & Malina, R.M. (1983). *Manual of Physical Status and performance in Childhood*. Volume I. Physical status. New York: Plenum.

Sinclair, D. (1978). *Human Growth after Birth*.

# Näkökulmia harjoittelun monipuolisuuteen,

Sami Kalaja

Yleisen käsityksen mukaan monipuolisuus on arvokas elementti nuoruusvaiheen urheilussa. Valintavaiheen harjoittelun monipuolisuudelle on osoitettavissa kaksi perustelua. Toisaalta monipuolisella harjoittelulla ehkäistään drop out –ilmiötä ja varmistetaan urheiluharrastuksen parissa pysymistä ja toisaalta urheilijan luova huippusuoritus rakentuu monipuolisesti rakennetulle perustalle.

## Mitä on monipuolinen harjoittelu?

Monipuolisuuden käsitettä voidaan tarkastella erilaisten lähestymistapojen kautta. Näitä tarkastelukulmia ovat muun muassa aineenvaihdunnallinen monipuolisuus, tuki- ja liikuntaelinten kuormittamisen monipuolisuus, motorinen monipuolisuus, havaintojen, päätöksenteon ja ympäristön monipuolisuus sekä psyykinen monipuolisuus.

Aineenvaihdunnallinen monipuolisuus harjoittelussa tarkoittaa eri energiantuottotapojen kattavaa käyttöä. Laadukas harjoittelu sisältää elementtejä perus-, vauhti- ja maksimikestävyysalueista. Sekä aerobinen että anaerobinen energiantuotto ja niin ikään maitohapollinen ja maitohapoton työskentely ovat mukana. Urheilijan kestävyysominaisuudet jäsentyvät hierarkkisesti siten, että tehollinen suorituskyky rakentuu vankalle aerobiselle pohjalle. Kestävyysharjoittelun tarkoituksena on aikaansaada sekä rakenteellisia että toiminnallisia muutoksia urheilijan elimistössä. Näiden muutosten aikaansaamiseksi tarvitaan monipuolista harjoittelua. Esimerkiksi hiussuoniverkostoa kasvatetaan matalatehoisella peruskestävyysharjoittelulla, kun taas esimerkiksi maitohapon sieto-ominaisuuksien parantamiseksi on tarpeen tehdä anaerobista intervalliharjoittelua. Eräs sudenkuoppa kestävyysharjoittelussa on työskentely jatkuvasti samoilla tehoalueilla. Elimistö sopeutuu ajan kanssa tiettyyn kuormitustasoon ja harjoitus lakkaa horjuttamasta tasapainotilaa. Näin ollen kunnan kehittymisen kannalta oleelliset sopeutumismekanismiit jäävät vaillinaisiksi. Voimaharjoittelussa on kestävyysharjoittelun tapaan osoitettavissa erilaisia osa-alueita, jotka jäsentyvät suhteessa toisiinsa hierarkkisesti. Kesto-voimaharjoittelu luo pohjan maksimivoimaharjoittelulle, joka puolestaan toimii perustana nopeusvoimaharjoittelulle. Nopeusharjoittelun monipuolisuus on harjoittelua erilaisilla vauhdeilla. Jatkuvasti samalla vauhdilla toteutettu nopeusharjoittelu voi johtaa nopeusesteen syntymiseen ja maksiminopeuden kehittyminen pysähtyy.

Suorituskyvyn osatekijät eivät ole toisistaan irrallaan olevia ilmiöitä, vaan niillä on hyvin kiinteä dynaaminen vuorovaikutussuhde toisiinsa. Esimerkiksi nopeus on taidon hallitsemaa voimaa, hyvä ja kontrolloitu nivelliikkuvuus on keskeinen taitavuuden osatekijä, vankka peruskestävyys on edellytyksenä sille, että jaksetaan harjoitella muita ominaisuuksia...

Tuki- ja liikuntaelinten moni- ja tasapuolisen kuormittamisen merkitys korostuu lajeissa, jotka eivät ole symmetrisiä. Jos lyönti tai heitto tapahtuu aina samalta puolelta, on seurauksena kehon toisen puolen lihasten vahvistuminen toista puolta enemmän. Samankaltainen ilmiö voi vallita myös kehon vatsa- ja selkäpuolen lihasten välillä tai yhden nivelen eri puolilla sijaitsevien lihasten välillä. Lihasepätasapaino puolestaan saattaa johtaa ryhti-ongelmiin ja altistaa urheilijaa loukkaantumisille ja rasitusvammoille. Tuki- ja liikuntaelinten kuormittamisen monipuolisuus tarkoittaa myös liikuntakoneiston eri osien tasapainoista kehittämistä. Esimerkiksi voimaharjoittelussa ei voida kehittää pelkästään lihaksia ja laiminlyödä jänteiden ja nivelsiteiden vahvistamista, vaan harjoittelun kohteena tulee olla koko liiketoimintaketju.

Motorinen monipuolisuus on laajan liikevaraston kartuttamista. Taito- ja tekniikkaharjoittelussa monipuolisuudella on kaksi ulottuvuutta. Nuoren urheilijan kannattaa harjoitella runsaasti eri liikkeitä tasapaino-, liikkumis- ja käsitteilytaidoista. Erään määritelmän mukaan taitavuudessa ei niinkään ole kyse täydellisen liiketekniikan hallinnasta, vaan pikemminkin kyvystä korjata suoritusta muuttuvissa tilanteissa ja olosuhteissa.

Laajan liikevaraston kartuttamisen ohella motorinen monipuolisuus tarkoittaa vaihtelua tekniikkaharjoittelussa. Yhden liikkeen tai urheilusuorituksen tasolla monipuolisuus tarkoittaa tietoista vaihtelua suoritustekniikassa. Nykyaikaisen taitovalmennuksen mukaan urheilijan kannattaa tehdä suoritus eri tavoilla, myös ”virheellisesti”. Näin hän saa aistimuksia siitä, mikä toimii ja mikä ei. Virheet ovat ystäviä, jotka mahdollistavat oppimisen. Ihminen vastaanottaa tietoa

ympäristöstä aisteillaan. Näiden aistihavaintojen ja aikaisempien kokemustensa perusteella hän tekee urheilusuoritukseseen liittyviä päätöksiä. Sulkemalla pois joitakin aisteja voidaan herkistää muita aisteja ja näin tukea suoritustekniikan oppimista. Esimerkiksi silmät kiinni tekeminen on erinomainen tapa monipuolistaa tekniikka- ja liiketaitoharjoittelua.

Motorista monipuolisuutta tukee harjoittelu erilaisissa ympäristöissä. Urheiluharjoittelu pohjautuu siirtovaikutuksen käsitteeseen. Harjoituksissa opittuja taitoja käytetään siirtovaikutusta hyödyntämällä kilpailutilanteissa. Harjoittelu vaihtelevissa ympäristöissä antaa hyvät valmiudet sopeutua parhaalla mahdollisella tavalla erilaisiin kilpailutilanteisiin.

Urheilijan toiminta perustuu hänen tekemiinsä havaintoihin ja päätöksiin. Havainto ohjaa toimintaa ja toiminta puolestaan ohjaa havaintoa. Monipuolinen ja vaihteleva oppimisympäristö kehittää urheilijan kykyä havainnoida ja kykyä tehdä tarkoituksenmukaisia päätöksiä. Esimerkiksi yksilölajien urheilijat voivat saada joukkuelajeista arvokkaita ärsykeitä ja virikkeitä havaintomotoriikkansa parantamiseksi. Toisaalta joukkueurheilijat voivat hyötyä muun muassa yksilölajeissa tarvittavasta tarkkaavaisuuden suuntaamisesta. Vaihtelevissa ympäristöissä toteutettu harjoittelu auttaa urheilijaa parantamaan kykyä sopeutua muuttuviin olosuhteisiin. Alustan, valaistuksen ja tilan muuttuminen, muiden urheilijoiden havainnointi, kontaktit ja törmäykset ovat esimerkkejä dynaamisista elementeistä, joiden monipuolisen vaihtelun kautta urheilija voi kehittää taitavan suorituksen perustana olevia havainnointi- ja päätöksentekokykyjä.

Psyykkisen monipuolisuuden käsitteellä voidaan ymmärtää lukuisia eri asioita. Yhtäältä psyykkisesti monipuolinen harjoittelu tarkoittaa liikeharjoittelun ohella toteutettua havaintomotoriikka- ja päätöksentekoharjoittelua ja kognitiivisten taitojen kehittämistä. Toisaalta psyykkisellä monipuolisuudella voidaan käsittää eri tavoin valmennettuja harjoituksia, joissa käytetyt työtavat vaihtelevat valmentajajohtoisesta yhteisharjoittelusta yksilökohtaiseen omatoimiseen työskentelyyn.

## **Monipuolisuuden vastakohta on yksipuolisuus**

Yksipuolinen harjoittelu sisältää joitakin riskitekijöitä, joita ovat esimerkiksi elimistön epäsuhtainen kehittyminen ja edelleen rasisitusvammat ja loukkaantumiset. Motorisella ulottuvuudella yksipuolinen harjoittelu asettaa rajat taitojen kehittymiselle. Kenties merkittävin riskitekijä yksipuolisessa harjoittelussa on psyykkinen uupuminen ja urheiluharrastuksen lopettaminen.

## **Monipuolisuus vai monilajisuus ?**

Monipuolinen nuoruvaiheen harjoittelu voi toteutua monilajisuuden kautta. Monilajisuus ei kuitenkaan ole ehdoton välttämättömyys harjoittelun monipuolistamisessa. Yhden lajin toiminta on mahdollista toteuttaa monipuolisesti, mikäli edellä mainitut näkökulmat huomioidaan. Varsin usein tilanne on kuitenkin sellainen, että asianomaisen lajin lajisuoritus ei itsessään tarjoa riittävästi kehitysärsykeitä. Tällöin tarvitaan oheisharjoittelua. Esimerkiksi palloa kuljettamalla voi olla vaikeaa saada juoksuvauhtia niin suureksi, että sillä on merkitystä nopeuden kehittymiselle. Ihanteellista olisi, jos varsinaisen ykköslajin rinnalla harrastettavat kakkoslajit tukisivat päälajin harrastamista joko fyysisesti, motorisesti tai psyykkisesti. Useilla eri lajeilla on paljon annettavaa toisilleen. Esimerkiksi yleisurheilussa hankitusta juoksutaidosta tai telinevoimistelussa opitusta kehon hallinnasta voi olla iloa ja hyötyä monen muun lajin harrastajalle.

Harjoittelua voi monipuolistaa myös seuratoiminnan ulkopuolella. Koululiikunta, perheliikunta ja omaehtoinen liikkuminen voivat omalta osaltaan mahdollistaa nuoren urheilijan harjoittelun monipuolistamisen. On kuitenkin muistettava, että sillisalaatti ja monipuolinen urheiluharjoittelu ovat kaksi eri asiaa. Myös monipuolisuuden tavoittelussa piilee ylilyönnin vaara.

Monipuolisen harjoittelun merkitys korostuu urheilijan polun alkutaipaleella. Monipuolinen harjoittelu ei kuitenkaan ole lasten ja nuorten yksinomaisuutta, vaan siitä on hyötyä ja iloa myös aikuisurheilijoille. Tärkein perustelu monipuolisuudelle on ikävaiheesta riippumatta yksilön oma subjektiivinen oikeus valita itse mitä harrastaa.



## Näkökulma valintavaiheen valmentautumiseen kamppailulajeissa, Pasi Sarkkinen

Kamppailulajeissa opittujen taitojen, ominaisuuksien ja taktisen osaamisen taso mitataan kilpailuottelussa. Lajitaito ei ole vain yksittäisten suoritustekniikoiden hallitsemista vaan luovaa kykyä selvittää tarkoituksenmukaisesti erilaiset ottelun aikana vastaan tulevat tilanteet. Osaamisen ydin on avaruudellinen hahmottaminen omasta ja vastustajan tasapainosta, voimantuotosta sekä ajoituksesta liikkeen jatkamisessa, pysäyttämässä tai vastustamisessa. Yhdessä ottelussa voi olla kymmeniä tilanteita, joissa hyökätään oman suorituksen onnistumiseksi tai puolustetaan toisen hyökkäyksen estämiseksi. Jokaiselle hyökkäykselle on olemassa useita vasta-hyökkäyksiä ja niille vasta-hyökkäyksen vasta-hyökkäyksiä jne. Valintoja tilanteissa tehdään sekunnin murto-osien aikana ja niihin vaikuttaa mm. ote, asento, ottelutilanne, ottelun vaihe, sijoittuminen ottelualueella, omat ja vastustajan arvioidut voimavarat sekä tiedossa olevat vastustajan vahvuudet. Kun turnauksessa otellaan hyvinkin erilaisia vastustajia vastaan, täytyy menestyksekkään urheilijan tekeminen perustua omien vahvuuksien tehokkaaseen hyödyntämiseen.

Urheilijan polulla lapsuusvaiheen innostus ja unelmat kasvavat valintavaiheessa intohimoksi harjoitteluun sekä tavoitteiksi menestystä. Urheilusta tulee silloin yksilölle ”enemmän kuin harrastus”, elämisen rytmiä ja valintoja koko-



naisvaltaisesti ohjaava tekijä. Joissakin lajeissa vaaditaan valmentautumisen systemaattisuutta jo erittäin nuorella iällä. Kamppailulajeissa kehitys tapahtuu usein pikkuhiljaa eli vuosi vuodelta harjoittelun määrä ja teho kasvavat lajin vaatimusten suunnassa. Leikinomaisuus ja monipuolisuus voivat säilyä osana harjoittelua koko uran, mutta harjoittelun kuormituksen ja palautumisen suhde nousee merkittävimmäksi päivittäiseen toimintaan vaikuttavaksi tekijäksi. Lajit eivät yleisesti ottaen vaadi aikaista erikoistumista, vaan esimerkiksi yleisurheilu, palloilut, kiipeily ja voimistelu antavat erinomaiset valmiudet lajissa vaadittavien ominaisuuksien kehittymiselle. Vastavuoroisesti myös kamppailulajien harjoittelu ja kilpailukokemukset antavat erinomaisia valmiuksia muissa lajeissa kehittymiseen. Kamppailu tasaväkistä vastustajaa vastaan kehittää tehokkaasti tasapainoa, voimaa, nopeutta ja ketteryyttä. Hyvä liikkuvuus ja liikevaisto luovat edellytykset monipuoliseen tekniseen osaamiseen ja ilman taistelijan luonnetta ei yleensä mennä alkua pitemmälle!

Murrosiän hyödyntämisellä on erittäin suuri merkitys nuoren urheilijan edellytyksille saavuttaa tavoitteidensa mukainen taso aikuisena. Urheilijan kasvua ja kehittymistä tukeva toiminta vaatii pitkäjännitteisyyttä eli malttia rakentaa monipuolinen lajitaito sekä psyykinen ja fyysinen perusta. Persoonan kehittymisellä, myönteisellä minäkuvalle ja vahvalla itsetunnolla saavutetaan voittamiseen vaadittava itseluottamus, mutta saadaan myös tärkeitä eväitä muun elämän haasteiden selvittämiseen. Kamppailulajit ovat Suomessa usein jo nuoresta alkaen hyvin kilpailupainotteisia ja menestyksen tavoittelu lasten sarjoissa uhkaa nousta liian suureen asemaan urheilijan ja hänen lähipiirinsä ajatuksissa. Lapsuus- ja nuoruusvaiheen kilpailuja tulisi pitää ennen kaikkea oppimistapahtumina ja pohjana tuleviin isoihin kilpailuihin. Pitkäjännitteisen tavoitteenasettelun ymmärtämistä vaaditaan ennen kaikkea valmentajalta, sillä nuorilta ja heidän vanhemmiltaan ei voi vaatia täyttä ymmärrystä aikuishuipulle tähtäävästä harjoittelusta. Toisaalta nuori urheilija tarvitsee innostavia välitavoitteita!

Yläkouluvaihe on aikaa jolloin opetellaan urheilijan elämänrytmiin, harjoitteluun ja vastuullisuuteen omasta tekemisestä. Ohjatun harjoittelun määrä ja fyysinen kuormittavuus lisääntyy, mutta samanaikaisesti täytyisi myös omatoimista urheilua säilyä riittävästi ohjelmassa. Optimitilanteessa nuorella on vielä ohjelmassa 1-2 muutakin lajia, ainakin osavuotisina sivulajeina. Vaikka lajitaidon osuus harjoittelusta kasvaa, myös yleisiä liikuntataitoja voidaan edelleen kehittää. Ominaisuusharjoitteluun liittyvien taitojen ja suoritustekniikoiden huolellinen opetteleminen säästää nuorta vammoilta ja kehittää haluttuja ominaisuuksia tehokkaammin. Säännöllinen päivittäinen harjoittelu, riittävä lepo ja oikea ravinto on nuoren urheilijan elämän perusta, mutta myös sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä. Arjessa täytyy olla vapaata aikaa harjoittelun ja opiskelun lisäksi.

Toiseen asteen opiskeluun siirryttäessä nuorella on jo valmiudet ammattimaiseen harjoitteluun, mutta sisällöt ovat edelleen myös tulevaisuuden menestymispotentiaalia kasvattavat. Moni kamppailulajin huippu on harjoitellut 16–18-vuotiaana enemmän kuin koskaan myöhemmässä vaiheessa uraansa harjoittelivat. Varsinkin miespuolisilla urheilijoilla elimistön positiivisen hormonaalisen vasteen johdosta fyysiset ominaisuudet kehittyvät hyvin ja kuormittumisesta palautuminen on nopeaa. Optimaalisissa olosuhteissa nuori harjoittelee päivittäin 3-6 tuntia ammattimaisessa valmennuksessa ja tasokkaiden harjoitusvastustajien kanssa. Tässä vaiheessa myös kansainvälinen leiri- ja kilpailutoiminta on jo säännöllistä.

Huipun saavuttaminen maailmanlaajuisessa urheilulajissa vaatii yleensä noin 10 vuoden systemaattisen ja laadukkaan harjoittelun. Aikuisuutta kohti mentäessä harjoittelun suora vaikutus lajisuoritukseen korostuu, rytmitys muuttuu pääkilpailuihin valmistavaksi ja analyttisyys suunnataan oman tekemisen lisäksi myös merkittävimpiin vastustajiin. Kamppailulajien kansainväliset huiput tietävät hyvin tarkasti keskeiset vastustajansa ja ovat analysoineet heidän vahvuutensa sekä mahdolliset heikkoudet. Vaikka menestyminen perustuu lähes poikkeuksetta urheilijan omiin vahvuuksiin, on toisen vahvuuksien tunnistaminen kuitenkin tärkeä ottelutaktiikan luomisessa. Tosin laadittu taktiikka voi kääntyä pääläelleen jo ottelun ensimmäisillä sekunneilla ja siihenkin on kyettävä sopeutumaan!

## Nuorten harjoittelu alppilajeissa,

### Kimmo Mustonen

Alppiihito, freestyleiihito ja lumilautailu ovat talvisia urheilumuotoja, joissa kaikissa lajitaito on korostuneessa asemassa. Urheilumuodot pitävät sisällään kuitenkin hyvin erilaisia lajeja – esimerkiksi lumilautailussa halfpipe ja rata-lautailu sekä freestyleiihdossa skicross ja hypyt. Toisaalta eri urheilumuodoissa on hyvin samankaltaisia lajeja, kuten halfpipe ja slopestyle, joissa kilpaillaan sekä suksilla että laudalla. Lajivaatimuksiltaan nuo kolme urheilumuotoa ovat niin lähellä toisiaan, että niiden monipuolinen harrastaminen on olosuhteiden kannalta ensinnäkin mahdollista, mutta etenkin lasten ja nuorten harjoittelun kannalta suositeltavaa. Taito-ominaisuuksien monipuolisen kehittymisen kannalta lajeja tukevia muita harjoittelumuotoja ovat esimerkiksi teline- ja trampoliinivoimistelu, joita voi tuoda harjoitteluun mukaan jo hyvin nuorella iällä.

Lajit poikkeavat tarvittavien fyysisten ominaisuuksien suhteen jonkin verran. Kestävyysominaisuuksien osalta lajisuoritus on pääosin lyhytkestoinen eli liikutaan anaerobisen kestävyuden eli nopeuskestävyyden alueilla. Toisaalta lajit vaativat jo nuorena kesän ja syksyn leiritystä 3000–3500 metrin korkeudella jäätiköllä, jolloin tarvitaan myös aerobisen puolen kestävyyttä. Hyvän peruskestävyyden pohjalle on myös hyvä rakentaa lajeissa vaadittavaa anaerobista kestävyyttä. Lasten ja nuorten urheilijoiden kohdalla peruskestävyys kehittyy parhaiten mahdollisimman monipuolisella kestävyystyypillisellä liikkumisella ja peleillä.

Voimaa tarvitaan myös eri muodoissaan lajista riippuen mutta kuitenkin niin, että korostuneessa asemassa ovat jalkojen ja keskivartalon voima. Alppilajeissa voiman tarve vaihtelee syöksylaskun maksimivoimasta pujottelun nopeusvoimaan ja samalla tavalla freestyleiihdon skicrossista kumparelaskuun. Lumilautailun halfpipessa ja slopestylessa voiman merkitys korostuu esimerkiksi hyppyjen alastuloissa. Lasten ja nuorten harjoittelussa on syytä jälleen kerran huomioida monipuolisuus ja toisaalta tehdä voimaharjoitteita pelkästään omaa kehon painoa hyödyntäen. Murroksiässä voimaharjoitteluun voidaan hiljalleen ottaa mukaan lisäpainot, mitä ennen on kuitenkin hallittava oikeat nostotekniikat.

Nopeuden erilaisista osatekijöistä muun muassa reaktiokyky, rytmitaju, elastisuus, rentous ja nopeusvoima ovat vaikuttamassa alppiihdon, freestyleiihdon ja lumilautailun eri lajeissa. Näitä osatekijöitä voidaan harjoitella jo lapsesta lähtien erilaisten koordinaatio-, tasapaino- ja hyppeleharjoitteiden kautta sekä monipuolisilla peleillä.

Liikkuvuudella tarkoitetaan kykyä saavuttaa tietty lajisuoritukseen vaadittava liikelaajuus. Hyvän liikkuvuuden kautta lajisuorituksen taloudellisuus ja tekninen suorittaminen paranevat sekä esimerkiksi loukkaantumiseriski pienenee. Liikkuvuuden monipuolinen harjoittelu on hyvä olla mukana jo lapsesta lähtien.

Urheilijan polku huipulle on pitkä ja usein myös kivikkoisin. Kaikille lajeille tärkeä pohja luodaan jo hyvin varhaisessa vaiheessa erilaisten leikkien ja pelien kautta sekä monipuolisten liikunnan perustaitojen, kuten ketteryyden, tasapainon, koordinaation ja nopeuden harjoittelulla huomioiden iän ja fyysisen kehittymisen asettamat raamit. Toisessa vaiheessa, joka ajoittuu 10–15 ikävuosiin, opetellaan harjoittelemaan ja harjoitellaan niin, että jaksetaan harjoitella. Samalla myös lajitaitojen kehittyminen on kiivaimmillaan. Kolmannessa vaiheessa harjoitellaan kilpailamista varten, jolloin harjoittelu muuttuu entistä systemaattisemmaksi ja urheilija on jo valinnut oman lajinsa, missä pyrkii huipulle. Tästä edelleen neljännessä vaiheessa urheilijat harjoittelevat voittamaan ja ovat siten uransa huippuvaiheessa.

## Nuorten harjoittelu joukkuepalloiluissa,

### Mikko Häyrinen

Palloilulajeissa lajiharjoittelun painopiste siirtyy valintavaiheessa yksilötaitojen harjoittelusta enemmän joukkueharjoittelun suuntaan. Henkilökohtaisten lajitaitojen kehittäminen on kuitenkin erittäin tärkeä osa harjoittelua läpi valintavaiheen. Pelipaikan (lopullinen) valinta tulee ajankohtaiseksi, ja täten harjoittelu alkaa ohjautua pelipaikkakohtaisemmaksi. Erityisesti pelipaikkojen, joissa vaaditaan erityistaitoja tai joiden taitovaatimukset eroavat muista pelipaikoista (esim. maalivahti ja passari), valinta on suositeltavaa tehdä valintavaiheen alkupuolella. Muiden pelipaikkojen osalta vaihtelua voidaan ja on syytäkin tehdä aina valintavaiheen loppupuolelle.

Valintavaiheessa joukkuelajeissa valmentajien on erityisen tärkeää huomioida yksilöllisyys, koska pelaajat voivat olla hyvinkin erilaisessa vaiheessa fyysisessä kasvussa, biologisessa kypsymisessä sekä psyykkisessä kehityksessä pelaten kuitenkin samassa joukkueessa. Fyysisessä harjoittelussa korostuu oikeiden harjoitustekniikoiden ja -tapojen opetteluun niin, että elimistö on valmis kovempaan ja tehokkaampaan harjoitteluun, joka alkaa valintavaiheen lopulla ja huippuvaiheen alussa. Lisäksi fyysinen harjoittelu alkaa suuntautua lajin erityisvaatimusten mukaisesti.

Palloilulajeille on tyypillistä, että pelaajien on mukauduttava nopeasti jatkuvasti vaihtuviin pelitilanteisiin ja siksi havainto- ja ratkaisuntekotasojen merkitys on näissä lajeissa erityisen tärkeässä asemassa. Erityisesti valintavaiheessa, kun aivojen toiminta kehittyy muun kehityksen mukana, tulisi pelaajien havainto- ja ratkaisuntekotasojen kehittämisen olla yksi tärkeimmistä valmennuksellisista tavoitteista muiden ominaisuuksien ohella. Pelisuoritukseen liittyvät havainto- ja ratkaisuntekotasot ovat usein sekä tehtävä- että tilannekohtaisia, joten niiden kehittäminen on tehokkainta juuri lajikohtaisella harjoittelulla (mm. pienpelit). Hyvä lajitietämys ja monipuoliset kokemukset erilaisista ratkaisumalleista vaihtelevissa ympäristöissä kehittävät pelaajien kykyä kiinnittää huomionsa tilanteen kannalta oleellisiin seikkoihin, tunnistaa, analysoida ja tulkita eri pelitilanteeseen liittyvää tietoa sekä toimia niiden mukaisesti.

Harjoittelun monipuolisuudesta on tärkeä huolehtia myös joukkuelajeissa. Tämä voidaan toteuttaa joko monipuolisella yhden lajin parissa tehdyllä harjoittelulla tai harrastamalla useampaa lajia. Useamman lajin harrastaminen ei kuitenkaan takaa harjoittelun monipuolisuutta (aineenvaihdunnallinen, tuki- ja liikuntaelinten kuormittamisen, motorinen ja psyykinen monipuolisuus), jos lajin harjoittelu ei yhdessä täytä monipuolisuuden vaatimuksia. Eri joukkuelajeissa toteutuvien yhteisten lainalaisuuksien siirtyminen lajista toiseen saattaa vaikuttaa urheilijan valmiuteen sopeutua yllättäviin tilanteisiin ja kykyyn tuottaa luovia tilanneratkaisuja. Useamman lajin harrastaminen ja niissä kilpaileminen saa tukea myös tuoreesta Güllichin & Emrichin (2014) tutkimuksesta, jonka mukaan maailman huipun saavuttaneet saksalaispallolijat erikoistuivat myöhemmin pelkästään päälajiin ja harjoittelivat sekä kilpailivat enemmän tukilajeissa kuin kansallisen tason saavuttaneet pallolijat. Ohjatun harjoittelun määrä oli maailman huipulle päätyneillä palloilijoilla jonkin verran pienempi. Kuitenkin on huomattava, että päälajissa harjoittelun määrä oli molemmilla ryhmillä selkeästi tukilajeja suurempaa. (Taulukko 1.) Tämän tutkimuksen palloilijoilla tukilajina oli hyvin usein (74 %) toinen palloilulaji, mutta myös muita lajeja harrasti puolet palloilijoista.

**Taulukko 1.** Ohjattujen harjoituskertojen määrä (kertaa/tarkastelu-aika) saksalaisilla maailman huipulle ja kansalliselle tasolle päätyneillä palloilijoilla 11–14 vuoden ja 15–18 vuoden iässä (muokattu lähteestä Güllich & Emrich 2014).

Ikä	Maailman huipulle päätyneet palloilijat (krt/4 vuotta)		Kansalliselle tasolle päätyneet palloilijat (krt/4 vuotta)	
	Päälaji	Tukilaji	Päälaji	Tukilaji
11–14 v.	404±310	216±294	572±472	141±246
15–18 v.	791±405	159±292	1039±545	68±190

Joukkueharjoittelun määrä lisääntyy 12-vuotiaasta ylöspäin voimakkaasti. Kuitenkin pelaajien kehittymisen kannalta olisi tärkeää, että heillä olisi mahdollisuuksia pelata ja harjoitella myös omatoimisesti. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että omatoimisen harjoittelun ja pelaamisen määrä on yhteydessä pelikäsityksen ja henkilökohtaisen taidon kehittymiseen sekä motivaatioon harjoitella, koska pelaajat voivat toteuttaa itseään vapaammin ja kokeilla taitojaan paineettomassa ympäristössä (mm. Côté ym. 2007; Williams ym. 2011). Lisäksi tietysti toistojen määrää saadaan näin kasvatettua, koska pelit toteutuvat useimmin pienemmällä pelaajamäärällä ja pienemmässä tilassa.

Jokaiselle pelaajalle on tärkeää löytää sopivan tasoinen harjoitus- ja kilpailuryhmä. Tasoryhmiin jako yksittäisen joukkueen tai seuran sisällä on perusteltua kaikkien pelaajien harjoittelun laadun parantamiseksi. Toisaalta sopivan ryhmän löytymiseksi pelaajia pitäisi voida joustavasti siirtää ikäluokkien välillä tai jopa aikuisjoukkueisiin. Osallistuminen itseään vanhempien tai jopa aikuisten harjoitteluun tai kilpailuihin voi olla aikaisin kehittyvälle urheilijalle eduksi. Ratkaisuntekotasojen kehittäminen siinä ympäristössä on yksi menestymisen edellytyksistä, kun taas oman ikäistensä seurassa fyysisestä ylivertauudesta johtuen ei näitä taitoja ole välttämättä tarpeen käyttää.



Muutoksia eri ryhmien välillä on syytä pystyä tekemään nopeastikin, koska pelaajien kehityksen nopeus vaihtelee etenkin murrosiässä suuresti. Muutosten hyvä tiedottaminen sekä pelaajille että vanhemmille on tärkeää pelaajien motivaation ylläpitämiseksi etenkin, jos pelaajan ryhmän taso laskee. Kun pelaajan ryhmät vaihtelevat ja niitä on mahdollisesti useita (oma joukkue, aikuisten joukkue, maajoukkue ym.), jonkun valmentajista olisi syytä huolehtia pelaajan kokonaiskuormituksesta ja kokonaisvaltaisesta kehityksestä, ettei pelaajan kehityksen esteeksi muodostu eri ryhmien tuloksentekopaineet. Parhaiden pelaajien on varauduttava valintavaiheessa muuttamaan tarpeeksi tasokkaan harjoitus- ja peliryhmän löytämiseksi pois kotoaan joko liiton valmennuskeskukseen tai laadukkaampaan seuraan. Tämä koskee erityisesti pieniltä paikkakunnilta tulevia pelaajia. Myös heidän vanhempiansa ja valmentajiensa on tiedostettava ja hyväksyttävä tämä nuoren urheilu-uran kannalta tärkeä päätös.

Maajoukkue toiminta käynnistyy kaikissa palloilulajeissa valintavaiheen aikana. Lajeissa on erilaisia katsastusjärjestelmiä ”lahjakkaimpien” pelaajien tunnistamiseksi. On kuitenkin muistettava mitä monessa maassa eri palloilulajeissa on todettu: katsastusjärjestelmät eivät pysty tunnistamaan kaikkia pelaajia, joista voi lopulta tulla huippuvaiheessa parhaita. Esimerkiksi Portugalissa ja Saksassa on havaittu, että ensimmäisiin jalkapallon maajoukkueikäluokkiin (U15/U16) valituista pelaajista noin puolet oli mukana kolme vuotta myöhemmin (U18/U19) ja alle kolmanneksesta tuli aikuisten maajoukkuepelaajia (Barreiros ym. 2013; Güllich 2014). Samankaltaisia havaintoja on tehty myös muissa lajeissa ja maissa, kuten suomalaisessa jääkiekossa. Valintajärjestelmissä olisikin hyvä muistaa pitää ryhmät ”avoimina” eli etsiä ja ottaa maajoukkue toimintaan koko ajan uusia pelaajia eikä ”sulkea” ryhmiä liian aikaisin. Sama pätee myös seuratason toimintaan, jossa pyritään löytämään pelaajia joko seuran sisältä tai toisista seuroista. Etenkin fyysisesti myöhemmin kehittyvät pelaajat voivat valintavaiheessa helposti jäädä aiemmin kehittyneiden varjoon.

### **Lähteet:**

Barreiros, A., Côté, J. & Fonseca, A.M. (2014). From early to adult sport success: Analysing athletes' progression in national squads. *European Journal of Sport Science*, DOI: 10.1080/17461391.2012.671368.

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (toim.), *Handbook of sport psychology* (pp. 184-202). New Jersey: John Wiley & Sons.

Güllich, A. (2013). Selection, de-selection and progression in German football talent promotion. *European Journal of Sport Science*, DOI: 10.1080/17461391.2013.858371.

Güllich, A. & Emrich, E. (2014). Considering long-term sustainability in the development of world class success. *European Journal of Sport Science*, DOI: 10.1080/17461391.2012.706320.

Williams, A.M., Bell-Walker, J., Ward, P. & Ford, P.R. (2011). Perceptual-cognitive expertise, practice history profiles and recall performance in soccer. *British Journal of Psychology*, DOI: 10.1111/j.20448295.2011.02081.x.

## **Miesten telinevoimistelun valintavaiheen näkökulmasta,**

### **Antti Palkola**

Miesten telinevoimistelussa ei löydy 6-ottelun olympiavoittajaa tai maailmanmestaria, joka olisi harrastanut urheilua yleisesti 13–19 -vuotiaaksi ja vasta sen jälkeen erikoistunut harrastamaan telinevoimistelua. Päinvastoin, lajin parista löytyy voimistelijasimerkkejä, jotka ovat jo ennen 20 ikävuotta voittaneet olympiakultaa tai maailmanmestaruuden. Telinevoimistelijanuorukaisen tulee kuitenkin harrastaa monipuolisesti liikuntaa ja urheilua saavuttaakseen monipuoliset motoriset taidot sekä omaksuakseen liikunnallisen elämäntavan.

Suomalaisen voimistelijapolun keskeisimmät tavoitteet valintavaiheessa ovat voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen, harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen, laajan liikevalikoiman saavuttaminen, kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdysten aikana sekä murrosiän huomioiminen ja urheilijana kasvamisen tukeminen.

Motivaatio on valintavaiheessa keskeisessä asemassa huippuvaiheeseen pääsyn mahdollistajana. Sisäisen motivaation tukemiseksi voimistelijalla tulisi olla realistinen usko omaiin kykyihinsä matkasta kansainväliseen arvokilpailumenes-tykseen. Kriittisen analysoinnin kehittymisen aikana usko omaiin kykyihin on tärkeä motivaation antaja myös nousu-johteisessa harjoittelussa. Monipuolisten motoristen taitojen sekä laajojen ja spesifisten lajitaitojen varmistamiseksi on lapsuusvaiheessa harjoiteltava paljon. Lisäksi taitojen tulee olla riittävällä tasolla jo ennen kasvupyrahdyistä.

Voimistelun tutkija Keith Russel on todennut, että ”Moni telinevoimistelija on biologiselta iältään jäljessä vastaavassa kronologisessa iässä olevia muiden lajien harrastajia”. Kasvuvaiheen huomioiminen onkin yksi keskeinen tekijä onnistuneessa telinevoimistelumuunnoksessa. Osa valintavaiheen urheilijoista on fyysiseltä ja henkiseltä kehitykseltään vielä lapsuusvaiheessa ja tämä tulee huomioida harjoittelun ohjelmoinnissa. Urheilulääkäri Harri Selänne puolestaan sanoo nuorten harjoittelusta seuraavaa: ”Jos halutaan parantaa jotain urheilijan fyysistä ominaisuutta, on yleensä järjestettävä sen hetkisen kapasiteetin ylittävä kuormitus tämän ominaisuuden suhteen”. Lisäksi Selänne on todennut, että ongelmana on juuri biologisen iän määrittäminen. Tästä seuraa kaksi erilaista haastetta voimistelumuunnukseen. Ensinnäkin, olisi tiedettävä milloin yksilön elimistö on siinä vaiheessa, että ominaisuuksia kannattaa harjoitella. Toiseksi, on tunnistettava oikea levon ja rasituksen suhde, mikä on erityisen tärkeä puhuttaessa nuorista urheilijoista.

Miesten telinevoimistelussa harjoittelun määrän lisääminen edelleen lapsuusvaiheen harjoittelusta on ehdoton vaatimus. Lajivaatimukset kuudella telineellä, jotka eroavat suuresti fyysisiltä ja henkisiltä vaatimuksiltaan, asettavat riman korkealle. Tässä on kuitenkin vaarana voimistelijan ylikuormittuminen sekä henkisesti että fyysisesti. Tämän välttämiseksi on erityisen tärkeää kartoittaa voimistelijan biologinen ikä sekä käyttää aikaa elämäntaitojen tukemiseen myös harjoittelun ulkopuolella. Harjoittelun ohjelmoinnissa tulisi painottaa juuri voimistelijan biologista ikää, vaikka kalenteri-ikä muuta sanoisi. Samoin riittävä lepo ja oikea ravinto yhdessä koordinoitulla viikko-ohjelmalla koulun/opiskelun ja harjoittelun suhteen on varmasti avain menestykseen.

Laajan liikevalikoiman saavuttamiseen on edellytyksenä onnistunut lapsuusvaiheen harjoittelu. Telinevoimistelun lapsuusvaiheessa tehdyn harjoittelun tulee noudattaa pyramidimallia. Motorisesti helpommat liikkeet opetellaan ensin, jotta perusvoimistelun taso kasvaa. Tämän jälkeen siirtyminen monimutkaisiin liikkeisiin on helpompaa ja oppiminen nopeampaa. Myös monipuolinen harjoittelu yleisesti, fyysisistä edellytyksistä huolehtiminen ja määrällisesti suuri lajiliikkeiden harjoittelu mahdollistavat laajan liikevalikoiman saavuttamista. Kaikki edellä mainittu ja kokonaisliikuntamäärästä huolehtiminen saa kokemattoman valmentajan varmasti miettimään, kuinka kaikki tämä suuri määrä erilaisia harjoituksia saadaan toteutettua tappamatta motivaatioita. Voimistelunhan tulee olla hauskaa! Tärkeää voimistelussa onkin edetä maltillisesti ja nähdä se, että menestyksen vuodet ovat aikuisiässä.

Telinevoimistelijan harjoitusmäärät on kirjattu miesten telinevoimistelijan polkuun. Taulukossa 1 kuvataan harjoitustunnit suurimpien tuntimäärien mukaan. Kaikki polun tuntimäärät ovat viitteellisiä.

**Taulukko 1.** Telinevoimistelijan harjoitusmäärät urheilijan polun eri vaiheissa.

Vaihe	Lapsuusvaihe							Valintavaihe							Huippuvaihe
Ikä (vuotta)	0-6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20-
Harjoittelua (h/vk)	1-3	9	12	15	16	17	18	20	22	25	26	28	29	31	33
Liikuntaa (h/vk)	17	11	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	7	6	5
Harjoituskerrat /vk	2	4	4	5	5	6	6	7	7	8	9	10	10	11	12

Telinevoimistelijan lapsuus- ja valintavaiheen harjoittelu toteutetaan pääasiasiassa ohjatuissa voimisteluharjoituksissa ja valmentajien tuleekin olla ammattimaisesti toimivia heti alusta alkaen. Terveysten liittyvät näkökulmat lisäävät ammattimaisuuden tarvetta. Voimistelijoiden fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista tulee huolehtia lapsuusvaiheesta alkaen, jotta säilytetään edellytykset valinta- ja huippuvaiheeseen pääsyyn. Iloisuus ja hauskuus tulee säilyttää, vaikka valintavaiheessa tavoitteellisuus lisääntykin.

Aloitin tämän artikkelin kirjoittamalla maailmalla vallinneesta tilasta, jossa alle kaksikymppiset arvokisamenestyjät ovat olleet todellisuutta. Uskon kuitenkin, että sekä Suomessa että muissa Pohjoismaissa menestys miesten telinevoimistelussa on pysyvästi saavutettavissa vasta aikuisiällä. On kuitenkin muistettava, että lapsuus- ja valintavaiheen harjoittelun tulee luoda pohjaa menestymismahdollisuuksille myöhemmällä iällä. Etenkin lapsuusvaiheen suuri määrällinen harjoittelu edesauttaa ja lisää motivaatiota valinta- ja menestysvaiheen harjoittelulle.

Voimistelijana kasvamisen mahdollistaa saumaton tuki perheeltä, koulusta, seuralta ja liitolta. Kodin tukea matkalla kansainväliseen menestykseen ei pidä aliarvioida. Suuren harjoittelumäärän ymmärtäminen ja sen toteuttamisen tukeminen on ensiarvoisen tärkeää. Tanskalainen Rasmus Ankersen kirjoittaa kirjassaan ”Hvem blir best?” (Kenestä tulee paras), että on edesvastuutonta olla tukematta lastaan hyväksi urheilijaksi. Menestyksekkäimmän alppinistin Kjetil André Aamodtin valmentaja, isä Finn Aamodt on sanonut: ”Lasta tulee tukea rakkautella omissa valinnoissaan”. Molemmissa esimerkeissä on keskeistä vanhempien tuki. Uskon, että ilman sata prosenttista vanhempien/huoltajien tukea ei voimistelijan polun kulkeminen ole mahdollista. Tuen tulee olla aitoa ja yhtenevää kaikilta sidosryhmiltä jokaisessa polun vaiheessa.



# Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi

## Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen,

Sami Kokko

### **Urheilevilla lapsilla ja nuorilla samoja elämäntapahaasteita kuin muillakin**

Huippu-urheilijaksi kasvamisen tarkastelussa on itseoikeutetusti keskitytty urheiluun läheisesti liittyviin tekijöihin, kuten harjoitteluun, sen määrään ja monipuolisuuteen. Kokonaisvaltaisen urheilijaksi kehittymisen kannalta on kuitenkin olennaista tarkastella myös nuorten urheilijoiden terveystottumuksia (katso Kokko toisaalla tässä julkaisussa) ja terveen elämäntavan edistämistä. On ainakin kolme syytä, miksi elämäntavat ovat tärkeitä painopistealueita sekä lapsuus- että nuoruusvaiheiden huippu-urheilijaksi kasvamisessa. Ensinnä, urheilevia lapsia ja nuoria koskevat samat elämäntapoja haastavat nyky-yhteiskunnan trendit kuin kaikkia muitakin. Erityisesti urheilijaksi kasvua haastavat liian alhainen kokonaisliikuntamäärä, lisääntyvä inaktiivinen aika (ruutu-aika/istuminen) sekä ylipaino. Toiseksi, elämäntavoilla on suoria vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin sekä terveyteen, jotka taas vaikuttavat heidän valmiuteensa palautumiseen, kehittymiseen sekä harjoittelusta oppimiseen. Kolmanneksi, elämäntavat muotoutuvat vahvasti jo lapsuusiässä ja omaksutut tottumukset vaikuttavat myös siinä nuoruusvaiheessa, jolloin harjoittelumäärää kasvatetaan. Nuoruusvaiheessa totutuilla käyttäytymismalleilla on edellä mainittuja vaikutuksia harjoitusvasteeseen. Kertaalleen muotoutuneita tottumuksia on lisäksi vaikeaa muuttaa. Lapsuus- ja nuoruusiän tottumuksilla voi olla vaikutusta jopa aikuisiän käyttäytymiseen eli huippu-urheiluvaiheeseen. Urheilullinen elämäntapa ei ole automaattinen ominaisuus, vaan siihen tulee aktiivisesti kasvaa ja kasvattaa.

### **Säännöllisyys tärkeää**

Nuoren urheilijan kohdalla elämäntapojen terveellisyyden lisäksi olennainen tekijä on niiden päivittäinen rytmi. Esimerkiksi ravintokoostumuksen lisäksi ruokailurytmin säännöllisyys on tärkeää. Sama koskee nukkumaanmenoaikaa, joka ei saisi vaihdella päivästä toiseen tuntia enempiä. Nuoren urheilijan viikoittainen aikataulu tulisikin huolellisesti rytmittää, ei ainoastaan harjoittelun, vaan myös muiden elämäntapojen suhteen eli milloin syödään, nukutaan tai on urheilusta vapaata aikaa. Urheiluseuroilla ja valmentajilla on nuorten urheilukiinnostuksen, seuratoiminnan epävirallisen kasvatusluonteen sekä valmentajan auktoriteettiaseman ansiosta erittäin hyvät mahdollisuudet vaikuttaa tulevien huippu-urheilijoiden elämäntapojen muodostumiseen ja rytmitykseen lapsuus- ja nuoruusvaiheissa. Toistaiseksi seurojen ja valmentajien terveyden edistämiseen liittyvät käytännön toimet ovat olleet yksittäisistä toimijoista riippuvia ja täten hyvin vähäisiä. Toisaalta koulujen, opettajien, urheilun/liikunnan erikoiskoulujen ja akatemioiden valmennusvastaavien mahdollisuudet nuorten urheilijoiden elämänrytmityksen seuraamisessa ja ohjaamisessa on hyvä tunnistaa. Kaikkienensa urheilevat nuoret ovat halukkaampia elämänrytminsä suunnittelijoita kuin muut, mitä kannattaa hyödyntää.

### **Elämäntavat haasteena nyky-yhteiskunnassa**

Länsimaisten yhteiskuntien terveyshaasteet ovat siirtyneet ajan mittaan tarttuvien tautien ehkäisystä elämäntapasairauksien ehkäisyyn. Tänä päivänä useiden kansansairauksiemme taustalla ovat epäterveet elämäntavat, erityisesti päihtenäkäyttö, huono ravitsemus ja liian vähäinen liikunta. Tämä suuntaus on tärkeä tunnistaa myös huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta, koska nämä terveyshaasteet ovat lähtökohtaisesti samanlaisia kaikilla suomalaisilla lapsilla ja nuorilla. Urheiluseuratoimintaan varhaislapsuusvaiheessa mukaan tulevalle lapselle tai hänen perheellään voi olla epäterveet tottumukset ja esimerkiksi ylipainoa samaan tapaan kuin niillä, jotka eivät seuratoimintaan osallistu. Ei siis voida tietää, miten potentiaalisia lapsia urheilu menettää jo lähtökohtaisesti perheiden liikunnallisesti passiivisen elämäntavan takia tai siksi, että liikunnalla/urheilulla ei ole heille arvoa. Voidaan jo pohtia, alkaako liikkumattomuus olla sukupolvelta toiselle ”periytyvä” ominaisuus? Nyky-yhteiskunnan liikuntaa haastavat trendit siis sekä heikentävät suuren osan urheiluun mukaan tulevien lasten liikunnallisia perusvalmiuksia että lähtökohtaisesti sulkevat ovia niiltä lapsilta, joiden vanhemmat eivät syystä tai toisesta tuo lapsiaan seuratoimintaan.



Nuoruvaiheessa nykyiset nuorten yleiset epäterveet tottumukset eriytyvät yhä enemmän nuoren urheilijan elämäntavapäättimistä. Nuoren urheilijan tulee olla kaikkien terveysaiheiden (ravitseminen, uni, päihteet jne.) suhteen huomattavasti tarkempana kuin muiden nuorten. Tämä on erityisen haastavaa murrosikäiselle, jonka ei tule ainoastaan siis elää urheilullisesti, vaan tehdä valintoja sen suhteen mitä ei-urheileva nuori voi ja urheileva nuori ei voi tehdä. Valintatilanteet ovat usein arkipäiväisiä, mutta esimerkiksi kaveripaineen takia erittäin haastavia. Millä urheileva nuori perustelee vaikkapa perjantai-illan bileiden väliin jättämistä ei-urheileville kavereilleen?

## **Elämäntavoilla selviä yhteyksiä harjoitteluun**

Elämäntapojen tärkeyttä huippu-urheilijaksi kehittämisessä voidaan havainnollistaa kääntämällä elämäntavat epäterveiksi. Univaje, epäterveellinen tai epäsäännöllinen ruokailu, päihteidenkäyttö, liiallinen ruutu-aika tai energijuomien nauttiminen vaikuttavat vääjäämättä myös nuoren urheilijan kehittymiseen esimerkiksi heikentämällä heidän harjoitustilanteensa psykofyysisistä valmiutta, hidastamalla rasituksesta palautumista tai heikentämällä oppimista<sup>1</sup>. Tällöin ei myöskään saavuteta parasta mahdollista harjoitusvastetta. Lisäksi epäterveillä elämäntavoilla on usein seurannaisvaikutuksia, jotka heijastuvat nuoren (myös urheilijan) elämään: unenpuute voi johtaa väsymyksen ja heikotuksen tunteisiin ja edelleen rauhattomuuteen, yli-aktiivisuuteen tai mielialan vaihteluihin. Vastaavia seurannaisvaikutuksia on löydettävissä kaikista edellä mainituista elämäntavoista. Urheilu ja harjoittelu eivät siis ole irrallinen osa nuoren elämää, vaan muuna kuin harjoittelun aikana toteutuvilla elämäntavoilla on suuri merkitys siinä, miten harjoittelu onnistuu ja mitä siitä saadaan irti. Se mitä tehdään ennen harjoittelua vaikuttaa valmiuteen, ja se mitä tehdään harjoittelun aikana (mm. nesteytys) ja jälkeen, vaikuttaa saatavaan hyötyyn ja edelleen valmiuteen suhteessa seuraavaan harjoitukseen jne. Tästäkin syystä edellä mainittu säännöllisyys elämäntavoissa on tärkeää.

Elämäntapoihin liittyen olennaista on myös urheilevan nuoren kokonaisliikuntamäärä. Harjoitukset, omatoimiset mukaan luettuna, tuottavat vain osan siitä liikunnasta, joka erityisesti huippu-urheilijaksi tähtäävien lasten ja nuorten tulisi esimerkiksi viikkotasolla saavuttaa. Kuten nuorten elämäntapojen tutkimuskatsauksessa todetaan, iso osa suomalaislapsista ja -nuorista ei tällä hetkellä saavuta terveysliikuntasuosituksia, ja suurin osa jää kauaksi huippu-urheilijaksi kehittymisen liikuntamääräsuosituksista. Kokonaisliikuntamäärän tarkastelu on lisäksi tärkeää lapsuusiän riittävän monipuolisen liikunnallisen pohjan kehittymisen kannalta, sillä yksipuolinen lajiharjoittelu ei tuota riittävän laajaa taitopohjaa huipulle ponnistamiseksi.

Nuoruvaiheessa harjoitusmäärät kasvavat, mutta eivät aina yksin riitä täyttämään nuorten urheilijoiden viikoittaisesta kokonaisliikuntatarvetta. Toki osalla tilanne kääntyy niinkin päin, että suurien harjoitusmäärien takia huomio on kiinnitettävä riittävään levon määrään. Molemmissa tapauksissa valmentajan rooli on ensisijainen tärkeä. Valmentajan on syytä tietää ja seurata valmennettaviensa kokonaisliikuntamääriä (esimerkiksi harjoittelupäiväkirja, jossa kuvataan kaikki päivittäinen liikunta). Jälkimmäisessä tilanteessa rasituksen ja levon suhteesta on pidettävä ohjatusti huolta, jotta turhia fyysisiä yllärasitustiloja ei pääse syntymään. Lisäksi nuoren urheilijan kohdalla on tunnistettava koulunkäynnin ja toisaalta myös murrosiän mukanaan tuoma psyykinen rasitus, jolla on edellä kuvatulla tavalla vaikutuksia harjoitteluun.

## **Elämäntavat muotoutuvat lapsuudessa ja vahvistuvat nuoruudessa**

Olenneisin syy tarpeeseen kiinnittää huomiota elämäntapojen muokkautumiseen jo lapsuusvaiheessa on se, että useiden lapsena omaksuttujen elämäntapojen on todettu pysyvän tai vähintään vaikuttavan nuoruus- ja aikuisiän tottumuksiin. Elämäntavat alkavat muotoutua heti, kun lapsi syntyy. Varhaislapsuusvaiheen olennaisimpina elämäntapoina ohjaavina henkilöinä ovat luonnollisesti vanhemmat. Erityisesti äitien ohjaava merkitys on suuri. Lapsen kasvaessa elämäntapojen muodostumisessa alkavat myös muut tahot nousta merkityksellisiksi, kuten kouluikässä kaverit. Seuratoimintaan tultaessa myös valmentajan rooli nousee auktoriteettiaseman ansiosta tärkeäksi. Valmentaja on murrosiässä osalle nuorista jopa kaikkein tärkein aikuinen, jonka sana painaa myös terveysasioissa niin hyvässä kuin vähemmän hyvässä. Nuoruvaiheen urheilijalla elämäntapahaasteet eriytyvät ei-urheilevan nuoren tilanteesta edellä kuvatulla tavalla. Tällöin vertaisurheilijoiden, mutta myös ei-urheilevien kavereiden, merkitys käyttäytymisnormien määrittämisessä

---

<sup>1</sup> Unen aikana opittu asia siirtyy työmuistista pitkäkestoiseen muistiin, jolloin univaje vaikeuttaa oppimista.



korostuu. Yksittäisen urheilijan kannalta olisi tärkeää, että joku aikuinen, esimerkiksi valmentaja tai kouluvalmennuksesta vastaava, keskustelee urheilullisten tavoitteiden ja niiden asettamien elämäntapavaatimusten suhteesta.

### **Urheilullinen elämäntapa = urheilullinen asenne elämään**

Urheilullinen elämäntapa on yleisten elämäntapojen tapaan pikkuhiljaa kehittyvä tottumusten verkko. Urheilullinen elämäntapa ei viittaa pelkästään liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan, vaan kokonaisvaltaisesti tottumuksiin kaikkien terveysaiheiden, mutta erityisesti ravinnon, päihteiden sekä unen ja levon suhteen. Terveystä puhuttaessa on kuitenkin muistettava, että sillä on vähintään kolme ulottuvuutta, jotka ovat tasa-arvoisen tärkeitä yksilön hyvinvoinnin kannalta. Parhaiten tätä moniulotteisuutta voidaan kuvata siten, että kuvitellaan yhden terveyden ulottuvuuden häiriintyvän. Oli häiriönä sairaus/vamma fyysisessä, psyykkisessä tai sosiaalisessa terveydessä, vaikuttaa se ulottuvuuksien muodostaman kokonaisuuden kautta yksilön toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Myös huippu-urheilijaksi kasvavalla nuorella tulee olla kaikki nämä ulottuvuudet kunnossa, jotta huipputaso voidaan saavuttaa. Valmentajien taas tulee tunnistaa ulottuvuuksien olemassaolo, jotta he voivat ylipäätään tarkkailla lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Joka tapauksessa, urheilullinen elämäntapa on ennen kaikkea nuoren urheilijan suhtautumista ja käyttäytymistä elämäntavan eri osa-alueisiin. Se on siis nuoren asennoitumista siihen, miten nuoren urheilijan ja myöhemmin huippu-urheilijan tulee syödä, nukkua, suhtautua päihteisiin tai rakentaa viikkorytmiänsä.

### **Urheilulla voimaa elämäntapojen kasvattamisessa ja edistämässä**

Koska urheilullinen elämäntapa ei synny automaattisesti, herää kysymys, mitä kenenkin sitten pitäisi sen kehittymisen eteen tehdä? Epäterveiden elämäntapojen taklaamisen haasteena lapsuus- ja nuoruusiässä on se, että niiden kielteiset terveysvaikutukset näkyvät selvimmin vasta myöhemmässä ikävaiheessa. Siksi esimerkiksi päihdevalistuksessa sairastumisriskieillä pelottelu ei ole toiminut. Myöskään liikkumattomuuden, ylipainon tai vielä vähemmän liian vähäisen liikunnan vaikutukset eivät näy heti. Urheilusuorituksessa sen sijaan, esimerkiksi juuri tupakoinnin välittömät vaikutukset näkyvät ja tuntuvat jo nopeammin. Häkä syrjäyttää osan hapesta veren hemoglobiinissa, jolloin elimistön normaali hapetus ja energiatalous kärsivät. Kaikilla päihteillä on vastaavia negatiivisia farmakologisia vaikutuksia elimistöön. Seuraavaksi tarkastellaan keinoja urheilullisen elämäntavan juurruttamiseksi.

Urheiluseuratoiminnalla ja valmentajilla on nuorten vapaaehtoisen osallistumisen ja kiinnostuksen (urheilusta ja ko. lajista) ansiosta koulua enemmän potentiaalia terveyskasvattaa nuoria. Seuratoiminnan epävirallisen kasvatusluonteen ja valmentajien auktoriteettiaseman ansiosta ilmapiiri on lähtökohtaisesti nuoria motivoivampi. Olennaisinta on kuitenkin tunnistaa terveyden edistämisen ja urheilussa kehittymisen välinen syy-yhteys. Kun urheilullisen elämäntavan osa-alueiden merkitykset pystytään perustelemaan nuorille nimenomaan urheilijana kehittymisen näkökulmasta, motivaatio käytännön toteutukseenkin kasvaa. Motivaatiolla onkin merkitystä erityisesti, jos elämäntavoissa tulee tehdä suuria muutoksia.

### **Niin valmentajilla, seuroilla ja akatemoilla kuin kodeilla ja vanhemmilla on roolinsa**

Terveyden edistämisen tutkimuksessa on viimeisten 25 vuoden aikana alettu elämäntapojen muotoutumisen osalta kääntää katseita yksilöllisistä tekijöistä myös toimintaympäristöjen suuntaan. On todettu, että yksilön käyttäytymiseen ei pelkällä yksilön tietojen ja taitojen kehittämisellä saada aikaan merkittäviä muutoksia, vaan lisäksi tarvitaan muutoksia toimintaympäristöissä. Urheilun kontekstissa lapsen ja nuoren osalta olennaiseksi toimintaympäristöksi nousevat seurat ja nuoruusvaiheessa myös urheiluakatemit. Lisäksi lajiliittojen maajoukkue-toiminnalla voidaan katsoa olevan vastaavanlaisia mahdollisuuksia. Kasvatustavoitteet, myös urheilulliseen elämäntapaan liittyvät, ovat kuuluneet seurojen ja lajiliittojen toiminta-ajatuksiin iät ja ajat, mutta jääneet kuitenkin juhlapuhetasolle. Seurat eivät ole tehneet työtään esimerkiksi valmentajien eteen, jolloin valmentajat ovat jääneet yksin. Lopputuloksena on ollut se, että urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen on ollut täysin riippuvaista yksittäisen valmentajan kiinnostuksesta ja osaamisesta. Asian parantamiseksi on sekä lajiliittojen että seurojen aktivoitava käytännön tasolla. Terveyttä edistävä urheiluseura on sellainen, joka luo parhaat mahdolliset ennako-olosuhteet sekä sen alaisille toimijoille toteuttaa terveyden edistämistä että jäsenille (nuorille) tehdä terveyttä tukevia valintoja.

Edellä kuvattu seurojen rooli terveyden edistämässä painottuu siis olosuhteiden luomiseen ja vastuu käytännön kasvatustyöstä kohdentuu seuratoiminnassa mukana oleville aikuisille. Erityisesti valmentajien rooli on merkittävä. Urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen tulisi nähdä päivittäiseen valmennustoimintaan sisäänrakennettuna asiana. Toki lasten, nuorten ja osin jopa vanhempien tiedon lisääminen on ensiaskel, mutta se ei yleensä yksin riitä. Tärkeiksi seikoiksi nousevat myös aikuisten asenteet ja suhtautuminen tiettyä terveysasiaa kohtaan sekä oma käyttäytyminen. On esimerkiksi todettu, että nuorella, jonka vanhemmat eivät tupakoi ja samalla kieltävät nuortaan tupakoimasta, on 10 % riski aloittaa tupakointi. Vastaavasti nuorella, jonka vanhemmat kieltävät tupakoinnin, mutta itse polttavat, on 19 % riski aloittaa tupakointi. Riski kasvaa huomattavasti, jos vanhemmat eivät kiellä, vaikka eivät itse polttakaan (51 %) tai kun eivät kiellä ja polttavat (72 %). Tämä tulos kuvastaa vahvasti aikuisen asennoitumisen merkitystä sekä osoittaa myös oman käyttäytymisen merkityksellisyyden. Valmentajat eivät aina tunnista, että myös heidän tiedostamattomalla asenteellaan ja käyttäytymisellään on vaikutusta siinä missä tiedostetullakin.

Valmentajan roolin voisi urheilulliseen elämäntapaan kasvattamisessa tiivistää seuraavasti: alussa rooli keskittyy tiedon jakamiseen lapsille ja nuorille sekä terveysosaamisen kehittämiseen, jatkossa asioiden aktiiviseen esilläpitoon (esimerkiksi ravitsemuspäiväkirjaa) ja kannustukseen. Keinot ovat siis melko yksinkertaisia päivittäisiä toimia. Toisaalta valmentajan on hyvä myös itse pyrkiä luomaan nuorille parhaat mahdolliset ennako-olosuhteet, kuten esimerkiksi tehdä terveellisiä ruokavalintoja kilpailumatkoilla. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että valmentajan tulee etukäteen suunnitella ja tarpeen vaatiessa selvittää aiottujen ruokailupaikkojen tarjolla oleva ruokavalikoima. Myös ruokailurytmi on syytä suunnitella etukäteen esimerkiksi turnausten tai kilpailumatkojen osalta ja suhteessa urheilusuoritukseen. Urheilullisten elämäntapojen kasvattajan rooli kuuluu vahvasti valmentajalle hänen hyvien vaikutusmahdollisuuksiensa ansiosta, mutta toisaalta vain niinä aikoina, kun lapsi tai nuori on seuratoiminnan piirissä. Muuhun aikaan voidaan vaikuttaa yhteistyöllä vanhempien ja osin koulujen kanssa.

### **Urheilullinen elämäntapa ei synny automaattisesti**

Urheilullinen elämäntapa on osa huippu-urheilijaksi kehittyvän lapsen ja nuoren repun eväitä. Se on erityisesti kytköksissä lasten ja nuorten valmiuksiin ja siihen mitä harjoittelusta saadaan irti eli urheilun ytimeen – suoritukseen. Urheilullinen elämäntapa ei ole sisäsyntyinen ominaisuus, vaan sitä haastavat nyky-yhteiskuntaan linkittyvät terveysongelmat ja sen edistäminen vaatii yhteistyötä muun muassa vanhempien kanssa. Näistä syistä urheilullisen elämäntavan eteen on tehtävä systemaattista ja laaja-alaista kasvatustyötä niin seurojen, valmentajien kuin valmennusjärjestelmien tahoilta.

## **Urheiluravitsemus nuoruusvaiheessa,**

### **Hannele Hiilloskorpi ja Anna Ojala**

Monipuolinen ja riittävä ravinto kuuluu olennaisena osana urheilulliseen elämäntapaan. Urheilija kehittyy, kun harjoittelu, lepo ja ravinto ovat tasapainossa. Jos yksi tekijä pettää, vamma- ja sairastumisriski lisääntyy ja urheilullinen kehittyminen kärsii. Urheilijan polun nuoruusvaihe käsittää murrosiän voimakkaan kypsyysvaiheen lapsesta aikuiseksi. Ravitsemuksella on tässä elämänvaiheessa myös tärkeä tehtävä normaalin kasvun ja kehityksen tukena. Urheiluun liittyvässä ravitsemusvalmennuksessa on tärkeää pitää mielessä ravitsemuksen ja ruokailun monet ulottuvuudet niin psyko-sosiaalisessa kuin myös kulttuurisessa näkökulmassa. On tärkeää puhua ruoasta, ei pelkästään ravintoaineista.

### **Havaintoja urheilevien nuorten syömisestä**

Suomalaisten urheilevien lasten ja nuorten syömisestä on saatavilla niukasti tietoa. Kaksi suomalaista tutkimusta on kuitenkin koonnut tietoa urheilevien nuorten yleisestä syömiskäyttäytymisestä ja lisäravinteiden käytöstä. Jyväskylän yliopiston Terveyden edistämisen tutkimuskeskus toteutti tutkijatohtori Sami Kokon johdolla (2012) suomalaisten nuorten urheilijoiden elämäntapoja selvittäneen kyselytutkimuksen, jossa oli mukana 1210 yläkoulujen liikunta- ja urheilupainotteisten luokkien oppilaista. Ruokatottumusten osalta nuorilta kysyttiin heidän aamiaisen ja kouluruoan syömisestä sekä eri ruoka-aineiden ja erityyppisten juomien käytön useutta. Tutkimusraportin mukaan aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että seuratoimintaan osallistuvat nuoret söivät muita terveellisemmin, mutta toisaalta myös käyttivät yleisemmin ei-tarpeellisia lisäravinteita sekä doping-aineita.

Urheiluravitsemuksen ohjauksessa aamupalaa pidetään jaksamista ajatellen keskeisenä. 72 % kyselyyn vastanneista nuorista urheilijoista söi aamupalan jokaisena koulupäivän aamuna. Toisaalta lähes kolmasosa (28 %) jätti aamupalan syömättä vähintään yhtenä kouluaamuna. Viisi prosenttia nuorista ei syönyt aamupalaa yhtenäkään kouluaamuna. Urheilullisesti korkeamman tavoiteorientaation omanneet söivät muita useammin aamupalan jokaisena kouluaamuna.

Kouluruokailun väliin jättäminen aiheuttaa pitkän ateriavälin ja houkuttaa usein korvaamaan kunnon ruoan epäterveellisillä välipaloilla. Kyselyyn vastanneista kolme neljäsosaa söi kouluruoan jokaisena koulupäivänä. Vain harvoin kouluruoan syövien osuus liikkuvien tai urheilevien nuorten kohdalla jäi melko vähäiseksi. Toisaalta joka neljäs jätti kouluruoan väliin ainakin yhtenä koulupäivänä viikossa. Korkeamman tavoiteorientaation omanneet söivät muita useammin myös kouluruoan.

Tutkimusraportin johtopäätöksissä todettiin, että ravinnon monipuolisuus on keskimäärin hyvää. Oleellista oli, että ruokailurytmi rikkoontui melko usealla. Säännölliseen ruokailuun (aamupala, kouluruoka, välipalat) tulisikin kiinnittää nykyistä enemmän huomiota.

12–18 -vuotiaiden suomalaisten urheilevien nuorten lisäravinteiden käyttöä on seurattu 15 vuoden aikana osana nuorten terveystapatutkimusta. Lisäravinteiden ja anabolisten steroidien käyttöä on kartoitettu vuosina 1991, 1995 ja 2005 (vastanneita 6500–8300). Nuorilta kysyttiin: ”oletko viimeisen vuoden aikana käyttänyt lisäravinteita, kuten vitamiineja, proteiini- ja rautavalmisteita, luontaistuotteita, muita vastaavia tuotteita tai anabolisia steroideja parantaaksesi suorituskykyä? Vastausten perusteella nuorten lisäravinteiden käyttö on säilynyt samalla tasolla 15 vuoden tutkimusjakson aikana. Lähes puolet nuorista oli käyttänyt joitakin lisäravinteita ja käyttö näyttää lisääntyvän iän myötä. Liikunnan ja urheilun harrastajat käyttivät eniten lisäravinteita, joista vitamiinit olivat eniten käytettyjä (37 %). Proteiinin käyttö sen sijaan on lisääntynyt seurantajakson aikana huomattavasti. 16–18 -vuotiaiden poikien proteiini- ja rautavalmisteiden käyttö kaksinkertaistui tutkimusjakson aikana. Nuorilla, jotka ilmoittivat käyttävänsä anabolisia steroideja (pojista 0,5 %, tytöistä 0,2 %) oli havaittavissa muitakin ongelmia, ja he usein myös tupakoivat sekä käyttivät alkoholia.

Tutkimuksen perusteella nuorille tulee jatkuvasti korostaa monipuolisen ja riittävän koti- ja kouluruoan merkitystä terveydelle lisäravinteiden suosion lisääntyessä.

## **Urheiluravitsemuksen perusta**

Nuoren urheilijan ravitsemus ei sisällä ihmeellisyyksiä. Urheilija ja hänen perheensä voivat ruokailla aivan samoilla periaatteilla. Urheilijan on hyvä opetella pienestä pitäen terveellisen ravitsemuksen periaatteet itse, mutta aivan yhtä tärkeää on se, että huoltojoukot, niin vanhemmat kuin valmentajatkin, ovat perillä urheilijan ruokailuun liittyvistä periaatteista. Usein urheiluharrastus motivoi koko perhettä parempiin ruokailutottumuksiin. Yhteiset ruokailuhetket ovat tärkeitä niin perheessä kuin urheiluporukassakin.

Nuoren urheilijan ravitsemuksen perusta muodostuu päivittäisistä aterioista, juomisista ja aterioiden rytmittämisestä sopivasti koulun ja harjoitusten lomaan. Kaikki päivän ateriat vaikuttavat harjoituksissa jaksamiseen ja palautumiseen. Valmentajan rooli ravitsemusohjauksessa on tärkeä. Valmentajan ja urheilijan on hyvä käydä yhdessä läpi harjoitusten ympärillä olevat ateriat ja suunnitella omat järjestelyt myös kilpailu- tai pelipäiville. Valmentajan tulee osata perustella ja motivoida hyviin ravitsemuskäytäntöihin oman lajin kehittymisen ja palautumisen näkökulmasta. Valmentajan on myös hyvä käyttää tarvittaessa apunaan ravitsemuksen asiantuntijoita.

## **Ravitsemusvalmennus urheilijan polulla**

Ravitsemusvalmennus etenee urheilijan polulla parhaimmillaan systemaattisesti muun valmennuksen sisällä. Urheilullisen elämäntavan oppiminen, ravitsemus yhtenä sen osana, on keskeinen osa urheilijaksi kasvamista. Ravitsemusohjauksen tulee sisältyä urheilijan kokonaisvaltaiseen valmennukseen urheilijan polun alkumetreistä lähtien. Kun ravitsemusvalmennus on luonteva osa urheilulliseen elämäntapaan ohjaavaa valmennuksen kokonaisuutta pienestä pitäen, eivät ravitsemusasiat vaikeinakaan hetkinä kärjisty liikaa.

Ravitsemuksen ohjauksessa on tärkeää huomioida urheilijan eri ikävaiheet, koska ravitsemukselliset haasteet, tavoitteet, sisällöt ja toimintatavat ovat niissä erilaisia. Urheilijan polun lapsuusvaiheella ravitsemusohjauksen näkökulmasta käsitetään ikävaihetta 10–12 -vuotiaaksi asti (alakouluikäiset), nuoruusvaiheella 12–16 (18) -vuotiaita (yläkouluikäiset ja toisen asteen loppuvaiheella olevat). Ikävaiheet ovat suuntaa antavia ja osittain lajispesifejä. Kun ravitsemusvalmennus on ollut luonteva osa valmennuksen kokonaisuutta koko urheilijan polun alkuvaiheiden ajan, siirtyminen huippuvaiheeseen ja lajin erityiskysymyksiin sujuu mutkattomasti. Taulukosta 1 on nähtävillä, kuinka ravitsemusvalmennus rakentuu nuoruusvaiheessa.

Tällä hetkellä osaaminen urheiluravitsemusasioissa ei ole vielä huippuvaiheeseen siirryttäessä kovinkaan usein huippu-urheilulta vaadittavaa tasoa. Ravitsemusvalmennus on monissa lajeissa vielä sattumanvaraista ja se käsitetään usein arkivalmennuksesta erillään olevana asiana.

## Ravitsemusvalmennus nuorilla urheilijoilla

Lasten kasvaessa yläkouluikään urheiluravitsemuksen perusasiat pitäisi olla hallussa. Tyttöjen valmennuksessa on hyvä tiedostaa, että murrosiässä haasteet ravitsemusvalmennuksessa muuttuvat. Perheen rooli ravitsemusasioista vastaavana huoltopisteenä on edelleen suuri, mutta urheilijan omatoimisuuteen kasvattaminen on tässäkin asiassa tärkeää. Urheiluharjoittelun lisääntyessä ja erityisesti silloin, kun tavoitteet ovat kilpaurheilun suunnassa, korostuvat ravitsemusvalmennuksessa arkipäivän ateriarytmit ja erityisesti laadukkaat välipalikäytännöt.

Murrosikä on urheilevien tyttöjen keskuudessa usein herkkää aikaa. Hormonaalisten muutosten myötä keho naisistuu ja tämä saattaa aiheuttaa paineita painon tarkkailuun ja laihduttamiseen. Hyvä periaate on, että tytöille ei koskaan anneta painonpudotukseen tai rasvaprosentin vähentämiseen liittyviä kommentteja vaille perusteita. Ravitsemusohjausta tulee antaa kaikissa tilanteissa aina selkeästi perustellen päämääränä hyvät, urheilua tukevat ruokailukäytännöt.

Yksinkertaisuudessaan nuoruusvaiheen ravitsemusvalmennus perustuu lapsuusvaiheessa opittujen ruokailukäytäntöjen ylläpitämiseen sekä urheilijan omatoimisuuden ja vastuunoton lisäämiseen. Ravitsemuksen teoretiedon lisääminen ja keskittyminen laadukkaaseen arkiruokailun tukevat urheilijana kehittymistä.

### *Taulukko 1. Ravitsemusvalmennus nuoruusvaiheessa.*

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

## Urheilijoiden ravitsemusohjaus Suomessa

Suomessa on jo pitkään toiminut useita yksittäisiä urheiluravitsemuksen asiantuntijoita. Haasteena on ollut toiminnan hajanaisuus, yhtenäisten toimintakäytäntöjen puute ja oikeanlaisen osaamisen jakaminen urheilijan polun eri vaiheille. Erilaisten ravitsemusohjeiden ja -käytänteiden taso ja kirjo on vaihdellut niin seuratasolla kuin kilpa- ja huippu-urheilun parissa.

Näiden tarpeiden pohjalta käynnistettiin vuonna 2011 valtakunnallinen urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkosto, jonka tavoitteena on kehittää yhteistyöllä urheiluravitsemuksen osaamista kaikissa urheilijan polun vaiheissa ja kaikkien toimijoiden kesken. Asiantuntijat rekrytoitiin valtakunnallisesti urheiluakatemioiden avustuksella, ja akatemit toimivat myös pääsääntöisesti asiantuntijapalveluiden välittäjinä. Palveluista hyötyvät urheiluseurat, yksittäiset valmentajat, urheilijat sekä liikuntaharrastuksessa mukana olevat perheet.

Urheiluravitsemusverkoston asiantuntijat ovat ensimmäisen toimintavuotensa aikana koonneet oppisisällöt ”urheilijan polun” eri vaiheiden ravitsemusohjaukseen: valmentaja-, urheilija- ja perhekoulutuksiin. Verkoston toimesta urheiluakatemioiden piirissä on myös pilotoitu uusia toiminnallisia ravitsemusvalmennuksen käytäntöjä, joita voidaan mallintaa valtakunnallisesti urheiluseuroissa, -akatemioiden ja lajiliitoissa. Oppisisällöt ja verkoston tausta yhteystietoineen löytyy internetistä osoitteesta [www.urheiluravitsemus.fi](http://www.urheiluravitsemus.fi). Urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkosto on Varalan Urheiluopiston ja UKK-instituutin koordinoima hanke, jota Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee.

Nuoren urheilijan ravitsemusasioihin vaikuttaa moni taho. On tärkeää että kaikki nuoren ympärillä olevat, nuori itse mukaan lukien, toimivat samojen periaatteiden mukaisesti. Nuorten urheilijoiden elämäntapoja selvittäneessä tutkimuksessa kysyttiin, keneltä nuoret urheilijat haluaisivat saada tietoa elämäntapoihin liittyen. Nuorille tärkeimmät vuorovaikutustahot vaihtelivat sen mukaan, mistä asiasta puhutaan. Huippu-urheilijat ja asiantuntijat sekä seuravalmentajat nousivat vanhempien ohessa esiin tärkeiksi silloin, kun puhutaan urheilusta. Muusta elämästä keskusteltaessa tärkeimpiä tahoja nuorten mielestä olivat vanhemmat ja kaverit. Tosin korkeamman tavoiteorientaation omaanneet pitivät myös muun elämän asioiden keskusteluissa seuravalmentajaa ja huippu-urheilijoita tärkeinä asiantuntijoina. Nämä eri vuorovaikutustahot on syytä ottaa huomioon pohdittaessa minkä tahon kautta nuorille pyritään eri asioita viestimään. Urheiluravitsemuksen käytänteiden ohjaamisessa huippu-urheilijoilla, asiantuntijoilla ja seuravalmentajilla näyttäisi olevan keskeinen rooli.

Ravitsemusvalmennuksessa on kysymys kokonaisvaltaisesta urheilijaksi kasvamisesta ja urheilijana elämisestä. Elämäntavat ja tottumukset eivät ole automaattisesti urheilullisia vaan vaativat aina aikuistahon (koti, koulu, seura ja valmentaja) aktiivista ohjausta ja kasvattamista. Kaikilla tahoilla on urheilijan ravitsemuskasvatuksessa oma merkityksensä.

## Urheilevan nuoren ravitsemus – tiivistelmä

- Ravitsemusvalmennuksen tulee edetä urheilijan polulla systemaattisesti muun arkivalmennuksen sisällä. Urheilijan ravitsemusvalmennusta ei tule toteuttaa vain irrallisina luentoina, vaan sitä tulee toteuttaa systemaattisesti harjoitusten lomassa.
- Ravitsemuksen ohjauksen tavoissa ja sisällöissä on huomioitava urheilijan eri ikävaiheet, koska ravitsemukselliset haasteet, tavoitteet, sisällöt ja toimintatavat ovat niissä erilaisia. Nuorten urheilijoiden perheet on huomioitava ravitsemusasioiden opastuksessa.
- Ohjauksen tulee olla positiivista, käytännönläheistä, kannustavaa ja helposti ymmärrettävää. Focus suorituskykyä parantavassa ravitsemuksessa – ei vain kehon koostumus /painonäkökulmassa.
- Ravitsemusvalmennuksen tulee perustua tutkittuun tietoon ja toimintakäytäntöjen tulee olla yhtenäisiä. Valmentajien koulutuksen tulee olla yhtenäistä ja tarjota käytännön työkaluja ravitsemusasioiden opastukseen arkivalmennuksessa.
- Urheiluravitsemuksen osaamista tulee kehittää kaikissa urheilijan- ja valmentajan polun vaiheissa urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkoston ja muiden toimijoiden kesken.
- Urheiluravitsemuksen käytänteiden omaksumisessa valmentajilla, huippu-urheilijoilla ja asiantuntijoilla on keskeinen rooli. Sekä näiden toimijoiden oma asenne että esimerkki hyviin ravitsemuskäytänteisiin vaikuttavat keskeisesti urheilijan omaksumiseen.



**Lisätietoja:** [Urheiluravitsemus.fi](http://Urheiluravitsemus.fi), [Terveurheilija.fi](http://Terveurheilija.fi), [Tervekoululainen.fi](http://Tervekoululainen.fi)

**Lähteet:**

Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. (2012). Nuori urheilijan polulla, 13 – 15 -vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopiston terveyden edistämisen tutkimuskeskus.

Mattila, V.M., Parkkari, J., Laakso, L., Pihlajamäki, H. & Rimpelä, A. (2010). Use of dietary supplements and anabolic-androgenic steroids among Finnish adolescents in 1991-2005.

Eur J Public Health. 20(3): 306-11. Epub 2009 Aug 26.



# Urheilijaksi kehittymiseen liittyviä kysymyksiä

## Ajattelun taito – sisäiset mallit toiminnan ohjauksessa,

Pekka Nikulainen

Kognitiivinen psykologia on kiinnostunut ihmisen tiedollisista toiminnoista. Sen keskeisiä tutkimusalueita ovat muisti, havaitseminen, tietoisuus, tarkkaavaisuus, oppiminen, päätöksenteko, kieli, ajattelu ja ongelmanratkaisu. Näiden yhteisvaikutuksesta syntyy kognitio (lat. cognitio, tieto). Kognitiivisia taitoja voi luonnehtia ajattelun taidoksi. Kaikissa urheilulajeissa ja -suorituksissa ajattelulla on merkitystä – tietyissä lajeissa sen osuus on korostuneempi, mutta kaikissa lajeissa kognitiiviset taidot ovat osa lajitaitoja.

Ihmisen kognitiiviset toiminnot perustuvat muistiin rakentuneisiin sisäisiin malleihin, joita meille kertyy kokemuksen myötä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Sisäiset mallit ohjaavat ihmisen toimintaa, havaintoja ja tulkintaa ja niiden kehittymiseen vaikuttavat sekä teoreettinen että kokemuksen kautta saatava tieto. Esimerkkinä edellisestä voidaan ajatella autokoululaista, jolle erilaisten hallintalaitteiden ja ympäristön informaation käsittely samanaikaisesti on mahdoton tehtävä. Opetuksen edetessä toiminta alkaa sujua, koska hänelle muodostuu vähitellen sisäisiä malleja autolla ajoon. Tuhansien ajokilometrien ja lukemattomien toistojen jälkeen autolla ajo on automatisoitunut esimerkiksi siten, että hän voi vapautuneesti keskustella vieressä istuvan kanssa.

Toiminnan ohjauksella tarkoitetaan niitä ajatustoimintoja, joilla toimintaa ohjataan tavoitteen suuntaan. Toiminnanohjaus edellyttää palautetta ympäristöstä, jonka avulla arvioidaan ja tulkitaan etenemistä kohti tavoitetta. Tämä toiminta voi tapahtua ilman tietoisia päätöksiä automaattisesti. Toiminnan automaattiotaso riippuu sisäisten mallien kehitystasosta ja toiminnan vaativuudesta. Kehittyneisiin sisäisiin malleihin perustuva toiminta on sujuvaa ja taitavaa. Niihin sisältyy ennakoiva ajattelu, joka on yksi sujuvuuden perusehdoista. Eri urheilulajeissa käytetään toiminnan ohjauksesta omia käsitteitä; palloilulajeissa puhutaan peliajatuksesta tai suunnistuksessa suunnistusajatuksesta.

### Taitavan ajattelun kehittyminen nuorella urheilijalla

Ihminen oppii tiedostamattaan sekä tiedostaen - kokemuksen kautta sekä omaa ajatteluaan analysoimalla. Sisäiset mallit muuttuvat kokemuksen ja oppimisen tuloksena. Ihminen voi oppia reagoimaan ja toimimaan tietyissä tilanteissa toisin, kuin hän perimänsä ja aiemmin oppimansa perusteella tekisi. Tämän kaltainen oppiminen ja kehittyminen edellyttävät oman tietoisien ajattelun (kognitiivisen ajattelun) jatkuvaa tutkimista ja muokkaamista. Omien sisäisten mallien toimintojen tiedostamiseen ja säätelyyn perustuvia toimintoja kutsutaan metakognitioiksi. Ne ohjaavat urheilijan toimintaa yleisellä tasolla ja saavat erilaisia ilmenemismuotoja esimerkiksi kokemuksen tason mukaan.

Lajianalysissa on parhaimmillaan määritelty taitavan toiminnan edellyttämä ajattelu. Tämä osa-alue on kuitenkin vain harvoissa lajeissa määritelty. Kyse onkin useimmiten yksittäisen urheilijan, joukkueen ja valmentajan löytöretkestä ajattelun kehittämisen maailmaan. Suunnistuksessa ajattelun merkitys on keskeinen ja oman ajattelun tiedostaminen ja päivittäinen kehittäminen on osa huipulle tähtäävää päivittäistä harjoittelua. Oleellinen lähtökohta kehittämiselle on, että ajattelu ohjaa toimintaa joka tapauksessa. Toistuvissa tilanteissa urheilijalle muodostuu tapa toimia, jota ohjaavat sisäiset mallit. Ensimmäinen kehitysaskel onkin tutkia niitä toistuvia tilanteita ja rutiineja, joita huippusuoritukseen liittyy. Kun rutiinit löytyvät, lähdetään tutkimaan niitä ohjaavia ajatuksia.

Usein optimaalisen toiminnan edellyttämät sisäiset mallit ja urheilijan nykyhetken sisäiset mallit eroavat toisistaan. Tämän eron tiedostaminen luo pohjan kehittymiselle. Kyse on yksinkertaisesti uusien sisäisten mallien rakentamisesta lukuisten laadukkaiden toistojen kautta. Laatu tarkoittaa alkuvaiheessa suurta tietoisuuden astetta, jonka kautta varmistetaan toistojen laatu. Vähitellen uudet sisäiset mallit ottavat ohjat ja toiminta eli taito kehittyä ja automatisoitua.

Yksi keskeinen piirre kaikessa taitavassa toiminnassa on ennakointi – kehittyneisiin sisäisiin malleihin sisältyy ennakoiva ajattelu eli urheilija tietää mitä on tapahtumassa ja valmistautuu näin tilanteeseen, joka ei vielä ole nähtävissä.

Syntyy tuntemus siitä, että pelaaja on aina oikeassa paikassa oikeaan aikaan ja kykenee sujuvaan ja taitavaan toimintaan aikapaineesta huolimatta. Toinen tärkeä ja lajista riippumaton elementti on keskittyminen. Oman ajattelun tiedostamisella on mahdollista ottaa ajattelu hallintaan tarvittaessa tai säädellä keskittymisen tasoa.

Oman ajattelun havainnoinnin taidot kehittyvät noin 13–15 vuoden iässä. Tässä vaiheessa pitäisi nuoren urheilijan ajattelua ruokkia kysymyksillä ja antaa tilaa ja aikaa ongelmanratkaisuille ja oivalluksille. Tärkeintä olisi sytyttää intohimo oman ajattelun tutkimiseen ja se kautta taitavuuden kehittämiseen. Mielikuvaharjoittelu täydentää varsinaista lajiharjoittelua. Täydellisen suorituksen läpikäynti mielikuvissa vahvistaa toiminnan ohjauksen sisäisiä malleja.

13–19 vuoden ikä on oivallista taitavuuden kehittämiseen aikaa ajattelun avulla – luova ikäkausi. Aikaisemmin metakognitiivisia taitoja ei ollut vaan lukuisat toistot kehittivät taitoja. Nyt urheilija saa myös ajattelun mahdollisuudet käyttöönsä ja pystyy mielikuvien avulla ja omaa ajatteluaan havainnoimalla harjoittelemaan periaatteessa aina kun on hereillä.

Yhteisöllinen oppiminen luo erinomaiset mahdollisuudet sekä nuoren urheilijan kuuluvuuden tunteen kasvattamiseen että itsensä kehittämisen taitojen tiedostamiseen ja oppimiseen. Toistuva osallistuminen toimintaan, jossa ilmiötä yhteisesti pohditaan, selitetään ja arvioidaan kehittää urheilijoiden itseohjautuvuutta ja ajattelua sekä valmiuksia rakentaa uutta tietoa. Valmentajan roolina on luoda ympäristö, missä urheilijat yhdessä voivat luoda yhteisiä käsitteitä ja merkityksiä sekä aika, paikka ja rutiinit jakaa ajatuksia toisten kanssa. Omien ajatusten jakamisesta on hyvä tehdä nuorille tapa toimia – yhteinen pelikirja, -ajatus on hyvä apuväline. Erilaisia urheilijaryhmiä ja joukkueita tulisikin yhdessä kannustaa rakentamaan ”meidän tapaa” suunnistaa, pelata, hypätä, painia...

### **Lähteet:**

Nikulainen, P. (1994). Suunnistus ja ajattelu. P. Nikulainen, Halikko, ISBN: 9529053207.

Nikulainen, P., Vartiainen, B., Salmi, J., Minkkinen, J., Laaksonen, P. & Inkeri, J. (1995). Suunnistustaito. ER-Paino, Lievestuore, ISBN:951-9008-78-0.

## **Lahjakkuus urheilussa ja sen tukeminen,**

### **Timo Jaakkola**

Yksi urheilun kiistellyimmistä asioista on lahjakkuus. Jotkut vannovat lahjakkuuden nimeen, kun taas toiset eivät usko koko ilmiön olemassaoloon. Käytännössä käsitykset lahjakkuudesta määrittävät esimerkiksi sitä, pyritäänkö lahjakkuuksia systemaattisesti tunnistamaan ja etsimään tai jaetaan urheiluseurojen resurssit eri tavoin eritasoisille valmennusryhmille.

### **Mitä lahjakkuudella tarkoitetaan**

Mitä lahjakkuus on? Kirjallisuudesta löytyy lukuisia erilaisia määritelmiä ja malleja lahjakkuudesta. Suurin osa niistä tarkastelee koulumenestystä, älykkyyttä tai erilaisia kognitiivisia taitoja. Gagnen malli on yksi käytetyimmistä lahjakkuuden määritelmistä. Malli sisältää synnynnäiset lahjakkuustekijät (älyllinen, luova, sosioemotionaalinen, sensomotorinen, muut) sekä hankitun erityisosaamisen (talentti). Mallissa psykososiaaliset tekijät (koulu, perhe, motivaatio, asenteet, persoonallisuus) ratkaisevat, ”jalostuvatko” synnynnäiset lahjakkuustekijät kovan harjoittelun kautta erityisosaamiseksi. Oleellista on myös Gagnen ajatus siitä, ettei synnynnäisten lahjakkuustekijöiden tarvitse olla huipussaan, jotta erityisosaaminen jotain elämänavuutta kohtaan voi tulla esiin. Erityislahjakkuus tulee esiin ainoastaan, jos edellä mainitut psykososiaaliset tekijät tukevat kasvu- ja kehitysprosessia.

Toinen erittäin käytetty lahjakkuuden määritelmä on Ericssonin malli, missä lahjakkuus määritellään ”hankituksi asiantuntemukseksi”. Ericssonin mukaan jokaisella normaalin oppimispotentiaalin omaavalla ihmisellä on mahdollisuus kehittyä alansa erityisosaajaksi, jos hän harjoittelee riittävästi ja laadukkaasti. Huomionarvoista sekä Gagnen että Ericssonin lahjakkuusmalleissa on se, että ne korostavat huomattavasti enemmän lahjakkuuden ”hankittua” kuin sen geenien määrittämää synnynnäistä puolta.

## Lahjakkuus urheilussa

Mitä lahjakkuus tarkoittaa urheilussa? Urheilulahjakkuus on hyvin laaja-alainen ilmiö. Urheilussa lahjakkuutta määritellään usein niin, että ihminen huomioidaan ainoastaan fyysisenä olentona tai tekijänä. Urheilussa on tyypillisesti käytetty jakoa fyysiseen, fysiologiseen ja motoriseen lahjakkuuteen. Fyysisellä lahjakkuudella tai soveltuvuudella tarkoitetaan esimerkiksi kehon pituutta ja painoa, raajojen pituuksia ja pituussuhteita sekä rasvatonta kehon massaa. Kyseiset tekijät ovat pääosin perimän määrittämiä ja niillä on suuri merkitys monissa lajeissa. Fysiologisella lahjakkuudella tarkoitetaan esimerkiksi lihassolusuhteita, lihasmassan määrää, hapenottokykyä ja aineenvaihduntaa. Fysiologisen lahjakkuuden ilmenemiseen ja kehittymiseen vaikuttaa perimän lisäksi merkittävästi myös kasvuympäristö eli liikunta ja harjoittelu.

Kolmesta urheilussa paljon käytetystä lahjakkuustekijästä eniten väärinymmärretty ja väärinkäytetty termi on motorinen lahjakkuus. Tutkimukset ovat osoittaneet, ettei oppiminen ole perinnöllistä ja ettei siinä esiinny herkkyyksia. Keskeisin tekijä on monipuoliset ja määrällisesti riittävät harjoittelukokemukset, joita positiivisen siirtovaikutuksen kautta hyödynnetään uusien taitojen oppimisessa. Mitä enemmän oppijalla on kokemuksia ja aivoissa niitä vastaavia hermoverkkoja, sitä sujuvammin hän oppii uusia taitoa. Motorinen lahjakkuus on hankittu - ei perimän tuottama ”lahjakkuustekijä”.

Lahjakkuudesta puhuttaessa viitataan myös hyvin usein kykyihin tai kyvykkyyteen. Kyvyillä tarkoitetaan yleisesti synnynnäisiä ympäristön muokkaamia ominaisuuksia, jotka ovat liikunnallisuuden tai urheilullisuuden taustatekijöitä. Tutkimusten kautta on pyritty etsimään yleistä liikunnallisuuden tai urheilullisuuden kykyä, jota voitaisiin pitää kyseisen elämäntilanteen yhtenä ja ainoana lahjakkuustekijänä. Monien tutkimusten jälkeen on jouduttu kuitenkin toteamaan, ettei tällaista kykyä ole olemassa, vaan kaikki havaintomotoriset ja fyysismotoriset kyvyt ovat toisistaan erillisiä kykyjä. On löydetty 20–30 erilaista kykyä, mutta ne eivät siis korreloi keskenään. Tämä tarkoittaa, että oppimisen tai ”urheilullisuuden” taustalta löytyy lukuisia eri tekijöitä, joista kyvykkyyksin on ainoastaan yksi tekijä muiden joukossa. Muita tekijöitä ovat esimerkiksi aiemmat taidot ja kokemukset, psykologiset ja kognitiiviset tekijät, motivaatio, sekä fyysiset ja fysiologiset tekijät. Näin ollen ”lahjakkuus” mitä tahansa urheilulajia tms. kohtaan muodostuu aina useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Mitä enemmän nuoren urheilijan ”repussa” on oikeanlaisia eväitä, sitä todennäköisempää ns. lahjakkuuden esiin tuleminen on. Yksittäisellä tekijällä on hyvin vähän merkitystä.

## Urheilulahjakkuus psykologisena ja sosiaalisena ilmiönä

Edellä kuvattu urheilullisen lahjakkuuden määrittelemisen ainoastaan fyysisillä tekijöillä on siis hyvin kapea-alainen. Nykyinen liikuntapsykologinen ja -sosiologinen tutkimus onkin ottanut asiaan erilaisen ja huomattavasti laajemman näkökulman. Liikuntapsykologia ja -sosiologia pitää lahjakkuutta enemmän psykologisena ja sosiaalisena kuin fyysisenä ilmiönä.

Sisäinen motivaatio on lahjakkuustekijä, jonka merkitystä tuskin kukaan kieltää. Urheilijan polku lapsuudesta huipulle kestää pitkään ja huipulle ei voi päästä ilman palavaa omaehtoista halua kehittyä, nauttia urheilusta ja harjoitella intohimoisesti. Sisäisen motivaation merkitystä kuvaa tutkimustulokset, joiden mukaan huipulle päässeet ja hieman huipun alapuolelle jääneet urheilijat ovat lapsuusvaiheen harjoittelussaan eronneet toisistaan ainoastaan organisoimattoman harjoittelun määrässä. Organisoitujen seuraharjoitusten määrässä tai laadussa ei näiden kahden ”ryhmän” välillä ole ollut eroa. Huipulle päässeet urheilijat ovat siis harjoitelleet lajiaan sisäisten syiden takia, sillä he ovat jaksaneet liikkua paljon - nauttien siitä - myös ns. vapaa-aikanaan. Huipun alapuolelle jääneet urheilijat sen sijaan ovat olleet toimintaa kohtaan enemmän ulkoisesti motivoituneita, sillä he ovat liikkuneet pääsääntöisesti vain tavoitteellisessa organisoidussa toiminnassa. Oleellista asiassa on, että huiput ovat hankkineet valtavan määrän monipuolista harjoittelukokemusta ns. ”höntsäilemällä” ja saaneet siten toisiin nähden valtavan etulyöntiaseman.

Lahjakkuus urheilussa on myös sosiaalinen ilmiö. Tätä kuvaa lukuisat tutkimustulokset siitä, että ensimmäisenä vuosineljänneksellä syntyneillä urheilijoilla on paremmat mahdollisuudet päästä huipulle kuin vuoden lopussa syntyneillä. Tammi-maaliskuussa syntyneet ovat kasvuvaiheessa keskimäärin suurempia, voimakkaampia ja ovat harjoitelleet urheilua kauemmin. Edellisten asioiden vuoksi myös heidän itseluottamuksensa ja motivaationsa toimintaa kohtaan on kehittynyt positiivisemmin kuin ryhmän nuoremmilla urheilijoilla keskimäärin. Kyseistä ilmiötä tehostaa edelleen



se, että valmentajilla ja ohjaajilla on taipumus antaa eniten huomiota juuri ryhmän parhaille urheilijoille, vaikka he eivät sitä tiedostaisikaan. Tätä ilmiötä kutsutaan liikuntapsykologiassa ”itseään toteuttavaksi ennustukseksi”, ja se on keskeinen syy, miksi ensimmäisenä vuosineljänneksenä syntyneillä urheilijoilla on paremmat mahdollisuudet kehittyä huipulle. Lahjakkuuden kanssa asialla ei ole mitään tekemistä.

Monissa tutkimuksissa on todettu suurimman osan huippu-urheilijoista tulevan suhteellisen pienistä kaupungeista. Tätä on selitetty muun muassa liikuntapaikkojen saavutettavuudella ja monipuolisuudella sekä sillä, että suhteellisen pienillä paikkakunnilla urheilijat oppivat ja tottuvat jo suhteellisen nuorella iällä olemaan elinympäristönsä ”tähtiä”, joita yhteisö seuraa ja tukee.

### **Lahjakkuuksien tunnistaminen ja etsintä**

Motorinen kehitys on prosessi, jota ei voi ohittaa puhuttaessa lahjakkuudesta. Vaikka motorisen kehityksen vaiheet ilmenevät kaikilla yksilöillä samassa järjestyksessä, voi yksilöiden välillä olla suuria eroja kehityksen nopeudessa. Esimerkiksi murrosikäisillä pojilla biologinen ikä saattaa heittää jopa useamman vuoden suhteessa kronologiseen ikään. Koska kehityksen nopeudessa ilmenee suuria eroja, nuorella iällä ei ole mahdollista tietää kuka on ns. lahjakas ja kuka ei. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tulevat huiput ja huipun alapuolelle jääneet urheilijat on voitu keskimäärin tunnistaa vasta täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Nämä havainnot osoittavat, että lahjakkuuksien etsintä ja toisaalta harrastajien karsinta lapsuudessa on turhaa. Se ei kuulu tehokkaan urheilujärjestelmän toimintamalleihin. Tehokas järjestelmä ei niinkään etsi lajeille harrastajia vai ennemminkin harrastajille lajeja.

## **Kaksoisuran haasteet,**

### **Asko Härkönen**

Huippu-urheilun 2000-luvun strategioissa on yhdeksi tärkeäksi osaksi katsottu urheilijan kaksoisuran (Dual Career) tukeminen. Taustalla on ymmärrys, että urheilu-ura voi kestää vain osan arvioidusta työuran kestosta. Lyhimmilläänkin urheilu-uran jälkeen jää eläkeikään aikaa noin 25 vuotta. Huippu-urheilun strategiassa vuoteen 2006 todettiin, että ”suomalainen huippu-urheilujärjestelmä kantaa vastuun urheilijasta kokonaisuvaltaisesti”. Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportissa (2012) määriteltiin Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikölle ja erityisesti sen Urheiluakatemiaohjelmalle vastuu huippu-urheilijoiden kouluttautumisen ja urasuunnittelun valtakunnallisesta koordinaatiosta ja kehittämistyöstä yhteistyössä urheiluakatemioiden, -oppilaitosten, -järjestöjen, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä opetushallituksen kanssa.

Kaksoisura-ajattelun voidaan katsoa alkavan jo perusasteen yläkoululuokilta ja jatkuvan pisimmillään huippuvaiheeseen ja siellä korkea-asteen opintoihin saakka. Suurena haasteena ovat jokapäiväisen koulu-/opiskelutyön sekä valmentautumisen yhteensovittaminen. Lisäksi nuorella urheilijalla on kaksi tärkeää valinnan paikkaa, eli oppilaitosvalinta perusasteen jälkeen ja mahdollinen jatko-opiskelupaikka toisen asteen jälkeen. Kumpikin valinta voi edellyttää kotoa pois muuttamista. Se taas tuo isoja taloudellisia, valmennuksellisia ja sosiaalisia haasteita urheilijalle ja hänen taustajoukoilleen. Vanhempien lisäksi valmentajalla on tärkeä rooli tukea urheilijaa näissä haastavissa valintatilanteissa. Urheilijaa tulee kasvattaa kantamaan vastuu omista valinnoistaan.

Suomi on koulutusyhteiskunta, jossa useimmat ihmiset hankkivat itselle ammatin koulutuksen kautta. Urheilijoille pyritään tarjoamaan ja räätälöimään erilaisia vaihtoehtoja, mutta samalla heiltä myös vaaditaan omaa panostusta ja sitoutumista. Valtion urheilija-apurahaa nauttivat urheilijat sitoutuvat valmentautumissopimuksen kautta laatimaan koulutus- ja elämäurasuunnitelman urheilu-uraa ja sen jälkeistä elämää varten. Myös Olympiakomitean valmennustukea saavat urheilijat sitoutuvat valmennustukisopimuksen kautta tekemään vastaavan suunnitelman.

Olympiakomitean tukiurheilijoista urheilijoista suuri osa on ilmoittanut haluavansa akateemisen loppututkinnon. Kaikki eivät kuitenkaan halua pitkää koulutusuraa ja siksi onkin tärkeää muistaa, että toisen uran voi varmistaa lyhemmänkin reitin kautta, kuten esimerkiksi hankkien ammattitutkinnon työssä oppimisen kautta. Oleellista on, että urheilijalla on selvä toisen uran visio, johon voi alkaa urheilu-uran aikana valmistautua.



Jotta nuorella urheilijalla olisi mahdollisuus saavuttaa kansainvälinen huipputaso aikuisvaiheessa, on erityisesti valmentajan tiedettävä harjoittelun määrällinen ja laadullinen vaatimustaso. Sen pohjalta on tehtävä huolellisesti hyvät valmentautumissuunnitelmat niin lyhyelle kuin pidemmällekin ajanjaksolle. Nuoren urheilijan hyvä päivä pitää olla pääsääntöisesti kiireetön, jolloin se mahdollistaa hyvän laadun niin päivittäisiin urheiluharjoituksiin kuin myös koulutyöhön. Suomalainen koulu- ja opiskelujärjestelmä on ajankäytöllisesti vaativa ja siksi valmentautumisen kokonaisuuden suunnittelussa on välttämätöntä tehdä hyvää yhteistyötä oppilaitosten opintokoordinaattoreiden ja opettajien kanssa. Tässä työssä nuori urheilija tarvitsee täyden tuen myös läheisiltään.

Hyvä suunnittelu korostuu erityisesti kun urheilija on valitsemassa opiskelupaikkaa toiselta paikkakunnalta. Silloin on huolellisesti kartoitettava oppilaitoksen mahdollisuus antaa riittävät joustot urheilun ja opiskelun yhteensovittamiseksi. On kartoitettava myös uuden paikkakunnan harjoitteluolosuhteet ja niiden käytettävyys, samoin valmentautumisen asiantuntijapalveluiden (lääkäri, fysioterapia, ravitsemus ja urheilupsykologia) saatavuus. Erityisen tärkeää on varmistaa valmennuksen toteutuminen riittävän laadukkaasti ja vastuullisesti. Kyseeseen voi tulla jopa valmentajan vaihto tai ainakin jaettu valmennus. Tämä on tunnetusti hyvin haasteellinen tilanne erityisesti urheilijalle. Valmentajien täytyy olla neuvottelukykyisiä ja halukkaita hakemaan urheilijan uran kannalta parasta mahdollista ratkaisua. Uudelle paikkakunnalle siirtyminen on myös usein taloudellisesti haastava tilanne urheilijalle ja hänen perheelleen. Siksi on tarkasti harkittava, koska on viisasta jättää turvallinen ja taloudellisesti edullinen kotiympäristö.

Valintavaiheen (13–19v) aikana rakennetaan useimmissa lajeissa vankka perusta aikuisiän huippuvaihetta varten. Tuolloin harjoittelumäärät ovat suuria ja myös tehot voivat olla ajoittain kovia, mikä asettaa palautumiselle suuret vaatimukset. Riittävä lepo, hyvä ja säännöllinen ravinto ja riittävä määrä valmistavia ja palauttavia harjoituksia on sisällyttävä nuoren urheilijan päivään. Riittävä lepo tarkoittaa erityisesti aikaista nukkumaan menoaikaa ja levollista yöunta, jolla on erittäin suuri merkitys kehon ja mielen palautumisen kannalta. Kyseiset vaatimukset osaltaan selittävät suurta ajankäytön suunnittelun tarvetta. Suunnittelussa on siis huomioitava muutakin kuin ne varsinaiset perusharjoitukset. Myös vammojen ennalta ehkäisyn kannalta nuoruusvaiheen viisas ja rakentava harjoittelu on ensi arvoisen tärkeää. Valintavaiheen urheilijoille tyypillisiä ongelmia ovat jatkuva kiire ja liian monet yhtäaikaiset fyysiset ja henkiset haasteet. Nuoret eivät välttämättä itse ymmärrä liian suurta kuormittumistaan, koska kova motivaatio peittää väsymyksen tunteen. Siksi valmentajan tulee olla viisas ja vahva tukiessaan urheilijaa ja hänen läheisiään oikeiden ratkaisujen tekemisessä, esimerkiksi neljän vuoden lukiosuunnitelmassa.

Hyvän suunnittelun tukena on toiminnan säännöllinen arviointi. Valmentajan on hyvä kasvattaa urheilijaa arvioimaan ja sanoittamaan omia tuntemuksiaan, jotta valmentajan olisi helpompi arvioida sekä harjoittelun että muun elämän kokonaisuormittavuutta. Seurannassa voi käyttää apuna teknisiä apuvälineitä, esimerkiksi syke-seurantaa ja urheilijan omaan arvioon perustuvaa harjoittelun laatuindeksiä. Valmentajan läsnäolo harjoituksissa on tärkeää, että hän voi myös itse arvioida näkemänsä perusteella urheilijan kuormittumisen ja palautumisen tilaa. Pidemmällä aikavälillä myös valmentaja voi tulla myös ”sokeaksi” arvioidessaan urheilijan suorituksia ja jaksamista. Siksi arvioinnissa kannattaa käyttää apuna sopivin väliajoin toisia valmentajia, muita valmennuksen asiantuntijoita, urheilijan läheisiä ja ehkäpä jopa opettajia.

## Olympiavoittajaa tekemässä,

### Tomi Vanttinen

Liikuntatieteen koulutuksen saaneena urheilututkijana olen määrätietoisesti opastanut liikunnallisesti aktiivista lastani urheilijan polulla kohti olympiavoittoa. Tämän polun ensimmäinen vaihe on juuri päättynyt. *Lapsuusvaihe sisälsi monipuolista liikuntaa*, mistä todisteena on esittää monipuolinen sairaskertomus eri lajien tyypillisistä urheiluvammoista ja niiden lisäksi useampikin kipsi on hankittu *temmeltämällä omaehtoisesti piha- ja metsäleikkeissä*. Liikuntapedagogisesti valistuneena vanhempana olen myös pitänyt tapanani tiedustella lapseltani tuloksen sijaan ”Mitä uutta opit?” ja ”Oliko hauskaa?” hänen palatessaan harjoituksista tai kilpailuista. Iloa ja innostusta on pyritty painottamaan. Tältä osin siis määrällinen ja laadullinen pohja siirtyä ”valintavaiheeseen” pitäisi olla kunnossa

Lapseni on juuri tehnyt lajivalintansa. Tähän asti useamman urheilumuodon harrastaminen on onnistunut –niukin naukin– pitämällä eri lajien valmentajat tasaisen tyytymättöminä. Optimitilanteessa lapseni lajivalinta olisi tapahtunut vertailemalla hänen vahvuuksiaan ja tulevaa kehityspotentiaaliaan eri lajivaihtoehdoissa ja valitsemalla sen perusteella nimenomaan se laji, jossa menestyminen olisi ollut todennäköisintä. Näin ei tapahtunut. Lajivalinta tapahtui tunteella. Ja koska kyseessä on murrosikäinen tyttö, niin se tapahtui oikeastaan kaveripiirin kollektiivisella tunteella. Tosin liikuntatieteilijänä selitän lajivalinnan motivaatioteorioiden avulla. Tyttäreni valitsemassa lajissa toteutui hänen kohdallaan parhaiten kaksi kolmesta kognitiivisesta motivaatiotekijästä: *koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne*. Sitä kolmatta tekijää, koettua autonomiaa, ei onneksi ole liiemmin ollut tarjolla missään lajissa. Ties minne hunningolle olisi tyttö ajautunut.

Lajivalinta on siis tehty. *Nuoruusvaiheessa on edessä seuraavaksi opettelu harjoittelemaan, kilpailemaan ja voittamaan*. Urheilualan ammattilaisen silmin prosessin eteneminen on rationaalisen suoraviivaista. Säännölliset elämäntavat, nousujohteinen herkkyyksikaudet huomioon ottava ja täsmällisesti periodisoitu harjoittelu sekä pitkän tähtäimen suunnitelma takaavat onnistuneen lopputuloksen. Muuten hyvä suunnitelma, mutta henkilökohtaisen kokemuksen perusteella murrosikä ja rationaalisuus eivät liity toisiinsa juuri mitenkään. Siis vaikka ihmisaivojen tiedetäänkin aloittavan organisoitumisen aikuismaiseksi juuri murrosiässä, on lopputulos kuitenkin valmis pitkälti vasta yli 20-vuotiaana. Toisaalta tämä tarkoittaa, että nuoren ei voi olettaakaan ajattelevan ja käyttäytyvän kuten aikuisten. Tämän ymmärtäminen on vanhemman (ja valmentajan) kannalta armeliasta, mutta verenpaineen nousua ajoittain hallitsemattomaksi äityvä kaaos silti valitettavasti aiheuttaa.

Nuoruusvaiheessa, kuten kaikissa muissakin urheilijan polun vaiheissa, kehityksen kannalta pyhä kolmiyhteys muodostuu harjoittelun, ravitsemuksen ja levon tasapainosta. Harjoittelu ei meidän nuorelle ole koskaan ollut ongelma. Hän haluaa ja jaksaa. Harjoituksiin mennään vaikka kipsi jalassa. Toisaalta *nuorisovaiheessa urheilijan harjoitusmäärät tulisikin vähitellen kasvaa huippuunsa*, koska nuoret palautuvat nopeammin kuin aikuiset. Sen sijaan ravintoasioissa oppiminen tuntuu olevan huomattavasti valikoivampaa. Teoriatietoutta terveellisestä ja säännöllisestä perusruokavaliosta, urheilijalle oikeasta energia-aine jakaumasta sekä suorituskykyä ja palautumista edistävästä lisäravinteista on perijättärelle toki paatoksella tarjoiltu, mutta käytännössä aamupala tulee tärkeysjärjestyksessä itsensä ehostamisen jälkeen, ”Eikö mäkkärin pihvissäkin muka ole proteiinia?” ja suklaapatukka on paljon parempaa kuin myslipatukka. Toisaalta ongelma esittävän lajin työllä voisi olla syömisen sairaanomaisen kontrollointi, joten tyydymme edelleen yleensä ostamaan mielenterveysvaikutteisen karkkipussin niin pyydettyä.

*Riittävä fyysinen ja psyykinen palautuminen* ovat niin ikään jonkin asteisia haasteita kokonaisvaltaisessa katastrofissamme. Murrosiän tiedetään siirtävän unirytmiiä myöhemmäksi vaikka itse unentarve pysyy sinällään samana. Näin on tapahtunut myös meillä. Koulu alkaa nykyisessä yläkoulussa kuitenkin samaan aikaan, jos ei jopa hieman aiemmin, kuin lapsuusiän alakoulussa. Lisäksi koulun kuormittavuus on yläkoulussa uusien oppiaineiden vuoksi entistä suurempaa. Läksyjä tulee entistä enemmän ja vaikka kuvittelisi, että aikaa niiden tekemiseen on entistä enemmän nukkumaan menon ajautuessa myöhemmäksi, niin näin ei suinkaan tapahdu. Tästä ajasta taistelee, yleensä voitokkaasti, kaverit joko manuaalisesti tai somen kautta, televisio-ohjelmat ja se poikakaverin turhakekin on ilmestynyt kuvioihin tuhlamaan arvokasta palautumisaikaa.

Niin, ja se lajivalintakin osui ei-olympialajiin, joten olympiavoitosta on tämän kunnianhimoisen vanhemman enää turha haaveilla. Silti taidan edelleen antaa perijättärelleni iltaisin hyvän yön suikon ja kertoa hänestä kovasti tykkääväni.

# URHEILEVAA NUORTA TUKEVA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Nuoruuteen kuuluu oman identiteetin ja erityisyyden rakentuminen, minäkuvan ja maailmankuvan muodostuminen. Tavoitteellisesti urheilevan nuoren elämään kuuluu samalla urheilussa kehittyminen ja urheilijaksi kasvaminen. Tämä kaikki tapahtuu sosiaalisessa ympäristössä, eli vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Sosiaalinen ympäristö ei siis ole ”lisä” yksilön kehittymiseen vaan erottamaton osa sitä. Sen vuoksi on tärkeää, että ymmärrämme nuoren ympärillä olevia ihmissuhteita ja ilmiöitä. Toimintaympäristöön kuuluvat lähimmät ihmiset, mutta myös erilaiset instituutiot ja kulttuuriset yhteisöt. Näihin liittyy omia erityispiirteitään juuri nuoruudessa.

Tässä yhteydessä käsitellään urheilijaksi kasvamisen toimintaympäristöä lähinnä merkittävien ihmissuhteiden kautta, joita ovat valmentaja, vanhemmat ja ystäväpiiri. Lisäksi on pohdittu koulun roolia. Näitä on pidetty toimintaympäristön keskeisimpinä tekijöinä. Sen sijaan erilaisiin lajikuluttuureihin emme ole pureutuneet, vaikka ne luovat eittämättä omaleimaiset ympäristönsä urheilijaksi kasvamiselle. Institutionaalisista rakenteista olemme käsitelleet lähinnä koulu- ja maailmaa, urheiluseuroja, urheiluakatemiaita sekä puolustusvoimia.

## Vertaisten merkitys nuorelle urheilijalle

### Ikätoverisuhteet voimavarana,

Riikka Korkiamäki

Nuorten ikätoverisuhteet nousevat puheenaiheeksi yleensä silloin, kun ne ovat jollakin tavalla ongelmallisia. Nuoret houkuttelevat toisiaan pahoille teille, kannustavat lintsamaan koulusta, kokeilemaan päihteitä, jäämään pois harjoituksista. Porukassa maleksitaan ostarilla, varastetaan tupakkaa, töhritään seinää, kiusataan ja syrjitään. Seura tekee kaltaisekseen, ja joukossa tyhmyys tiivistyy.

On totta, että nuorten ei-toivotulla käyttäytymisellä on usein sosiaaliset perusteet. Nuoret ryypäövät, polttavat ja kiroilevat kuuluakseen ryhmään (Maunu 2013). Mutta kuuluakseen ryhmään ja viettääkseen aikaa ikätovereidensa seurassa nuoret myös menevät kouluun, harrastavat, osallistuvat ohjattuun nuorisotoimintaan ja kilpaurheilevat. Jos kiinnitämme huomiota vain nuorten yhdessä olemisen negatiivisiin puoliin, nuorten ikätoverisuhteisiin liittyvät positiiviset elementit jäävät huomiotta. Riskin sijaan kaverit, jengit ja porukat on mahdollista nähdä myös resursina.

Ryhmään kuuluminen on inhimillinen perustarve ja minuuden perusta. Ihmisen minuus ja identiteetti voivat rakentua vain suhteessa toisiin ihmisiin. Jotta ’minä’ voim olla olemassa, on oltava myös ’me’, johon minä kuulun, sekä ’muut’, joihin me emme kuulu. (Esim. Hall 1999.) Tämä korostuu nuoruusiässä, jolloin identiteetin rakentuminen on vahvaa. Olennaista on oman nuoruusidentiteetin luominen muista ikäryhmistä erottautumalla. Nuoret haluavat olla nuoria, eivät lapsia eivätkä aikuisia, ja ollakseen nuori on koettava yhteisyyttä muiden nuorten kanssa. Tästä kertoo esimerkiksi se, että yläkouluikäisten nuorten kertoessa vapaasti olemisestaan koulussa tai harrastuksissa merkityksellisintä tuntuvat olevan nimenomaan suhteet muihin nuoriin. Opettajia, valmentajia tai muita aikuisia ei juuri mainita, ellei niistä erikseen kysytä. Sen sijaan nuorten omaehtoiset tarinat keskittyvät välitunteihin, ruokatunteihin, pukuhuoneeseen ja pelimatkoihin; ystävyksiin, ristiriitoihin ja jaettuihin tunnekokemuksiin muiden nuorten kanssa. (Korkiamäki 2013.)

Samaan aikaan kun aikuiset puhuvat nuorten toverisuhteista ongelmana, nuoret itse korostavat suhteiden tavallisuutta, ystävien tärkeyttä ja olemassa olevia voimavaroja (Honkatukia, Nyqvist & Pösö 2006). Useiden tutkimusten perusteella ystävät ovat vanhempien ohella nuorelle merkittävin sosiaalisen tuen lähde (esim. Kauppinen, Koivu & Nissinen 2004; Korkiamäki & Ellonen 2010; Rueger, Malecki & Demaray 2010). Nykyajan yhteiskunnassa, jota määrittää nuoruuden omaleimaisuus suhteessa muihin elämänvaiheisiin, ikätovereiden tuki korostuu entisestään. On sanottu, että nuorta voi ymmärtää aidosti vain toinen nuori.

Nuoret tukevat toisiaan monin tavoin. Tytöille tyypillisiä ovat emotionaalisen tuen muodot, kuten kuunteleminen ja lohduttaminen, ja poikien ystävyyttä luonnehtii ”kaveria ei jätetä” -ajattelu. Sekä tytöt että pojat antavat toisilleen myös materiaalista ja informatiivista tukea, mikä ilmenee esimerkiksi rahan lainaamisena, läksyissä auttamisena ja tiedon välittämisenä kesätyöpaikoista tai harrastusmahdollisuuksista. (Korkiamäki 2013; Korkiamäki & Ellonen 2010.) Tällaisesta tuesta on nuorelle käytännöllistä hyötyä, mutta ennen kaikkea tuen merkitys on emotionaalinen. Kun nuori kokee saavansa tukea, hän tuntee kuuluvansa joukkoon. Ryhmään kuulumisen kokemus puolestaan vahvistaa sosiaalisen tuen vastavuoroisuutta nuorten yhteisössä. Vastavuoroisuus tarkoittaa, että tiiviissä kaveriporukassa nuori sekä katsoo saavansa tukea muilta että pitää luontaisena velvollisuutenaan tuen tarjoamista ystävilleen. (Emt.) Tällaisilla ikätoverisuhteissa rakentuvilla myönteisillä tuntemuksilla on suuri merkitys nuoren subjektiivisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta.

Yläkouluikäisten nuorten ikätovereiltaan kokema sosiaalista tukea tutkittaessa on havaittu, että ”vahvimilla” ovat seurustelusuhteessa olevat sekä urheilua säännöllisesti harrastavat nuoret (Korkiamäki & Ellonen 2010). Tämän on katsottu liittyvän tiiviiden kahdenvälisten (seurustelevilla nuorilla) tai yhteisöllisten (urheilevilla nuorilla) suhteiden tuottamaan läheisyyteen sekä sellaiseen nuorisokulttuuriseen ilmapiiriin, jossa seurusteleminen ja urheilu ovat arvostettuja suosion mittareita. ”Suositettu” nuori saa osakseen tukea ja tulee kutsutuksi mukaan joukkoon (esim. Berg 2010; Huuki 2010), ja suosion tuottama itsevarmuus auttaa tulkitsemaan itsen kohdistuvan vuorovaikutuksen myönteisesti (Salmela 2006). Tämä urheilun ja seurustelusuhteiden sosiaalista kompetenssia vertaisryhmässä lisäävä merkitys tulee harvoin aikuisten taholta tunnistetuksi – saati hyödynnetyksi.

Sosiaalisen tuen ohella nuoret myös kontrolloivat toisiaan. Tiiviissä kaveriporukoissa ja läheisissä ystävyysuhteissa nuoret mieltävät sosiaalisen kontrollin myönteisenä tukena. Nuorten mielestä on hyvä, että kaverit ”estävät tekemästä tyhmiä juttuja” tai ”huolehtivat etten juo liikaa”. Jopa omaan ulkonäköön ja käyttäytymiseen kohdistuvat kriittiset kommentit kelpuutetaan läheiseltä ystävältä. (Korkiamäki 2013.) Nuorten keskinäisellä sosiaalisella kontrollilla on kuitenkin aina sekä kiinnipitävä että ulossulkeva puolensa. Kiinnipitävä kontrolli vahvistaa ryhmän yhteisyyttä ja ”pakottaa” mukaan silloinkin, kun ei huvita. Ulossulkeva kontrollikin vahvistaa yhteisyyttä, mutta tekee sen vetämällä rajaa ryhmän ja sen ulkopuolisuuden välille: ulossulkeva sosiaalinen kontrolli säätelee, kuka pääsee mukaan ja kuka ei. Koulun, ohjatun harrastustoiminnan ja muiden aikuisvetoisten toimintojen näkökulmasta tärkeää on vahvistaa nuorten keskinäistä kiinnipitävää kontrollia silloin, kun nuorten yhteistoiminta ja ryhmään kuuluminen ovat toimintojen tavoitteiden mukaista. Parhaiten tämä onnistuu, kun nuori pääsee koulussa ja harrastuksissaan kokemaan yhteisyyttä muiden nuorten kanssa.

Koulutuksen ja harrastustoiminnan kautta me aikuiset pyrimme välittämään nuorille yhteiskunnassa yleisesti hyväksytyjä olemisen ja toimimisen tapoja. Päämäärä on hyvä, eikä sen tarvitse tarkoittaa, että nuorten omat näkemykset ystävien ja kavereiden merkityksestä tulevat sivuutetuiksi. Nuorten keskinäinen yhteisyys, sosiaalinen tuki ja solidaarisuus ovat ilmiöitä, joita voisimme aikuisina – vanhempina, opettajina, ohjaajina ja valmentajina – nykyistä enemmän ruokkia. Kielteisiin tekoihin houkutteleva nuorten yhteisöllisyys tulee ottaa vakavasti, mutta samalla on syytä tunnustaa ja tunnustaa nuorten ikätoverisuhteiden tuottamat voimavarat. Nuorten vertaissuhteissa esiintyvien sosiaalisten resursien esiin nostaminen saattaa paljastaa nuorten keskinäisestä kanssakäymisestä asioita, joiden tuntemisesta on hyötyä myös aikuisten asettamien kasvatus- ja kehittymistavoitteiden saavuttamisessa.

## **Lähteet:**

- Berg, P. (2010). Ryhmärajoja ja hierarkioita: etnografinen tutkimus peruskoulun yläasteen liikunnanopetuksesta. Helsinki: Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitos, Sosiaalipsykologisia tutkimuksia 22.
- Hall, S. (1999). Identiteetti. Suom. ja toim. Mikko Lehtonen ja Juha Herkman. Tampere: Vastapaino.
- Honkatukia, P., Nyqvist, L. & Pösö, T. (2006). Rikokset nuorten ”juttuina” – Narratiivisen lähestymistavan mahdollisuuksia. Teoksessa Päivi Honkatukia & Janne Kivivuori (toim.) Nuorisoriikollisuus. Määrä, syyt ja kontrolli. Helsinki: Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisuja 221, Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 66, Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja 33, 211–234.

- Huuki, T. (2010). Koulupoikien statustyö väkivallan ja välittämisen valokielassa. *Acta Universitatis Ouluensis, E 113 Scientiae Rerum Socialium*. Oulu: Oulun yliopisto.
- Kauppinen, T., Koivu, A. & Nissinen, A. (2004). Nuorten kokemukset lähisuhteista ja saamastaan tuesta yläastevuosien aikana. *Nuorisotutkimus* 22(3), 20–32.
- Korkiamäki, R. & Ellonen, N. (2010). Ikätoverisuhteet sosiaalisina resursseina yläkouluiässä. *Nuorisotutkimus* 28 (3), 18–35.
- Korkiamäki, R. (2013). Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Tampere ja Helsinki: Tampere University Press ja Nuoristutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 137.
- Maunu, A. (2013). Hauskuus ja tylsyys, turva ja vaara: Nuorten juomisen ja arjen ambivalenssit. *Yhteiskuntapolitiikka* 78 (3), 272–285.
- Rueger, S., Malecki, C. & Demaray, M. (2010). Relationship Between Multiple Sources of Perceived Social Support and Psychological and Academic Adjustment in Early Adolescence: Comparisons Across Gender. *Journal of Youth Adolescence* 39, 47–61.
- Salmela, J. (2006). Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006. Kokkola: Jyväskylän yliopisto, Chydenius-Instituutti – Kokkolan yliopistokeskus.

## Urheilijan voimaantuminen ja itseohjautuvuus ryhmätason ilmiönä,

### Olli Salmi

Vertaissuhteet ryhmässä vaikuttavat suoraan ihmisen voimaantumiseen (eli ihmisen voimaan käyttää omaa kyvykkyytään) ja itseohjautuvuuteen (eli ottaa vastuuta omasta toiminnastaan). Urheilijaa ympäröivän sosiaalisen systeemitason merkitys nousee keskeiseksi omatoimisuuteen ja vastuullisuuteen kasvamisessa.

Parhaimmillaan vertaissuhteet ryhmässä tarjoavat mahdollisuudet urheilijan omaan aktiiviseen ja vuorovaikutteiseen kehittymiseen. Se kuitenkin edellyttää yksilön muutosta passiivisesta tiedon vastaanottajasta kohti itseohjautuvaa oppimista. Tämä muutos ei kuitenkaan monesti tapahdu ongelmitta ja tässä keskeinen osa on ryhmäilmiöillä. Ryhmän vertaissuhteet voivat myös haitata urheilijan voimaantumista ja itseohjautumista. Ryhmässä toimiminen on tasapainoilua yksilön tarpeiden ja tavoitteiden välillä. Tavoitteita joko saavutetaan tai sitten ei ja se luo aina uusia tarpeita ja vaatii asettamaan uusia tavoitteita. Tämä tilanteiden vaihtuminen muodostaa tapahtumasarjan, prosessin, joka heijastuu ryhmätasolla jäsenten keskinäisessä valta- ja riippuvuussuhteissa. Urheiluryhmään kuulumisen ei ole paikallaan olemista vaan ihmisten kanssakäyminen muokkaa toimintaa.

Käsitykset ihmisen voimaantumisesta ja itseohjautuvuudesta ovat lähekkäisiä. Keskeisenä ajatuksena on se, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään ja se on sekä henkilökohtainen että sosiaalinen prosessi. Voimaa ei voi antaa toiselle. Urheilijan voimaantumisella voidaan käsittää hänen vahvaksi tulemistä. Se ei ole kuitenkaan vallanottamiseen kehottamista, eikä se lähde individualistisista tai kilpailevista arvoista, vaan sosiaalisen oikeudenmukaisuuden ja yhteistoiminnallisuuden painottamisesta. Useat voimaantumisen tutkijat ovat sitä mieltä, että ihmisiä ei voi voimaannuttaa, vaan ihminen voimaantuu vain itse. Sosiaalisella ympäristöllä on tässä merkittävä rooli. Ympäristö voi tarjota mahdollisuuksia kehittää oman kontrollin tunnetta. Se parhaimmillaan näkyy oman elämän ja muutosprosessin hallinnan tunteena sekä toiveikkuutena tulevaisuutta kohtaan.

Monien tutkijoiden mukaan sisäisen kontrollin tunne on keskeinen ihmisen voimavarojen voimaantumisessa. Ihminen voi jäädä voimaantumattomaksi (disempowered), jos hänellä on ympäristössään vaikeuksia toimintaansa jäsentyvissä osaprosesseissa. Näitä prosesseja ovat päämäärään, kyvykkyyteen ja ympäristöön liittyvät uskomukset. Ne kulkevat käsi kädessä emotionaalisten tekijöiden kanssa. Voimaantumista voidaan yrittää tukea hienovaraisilla ja mahdollistavilla



toimenpiteillä, esimerkiksi avoimuudella, toimintavapaudella, rohkaisemisella sekä turvallisuuteen, luottamukseen ja tasa-arvoisuuteen pyrkimisellä.

Onnistuneen voimaantumisen prosessin edellytyksenä on toimiva yhteisö, luottamuksellinen yhteistoiminta ja tasa-arvoisen osallistumisen mahdollisuus. Sisäisen voimantunteen kehittymiseen liittyy vastuullisuus omasta kehittymisestä sekä halu ja kyky toimia oikeaksi tietämällään tavalla. Voimaantumisen kannalta tärkeää on myös kannustava palaute ja reflektiota tukeva vuorovaikutus. Reflektiolla tässä yhteydessä tarkoitetaan vertaisryhmän jäsenten kesken tapahtuvaa ihmettelyä, pohdiskelua ja erilaisia näkökulmia sallivaa yhteistyötä. Esimerkiksi urheilija voi ilmaista epäilynsä sanomalla ”tämä harjoite ei toimi” tai ”tämä taktiikka ei toimi tässä tilanteessa”. Reflektiivinen valmentaja voi reflektoida eli ”heijastaa” kysymyksen takaisin esimerkiksi vastakysymyksellä, ”mitä konkreettista tilannetta tarkoitat”.

Urheilijan vastuunottoa voidaan tukea myös ulkoisella ohjauksella. Rovio (2000; 2002) ja Salmi (2005) tutkivat psyykkisen valmennuksen ohjelmassa joukkueen tavoitteenasettelua. Tutkimuksissa saatiin viitteitä siitä, että itseohjautuvuudenkin kannalta on merkittävää pysyä perustehtävässä yksilön ja ryhmän optimaalista suoritusta tavoiteltaessa. Joukkue kykeni yhteisen tavoitteenasettelun ansiosta tehokkaaseen tehtäväsuoritukseen sekä saavutti korkean ryhmän kiinteyden. Erittäin tärkeän osan tässä prosessissa muodosti jatkuva seuranta ja reflektiivisyyttä tukeva palautteenanto. Vastaavasti lisääntynyt yhdenmukaisuuden paine haittasi suoritusten arviointia. Vertaissuhteet voivat siten myös haitata yksilön pyrkimyksiä ryhmässä. Ryhmään kuluminen voi tällöin olla este yksilön voimaantumiseksi.

Olisi tärkeää täsmentää, millaista urheilijan kehittymistä ja oppimista painotetaan sekä tarkastellaanko ilmiötä yksilön vai yhteisön näkökulmasta. Voimaantumisen käsitettä käytettäessä tämä ei ole ongelma, koska voimaantumisen käsitteenmäärittelyssä on jo alkuvaiheessa ymmärretty sekä yksilö että sosiaalisen tason ulottuvuus. Kun itseohjautuvuutta tarkastellaan ryhmädynamiikan näkökulmasta, sosiaalinen taso joko tukee yksilön itseohjautuvuutta tai sitten toimii itseohjautuvuutta estäen. Tällöin sekä ryhmädynamiikan että yksilön itseohjautuvuuden havainnointia ja tutkimista ei voi kohdistaa yksilöön sinänsä, sen paremmin kuin pelkkään ryhmätasoonkaan, vaan ilmiön ymmärtäminen edellyttää monimutkaisen sosiaalisen systeemin ymmärtämistä.

Sosiaalisella tasolla vastuunotto on yleensä yhteydessä hyvään ryhmähenkeen ja avoimeen ilmapiiriin, jossa on helppo tuoda esille omia ajatuksia. Mutta sosiaaliset vertaissuhteet voivat myös estää yksilön vastuunottoa. Se näkyy käyttäytymisenä, jossa on hapuilua ottaa vastuuta tavoitteesta ja toimia itsenäisesti. Ryhmässä koetaan samanaikaisesti vaikeuksia tehdä parhaansa tavoitteen saavuttamiseksi. Alentunut itseohjautuvuus näkyy myös yhteistyö- ja muutosvalmiudessa, jossa ryhmän jäsenet kokevat, että he eivät ole omatoimisesti valmiita valvomaan yhdessä sovittujen sääntöjen käytännön toteuttamista. Suhtautumisessa muihin koetaan ennakkoluuloisuutta ja ryhmässä esiintyy toiveita vahvasta rajoja valvovasta johtajasta.

Vapaudella sekä sen lähikäsitteillä valinnanvapaudella, vapaaehtoisuudella ja itsemääräämisellä on keskeinen sija urheilijan voimaantumisessa. Sosiaalisella tasolla osapuolten molemminpuolisella hyväksynnällä ja tervetulleeksi kokemisella on yhteys ilmapiiriin turvallisuuteen, luottamuksellisuuden ja arvostuksen kokemiseen, mikä taas on yhteydessä voimavarojen vapautumiseen. Hyväksynnän kokemisen yhteys turvalliseen ilmapiiriin näkyy innostuneisuuden lisääntymisenä ja se antaa energiaa, jota tarvitaan haasteellisissa ja riskien ottoa vaativissa tilanteissa. Tervetulleeksi kokemisella on taas keskeinen merkitys yrittämisen halun kasvamisessa.

Alkuvaiheessa sosiaalinen suhdeverkko on monesti turvaton ja kykenemätön reflektiiviseen työskentelyyn. Ryhmän alkuvaiheen turvattomuus näkyy esimerkiksi alhaisena ristiriitojen sietokykyinä, jossa kriittiselle reflektiolle osataan antaa vain vähän kasvutilaa ryhmän keskusteluissa. Ryhmän tavoitteille ja tapahtumille annettujen merkitysten pidättynyt tarkastelu ei palvele siten vaihtoehtoisten näkökulmien esiintuloa. Kriittikiä vältellään tai kritiikin antamisella pönkitetään ryhmän sisäisiä valtasuhteita - ryhmä klikkiytyy. Tällöin huomio yleensä kiinnitetään niiden uskomusten pätevyyden tarkasteluun, joilla ongelma alun alkaen on määritelty. Mutta uskomukset voivat olla alun alkaen määritelty palvelemaan jonkin yksittäisen klikin pyrkimyksiä. Kaikki tiedostavat esimerkiksi ”hyvän harjoittelun” ja ”joukkuehen- gen” merkityksen, mutta mitä tässä yhteydessä kätkeytyy näiden asioiden taakse. Voidaanko niitä käsitellä ryhmän sisällä julkisesti? Monesti reflektion puute haittaa taustalla olevien ennako-oletusten todenperäisyyden arviointia, kuten

syntykö joukkueen luomista tavoitteista todellisuudessa hyvä joukkuehenki. Mistä nämä käsitykset hyvästä joukkuehengestä ovat itse asiassa lähtöisin ja mitä niistä pitäisi seurata? Tätä pohdiskelua ei monesti ryhmässä perinpohjaisesti kyetä käsittelemään. Jokainen urheilija pitää itseään luonnollisesti kovana harjoittelijana tai hyvän joukkuehengen edistäjänä. Turvaton ilmapiiri ja rakentavien kriittisen näkemysten puuttuminen aiheuttaa ryhmän sisällä kyvyttömyyttä arvostella ennakko-oletuksia, joille ryhmätilanteen synnyttämät uskomukset rakentuvat.

Ajautumisessa valheellisen yhteisyyden vaalimiseen tai taisteluun vallasta keskeiseksi muodostuu juuri se, että ryhmän ilmapiirin turvallisuutta ei osata alkuvaiheessa käsitellä. Kun turvattomuutta ei tiedosteta, ei sitä voida myöskään yhteisesti käsitellä. Tiedostamaton kokemus on kuitenkin negatiivinen ja ryhmän alkuvaiheessa se aktivoi perustehtävän kannalta epätarkoituksenmukaista vuorovaikutusta. Vaikeita tunteita kielletään ja kaikki negatiivinen siirretään yhteisön tai klikin ulkopuolelle. Samalla se synnyttää vieraskoreutta tai taistelua vallasta ja vie innostusta pois kriittisten näkökulmien yhteiseltä tutkimiselta. Tällöin ongelmaksi muodostuu se, että ryhmän perustehtävän rinnalle alkaa muodostua todellisten tavoitteiden kanssa ristiriidassa olevia inhimillisiä tarpeita ja ne syrjäyttävät ryhmän perustehtävästä nousseet tavoitteet. Tämä näkyy ryhmän takertuvana riippuvaisuutena johtajaansa, klikkien muodostumisena, valeyhtenäisyyden vaalimisena tai pakona tosiasioilta. Yhteisesti laaditut normitavoitteet edustavat sitä ryhmässä tiedostettua, ääneen lausuttua todellisuutta, jonka oletamme olevan totta. Sen sijaan ryhmässä koettu turvattomuus on niin kauan tiedostamatonta kunkin ryhmän jäsenen sisäisesti kokemaan todellisuutta, kun sitä ei päästä yhteisesti koko ryhmän keskuudessa jakamaan.

### **Lähteet:**

Rovio, E. (2002). Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psykkinen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkjoukkueessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 133. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy ja ER-paino.

Rovio, E. (2000). Tavoitteenasetteluohjelman suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi joukkuelajissa – toimintatutkimus tapauksena jääkiekko. Liikuntapsykologian lisensiaattitutkimus. Jyväskylän yliopisto.

Salmi, O. (2005). Riippuvaisesta ryhmästä itseohjautuvaksi - tapauskuvaus jääkiekkjoukkueesta. Liikuntapedagogiikan lisensiaatin tutkimus. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

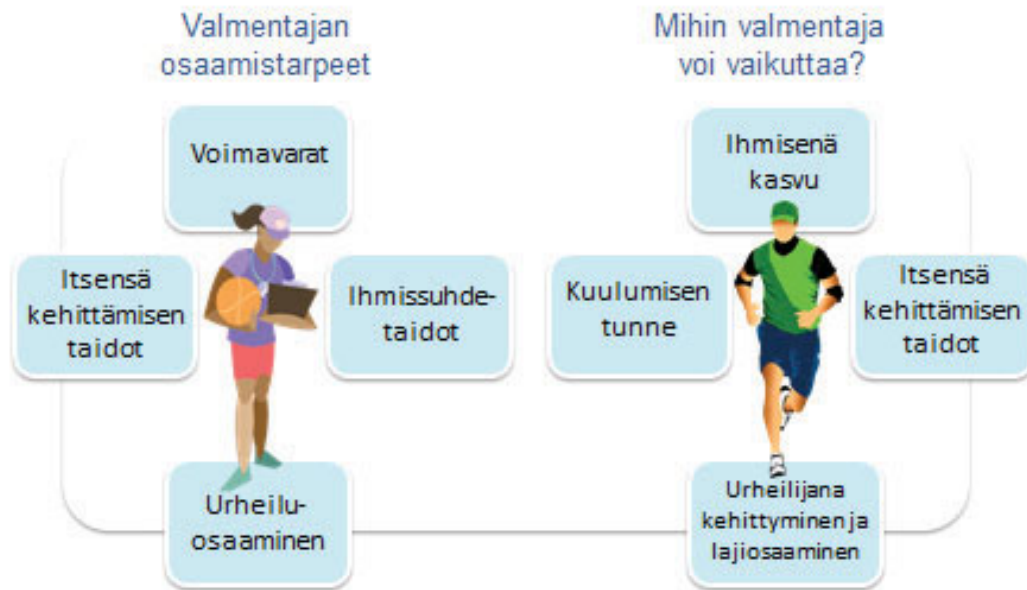
Siitonen, J. (1999). Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis E 37.

## **Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde,**

### **Kirsi Hämäläinen**

Valmentajalla on urheilijalle paljon väliä. Nuorelle urheilijalle valmentaja voi olla varavanhempi, rajojen asettaja, keskustelukumppani, opettaja ja ystävä. Valmennussuhde voi olla elämän mittainen ystävyysuhde tai myrskyistä kohtaminen, jota ei kovin lämmöllä muisteta. Valmentaja voi yrittää pitäytyä ”pelkän” valmentajan roolissa, mutta hänellä on aina merkitystä kasvattajana – halusi hän sitä tai ei.

Suomalaisen valmennusosaamisen malli pyrkii avaamaan valmentamisen kokonaisuutta (Kuvio 1). Malli on muokattu Côtén ja Gilbertin (2009) tutkimusten pohjalta. Malli sisältää kolme kokonaisuutta: Mihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa, valmentajan osaamistarpeet sekä toimintaympäristön tuottamat osaamistarpeet.



**Kuvio 1.** Suomalaisen valmennusosaamisen malli

Valmentajan osaamistarpeisiin vaikuttaa organisaation toimintailmapiiri. Lajin parissa, seuroissa ja joukkueissa syntyvät normit määrittävät hyvää valmentajuutta. Siten valmennusosaamisen eri lajeissa voi tarkoittaa hieman erilaisia asioita tai ainakin on eri asia olla valmentaja erilaisissa lajeissa. Lajikulttuuri voi määrittää myös pitkälle, sitä millainen on hyvä ihmissuhde valmentajan ja urheilijan välillä. Osaamistarpeeseen vaikuttaa myös valmentajan persoona – hänen kokemuksensa ja taustansa. Esimerkiksi valmentajan ikä voi vaikuttaa hänen sukupolviosaamistarpeeseensa – siihen kuinka paljon hänen täytyy oppia ymmärtämään valmennettaviensa elämästä ja maailmasta.

Suomalaisen valmennusosaamisen mallissa valmentajan osaaminen jaetaan neljään osaan: urheiluosaamiseen, ihmishuhdetaitoihin, itsensä kehittämisen taitoihin ja voimavaroihin. Valmentajan urheiluosaaminen on niitä tietoja ja taitoja, joita perinteisesti on ajateltu olevan valmennusosaamista. Yleinen urheiluosaaminen tarkoittaa suorituskyvyn kehittämistä, joka edellyttää tietoa esimerkiksi ihmisen kasvusta ja kehityksestä sekä kuormituksesta ja palautumisesta. Urheiluosaamiseen ydintä on lajiosaaminen, joka on tietoa lajin vaatimuksista, tekniikasta ja taktiikasta ja taitoa ohjata ja opettaa näitä urheilijalle. Valmentajan ihmishuhdeosaamisen keskiössä ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointitaidot ja ihmistuntemus. Pohjan kaikelle osaamiselle ja oppimiselle luovat valmentajan itsensä kehittämisen taidot, joita ovat esimerkiksi, itsensä tunteminen, itsearviointitaidot, oppimaan oppimisen taidot, verkostoitumistaidot, tiedonhankinta- ja arviointitaidot sekä ajattelun taidot.

Valmennusosaamisen mallissa urheilijan osaamista kuvataan niillä elementeillä, joihin valmentaja voi vaikuttaa. Ne on mallissa jaettu neljään kokonaisuuteen: ihmisenä kasvu, urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen, kuulumisen tunne sekä itsensä kehittämisen taidot.

Ihmisenä kasvu on kokonaisvaltaista kehittymistä – arvojen ja asenteiden ja ihmishuhdetaitojen oppimista, terveen itsearvostuksen kehittymistä ja toisten ihmisten huomioimista. Urheilijana kehittymistä tarkastellaan sekä yleisenä urheilullisuutena että oman lajin urheilijana kehittymisenä. Urheilijana kehittyminen tarkoittaa urheilullisen elämäntavan kokonaisuutta, johon sisältyy harjoittelu ja lepo ja terveyden edistäminen. Psykkinen osa urheilijan kehitymisestä tarkoittaa itseluottamuksen rakentumista, motivaatiota ja innostusta. Lajin urheilijana kehittyminen (pelaajana, uimarina, voimistelijana...) tarkoittaa lajin teknistä, taktista ja välineosaamista. Lajiosaaminen tarkoittaa myös niitä erityisiä fyysisiä, psykkinisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia, joita lajissa tarvitaan.

Kuulumisen tunne tarkoittaa, että urheilija kokee itsenä urheilijaksi ja erityisesti oman lajinsa urheilijaksi. Hän kokee olevansa osa yhteisöä – ryhmää, joukkuetta, seuraa, lajia. Se on lajirakkautta ja seuraylpeyttä, joka syntyy positiivisista kokemuksista ja ihmissuhteista. Itsensä kehittämisen taidot ovat edellytyksenä kaikelle kehittymiselle. Niihin kuuluvat tavoitteenasettelu- ja itsearviointitaidot, oppimaan oppimisen taidot, verkostoitumis-, ajattelun ja tiedonhankintataidot.

Toimintaympäristö määrittää sitä, mitä valmentaminen on ja mitä valmentajan pitäisi osata. Urheilijan ikä ja taso vaikuttavat siihen, mitä valmentajan tulee osata. Toimintaympäristömuuttujia on muitakin: urheilijoiden sukupuoli, harjoittelun organisointi, harjoitteluryhmä, valmentajan rooli, kulttuuriasiat sekä olosuhteet. Nuorten valmentajien toimintaympäristö on usein haastava. Harjoitusryhmät ovat usein suuria, samassa ryhmässä on usein eri tavoiteorientaatioilla olevia urheilijoita, urheilijoille voi olla paljon huomiota tarvitsevia yksilöllisiä ominaisuuksia ja harjoitusolosuhteet eivät välttämättä ole ihanteelliset.

Valmennusosaamisen mallissa valmentaja vaikuttaa urheilijan eri osa-alueisiin. Näistä urheilijan henkiset voimavarat, kuulumisen tunne ja ihmisenä kasvaminen ovat alueita, joka on erityinen merkitys ihmissuhteen rakentumisen kannalta. Toki valmentajan asiantuntemuksen merkitys urheilijan suorituskyvyn kehittämisessä on yksi valmennussuhteen kivijaloista. Ilman tätä asiantuntemusta valmentaja ei näytä urheilijalle kovin tarpeelliselta. Urheilijan henkisiin voimavaroihin sisältyy monia asioita, kuten positiivinen minäkuva ja itsearvostus, tavoitteenasettelu, irtiottokyky, keskittyminen, hyvinvointi, tahto, motivaatio ja innostus. Kuulumisen tunne syntyy positiivisista kokemuksista ja ihmissuhteista. Ihmisenä kasvaminen tarkoittaa paitsi kasvua urheilijaksi, kuten urheilun sääntöjen kunnioittamista ja urheilulliseen elämäntapaan kasvamista, myös kasvua ihmisenä ylipäättään. Urheilijat itse kertovat oppineensa urheiluharrastuksen parissa paljon positiiviseksi koettuja asioita (Hämäläinen 2008).

Hyvän valmennussuhteen voisi kiteyttää siten, että se tuottaa positiivisia kokemuksia. Fry ja Gano-Overway (2010) tutkivat nuorten urheilijoiden arvioita välittävistä ilmapiiristä ja sen vaikutuksista heidän kokemuksiinsa. Urheilijat, jotka kokivat ilmapiirin välittävänä arvioivat nauttivansa enemmän, omaavansa positiivisen suhtautumisen joukkuekaveriteita ja valmentajaa kohtaan, omistautuivat enemmän lajille ja käyttäytyivät itse huomaavaisemmin muita kohtaan. Välittävä ilmapiirin keskeinen tekijä on välittävä aikuinen. Tehokkaan nuorten urheiluohjelman yksi tekijä on välittävien aikuisten rekrytointi. Välittävissä ilmapiirissä vastataan toisten tarpeisiin kuuntelemalla, empaattisella suhtautumisella ja hyväksymisellä. Ympäristö, joka koetaan kutsuvaksi, tukevaksi ja arvostavaksi antaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Fry & Gano-Overway 2010) Molemmipuolinen luottamus, arvostus ja tuki ovat tärkeitä tekijöitä hyvän valmennussuhteen luomisessa (Jowett & Cockerill, 2003). LaVoi löysi nuorten urheilijoiden aineistosta 19 osa-aluetta, jotka kuvaavat ja avaavat läheisyyttä urheilija- valmentaja suhteessa (Taulukko 1).

**Taulukko 1.** Läheisen valmentaja-urheilija suhteen osa-alueet (mukaeltu LaVoi 2007)

Osa-alue	Kuvaus	Urheilijan esimerkki
Vuorovaikutus	Voi puhua vapaasti, se on luontevaa, kuuntelee, panostaa, rakentavaa kritiikkiä	”Voin puhua valmentajalle muustakin kuin jalkapallosta, vaikka koulusta ja elämästä yleensä”
Tukeminen	Rohkaisee, turvallinen olo, ei huuda	”Kun valmentaja ei huuda”
Välittäminen	Välittää ja huolehtii päivittäin	”Huomioiva valmentaja, joka välittää pelaajista yksilöinä”
Ystävällisyys	Ystävällinen, mukava	”Valmentaja on mukava”
Ymmärtäväisyys	Tunnista ja ymmärtää toisen ihmisen tilanteen; tunteet, tavoitteet, motiivit. Hakee perspektiiviä, empatia.	”Me ymmärrämme toisiamme.”
Lähestyttävä	Voi lähestyä, ei tarvitse pelätä	”Häntä voi lähestyä kaikissa asioissa.” ”Hän ei pelota ja häneltä voi kysyä.”
Mukavuus	Tuntuu mukavalta, vitsaillaan, nautitaan olosta	”On helppo puhua mistä tahansa”
Luottavuus	Ei petä luottamusta, vakuuttaa, voi turvautua tarvittaessa	”Hän on minua varten milloin tahansa”
Arvostus	Kunnioitus ja arvostus	”Kunnioitamme toistemme roolia urheilijana ja valmentajana.”
Reiluus	Tasa-arvoinen, reilu ja oikeudenmukainen	”Ei suosikkeja, kaikkia kohdellaan tasaveroisesti.”
Osaaminen	Valmentajalla on osaamista ja tietoa	”Hän tekee sinusta niin hyvän urheilijan kuin mahdollista.”
Toiminta vapaa-ajalla	Toimitaan yhdessä harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolellakin	”Voidaan mennä kahville tai lounaalle”
Sitoutuminen	Sitoutuminen valmennussuhteeseen ja urheilijaan	”Sitoutunut auttamaan minua.”
Voimaannuttaminen	Kokea voimaantuvansa, rohkaistuvansa ja inspiroituvansa ihmissuhteen voimasta	”Ei vaan valmentaja vaan ihminen, joka pyrkii auttamaan sinua paremmaksi ihmiseksi”
Aitous	Voi olla oma itsensä	”Valmentaja tietää kuka minä olen” ”Valmentaja käyttäytyy inhimillisesti”
Rehellisyys	Esittää todelliset ajatuksensa ja tunteensa.	”Valmentaja on suora ja rehellinen urheilijoilleen.”
Avoimuus	Halu jakaa osaamista, ajatuksia ja tunteita ja pyytää palautetta.	”Suhtautuu avoimesti keskusteluun urheilijan tunteista, valmentajan ja urheilijan odotuksista.. kaikesta muustakin tärkeästä.”
Vastavuoroisuus	Kaksisuuntainen vaikuttamismahdollisuus	”Minusta tuntuu, että valmentaja välittää minusta ja tukee minua, ja niin minäkin häntä.”
Sopiva etäisyys/läheisyys	Sopiva läheisyyden määrä	”Valmentajan ei tarvitse olla niin kuin ystävä vaan enemmän roolimalli” ”Voi vitsailla ilman, että menee liian pitkälle.”

Valmentajan näkökulmasta hyvän valmennussuhteen rakentaminen tuottaa hyviä urheilutuloksia. Gould ja Carson (2011) totesivat, että valmentajan panostaessa hyvän valmennussuhteen rakentamiseen urheilijat kokevat sillä olevan monia positiivisia vaikutuksia heidän kehittymiseensä. Gould, Collins, Leuer & Chang (2006 ja 2007) mukaan valmentajat näkivät hyvän valmennussuhteen olevan kriittinen tekijä valmentajana menestymisessä. Valmentajat näkevät itsensä myös kasvattajina. Vella, Oades ja Crowe (2011) haastattelivat nuorten harrastetason valmentajia, jotka kokivat tehtäväkseen vaikuttaa urheilijan kasvuun. Osa-alueita, joihin valmentajat näkivät itsensä vaikuttavan, olivat Côtén ja Gilbertin (2009) kuvaamat luottamus, kuulumisen tunne, suorituskyky ja ihmisenä kasvu. Näiden lisäksi mainituiksi tulivat elämän taidot, ilmapiiri, positiivinen vaikutus ja positiiviset psykologiset ominaisuudet. Starchan, Côté



ja Deakin (2011) tutkivat nuorten huippujen valmentajia selvittääkseen valmennuksen toimintaympäristön keskeiset ominaisuudet. Näitä ominaisuuksia olivat fyysinen ja psyykinen turvallisuus, sopiva rakenne ja suunnittelu, kannustavat ihmissuhteet, mahdollisuus kuulua ryhmään, positiiviset sosiaaliset normit, tehokkuuden ja merkityksellisyyden tukeminen, mahdollisuus taitojen kehittämiseen sekä perhe-elämän, opintojen ja yhteisön huomioiminen. (Taulukko 2).

**Taulukko 2.** Nuorten urheilun toimintaympäristön keskeiset ominaisuudet. (mukaeltu Starchan, Côté ja Deakin 2011)

Toimintaympäristön ominaisuus	osa-alueet
Fyysinen ja psyykinen turvallisuus	Välineet/tilat Loukkaantumiskisän vähentäminen Valvonta Valmentajien välinen vuorovaikutus Huonoon käytökseen puuttuminen
Sopiva rakenne ja suunnittelu	Selkeä harjoituksen rakenne ja suunnitelma Selkeät odotukset harjoittelulle ja käyttäytymiselle Mahdollisuus pelaamiseen/vapaaseen leikkiin
Kannustavat ihmissuhteet	Rohkaisu Vastuullinen valmennus Vuorovaikutus harjoitus- ja kilpailutilanteissa Vuorovaikutus urheilun ulkopuolisissa tilanteissa
Mahdollisuus kuulua ryhmään	Urheilutoimintaan osallistuminen Ryhmäytyminen
Positiiviset sosiaaliset normit	Positiivisten arvojen toteuttaminen
Tehokkuuden ja merkityksellisyyden tukeminen	Johtajuuden kehittäminen Itsenäinen toiminta Vastuullisuuden ja luottamuksen kasvattaminen Tilaisuus päätösten tekoon Omaehtoinen kehittäminen Tilaisuus tunnustusten saamiseen
Mahdollisuus taitojen kehittämiseen	Monipuolinen ominaisuuksien kehittäminen Psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittäminen Mahdollisuudet oppia
Perhe-elämän, opintojen ja yhteisön huomioiminen	Vanhempien tuki ja osallistuminen Vanhempien odotukset Koulun ymmärrys urheilun vaatimuksista Yhteistyö koulun kanssa Opintojen mahdollistaminen Yhteisön tuki

Gilbert, Nater, Siwik ja Gallimore (2010) kuvaavat sekä tutkimusten että käytännön kokemusten kautta hyvän valmentajan ominaisuuksia pyramidimallin avulla. Malli perustuu valmentaja John Woodenin malliin. (Kuvio 2)



**Kuvio 2.** Hyvän valmentajan ominaisuudet (mukaeltu Gilbert jne. 2010)

Pyramidimallin alin kerros käsittää viisi osaa, joista reunimmaiset välittäminen ja tasapaino ovat kulmakiviä, jotka pitävät koko rakennelman pystyssä. Toinen kerros kuvaa valmentajan oppimisen osa-alueita. Kolmas kerros on pyramidin sydän: valmentajan opettamistaidot, lajiosaaminen ja urheiluosaaminen ovat keskeisiä valmentajan ammattitaidon osia. Neljäs kerros auttaa vastaamaan haasteisiin. Pyramidin laastina on ominaisuuksia kuten pohjakerroksen tukena empatia ja rehellisyys.

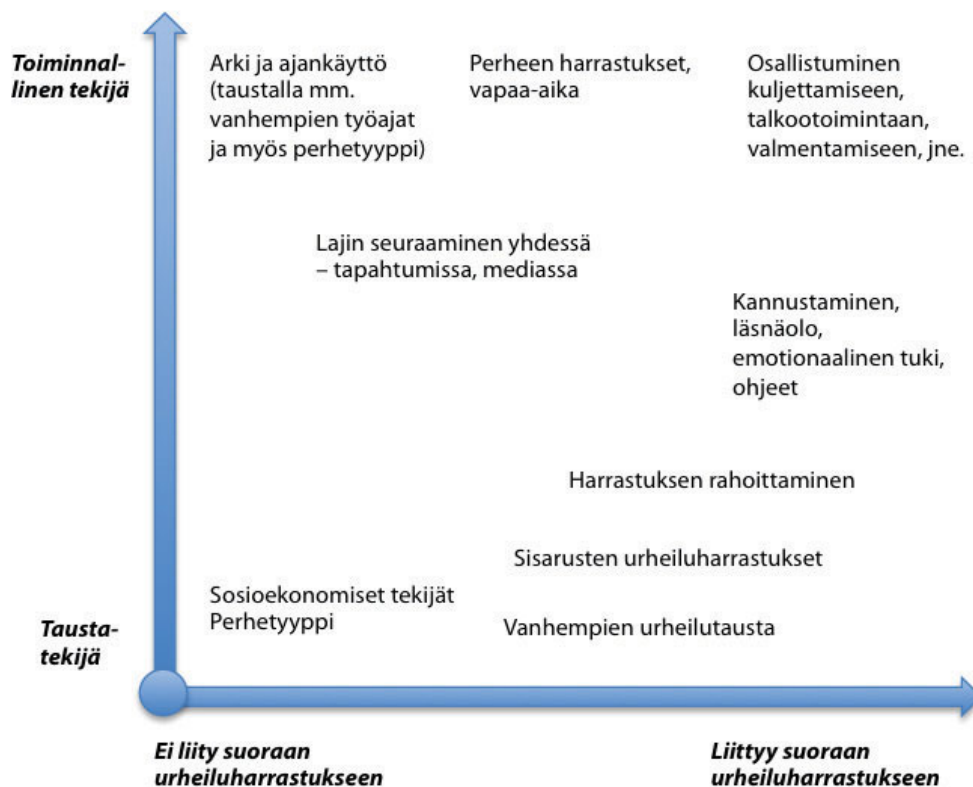
### Lähteet:

- Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, Vol. 4 Issue 3, p307.
- Fry, M. & Gano-Overway, L. (2010). Exploring the Contribution of the Caring Climate to the Youth Sport Experience. *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 22 Issue 3, p294.
- Gilbert, W., Nater, S., Siwik, M. & Gallimore, R. (2010). The Pyramid of Teaching Success in Sport: Lessons from Applied Science and Effective Coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, Vol. 1 Issue 2, p86.
- Gould, D. & Carson, S. (2011). Young Athletes Perceptions of the Relationship between Coaching Behaviors and Developmental Experiences. *International Journal of Coaching Science*, Vol. 5 Issue 2, p3.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L. & Chung, Y. (2006). Coaching life skills: A working model. *Sport and Exercise Psychology Review*, 2, 10-18.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L. & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 16-37.
- Hämäläinen, K. (2008). Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän Yliopisto.
- Jowett, S & Cockerill, I. M. (2003). Olympic Medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- LaVoi, N. (2007). Expanding the Interpersonal Dimension: Closeness in the Coach-Athlete Relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*. Vol. 2. Number 4, 497-512.
- Starchan, L., Côté, J. & Deakin, J. (2011). A new view: exploring positive youth development in elite sport contexts. *Qualitative Research in Sport, Exercise & Health*, Vol. 3 Issue 1, p9.
- Vella, S., Oades, L. & Crowe, T. (2011). The Role of the Coach in Facilitating Positive Youth Development: Moving from Theory to Practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 23 Issue 1, p33.

# Vanhempien merkitys ja rooli,

Outi Aarresola

Urheiluharrastus mielletään ensisijaisesti urheiluseurassa tapahtuvaksi harrastamiseksi. Vanhemmat ovat kuitenkin liikkuttaneet lasta koko varhaislapsuuden ja edelleen kouluikässä ratkaisevat, onko harrastaminen mahdollista vai ei. Lisäksi vanhemmilla on ensisijainen lapsen kasvatustehtävä, ja he ovat vastuussa lapsensa hyvinvoinnista. Vanhemprien tehtävää urheilussa on kuvattu sloganilla ”kuljeta, kustanna ja kannusta”. Teoreettisesti vanhemprien merkityksessä voidaan eritellä esimerkiksi liikuntaharrastusta tukeva kulttuurinen pääoma ja toisaalta harrastuksen mahdollistava taloudellinen pääoma. Tutkimuksista kuitenkin tiedetään, että vanhemmilla on hyvin monitahoinen merkitys ja rooli lasten urheiluharrastamisessa. Toisaalta Suomessa on tehty melko vähän nimenomaan vanhempiin kohdistuvaa tutkimusta, joka valottaisi vanhemprien roolia heidän itsensä näkökulmasta. Kuvioon 1. on koottu erilaisia ”perhetekijöitä”, joiden on tutkimuksissa katsottu vaikuttavan lapsen ja nuoren urheiluharrastamiseen. Tekijät on jaoteltu toisella akselilla taustatekijöihin ja toiminnallisiin tekijöihin sekä toisella akselilla urheiluharrastukseen liittymisen suhteen.



**Kuvio 1.** Lapsen urheiluharrastukseen vaikuttavia perhetekijöitä.

Useissa tutkimuksissa vanhemprien (eli perheen) sosioekonomisen aseman on havaittu olevan yhteydessä liikuntaharrastukseen. Liikuntaa harrastavien lasten vanhemmat ovat muita useammin korkeasti koulutettuja, korkeimmista ammattiryhmistä ja hyvätuloisia. Ilmiö johtuu siitä, että korkeimmissa sosioekonomisissa ryhmissä arvostetaan terveellisiä elämäntapoja ja urheiluharrastus on sosiaalisesti arvostettua. Hyvätuloisten lapsilla on myös muita paremmat taloudelliset edellytykset näihin harrastuksiin. Erot eri sosiaaliryhmillä ovat vain kasvaneet, ja vanhemprien sosioekonomisen aseman korostuu entisestään nykypäivänä, kun harrastusmaksut ovat nousussa ja samalla lapsiköyhyys lisääntynyt Suomessa. Nykyään noin 13 % alaikäisistä lapsista kuuluu suhteellisen köyhyysrajan (60 % väestön mediaanitulosta) alapuolella elävään perheeseen. Toisin sanoen joka kahdeksannen lapsen tai nuoren vanhemmalla on hyvin rajalliset mahdollisuudet kustantaa urheiluharrastusta. Toisaalta urheiluharrastusten hinnoista ja kehityksestä ei ole ajantasaista, kattavaa tutkimustietoa.

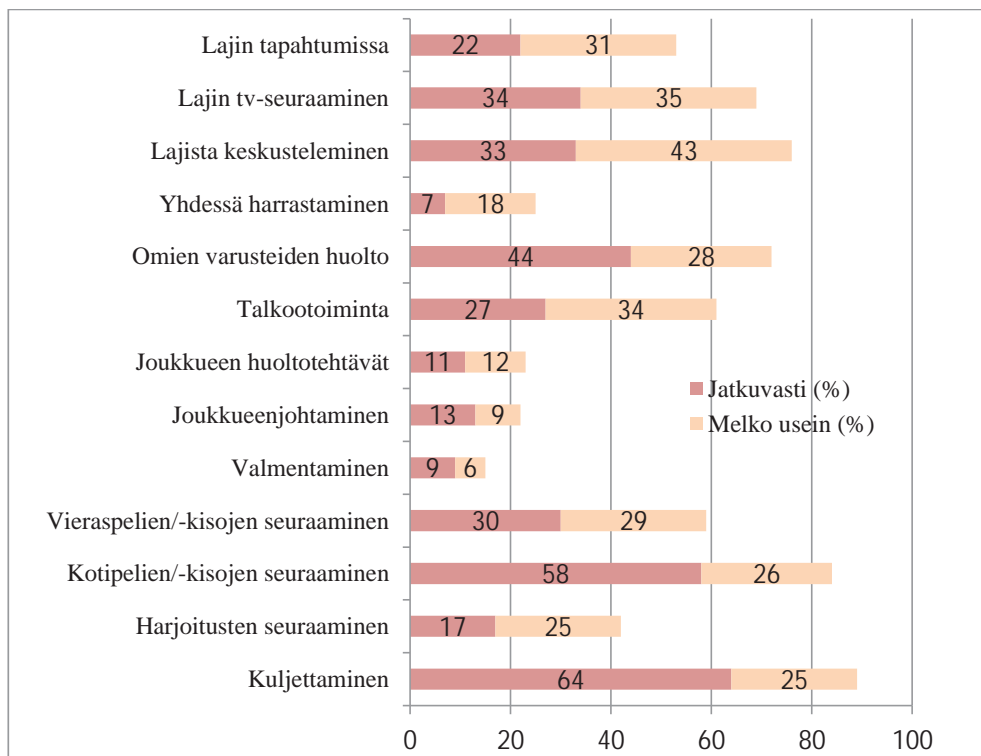
Vanhempiin liittyvistä taustatekijöistä myös perhetyypillä on havaittu olevan yhteys urheiluharrastukseen. Tämä liittyy vahvasti sosioekonomiseen asemaan erityisesti tulojen osalta; esimerkiksi yksinhuoltajaperheiden lapset ovat harvemmin mukana intensiivisessä urheilutoiminnassa kuin kahden vanhemman perheen lapset. Perhetyyppi liittyy pitkälti sen vaikutukseen sosioekonomiseen asemaan, mutta myös perheen arkeen: kahden vanhemman perheessä on helpompi sovitella aikatauluja, jakaa taloustöitä ja hoitaa kuljetuksia harrastuksiin.

Taustatekijöistä vanhempien omalla urheilutaustalla on merkitystä lapsen urheiluharrastuksen kannalta. Vanhempien liikunnallisuus ja kiinnostus urheiluharrastusta kohtaan vaikuttaa lapsen kiinnostuksen suuntautumiseen erityisesti varhaislapsuudessa, kun perhe on selkeästi vahvin tekijä lapsen kasvuympäristössä. Monissa suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että liikunnallisilla vanhemmilla on liikunnallisia lapsia. Myös kilpaurheilua harrastaneiden vanhempien lapset ryhtyvät todennäköisemmin harrastamaan kilpaurheilua: esimerkiksi Laps Suomen -tutkimuksen aineistossa kilpailleiden vanhempien lapsista 27 % harjoitteli 4–7 kertaa viikossa ja 21 % osallistui kansallisiin tai kansainvälisiin kilpailuihin, ei-kilpailleiden lapsista näin teki 8 % ja 7 %. Tavat ja asenteet siis periytyvät.

Vanhempien merkitys lajivalinnassa on kahtalainen. Laps Suomen -tutkimuksessa havaittiin, että liikuntaa harrastavien lasten vanhemmista (n=115) joka neljännellä oli mielessään laji, jota toivoivat lapsensa harrastavan. Vanhempien itse harrastamilla lajeilla ei kuitenkaan ollut yhteyttä lasten harrastamiin lajeihin. Myöskään vanhempien kilpailulajien ja lasten kilpaurheilulajien välillä ei havaittu yhteyttä. Ilmeisesti lasten harrastusmahdollisuudet olivat niin erilaiset kuin vanhempien lapsuudessa, että vanhemmatkin ”ajanmukaistivat” käsityksiään urheiluharrastamisesta. Lapsen kasvaessa nuoreksi vanhempien merkitys kiinnostuksen suuntaajina vähenee ja urheiluharrastuksesta tulee yhä enemmän nuoren oma harrastus, jota vanhemmat eri tavoin tukevat.

Kun lapsi ja nuori urheilee, vanhemmat voivat osallistua harrastukseen hyvin monella tapaa: vanhemmat kuljettavat harjoituksiin ja kisoihin, kannustavat paikan päällä, huoltavat varusteita, seuraavat lajia yhdessä lapsen ja nuoren kanssa, huolehtivat ruokailuista, antavat palautetta urheilusuorituksista, osallistuvat joukkueen tai seuran tehtäviin ja niin edelleen. Kuviosta 2 nähdään, millaisilla eri tavoilla ja kuinka paljon vanhemmat osallistuivat Nuori Urheili- ja -tutkimuksen mukaan 14–15-vuotiaan nuorensa harrastukseen. Eniten vanhemmat osallistuivat kuljettamiseen: 64 % kuljetti lapsiaan harrastuksiin jatkuvasti, vain 2 % vanhemmista ei kuljettanut lainkaan. Joukkueen tehtävien lisäksi vähäisimmin osallistuttiin yhdessä pelailuun tai liikkumiseen. Kuitenkin 25 % vanhemmista pelasi tai liikkui muuten yhdessä lapsensa kanssa vähintään melko usein, kuntoilijat useammin kuin ei-liikunnalliset, ja kilpaurheilua harrastaneet useammin kuin kuntoilijat.

Vanhempien rooli riippuu lajin ja seuran toimintakulttuurista, sekä myös lapsen tai nuoren harrastamisen tasosta ja intensiteetistä. Mitä tavoitteellisemmin harrastetaan, sitä tiiviimmin vanhemmat ovat mukana lapsen harrastuksessa.



**Kuvio 2.** Vanhempien osallistuminen nuoren urheiluharrastukseen, nuoren urheilijan mukaan (N=2492)

Nuoruvaiheessa harrastamisen vaatimukset lisääntyvät. Urheilijaksi kasvavat harjoittelevat yhä enemmän ja kilpailevat yhä laajemman joukon kisoissa, jopa valtakunnallisella tasolla. Monissa tutkimuksissa on raportoitu intensiivisen harrastamisen kuormittavan perhettä huomattavasti. Nuoren tavoitteellisesta urheiluharrastuksesta tulee helposti koko perheen projekti. Joillekin vanhemmille nuoren harrastuksen ympärille muodostuu oma yhteisönsä, ja vanhemmat ovat innolla mukana toiminnassa. Toisaalta huolet liittyvät ensisijaisesti nuoren jaksamisen lisäksi perheen varojen ja ajan riittävyteen. Voi kiteyttää, että parhaimmillaan nuoren urheiluharrastus on perhettä yhdistävä ja sen elämänlaatua lisäävä tekijä, pahimmillaan se voi kuluttaa perheen henkiset ja aineelliset resurssit loppuun.

Lasten ja nuorten urheilussa vanhemmat ovat siis yksi keskeinen tekijä, jota ei ainakaan urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta voida sivuuttaa. Vanhempien osallistumisella harrastukseen on merkitystä tietysti lapselle, mutta myös urheiluseuralle ja vanhemmille itselleen. Osallistuminen tapa ja määrä tulevat ideaaliksi silloin, kun kaikkien kolmen toimijan kokemus on myönteinen. Vanhempien osallistumiselle ei siis voida asettaa tavoitetta vain yhden toimijan näkökulmasta. On myös tunnistettava erilaiset perheet ja eriytyneet mahdollisuudet.



# Nuori urheilija ja vammaisurheilun erityispiirteet,

## Aija Saari

Polkuja vammaisurheilun pariin on yhtä monta kuin on vammaisurheilijaakin. Yksi vammaisurheilun erityispiirteistä on se, että urheilu-ura voi alkaa jo nuorena, tai vasta aikuisena jos vammautuminen tapahtuu myöhemmällä iällä. Tässä artikkelissa keskitytään sellaisiin erityispiirteisiin, jotka korostuvat vammaisen nuoren urheilijan polulla. Näistä keskeisimpiä ovat luokittelu, esteettömyys, kuntoutus ja vammaispalvelut, vertaistuki ja monilajisuus.

Vammaisurheilu on tässä kattokäsite, joka kattaa sekä erityiset vammaisurheilulajit että urheilijat, jotka kulkevat vammaisurheilijan polkuaan yleisten lajiliittojen järjestelmissä ja joilla on jokin tässä artikkelissa kuvatuissa vammaisurheilujärjestelmissä<sup>1</sup> hyväksytty vamma. Erityiset vammaisurheilulajit (engl. disability-specific) toimivat joko Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:ssä (kuten maalipallo, pyörätuolirugby, sokkopingis tai boccia) tai lajiliitoissa (kuten pyörätuolikoripallo, sähköpyörätuolialibandy jne.). Paralympialajeista kaikki yksilölajit toimivat nykyään lajiliiton alla. Lajiliittointegraation seurauksena yhä useampi vammaisen urheilija liikkuu, harjoittelee ja kilpailee vammattomien urheilijoiden kanssa seuroissa ja lajiliitoissa.

## Nuorten määrät

Koulumaailmassa on huomattu erityisen tuen tarpeiden lisääntyneen. Noin joka neljännen lapsen tai nuoren arvioidaan olevan erityisen tuen tarpeessa. Kuitenkin heistä vain osalla on sellainen vamma tai pitkäaikais sairaus, joka täyttää vammaisurheilussa kilpailemisen kriteerit. Suomessa tällaisia vammaisurheilun kriteerit täyttäviä nuoria on todennäköisesti joitakin tuhansia.

VAU:n nuoriso-ohjelmassa (Sporttiklubi) liikkuu aktiivisesti noin tuhat liikunta-, näkö- tai kehitysvammaista tai elinsiirron saanutta alle 19-vuotiasta lasta tai nuorta. Syksyn tai kevään Junior Games -kisojen osallistujamäärien perusteella kilpailemisesta kiinnostuneita on vähintään 400–500. Lisäksi vammaisia nuoria liikkuu ja urheilee lajiliitoissa ja seuroissa, joissa osallistujia ei välttämättä tilastoida vammaisuuden perusteella.

Paralympianuorten valmennusryhmään on kerätty noin 20 lahjakasta yksilölajien harrastajaa. Lisäksi palloilulajien maajoukkueissa on kutakuinkin saman verran nuoria. Optimistisestikin arvioituna tavoitteellisesti valmentautuvien ja kilpailevien vammaisten nuorten määrä on Suomessa alle sata. Vammaisen nuori on harvinaisuus ikäistensä urheilijoiden joukossa.

## Luokittelu on vammaisurheilun portinvartija

Vammaisurheilun keskeisin erityispiirre on luokittelu. Vammaisurheilun kilpailukelpoisuus selvitetään määrittelemällä urheilijan luokka. Luokittelulla pyritään siihen, että lopputuloksen ratkaisevat urheilulliset tekijät, ei vamman haitta-aste. Luokittelua voidaan verrata esimerkiksi vammattomien painoluokkalajeihin (esim. paini, judo, nyrkkeily). Sen määrittäminen kuka ja millä toimintakyvyllä on vammaisurheilun kilpailujärjestelmissä kilpailukelpoinen (minimivamma) vaatii yleensä koulutetun luokittelijan apua. Luokittelu voi toimia myös mukaan pääsyn esteenä.

Valmentaja tarvitsee tiedon siitä täytyykö urheilijalla minimivamma ja mikä on urheilijan todennäköinen luokka. Myös urheilijalle on tärkeää mahdollisimman varhaisessa vaiheessa tietää onko kilpailukelpoinen vai ei ja millaisessa luokassa tulee kilpailemaan. Kokemattoman valmentajan voi olla hankala tunnistaa menestyspotentiaali, jos kyseessä on vaikeavammaisen tai harvinaisen vamman omaava urheilija. Joissakin tilanteissa luokittelu voi olla hankalaa jopa

1 Vammaisurheilun keskeisimmät kansainväliset kattojärjestöt ovat International Paralympic Committee (IPC) ja Special Olympics. Suomessa paralympialajeista vastaavat lajiliitot ja VAU, ja -kisoista Suomen Paralympiakomitea. Special Olympics -liikkeen kansallisena kattojärjestönä toimii Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry, joka huolehtii myös elinsiirtourheilusta (Transplant Games) ja toimii useiden sellaisten vammaisurheilulajien lajiliittona, jotka eivät kuulu edellä mainittuihin kansainvälisiin organisaatioihin. Esimerkkeinä näkövammaiskeilailu ja sokkopingis, jotka kuuluvat kansainvälisestä näkövammaisurheilusta vastaavan IBSA:n alle. Kuurojen urheilua koordinoi Suomessa SKUL (Suomen Kuurojen Urheiluliitto ry) ja Kuurojen Kansainvälinen Urheiluliitto (ICSD) järjestää ”Deaflympics” kesä- ja talvikisoja vuorotellen kahden vuoden välein.

koulutetulle ammattilaiselle. Vastaavasti ”potentiaalin” tunnistaminen on helppoa tilanteissa, joissa liikunnallisen nuoren vamma on näkyvä. Hän käyttää esimerkiksi pyörätuolia tai proteesia, tai on sokea. Yleiseen urheiluun verrattuna lahjakkuuden käsite kääntyykin vammaisurheilussa pääläelleen, sillä yleensä vammautuminen tai loukkaantuminen on tragedia joka estää harjoittelun ja voi lopettaa kilpailu-uran. Vammaisurheilussa se voi avata uuden uran. Esimerkiksi huippulentopalloilijalle voi polvivamman jälkeen avautua ura istumalentopallossa. Vammaisurheilun maailmassa ”lahjakkuudella” tarkoitetaan yleensä henkilöä, joka on liikunnallinen ja jolla on johonkin vammaisurheilulajiin sopiva vamma ja luokka.

Luokittelusta huolehtivat koulutetut luokittelijat. Näkövammoissa luokittelusta vastaa silmälääkäri. Kehitysvammaisten urheilijoiden luokittelussa tarvitaan luokitteluun perehtynyttä psykologia ja lajiasiantuntijaa. Liikuntavammaisten urheilijoiden luokittelijalta vaaditaan vammojen ja toimintakyvyn lisäksi myös lajin luonteen ymmärtämistä. Paralympialajien luokittelua tutkitaan maailmalla runsaasti. Siirtyminen toiminnalliseen luokitteluun on tehnyt luokittelusta ja samalla vammaisurheilun rekrytoinnista entistäkin vaativampaa. Nuorelle urheilijalle on olennaista, että luokitteluun pääsee nopeasti, joustavasti ja edullisesti. Luokittelua kehitetään lajiliittojen ja Suomen Paralympiakomitean yhteistyönä.

### **Esteettömyys on osallistumisen edellytys**

Esteettömyyden tarpeet voivat liittyä liikkumiseen, näkemiseen, kuulemiseen tai ymmärtämiseen. Apuvälineitä käyttävä urheilija ei pääse harjoituspaikalle jos ampumahalli tai kuntosalin on portaiden takana hissittömässä rakennuksessa. Näkövammaisen urheilija voi loukata itsensä sotkuissa ja välineitä täynnä olevassa tilassa. Harjoitusolosuhteiden on sovelluttava lajin harrastamiseen. Myös vessaan, pukeutumistiloihin ja harjoitusryhmän retkille tulee olla esteetön pääsy. Esteelliset liikuntatilat viestittävät ettei vammaisurheilijoita kaivata kyseiseen harjoittelupaikkaan. Vaikka urheilija olisi taitava kiertämään esteet ja kaverit auttavaisia, esteet jarruttavat urheilijan itsenäistä toimimista ja hidastavat tehokasta valmentautumista.

Esteettömyyden parantaminen alkaa siitä, että otetaan selvää urheilijan esteettömyystarpeista. On tärkeää, että valmentaja kysyy asiasta ja osoittaa ymmärtävänsä sen tärkeyden. Valmentaja voi pyytää, että kiinteistön omistaja tilaa esteettömyyskartoituksen. Ihanteellista olisi jos kartoituksesta on seurauksena tilojen esteettömyyskorjaukset. Harjoitusryhmä voi myös vaihtaa toiseen harjoitustilaan.

### **Kuntoutus ja vammaispalvelut kuntoon**

Kuntoutuksen ja vammaisille suunnattujen erityispalvelujen merkitys ja rooli muuttuu vammaisen nuoren urheilu-uran aikana. Etenkin oman identiteetin rakentamisvaiheessa sekä oman lajin löytymisessä kuntoutuksen ja vammaisjärjestöjen merkitys voi olla hyvinkin suuri. Urheilu-uran käynnistymisen jälkeen vammaisuuden perusteella henkilölle myönnettujen tukipalvelujen tarkoituksena on varmistaa perusarjen sujuminen. Nykyisillä vammaisurheilun kilpailuilla menestyminen edellyttää koko arjen järjestämistä vammaisena urheilemisen ehdoilla. Tilanteesta riippuen urheilija tarvitsee avustaja- tai opas-, sekä kuljetuspalveluita voidakseen harjoitella ja kilpailla. Lisäksi hän voi tarvita yksilöllisesti suunniteltuja liikunnan apuvälineitä, jotka lajista riippuen voivat olla hyvinkin kalliita. Etenkin runsaasti tukea tarvitsevan vammaisen nuoren arjessa perheellä on yleensä normaalia suurempi rooli.

Vammaispalvelulain nojalla myönnettäviä tukia sovelletaan eri kunnissa eri tavoin, usein säästösyistä ja vastoin lain henkeä. Valmentajan on hyvä ymmärtää mistä on kyse ja tarvittaessa selvittää yhteistyössä kuntoutushenkilöstön kanssa, että urheilijan kotiolot ovat kunnossa. Urheilijan arkea helpottavia ratkaisuja voi yrittää nivoa osaksi kuntoutussuunnitelmaa yhdessä koulun, huoltajien, fysioterapeutin ja lääkärin kanssa. Vammaispalvelulain nojalla myönnettyt tuet, kuten liikkumisen apuvälineet, avustaja- tai opaspalvelut ja matkatuet eivät pääsääntöisesti riitä aktiivisesti harrastavalle, saati kilpailevalle. Soveltavan liikunnan apuvälineitä voi myös vuokrata uran alkua ja nivelvaiheissa (SOLIA-toiminta). Vammaispalveluja koskeva henkilökohtainen palvelusuunnitelma, jolla tukitarpeet perusteellaan kunnalle, kannattaa päivittää aina kun urheilijan elämäntilanne muuttuu. Vammaisjärjestöistä ja VAU:sta löytyy neuvoja näihin tilanteisiin.

## **Vertaistuen merkitys**

Vammaisurheilijat eivät ole yhtenäinen ryhmä. Vammaisurheilijoissa on naisia, miehiä, eri-ikäisiä ja persoonaltaan erilaisia yksilöitä. Liikuntavammaisuus, näkövammaisuus tai kehitysvammaisuus vaikuttavat eri lajeissa eri tavoin. Syntymästään saakka vammansa kanssa elänyt nuori omaa erilaiset kokemukset vamman kanssa elämisestä kuin sairauden tai tapaturman kautta myöhemmällä iällä vammautunut. Sama diagnoosi ei takaa yhtäläistä toimintakykyä. Yksilöiden kesken voi olla valmentautumiseen vaikuttavia eroja itsenäisessä selviämisessä, apuvälineiden käytössä, avustajan tai oppaan ja kuljetuspalvelujen tarpeessa ja esteettömyysvaatimuksissa.

Erillisiä vammaisurheilun harjoitteluryhmiä on yleensä tarjolla vain isoimmilla paikkakunnilla ja vain joukkuelajeissa. Yksilölajin urheilijan päivittäisharjoittelun järjestämisessä tarvitaan yleisiä urheiluseuroja, joissa harjoittelu tapahtuu yhdessä vammattomien urheilijoiden kanssa. Tämä edellyttää rohkeutta ja ennakkoluulottomuutta sekä nuorelta ja hänen perheeltään että seuralta ja valmentajalta. Positiiviset alkukokemukset tukevat urheilijan kotoutumista yleiseen ryhmään ja harrastuksen jatkumista.

Määrätietoisesti harjoitteleva ja huipulle tähtäävä vammaainen nuori on yksinäinen. Toista samankaltaista tai saman vamman omaavaa urheilijaa ei välttämättä ole omalla paikkakunnalla, tai harvinaisissa vammoissa edes koko maassa. Joukkuelajeissa vertaistuki voi olla helpommin saavutettavissa, mutta niissäkin oman ikäiset ja samaa sukupuolta olevat kilpakumppanit ovat harvinaisuus. VAU:ssa ja Suomen Paralympiakomiteassa vertaistuen tarpeeseen on pyritty vastamaan kokoamalla liikunnasta ja urheilusta kiinnostuneita nuoria yhteen sekä järjestetty vammaisten nuorten leirejä, tapahtumia ja kilpailuja yli laji- ja vamarajojen.

Vammaisurheilijoiden ongelmana on kilpailujen vähäisyys. Matalan kynnyksen Junior Games -kisat järjestetään kahdesti vuodessa ja siitä joutuu siirtymään suoraan lajikohtaisiin kansallisiin kilpailuihin ja SM-kilpailuihin. Välitason kisat omalla paikkakunnalla tai maakunnassa puuttuvat koska vammaisurheilijoita on Suomessa niin vähän. Oman tason kilpailukokemusta voi joutua hakemaan kaukaa.

## **Vammaisurheilija voi olla huipulla useassa lajissa**

Oikean lajin valinta ei ole helppoa vammaisurheilussakaan. Urheilulliselle nuorelle on yleensä monta ottajaa. Toisaalta urheilijalla on valinnanvaraa lajeissa sitä vähemmän mitä vaikeampivammaisesta urheilijasta on kyse.

Vammaisurheilussa on mahdollista harrastaa useampaa lajia ja jopa menestyksellisesti vaihtaa lajista toiseen myös aikuisiällä. Useammassa lajissa mukana olo tuo lisää treenitunteja ja monipuolisuutta harjoitteluun. Lajin vaihtajista ovat esimerkkejä näkövammaainen judoka Päivi Tolppanen, joka aloitti maalipalloilijana. Pyörätuolikelajaajista Toni Piispanen siirtyi nykyiseen lajiinsa pyörätuolirugbystä ja Leo-Pekka Tähti pelaa talvisin sivulajinaan pyörätuolikoripalloa.

## **Lajiliittointegraation eteneminen avaa polkuja**

Vammaisurheilun lisääntynyt näkyvyys on tuonut vammaishuippu-urheilulle lisää ymmärrystä ja uusia toimijoita sekä urheilijalle valinnanvaraa. Vielä 1990-luvulla urheiluseurassa harjoitteleva tai lajiliiton valmennusryhmiin kuuluva vammaisurheilija oli harvinaisuus. Lahjakas vammaainen urheilija voi nykyisin valita urheiluseuran tai erillisen vammaisurheiluryhmän. Osa yhdistelee parhaat puolet molemmista saadakseen vertaistuen, toimivan arjen, treenimäärät tarvittavalle tasolle ja tasokkaan valmennuksen. Urheilijalta tämä vaatii vahvaa itsetuntoa, palvelujärjestelmien ymmärrystä ja määrätietoisuutta.

Yleisissä stipendi- ja apurahajärjestelmissä osataan tänä päivänä jo huomioida menestyneet vammaisurheilijat. Lisäksi urheiluakatemioiden on käynnistynyt vammaisurheilun kehittämistyö, jossa tuetaan vammaisurheilijoiden kaksoisuria, kehitetään olosuhteita, koulutetaan valmentajia sekä pyritään takaamaan vastaavan kaltainen kilpailullinen ja innostava harjoitteluympäristö kuin vammattomille urheilijoille.

# Urheiluseurat arkivalmennuksen perustana

## Urheiluseurat valintavaiheen toimijana,

### Jari Lämsä ja Pasi Mäenpää

Urheiluseurat organisoivat paikallisella tasolla liikunta- ja urheilutoimintaa suomalaisille. Samalla seurat muodostavat koko maan kattavan verkoston, jonka kautta uusia sukupolvia sosiaalistetaan urheilu- ja liikuntakulttuuriin. Maassamme toimii noin 10 000 aktiivista urheiluseuraa, joiden joukossa ei ole kahta samanlaista seuraa. Urheiluseuroissa liikkuu ja urheilee jopa yli puolet (55 %) 7–12-vuotiaista ja noin kolmannes 15–19-vuotiasta nuorista (Lehtonen & Hakonen 2013). Yhteensä urheiluseurat liikuttavat noin 420 000 alle 19-vuotiasta lasta ja nuorta (Kansallinen liikuntatutkimus 2010a).

Urheiluseurat organisoivat kilpailu- ja valmennustoimintaa, rekrytoivat uusia jäseniä sekä järjestävät tapahtumia. Seurojen toiminnan tavoitteet ovat laajentuneet perinteisestä kilpaurheilusta erilaisiin liikuntaa ja hyvinvointia edistäviin tarkoituksiin. Urheiluseurat myös aistivat ajan henkeä ja omaksuvat uusia toimintatapoja, kohderyhmiä sekä uusia liikkumisen ja urheilun muotoja. Urheiluseurat tuottavat merkityksiä, synnyttävät yhteisöllisyyttä ja tukevat nuoren urheilijan identiteetin muodostumista.

Tässä artikkelissa keskitytään kuvaamaan aluksi suomalaista seurakenttää. Toiseksi kuvataan urheiluseurojen tarjoamaa toiminnallista ja kulttuurista maisemaa nuorille kilpaurheilijoille. Lopuksi pohditaan valintavaihetta elävän nuoren ja urheiluseuran suhdetta.

### Suomalainen seurakenttä

Urheiluseurat ovat merkittävä osa suomalaista liikuntakulttuuria, jota on luonnehdittu eriytyneeksi tai moniarvoiseksi. Se tarkoittaa aiemman, kohtuullisen pysyvän urheilukulttuurin pirstoutumista useisiin erilaisiin toiminnan kenttiin, jotka ovat osittain keskenään jännitteisiä. (Itkonen 1994). Muutosta ovat vauhdittaneet voimat niin liikuntakulttuurin sisäisillä, suomalaisessa yhteiskunnassa kuin kansainvälisillä kentilläkin. Urheiluseurojen elämään muutokset ovat vaikuttaneet monella eri tavalla. Näitä muutoksia käsittelemme seuraavassa tarkemmin.

Ensinnä koko seurakenttä on kirjavoitunut: seurojen määrä on kasvanut, toimintatavat erilaistuneet sekä toiminnan tarkoitukset laajentuneet kilpaurheilun ytimestä kohti liikuntaa ja terveyttä edistävää toimintaa. Tiivistetysti voidaan sanoa, että lasten ja nuorten urheilun asema seuratoiminnassa on vahvistunut 1990-luvulta lähtien. 2000-luvulla aikuisten harraste- ja terveysliikuntaan panostavien seurojen määrä on ollut kasvussa. Kilpaurheilun asema on pysynyt jokseenkin ennallaan, mutta yhä useampi seura pohtii ennemmin tavoitteellisen kilpaurheilun vähentämistä kuin sen roolin kasvattamista. (Koski 2009, 46-47; Urheiluseurat 2010-luvulla, 2012), ks. taulukko 1.

**Taulukko 1.** Seuran liikunta- ja urheilutoiminnan päätarkoitus vuosina 1986, 1996 ja 2006 (Muokattu lähteestä Koski 2009, 39)

Toimintatarkoitus	1986	1996	2006
Kansallinen kilpailumenestys	31 %	24 %	24 %
Alemman tason kilpaurheilu	38 %	32 %	27 %
Liikuntaharrastuksen edistäminen	28 %	40 %	42 %
Nuorisokasvatus	3 %	4 %	7 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %

Toiseksi seurojen organisaatiomuoto on muuttumassa yleisseurojen valtakaudesta erikoisseurojen aikaan. Vuoden 2009 liikuntaseuratutkimuksessa 1990-luvulla perustetuista seuroista noin 60 % ja 2000-luvulla perustetuista 75 % oli yhden lajin erikoisseuroja (Koski 2009, 41-43).

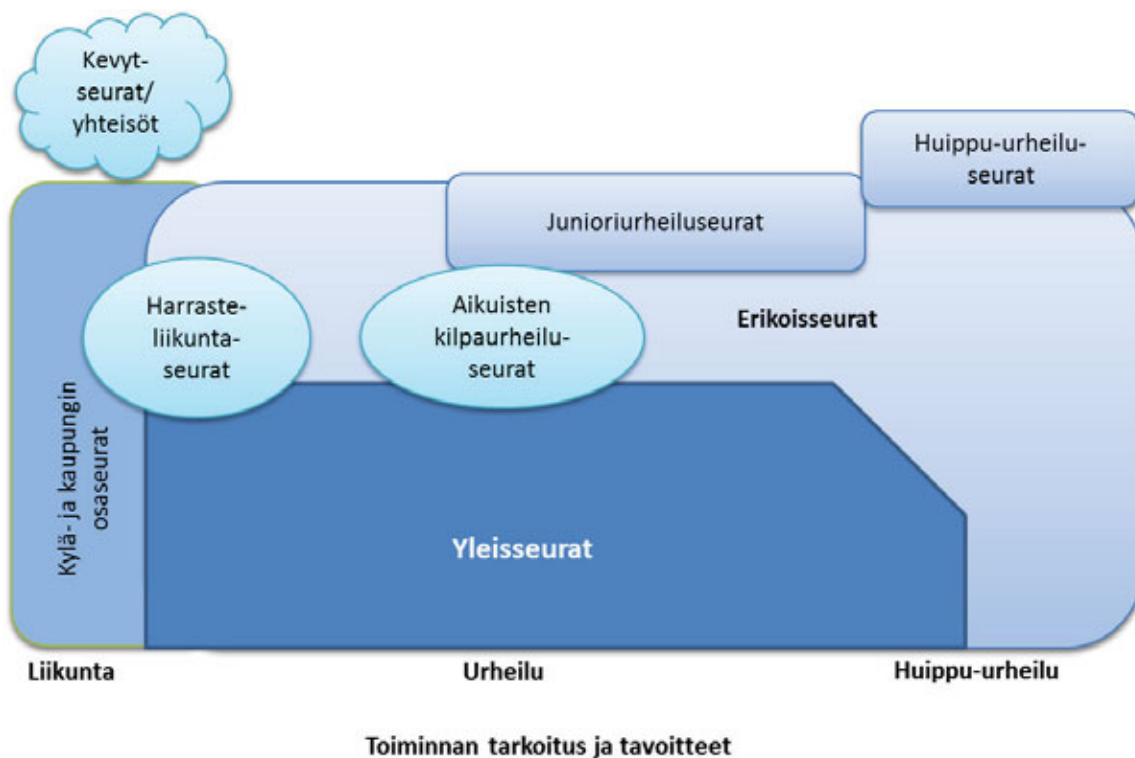
Kolmanneksi ammattimaisuus on lisääntynyt. Päätoimisten työntekijöiden tekemän työn osuus seurojen työmäärästä on jatkuvassa kasvussa, vaikka osuus on edelleenkin pieni. Urheiluseurat työllistävät noin 3500 päätoimista työntekijää (Koski 2009). Ammattivalmentajia seuroissa oli vuonna 2010 noin 1000, mikä muodostaa 64 % osuuden kaikista Suomessa toimivista ammattivalmentajista (Kärmeniemi 2012). Seuroihin on palkattu myös paljon valmennuspäälliköitä ja nuorisovalmennuspäälliköitä. Seura-ammattilaisten kasvuvauhti on ollut viime vuosina noin 5-10 %. Tällä hetkellä seuroissa toimii arvioilta lähes 2000 päätoimista urheilun ammattilaista, joiden päätehtävänä on valmennus tai urheilun ja valmennuksen laadun kehittäminen laajemmin. Päätoimisten ammattilaisten lisäksi urheiluseuroissa on kymmeniätuhansia osa-aikaisia valmentajia.

Erityisesti joukkueurheilussa kilpailutoiminta on yhä avoimemmin organisoitunut taloudellisten intressien mukaisesti. Tämä on johtanut osakeyhtiöpohjaisten urheiluseurojen perustamiseen sekä yleisemminkin toiminnan laatuvaatimusten korostumiseen. Myös lajiliittojen ammattimaistuminen on heijastunut vaatimuksiin laadukkaammasta seuratoiminnasta kaikessa liikunnassa ja urheilussa (Koski 2012, 260). Vuonna 1992 käynnistynyttä Nuoren Suomen Sinettiseura -kehitystyötä ovatkin seuranneet suurimpien lajiliittojen seurojen laatutyökalut, joilla seuroja luokitellaan ja niiden kehittymistä tuetaan. Esimerkiksi Suomen Voimisteluliiton huippuvoimisteluseura määrittellään seuraavasti:

*”Huippuvoimisteluseurassa on ammattitaitoinen valmennuspäällikkö johtamassa huippuvoimistelun kehitystyötä, seura panostaa korkealaatuiseen ammattiosaamiseen sekä huippujen että lahjakkuuksien valmennuksessa, seuralla on hyvä osaaminen työnantajakysymyksissä, seurojen päivittäisen valmennustyön laatu on korkealuokkaista ja jatkuvan kehitystyön kohteena ja seura on aktiivinen toimija akatemia- ja opistoyhteistyössä. Toiminta on talouden ja eettisen arvopohjan osalta tervettä.” (<http://www.voimistelu.fi/alue-ja-seuratoiminta/laatureurat-sinetti-priima-huipp/huippuvoimisteluseurat/>) (luettu 24.2.2014)*

Vaikka ammattimaistuminen on lisääntynyt, suomalainen seurakenttä pyörii kokonaisuudessaan edelleen vahvasti vapaaehtoistyöllä. Sitä toteuttaa arviolta 500 000 aikuista suomalaista (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b). Urheilussa tapahtuvan vapaaehtoistyön merkitystä korostaa se, että suomalaiset tekevät eniten vapaaehtoistyötä juuri urheiluseuroissa ja liikuntakerhoissa ja että tämän työn määrä on pysynyt 2000-luvulla suunnilleen samalla tasolla. (Tilastokeskus 2011). Merkittävä osa vapaaehtoistoimijoista on lasten ja nuorten vanhempia. Seurakentän eriytymisketju on johtanut tilanteeseen, jossa kokonaisuuden hahmottaminen on vaikeaa. Suomalainen seurakenttä jäsenyi aina 1980-luvulle saakka pitkälti yleisseuroihin ja erikoisseuroihin, yleisseurojen muodostaessa toiminnan rungon. Viimeisten vuosikymmenien aikana erikoistuminen on vahvistunut ja saanut uusia muotoja. Seurat voivat esimerkiksi keskittyä johonkin toimialaan (lasten ja nuorten urheilu, aikuisten terveysliikunta, erityisryhmien liikunta, huippu-urheilu). Seuran toimintakenttä voi olla myös erittäin laaja, jopa maakuntarajat ylittävä tai toisaalta seura voi keskittyä yhden asuinalueen ympärille. Mäenpää sekä Korkatti (Urheiluseurat 2010-luvulla, 2013) ovat esittäneet käytännönläheisen tyypittelyn seuroista (Ks. Kuvio 1.).





**Kuvio 1.** Liikunta- ja urheiluseurat liikuntakulttuurin kentällä (Muokattu lähteestä: urheiluseurat 2010-luvulla, 2013).

### Seuratoiminnan ja urheilun kustannukset valintavaiheessa

13-19-vuotiaiden ikäryhmissä urheilu muuttuu olennaisesti lasten urheilusta. Ohjattu valmennus lisääntyy määrällisesti, toiminnan laatuvaatimukset nousevat, kilpailutoiminta laajentuu ja matkustaminen lisääntyy. Näiden myötä urheilun kustannukset myös kasvavat. Lasten ja nuorten urheilun taloutta käsittelevien tutkimusten (Puronaho 2006; 2014; katso toisaalla tässä julkaisussa) ydinviestit kertovat, että nuorten tavoitteellisen kilpaurheilun kustannukset ovat nousseet viime vuosina korkeaksi tai joissain lajeissa jopa erittäin korkeaksi. Nykyisessä urheilussa on entistä suurempi mahdollisuus, että lahjakaskin urheilija voi joutua lopettamaan urheilun siitä aiheutuvien kustannusten vuoksi.

Osa urheilun kustannuksista tulee seuran periminä toiminta- ja muina maksuina, mutta noin puolet kustannuksista (mm. kuljetukset, majoitukset, varusteet) jää vielä nuorelle urheilijalle tai hänen perheelleen. Toisaalta osa seuroista etenkin yksilölajeissa pystyy tukemaan osaa lahjakkaimmista urheilijoista erillisellä valmennustuella, mutta silti lähes kaikilla tämän ikäryhmän urheilijoista suurin osa kustannuksista jää urheilijan itse rahoitettavaksi.

### Urheiluseuran rooli urheilijan polulla

Urheiluseuraa voidaan tarkastella joko hallinnollisesti organisaationa, jolla on tietty tarkoitus, rakenne sekä toimintoja, joilla se pyrkii kohti päämäärää (Ks. Koski 1994) tai kulttuurisesti yhteisönä, joka tuottaa merkityksiä ja muokkaa identiteettejä (Itkonen 2000). Seuraavaksi tarkastellaan lyhyesti molempien näkökulmien tarjoamia rakennuspalikoita ja reunaehtoja urheilija polulle valintavaiheessa.

Kalevi Heinilän mukaan: ”Urheiluseura [liikuntaseura] on sosiaalinen organisaatio, jonka jäsenistö toteuttaa yhteisiä intressejään liikuntaosallistumisessa ja yhteisvastuullisesti kartuttaa ja ohjaa voimavarojaan seuran toimivuuden ja toimintatarkoituksen hyväksi” (Heinilä 1986, 126). Lähes kaikki urheiluseurat ovat yhdistyksiä, eli niiden tarkoitus on aatteellinen – erotuksena esimerkiksi osakeyhtiöiden taloudellisista lähtökohdista. Yhdistyksissä jäsenillä on keskeinen rooli. Heille kuuluu sekä päätösvalta että yhdistyksen toiminnan valvonta ja arviointi. Lapset ja nuoret ovat urheiluseurojen tärkein kohderyhmä (Koski 2009, 48-49).

Seurat järjestävät tutustumista lajiin, ohjausta, valmennusta, kilpailuja sekä eri toimintoja toteuttavien henkilöiden kouluttamista. Lisäksi seurat järjestävät yhteisöllistä toimintaa, varainhankintaa tukevia tapahtumia sekä rekrytoivat

uusia jäseniä. Urheiluseurojen tukena toiminnan organisoinnissa ovat lajiliitot alue- tai piiriorganisaatioineen, liikunnan aluejärjestöt sekä muut palveluorganisaatiot, joista liikunnan koulutuskeskukset ovat merkittävimpiä.

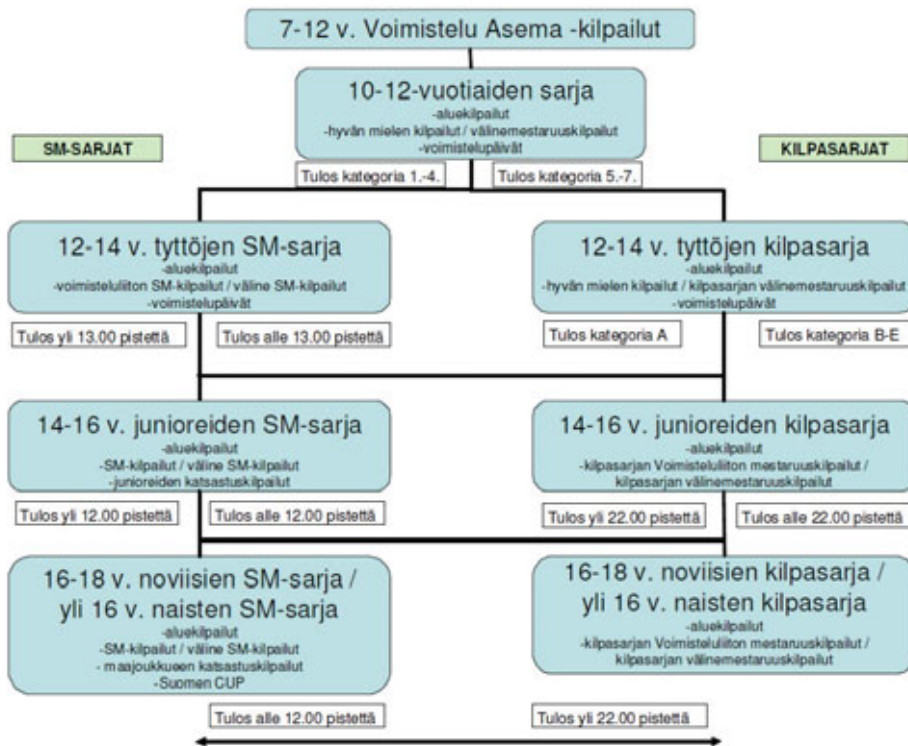
Urheiluseuran jäsenyyden kautta urheilija linkittyy osaksi kansallista ja kansainvälistä urheilujärjestelmää. Urheilun organisaatorakenne paikalliselta tasolta kansainväliselle tasolle on monitahoinen ja -mutkainen. Rakenne perustuu pyramidimalliin, jossa lajin kansainvälisestä kilpailutoiminnasta vastaa kyseisen lajin lajiliitto ja vastaavasti eri maaosien liitot johtavat toimintaa alueellisesti. Kansalliset lajiliitot ovat em. kansainvälisten organisaatioiden jäseniä sekä organisoivat ja vastaavat lajin toiminnasta kyseisessä maassa. Urheiluseurat ovat puolestaan kansallisten lajiliittojen jäseniä ja organisoivat toimintaa paikallisesti. (Euroopan komissio 2007).

Kansallisesti lasten ja nuorten urheilutoimintaa määrittävät erilaiset ideologiset mallit, joilla tarkoitetaan niitä käytännönläheisiä näkemyksiä siitä, miten lasten ja nuorten urheilu tulisi järjestää. (Huhta 2010, 49). Suomalainen lasten ja nuorten urheilu on perinteisesti rinnastettu muiden Pohjoismaiden vastaaviin malleihin, joissa on korostettu toisaalta urheilun sosiaalisia ja terveydellisiä hyötyjä sekä pyritty ehkäisemään urheilun ja liiallisen kilpailun haittoja (Toftegaard Støckel, Strandbu, Solenes, Jørgensen & Fransson, 2010).

Pohjoismaista Norja ja sen urheiluliike on asettanut tiukimpia rajoituksia lasten kilpailutoiminnalle sekä määritellyt lasten oikeudet urheilussa (<http://www.idrett.no/tema/barneidrett/> luettu 13.3.2014). Samalla maa menestyy hyvin kansainvälisessä huippu-urheilussa. Suomessa lasten ideologiaa liikuntasuosituksia on tuottanut Nuori Suomi. Vaikka suositukset ovat kohdentuneet pääosin lasten maailman, on niillä ollut vaikutuksia myös nuorten urheiluun. Viime vuosina suomalaiseen lasten ja nuorten urheiluun on tuotettu uusia ideologiaa malleja, mm. urheilijan polku (Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti 2012, lajisovellutukset ks. <http://www.kihu.fi/urapolku/>), sekä jalkapalloilijan kokonaisvaltainen kehittyminen (<http://www.samihyypiaakatemia.fi/fin/info>) (luettu 18.3.2014). Mallit pyrkivät vahvistamaan kilpa- ja huippu-urheilun asemaa lapsuus- ja valintavaiheen toiminnassa. Viime kädessä valinnan urheilutoiminnan luonteesta tekevät urheiluseurat. Mitä korkeammalla tasolla kilpaillaan, sitä korkeampi vaatimustaso tavoitetaan. Tämä kilpailun kierre (Heinilä 1989) koskee myös nuorten urheilua. Liikunta-aktiivisuuden näkökulmasta progressiivisen kehityksen vaatimus tiivistyy ylös tai ulos –dilemmaan (Adler & Adler 1994, 324). Kilpailun kiristytessä muut vaihtoehdot vähenevät ja lopulta nuoren on joko sitouduttava entistä vahvemmin koveenevaan harjoitteluun ja kilpailuun tai huomattava, että harrastusta ei voi enää jatkaa. Kevyen harrastamisen ja tavoitteellisen kilpaurheilutoiminnan organisoiminen vaatii useiden toimijoiden yhteistyötä.

### **Kilpailujärjestelmä ohjaa vahvasti seurojen toimintaa**

Kilpailemisen eri tasot nivoutuvat kilpailujärjestelmiksi (Kuvio 2.), jotka puolestaan määrittävät laajemmin kilpailussa tarvittavaa valmennusta ja sen organisointia. Eri lajien kilpailujärjestelmät eroavat toisistaan (Auvinen 2004; Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet 2009, 373-470). Lähtökohtaisesti valintavaiheessa (ikävuodesta 13 lähtien) harrastajat joutuvat tekemään päätöksiä toiminnan tavoitteellisuudesta, joka samalla määrittää kilpailutapahtumien lukumäärää. Siirryttäessä lasten urheilusta nuorten urheiluun paikallisen tason epävirallisten kilpailujen lukumäärä vähenee. Samalla vähenee myös harrastajien lukumäärät ikäluokkaa kohden ja sen seurauksena myös mahdollisuudet eritasoiseen harrastamiseen. Auvisen (2004) selvityksessä 15–19-vuotiaille oli tarjolla enimmillään 70 ottelua kaudessa valtakunnallisella tasolla.



**Kuvio 2.** Joukkuevoimistelun kilpailujärjestelmä Suomessa (Suomen voimisteluliitto 2014).

Eri lajien kilpailujärjestelmä ohjaa vahvasti myös seurojen toimintaa. Tämän lisäksi seuratasolla ja urheilijoiden perheissä tehdään monia omia valintoja kilpailutoimintaan liittyen. Lajin virallisten kilpailujen ja sarjojen lisäksi on nykyään mahdollista valita monia muita vapaavalintaisia kilpailuja tai turnauksia. Kansallisten kilpailujen lisäksi yhä useammin osallistutaan myös kansainväliseen kilpailutoimintaan. Lähes kaikissa lajeissa kilpailujen ja otteluiden määrä on vuosien myötä siis lisääntynyt ja sitä myöten sen osuus ajankäytöstä ja kustannuksista on kasvanut.

### Seuravalmennus nuoren urheilijan tukena

Ohjaus- ja valmennustoiminta on suomalaisen seurakentän keskeisin toimintamuoto. Seurat organisoivat ja valmentajat toteuttavat lukemattomia harjoituskertoja päivittäin. 2000-luvulla seurojen valmennustoimintaa on yleisesti ottaen systematisoitu ja vahvistettu. Yhä useampi seura luo oman valmennusjärjestelmän tai -linjan, jossa määritellään seuran valmennuksen organisoitumista, harjoittelun määrää ja laatua sekä valmennukseen liittyviä tukipalveluja. Linjausta tehdään entistä useammin joko seuran palkatun tai ota-valmennuspäällikön johdolla. Valmennustoiminnan linjaus ohjaa käytännön toimintaa (Parviainen 2012; Urheiluseurat 2010-luvulla, 2013).

Nuoren urheilijan näkökulmasta seuran ohjaus- ja valmennustoiminta on todennäköisesti lapsuusvaiheessa muodostanut merkittävän osan harrastuksen kokonaisuudesta. Suurin osa ajasta on kulunut aluksi erilaisissa tutustumiskerhoissa tai alkeisryhmissä. Lapsuusvaiheessa suurin osa innostuneista urheilijoista harrastaa myös useampaa lajia yhtä aikaa tai käy kokeilemassa kausiluonteisesti useampaa eri lajia. Valintavaiheessa on vähitellen siirrytty joukkue- tai ryhmäharjoitteluun ja lajin harrastaminen muuttuu tavoitteelliseksi valmennukseksi. Samalla lajin ja sen tavoitteiden valinta tulee väijäämättä eteen. Murrosiässä oma tahtotila on helpompi muodostaa, mutta myös ulkoisten syiden vuoksi lajivalinta on lähes välttämätöntä tehdä.

Valintavaihe merkitsee valmentajan ja urheilijan suhteen tiivistymistä. Harjoittelun intensiteetti ja fokus tarkentuvat, jolloin urheilemisestä muodostuu vahvemmin jatkumo – ura, jolla on tavoitteita ja joiden eteen tehdään töitä. Toisaalta valintavaihe luo uusia haasteita valmennukselle ja seuratoiminnalle yleensä. Valintavaiheessa nuori itsenäistyy ja irtautuu

lapsuuden ympäristöstä ja sen perinteisistä auktoriteeteista. Joukkuelajeissa seura ja oma joukkue ovat edelleen vahvasti elämässä mukana, mutta etenkin yksilölajeissa oma ura ja valmennus voi erkaantua seuran toiminnasta irralleen.

Valintavaiheessa olevalla hyvällä kilpaurheilijalla on monia mahdollisuuksia erilaisiin tukipalveluihin sekä osallistumiseen seuratoiminnan rinnalla myös muiden toimijoiden järjestämiin toimintoihin. Muita toimijoita voivat olla oma lajiliitto ja sen piiri/aluejärjestö, koulu- tai oppilaitos, sekä muut tukipalveluja tarjoavat tahot (leirit, opistot, yrittäjät ja yritykset). Jopa Pohjoismaisessa kontekstissa on analysoitu erilaisia lahjakkuuden kehittämissympäristöjä, jotka voivat perustua vahvaan seurakulttuuriin (Henriksen, Stambulova, Roessler 2010) tai kouluyhteisöön (Henriksen, Stambulova, Roessler 2011). Parhaimmillaan muut toimijat tukevat ja laaduntavat seuran perusvalmennusta, mutta huonoimmillaan ne sekoittavat ja hämmentävät koordinoimattomasti valmennuksen kokonaisuutta.

## **Urheiluseurat yhteisöllisyyden ja identiteetin muokkaajina**

Pääosin vapaaehtoisella kansalaistoiminnalla ylläpidettävä urheiluseuratoiminta mahdollistaa nuorten urheiluharrastuksen ja kilpaurheilussa etenemisen, mutta urheiluseuroilla on paljon muitakin merkityksiä yksilöille. Urheiluseura on erilaisten ihmisten yhteenliittymä, joka tarjoaa areenan ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja kansalaistoimintaan. Itkonen ja Nevala (2012, 235–237) korostavat urheiluseuran paikallista merkitystä viiden ulottuvuuden kautta: 1) seura liikunta ja urheilumahdollisuuksien tarjoajana, 2) seura yhteisöllisyyden synnyttäjänä ja sosiaalisen pääoman lisääjänä, 3) seura kulttuuritoimijana, 4) seura perinteen vaalijana sekä 5) seura paikallisvaikuttajana.

Urheiluseuran rooli yhteisöllisyyden ja sosiaalisen pääoman muodostumisessa jää usein muiden tarinoiden varjoon. Monet yhteisöllisyyden ainekset, kuten yhteiset arvot ja tavoitteet, vastavuoroisuus, toimintamallit ja säännöt, synnyttävät urheiluseuroissa me-henkeä, jota muualla yhteiskunnassa kaivataan (Ojanen 2012, 33). Urheiluseura on yhteisö, jossa seuran jäsenet omalla toiminnallaan ja päätöksillään luovat toiminnan puitteet ja itse toiminnan. Yhteisöllisyys rakentuu paikallisesti ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Urheiluseuratoiminnan ydin edustaa yhtä yhteisöllisyyden tulkintaa, jossa keskiössä on kuuluminen johonkin, tässä tapauksessa urheiluseuraan, joukkueeseen. Urheiluun ja seuratoimintaan liittyvä symboliikka, kuten seuran omat värit, asusteet ja muut tuotteet, juhlat ja palkinnot tuottavat lisäksi kulttuurisia ja ihmisiä yhdistäviä merkityksiä.

2000-luvun Suomessa ei enää määritetä yksilön identiteettiä hänen taustojensa perusteella samaan tapaan kuin kolme vuosikymmentä sitten. Yksilöllä on aiempaa suurempi mahdollisuus rakentaa omaa identiteettiään joko osallistumalla itselleen merkitykselliseen toimintaan tai symbolisesti merkityksiä rakentamalla. Urheilun yhteisöllisyys on aiemmin pohjautunut vahvasti perinteisiin ja velvoitteisiin

Urheilun perinteisiä ”hyveitä” sinänsä vaikea myydä 2010 -luvun nuorille, jos urheilun toimintatavat ja arvot ovat peräisin vanhasta maailmasta. Kuitenkin urheilun rikas elämysmaailma kiehtoo nuorita, ja myös uudenlaiseen individualistiseen kulttuuriin sopivaa yhteisöllisyyttä on mahdollista luoda urheilutoimintaan.

## **Yhteenveto**

### **”Seuran merkitys on valintavaiheen alussa suuri, mutta vähenee valintavaiheen aikana”**

Urheiluseuran rooli on valintavaiheen alussa 13–15-vuotiaana merkittävä. Murrosiässä kaverit ja toimiva ryhmä ovat nuorelle urheilijalle tärkeitä. Seuroissa on näissä ikäryhmissä myös vielä kohtuullisen paljon harrastajia ja näin se koetaan myös seuroissa tärkeänä painopisteenä. Viimeistään 16-vuotiaana lahjakkaan kilpaurheilijan toimintaan liittyy useasti monia muitakin toimijoita kuten lajiliitto, oppilaitos tai urheiluakatemia. Näin seuratoiminnan osuus myös valmennuksen kokonaisuudessa pienenee. Muutos on yleisesti ottaen merkittävämpi yksilölajeissa kuin joukkuepeliloilussa, mutta poikkeuksiakin löytyy, esimerkiksi lentopallon ja naisten jääkiekon keskitetty urheilulukiotoiminta Kuortaneella.

Itse valmennuksen laadun kannalta hyvän valmentajan, mutta myös hyvän ryhmän tai joukkueen merkitys on suurempi kuin itse seuran. Hyvää valmennusta voi saada huonosti toimivassa seurassa tai hyvin organisoidussa seurassa voi olla vastaavasti puutteita itse valmennustoiminnassa. Toki hyvin johdetussa seurassa myös ryhmien tai joukkueiden toiminta on helpompi järjestää ja aktiivinen seura voi myös tukea ryhmien valmennustoimintaa monilla seuratasoisen tukipalveluilla kuten leireillä, yhteisharjoituksilla, valmentajavaihdoilla ja järjestämällä muita erityisiä palveluja (esim. fysioterapiaa).

### **”Valintavaihe on seuroille vaikea laatuhaaste”**

Monessa lajikulttuurissa ja monessa seurassa on lasten urheilun ja aikuisten ”edustusurheilun” välissä vielä kehittymävaiheen vaihe juuri 13–19-vuotiaiden urheilussa. Lasten urheilun vahvasti organisoitu ryhmätoiminta pyörii vielä omalla rytmillään, mutta valintavaiheen moniin eriytyviin laatuhaasteisiin seuroilla on vaikeuksia vastata. Laji- ja seurakohtaiset erot ovat toki isoja. Muutamat isot lajit ovat keskittyneet ja kohdentaneet resurssiaan viime vuosina seuratoimintaan tähän osaan, mutta suurella osalla pienempiä lajeja ja seuroja valintavaihe on edelleen vähän kehitetty ”välivaihe”, vaikka kyseiseen ajanjaksoon sisältyy monia merkittäviä siirtymiä urheilijan polulla. Joukkueurheilussa pisimmälle edenneet nuoret voivat lähteä pienen seuran joukkue toiminnasta ja kohdata valintavaiheessa siirtymän ammattilaiseksi ensin Suomessa ja sen jälkeen ulkomailla. Tämän lisäksi maajoukkue toiminta rytmittyy osaksi pelaajan kehittymistä.

Valintavaihe on kova laatuhaaste vapaaehtoisuudella toimiville seuroille ja vapaaehtoisille valmentajille, kun samassa ryhmässä on vielä eritasoisia ja hyvin eri tavoilla urheiluun suhtautuvia nuoria. Saman ryhmän toinen urheilija pohtii vakavasti harrastuksen lopettamista, kun samaan aikaan ryhmän toinen urheilija voi tavoitella olympiavoittoa tai pääsyä NHL:ään.

Seuratoiminnan ammattimaistumiselle ja valmennuksen laadun kehittymiselle on kovia paineita, mutta sen rinnalla on entistä tärkeämpää pohtia myös 13–19-vuotiaiden urheilusta aiheutuvia kohoavia kustannuksia. On mietittävä onko jo nykyisessä toiminnassa turhia kuluja ja ainakin uusien lisäkulujen osalta harkinta tulisi olla tarkkaa. Seuran toiminnalla ja valinnoilla on suuri merkitys nuoren urheilusta aiheutuviin kuluihin. Rahojen käytön tehokkuus olkoon jatkossa yksi ammattimaistumisen laatuksiteereistä.

### **Lähteet:**

Adler, A. & Adler, P. (1994). Social Reproduction and the Corporate Other: The Institutionalization of Afterschool Activities. *The Sociological Quarterly*, Vol 35, No. 2, pp. 309-328.

Auvinen, P. (2004). Kilpailu lasten ja nuorten urheilussa: vertailututkimus 11 lajiliiton kilpailujärjestelmistä. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto.

Euroopan komissio (2007). Urheilun valkoinen kirja. Luxemburg: Euroopan yhteisöjen virallisten julkaisujen toimisto.

Heinilä, K. (1986). Liikuntaseura sosiaalisena organisaationa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitos, tutkimuksia no 38.

Heinilä, K. (1989). The Totalization Process in international sport. In M. Ilmarinen (Ed.) *Sport and International Understanding*. Proceeding of the Congress held in Helsinki, Finland, July 7-10, 1982. Springer-Verlag, p. 20-30.

Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K.K. (2010). Successful talent development in track and field: considering the role of environment. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20 (suppl. 2): p. 122-132.

Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K.K. (2011). Riding the Wave of an Expert: A Successful Talent Development Environment in Kayaking. *The Sport Psychologist*, 25, p. 341-362.

Huhta, H. (2010). Ideologiset liikunta- ja urheilumallit, lahjakkaiden tunnistaminen ja drop out. Teoksessa: H. Huhta & S. Nipuli (toim.). *Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun: Katsaus kansavälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi, verkkojulkaisuja 40.



- Itkonen, H. (2000). Liikunnan kansalaistoimijoiden kulttuurinen merkityksenanto. Teoksessa H. Itkonen, J. Heikkala, K. Ilmanen ja P. Koski (toim.). Liikunnan kansalaistoiminta: muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 152. Helsinki.
- Itkonen, H. & Nevala, A. (2012). Tarmon Taipale. Varkauden Tarmon sata vuotta urheilun ja liikunnan yleisseurana. Suomen Yliopistopaino: Tampere.
- Kansallinen Liikuntatutkimus (2010a). Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010: Nuoret. SLU.
- Kansallinen Liikuntatutkimus (2010b). Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010: Aikuiset. SLU.
- Koski, P. (1994). Liikuntaseura toimintaympäristössään. *Studies in sport, physical education and health* 35. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä. Akateeminen väitöskirja.
- Koski, P. (2009). Liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa. raportti. SLU-julkaisusarja 7/09. SLU-paino.
- Koski, P. (2012). Finnish sport club as a mirror of society. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 4:2, p. 257-275.
- Kärmeniemi, M. (2012). Valmentaminen ammattina Suomessa 2012. KIHUn julkaisusarja nro 34. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU. Jyväskylä. <http://www.sport.fi/kihu/julkaisut> (luettu 3.3.2014)
- Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet (2009). VK-kustannus: Lahti.
- Lehtonen, K. & Hakonen, H. (2013). Liikunnan harrastaminen ja vapaaehtoistyö urheiluseuroissa. Teoksessa Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:6.
- Parviainen, A. (2012). Valmennuksen toimintaedellytykset. Teoksessa: K. Hämäläinen (toim.). Suomalainen valmennusosaaminen. Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Suomen Olympiakomitea: Helsinki.
- Puronaho, K. (2006). Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosesseista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylä *Studies in Business and Economics* 52. Jyväskylän yliopisto. Akateeminen väitöskirja.
- Puronaho, P. (2004). Seuratoiminnan ydinjuttu vai pakollinen rasite. Julkaisussa lasten kilpailutoiminnan seminaari. Muistio. Nuori Suomi.
- Ojanen, M. (2012). Urheilujoukkue – perinteisen yhteisöllisyyden viimeinen sarake? *Liikunta & Tiede* 49, 2-3, s. 33-34.
- Suomen voimisteluliitto (2014). <http://www.voimistelu.fi/@Bin/3149461/Joukkuevoimistelun%20kilpailuj%C3%A4rjestelm%C3%A4ss%C3%A4%20eteneminen.pdf>. Luettu 10.4.2014.
- Toftegaard Støckel, J., Strandbu, Å., Solenes, O., Jørgensen, P. & Fransson, K. (2010). Sport for children and youth in the Scandinavian countries. *Sport in Society*, 13: 4, p. 625-642.
- Tilastokeskus (2011). Ajankäyttötutkimus 2009. Osallistuminen ja vapaaehtoistyö. [http://www.stat.fi/til/akay/2009/04/akay\\_2009\\_04\\_2011-09-16\\_fi.pdf](http://www.stat.fi/til/akay/2009/04/akay_2009_04_2011-09-16_fi.pdf) (luettu 12.3.2014)
- Urheiluseurat 2010-luvulla. Ajatuksia seurojen kehittämisestä ja kehittämisestä. Pasi Mäenpää ja Sirpa Korkatti (toim.). Sporttipaino Oy.

# Sulkaalloilijan valintavaiheen tukeminen seuratoiminnassa,

## Kristiina Danskanen

Sulkaallossa kriittisiä siltavaiheita ovat siirtyminen urheilulukioon tai muuhun toisen asteen koulutukseen ja toisen asteen opiskelun päätyminen. Lajivalinta tapahtuu yleensä jo 13–15 ikävuoden vaiheilla, jolloin ei kuitenkaan vielä voida ennustaa tulevaa kansainvälistä menestystä. Tässä vaiheessa on kuitenkin harjoitusmäärät saatava lajissakin riittäväksi tasolle.

Seuran tärkeimpiä tehtäviä lajitaitojen kehittämisen lisäksi on luoda sulkaalloilijalle kuuluvuuden tunnetta ja tukea häntä valintavaiheen isoissa valinnoissa, kuten hakeutumisessa urheilulukioon tai akatemiaharjoittelun piiriin (yläaste ja toinen aste). Sulkaalloilijan itseluottamuksen ja itsetuntemuksen perusta luodaan seuratoiminnassa ja seuran usein hyvinkin heterogeenisissä harjoitteluryhmissä, joissa eri-ikäiset tytöt ja pojat harjoittelevat keskenään. Parhaita kansainvälisiä tuloksia onkin saavutettu silloin, kun on muodostunut hyvä ja riittävän haastava pelikaveriporukka.

Sekä yhteisöllisyyden ja yhteishengen kehittäminen että kuuluvuuden tunteen vahvistaminen ovat valmentajien vastuulla. Tasapuolisella seuran sisäisellä viestinnällä on suuri merkitys. Siihen kannattaa sisällyttää kaikkien pelaajien ja vanhempien tiedottaminen kilpapelajaajan polusta jo riittävän varhaisessa vaiheessa.

### Kilpapelajaajan polku

Seuratoiminnassa sulkaalloilijan kasvua ja kehittymistä tukee seuran kilpapelajaajan polku. Tosin kovinkaan monessa seurassa ei tällä hetkellä ole tehtynä omaa kilpapelajaajan polkua. Suurin haaste on harjoitusryhmien toiminnan taso. Seuravalmennuksen suurimpia puutteita isossa kuvassa on valmennuksen henkilökohtaistaminen ja eriyttämisen taitoharjoitteiden suunnittelussa. Siihen panostamalla saadaan huomattavasti paremmin hyödynnettyä hyvinkin eritasoisten urheilijoiden kehityspotentiaalia. Seuratoiminnassa on käytössä lähinnä kaksi harjoitusmuotoa: 1–4 pelaajan henkilökohtainen pienryhmävalmennus ja ryhmävalmennus. Ryhmävalmennuksessa kaikki tekevät tyypillisesti samaa harjoitusta ja eriyttäminen on lähinnä pelaajien peluuttamista paremmuusjärjestyksessä. Tämä ei edistä ryhmän seurahengen kehittymistä. Suomessa joukkuehengen ja seurahengen syntymistä rajoittaa liigajärjestelmän puuttuminen toisin kuin arvostetuissa sulkaalomaissa. Siksi seurahengen luomiseen on panostettava harjoitus suunnittelun lisäksi muilla keinoilla kuten seuraleireillä, -matkoilla, -rankingkisoilla ja muilla tapahtumilla.

### Sulkaalloilijan kansainvälistyminen

Suomalaisen sulkaalloilijan kansainvälinen menestyminen edellyttää varhaista kansainvälistä kilpailemista kansallisten kilpailujen pelaajamäärien vähäisyydestä ja tasoeroista johtuen. Kansainvälinen leiritus ja kilpaileminen ovat tärkeitä myös pelaajana kehittymisen kannalta. Parhaat suomalaiset menestyjämme ovat tunteneet kilpakumppaninsa jo nuoruusvuosista asti leireiltä ja junnukisoista. Tässä kehitysvaiheessa tärkeitä ovat seuran omat kisamatkat ulkomaille, kansainvälisten leirien tukeminen ja ulkomaisten pelaajien ja valmentajien kutsuminen omiin tapahtumiin. Myös taloudellinen tuki on usein tarpeen tässä vaiheessa.

Suhteellisen pienien ikäluokkien vuoksi myös seurojen välinen yhteistyö on tärkeää vaihtelevan ja motivoivan treeniympäristön luomiseksi. Leiri yhteistyötä ja kilpapelajaajien yhteisiä viikkoharjoituksia onkin toteutettu menestyksekkäästi seurojen tuella jo vuosikymmenen ajan suomalaisen sulkaalloilun eduksi.

### Henkilökohtainen tuki

Valitettavan usein törmätään tilanteeseen, jossa kärkitason pelaaja ilmoittaa, ettei hänellä ole henkilökohtaista valmentajaa tai edes nimettyä vastuvalmentajaa. Sulkaalloilijan harjoittelukokonaisuuden suunnittelu jää usein pelaajan tai hänen vanhempiansa oman aktiivisuuden varaan. Oheisharjoittelu on lähes kokonaan pelaajan omalla vastuulla erityisesti kilpailukauden aikana. Henkilökohtaisen valmentajan puuttuessa olisi pelaajan (ikä-)ryhmän vastuvalmentajan huolehdittava pelaajapalaverista, joissa käydään säännöllisesti läpi pelaajan tilanne suhteessa seuran kilpapelajaajan polkuun ja suunnitellaan harjoitusohjelmaa. Useamman valmentajan ja tukihenkilöiden osallistuminen palaveriin olisi suotavaa yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi.

Kun pelaaja pääsee mukaan akatemiavalmennukseen ja/tai liittoryhmiin, on verkostoa pelaajan ympärillä vahvistettava tiedon siirtymiseksi tehokkaasti laajentuneen toimintaympäristön toimijoiden välillä. Valitettavasti tiedonkulku eri tahojen valmentajien välillä on usein heikkoa jo seuran sisällä saati sitten urheiluakatemiavalmentajien ja seuravalmentajien sekä muiden tahojen välillä. Tähän haasteeseen on jo olemassa paljon teknisiä apuvälineitä, joita kannattaisi opetella käyttämään niin urheilijoiden kuin valmentajienkin.

Vanhempien tuki on pelaajalle olennaisen tärkeää niin henkisesti, ajallisesti kuin taloudellisesti. Erityisesti pääkaupunkiseudulla kuukausikulut nousevat kenttä-, väline-, valmennus ja kilpailukulujen kautta useisiin satoihin euroihin.

Paineet valintavaiheessa ovat usein isoja ja pelaaja tekee valintojaan välillä suurien tunteiden vallassa. Aikuisten ymmärtävä tuki, tuli se sitten vanhemmilta, valmentajalta tai muilta pelaajan tukihenkilöiltä, on tärkeää. Vastoinkäymisten sattuessa seurayhteisön ja pelikavereiden merkitys korostuu.

### **Valmentajaresurssien suuntaaminen**

Seuravalmentajaresurssit ovat vielä rajalliset ja ammattivalmentajia on tällä hetkellä lajissa vain kymmenkunta. Valmentajien toiminta rajoittuu lähinnä harjoitusten vetämiseen etenkin valmentajien kiertäessä useamman seuran harjoituksissa. Suomessa ei juuri ole valmentajia, joka voisivat keskittyä pelkäästään kilpapelaaajien valmennukseen vaan työnkuvaan kuuluu ryhmiä laidasta laitaan. Seuroissa on selkeä tarve valmennuksen aputoimijoille kuten joukkueenjohtajille, huoltajille ja välinevastaaville, jolloin valmentajaresurssija saataisiin entistä enemmän suunnattua itse valmentamiseen. Selkeänä pullonkaulana on seuravalmentajien osallistuminen pelaajiensa kilpailu- ja leiritapahtumiin kotimaassa mutta myös ulkomailla. Tämä puute on korostunut, kun pelin aikana ”koutsamisesta” on tullut osa nykysulkapalloa.



## Lentopallovalmennusta 13-19 vuotiaiden tyttöjen kanssa Jyväskylässä, Sari Vesalainen

Ammatissani liikunnanopettajana ja harrastuksessani lentopallovalmentajana on paljon yhtäläisyyksiä. Tavoitteenani kummassakin lajissa on saada nuoret liikkeelle ja nauttimaan liikunnasta.

Valmennusurani olen ollut lähes koko ajan nuoren lentopalloseuran Jyväskentien riveissä. Uusi innokas seura on lähtenyt rohkeasti ajamaan määrätietoista valmennusta yksilöitä kehittäen ennemmin kuin joukkueiden menestystä hakiin. Tavoitteena on kasvattaa ja valmentaa hyviä urheilijoita ja lentopalloilijoita, joiden valmennuksessa panostetaan mm. valmentajien kouluttautumiseen. Pelaajien kehittyminen on tavoitteena erinomainen. Joukkueet ja ikäluokat muuttuvat, mutta hyvät pelaajat löytävät aina joukkueensa. Jos haetaan ainoastaan hyvää tai erittäin hyvää joukkuetta saattaa osa pelaajista karsiutua toisiin joukkueisiin tai kokonaan pois lajin piiristä jo matkalla aikuisjoukkueisiin.

Lentopallojoukkueet treenaavat hieman pelaajien iästä riippuen 2-5 kertaa viikossa pallon kanssa ja lisäksi tekevät fyysiset harjoitukset joukkueen kanssa, pienissä ryhmissä tai yksin. Joukkue on yhdessä pelikaudella yhteensä 4-7 kertaa viikossa. Joukkueet harjoittelevat valmentajan omaksumalla tyyllillä alue- ja maajoukkueiden tekniikka- ja taktiikka-ohjeet huomioiden. Valmentajalla on kokonaisvastuu valmennuksesta. Pelaajat saattavat kauden aikana olla lainassa toisissa seuran joukkueissa ja siksi yhteinen pelitapa on suotavaa.

Lentopallovalmennuksen tavoitteena voi olla esimerkiksi suomalaisen lentopalloilun eteenpäin vieminen, taidokkaiden pelaajien (urheilijoiden) kehittäminen, taitavasta ikäluokasta kootun joukkueen kokoaminen tai vaikkapa liikunnallisen elämäntavan syöttäminen. Tämä viimeisin on ollut minun johtoajatukseni valmennuksessa. Tämä ei ole ollut kuitenkaan ristiriidassa seuran tavoitteiden kanssa vaan tukemassa sitä. Pysin saamaan nuoret urheilijan alut syttymään liikunnasta, kilvoittelusta, itsensä likoon laittamisesta, nauttimaan voittamisesta ja löytämään itsestään urheilijan ja joukkuepelaajan lentopallon avulla. Säännölliset treeniatjat, pelit, omat fyysiset harjoitukset ja urheilijan ruokavalio kuuluvat myös pikkuhiljaa nuoren urheilijan elämään. Joka ainoan nuoren kannattaisi olla urheilija teini-ikässä – tällä taattaisiin vahvempi ja terveempi keho aikuisiälle saavuttaessa.

Liikuntaan ja joukkueeseen kuulumiseen liittyy paljon muutakin kuin ainoastaan urheilullisia tekijöitä. Sosiaaliset taidot ja toisten huomioiminen ovat tulleet valmennuksessa usein esille. Valmentaja on ryhmähengen kehittäjä, motivoija, ongelmien selvittäjä ja oikeuden jakaja. Tämä kaikki on vaatinut monia keskusteluja pelaajien kanssa. Kauden alkaessa pelaajan omien tavoitteiden sekä joukkueen yhteisten tavoitteiden läpikäyminen on tärkeää. Samoin keskustelu erilaisien muutosten vaiheessa on paikallaan. Nuorta pelaajaa ja joukkuetta pitää valmistella tulevaan ja pyrkiä ennakoimaan tulevat asiat.

Valmennuksessa minulle on ollut tärkeää joukkueen yhtenäisyys ja yhteiseen tavoitteeseen uskomisen. Ryhmä yhdessä on enemmän kuin pelaajiensa summa! Viikonloppuleirit, yökylät jne. tekevät joukkueesta tiiviimmän ja yhtenäisemmän. Vaikka joskus yhdessä vietetyt viikonloput tuntuvat raskailta työviikon jälkeen, niin ne antavat myös paljon niin lentopallokentälle kuin muuhunkin elämään.

Teinien valmentaminen on ollut pääosin hauskaa. Ainoastaan vanhempien epäusko omiin valmennusmenetelmiini on välillä syönyt valmennusintoa. Onneksi pelaajat eivät ole kyseenalaistaneet valmennusta, vaan ovat tehneet töitä hyvin yhteisen tavoitteen eteen. Kaudella 2012-2013 tavoitteemme kasvoi menestyksen myötä. Aluksi pyrimme SM-sarjaan sitten finaaleihin ja viimein mitaleille. Saimme SM pronssia.

# Oppilaitokset, urheiluakatemit ja puolustusvoimat valintoja ohjaavina järjestelminä

Peruskoulut,  
Sami Kalaja

## Suomalaisen koulujärjestelmän kuvaus

Suomalaista peruskoulua voidaan pitää merkittävänä nuoren urheilijan uraan vaikuttavana toimintaympäristönä. Koululaitos on neuvolatoiminnan ohella ainoa suomalainen instituutio, joka tavoittaa käytännöllisesti katsoen koko ikäluokan. Kouluissa tehdyt toimenpiteet koskettavat siis myös kaikkia urheilijan alkujakin. Vuonna 2012 Suomen peruskouluissa (2644 koulua) opiskeli 539 500 oppilasta, joista 49 % oli tyttöjä ja 51 % poikia. Suomalaiselle peruskoululle on tyypillistä voimakas pyrkimys yhdenvertaisuuteen, mikä ilmenee esimerkiksi yhtenäisenä opetussuunnitelmana koko valtakunnan alueella. Valtaosassa Suomen peruskouluja koulutuksen järjestämisestä vastaa kunta tai kuntayhtymä. Kunnallisten peruskoulujen lisäksi maassamme on valtion ylläpitämiä kouluja sekä yksityiskouluja. Opetuksen resursointi eri kouluissa vaihtelee jonkin verran, mutta ei kuitenkaan merkittävästi. Resursoinnin perustan muodostaa valtionosuusjärjestelmä, jonka tavoitteena on varmistaa julkisten palvelujen saatavuus tasaisesti koko maassa. Konkreettisia asioita, joissa opetukseen panostaminen ilmenee, ovat opetusryhmien koko, opetustuntien määrä sekä käytettävissä oleva tilat ja välineet.

## Tuntijako ja liikunnan opetus

Valtioneuvosto päättää asetuksessaan perusopetuksen tuntijaosta. Asetus määrittää opetukselle vähimmäismäärät sekä aine- että vuosiluokko-kohtaisesti. Tuntijaossa käytetään vuosiviikkotunti -käsitettä. Yksi vuosiviikkotunti on 38 oppituntia, eli tasaisesti hajautettuna yksi vuosiviikkotunti merkitsee yhtä tuntia viikossa koko lukuvuoden ajan. Yksi oppitunti puolestaan on kestoltaan 60 minuuttia, josta ajasta vähintään 45 minuuttia on käytettävä opetukseen. Käytännössä oppitunnit ovat kestoltaan 45 minuuttia ja 15 minuuttia käytetään välitunteihin koulupäivään eri tavoin sijoiteltuna. Nykyisin voimassa olevan tuntijaon mukaan yläluokkien oppilaille on koulua keskimäärin 30 tuntia viikossa. Koska Valtioneuvosto määrittää ainoastaan vähimmäismäärät, yksittäiset koulutuksen järjestäjät voivat halutessaan antaa opetusta minimimääriä enemmänkin. Yleisestä taloustilanteesta johtuen yhä useammat koulutuksen järjestäjät toteuttavat opetuksen minimimitunnein.

Tällä hetkellä (vuonna 2014) voimassa olevan tuntijakoasetuksen mukaan perusopetuksessa luokilla 1.–9. on liikuntaa vähintään 18 vuosiviikkotuntia, eli kaksi tuntia viikossa läpi koko kouluaajan. Lisäksi tuntijaossa on 13 vuosiviikkotuntia suunnattuna valinnaisiin aineisiin. Valinnaisaineiden toteuttaminen voi vaihdella suuresti eri koulujen välillä. Kouluissa saattaa olla koulun itsensä asettamia rajoitteita, joiden mukaan esimerkiksi liikuntaa voi valita ainoastaan tietyn tuntimäärän.

Vuonna 2016 Suomessa otetaan käyttöön uusi perusopetuksen tuntijako, jossa muun muassa liikunnan opetuksen tuntimäärä kasvaa kahdella vuosiviikkotunnilla. Uudessa tuntijaossa liikuntaa on vähintään 20 vuosiviikkotuntia perusopetuksen aikana. Valtioneuvoston päätös ei tarkasti sanele eri oppiaineiden tuntien sijoittumista tietyille vuosiluokille, mutta hyvin luontevaa olisi sijoittaa liikunnan ”lisätunnit” 5. ja 8. luokille. Näillä vuosiluokilla koululaisille tehdään laajennetut terveystarkastukset ja niihin liittyvä Move! -fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmä.

## Liikunnan opetussuunnitelmasta ja oppituntien toiminnallisuudesta

Voimassa olevat liikunnan opetussuunnitelman perusteet mahdollistavat hyvin monipuolisen toiminnan. Johtavana teemana liikunnan opetussuunnitelmassa on liikunnallisten perustaitojen monipuolinen harjoittelu sekä oppilaan oman toimintakyvyn ylläpitäminen, arviointi ja kehittäminen. Sekä perustaitotason varmistaminen että toimintakyvyn



laaja-alainen kehittäminen ovat valintavaiheen urheilijalle tärkeitä opetussisältöjä, jotka tukevat kitkattomasti nuoren urheilijan valmentautumista hänen omassa lajissaan (tai omissa lajeissaan).

Liikuntatuntien sisältöjen ohella tuntien toteutustavalla on suuri vaikutus valintavaiheen urheilijan kannalta. Lyyran et al. (2007) mukaan liikuntatuntien todellinen toiminnallisuus, ts. kuinka paljon oppilaat liikkuvat liikuntatuntien ajasta, on varsin pieni. Voimassa olevan tuntijaon mukaan kaikille oppilaille pakollista liikuntaa on kaksi 60 minuutin oppituntia viikossa. Yleisesti vakiintuneen käytänteen mukaan nämä kaksi liikuntatuntia opetetaan peräkkäin kaksoistuntina. Tästä 120 minuutin kokonaisuudesta on Perusopetusasetuksen mukaan käytettävä opetukseen vähintään 90 minuuttia. Tutkimusten mukaan oppilaat liikkuvat salissa tai kentällä oloajasta 43–60 % (sisä- ja ulkoliikunta). Siirtymisiin, järjestelyihin ja pukemiseen kuluu noin 18 minuuttia, joten varsinaiseksi liikkumisen määräksi jää noin 36 minuuttia viikossa. On siis ratkaisevan tärkeää pyrkiä ja päästä siihen, että liikuntatuntien toiminnallisuus, ts. oppilaiden fyysinen aktiivisuus on mahdollisimman korkealla tasolla. Vaikka liikuntatuntien toiminnallisuusaste saataisiinkin korkeaksi, siitä huolimatta kokonaistuntimäärät ovat niin alhaiset, että yksin niiden kautta urheilijan harjoittelumäärän lisääminen jää vähäiseksi. Sen sijaan liikuntatuntien monipuoliset opetussisällöt kyllä tukevat lajin kuin lajin urheilijoiden valmentautumista.

Liikuntatuntien ohella koulupäivässä voi ja pitää olla muutakin fyysistä aktiivisuutta. Aktiiviset koulumatkat, liikuntakerhot ja välituntiliikunta ovat erinomaisia keinoja lisätä kaikkien koululaisten, myös urheilijoiden päivittäisen liikkumisen määrää.

### **Urheilun ja liikunnan erikoisluokista**

Suomalainen koulujärjestelmä pyrkii takaamaan (ainakin) perusopetuksen osalta kaikille yhdenvertaiset mahdollisuudet oppia. Erityisen mielenkiinnon ja tukitoimien kohteena ovat tukea tarvitsevat heikommat oppilaat. Sen sijaan hyvälle, lahjakkaille oppilaille järjestelmä ei tarjoa lisämahdollisuuksia itsensä kehittämiseksi. Poikkeuksena tästä voidaan pitää musiikkiluokkajärjestelmää.

Useilla paikkakunnilla urheiluväki on aktivoitunut perustamaan urheileville nuorille erilaisia ratkaisuja, joiden avulla lisätään koulupäivän yhteydessä toteutettavan harjoittelun määrää. Hyvin yleinen ratkaisu on nk. hajautettu liikuntaluokkamalli. Tässä mallissa urheilevat oppilaat ovat eri luokilla ja heidät kootaan yhteen liikuntatunneille, joita ovat sekä kaikille yhteiset liikuntatunnit että valinnaisainetunnit. Tämän mallin toteuttaminen on kohtalaisen helppoa, eikä vaadi erillistä resurssia, koska oppilaat olisivat joka tapauksessa jossakin valinnaisaineryhmässä. Toinen helppo tapa saada lisää liikettä koulupäivään on kerhotoiminta. Valtiovalta onkin panostanut viime vuosina merkittäviä resursseja koulujen kerhotoimintaan.

Varsinaisesta liikuntaluokasta voidaan puhua silloin, kun oppilaat sijoitetaan samalle luokalle. Urheilijoiden kerääminen samalle luokalle helpottaa erikoisjärjestelyjä, työjärjestyksen muokkaaminen on helpompaa, kun liikkuvana elementtinä on yksi luokka, sen sijaan että säädettävänä olisivat usean eri luokan oppilaat omine työjärjestyksineen. Tämän artikkelin kirjoittajalla on kokemusta molemmista edellä kuvailluista ratkaisuista. Kokemusten mukaan urheilijoiden keskittäminen samalle luokalle vahvistaa oppilaiden urheilijaidentiteettiä ja heillä on myös erinomainen mahdollisuus oppia toisiltaan. Liikuntaluokkien riskinä voidaan pitää toiminnan suuntautumista väärille raiteille. Kokemusta on myös ”takki auki” säännöistä piittaamattomista luokista. Keskitetyn ratkaisun heikkoutena voidaan pitää luokkarakenteen jäykkyyttä. Liikuntaluokalle pääsy ja sieltä pois pääseminen ovat keskitetyssä mallissa selkeästi hankalampia kuin mallissa, jossa liikuntaluokalta pois haluavalle oppilaalle vaihdetaan vain liikuntakurssin tilalle joku toinen valinnaisainekurssi. Tavallisesti liikuntapainotteiset luokat ovat koulun sisäisiä ratkaisuja, jos tosin kuntatason esimerkkejäkin on olemassa. Koulun sisäisessä mallissa liikuntaluokalle tulevat oppilaat kerätään kouluun jo muutenkin tulevista oppilaista, sen sijaan kuntakohtaisessa mallissa ao. luokalle voidaan hakea myös oman koulupiirin ulkopuolelta.

Liikuntapainotteista ratkaisua järeämpi muoto on virallinen urheiluluokka, joita on maassamme muutamia. Tällainen erikoisluokka on tavallisesti poliittisen päätöksentekoelementin, esimerkiksi sivistyslautakunnan perustama. Hyvä vertailukohta urheiluluokalle on musiikkiluokka, joka on niin ikään virallinen erikoisluokka. Suomessa on olemassa erilaisia

urheiluluokkamalleja. Joihinkin kouluihin urheiluluokalle päästään valintakokeiden kautta, joihinkin tullaan seura- tai liittovalmentajien lausunnoilla. Yhteistä näille erikoisluokille on se, että harjoittelulle on järjestetty aikaa koulupäivän yhteyteen. Urheiluluokan oppilailla saattaa olla oppitunteja enemmän kuin normaaliluokilla opiskelevilla oppilailla. Lisäksi urheiluluokkien työjärjestykset on rakennettu muun muassa aamuharjoittelun mahdollistaviksi, eikä valinnaisainekursien valintojen suhteen ole rajoitteita (useissa kouluissa liikuntakursien enimmäismäärää on rajoitettu). Urheiluluokkatoiminnan sisältöjen suhteen on vallalla kirjava käytäntö. Toisissa kouluissa urheiluluokalla opiskelu tarkoittaa oman lajin lisäharjoittelua seura- tai liittovalmentajan vetämänä, kun taas toisissa kouluissa urheiluluokka opiskelulla urheilijan polkua tuetaan liikunnanopettajan opettamalla monipuolisella motoriikka- ja ominaisuusharjoittelulla.

Ihannetilanteessa urheiluluokalla opiskeluun voidaan kytkeä paljon muutakin kuin ainoastaan harjoittelua. Perusopetuksen opetussuunnitelmat mahdollistavat valmentautumisen hyvin monipuolisen tukemisen eri oppiaineiden avulla. Esimerkiksi kotitaloudessa voidaan perehtyä urheilijan ravitsemukseen, musiikissa liikkeen rytmiiin, fysiikassa liiketekniikkaan, vieraissa kielissä terminologiaan, opinto-ohjauksessa ajankäyttöön ja elämänhallintaan sekä liikunta-alan opiskelumahdollisuuksiin.

Suomalaisessa koulujärjestelmässä yksittäisten koulujen autonomia ja yksittäisten rehtorien päätäntävalta on suuri. Tämä näyttäytyy muun muassa hyvin erilaisina urheiluluokkatoteutuksina eri puolilla maamme. Kirjava käytäntö vaikeuttaa urheiluluokkatoiminnan laadun varmistamista. Erityisen merkityksellisiä laatutekijöitä ovat urheiluluokkatoiminnan sisällöt ja valmennuksesta vastaavien henkilöiden pätevyudet. Selkeällä koordinaatiolla ja ohjannalla voitaisiin varmistaa valintavaiheen urheilijalle tarkoituksenmukaisin valmentautuminen, jossa koulu, urheiluseura ja koti puhaltavat samaan hiileen nuoren urheilijan kasvun ja kehityksen huomioiden. Suomen Olympiakomitean akatemiaohjelma on ottanut ensimmäisiä askeleita perusopetuksen yläluokkien urheilutoiminnan linjaamiseksi, ja muun muassa Jyväskylässä kokoontuvissa akatemiatyöpajoissa on keskitytty valintakoemenettelyihin. Esimerkiksi Olympiakomitean hyväksymä sertifikaatti koulun urheiluluokalle nostaisi toiminnan profilia ja olisi merkittävä laadunvalvonnan työkalu.

Maailmassa yksikään urheilussa menestyvä valtio ei ole luonut järjestelmäänsä ilman koululaitoksen mukanaoloa. Suomen urheilu tarvitsee toimivan mallin, jossa sekä varmistetaan peruskoulun oppilaan jatko-opintokelpoisuus että tuetaan hänen urheilemistaan kaikin tavoin kasvua ja kehitystä kunnioittaen. Urheiluluokkatoiminta on yksi varteenotettava mahdollisuus urheilun mallia rakennettaessa.

## Lähteet

Lyyra, M., Heikinaro-Johansson, P. & Varstala, V. (2007). Physical Activity of Active and Inactive Students in Regular PE Lessons. The Role of Physical Education and Sport in Promoting Physical Activity and Health. Proceedings of the 2006 AIESEP World Congress held on 5-8 July 2006 in Jyväskylä, Finland, 95 - 99.

Opetushallitus (2004). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2013). Yleissivistävän koulutuksen hallinto, ohjaus ja rahoitus. [http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/yleissivistavaev\\_koulutus/hallinto\\_ohjaus\\_ja\\_rahoyitus/](http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/yleissivistavaev_koulutus/hallinto_ohjaus_ja_rahoyitus/) saatavilla 20.9.2013.

Valtioneuvosto (2012). Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitettun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta. 28.6.2012.

Valtioneuvosto (2001). Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitettun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta. 20.12.2001.

## Toisen asteen urheiluoppilaitokset,

### Jari Savolainen ja Asko Härkönen

Suomalaisen opiskelun ja urheilun yhdistämisen merkittävänä perustana voidaan pitää vuonna 1986 kokeiluluvalla aloitettua erityisen tehtävän urheiluoppilaitosjärjestelmää. Se sai alkunsa lajiliittojen ja kouluväen yhteisistä keskusteluista. Koettiin, että koulujärjestelmä ei ollut riittävän joustava huipulle tähtäävien nuorten valmentautumisen kannalta.

Suomessa toimii tällä hetkellä Opetus- ja kulttuuriministeriön luvalla 25 urheilijoiden erityisen koulutustehtävän saanutta koulutuksenjärjestäjää (liite 1). Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää erityisen tehtävän urheiluoppilaitoksille statuksen lisäksi talousresursseja. Lukioille myönnetään valtionosuuskorotusta ja ammatilliset oppilaitokset saavat erityismäärärahan urheilijakoulutukseen. Urheiluoppilaitosjärjestelmä on urheiluakatemiaverkoston merkittävän yhteistyö, osaamis- ja resurssikanavana, eräänlainen sydän urheiluakatemiajärjestelmälle. Virallisten urheiluoppilaitosten lisäksi Suomessa toimii noin kymmenen muuta oppilaitosta, jotka toteuttavat urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Näistä hyviä esimerkkejä ovat esimerkiksi Kuusamon ja Nilsin Alppilukiot.

Vuonna 2012 erityisen tehtävän urheiluoppilaitoksissa opiskeli noin 2941 oppilasta, joista lukioissa oli 2430 ja ammatillisissa oppilaitoksissa 511. Urheiluoppilaitosten ilmoittamissa painopisteluokissa opiskeli 2292 urheilijaa. Naisia urheilulukioissa opiskelevista on 45 % ja ammatillisissa oppilaitoksissa vastaava suhdeluku on noin 20 %. Urheiluoppilaitosten urheilijamäärä on kasvanut, sillä urheilulukioissa oli lukukaudella 1998–99 yhteensä 1 595 oppilasta (Ura-työryhmän muistio, 1999). Urheilupainotteisista kouluista ei ole tilastoja, mutta vastaavan tasoisen toiminnan piirissä on arvioitu mukaan noin 200–400 nuorta.

Suurin osa urheiluoppilaitoksista toimii suurissa kaupunkikeskuksissa. Urheiluoppilaitosten tehtävänä on mahdollistaa yhdessä urheiluakatemia-toiminnan kanssa urheilijoiden harjoittelu koulupäivän aikana. Muun harjoittelun tulee tapahtua iltaisin ja viikonloppuisin seuran, liiton tai henkilökohtaisen valmentajan johdolla. Osa urheiluoppilaitoksista sijaitsee pienillä paikkakunnilla sopivien lajiolosuhteiden äärellä ja toiminta on sisäoppilaitosmaista, sisältäen opintojen ohella valmennuksen ja asiantuntijapalveluita. Tällaisia oppilaitoksia ovat esimerkiksi Jämsän ammattiopisto, Kuortaneen lukio, Liikuntakeskus Pajulahti, Sotkamon lukio, Vöyrin lukio.

Urheilulukiot ovat tehneet keskenään yhteistyötä toimintojensa kehittämiseksi koko olemassaolonsa ajan. Olympiakomitean johtama Urheiluakatemioiden ja -oppilaitosten seurantaryhmä on asiantuntijajelin, tarkoituksenaan muun muassa edistää urheiluoppilaitosten edunvalvontaa ja toiminnan kehittämistä. Ammatillisten oppilaitosten yhteistyö on ollut lukiotoimintaa vähäisempää ja niiden valmennustoiminnan laatu kokonaisuudessaan ei ole kehittynyt koko maassa yhtä hyvin kuin lukioiden vastaava.

### **Urheilulukiojärjestelmä**

Urheilulukiot aloittivat kokeiluluvalla vuonna 1986, jolloin kuusi lukiota aloitti virallisesti urheilijakoulutuksen. Vuonna 1990 mukaan kokeiluun tuli kuusi uutta lukiota. Kokeilusta saadut hyvät tulokset sekä opiskelun, että urheiluvallennuksen osalta puolsivat toiminnan vakinaistamista. Vuonna 1994 Opetusministeriö vahvisti valtakunnallisen urheilijakoulutuksen erityistehtävän urheilulukioistatukseen 12 lukiolle. Vuonna 2007 joukkoon liittyi Pohjois-Haagan yhteiskoulu.

Urheilulukiolaisella on opinnoissaan vähintään 12 urheiluvallennuskurssia, jotka sisältyvät pakollisiin opintoihin. Jokainen oppilaitos määrittelee itse maksimimäärän. Koulukohtaisena maksimina pidetään yleensä 18–20 kurssia. Urheilulukioiden opetussuunnitelma perustuu oppilaitosverkoston ja Suomen Olympiakomitean yhteistyöllä tehtyyn Urheilulukion opetussuunnitelmaan, jonka linjojen perusteella oppilaitokset ovat laatineet omat opetussuunnitelmansa. Urheilulukiolaisella on mahdollisuus opiskella melko joustavasti oman opintosuunnitelman mukaan. Vuoden 2011

selvityksen mukaan 48 % urheilijoista suoritti opintonsa normaalia pidemmässä ajassa (3½-4v), jotta opiskelun ja urheilun toimivalle yhdistämiselle jäi riittäväsi aikaa. (Urheilulukioiden seurantaselvitys, 2011)

Urheilulukioissa urheilijat harjoittelevat koulupäivän aikana yleensä kolmena päivänä viikossa. Lukujärjestykseen on tyypillisesti varattu kolme kahden tunnin aikaikkunaa harjoituksille ja ne ovat yleensä aamuisin, jotta kahden harjoituksen tekeminen päivässä olisi mahdollista. Painopistelajeissa oppilaitokset tarjoavat valmennusta lajivalmentajan johtamana. Muissa kuin painopistelajeissa urheilijoille tarjotaan yleisvalmennuksen ryhmiä tai he voivat harjoitella omatoimisesti tai henkilökohtaisen valmentajan johdolla. Joissakin oppilaitoksissa tarjotaan valmennusta tai aikaa omatoimiseen valmentautumiseen jopa viitenä päivänä viikossa, mikä tulisikin olla tavoitteena kaikissa urheiluoppilaitoksissa. Opintojoustot suunnitellaan henkilökohtaisen opetussuunnitelman avulla.

## **Urheilijoiden ammatillinen koulutus**

Urheilijoiden ammatillisen koulutuksen kokeilu alkoi vuonna 1986 neljässä ammattioppilaitoksessa ja vuonna 1990 toiminta vakinaistettiin. Opetusministeriö määräsi 1.1.2001 alkaen kymmenelle koulutuksen järjestäjälle erityisen koulutustehtävän urheilijoiden ammatillisen peruskoulutuksen järjestämiseksi. Myöhemmin erityisen koulutustehtävän järjestämisluvan ovat saaneet Liikuntakeskus Pajulahti ja Koulutuskeskus Sedu (Seinäjoki).

Erityinen koulutustehtävä on annettu koulutuksen järjestäjälle. Viimeisen vuosikymmenen aikana on tapahtunut koulutuksen järjestäjien yhdistymisiä, mikä on mahdollistanut erityisen koulutustehtävän tarjoamista useammassa toimipisteissä. Opetushallituksen selvityksen mukaan (2013) koulutusta tarjotaan hyvin laajasti koulutuksenjärjestäjien ammatillisilla linjoilla. Haasteena on ammatillisen koulutuksen monimuotoisuus ja urheilijakoulutuksen laatutason vaihtelevuus.

Ammatillisissa oppilaitoksissa urheilijamäärä on pieni oppilaitoksen kokonaisopiskelijamäärään verrattuna. Urheilijaopiskelijat ovat useilla eri perustutkinnoilla ja tämä aiheuttaa haasteita lukujärjestyksen suunnittelussa. Kaikille urheiluopiskelijoille tulisi oppilaitoksen tehdä henkilökohtainen opiskelun ja urheilun yhdistämissuunnitelma. Valitettavasti opiskelijoilla on usein harjoittelu päällekkäin ammattiaineiden oppituntien kanssa, mikä aiheuttaa arjessa erityishaasteita (Olympiakomitea 2012, selvitys).

Toisiaan lähellä sijaitsevat ammatilliset urheiluoppilaitokset ja urheilulukiot järjestävät usein valmennuksen hyvässä yhteistyössä. Tämä tapahtuu yleensä paikallisen urheiluakatemian koordinoimana. Ammatillisissa urheiluoppilaitoksissa harjoittelun aikaikkuna on yleensä lukioita vastaava, jolloin kolmena aamuna harjoitteluun huoltotoimenpiteinen on aikaa noin kaksi tuntia.

Ammatilliset perustutkinnot ovat yleensä 120 opintoviikon laajuisia. Urheilijoilla on mahdollista saada 130 ov tutkintoon 14-26 opintoviikon laajuinen kokonaisuus urheiluvalmennusopintoja. Ne muodostuvat ammattitaitoa täydentävistä aineista (4-6 ov), vapaasti valittavista aineista (10 ov) ja ammatillisista valinnaisaineista (10 ov). Valitettavasti tällä hetkellä useat koulutuksenjärjestäjät pystyvät tarjoamaan urheilijoille vain noin 10-15 ov opintokokonaisuuden.

## **Opiskelijavalinta urheiluoppilaitoksiin**

Urheiluoppilaitoksiin haetaan yhteishaun kautta kansallisesti yhteisen hakuprosessin ja hakulomakkeen avulla. Syksystä 2013 alkaen haku on tapahtunut opintopolku.fi hakujärjestelmän kautta. Lajiliitot pisteuttävät kaikki urheiluoppilaitoshakijat urheilullisen tason mukaan, jonka perusteella urheilulliset ansiot pääasiassa määritellään. Oppilaitokset voivat lisäksi järjestää haun tueksi lisätietoja ja järjestää erilaisia valintatestejä. Lukiohaussa oppilas voi saada 10 pistettä koulumenestyksestä ja 10 pistettä urheilullisista ansioista.

Ammatilliseen koulutukseen haettiin keväeseen 2013 asti joustavaa hakumenettelyä käyttäen, mutta syksystä 2013 joustava haku poistui ja oppilaat hakevat tutkintoihin normaalin hakumenettelyn avulla, voiden saada 0-3 lisäpistettä urheiluansioista. Urheiluoppilaitokset ja lajiliittotoimijat ovat huolissaan siitä, että pääsevätkö tulevaisuudessa kaikki potentiaaliset urheilijat urheiluoppilaitoksiin.

## Urheiluoppilaitosten valmennus ja opintojen ohjaus

Urheiluoppilaitoksen valmennustuntien tuntiopettajina toimivat valmentajat ovat pääsääntöisesti alueen urheiluakatemiaverkostossa toimivia seurojen tai lajiliittojen valmentajia, joiden työnkuvaan oppilaitos-/akatemiavalmennus kuuluu. Useat näistä valmentajista saavat palkkatukea Olympiakomitean nuorten olympiavalmentajaohjelmasta. Urheiluoppilaitoksissa liikunnanopettajina toimivat henkilöt vastaavat yleensä toiminnan koordinoinnista ja valmentavat tiettyä valmennusryhmää tai yleisvalmennusryhmiä. Valmennusryhmät saattavat olla myös kahden tai useamman oppilaitosten yhteisryhmiä, joita urheiluakatemit yleensä koordinoivat. Valmennustuntien resursseista 78 % tulee erityisen urheilijakoulutuksen määrärahoista. (Urheilulukioiden seurantaselvitys, 2011)

Urheiluoppilaitoksissa urheilijoiden opintojen ohjauksesta vastaavat nimetyt opinto-ohjaajat. Oppilaitokset ovat pääsääntöisesti resursoineet opintojen ohjaukseen normaalia enemmän voimavaroja, jotta urheilijoilla olisi mahdollista saada riittävä tuki urheilun ja opiskelun yhdistämiseen.

## Toiminnan kehittämisen suuntaviivoja

Urheiluoppilaitosjärjestelmä on suomalaisen urheiluakatemiaverkoston ydintä. Opintojen lomaan tulee varmistaa mahdollisuus urheilumenestyksen kannalta riittävään harjoitusmäärään ja laadukkaaseen valmennukseen. Yleisellä tasolla voidaan todeta, että huipulle tähtäävään valmentautumiseen nykyinen harjoittelumäärä ja toisaalta laatu eivät ole vielä riittävän korkealla tasolla. Urheilijoiden valmentautumisen kokonaisuuden suunnittelussa ja valmennuksen vastuista sopimisessa on vielä paljon kehitettävää. Erityisen tärkeää on sopia, kuka on kunkin urheilijan ”päävalmentaja”.

Urheiluoppilaitostoiminnan valmennuksen laadussa on suurta vaihtelua eri oppilaitosten välillä ja jopa oppilaitosten sisällä lajeista riippuen. Urheiluakatemioiden ja -oppilaitosten seurantaryhmä määritteli vuonna 2012 urheiluoppilaitosten laatuohjeistuksen oppilaitostoiminnan tueksi. Se perustuu jo käytössä oleviin hyviin käytäntöihin ja on mahdollista toteuttaa nykyresursoinnin puitteissa ainakin useimmissa oppilaitoksissa. (Urheiluoppilaitosten laatutason ohjeistus 2012)

Urheiluoppilaitosten hakujärjestelmä puhututtaa tasaisin väliajoin. Urheilijaopiskelijoiden määrä on vuosien varrella noussut. On tärkeää pohtia, mikä on hyvä määrä laadukkaan valmennuksen takaamiseksi. Toisaalta on hyvä varmistaa, että lahjakkaita urheilijoita ei jää järjestelmän ulkopuolelle. Urheiluoppilaitosvalinnoissa painottuu paljon nuorten sarjoissa menestyminen. Jatkossa on kuitenkin tärkeää kehittää valintaprosessia niin, että voidaan arvioida urheilijan valmentautumisprosessin kehittymismahdollisuuksia valmentautumisen kokonaisuuden näkökulmasta. Tuolloin esimerkiksi urheilijan sisäinen motivaatio ja taustajoukkojen tuki ovat tärkeitä arvioitavia tekijöitä. Nykyisin urheiluoppilaitoksissa on monia nuoria, joiden liekki aikuisiän huippu-urheilun tavoitteluun on hiipunut.

Toisen asteen urheiluoppilaitoksissa tulee antaa urheilijalle ja hänen lähipiirilleen entistä paremmat tiedolliset valmiudet huippu-urheilijana kasvuun ja sen tukemiseen liittyen. Oppilaitosten tulee osaltaan varmistaa, että urheilija saa perustiedot valmennusopista, ravinnosta ja muista huippu-urheilijan elämäntapaan kasvamisen perusteista.

Nykyisellään urheiluoppilaitostoiminnalla ei ole huippu-urheilua ajatellen riittävän selkeitä toiminnan laatuvaatimuksia ja resurssiohjausta. Vaarana on, etteivät kaikki urheilulukioihin tarkoitetut valtionosuuskorotukset kohdistu urheilutoimintaan täysmääräisesti. Ammatillinen urheilijakoulutus on kokonaisuudessaan lukiokoulutusta heikommin toimiva, johtuen ainakin osittain vaikeamman toimintaympäristön ja niukemman resursoinnin vuoksi. Ammatillisen urheilijakoulutuksen kehittäminen vaatii erityishuomion lähitulevaisuudessa, jotta urheilijoiden kaksoisura voidaan toteuttaa toimivasti. Vaikka edellä on nostettu esille paljon välttämättömiä kehityskohteita toiminnan laadun ja sitä kautta urheilu- ja koulumenestyksen turvaamiseksi, on todettava, että urheiluoppilaitokset ovat tehneet hyvää ja arvostettavaa työtä jo yli 25 vuoden ajan. Urheiluoppilaitosjärjestelmä on erinomaisen tärkeä osa suomalaista urheilujärjestelmää, keskeinen osa urheilijan polkua, kohti urheilun huippua, varmistaen samalla myös nuoren urheilijan toisen uran toteutumismahdollisuudet.



## Lähteet:

Ura -työryhmän muistio. (1999). ([http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/1999/liitteet/tr20\\_99.pdf?lang=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/1999/liitteet/tr20_99.pdf?lang=fi))

Urheiluvalmennus urheilulukion opetussuunnitelmissa. (2004). Suomen olympiakomitean työryhmä.

Urheiluoppilaitos selvitys 2012, Suomen Olympiakomitea.

Urheilulukioiden seurantaselvitys 2006–2011, KIHU.

## Urheiluakatemit,

### Asko Härkönen

Urheiluakatemit ovat 2000-luvulla paikallisista tarpeista käynnistyneitä yhteistyöverkostoja, joissa oppilaitokset, urheiluorganisaatiot, kuntayhteisöt sekä erilaiset asiantuntijapalveluiden palvelujen tuottajat työskentelevät yhdessä urheilijoiden siviili- ja urheilu-urien yhteensovittamiseksi. Akatemioiden työ perustuu olemassa olevien toimintojen ja rakenteiden yhteensovittamiseen ja edelleen kehittämiseen. Urheiluakatemiatoiminnan perusteet luotiin jo vuonna 1986 urheiluoppilaitostoiminnan käynnistämisen myötä. Vuonna 2007 Olympiakomitea otti vastuun urheiluakatemioiden valtakunnallisesta koordinaatiosta. Kuusi vuotta myöhemmin Olympiakomitean uudelleen organisoitumisen myötä jo olemassa ollut toiminta ja verkostot nimettiin Urheiluakatemiaohjelmaksi.

2000-luvun alussa käynnistyneessä urheiluakatemiatoiminnassa huomioitiin toisen asteen opiskelijoiden lisäksi myös korkea-asteella opiskelevat urheilijat. Keskeisenä tehtävä säilyi edelleen urheilun ja opiskelun yhdistäminen. Korkea-asteella opiskelevat urheilijat ovat myös jonkin verran hyödyntäneet akatemioiden tarjoamia valmennuspalveluita, jotka ovat pääosin järjestetty urheiluoppilaitosten toimesta. Akatemioiden on edelleen kehitetty urheiluoppilaitoksissa aloitettuja asiantuntijapalveluita. Viime vuosien aikana urheiluakatemiatoiminta on laajentunut pilottikokeiluina myös perusasteelle, erityisesti yläkouluihin.

Urheiluakatemioiden toimijaverkostossa on mukana paikallisten oppilaitosten ja opetusviranomaisten lisäksi urheiluseuroja, urheilun lajiliittoja, kuntien liikuntatoimia, yksityisiä asiantuntijapalveluiden tarjoajia. Valtakunnallisesti toimintaa koordinoivan Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman tärkeitä yhteistyötahoja akatemioiden ja heidän paikallisten kumppaneidensa lisäksi ovat valtakunnalliset opetus- ja urheiluviranomaiset (Opetushallitus sekä opetus- ja kulttuuriministeriö), urheilun lajiliitot, urheiluopistot, Suomen Valmentajat ry, Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta, Huippu-urheilu yksikön Osaamisohjelman keskeisenä osana toimiva KIHU (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus) sekä liikuntalääketieteenkeskukset.

Urheiluakatemioiden talous perustuu pääosin paikalliseen rahoitukseen. Lisäksi opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) tukee Urheiluakatemiaohjelman kautta akatemioita niiden arvioitun merkittävyyden mukaan. Talousresurssit pyritään kohdentamaan ensisijaisesti valmennuksen kehittämiseen, muun muassa valmentajapalkkauksien muodossa. Lisäksi resursseja kohdennetaan toiminnan koordinointiin ja asiantuntijapalveluihin. Toimivat valmennusolosuhteet pyritään varmistamaan paikallisten oppilaitosten, liikuntaviranomaisten ja jossain määrin yksityisten olosuhteiden tarjoajien kanssa. OKM:n tuki urheiluakatemioiden koordinointiin ja asiantuntijapalveluiden kehittämiseksi oli 800.000 euroa vuonna 2013. Olympiakomitea puolestaan resursoi Nuorten Olympiavalmentajien (NOV) palkkausta vuonna 2013 1.200.000 eurolla. NOV:t työskentelevät urheiluakatemioiden toimintaympäristössä. Tulevaisuudessa heidän toimintaansa pyritään integroimaan vielä nykyistä tiiviimmin osaksi urheiluakatemioiden valmentajayhteisöjä. Tavoitteena on jakaa mahdollisimman tehokkaasti valmennusosaamista eri lajien välillä.

Tällä hetkellä Suomessa on 20 toimivaa urheiluakatemiaa: Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia, Etelä-Savon urheiluakatemia, Joensuun urheiluakatemia, Kouvolan urheiluakatemia, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia (URHEA), Ouluseutu urheiluakatemia, Pohjois-Savon urheiluakatemia, Päijät-Hämeen urheiluakatemia, Satakunta Sports Academy (SSA), Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemia, Keski-Suomen urheiluakatemia, Lapin urheiluakatemia, Turun

seudun urheiluakatemia, Tampereen urheiluakatemia, Vaasan seudun urheiluakatemia-Vasa regionens idrottsakademi, Ruka-Vuokatti urheiluakatemia, Keski-Pohjanmaan urheiluakatemia, Etelä-Karjalan urheiluakatemia, Porvoon urheiluakatemia, Urheiluakatemia Tavastia (Hämeenlinna).

### **Urheiluakatemiatoiminnan tavoitteet**

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

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

Edellä esitetyt tavoitteet ovat yleisluonteisia, siksi akatemiatoiminnan valtakunnalliset ja paikalliset tavoitteet tulee priorisoida ja määrittellä konkreettisemmin. Vuoden 2014 osalta valtakunnallisten tavoitteiden määrittely on työn alla, pohjautuen myöskin työn alla olevaan suomalaisen huippu-urheilun kokonaisstrategiaan. Akatemiatoiminnan hiukan yli kymmenvuotisen historian aikana on onnistuttu melko hyvin tukemaan urheilijoita koulu- ja opiskelutavoitteiden toteutumisessa. Eteneminen urheilu-uralla sitä vastoin ei ole tulosten valossa toteutunut toivotulla tavalla. Sen vuoksi jatkossa toiminnan painopisteenä tulee olla valmentautumisen määrän ja laadun kehittäminen.

### **Valintavaiheen valmennuksen kokonaisuuden kehittäminen**

Urheiluakatemiavalmennuksen tavoitteiden konkreettinen määrittäminen valintavaiheen urheilijoille (noin 13-19v) on haasteellista, koska saman ikäiset nuoret voivat olla hyvin erilaisessa henkisen ja fyysisen kehityksen vaiheessa. Kaikkien valintavaiheen urheilijoiden on kuitenkin laajasta riippumatta harjoiteltava määrällisesti paljon, jotta huippuvaiheessa tarvittavalle harjoittelulle ja kilpailemiselle syntyy riittävän vahva pohja. Toinen tärkeä vaatimus on harjoittelun laatu. Suurestakaan harjoittelumäärästä ei ole juurikaan hyötyä, jos harjoittelun laatu on huono. Riittävä uni, hyvä ravinto ja kiireetön päivärytmi luovat edellytyksiä hyvälle harjoittelun laadulle.

Useimmissa lajeissa yläkouluvaihe on opettelua ohjelmoitua harjoitteluun. Kuitenkin omatoimisen ja omaehtoisen harjoittelun osuus on tuolloin vielä tärkeässä osassa harjoittelun kokonaisuutta. Toiselle asteelle siirryttäessä lajivalinta on yleensä jo tehty. Silloin myös valmentautuminen viimeistään muuttuu ohjelmoituksi ja kokonaisvaltaiseksi. Jotta muutos ei olisi nuorelle urheilijalle liian jyrkkä, tulee yläkouluiässä luoda riittäviä valmiuksia tulevalle kovalle ja systemaattiselle harjoittelulle.

Urheiluakatemiaohjelman tavoitteena on kehittää yhdessä paikallisten ja valtakunnallisten opetusviranomaisten, sekä lajiliittojen ja paikallisten urheiluseurojen kanssa yläkoulujen urheiluluokkatoimintaa siten, että nuorilla olisi mahdollista toteuttaa mahdollisimman paljon urheiluharjoittelua koulupäivän yhteydessä. Sisältötavoitteena on ensisijaisesti luoda monipuolisia taidollisia ja fyysisiä valmiuksia yli lajirajojen myöhempää vaativaa harjoittelua varten.

Toiselle asteelle siirryttäessä harjoittelumäärät kasvavat progressiivisesti niin, että parhaimmillaan puhutaan noin 20-30 viikkotuntin harjoitusmäärästä. Harjoittelun kokonaismäärän vaatimukset syntyvät lajin vaatimuksista ja kunkin urheilijan yksilöllisistä lähtökohdista. Kuormittavien ja palauttavien harjoitteiden suhde ja rytmitys ovat kehittymisen kannalta ydinasioita. Usein juuri palauttavalle harjoittelulle ei löydy riittävästi aikaa, koska päivärytmi on usein liian kiireinen opiskelujen ja muiden toimintojen takia. Koulu-/opiskelupäiviin pitää saada mahdutettua 60-80% viikon harjoituksista, mikä tarkoittaa noin 3-5 tuntia harjoittelua/päivä, joskus jopa enemmän. Kansainvälisesti menestyneiden urheilijoiden harjoittelumäärät ovat poikkeuksetta edellä mainittujen tuntien luokkaa. Käytännössä on kyse noin puolikkaasta työpäivästä, joskus jopa lähes täydestä työpäivästä.

Jotta päästään riittävän suuriin harjoitusmääriin ja hyvään harjoittelun laatuun, on urheilijan vuorokausirytmiksi ja toiminta suunniteltava urheilun ehdoilla. Keskeistä on päivärytmin kiireettömyys. Päivän ohjelma tulee laatia siten, että harjoittelu ja toisaalta koulunkäynti ja muut tehtävät voi toteuttaa hyvällä valmistautumisella. Esimerkiksi harjoitusten jälkeen on oltava aikaa peseytyä rauhassa ja on voitava nauttia palautumisen kannalta tärkeä välipala ja niin edelleen. Tärkeitä ovat myös riittävä ja palauttava uni sekä monipuolinen ravinto ja hyvä ruokailurytmi. Unitutkimuksissa on todettu varhaisen nukkumaan menon tärkeys palauttavan unen kannalta. Tyypillisesti urheilijan pitää nukkua noin 8-9 tuntia yössä. Energian saanti on erittäin tärkeää harjoituksista palautumisen ja toisaalta elimistön kehittymisen kannalta. Valintavaiheen alussa nuoren pituuskasvu vaatii jo itsessään paljon energiaa. Urheilijan päivässä tulee olla 3-4 aterialla ja 1-3 välipalaa. On siis kyse huippu-urheilijan elämäntavasta.

Monissa urheiluoppilaitoksissa valmennuksen lähtökohtana on, että opiskelijoilla on mahdollisuus lajiharjoituksiin aamupäivisin keskimäärin kolme kertaa viikossa. Tämä linjaus on toiminut myös usean urheiluakatemia valmennustoiminnan lähtökohtana. Kansainväliselle huipulle pyrittäessä kyseinen määrä ei ole riittävä. Koulu-/opiskelupäivään on tarvetta löytää myös muita ajankohtia kuin varhainen aamu. Joissain tapauksissa voi olla järkevää toteuttaa aamupäivällä opiskelua ja sitten tehdä iltapäivällä yksi pitkä treeni tai iltapäivän ja illan aikana kaksi treeniä ja niin edelleen. Tavoitteena tulee olla mahdollisuus harjoitella jokaisena koulu-/opiskelupäivänä noin 3-5.

Kuinka tämän päivän nuoret urheilijat motivoituvat rakentamaan päivärytmiensä huippu-urheilijan elämäntapaa noudattavaksi? Valmentajien tulee ymmärtää nuorten urheilijoiden ajattelua, tarpeita, ystävyyssuhteiden merkityksiä, suhdetta pitkäjänteiseen työskentelyyn ja niin edelleen. Luultavasti nykyneuret ovat yhtä kykeneviä kuin aiemmat sukupolvet sopeutumaan vaativaan harjoitteluun ja huippu-urheilijan elämäntapaan, tietynlaiseen kurinalaisuuteen. On kuitenkin todennäköistä, että motivoituminen ja motivointi tapahtuvat eri tavoin kuin edellisten sukupolvien nuoruusaikana. Valmentajat tarvitsevat ”työkaluja” ja oikeanlaista ymmärrystä, jotta he voivat motivoida nuoria urheilijoita tavoittelemaan lahjakkuutensa mahdollistamia urheilusaavutuksia. Urheiluakatemiajärjestelmän tulee mahdollistaa tulevaisuudessa yhdessä Huippu-urheiluyksikön Osaamisohjelman kanssa valmentajien täydennys- ja peruskoulutusta eri muodoissaan, yleisesti auttaa valmentajia kehittämään omaa osaamistaan laaja-alaisesti tämän päivän tarpeita vastaavaksi.

## **Suunnittelu ja arviointi**

Tavoitteellisen urheiluvallennuksen keskeisiä periaatteita on toiminnan hyvä suunnittelu ja arviointi. Jotta toiminta olisi tuloksellista, on suunnitelmallisuus ulotettava harjoittelun lisäksi koulunkäyntiin ja opiskeluun sekä jossain määrin myös muihin asioihin nuoren urheilijan elämässä. Tulokselliseen urheilun ja opiskelun yhteen sovittamisessa tarvitaan urheilijan lisäksi oppilaitoksen edustaja, valmentaja ja varsinkin alaikäisten urheilijoiden kohdalla heidän vanhempansa. Esimerkiksi useimmissa tapauksissa lukio kannattaa suorittaa neljässä vuodessa, vaikka opiskelu itsessään tuntuisi sujuvan helposti. Motivoituneet nuoret helposti yliarvioivat omat kykynsä ja toisaalta aliarvioivat huipulle tähtäävän valmentautumisen vaatimukset. Toiminnan tuloksia on arvioitava säännöllisesti, vähintään neljännesvuosittain. Tarpeen vaatiessa suunnitelmia on uskallettava myös muuttaa, mikäli kehittyminen ei ole ollut toivotun kaltaista.

## **Valmennusta tukevat asiantuntijat osana urheiluakatemiatoimintaa**

Kovastakaan harjoittelusta ei ole hyötyä, mikäli urheilija on jatkuvasti sairaana, yllirasittunut tai hänellä on paljon erilaisia harjoittelusta ja kilpailuista aiheutuneita vammoja. Olympiakomitean terveydenhuolto-ohjelman tavoitteena on ennaltaehkäistä urheiluvammoja ja sairauksia. Terveydenhuolto-ohjelman painopiste on ollut aluksi huippuvaiheen urheilijoiden tukemisessa, mutta jo vuoden 2014 aikana tukitoimia pyritään ulottamaan valintavaiheen urheilijoihin. Se tapahtuu urheiluakatemiaohjelman kautta. Lääkärin tarkastuksia, fysioterapeuttien ja ravitsemusasiantuntijoiden kartoituksia ja urheilupsykologien palveluita pyritään tarjoamaan kunkin akatemian resurssien mukaisesti. Joissakin akatemioissa kyseisiä palveluita on jo kyetty jossakin määrin tarjoamaan. Tavoitteena on saada mahdollisimman laajasti asiantuntijapalvelut tavoitteellisesti harjoittelevien valintavaiheen urheilijoiden saataville. Suurimmilla paikkakunnilla on osaavia asiantuntijoita saatavilla, kysymys on toiminnan organisoinnista ja rahoituksen järjestämisestä.

## Urheilu ja asevelvollisuus,

### Asko Härkönen ja Henri Rauhamäki

Valintavaiheen asiantuntijatyö on ensisijaisesti rajattu ikävuosille 13–19. On kuitenkin tärkeää tarkastella vielä seuraavaa askelmaa kohti aikuisiän huippu-urheilua. Siinä kohtaa vastaan tulee nuorten miesten varusmiespalveluksen suorittaminen. Asevelvollisuus koskee Suomessa miehiä. Asevelvollisuudesta määräävät asevelvollisuuslaki ja siviilipalveluslaki. Kyseessä on osa perustuslain 127 §:n määräämää maanpuolustusvelvollisuutta, joka koskee kaikkia Suomen kansalaisia. Asevelvollisuuden voi suorittaa varusmiespalveluksena tai siviilipalveluksena. Myös naisilla on mahdollisuus suorittaa vapaaehtoinen varusmiespalvelus.

Urheilu-uran kannalta on tärkeää suunnitella hyvissä ajoin missä ja koska aikoo varusmiespalveluksensa suorittaa. Puolustusvoimien Urheilukoulu on paras vaihtoehto huipulle pyrkiville urheilijoille. Mikäli jostakin erityisestä syystä urheilija haluaa palveluspaikaksi jonkun muun kuin Urheilukoulun, pitää urheilijan joka tapauksessa hakeutua Urheilukouluun. Perustellusta syystä tai mikäli lajiryhmää ei perusteta, voidaan urheilukomennusvuorokaudet myöntää myös johonkin toiseen joukko-osastoon.

Puolustusvoimien Urheilukoulu toimii tällä hetkellä Hämeen Rykmentissä Lahdessa. Hämeen Rykmentin lakkauttamisen myötä Urheilukoulu siirtyy vuoden 2014 aikana Helsinkiin, osaksi Kaartin Jääkärirykmenttiä. Siellä palvelevat tuolloin kaikki lajit pois lukien ampumahiihto, hiihtosuunnistus, lumilautailu, maastohiihto, mäkihyppy ja yhdistetyn hiihto, joiden urheilijat palvelevat Kainuun Prikaatissa Kajaanissa. Pääsykokeet tullaan järjestämään kaikkien lajien osalta vuonna 2014 Lahdessa, Hämeen Rykmentissä ja vuodesta 2015 alkaen Santahaminassa, Kaartin Jääkärirykmentissä. Uusi vaihe Urheilukoulun toiminnassa on myös suuri mahdollisuus päivittäisen valmennuksen edelleen kehittämisessä. Helsingissä yhteistyö pääkaupunkiseudun urheiluakatemian (Urhea) ja Kajaanissa yhteistyö Vuokatti-Ruka-urheiluakatemian kanssa mahdollistaa entistä paremmin lajivalmennuksen toteuttamisen tiiviissä yhteistyössä lajiliittojen kanssa.

### Urheilukoulun sotilaskoulutus

Urheilukoululla on kaksi päätehtävää, sotilaskoulutus ja urheiluvalmennus. Sotilaskoulutuksen tavoitteena on kouluttaa tiedusteluryhmiä poikkeusolojen tarpeisiin. Tiedusteluryhmien kokoonpanoihin koulutetaan muun muassa reserviupseereita ja aliupseereita ryhmien johtajiksi sekä tiedustelutulenjohto- ja viestiupseereiksi. Palvelusaika on pääsääntöisesti 347 vrk:ta. Sekä reserviupseeri- että aliupseerikurssi toteutetaan Urheilukoulussa. Urheilukouluun valitaan miehistökoulutukseen (165 vrk) saapumiserää kohti noin 20–30 urheilijaa. Miehistökoulutukseen voidaan valita urheilijoita, jotka ovat ulkomailla asuvia tai urheilevia ammattilaisuusurheilijoita, kotimaassa asuvia esiammattilaisuusurheiluun tehneitä urheilijoita, Olympiakomitean tukistatuksien omaavia urheilijoita tai valintakollegion määrittelemiä poikkeuksellisen menestyneitä urheilijoita, joista neuvotellaan erikseen hakuprosessin aikana.

### Urheilukoulun valmennus

Urheilukoulun valmennuksen tavoitteena on kasvattaa ja kehittää urheilijaa kokonaisvaltaisesti mahdollistaen kehittymisen kansainväliselle huipulle asti. Hyvällä asenteella ja suunnittelulla toteutettu harjoittelu mahdollistaa urheilijoiden tulokunnan kehittymisen sekä henkisen kasvun varusmiespalveluksen aikana. Urheilukoulussa palvelevan urheilijan valmennus toteutetaan saapumiserittäin lajiryhmäkohtaisten koulutussuunnitelmien ja henkilökohtaisten valmennussuunnitelmien mukaisesti. Urheilijan käytössä on Urheilukoulussa täyden palvelun testiasema sisältäen fysioterapiapalvelut lihastasapaino- ja lajiominaisuuskartoituksineen. Urheilijoiden päivittäisessä harjoittelussa toimivat lajivastaavina pääsääntöisesti Urheilukoulun sotilaskouluttajat, joilla on eri lajien valmentajakoulutus. Urheilukoulu järjestää yhdeksän (9) valmennusleiriä 347 vrk:ta palveleville varusmiehille. Vuosisuunnitelmassa on varattu yli 1000 tuntia aikaa urheiluvalmennukseen. Urheilijoilla on käytettävissään valmennus- ja kilpailutoimintaan 45–95 urheilukomennusvuorokautta palvelusajasta ja urheilijan tasosta riippuen. Monelle urheilijalle tarjoutuu myös erinomaisia mahdollisuuksia osallistua palvelusajanaan kansainvälisiin sotilasurheilukilpailuihin, muun muassa sotilaiden maailmanmestaruuskisoihin (CISM).

Jotta varusmiespalveluksesta tulee urheilijalle taantumavuoden sijasta kehittymisen vuosi, on urheilijan tärkeää valmistautua yhdessä valmentajansa kanssa hyvissä ajoin tulevaan varusmiesaikaan. Tiivis yhteydenpito Urheilukoulun valmennuspäällikköön ja lajivastaaviin mahdollistaa harjoittelun järkevän toteutuksen niin, että kuormituksen ja palautumisen suhde toteutuu urheilijaa kehittävällä tavalla. Normaalisti siviiliajan valmentautumisesta poiketen on syytä huomioida palveluksen aikainen kokonaiskuormitus. Kokonaiskuormitusta lisäävät esimerkiksi maastoharjoitukset, jotka aiheuttavat kovan rasituksen muun muassa univelan muodossa. Hyvin suunniteltuna kyseiset sotilasharjoitukset tukevat urheilijan kehittymistä niin fyysisesti kuin henkisesti. Varusmiespalveluksen suorittamista suunnitellessaan on urheilijan ja hänen valmentajansa tärkeää keskustella myös oman lajin valmennusvastaavan ja Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön lajiryhmävastaavan kanssa.

Puolustusvoimat tarjoaa myös joitakin urheilemista tukevia työmahdollisuuksia varusmiespalveluksen jälkeen. Mikäli urheilija kokee sotilasalan itselleen mielekkääksi, kannattaa hänen osoittaa kiinnostuksensa siitä palveluksen aikana. Kyseiset tehtävät tarjoavat suomalaisessa toimintaympäristössä hyvän mahdollisuuden huippu-urheiluvallentautumiselle ja mahdollisuuden rakentaa urheilu-uran aikaisen talouden pitävälle pohjalle. Tällä hetkellä Urheilukoulussa palvelevat kouluttaja-aliupseerin määräaikaisessa virassa muun muassa judoka Jaana Sundberg, keihäänheittäjä Ari Mannio, suunnistaja Tero Föhr ja painija Veli-Karri Suominen.

## Eettiset periaatteet nuorten urheilussa,

### Pirita Tolvanen ja Kristiina Heinonen

Urheiluyhteisö on yhteisesti hyväksynyt Reilun Pelin ihanteet ja tavoitteet:

1. Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun
2. Vastuu kasvatuksesta
3. Terveysten, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen
4. Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus
5. Luonnon kunnioittaminen ja kestävään kehitykseen pyrkiminen

Näiden eettisten periaatteiden tulisi olla läsnä kaikessa arjen tekemisessä – myös nuorten urheilussa. Eettiset periaatteet pohjautuvat osin olemassa oleviin säännöstöihin, sopimuksiin ja lainsäädäntöön. Esimerkiksi dopingia koskeva sääntely perustuu urheilun omiin kansainvälisiin säännöstöihin. Myös eri lajien säännöissä viitataan urheilun reilun pelin periaatteisiin ja osin niistä säännellään tarkastikin. Ennen kaikkea eettiset periaatteet ovat kuitenkin valintoja, joita tehdään päivittäin liikunnan ja urheilun arjessa. Niin urheilijoilla ja valmentajilla kuin seuroilla ja lajiliitoillakin on vastuunsa urheilun eettisten periaatteiden toteutumisesta. Reilu Peli on kaikkien liikunnan ja urheilun toimijoiden oikeus ja velvollisuus.

### Sisäinen motivaatio kasvaa sallivassa ilmapiirissä

Eettisen kasvatuksen tärkeimmät kysymykset valintavaiheessa liittyvät nuoren urheilijan itsetunnon tukemiseen. Miten tukea nuoren urheilijan omia vahvuuksia ja autonomiaa? Miten tuottaa onnistumisen kokemuksia arjessa? Valmentajalla on tässä keskeinen rooli. Valintavaiheen vuodet ovat aikaa, jolloin nuoren pitäisi pystyä tekemään valintoja oman elämänsä ja urheilu-uralla etenemisensä suhteen.

Parasta urheilussa on kilvoittelu ja ennen kaikkea ilo - tämä näkyy parhaimmillaan nuorten omaehtoisessa ”höntsäilyssä”. Aikuisen tulisi osata ruokkia tätä iloa kaikessa tekemisessä, vaikka samalla harjoiteltaisi kovaa. Hauskuus ei tarkoita, ettei samalla voitaisi keskittyä tai olla tavoitteellisia. Nuoren sisäiselle motivaatiolle pitää olla tilaa kasvaa. Samalla aikaa pitää jäädä myös urheilun ja kilpailun ulkopuoliselle elämälle.

Liikunnassa ja urheilussa ei tulisi olla vaiettuja asioita. Harjoitteluympäristön ilmapiirin tulisi olla avoin, ja nuoren tulisi kokea, että siellä voi puhua mistä tahansa, ja hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. Urheilussa ollaan mukana koko persoonalla, ja heittäytymistä vaaditaan. Se voi olla haasteellista, jos ilmapiiri ei anna lupaa olla täysin sydämin



oma itsensä. Identiteettiin liittyvät kysymykset niveltyvät valintavaiheen aikakauteen muutenkin. Nuorella tulee olla vapaus päättää ilman pakkoa tai painetta, haluaako puhua omista henkilökohtaisista asioistaan, kuten seksuaalisesta suuntautumisesta – vai haluaako mieluummin olla puhumatta. Suhteen valmentajaan pitää olla luottamuksellinen.

Valintavaiheen eettisen kasvatuksen haasteet saattavat olla osin erilaisia joukkue- ja yksilölajien kesken. Joukkueissa tyypillisempiä voivat olla sopeutumiseen liittyvät haasteet; tilanteet, joissa nuori ei jostain syystä ole osa porukkaa. Se voi johtua kiusaamisesta, haukkumisesta, syrjinnästä, rasismista tai muusta syystä, jolla on vaikutuksia yksilön suoriutumiseen. Nämä eivät kuulu urheiluun, edes huumoriksi puettuna. Toisaalta myös yksilölajeissa nuoret treenaavat usein yhdessä, osana ryhmää, jolloin samaiset asiat voivat korostua. Valmentajan tulee olla herkkä ryhmädynamiikan vaihteluille ja kyetä vaikuttamaan siihen. Tasavertaisuus, moninaisuus ja oikeudenmukaisuus ovat perustana kaikessa toiminnassa.

## **Mahdollisia harhapolkuja**

Valintavaiheen ikävuosiin kuuluvat erilaiset kokeilut ja valintatilanteet. Tupakan, nuuskan, alkoholin, huumeiden tai muiden päihteiden käyttö ei kuulu urheiluun. Kuitenkin erityisesti nuuskankäyttö urheilussa on lisääntynyt. Siihen liitetään nuorten keskuudessa liian myönteisiä mielikuvia, eikä terveyshaittoja nähdä. Nuuska koetaan nuorten urheilijoiden keskuudessa tupakkaa terveellisemmäksi, ja osa mieltää sen kuuluvan urheilun maailmaan. Myös vanhemmat suhtautuvat usein nuuskan käyttöön liian sallivasti. Nuuska on kuitenkin terveydelle erittäin haitallista: se altistaa syövälle ja sisältää nikotiinia, joka aiheuttaa riippuvuutta ja heikentää urheilijan suorituskykyä. Merkittävä rooli nuuskan käytön ehkäisemisessä ja vähentämisessä on nuorten parissa toimivilla aikuisilla.

Nuori urheilija kantaa suuren vastuun uransa kehityksestä itse. Harjoittelu, urheilullinen elämäntapa, opiskelun ja urheilun yhdistäminen sekä kaikki eettiset asiat ovat urheilijan edessä valintoina. Ajaako kunnianhimo rehellisyyden ohi, kantavatko valinnat tiukan paineen alla? Dopingin käyttäminen on tietoinen päätös.

Kiellettyjä aineita tai menetelmiä käyttävä urheilija kantaa taakkaa sisällään. Se ei se voi olla vaikuttamatta harjoitteluun, arkielämään ja urheilutuloksiin. Pelko kiinnijäämisestä kulkee mukana aamusta iltaan. Dopingvalvonnan välttely on huipulle pyrkivällä ja siellä ollessa vaikeaa. Harva urheilija ymmärtää aineiden käyttöä aloittaessaan, mitä dopingrikkomus tarkoittaa. On vaikeaa harjoitella toimintakiellon ajan yksin, seuransa ulkopuolella, ilman kilpailemista. Usein urheilu-ura päättyy dopingrikkomukseen. Toimintakiello ja sen seuraamukset ovat kuitenkin pieni rangaistus sen rinnalla, millaisen leiman dopingia käyttänyt urheilija Suomessa saa. Kyse on kuitenkin vain urheilusta ja vain yhdestä väärästä valinnasta urheilijan polulla.

Antidopingsäännöt koskevat kaikkia järjestäytyneeseen urheiluun osallistuvia. Urheilija itse on aina vastuussa käyttämästään lääkkeestä tai menetelmästä. Jokainen urheiluseurassa liikkuva on säännösten ja samalla dopingvalvonnan piirissä. Dopingtestejä tehdään huipulle pyrkiville, usein juuri nuorille urheilijoille, sekä jo huipulla oleville urheilijoille. Testauksessa ja dopingrikkomuksien käsittelyssä ei ole ikärajaa, kaikenikäiset urheilijat ovat samalla viivalla.

Kilpailutulosten ja ottelutapahtumien manipulointi on noussut näkyvämmiin esiin urheilumaailmassa, mistä nuoren urheilijan ja tämän lähipiirin on hyvä olla aiempaa valveutuneita. Ilmiö vaikuttaa koko urheilun tulevaisuuteen, ja liittyy vahvasti kansainväliseen rikollisuuteen, kuten laittomaan vedonlyöntiin ja rahanpesuun. Se ei ole vain tiettyjen lajien tai sarjojen ongelma. On hyvä tiedostaa, että myös nuorta urheilijaa voidaan lähestyä ja houkuttaa osallistumaan tulosten manipulointiin. Väärät valinnat tällöin voivat johtaa tilanteisiin, jotka karkaavat nopeasti omasta hallinnasta.

Urheilijan polulla olevia valintoja varten tulee urheilijalla ja hänen lähipiirillään olla riittävästi tietoa sekä vahva arvo- ja maailma. Energiaa ei kannata kuluttaa kilpakumppanien valintojen pohtimiseen, koska niihin ei voi vaikuttaa. Omiin valintoihinsa urheilija voi vaikuttaa ja hän voi osaltaan myös muokata yleistä asenneilmapiiriä. Avoin keskusteleva ilmapiiri on hyvä lähtökohta puhtaalle ja reilulle urheilulle.

## Valta ja vastuu ovat aikuisella

Aikuinen on nuorelle aina esimerkki. Hän kasvattaa omalla esimerkillään, niin hyvässä kuin pahassa. Käytännössä kaikkiin liikuntaa ja urheilua koskeviin tilanteisiin ja tapahtumiin liittyy kasvatuksellinen ulottuvuus – harjoituksiin, peleihin, turnausmatkoihin, talkootapahtumiin ja niin edelleen. Nuoren ja aikuisen väliseen suhteeseen liittyy aina valta-asetelma, ja aikuisen tulee käyttää tuota valtaa oikein.

Urheilijan arvo ei koskaan riipu vain tämän urheilusuorituksista. Nuorelle on tärkeää tarjota tukea epäonnistumisten käsittelyyn. Valmentajan tehtävänä on tukea urheilijan terveyttä ja hyvinvointia, varmistaa että harjoittelu toteutetaan oikein ja että riittävälle palautumiselle jää aikaa.

Tulevaisuuden urheilu kulkee kohti moniarvoisuutta. Perinteisesti harjoittelu on useissa lajeissa ollut sitä, että nuorelle annetaan paljon valmiiksi, ja hänen odotetaan toteuttavan 'jotain tiettyä'. Osaa lajeista harjoitetaan jo nyt hyvin omaehtoisesti, jolloin valmentajan ei ole välttämätöntä olla koko ajan läsnä. Urheilijan osallisuus harjoitteluprosessiin on vahva. Jotta urheilu voi tulevaisuudessakin olla ja kehittyä, tulee osallisuuden toteutua myös nuorten kohdalla.

## Ne nykyajan nuoret!

### Outi Aarresola

Kun urheilusta ja nuorista puhutaan samassa yhteydessä, puhutaan usein joko urheilevista nuorista tai nuorista urheilijoista. Toisin sanoen paino on joko urheilussa tai nuorissa. Urheiluväelle on ominaista ja luonnollistakin se, että paino on enemmän urheilussa, ”nuori urheilija”. Mutta voisiko olla hyödyllistä, että paino olisi sittenkin enemmän nuorissa? Ajateltaisiin ikään kuin laveammin. Halusin kirjoittaa tähän toimintaympäristöosuuden loppuun tiiviisti joitakin nuorten maailmaan liittyviä näkökulmia, jotka mielestäni tulisi tiedostaa.

Nuorten maailmaan on hyvin monenlaisia lähestymistapoja ja sen tutkimusta tehdään monilla tieteenaloilla. Yhteiskunnassa monet toimijat ovat kiinnostuneita nuorista, koska he ovat yhteiskuntakehityksen kannalta tärkeä joukko. Myös urheilutoimijoille nuoret ovat ensiarvoisen tärkeitä – pienen pienestä osasta kasvaa huippu-urheilijoita tai ammattilaisurheilijoita, mutta nuoruus omalta osaltaan määrittää myös sitä, kuinka monen elämäntapaan urheilu ylipäättään tavalla tai toisella kuuluu. Tästä syystä en näe muuta vaihtoehtoa, kuin että nuoret on otettava vakavasti. Ei rypyotsaisesti, vaan vakavasti kiinnostuen.

Valotan seuraavaksi nuoruutta sukupolvinäkökulmasta, nuorisokulttuurien näkökulmasta sekä vapaa-ajan käyttäytymisen näkökulmasta. Koska aihe on laaja ja esitys tiivis, on esitykseen mahtunut vain muutamia kiinnostavia näkökulmia. Kannustan siis lukijaa omaan ajatteluun tutustumaan aiheeseen liittyvään materiaaliin myös itse.

## Sukupolviymmärrys

Nuorista puhutaan usein omana sukupolvena, ”nykyajan nuoret”. Sukupolvella tarkoitetaan arkikielessä usein samanikäisiä ikäpolvia, mutta sukupolvella voidaan viitata myös ihmisryhmiin jotka jakavat saman sosiaalisen ympäristön tai kokemusmaailman. Sukupolvitutkimusta ja erilaisia sukupolvikäsitteitä onkin runsaasti. Nuorista puhuttaessa erityisen suosituiksi termeiksi ovat kansainvälisesti tulleet x-, y- ja z-sukupolvet. Näistä löytyy runsaasti populaaria materiaalia netistä. Näillä ”kirjainsukupolvilla” tarkoitetaan löyhästi tiettyyn aikaan syntyneitä, mutta heitä yhdistää ennen muuta sosiaalinen maailma ja kokemukset. Heti alkuun on sanottava, että näiden sukupolvien paikkansapitävyys on joissakin tutkimuksissa kyseenalaistettu. Ne kuitenkin havainnollistavat hyvin niitä sukupolvien asenteita, jotka olisi urheilutoimijoidenkin hyvä tunnistaa.

X-sukupolvella viitataan 1960-luvun lopulla ja 1970-luvulla syntyneisiin, jotka elivät nuoruutensa ja aikuistuvat 1980- ja 1990-luvuilla. Verrattuna heitä edeltäneisiin suuriin ikäluokkiin tämä sukupolvi aikuistui globalisoituvassa ja moniarvoistuvassa maailmassa, mutta myös sukupuolten tasa-arvon kamppailussa. Tämä johti X-nuorten vanhempiaan avarampaan ja hyväksyvämpään maailmankuvaan. Usko jatkuvaan kehitykseen ei kuitenkaan ollut enää niin vahvaa

kuin suurilla ikäluokilla, ja Suomessa 1990-luvun lama löi tietysti oman leimansa X-sukupolven tulevaisuudenuskoon. Pätkätoista alkoi tulla uusi työnkuva myös korkeasti koulutetulla väestöllä. Nyt X-sukupolven edustajat eivät tietenkään ole ”nykyajan nuoria”, vaan noin 35–50 vuotiaita työelämän vetureita. Tämä sukupolvi kantaa vielä mukanaan niin sanotusti nöyrää työnteon kulttuuria. Suuri osa nuorisourheilun parissa toimivista aikuisista kuuluu tähän sukupolveen. Heidän nuoruudessaan joukkueurheilu alkoi voimistua ja urheilu siirtyi entistä enemmän sisätiloihin. Kuitenkin esimerkiksi televisiosta seurattiin vielä pääasiassa perinteisiä yksilölajeja.

Seuraava sukupolvi, Y-sukupolvi on 1980-luvulla ja 1990-luvun alkupuolella syntyneiden joukko. Tälle sukupolvelle leimallista on kasvaminen ja kehittyminen teknologian kanssa ja sukupolvi syntyi keskelle materiaalista hyvinvointia. Kun lamavuodet vaikuttivat x-sukupolvilaisiin lähinnä työllisyyden näkökulmasta, y-sukupolvi koki laman lapsuudessaan. Alkoi suomalaisen yhteiskunnan eriarvoistumisen voimistuminen. Verrattuna edelliseen sukupolveen Y-sukupolvelle globalisaatio ja vieraiden kulttuurien kanssa toimiminen on ollut arkipäiväisempää. Y-sukupolven kasvun kanssa samaan aikaan on myös kulttuuri yksilöllistynyt voimakkaasti. Elämää on ryhdytty tarkastelemaan itsensä kehittämisen ja omien päämäärien toteuttamisen näkökulmasta. Isänmaalla ja ”yhteisellä hyvällä” ei ollut eikä ole tälle sukupolvelle samaa painoarvoa kuin aiemmille. Osallistumisella johonkin toimintaan on ensisijaisesti yksilöllinen, ei yhteisöllinen tarkoitus.

Suomalainen urheiluliike eriytyi yhtä aikaa Y-sukupolven kasvun kanssa. Viihteen voimakas lisääntyminen leimasi Y-sukupolven elämää ja myös urheiluliikkettä. Fanittamisesta tuli ylikansallista. Myös tavoitteiden erilaistuminen ja yksilölliset ratkaisut ovat yhteisiä ilmiöitä. Niinpä Y-sukupolvi on edellisiin sukupolviin verrattuna entistä heterogeenisempi, kuten on suomalaisen urheilun seurakenttä. Lajikirjo on alati kasvanut ja joukkueurheilulajien suosio kirinyt yksilölajien ohi. Ehkä yksinkertaistaen voisikin sanoa, että suomalainen urheilu on nykyisellään hyvin ”Y-sukupolveen yhteensopiva”.

Nykyajan nuorista puhutaan Z-sukupolvena. He syntyivät vuosituhannen vaihteen molemmin puolin. Zetalaisten maailmaa kuvaavat läpinäkyvyys, nopeus ja lyhytjännitteisyys sekä perinteisen ajan ja paikan käsitysten hämärtyminen. Heille digitaalinen maailma on itsestäänselvyys, ei lisäarvo. Samaan aikaan urheilukin on teknistynyt ja erilaiset mittarit ja kuvamateriaalin käyttö ovat tavanomaistuneet. Vaikka teknologista kehitystä on parjattu nuorten passivoittamisesta, on urheilulla myös aivan uusia mahdollisuuksia näiden diginatiivien kanssa.

Z-sukupolvella elämänratkaisut yksilöllistyvät entisestään, ja elämän mielekkyys on tärkeää. Nuoret haluavat mukaan asioihin, jotka kokevat merkityksellisiksi. Se ei tarkoita sitä, että kaikki nuoret haluaisivat kaiken helposti ja heti, vaikka sekä ajattelu lienee yhdistetty näihin ja ihan jokaiseen aiempaan nuoreen sukupolveen. Zetalaiset uskaltavat haastaa edellisten sukupolvien normit eivätkä siedä hierarkioita. Zetalaiset haluavat toimia vertaistensa kanssa, mutta vertaisuus voi ulottua myös yli sukupolvien. Zetalaiset eivät kumarru auktoriteetteja vaan karismaa ja merkitykselliseltä tuntuvia arvoja ja tavoitteita.

Urheilutoimijoita huolestaa nykynuorten meininki. Lyhytjännitteinen ja mukavuudenhaluinen elämä vaikuttaa täysin epäsovivalta urheiluun ja siinä kehittymiseen. Janne Tienari ja Rebecca Piekkari maalaavat kuitenkin kirjassaan ”Z ja epäjohtaminen” valoisamman kuvan tämän sukupolven kanssa toimimisesta. Kirja tarkastelee asioita työelämän ja johtamisen kautta, mutta perusajatus on varmasti sovellettavissa myös urheilevien nuorten kanssa toimimiseen ja urheilualmentamiseen. Kirjoittajien ajatuksensa on, että zetalaisten kanssa johtaminen pitää ikään kuin piilottaa. Tätä he nimittävät epäjohtamiseksi. Sivulla 25 he kiteyttävät asian näin:

*Epäjohtamisen voi lopulta kiteyttää kahteen sanaan: kehukset ja vapaus.*

*Epäjohtaminen on kehysten luomista. Se on johdonmukaista tavoitteista sopimista, puitteiden luomista ja mahdollistamista – tarinan punomista.*

*Se on samalla vapauttamista. Se on vastuun ja vallan jakamista sovittujen tavoitteiden puitteissa.*

*Nuorisoyhteistyö Allianssin puheenjohtaja Hanna-Mari Mannisen sanoin: päästä lintu vapaaksi, ja se palaa luokseesi. Kontrolli hyvä, luottamus parempi.*

Sukupolvikäsitusten kanssa operoidessa on muistettava, etteivät tietyn ikäpolven edustajat kaikki käyttäyty samalla tavalla. Aina on nuoria, jotka ajattelevat kuten vanhempansa ja vanhempia, jotka näyttävät syntyneen kolmekymmentä vuotta liian aikaisin. Nuoret zetalaiset eivät myöskään ole yhtenäinen ryhmä, vaan nuorten joukkoon mahtuu hyvin monenlaisia kulttuurisia vivahteita. Seuraavassa käsittelemkin lyhyesti nuorisokulttuureja.

## **Nuorten kulttuurit**

Nuorisokulttuurilla tarkoitetaan nuorisolle ominaisia arvoja ja tapoja. Yleisiä nuorisokulttuurisia elementtejä ovat mm. opiskelu, vertaisten parissa hengailu, deittailu, tietynlainen kielenkäyttö, harrastukset ja niin edelleen – ja nykyään tietysti verkkomaailmassa oleskelu. Nämä ovat lähes kaikkiin nuoriin liittyviä asioita, jotka kuuluvat nuoruuteen.

Kuten edellä mainitsin, nykyaika on voimakkaasti yksilöllistynyt ja samalla kulttuurinen maisema monipuolistunut. Niinpä on enää hankala puhua yhdestä nuorisokulttuurista, vaan mieluummin puhutaan erilaisista alakulttuureista tai erilaisista sosiaalisista ryhmistä, joissa tietyillä nuorilla on toisiaan yhdistäviä ja muista nuorista erottavia omaleimaisia arvoja, tapoja ja tyyliä. Näitä erilaisia ryhmiä ja suuntauksia on lukemattomia, ja nuori voi kuulua niistä useaan ja vaihdella liikkumistaan niissä tilanteen mukaan. Ryhmät eivät enää ole (välttämättä) kapinallisia, vaan jonkin kiinnostuksen kohteen ympärille rakentuvia elämäntyyllisiä ”heimoja”. On hoppareita, streittareita, larppaajia, pissiksiä, snoukkaajia, ja niin edelleen. Se ”muu”, josta jokin ryhmä erottautuu on myös hyvin heterogeeninen.

Osa urheilulajeista on niin sanotusti nuorisokulttuurisia lajeja. Se tarkoittaa sitä, että laji on syntynyt ja sitä on harrastettu nimenomaan nuorten parissa ja nuorten omin ehdoin. Tyypillisimpiä esimerkkejä ovat esimerkiksi lumilautailu, skeittaus ja parkour. Näitä lajeja syntyy myös jatkuvasti lisää, ja uusimpia nuorisokulttuurisia lajeja ovat mm. trikkaus, freerunning ja scoottaus. Tosin nuorten näkökulmasta laji ei varmaankaan ole enää kovin uusi, jos siitä tutkijakin jo kirjoittaa.

On hyvä muistaa, että monia urheilulajeja on alun perin harrastettu nuorison omin ehdoin – suoristuspaikat ja pelivälit kyhättiin itse ja harjoittelu tapahtui nuorten kesken. Paikallistasolla urheilu oli nimenomaan nuorten puuhastelua, jolla oli jopa negatiivinen kaiku: ”pitikö taas mennä urheilemaan”. Asioilla on kuitenkin tapana järjestäytyä ja monet alunperin nuorisokulttuurisetkin lajit muistuttavat jo osin organisoitua, aikuisjohtoista urheilumaailmaa. Samalla on hyvä huomata, että tällä tavoin Suomen lajikulttuurinen maisema muuttuu ja elävöityy koko ajan. Ne lajit, jotka nuoria kiinnostavat ja joissa ehkä joskus myös ”virallisesti” menestyään, muuttuvat vuosikymmenien saatossa.

## **Nuorten vapaa-aika**

Urheiluharrastukset ovat osa nuorten vapaa-aikaa. Maailman moniarvoistuessa ja mobilisoituessa erilaiset vapaa-ajanviettotavat ovat lisääntyneet huomasti. Nuorten vapaa-ajasta kilpailee siis monenlainen aktiviteetti. Urheiluväkeä tietysti kiinnostaa urheilun harrastaminen, mutta lienee viisasta pysyä kärryillä myös siitä, mitä muuta nuoret vapaa-ajallaan puuhailevat. Jos kilpaurheilu halutaan pitää elinvoimaisena, urheilun pitäisi pystyä olemaan kiinnostavampi kuin moni muu vapaa-ajan touhu.

Tähän olen tiivistänyt joitakin tutkimustuloksia uudesta Nuorten vapaa-aikatutkimuksesta 2013, joka keskittyi erityisesti liikunnan harrastamisen selvittämiseen. Tutkimuksen kohdejoukko oli 7–29-vuotiaat, mutta tässä yhteydessä tarkastelen lähinnä 10–19-vuotiaita koskevia tuloksia.

Noin 70 % nuorista tapaa kavereitaan lähes päivittäin. Kavereihin nettiyhteydessä olevien määrä on 15–19-vuotiaissa korkeimmillaan, lähes 80 %. Netissä kavereiden kanssa vietetään paljon useammin aikaa kuin harrastuksissa, kotona, pihapiirissä tai kaupungilla. On siis selvää, että ystäviin yhteyksien pitäminen on nuorille tärkeää. Urheilutoiminnassa olennaista on huolehtia siitä, että urheilussa on mahdollisuus viettää aikaa ystävien kanssa, ei vain harjoitella valmentajaohjoisesti. Ystävyysuhteet ovat tärkeä osa nuorten urheilutoimintaa. Selvityksessä ilmenikin, että liikuntaa paljon harrastavat tunsivat itsensä hyvin harvoin yksinäiseksi.

Erilaisia vapaa-ajan toimintoja on nuorilla runsaasti. Yli puolet puuhailee 5–6 asiaa vapaa-ajallaan – käy kahviloissa, kirjastossa, soittaa jotakin soitinta, pelaa, kirjoittaa blogia tai muuta sellaista. Liikuntaa harrastaa 86 % nuorista, 10–14 vuotiaat useammin kuin 15–19-vuotiaat. Tärkeimmät motiivit (10–29-vuotiaiden joukossa) liikunnan harrastamiseen ovat terveys, kunnossa pysyminen ja ilo. Kilpaileminen, voittaminen tai huipulle pääseminen olivat motiivien joukossa häntäpäässä. Kuitenkin hyvin tai jonkin verran tärkeää kilpaileminen oli 43 %:lle nuorista, voittaminen 39 %:lle nuorista ja ammattilaiseksi ja huipulle tähtääminen 24 %:lle nuorista. Ja toisaalta sitten taas 33 % niistä, jotka olivat lopettaneet urheiluharrastuksen, piti toimintaa liian kilpailuhenkisenä. Yksinkertaistaen voisi tulkita, että tavoitteellisen urheilun ulkopuolelle tarvittaisiin nuorille runsaasti toimintaa, mutta myöskään tavoitteellisesti urheiluun suhtautuvista ei näyttäisi olevan pulaa.

Vapaa-ajalla nuoret siis tapaavat ystäviä ja harrastavat erilaisia vapaa-ajan aktiviteetteja. Osa ystävyys-suhteista ja vapaa-ajasta on siirtynyt nettiin, mikä on merkittävä muutos aiempien sukupolvien nuoruuteen. Netin käyttö on vähentänyt esimerkiksi television katselua. Kuitenkin päivittäinen kokonaisruutu-aika ylittää suositellun kahden tunnin maksimirajan 67 prosentilla 10–14-vuotiaista ja 77 prosentilla 15–19-vuotiasta. Nuoremmista ikäryhmästä 15 % ja vanhemmasta ikäryhmästä peräti 35 % viettää yli neljä tuntia päivässä ruudun ääressä. Nähtäväksi jää, miten internetin mobiilikäytön lisääntyminen vaikuttaa nuorten vapaa-aikatottumuksiin tulevaisuudessa. Mobiililaitteethan toisaalta vapauttavat aiempaa liikkuvampaan elämäntapaan, mutta toisaalta liimaavat huomion entistä enemmän mukana kulkevaan pikkuruiseen ruutuun.

Nuorten kokemus vapaa-ajan riittävydestä vaihtelee. Vapaa-aikatutkimuksen mukaan mitä vanhemmaksi kasvetaan, sitä enemmän on niitä, joilla vapaa-aikaa on ”epäsopivasti” – eli liikaa tai liian vähän. Nuoruudessa kilpaurheilusta tulee yhä vaativampaa ja se alkaa täyttää nuoren vapaa-ajasta leijonanosan. Koska harjoittelu on usein organisoitua ja suunnitelmallista, ei urheilu tunnu enää samalla tavalla vapaa-ajalta kuin itse tehden ja tavoitteita paeten. Urheilu alkaa helposti tuntua ”työltä”. Näinhän urheilussa usein puhutaankin: ”Tehdään töitä kehittymisen eteen”. Helposti jää huomaamatta, että nuori tekee paljon ”töitä” myös koulutyönsä parissa. Kuulostaapa työläältä, sanalla sanoen. Niinpä voisi olla hyvä miettiä, miten urheilussa voitaisiin vielä valintavaiheessa ”tehdä töitä” ilman että se tuntuu siltä. Meidän kulttuurissamme on ehkä tarpeettomasti korostettu töiden parissa raatamista, kun voitaisiin korostaa myös työskentelystä nauttimista.

## **Kirjallisuutta:**

Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) (2013). Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65.

Itkonen, H. (2003). Nuorisourheilun muuttuvat käytännöt, tavoitteet ja merkitykset. Teoksessa Sinikka Aapola & Mervi Kaarninen (toim.) Nuoruuden vuosisata: suomalaisen nuorison historia. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 32, 326–343.

Itkonen, H. Kenttien kutsu. Helsinki: Gaudeamus.

Mccrindle, M. Engaging with new generations. [http://www.ausport.gov.au/participating/coaches/tools/high\\_performance\\_coaching/engaging\\_with\\_new\\_generations](http://www.ausport.gov.au/participating/coaches/tools/high_performance_coaching/engaging_with_new_generations). Luettu 10.12. 2013.

Myllyniemi, S. & Berg, P. (2013). Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisasian neuvottelukunta, Valtion liikuntaneuvosto.

Määttä, M. & Tolonen, T. (toim.) (2011). Annettu, otettu, itse tehty: nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 112.

Puuronen, V. (2006). Nuorisotutkimus. Tampere: Vastapaino.

Rannikko, A. & Liikanen, V. (2013). Liikunnan uudet ja vanhat tulokkaat. Mikkelin ammattikorkeakoulu D: 16. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-359-9>.

Salasuo, M., Poikolainen, J. & Komonen, P. (toim.) (2012). Katukulttuuri: Nuorisoesiintymiä 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 124.



Tienari, J. & Piekkari, R. (2011). Z ja epäjohtaminen. Helsinki: Talentum.

Zacheus, T. (2008). Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Turun yliopiston julkaisuja, sarja C 268.

Wikipediasta löytyy myös jonkin verran suomen- ja englannin kielistä materiaalia sukupolvista ja nuorisokulttuureista.



# OSA II: NUORI URHEILIJAN POLULLA – TUTKIMUKSIA JA SELVITYKSIÄ

Urheilijan uraa ja urheilijaksi kasvuun vaikuttavia tekijöitä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Tässä työssä nuoren urheilijan polkua käsitellään suomalaisessa viitekehyksessä. Seuraava kooste sisältää erityyppisiin ja eri tasoihin selvityksiin ja tutkimuksiin perustuen tietoa suomalaisten urheilijoiden urapoluista sekä nuoren urheilupolun laatutekijöihin liittyvistä tekijöistä.

## Yläkouluikäiset nuoret urheilijat – keskeisiä tutkimustuloksia harrastamisesta ja harjoittelusta

### Nuorten joukkueurheilijoiden polkuja,

Tuula Aira, Outi Aarresola, Sami Kokko, Tuomo Pihlaja ja Niilo Konttinen

#### Johdanto

Yksi huippu-urheilijaksi kehittymisen kiinnostavimmista kysymyksistä on, millainen menestyneiden urheilijoiden polku huipulle on ollut. Tutkimustiedon perusteella kilpailulliseen menestykseen vaikuttavat sekä useat psykologiset, sosiokulttuuriset ja lajisidonnaiset tekijät että perinnölliset ominaisuudet (mm. Baker & Horton 2004). Näistä riippumatta harjoittelun merkitys on nähty olennaisimmaksi tekijäksi huippu-urheilijaksi kehittymisessä. Käytännössä keskustelu huipputason saavuttamiseen vaadittavasta harjoittelun määrästä ja laadusta kärjistyy usein varhaisen yhteen lajiin erikoistumisen (early specialization) sekä lapsuusajan monilajisen harjoittelun ja myöhäisen yhteen lajiin erikoistumisen (early diversification, late specialization) vastakkainasetteluksi. Suomalaisten nuorten urheilijanpolkuja ei kuitenkaan ole juurikaan tutkittu. Tässä luvussa tarkastellaan huippu-urheilijaksi kehittymistä lapsuus- ja nuoruusvaiheen liikunta- ja urheiluharrastamisen sekä lajivalinnan näkökulmista.

Varhain yhteen lajiin erikoistumisen näkökulma korostaa harjoittelumäärää. Muun muassa musiikin ja urheilulajien tutkimuksissa huipuksi tuleminen näytti vaativan 10 vuotta korkeatasoista harjoittelua (ns. 10 vuoden sääntö). Ericsson ym. (1993) täydensivät näkemystä painottamalla nimenomaan paneutuvaa harjoittelua (deliberate practice). Huipputasolle pääseminen vaatii 10 000 tuntia paneutuvaa harjoittelua, ja mitä aiemmin tällainen harjoittelu aloitetaan, sitä varmemmin haluttu taitotaso saavutetaan (Ericsson ym. 1993). Ericssonin ym. näkemyksen pohjalta muotoutunut tutkimustraditio on keskittynyt tarkastelemaan taidon ja huipputason kehittymistä nimenomaan tiettyssä lajissa. Toisin kuin helposti tulkitaan, tämä näkökulma ei kuitenkaan poissulje useamman urheilulajin harrastamista.

Yhden lajin varhaisen erikoistumisen vastakohtana pidetään monien urheilulajien harrastamista erityisesti lapsuudessa ja varhaisnuoruudessa. Puhutaan myöhäisestä erikoistumisesta. Esimerkiksi Côté ym. (2007) ovat muodostaneet tutkimuksistaan teoreettisen DMSP-mallin (Developmental Model of Sport Participation), jossa kuvataan erilaisia urheilun harrastamisen polkuja. Tässäkin mallissa esitetään varhainen yhteen lajiin erikoistuminen mahdollisena polkuna huipulle, mutta tutkimustiedon perusteella on päädytty painottamaan monilajisen harrastamisen kautta kulkevaa polkua (esim. Côté ym. 2007, Côté ym. 2009). Tällöin lapsuudessa (6–12-v.) harrastetaan / kokeillaan monia lajeja (sampling years). Vasta 13–15-vuotiaana, nk. erikoistumisvuosina (specializing years) keskitytään päälajiin, mikä tarkoittaa muiden lajien määrän vähentämistä ja paneutuvan harjoittelun lisäämistä päälajissa. Tämän jälkeen siirrytään panostusvuosiin (investment years), jolloin paneutuvan harjoittelun määrä kasvaa selvästi aiempaa suuremmaksi (Côté

ym. 2007). Varhaisvaiheessa monia lajeja harrastaneiden joukossa on havaittu vähemmän esimerkiksi uupumusta, ja lajin lopettaminen (drop out) on ollut harvinaisempaa verrattuna varhain yhteen lajiin erikoistuneisiin urheilijoihin (Côté ym. 2007).

Näkökulmien tarkastelussa tulee ottaa huomioon, että ne pohjautuvat erilaisiin tieteellisiin lähtökohtiin (ks. esim. Bruner ym. 2009). Ericssonin ym. tutkimusten juuret ovat kognitiivisessa yksilön kehittämisessä ja ne keskittyvät tarkastelemaan huipputason saavuttamiseksi vaadittavaa harjoittelua. Côté ym. sen sijaan tarkastelevat huipuksi kehittymistä psykososiaalisesta näkökulmasta. Tällöin harjoittelun lisäksi otetaan huomioon muita kehittymiseen liittyviä asioita, kuten sosiaalinen konteksti ja emotionaaliset tekijät. Koska käytännön toimijoiden keskustelussa nämä näkökulmat yksinkertaistuvat kamppailuksi varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen välillä, tarkastellaan seuraavaksi aiheeseen liittyviä tutkimuksia.

Niin varhaisen kuin myöhäisen erikoistumisen näkökulmalle on haettu tukea menestyneiden ja heikommin menestyneiden urheilijoiden harjoittelu- ja/tai harrastustaustaa verranneista tutkimuksista. Kun tarkastellaan aiheesta 2000-luvulla julkaistujen tutkimusartikkeleiden muodostamaa kokonaiskuvaa, eivät tulokset näytä yksiselitteisesti puoltavan kumpaakaan edellä kuvattua näkökulmaa. Pikemminkin huipulle näyttäisi johtavan useampia erilaisia polkuja.

Varhaisvuosien lajiharjoittelumäärän merkityksestä menestymiselle on saatu kahdensuuntaisia tuloksia: Osa tutkimuksista osoitti, että menestyneemmät urheilijat ovat harjoitelleet jo lapsuudessa enemmän kuin heikommin menestyneet (Ford ym. 2009; Ford & Williams 2012), kun taas osassa tutkimuksista lapsuudenaikaisen lajiharjoittelun määrä ei eronnut enemmän ja vähemmän menestyneiden välillä (Berry ym. 2008; Ford ym. 2010; Ward ym. 2007). Myöhemmässä vaiheessa, nuorena tai aikuisena, huipputason urheilijoiden harjoittelumäärä päälajissa oli yleisesti suurempi kuin heikommin menestyneillä urheilijoilla (mm. Baker ym. 2003; Ford ym. 2010; Weissensteiner ym. 2008; Baker ym. 2005; Law ym. 2007), vaikkakaan kaikissa tutkimuksissa eroa ei ilmennyt edes aikuisena (Berry ym. 2008) tai aikuisikään mennessä kertyneissä harjoittelumäärissä (Mommert ym. 2010). Tosin jälkimmäisiä tuloksia saattaa selittää se, että niissä verrattujen urheilijaryhmien väliset tasoerot olivat vähäisiä.

Lähes kaikissa tarkastelluissa tutkimuksissa urheilijat olivat, menestyksestä riippumatta, harrastaneet päälajinsa lisäksi muita lajeja. Päälajin lisäksi harrastettujen lajien lukumäärä vaihteli eri tutkimusten mukaan 1–2 lajista (Ford ym. 2009; Law ym. 2007; Moesch ym. 2010; Ward ym. 2007), 3–4 lajiin (Ford ym. 2010; Ford & Williams 2012; Mommert ym. 2010; Weissensteiner 2008) tai jopa 8 lajiin (Baker ym. 2003). Useamman tutkimuksen mukaan muiden lajien harrastaminen alkoi vähentyä 12–13 ikävuoden jälkeen (Baker ym. 2003; Berry ym. 2003), mutta eräässä tutkimuksessa havaittiin, että muiden lajien harrastaminen lisääntyi aina aikuisikään saakka (Weissensteiner 2008). Vaikka urheilijat harrastivat yleisesti varhaisvuosinaan päälajinsa lisäksi muita lajeja, ei muiden lajien lukumäärä tai niiden harrastamiseen käytetty aika pääsääntöisesti eronnut tilastollisesti merkitsevästi paremmin ja heikommin menestyneiden urheilijoiden välillä (Berry ym. 2008; Ford ym. 2009; 2010; Ford & Williams 2012; Mommert ym. 2010; Moesch ym. 2011; Ward ym. 2007; Weissensteiner ym. 2008). Toisaalta yksittäisissä tutkimuksissa eroja on havaittu, kuten saksalaisille olympialajien urheilijoille suunnatussa tutkimuksessa, jossa menestyjät olivat harrastaneet lapsuudessaan enemmän muita lajeja kuin heikommin menestyneet (Güllich 2007 Vaeyensin ym. 2009 mukaan).

Tarkastelluissa tutkimuksissa urheilijoiden päälajin aloitusikä oli valtaosalla melko alhainen. Joukkuelajeissa lajin pariin oli yleisesti tultu 7 ikävuoteen mennessä (Ford ym. 2009; Ford ym. 2010; Ford & Williams 2012; Mommert ym. 2010; Ward ym. 2007). Sen sijaan lajin aloitustien yhteydestä menestymiseen saatiin ristiriitaisia tuloksia: aloitusikä ei joko ollut merkitystä (Ford ym. 2010; Law ym. 2007; Mommert ym. 2010) tai aiemmin lajin harjoittelun (Ford & Williams 2012; Ward ym. 2007) tai kilpailamisen (Law ym. 2007; Ward ym. 2007) aloittaneet urheilijat menestyivät muita paremmin. Toisaalta on myös tutkimuksia, joiden mukaan myöhemmin lajin harjoittelun aloittaneet menestyivät muita paremmin (Güllich 2007 Vaeyensin ym. 2009 mukaan; Moesch ym. 2011).

Urheilijoiden varhaisvuosien liikuntaa ja urheilua kartoittaneet vertailututkimukset ovat tyypillisesti retrospektiivisiä, eli perustuvat aikuisurheilijoiden haalistuneisiin muistikuviiin lapsuuden ja nuoruuden harjoittelusta ja lajiharrastamisesta. Tämän lisäksi luotettavuus- ja yleistettävyysongelmia aiheuttavat mm. lajin erilaisuus ja tutkittavien urhei-

lijoiden kulttuurista sekä erilaisten vertailuryhmien käyttö. Paikallistasolla ja kansainvälisellä huipulla kilpailevien urheilijoiden väliset erot ovat ilmeisempiä kuin esimerkiksi maajoukkueeseen kuuluvan ja sieltä niukasti rannalle jääneen välillä.

## Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää: 1) minkälaisia lapsuus- ja nuoruusajan harrastuspolkuja suomalaiset joukkuelajien (jalkapallo, jääkiekko ja koripallo) urheilijat ovat kulkeneet, sekä 2) missä määrin erilaisia harrastuspolkuja kulkeneiden 15-vuotiaiden urheilijoiden välillä on eroa harjoittelumäärissä, osallistumisessa lajiliiton leiritykseen (menestyminen), kilpailemiseen liittyvissä tulevaisuuden odotuksissa ja harrastuksen lopettamisessa (drop out). Tutkimus tarkastelee harrastuspolkujen vaiheita varhaislapsuudesta yläkouluikään (3–15-v.).

Tutkimuksen kyselylomakkeisiin vastasi 2013 14–15-vuotiaasta urheilijaa. Kyselylomakkeen lapsuus- ja nuoruusajan harjoittelu- ja harrastuspolkuja kartoittanut osio kehitettiin Côtén ym. (2007) DMSP-mallin pohjalta. DMSP-mallia seikkaperäisemmin pyrittiin selvittämään nuorten polkujen eroja päälajin ja sivulajien sekä omatoimisen ja seurassa harrastamisen suhteen. Näin päädyttiin kuviossa 1 esitettyyn DMSP-mallin sovellukseen, joka kuvaa erilaisia teoreettisia harrastuspolkuja varhaislapsuudesta nuoruusvaiheeseen. Teoreettisia polkuvaihtoehtoja on olemassa 120. Teoriassa kaikki polut voivat johtaa huippu-urheilijaksi.



**Kuvio 1.** Teoreettiset huippu-urheilijaksi kehittymisen polut, mukailtu Côté ym. (2007) DMSP-mallin pohjalta (ks. myös Aarresola & Konttinen 2012).

## Päätulokset

Nuorten joukkueurheilijoiden lapsuus- ja nuoruusajan harrastuspolut olivat moninaisia: vastaajat olivat kulkeneet 62 erilaista polkua. Yksikään poluista ei noussut selvästi muita suosittumaksi.

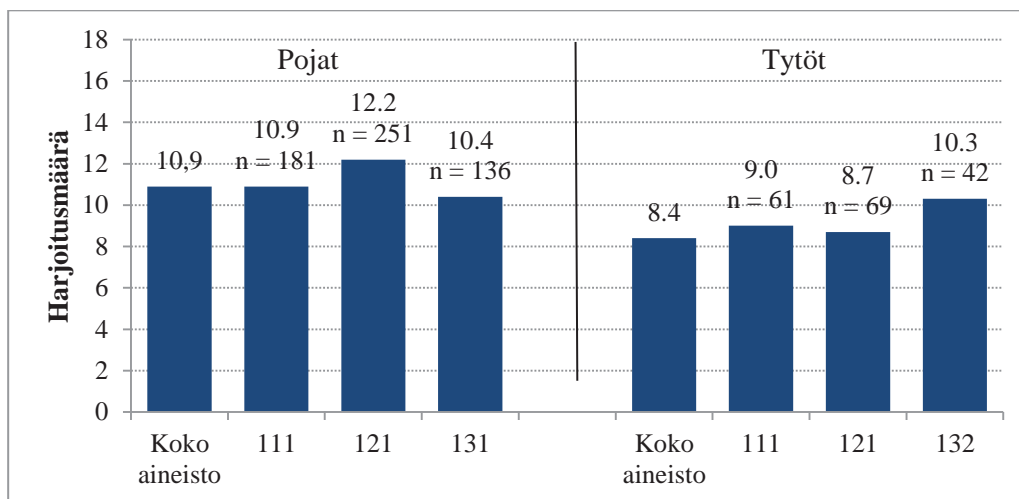
Poikien osalta viisi yleisintä polkua kattoivat 55 % ja kymmenen yleisintä polkua 77 % tapauksista. Tyttöillä vastaavat lukemat olivat 44 % ja 67 %.

Sekä pojilla että tytöillä yleisin oli polku (121) (ks. polkujen vaiheet kuvioista 1), jossa varhaislapsuudessa oli harrastettu pihaleikkejä ja ohjattua liikuntaa, alakouluikässä valittu päälaji, mutta jatkettu myös muiden lajien harrastamista ja yläkouluvaiheessa keskitytty päälajin harjoitteluun. Toiseksi yleisin oli polku (111), jossa erona edelliseen oli se, että päälajiin keskityttiin jo alakouluikässä ilman sivulajeja. Kolmanneksi yleisimmässä polussa pojat (131) harrastivat

varhaislapsuuden pihaleikkien ja ohjatun liikunnan jälkeen useita lajeja ilman päälajin valintaa, joka sitten tehtiin yläkouluvaiheessa. Tyttöillä kolmanneksi yleisimmässä polussa (132) alakouluiän useiden lajien harrastaminen näkyi vielä yläkouluiässä myös sivulajien kilpailutoimintana. Yleisimmät polut nimettiin jatkotarkasteluja varten seuraavasti: polku 121 = varhaisen päälajivalinnan, polku 111 = varhaisen erikoistumisen ja polku 131 (pojat) / 132 (tytöt) = usean lajin harrastamisen polku.

Valtaosa urheilijoista oli osallistunut varhaislapsuudessaan (3-6 v.) ohjattuun liikuntaan. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut merkitseviä eroja. Alle kouluikäisenä ohjattuun liikuntaan osallistuneet harrastivat alakouluiässä yleisemmin useampaa kuin yhtä lajia verrattuna alle kouluikäisenä pelkästään omatoimisesti liikkuneisiin. Päälajin lopettaneiden osuus oli myös pienempi varhain ohjatun liikunnan aloittaneilla verrattuna pelkästään omatoimisesti alle kouluikäisenä liikkuneisiin.

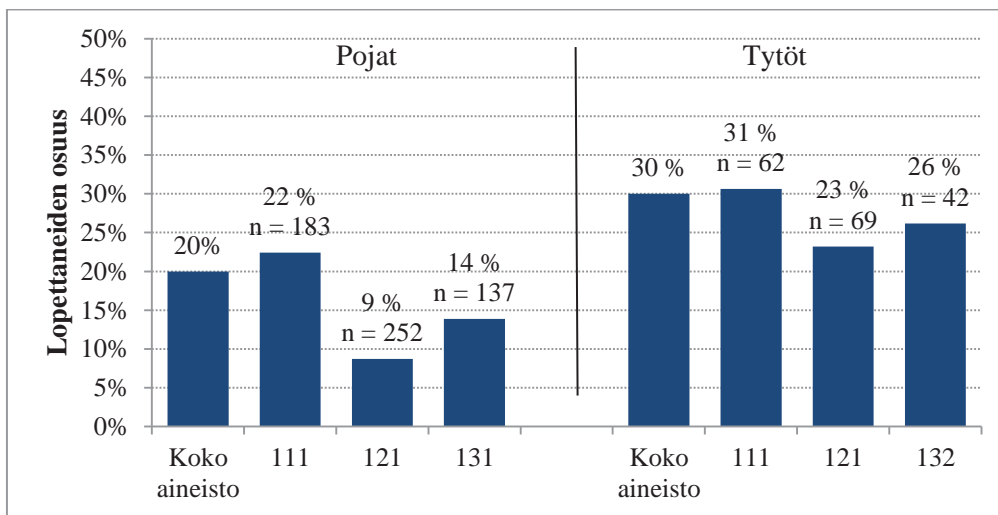
Kolmea yleisintä polkua kulkeneiden poikien harjoittelumäärät erosivat toisistaan (Kuvio 2.), mutta tyttöillä erot eivät olleet merkitseviä. Varhaisen päälajivalinnan polulla poikien harjoittelumäärät olivat suurempia verrattuna muihin harrastuspolkuihin. Lajiliiton leiritykseen oli pojilla osallistunut suurempia osa varhaisen päälajivalinnan polun kuin muiden polkujen nuoria. Tyttöillä erot eivät olleet merkitseviä, mutta leiritykseen valituksi tulleiden tyttöpelaaajien osuus oli suurin samalla polulla (121) kuin pojilla.



**Kuvio 2.** Keskimääräiset harjoitusmäärät kolmea yleisintä polkua kulkeneilla pojilla ja tyttöillä (tuntia viikossa).

Pojilla päälajin lopettaneiden osuudet kyselyä seuranneen vuoden aikana olivat erilaiset kuljetusta polusta riippuen: varhaisen erikoistumisen polulla runsas viidennes pojista oli lopettanut päälajinsa, kun taas useita lajeja harrastaneilla ja etenkin varhain päälajin valinneilla lopettaneiden osuus oli pienempi (Kuvio 3.). Tyttöillä tulokset olivat samansuuntaiset, mutta pienemmästä aineistosta johtuen erot eivät olleet merkitseviä. Harrastuksen lopettaneiden osuus oli tyttöillä koko aineistossa yleisesti poikia korkeampi.





**Kuvio 3.** Päälahjin lopettaneiden osuudet kolmea yleisintä polkua kulkeneilla pojilla ja tytöillä.

### Yhteenveto ja johtopäätöksiä

Tämän tutkimuksen mukaan 15-vuotiaiden joukkuepelaajien harrastuspolut ovat hyvin yksilöllisiä. Nuorten polut eivät pelkästään seuranneet DMSP-mallin pohjalta rakennettuja teoreettisia pääpolkuja (Kuvio 1), eikä nuoria voitu luokitella perinteisen kahtiajaon mukaisesti vain varhaisiin ja myöhäisiin erikoistujiin. Myöskään aiemmissa tutkimuksissa ei ole voitu yksiselitteisesti osoittaa tietyn polun johtavan huipulle muita yleisemmin (ks. yhteenveto tutkimuksista tämän artikkelin johdannossa). Pystytäänkö nykyisillä toimintamuodoilla vastaamaan näin heterogeenisiin tarpeisiin vai jäävätkö harvinaisempia polkuja etenevät nuoret jo lähtökohtaisesti nykyisen urheilujärjestelmän ulkopuolelle?

Kolmea yleisintä harrastuspolkua vertailtaessa havaittiin joitakin samankaltaisuuksia, mutta myös mielenkiintoisia eroavaisuuksia. Varhaislapsuusvaihe oli kaikissa yleisimmissä poluissa samanlainen eli pihaleikkien lisäksi nuoret olivat osallistuneet ohjattuun liikuntaan. Suomalaiset nuoret urheilijat tulevatkin mukaan urheiluseuratoimintaan valtaosin jo ennen alakouluikää (Kokko ym., 2010). Edullisimmaksi urheilijanpoluksi osoittautui poikien osalta vaihtoehto, jossa nuori oli jo varhaislapsuudessaan osallistunut pihaleikkien lisäksi ohjattuun liikuntaan, valinnut alakouluikässä päälahjinsa, mutta harrastanut sen lisäksi vielä muita lajeja sekä keskittynyt yläkouluikästä lähtien päälahjinsa harjoitteluun. Tämän varhaisen päälahjivalinnan polun kulkeneilla pojilla nykyiset harjoittelumäärät olivat suurempia, lajiliittojen leiritykseen valituksi tuleminen yleisempää ja lajin lopettaminen vähäisempää verrattuna varhaisen erikoistumisen tai usean lajin harrastamisen polkuja kulkeneisiin. Tytöillä tulokset olivat samansuuntaisia, vaikka eivät merkitseviä. Tulokset kertovat myös sen, ettei varhaisen erikoistumisen polku ollut edullisin minkään tarkastellun muuttujan suhteen, vaan huomio kiinnittyy erityisesti tämän polun läpikäyneiden muita huomattavasti suurempaan lopettaneiden määrään.

Nämä tulokset antavat aiheen pohtia ensinnäkin sitä, mikä merkitys varhaislapsuusvaiheen ohjattuun liikuntaan osallistumisella on? Yhtäältä tämä kiinnittää lapset urheilun ja seuratoiminnan maailmaan, ja oli yhteydessä sekä alakouluikäisten useiden lajien harrastamiseen että alhaisempaan päälahjin lopettamiseen. Toisaalta näin seuratoimintaan myöhemmin mukaan pääseminen voi olla vaikeaa. Suljetaanko joitakin potentiaalisilta huippu-urheilijoilta ovi jo ennen alakouluikästä siksi, etteivät he tai heidän vanhempansa olleet ymmärtäneet tuoda heitä mukaan seuratoimintaan?

Toiseksi tulokset vahvistavat varhaisen lajikiinnittymisen (early engagement, ks. Ford ym. 2009) olevan hyödyllistä. Vastanneista noin puolet oli valinnut päälahjinsa alakouluikässä. Varhaisen lajikiinnittymisen ajatus eroaa varhaisen erikoistumisen ajatuksesta siten, että se mahdollistaa monilajisen harrastamisen (Ford ym. 2009). Myös tämän tutkimuksen tulosten mukaan edullisinta oli se, että päälahjin lisäksi alakouluikässä harrastettiin myös muita urheilulajeja. Toisaalta nämä tulokset on saatu nykyjärjestelmän urheilijoilta ja eri kysymys on, miten tärkeää varhainen lajikiinnittymisen on taidon oppimisen näkökulmasta. Asiasta on erilaisia näkemyksiä. Joka tapauksessa nykyjärjestelmän yhden lajin erikoisseurat, yhden lajin lisenssijärjestelmät tai tiukka ryhmä- tai joukkuesidonnaisuus ei tue monilajisuutta tai

mahdollisuuksia kokeilla useita eri lajeja. Varhaisesta erikoistumisesta voi tulla rakenteen ohjaava pakko, joka aiheuttaa ongelmia päälajivalintaa pohtivalle tai myöhemmin seuratoimintaan mukaan pyrkivälle nuorelle.

Koska tutkimuksessa tarkasteltiin vasta urheilijaksi kehittymässä olevia nuoria, tulokset eivät kerro, mikä olisi paras polku kehittyä menestyväksi huippu-urheilijaksi. Toisaalta lajin lopettaneiden osuudet kertovat kuitenkin siitä joukosta, josta ei ainakaan tule huippu-urheilijoita kyseisessä lajissa. Mahdollisten menestyjien lajivalinta- tai harjoittelustaustat eivät olleet tässä tutkimuksissa homogeenisiä, eikä varhainen menestyminen välttämättä ennusta aikuisiän menestystä (esim. Güllich & Emrich 2006). Näin ollen tulisi varoa sulkemasta ovia potentiaalisilta urheilumenestyjiltä ja pikemminkin muokata nykyisiä järjestelmiä paremmin kohtaamaan ja tukemaan nuorten yksilöllisiä polkuja. Tällä tavoin entistä suuremmalla joukolla olisi nuoruusvaiheessa tarvittavat eväät kehittyä huipulle asti. Järjestelmän ei tulisi ainakaan pakottaa liian aikaiseen lajivalintaan.

Tämä tutkimus on ainutlaatuinen Suomessa ja harvinainen kansainvälisestikin. Olemassa olevia vastaavan tyyppisiä kansainvälisiä tutkimuksia ei voida suoraan soveltaa suomalaiseen urheiluun. Lisäksi huippu-urheilijaksi kehittymistä on pääasiassa tutkittu retrospektiivisesti eli mennyttä muistellen. Siksi jatkossa tarvitaan seuranta tutkimusta, jolla saadaan tarkemmin selvitettyä, mitä urheilijanpolulla tapahtuu. Tällä tavoin tulokset kuvaavat paremmin olemassa olevaa hetkeä ja hyödyttävät urheilujärjestelmän kehittämistä nyky-yhteiskunnassa. Pitkittäistutkimuksen tarve on nostettu esiin myös alan kansainvälisessä kirjallisuudessa (mm. Baker ym. 2009, Farrow 2012). Urheilijaksi kehittymisen tutkimus suomalaisessa urheilukulttuurissa onkin vielä alkuvaiheessaan – menestykseen liittyviä polkuja ollaan vasta tunnistamassa.

## **Lähteet:**

- Aarresola, O. & Konttinen, N. (2012a). Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHUn julkaisusarja, nro 29.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. (2012b) (painossa). Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6).
- Baker, J., Copley, S. & Fraser-Thomas, J. (2009). What do we know about early sport specialization? Not much! *High Ability Studies* 20 (1), 77–89.
- Baker, J., Côté, J. & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology* 15, 12–25.
- Baker, J., Côté, J. & Deakin, J. (2005). Expertise in ultra-endurance triathletes early sport involvement, training structure, and the theory of deliberate practice. *Journal of Applied Sport Psychology* 17, 64–78.
- Baker, J., Côté, J. & Deakin, J. (2006). Patterns of early involvement in expert and nonexpert masters triathletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 77 (3), 401–407.
- Baker, J. & Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies* 15 (2), 211–228.
- Berry, J., Abernethy, B. & Côté, J. (2008). The contribution of structured activity and deliberate play to the development of expert perceptual and decision-making skill. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30, 685–708.
- Bruner, M., Ericsson, K., McFadden, K. & Côté, J. (2009). Tracing the origins of athlete development models in sport: a citation path analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 2, 23–37.
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *Sport Psychologist* 13, 395–417.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa: Eklund, D. & Tenenbaum, G. (toim.) *Handbook of sport psychology*. Hoboken, NJ: Wiley: 184–202.
- Côté, J., Lidor, R. & Hackfort, D. (2009). ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates about Youth Sport Activities that Lead to Continued Participation and Elite Performance. *International Journal of Sport & Exercise Psychology* 7, 7–17.

- Ericsson, K.A., Krampe, R. Th. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review* 100 (3), 363–406.
- Farrow, D. (2012). Identifying and developing skill expertise. Understanding current limits and exploring future possibilities. Teoksessa: Baker, J. Copley, S. & Schorer, J. (toim.) *Talent identification and development in sport. International perspectives*. Routledge, 51–63.
- Ford, P., Low, J., McRobert, A. & Williams, M. (2010). Developmental activities that contribute to high or low performance by elite cricket batters when recognizing type of delivery from bowlers' advanced postural cues. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 32, 638–654.
- Ford, P., Ward, P., Hodges, N. & Williams, M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High Ability Studies* 20 (1), 65–75.
- Ford, P. & Williams, M. (2012). The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of Sport and Exercise* 13(3), 349–352.
- Güllich, A. & Emrich, E. (2006). Evaluation of the support of young athletes in the elite sports system. *European Journal for Sport and Society* 3, 85–108.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. (2010). Nuori urheilijan polulla. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmääristään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Nuori Suomi. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat\\_PDF/Nuori\\_Urheilijan\\_Polulla\\_raportti\\_final.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Nuori_Urheilijan_Polulla_raportti_final.pdf) [luettu 1.4.2012]
- Law, M., Coté, J. & Ericsson, A. (2007). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: a retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 5, 82–103.
- Memmert, D., Baker, J. & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies* 21 (1), 3–18.
- Moesch, K., Elbe, A-M., Hauge, T. & Wikman, J. (2011) Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 21, 282–290.
- Vaeyens, R., Güllich, A., Warr, C. & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and promotion programmes of olympic athletes. *Journal of Sport Sciences* 27 (13), 1367–1380.
- Ward, P., Hodges, N., Starkes, J. & Williams, A. M. (2007). The road to excellence: deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies* 18 (2), 119–153.
- Weissensteiner, J., Abernethy, B., Farrow, D. & Müller, S. (2008). The development of anticipation: a cross-sectional examination of the practice experiences contributing to skill in cricket batting. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30, 663–684.

## Nuorten yksilöurheilijoiden polkuja,

### Outi Aarresola ja Niilo Konttinen

KIHU:n Nuori Urheilija -tutkimuksessa tutkittuja yksilöurheilulajeja olivat yleisurheilu (n=265), maastohiihto (n=152), taitoluistelu (n=74) ja telinevoimistelu (n=18). Urheilun harrastamista selvitettiin kyselyssä eri harrastuspolkujen avulla. Tutkimuksessa on sovellettu Côtén ym. DMSP -mallia (ks. kuvio 1 joukkueurheilijoiden lajiharrastamisen polut -osiossa).

Kaikissa yksilölajeissa suurin osa vastanneista oli varhaislapsuudessa leikkinyt pihapelejä ja harrastanut ohjattua liikuntaa. Pelkästään pihaleikkejä leikkineiden osuus oli kuitenkin selvästi suurempi myöhäisen erikoistumisen lajeissa (34 % yleisurheilijoissa, 28 % hiihtäjissä), kuin varhaisen erikoistumisen lajeissa (11 % taitoluistelussa, 17 % telinevoimiste-

lussa). Myöhäisen erikoistumisen lajeissa siis harrastetaan varhaislapsuudessa useammin omatoimisesti. Nämä lajit ovat myös yleisempiä maaseudulla, jossa organisoidun liikunnan tarjonta ei ole yhtä suurta kuin kaupungeissa.

Alakouluiässä erot varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen lajeissa näyttäivät selkeiltä, kun tarkastellaan juuri päälajin ja muiden lajien harrastamista (taulukko 1). Taitoluistelijoista ja telinevoimistelijoista lähes puolet harrasti vain yhtä päälajia, kun yleisurheilijoista ja maastohiihtäjistä näin teki alle kymmenesosa. Viimeksi mainituista harrasti alakouluiässä useita lajeja tasapuolisesti selkeä enemmistö, kun taas taitoluistelijoista vain joka kymmenes ja telinevoimistelijoista joka viides.

**Taulukko 1.** Urheilun harrastaminen alakouluiässä, yksilölajit (%), n=509.

Harrastetyyppi	Yleisurheilu	Maastohiihto	Taitoluistelu	Telinevoimistelu
1) Yksi päälaji, ei sivulajeja	7,5	9,2	45,9	50,0
2) Yksi päälaji, yksi tai useampia sivulajeja	13,6	29,6	43,2	27,8
3) Useita sivulajeja tasapuolisesti	70,9	57,2	10,8	22,2
4) Omatoimista urheilun harrastamista seuratoiminnan ulkopuolella	6,0	3,9	0	0
5) Ei urheilun harrastamista	1,9	0	0	0
Yhteensä	100	100	100	100

Yläkouluiässä yksilölajien urheilijoista 81,5 % on valinnut päälajinsa. Yksilölajeissa lisenssiurheilijat eroavat kuitenkin eri lajeissa toisistaan lajivalinnan ajoittumisen suhteen. 13–15-vuotiaista taitoluistelijoista vain 11 % ja telinevoimistelijoista 17 % kilpaili lisäksi jossain muussa lajissa, tai oli vasta valinnut/valitsemassa päälajiaan. Hiihtäjistä samassa tilanteessa oli 65 % ja yleisurheilijoista 70 %. Joukkuelajeissa em. harrastajatyypin osuus sijoittui 20–25 prosenttiin. Yksilölajeissa voidaan puhua selkeästä erosta varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen lajien suhteen.

Eri ikävaiheiden vastauksista voidaan yhdistelemällä muodostaa vastaajille erilaisia urheilupolkuja. Eniten erilaisia urheilupolkuja oli yleisurheilijoilla (43 polkua). Yleisin urheilupolku yleisurheilijoilla (23,4 %) ja maastohiihtäjillä (28,9 %) oli sellainen, jossa varhaislapsuudessa harrastettiin sekä pihaleikkejä että ohjattua liikuntaa, alakouluiässä useita lajeja tasapuolisesti ja yläkouluiässä oli valittu päälaji, mutta kilpailtiin vielä yhdessä tai useammassa sivulajissa (Kuviossa 1 polku 1-3-2). Taitoluistelussa harrastettiin yleisimmin (24,3 %) varhaislapsuudessa sekä pihaleikkejä että ohjattua liikuntaa, ja alakouluiästä alkaen valittiin yksi päälaji eikä harrastettu sivulajeja (kuviossa 1 polku 1-1-1). Telinevoimistelussa (16,7 %) ja taitoluistelussa (20,3 %) yleisiä olivat myös polut, joissa ala-kouluiässä oli valittu päälaji, mutta kilpailtiin myös ainakin yhdessä sivulajissa, ja yläkouluiässä keskityttiin taas vain yhteen päälajiin (kuviossa 1 polku 1-2-1). Taitoluistelussa erilaisia urheilupolkuja muodostui yhteensä 15 ja telinevoimistelussa yhteensä 12. Mielenkiintoista on, että telinevoimistelussa vastaajia oli vain 18, joten suuri osa vastaajista oli kulkenut eri polkua kuin toiset.

## Yläkouluikäisten harrastaminen ja harjoittelu – keskeisiä tutkimustuloksia,

Outi Aarresola, Kaisu Mononen ja Sami Kuitunen

Tässä esitettävät tutkimustulokset on saatu KIHU:n nuorten urheilijoiden tutkimuksesta. Vuonna 2010 tutkimuksen kyselyyn vastasi 2522 nuorta lisenssiurheilijaa jalkapallosta, jääkiekosta, koripallosta, maastohiihdosta, yleisurheilusta, taitoluistelusta ja telinevoimistelusta. Seuraavassa kerrotaan keskeisimmät tulokset lisenssiurheilijoiden kokonaisjoukosta, sekä vastanneiden harjoittelusta, eri lajien harrastamisesta ja urheiluvammoista.

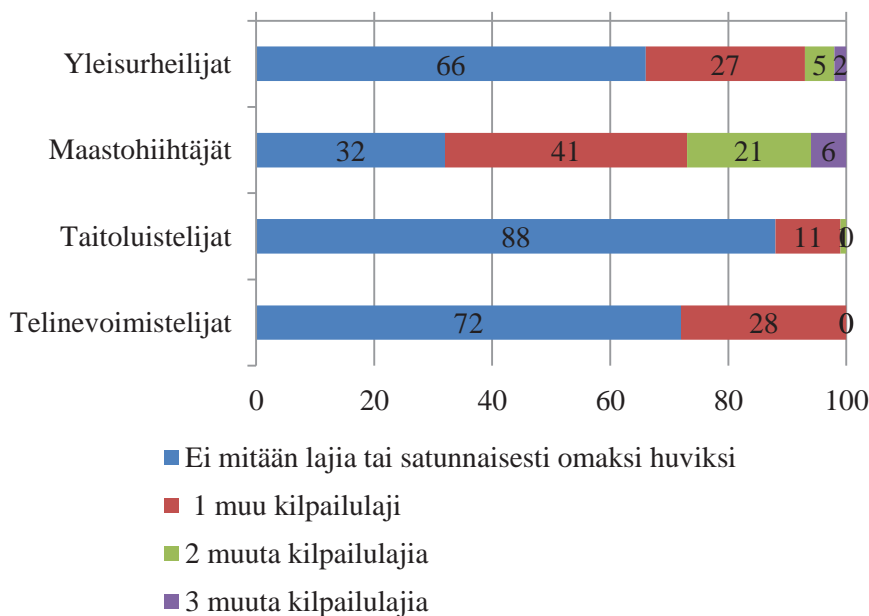
## Alkuvuonna syntyneet mukana

Kaikkiaan tutkituissa lajeissa oli vuonna 1995 syntyneitä lisenssiurheilijoita 12 024. Kun tarkasteltiin koko joukon syntymäaikoja, havaittiin niiden painottuvan selkeästi muita samanikäisiä enemmän alkuvuoteen. Ilmiö ei ole uusi ja on kansainvälisestikin monessa tutkimuksessa todettu. Suomalaisista lisenssiurheilijoista 56 % oli syntynyt tammi-kesäkuun aikana, kun koko väestön v. 1995 ikäluokassa vastaava osuus on 52 %. Prosentuaalisesti ero ei vaikuta kovin suurelta, mutta suurten aineistojen ollessa kyseessä ero on varsin merkittävä. Kyse ei tietenkään ole siitä, että alkuvuonna syntyneet olisivat muita lahjakkaampia urheilijoita. Kyse on rakenteellisesta vinoumasta: alkuvuonna syntyneet menestyvät ikäluokkaurheilussa muita paremmin pidemmälle ehtineen kasvunsa vuoksi. Loppuvuonna syntyneiden on vaikeampi nousta esiin oman ikäluokkansa urheilijoista, eivätkä he näin ollen saa yhtä helposti motivaation kannalta tärkeitä onnistumisen kokemuksia. Syntymäajalla ei kuitenkaan ole mitään tekemistä yksilön urheilullisen potentiaalin kanssa. Tulokset osoittavatkin – jälleen kerran – järjestelmätasoisien ongelmien lasten ja nuorten urheilussa.

## Valtaosa kilpailee vain yhdessä lajissa

Tässä raportissa on aiemmin analysoitu erilaisia polkuja, jotka yksilö- ja joukkuelajien harrastajille ovat muodostuneet. Niistä keskeisin tulos oli seuraava: Joukkuelajien urheilijoista 95 % on yläkouluiässä valinnut päälajinsa ja 58 % harjoitteli vain päälajiaan. Yksilöurheilijoilla muodostui selkeitä eroja lajityypistä riippuen: yleisurheilijoista ja maastohiihtäjistä suurin osa kilpaili jossain muussakin lajissa tai oli vasta valitsemassa päälajiaan. Taitoluistelijoista ja telinevoimistelijoista samassa tilanteessa oli vain noin joka kahdeksas.

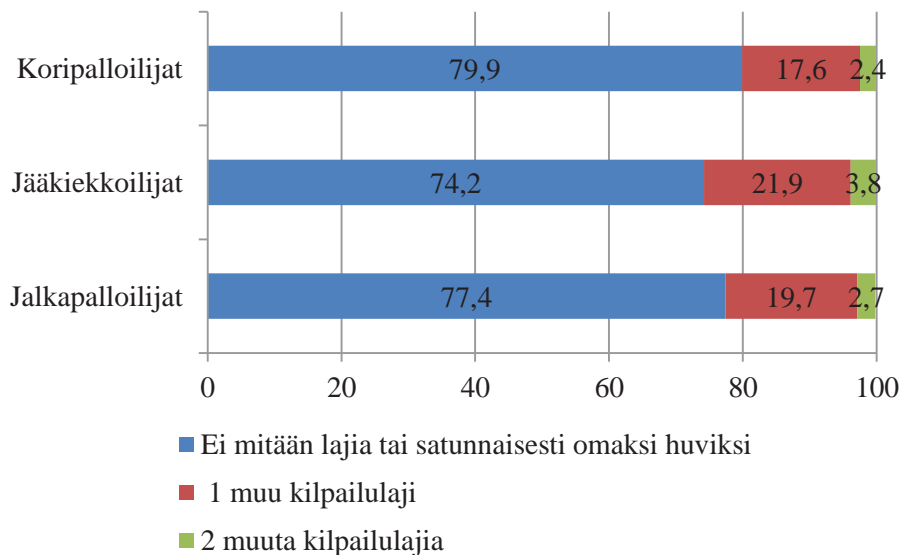
Kuviossa 4 on hahmotettu muiden lajien harrastamista eri yksilölajeissa ja kuviossa 5 vastaavasti joukkuelajeissa. Selvästi useimmin muita kilpailulajeja päälajin lisäksi oli maastohiihtäjillä, joista kaksi kolmannesta kilpaili vähintään yhdessä muussa lajissa. Pienellä osalla maastohiihtäjistä oli jopa kolme muuta kilpailulajia. Hiihtäjien suosituimpia muita lajeja (mukana myös omaksi huviksi harrastetut) olivat yleisurheilu ja suunnistus. Vähiten päälajin ohella olevia kilpailulajeja oli taitoluistelijoilla, heillä useimmin harrastuksena jalkapallo ja tanssi. Yleisurheilijat harrastivat useimmin maastohiihtoa ja salibandyä, telinevoimistelijat taas yleisurheilua.



**Kuvio 4.** Muiden lajien harrastaminen yksilölajeissa (%).

Joukkuelajeissa yli puolet vastaajista ilmoitti, etteivät he harrasta muita urheilulajeja kuin sitä lajia, jonka puitteissa saivat kyselyn. Viidesosa harrasti muita lajeja vain satunnaisesti tai omaksi huvikseen. Viimeinen reilu viidennes harrasti myös muuta lajia/lajeja kilpailumielessä, joko ko. lajin ohella tai sen ehdoilla. Jalkapallossa suosituin harrastettu muu laji oli salibandy, jääkiekossa jalkapallo ja salibandy sekä koripallossa jalkapallo. Joukkuelajien urheilijoilla ”kakkoslaji” on siten usein toinen joukkuelaji.





**Kuvio 5.** Joukkuelajin urheilijoiden muiden lajien harrastaminen (%).

### Harjoittelu herättää monia kysymyksiä

Urheiluharjoittelusta selvitettiin erikseen organisoidut lajiharjoitukset, organisoidut oheisharjoitukset, omatoimiset harjoitukset sekä muiden lajien harjoitukset. Tulokset koskevat siis nimenomaan urheiluun liittyvää harjoittelua, ei kokonaisliikuntamäärää. Tuloksissa ei ole mukana esimerkiksi arkiliikkumista tai koululiikuntaa.

Taulukossa 2 on esitetty nuorten urheilijoiden harjoittelumäärät sarja- tai kilpailukaudella lajeittain. Erikseen on nostettu tarkasteluun organisoidut lajiharjoitukset. Taulukossa 3 on esitetty seikkaperäisemmin yksilölajien urheilijoiden harjoituskauden harjoittelua jaoteltuna eri osa-alueisiin, ja taulukossa 4 vastaavasti joukkuelajien urheilijoiden harjoittelua.

**Taulukko 2.** Nuorten urheilijoiden harjoittelu sarja-/kilpailukaudella.

Laji	Lajiharj. krt/vko (ka.)	Kaikki harj. krt/vko (ka.)	Kaikki harj. yhteensä, h (ka.)	Eniten harjoitteleva neljännes vähintään (tytöt/pojat)
Jalkapallo	3,2	6,7	9h 54 min	11 h/13 h
Jääkiekko	3,8	9,3	11h 10 min	11,5 h/14 h
Koripallo	3,8	7,3	10 h 17 min	12 h/ 12h
Yleisurheilu	2,4	6,0	9 h 17 min	12,5 h/ 12 h
Maastohiihto	1,8	6,9	9h 49 min	11,5 h/ 13 h
Taitoluistelu	5,5	11,5	12 h 27 min	15 h
Telinevoimistelu	4,4	8,9	17 h 28 min	(pieni vastaajamäärä)

**Taulukko 3.** Yksilölajien urheilijoiden harjoituskauden harjoittelu (keskiarvo ja mediaani).

		<b>Yleisurheilu (n=259)</b>	<b>Maasto- hiihto (n=152)</b>	<b>Taitoluistelu (n=74)</b>	<b>Teline- voimistelu (n=18)</b>
Lajiharjoitukset (krt/vko)	ka.	2,3	2,15	5,5	3,9
	Md.	2,0	2,0	5,0	4,5
Oheisharjoitukset (krt/vko)	ka.	1,4	0,8	3,8	2,7
	Md.	1,0	1,0	4,0	2,0
Omatoimiset harjoitukset (krt/vko)	ka.	1,7	2,7	2,1	0,9
	Md.	1,0	2,0	2,0	0,5
Muiden lajien harjoitukset (krt/vko)	ka.	1,1	1,8	0,4	0,4
	Md.	0,0	1,0	0,0	0,0
Harjoitusmäärä yhteensä (krt/vko ja h)	ka.	6,5 krt, 10 h 14 min	6,8 krt, 9 h 34 min	11,8 krt, 13 h 00 min	8,0 krt, 15 h 7 min
	Md.	6,0 krt, 9 h 30 min	6,0 krt, 9 h 00 min	11,0 krt, 13 h 00 min	9 krt, 15 h 00 min

**Taulukko 4.** Joukkuelajien urheilijoiden harjoituskauden harjoittelu (keskiarvo ja mediaani).

		<b>Jalkapallo (n=979)</b>	<b>Jääkiekko (n=729)</b>	<b>Koripallo (n=295)</b>
Lajiharjoitukset (krt/vko)	ka.	3,2	2,5	3,1
	Md.	3,0	3,0	3,0
Oheisharjoitukset (krt/vko)	ka.	1,1	2,9	1,6
	Md.	1,0	3,0	1,0
Omatoimiset harjoituk- set (krt/vko)	ka.	1,7	2,1	1,8
	Md.	1,0	2,0	2,0
Muiden lajien harjoituk- set (krt/vko)	ka.	0,7	0,7	0,6
	Md.	0,0	0,0	0,0
Harjoitusmäärä yhteensä (krt/vko ja h)	ka.	6,6 / 9h 31 min	8,1/ 10 h 24 min	7,0/ 10 h 14 min
	Md.	6,0/ 9 h	8,0/ 9 h 30 min	7,0/ 9 h

Jos katsotaan nuorten urheilijoiden harjoitustuntimääriä, ne vaikuttavat suhteellisen vaatimattomilta lukuun ottamatta telinevoimistelua ja taitoluistelua. Esim. Nuoren Suomen Kasva Urheilijaksi -suositusten mukaan nuorten kilpaurheilijoiden tulisi liikkua ja harjoitella vähintään 20 tuntia viikossa (sisältäen myös arkiliikunnan ja koululiikunnan). Menestyneillä huippu-urheilijoilla nuoruusvaiheen harjoitusmäärät ovat olleet 25–30 tuntia viikossa. Nuorten Urheilijoiden tutkimuksessa koulu- ja arkiliikuntaa ei ollut laskettu mukaan, mutta jo minimimitavoitteeseen pääsemiseksi varsinaisen harjoittelun ulkopuolista liikuntaa pitäisi nuorilla olla yli tunti päivässä. Toiset päässevät tähän määrään helposti, toiset eivät. Toisaalta harjoituskertoja katsottaessa huomataan, että monet harjoittelevat keskimäärin jo viikon jokaisena päivänä. Yläkouluiässä on vaikea lisätä enää tästä varsinaisia organisoituja harjoituskertoja, joten kokonaistuntimäärässä korostuvat omaehtoiset liikkumisen muodot.

Myös lajiharjoittelun määrä vaikuttaa vähäiseltä telinevoimistelua ja taitoluistelua lukuun ottamatta (mediaani on kolme tai kaksi lajiharjoitusta viikossa). Herää kysymys, onko lajiharjoittelun määrä riittävä lajitaitojen kehittymisen kannalta? Tästä tutkimuksesta ei käynyt ilmi, minkä verran oheisharjoitteluun sisältyy lajitaitojen kehittävää harjoittelua. Toisaalta ei tiedetä sitäkään, minkä verran lajisuorituksen kannalta tärkeät taidot kehittyvät muissa harrastuksissa. Tulkinnanvaraiseksi siis jää, kenelle lajiharjoittelu on riittävää urheilijaksi kehittymisen kannalta ja kenelle ei.

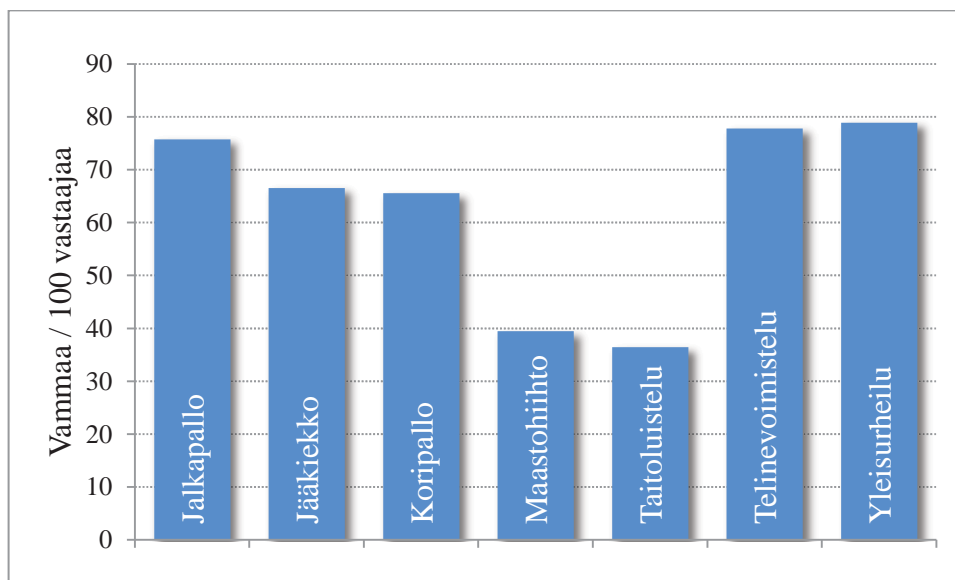
On vielä otettava huomioon, että harjoituskertojen määrä ja kesto eivät välttämättä kerro harjoittelun kuormituksesta ja tekemisen määrästä – laadusta puhumattakaan. Huonosti organisoidussa harjoituksessa tekemisen määrä yksilötasol-

la saattaa jäädä hyvinkin pieneksi, jos harjoitustilanteiden järjestämiseen, ohjeistamiseen, odotteluun ym. menee liikaa aikaa. Keskeinen haaste harjoittelun suunnittelussa on saada mahdollisimman paljon toistoja taitojen kehittämiseksi ja vakiinnuttamiseksi ja toisaalta harjoitusintensiteetin ja -määrän säätäminen niin, että myös lajissa vaadittavat fyysiset ominaisuudet kehittyvät. Kehittyminen vaatii kuormittumisen ja palautumisen oikeaa suhdetta.

## Urheiluvammoja puolella nuorista urheilijoista

Urheiluvammojen osalta tutkimuksessa pyrittiin saamaan yleiskuva urheiluvammojen esiintymisestä nuorilla urheilijoilla. Tarkastelujaksona olivat kyselyä edeltäneet 12 kuukautta. Urheiluvammalla tarkoitettiin tässä tutkimuksessa sellaista harjoittelun tai kilpailemisen seurauksena tai niiden yhteydessä esiintynyttä fyysistä haittaa, joka esti urheilijaa harjoittelemasta tai kilpailemasta vähintään neljän päivän ajan.

Tutkimukseen vastanneet urheilijat ilmoittivat yhteensä 1738 määritelmän mukaista urheiluvammaa. Vastanneista noin puolet (49,7 %) ei ollut edellisen vuoden aikana kärsinyt yhdestäkään vammasta. Yhdestä vammasta ilmoitti 35,8 %, kahdesta 11,3 % ja tätä useammista vammoista 3,3 % vastaajista. Keskimäärin sataa vastaajaa kohden ilmoitettiin 69 urheiluvammaa. Vammojen esiintyvyys vaihteli lajien välillä (Kuvio 6). Lajeista yleisurheilussa, telinevoimistelussa ja jalkapallossa vammojen esiintyvyys oli keskimääräistä korkeampi. Selvästi vähiten vammoja esiintyi maastohiihdossa ja taitoluistelussa. Jääkiekossa ja koripallossa vammojen esiintyvyys asettui koko aineiston keskiarvon tuntumaan.



**Kuvio 6.** Urheiluvammojen esiintyminen lajeittain.

Vammojen esiintymisen lisäksi tarkasteltiin absoluuttista vammariskiä ottamalla huomioon urheilijan harjoittelumäärä (Taulukko 5). Tällöin vammariski oli korkein yleisurheilussa ja jalkapallossa. Sen sijaan vammojen esiintyvyydessä korkealle sijoittunut telinevoimistelu oli vammariskiltään varsin alhainen taitoluistelun ja maastohiihdon ohella.

**Taulukko 5.** Keskimääräinen harjoittelumäärä ja tähän suhteutettu vammaariski urheilulajeittain.

Laji	Harjoittelumäärä (h/viikko)			Vammaariski		
	Tytöt	Pojat	ka.	Tytöt	Pojat	ka.
Jalkapallo	8,5	10,4	9,7	8,21	7,59	7,79
Jääkiekko	8,8	11,0	10,8	6,82	6,12	6,17
Koripallo	9,4	11,0	10,3	7,28	5,79	6,39
Maastohiihto	9,2	10,2	9,7	4,54	3,59	4,07
Taitoluistelu	12,7		12,7	2,74		2,74
Telinevoimistelu	16,1		16,1	5,11		5,11
Yleisurheilu	9,6	10,1	9,8	8,39	7,52	8,05
ka.	10,6	12,3	11,3	6,2	5,8	6,1

Ilmoitetuista vammoista valta-osa oli äkillisiä (62 %). Pitkäkestoisten (20 %) ja rasitusvammojen osuus (18 %) jäi huomattavasti alhaisemmaksi. Lajivertailussa äkillisten vammojen esiintyvyys oli suurin telinevoimistelussa, jääkiekossa ja jalkapallossa, kun taas pitkäkestoisia vammoja ilmoitettiin eniten yleisurheilussa ja huomattavan vähän taitoluistelussa. Rasitusvammat olivat muita lajeja selvästi yleisempiä yleisurheilussa ja jalkapallossa.

Tutkimuksessa kartoitettiin myös vammoista seuranneiden harjoitteluraukojen pituuksia. Yksittäinen urheiluvamma aiheutti harjoittelussa keskimäärin 24 vuorokauden tauon harjoitteluun (Taulukko 6). Pitkäaikaiseen, yli kaksi kuukautta kestäväan loukkaantumiseen johtaneiden vammojen osuus oli 7,4 % kaikista vammoista. Lajeista keskimääräinen tauon pituus oli lyhyin koripallossa ja taitoluistelussa. Telinevoimistelussa muutama hyvin pitkäkestoinen loukkaantumisen nosti keskiarvoa.

**Taulukko 6.** Urheiluvamman aiheuttaman harjoittelutauon keskimääräinen pituus (vuorokausi) lajeittain.

Laji	Keskiarvo			Mediaani		
	Tytöt	Pojat	ka.	Tytöt	Pojat	ka.
Jalkapallo	28,8	21,7	24,1	13,4	12,4	13,1
Jääkiekko	18,1	24,4	23,8	8,5	13,4	13,3
Koripallo	20,2	17,6	18,8	9,0	12,4	11,1
Maastohiihto	21,4	18,3	20,1	13,6	10,0	12,0
Taitoluistelu	17,2		17,2	7,5		7,5
Telinevoimistelu	63,1		63,1	15,5		15,5
Yleisurheilu	29,3	22,4	26,8	7,6	9,6	7,8
ka.	26,7	22,4	23,9	11,6	13,1	13,0

Yli puolet kyselyyn vastanneista urheilijoista oli kärsinyt urheiluvammoista yhden vuoden tarkastelujakson aikana. Suurin osa raportoiduista vammoista oli äkillisiä, mutta erityistä huolta herättää rasitusvammojen esiintyvyys nuorilla urheilijoilla. Myös kansainvälisessä kirjallisuudessa on todettu rasitusvammojen määrän kasvaneen nuorilla urheilijoilla. Mistä tämä johtuu? Harjoitellaanko liian kovaa tai yksipuolisesti? Onko nuorten urheilijoiden harjoitettavuus huono? Tutkimuksessa urheiluvammat aiheuttivat jopa yli kahden kuukauden mittaisia taukoja harjoitteluun ja kilpailemiseen. Pahimmillaan vakava vamma voi johtaa myös urheilu-uran päättymiseen.

## Lähteet:

Aarresola, O. & Konttinen, N. (2012). Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHUn julkaisusarja, nro 29.

Konttinen N., Mononen K., Pihlaja T., Sipari T., Arvinen-Barrow M. & Selänne H. (2011). Urheiluvammojen esiintyminen ja niiden hoito nuorisourheilussa - Kohderyhmänä 1995 syntyneet urheilijat. KIHUn julkaisusarja nro 25.

# Urheiluharrastuksen lopettamiseen johtavat syyt suomalaisilla nuorilla,

Christoph Rottensteiner & Niilo Konttinen

Tässä artikkelissa tarkastellaan yleisimpiä syitä lasten ja nuorten urheilun lopettamiseen viimeisimmän tutkimustiedon valossa. Lisäksi esitellään KIHUn ”Nuori Urheilija”-tutkimusprojektin tuloksia koskien nuorten joukkueurheilijoiden urheilun lopettamista.

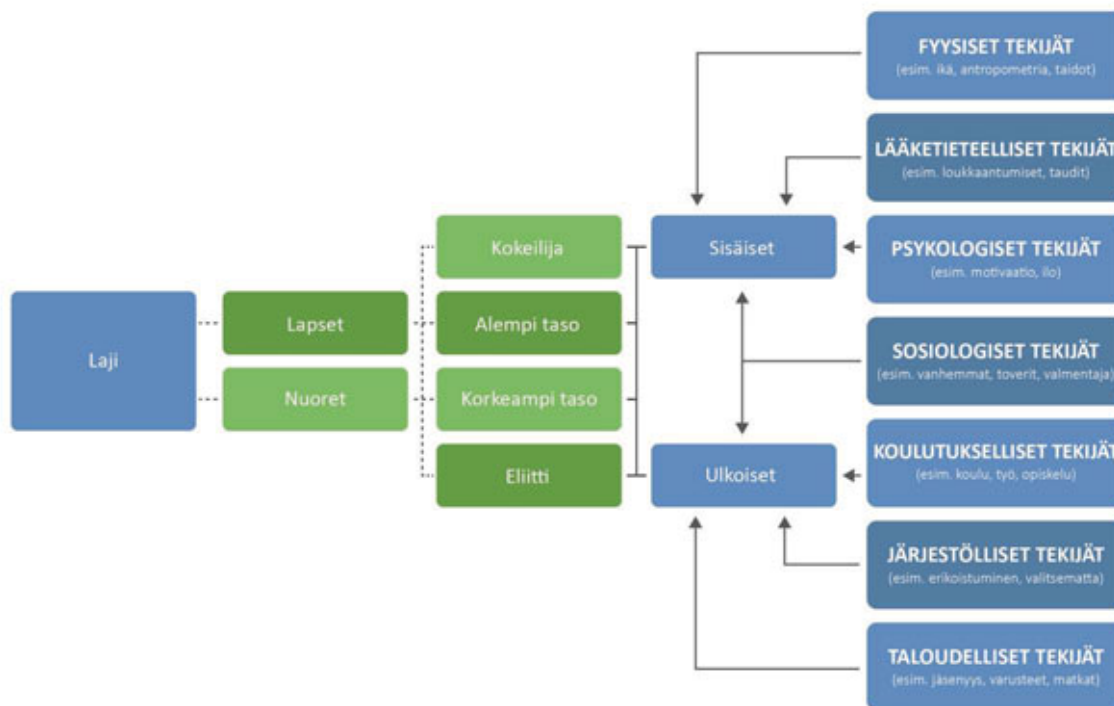
Suomessa järjestettyyn urheilutoimintaan osallistuminen on lisääntynyt sekä tyttöjen että poikien keskuudessa merkittävästi viimeisen kolmen vuosikymmen aikana (Laakso, Telama, Nupponen, Rimpelä, & Pere, 2008). Tällä hetkellä yli 400 000 3–18-vuotiasta lasta ja nuorta kuuluu johonkin urheiluseuraan (NFSF, 2010). Huolimatta kaikista harrastustoimintaan osallistumiseen liittyvistä eduista, monet nuoret, erityisesti murrosikäiset ja tytöt, lopettavat urheilun (Sarrazin, Boiché, & Pelletier, 2007). Tämä ilmiö on viime vuosikymmeninä herättänyt suurta kiinnostusta myös liikuntatieteellisen tutkimuksen piirissä. Tutkimuksissa onkin onnistuttu löytämään moninaisia syitä lasten ja nuorten urheiluharrastuksen lopettamiselle.

Tutkimusten mukaan mielenkiinnon kohteisiin liittyvät ristiriidat sekä kiinnostus muita aktiviteetteja kohtaan johtaa usein urheilun lopettamiseen. Lisäksi valmentajaan liittyvät kielteiset kokemukset, tekemisen ilon ja taitojen puuttuminen, heikko ryhmähenki, loukkaantumiset, aikainen erikoistuminen sekä perhesyyt ovat olleet syitä harrastuksen lopettamiseen (Emma, Jennifer, & Caroline, 2011). Figueiredo, Goncalves, Coelho ja Malina (2009) ovat esittäneet jalkapalloilijoita koskevassa tutkimuksessaan, että parhaimmat pelaajat ovat ikäluokassaan vuoden alussa syntyneitä sekä kookkaampia ja taitavampia esimerkiksi lajitaitotesteissä kuin heikommin menestyneet tai jo lopettaneet pelaajat. Näiden löydösten perusteella ei kuitenkaan voida vetää sellaista johtopäätöstä, että pienikokoisemmat ja fyysisesti heikommat urheilijat lopettaisivat todennäköisemmin urheilun. Sen sijaan tämän tiedon valossa lapsuus- ja valintavaiheen urheiluharrastuksissa tulisi ottaa huomioon kunkin urheilulajin erilainen luonne urheilun lopettamiseen johtaneita syitä arvioitaessa. Esimerkiksi voimistelussa pienikokoisuus voi olla kilpailullinen etu, kun taas suuremmasta ja vahvemmassa kehosta voi olla enemmän hyötyä vaikkapa koripallossa.

Nuorisourheilussa urheiluharrastuksen lopettamiseen liittyvien ulkoisten ja sisäisten tekijöiden lisäksi on syytä tarkastella myös lopettaneiden urheilijoiden harrastustaustaa sekä tasoa jolla he ovat kilpailleet. Lindner, Johns ja Butcher (1991) ovat kehittäneet aiempien tutkimusten perusteella mallin, jonka avulla voidaan kuvailla urheilun lopettaneita henkilöitä. Heidän luokittelussaan lopettaneet urheilijat on jaettu neljään eri tyyppiin sen mukaan, millä tavoin ja kuinka kauan he ovat olleet mukana urheilussa ja millä tasolla he ovat kilpailleet. Ensimmäinen ryhmä koostuu ”kokeilijoista”, jotka harrastavat useita eri lajeja sitoutumatta kuitenkaan koskaan sen vakavammin urheiluun. Toisessa ryhmässä ovat mukana ne urheilijat, jotka ovat olleet mukana urheilussa virkistysmieles- sä. Kolmanteen ryhmään kuuluvat ne korkeammalle tasolle yltäneet urheilijat, jotka ovat lopettaneet uransa ja neljännen tyyppin urheilijat ovat eliittitason urheilijoita. Butcher, Lindner ja Johns (2002) löysivät tutkimuksessaan merkittäviä eroja näiden ryhmien välillä liittyen lopettamisen syihin. Myös sukupuolten sekä eri ikäryhmien välillä oli havaittavissa eroja.

Urheiluharrastuksen lopettamiseen voi siis olla monenlaisia syitä. Aikaisemmat tutkimustulokset voidaankin yhdistää yhdeksi yleiseksi malliksi, jonka tarkoituksena on selvittää ilmiötä (Kuvio 1).



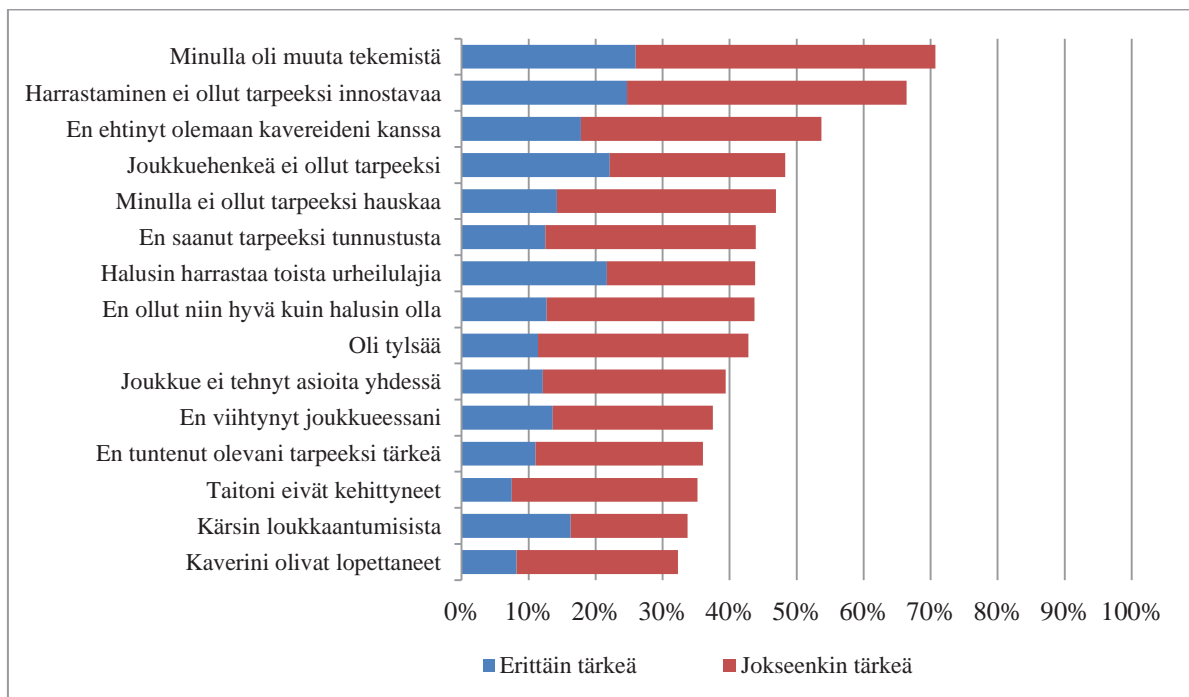


**Kuvio 1.** Yleinen malli urheilun lopettamiseen vaikuttavista tekijöistä.

### KIHUn “Nuori Urheilija”-tutkimusprojektin tuloksia

Seuraavaksi tarkastellaan KIHUn neljä vuotta kestäneen seurantatutkimuksen alustavia tuloksia suomalaisten nuorten kilpaurheilusta (Rottensteiner, Laakso, Pihlaja & Konttinen, 2013). Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ollut tuottaa uutta tietoa 15–18-vuotiaista nuorista, jotka osallistuvat kilpailutoimintaan suomalaisissa urheiluseuroissa. Esiteltävät tulokset ovat peräisin aineistosta, joka koostui suomalaisista urheilun lopettaneista joukkueurheilijoista. Heistä jalkapalloilijoita oli 397, jääkiekkoilijoita 88 ja koripalloilijoita 50. Tutkimuksen alkuvaiheessa pelaajat olivat iältään 15–16-vuotiaita. Lopettaneet urheilijat valittiin mukaan neljän kriteerin perusteella: a) he olivat syntyneet vuonna 1995, b) heillä oli aineiston keruun alkaessa voimassaoleva lajiliiton lisenssi, c) he olivat harrastaneet lajiaan vähintään kaksi vuotta, ja d) he olivat kilpailleet joko kansainvälisellä tai kansallisella huipputasolla tai alue- tai paikallistasolla. Aineisto koostui siten kilpaurheilijoista, ja aiemmin tekstissä mainitut ”kokeilijat” ja ”harrastajat” jätettiin tarkastelun ulkopuolelle.

Merkittävimpiä syitä urheilun lopettamiseen olivat tutkimuksen mukaan muu tekeminen (71 %) ja innostuksen laantuminen (66 %). Muita tärkeitä syitä kilpatason joukkueurheilun lopettamiseen olivat muun muassa se, että ei ole ollut aikaa olla kavereiden kanssa (54 %), joukkuehenkeä ei ole ollut tarpeeksi (48 %) ja se, että urheilu ei ole ollut tarpeeksi hauskaa (47 %). Kuvio 2 kuvaa yleisimpien lopettamissyiden prosenttiosuuksia lopettaneiden urheilijoiden (N=535) keskuudessa.



**Kuvio 2.** Yleisimmät syyt (prosentteina) kilpaurheilun lopettamiseen suomalaisten nuorten jalkapalloilijoiden, jääkiekkoilijoiden ja koripalloilijoiden keskuudessa.

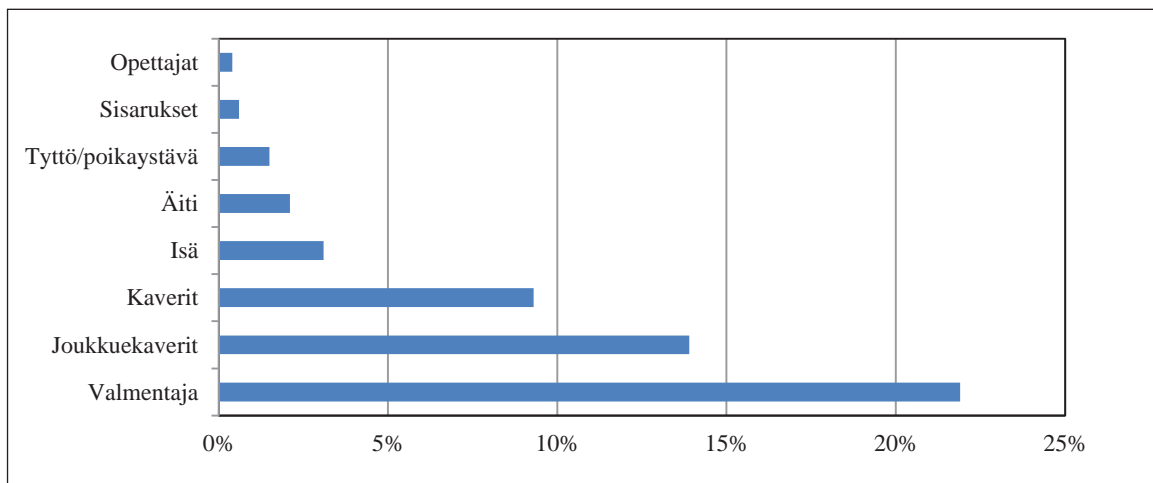
### Huomioita eroista sukupuolen, kilpailutason ja harrastusvuosien välillä

- Tytöt ( $n = 249$ ) toivat esiin lopettamissyitä, jotka liittyivät erityisesti sosiaalisiin tekijöihin (esim. ei tarpeeksi joukkuehenkeä tai tiimityötä) ja taitoihin (esim. ei ollut yhtä hyvä kuin olisi halunnut tai taidot eivät kehittyneet) useammin kuin pojat ( $n = 286$ ). Loukkaantuminen oli tytöille (40 %) yleisempi syy lopettaa kuin pojille (28 %).
- Lopettaneet huipputason pelaajat ( $n=105$ ) arvioivat loukkaantumiset ja riittämättömän joukkuehengen merkittävämmäksi kuin alemman tason pelaajat ( $n=430$ ). Lopettaneet alemman tason pelaajat antoivat lopettamisen suhteen enemmän painoarvoa “tylsyydelle”, “häviämislle” ja sille, että “kaverit eivät enää pelaa”.
- Nuorempina urheiluharrastuksensa aloittaneet pelaajat kokivat sen, että he eivät ole tarpeeksi hyvässä kunnossa tai sen, että he eivät ole yhtä hyviä kuin he halusivat olla, tärkeämpinä syinä lopettamiseen kuin myöhemmin urheilun aloittaneet pelaajat.

### Lähipiirin vaikutus lopettamispäätökseen

Kuvio 3 havainnollistaa lähipiiriin kuuluvien henkilöiden vaikutusta nuoren päätöksentekoon koskien urheilun lopettamista. Lopettaneet urheilijat listasivat valmentajan (22 %) kaikkein tärkeimmäksi henkilöksi lopettamispäätöksen suhteen. Joukkuekavereiden vastaava osuus oli 14 % ja ystävien 9 %. Vähäisempi vaikutus lopettamispäätökseen oli ollut esimerkiksi pelaajien sisaruksilla ja opettajilla.

- Tyttöillä äidin, sisarusten ja joukkuekavereiden vaikutus oli vahvempi kuin pojilla.
- Huipputason pelaajat arvioivat tyttö- tai poikaystävänsä vaikutuksen merkittävämmäksi kuin alemman tason pelaajat.
- Myöhemmin aloittaneet pelaajat arvioivat äitinsä ja joukkuekaverinsa merkityksen korkeammalle kuin ne pelaajat, jotka olivat olleet lajin parissa pidempään.



**Kuvio 3.** Lähipiiriin kuuluvien ihmisten vaikutus (”todella paljon” ja ”paljon”) päätöksentekoon koskien kilpaurheilun lopettamista (n=535)

### Lopettamisen ajoittuminen

Lopettamisprosentti oli korkeimmillaan kauden päättyessä (40 %) ja ennen kautta (30 %). Koripalloilijoiden (56 %) ja jääkiekkoilijoiden (62 %) keskuudessa lopettaminen oli yleisintä kauden lopulla. Jalkapalloilijoiden kohdalla lopettaminen oli yleisintä ennen kauden alkua (36 %), mutta myös kauden lopussa lopettamisprosentti kohosi suhteellisen korkeaksi (33 %). Lisäksi jalkapalloilijoiden (14 %) ja koripalloilijoiden (14 %) kohdalla havaittiin alhaisin lopettamisprosentti harjoituskaudella, kun taas jääkiekkoilijoilla lopettaminen oli vähäisintä ennen kautta (9 %) ja harjoituskauden aikana (10 %).

Lopettamista edeltävien 12 kuukauden aikana pelaajat olivat harkinneet ”pelaamisen lopettamista” (75 %), ”päälajin vaihtoa” (44 %) ja ”seuran vaihtamista” (31 %). Kiinnostava havainto oli myös se, että lähes 63 % lopettaneista pelaajista halusi palata järjestetyn urheilutoiminnan pariin pelaajina. Jotkut pelaajat ilmaisivat myös kiinnostuksensa toimia valmentajana (32 %) tai avustavissa tehtävissä (39 %).

### Johtopäätökset

Kaiken kaikkiaan, tutkimuksen tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että valmentajien tulisi pyrkiä aktiivisesti edistämään ryhmähengen kehittymistä ja luoda motivoiva ja innostava ympäristö nuorille urheilijoille. On myös tärkeää, että valmentajat ymmärtävät nuorten urheilijoidensa urheilun ulkopuolista elämää ja osoittavat aitoa kiinnostusta nuoren elämään kokonaisvaltaisesti. Nuori urheilija kaipaa yksilöllistä tukea ja tunnetta siitä, että on merkityksellinen joukkueelle. On kuitenkin huomioitava, että urheilun lopettamiselta nuorisotasolla ei voida täysin koskaan välttyä. Valmentajat voivat tehdä työnsä erinomaisesti ja tukea nuorta urheilijaa kaikin tavoin, mutta urheilija voi silti tehdä lopettamispäätöksen. On myös muistettava, että harrastuksen lopettaminen on normaali tapahtuma nuoren elämässä. Nuorten elämään kuuluu se, että he löytävät uusia mielenkiinnon kohteita ilman, että heillä olisi negatiivisia kokemuksia urheilun parista. He voivat pitää itseään täysin pätevinä, menestyneinä, pystyvinä ja taitavina, mutta silti päätyvät lopettamaan. Tällöin on tärkeää, että urheilijan lähipiiri hyväksyy nuoren päätöksen, jotta nuoren ei tarvitsisi lopettaa urheilu-uraansa tuntien olevansa epäonnistunut.

### Lähteet:

Butcher, J., Lindner, K. J. & Johns, D. P. (2002). Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior*, 25(2), 145.

Emma, J. S., Jennifer, D. B. & Caroline, F. F. (2011). A systematic review of the factors that are most influential in children’s decisions to drop out of organized sport. In D. F. Anthony (Ed.), *Sport participation: Health benefits, injuries and psychological effects* (Nova Science Publisher, Inc. ed., pp. 1-46)

- Figueiredo, A. J., Goncalves, C. E., Coelho, e. S. & Malina, R. M. (2009). Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *Journal of Sports Sciences*, 27(9), 883-891.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. (2008). Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977-2007. *European Physical Education Review*, 14(2), 139-155.
- Lindner, K. J., Johns, D. P. & Butcher, J. (1991). Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior*, 14(1), 3-18.
- NFSE. (2010). National Finnish Sport Federation, Report on trends and participation in organized youth Sports. Retrieved 01.10.2012, 2012, from <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/>
- Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja, T. & Konttinen, N. (2013). Personal reasons for withdrawal from team sports and the influence of significant others among youth athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(1), 19-32.
- Sarrazin, P., Boiché, J. C. S. & Pelletier, L. G. (2007). A self-determination theory approach to dropout in athletes. In M. Hagger, & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 229-241). Champaign, IL: Human Kinetics.

## Harjoittelun määrä ja monipuolisuus urheiluvilla suomalaisnuorilla,

### Jarkko Finni

Nuori Suomi, Olympiakomitea ja Suomen valmentajat laativat yhdessä lajiliittojen kanssa vuonna 2008 selvityksen 8–18-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysis-motorisesta harjoittelusta. Selvityksessä pureuduttiin urheiluseurassa harjoittelevien lasten ja nuorten liikunnan ja harjoittelun kokonaisuuteen sekä harjoittelun monipuolisuuteen.

Selvitykseen osallistui 14 eri lajin urheilijoita. Selvityksessä käytettiin viikon mittaista (7 vrk) harjoituspäiväkirjaa, mihin merkittiin liikunta- ja harjoitusaika sekä sen sisältö. Kaikki vähintään 10 minuutin yhtäjaksoiset liikuntakerrat huomioitiin tulosten analysoinnissa. Harjoittelutiedot luokiteltiin päälaajin ohjattuihin ja omatoimisiin harjoituksiin sekä muuhun liikuntaan. Päiväkirja täytettiin kolmelta eri vuodenajalta. Selvityksessä analysoitiin yhteensä 2649 päiväkirjaa, joista 12–15-vuotiaiden päiväkirjoja oli 1042 (pojat n=502, tytöt n= 540) ja 16–18-vuotiaiden 816 (pojat n=410, tytöt n=406).

Kokonaisliikuntamäärää 12–15-vuotiailla pojille kertyi keskimäärin 13,2 h ja tytöille 12,7 h viikossa. Ohjattuja harjoituksia oli pojilla 4,4 h / viikko (2,8 harjoitusta) ja tytöillä 4,2 h / viikko (3,3 harjoitusta). Vastaavasti päälaajin omatoimisen harjoittelun keskiarvo oli pojilla 1,9 h (2,4 harjoitusta) ja tytöillä 2,0 h (2,7 harjoitusta). Muuta liikuntaa pojat harrastivat 6,9 h (9,5 liikuntakertaa) ja tytöt 6,5 h (10,3 liikuntakertaa). Yksilökohtaiset erot olivat erittäin suuria.

Kokonaisliikuntamäärä 16–18-vuotiailla tytöillä oli 11,8 h ja pojilla 11,3 h. Tyttöjen kokonaisliikuntamäärästä ohjattuja harjoituksia oli keskimäärin 4,5 h (3,2 harjoitusta), päälaajin omatoimisia harjoituksia 3,1 h (3,6 harjoitusta) ja muuta liikuntaa 4,2 h (7,1 kertaa). Poikien kokonaisliikuntamäärä koostui 5,2 tunnista ohjattua harjoittelua (3,3 harjoitusta), 2,6 tunnista päälaajin omatoimista harjoittelua (2,8 harjoitusta) sekä 3,5 tunnista muuta liikuntaa (5 kertaa).

Kokonaisliikuntamäärät olivat suurimmillaan 8–11-vuotiaiden ikäluokassa. Kokonaisliikuntamäärä väheni sekä siirryttäessä 8–11-vuotiaiden ryhmästä 12–15-vuotiaiden ryhmään, että siirryttäessä 12–15-vuotiaista 16–18-vuotiaisiin. Tämä johtuu erityisesti muun liikunnan määrän voimakkaasta vähenemisestä. Erityisesti 12–15-vuotiaiden ryhmässä muun liikunnan määrä väheni niin voimakkaasti, ettei ohjatun harjoittelun lisääntyminen riittänyt kompensoimaan pudotusta. Huippu-urheilun kannalta kokonaisliikuntamäärän todettiin olevan vain hyvin harvalla riittävä (kilpaurheilijaksi tähtäävän minimisuositus 20 h / viikko). Selvityksessä todettiin, että jatkossa lajiliittojen ja urheiluvaikuttajien tulisi miettiä, miten muun liikunnan vähenemistä voitaisiin kompensoida.

Muina keskeisinä havaintoina selvityksessä nousi esiin monipuolisuuden heikko huomiointi kaikkien ikäluokkien harjoittelussa. Erityisen suuria puutteita havaittiin aerobisen peruskestävyyden ja lihaskunnan harjoittamisessa, mutta merkittäviä puutteita ilmeni myös muiden fyysisten ominaisuuksien suhteen. Selvityksessä todettiin, että erityisesti alle 15-vuotiaiden harjoittelussa kaikkia fyysisiä perusominaisuuksia ja kehon eri elinjärjestelmiä tulisi kuormittaa monipuolisesti. Yksipuolisen lajiominaisuuksiin panostamisen todettiin aiheuttavan jopa negatiivisia terveysvaikutuksia ja rajoittavan myöhempää kehittymistä urheilijana. Monipuolinen pohja mahdollistaa myöhemmin harjoittelun kaventamisen lajisuoritukselle tärkeisiin harjoitteisiin.

Yhdeksi laadulliseksi haasteeksi, erityisesti ikävuosina 16–18, havaittiin matalatehoisen perusharjoittelun ja lihas- huollon liian vähäinen määrä. Tämä ongelma koski erityisesti poikien urheilua. Harjoittelun tehojen kasvaessa myös huoltavan harjoittelun määrän tulee kasvaa, jotta varmistetaan elimistön kuormituskestävyys aikuisiän kovatehoisessa harjoittelussa.

Selvityksen kaikkein keskeisimpänä johtopäätöksenä todettiin, että 12–15-vuotiaana suomalaisen lasten ja nuorten urheilun kehityshaasteet ovat kaikkein suurimmat. Tässä ikäryhmässä useimmat lapset luopuvat rinnakkaislajeista ja muu fyysinen aktiivisuus vähenee olennaisesti. 12–15-vuotiaana harjoittelu on kriittisessä murrosvaiheessa. Psykkinen ja sosiaalinen epävarmuus sekä suuret erot biologisessa iässä ovat valmennuksen ja murrosikäisen itsensä kannalta haasteellisia ja herkkiä asioita. Murrosikäiselle nuorelle on inhimillistä kaventaa harjoittelua omien fyysisten ja motoristen vahvuksiensa ympärille. Selvityksen laatinut työryhmä ja siihen osallistuneet lajiliitot painottavat, että murrosikäisten harjoittelu tulee nostaa erityiseksi kehittämisen kohteeksi ja siinä tulee sovittaa yhteen ryhmä- ja yksilövalmennuksen vahvuudet. On löydettävä toimiva yhteistyömalli urheilijan kuormituksen suunnittelun ja seurannan kokonaisvastuusta.

### **Lähde:**

Selvitysraportti -urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu, 2008

## **Nuoret urheilijat Olympiakomitean Haastajaohjelmassa,**

### **Timo Jaakkola**

Jyväskylän yliopistossa Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa vuonna 2012 valmistunut pro gradu -tutkielma tarkasteli nuorten suomalaisten urheilijoiden sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä taustatekijöitä sekä nuorten urheilijoiden uraan vaikuttaneita ympäristötekijöitä. Tutkimuksen kohteena olivat Olympiakomitean tukea saavat Haastajaohjelmaan (aikaisemmin Nuorten Huippu-urheiluohjelma) kuuluvat nuoret yksilölajien urheilijat (n=79). Vastanneista 52 oli miehiä ja 27 naisia. Aineisto kerättiin keväällä 2010. Kaiken kaikkiaan 77 % kyseiseen ohjelmaan kuuluvista urheilijoista vastasi kyselyyn.

Tutkimuksen tulosten mukaan laji, josta myöhemmin tuli urheilijan päälaji, aloitettiin urheiluseurassa keskimäärin 9-vuotiaana, organisoitu urheilu 13-vuotiaana ja määrätietoinen valmentautuminen 15-vuotiaana. Urheilijat tekivät päälajinsa valinnan keskimäärin 13-vuoden iässä. Tärkein tekijä urheilua kohtaan syntyneeseen kipinään oli urheilijoiden oma kiinnostus lajiaan kohtaan. Muita tärkeimmiksi motiiveiksi raportoituja tekijöitä olivat omien vanhempien ja sisarusten tuki sekä hyvä menestyminen urheilussa ikäistensä parissa.

Tutkimuksen tulokset osoittivat myös, että suurin osa tutkimuksen kohteena olleista urheilijoista oli perheensä esikoisia (43 %). Haastajaohjelmaan kuuluvilla urheilijoilla on uransa eri vaiheissa ollut keskimäärin kaksi valmentajaa, joista tutkimuksen tekohetkellä voimassa ollut valmennussuhde oli kestänyt keskimäärin 6 vuotta.

Kuudennes (17 %) Haastajaohjelmaan kuuluvista urheilijoista kävi yläkoulussa urheiluluokan. Lukioon siirryttäessä moni urheilijoista oli siirtynyt urheilulukioon (59 %). Naisurheilijat kokivat koulunkäynnin vaikutuksen uransa hie- man positiivisemmaksi kuin miehet.



Urheilijat raportoivat harjoitelleensa päälajiaan 6–12-vuotiaana keskimäärin hieman alle 7 tuntia viikossa. Toisaalta urheilijoiden harjoittelutuntimäärät vaihtelivat paljon. 13–15-vuotiaana urheilijoiden päälajin harjoittelun määrä lisääntyi ja keskimääräinen tuntimäärä kohosikin yli 10:een tuntiin viikossa. Päälajin harjoitteluun käytetty aika lisääntyi edelleen 16–19-vuotiaana, jolloin urheilijat raportoivat käyttäneensä päälajin harjoitteluun aikaa lähes 15 tuntia viikossa. 20–28 vuoden iässä urheilijat raportoivat harjoitelleensa keskimäärin yli 16 tuntia viikossa. Päälajin harjoittelun lisäksi urheilijat käyttivät 6–12-vuotiaana muuhun fyysiseen aktiivisuuteen aikaa lähes 10 tuntia viikossa. Tämä muun fyysisen aktiivisuuden määrä väheni tasaisesti urheilijoiden iän karttuessa. Urheilijat arvioivat päälajin valinnan aikaan olleensa fyysisesti suunnilleen samankokoisia ikätovereidensa kanssa. Mitä vanhemmaksi urheilijat kasvoivat, sitä enemmän he käyttivät aikaa päälajinsa harrastamiseen verrattuna muihin urheilulajeihin.

Lähes 70 % Haastajaohjelmaan kuuluvista urheilijoista oli syntynyt ensimmäisessä vuosipuolikkaassa. Noin puolet urheilijoista oli syntynyt ja aloittanut organisoidun urheilun pienessä kaupungissa (10000–49000 asukasta). Muutto-  
liikkeen seurauksena yli puolet urheilijoista asui kuitenkin tutkimuksen tekohetkellä isossa kaupungissa. Tutkimustulosten mukaan urheilijoiden sisäistä motivaatiota urheilu-uraa kohtaan edistivät kehittymisen halu sekä urheilun tuoma ilo ja nautinto. Sisäistä motivaatiota heikensivät loukkaantumiset ja sairastumiset.

### Lähde:

Turpeinen, Heli 2012. Kohti huippu-urheilijan uraa. Tutkimus nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraan vaikuttaneista ympäristötekijöistä. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma, Jyväskylän yliopisto.

## Epätavallisia elämäkalkuja: Huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa,

### Mikko Piispa ja Helena Huhta

Tämä tiivistelmä pohjautuu helmikuussa 2013 julkaistuun teokseen *Epätavallisia elämäkalkuja. Huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa*. Teos on ensijulkaisu opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntayksikön rahoittamassa ja Nuorisotutkimusverkoston puitteissa toteutettavassa tutkimushankkeessa *Menestyjien elämäkalku – selittäviä tekijöitä huippu-urheilijoiden ja kulttuuriosaaajien elämässä*. Tutkimusta varten haastateltiin 96 huippu-urheilijaa, joista 15 oli huippu-uransa alussa tai huipun kynnyksellä lopettaneita urheilijoita.

Haastatellut huippu-urheilijat olivat keskimäärin hyvistä sosioekonomisista ja demografisista taustoista. Siten heidän vanhempansa pystyivät taloudellisesti tukemaan lastensa harrastuksia. Perheen tarjoama tuki ei kuitenkaan ollut vain taloudellista, vaan myös ajallista ja henkistä. Tämä tarkoitti monien kohdalla yhdessä liikkumista ja liikunnallisen esimerkin antamista, mutta myös kannustamista omin päin liikkumiseen ja seuraharrastusten tukemista.

Tärkeää oli vapaus valita omat harrastukset ja pakottomuuden tunne. Tämä mahdollisti myös laajan ja monipuolisen liikuntataustan kehittymisen, jonka tärkeyttä useat haastatellut korostivat. Kenties vielä tärkeämpää oli liikunnasta ja urheilusta nauttiminen. Juuri nautinto sai jatkamaan urheilua ja panostamaan siihen myös siinä vaiheessa, kun harjoittelu muuttui vaativammaksi. Nautinnon lisäksi tärkeäksi motivaatiotekijäksi haastatteluissa nousi halu kehittää itseään urheilijana.

Haastatteluissa tuli ilmi, että teini-iän jälkipuoliskon vuodet olivat monille olleet haasteellisia. Tuossa ikävaiheessa elämään ilmestyy paljon uusia näköaloja, ja kurinalaisen huipulle tähtäävän urheiluharrastuksen jatkaminen saattaa alkaa tuntua liian vaativalta ja epävarmalta valinnalta. Tämä korostui lopettaneiden urheilijoiden haastattelujen kautta. Useat lopettaneet olivat erikoistuneet jo varhain omaan lajiinsa ja he kertoivat, että lajiin oli tullut ”ähky”. Tärkein lopettaneita yhdistänyt piirre oli urheilusta nauttimisen ja sitä kautta motivaation hiipuminen.

Teini-iän jälkipuoliskon vuodet ovat siis haastavia. Jotta lahjakas nuori jatkaisi niiden yli, tulisi hänen voida panostaa urheiluun ilman pelkoa siitä, että jos huippu-ura ei toteudukaan, hän ei putoa tyhjän päälle. Joillekin hengähdystauko, esimerkiksi sinänsä epäonnisen loukkaantumisen kautta, voi tehdä hyvää. Monet huipulle jatkaneet haastatellut olivat erikoistuneet varsin myöhään, osa vasta yli 20-vuotiaina. Tämä kertoo siitä, että urheilijan elämänkulussa ei ole yhtä ainoaa ja oikeaa tapaa tehdä asioita. Pikemminkin tapoja on monia, ja jokaista nuorta urheilijaa on pystyttävä ymmärtämään ja tukemaan yksilönä.

Kehittyminen huippu-urheilijaksi on harvoin suoraviivaisesti etenevä prosessi. Matkalle osuu usein tärkeitä sattumuksia, kuten hyvään harjoitteluporukkaan osuminen tai sopivan valmentajan löytäminen. Huipulle tähtäävä urheilu vaatii myös erityislaatuista luonnetta, kuten määrätietoisuutta, kurinalaisuutta ja usein myös hyvin vahvaa kilpailuviettiä. Siten huipulle päästäkseen nuorella urheilijalla tulee olla ”monta tähteä oikeassa asennossa”. Tämä ei ymmärrettävästi toteudu kaikkien kohdalla. Siksi tärkeintä onkin, että lapsuudessa ja nuoruudessa liikunnan ja urheilun parista saa hyviä eväitä elämälle, riippumatta siitä, tuleeko urheilijasta huippua vai ei.

### **Monikulttuurisista huippu-urheilijoista**

Tutkimuksen 96 urheilijasta 20 oli taustaltaan monikulttuurisia. Toisin sanoen nämä urheilijat ovat maahanmuuttajia, tai ainakin toinen heidän vanhemmistaan on maahanmuuttaja. Monikulttuuristen urheilijoiden tiellä huipulle oli paljon yhtäläisyyksiä muiden urheilijoiden kanssa, mutta myös eroja. Tämä tulee hyvin esille tarkasteltaessa perheen merkitystä urheilijoiden uralla.

Monikulttuuristen urheilijoiden perheet olivat kantasuomalaisien perheiden tavoin erittäin aktiivisia urheilu-uran tukemisessa. He eivät säästäneet aikaa eivätkä vaivaa, kun kyseessä olivat lasten liikuntaharrastukset tai myöhemmin näiden tavoitteellinen urheilu-ura. Suurin osa nuorista oli oppinut vanhemmiltaan liikunnallisen tai jopa urheilullisen elämäntavan ja lähes kaikki nuoret olivat lähteneet ensimmäiseen liikuntaharrastukseensa juuri vanhempiensa ehdotuksesta. Aiempien tutkimusten valossa tämä ei kuitenkaan ole itsestään selvää, sillä kaikilla vasta Suomeen muuttaneilla vanhemmilla ei ole tietoa suomalaisesta tavasta harrastaa ohjatusti vapaa-ajalla ja liikkua urheiluseuroissa. Tällaisten vanhempien lapsilla on huomattavasti suurempi kynnys aloittaa liikuntaharrastuksia.

Toisin kuin muut urheilijat, monikulttuuriset nuoret tulivat pääosin alempien tuloluokkien perheistä. Näissä perheissä harrastusmaksuista selviäminen oli edellyttänyt perheen varojen priorisointia liikuntaan ja urheiluun. Tästäkin huolimatta osa urheilijoista oli joutunut valitsemaan edullisen harrastuksen kalliin sijaan tai pitäytymään yhdessä lajissa.

Urheilijoiden rasismikokemukset erosivat toisistaan paljon. Osa oli kokenut rasismia jatkuvasti, toiset eivät lainkaan. Haastatelluilla yksilölajien edustajilla rasismikokemuksia ei ollut, kun taas monilla joukkueurheilijoilla kokemuksia oli paljon. Naiset olivat joutuneet rasismin kohteeksi harvemmin kuin miehet. Ehkä yllättäen kokemukset eivät olleet niinkään kiinni ihonväristä.

Yleisintä rasismi oli vieraspeleissä, joissa vastapelaajat ja heidän kannustajansa katsomosta olivat huudelleet asiattomasti. Jotkut urheilijat vähätelivät tapauksia pelin henkeen kuuluvana yrityksenä saada monikulttuurisesta pelaajasta henkinen yliote. Toisaalta yksi urheilija oli vaihtanut lajia rasismin painostavuuden vuoksi. Omassa joukkueessa tai oman valmentajan suunnalta rasismi oli harvinaista tai vähäistä.

Monella urheilijalla oli lämmin ja luottamuksellinen suhde valmentajiinsa. Tästä huolimatta rasismitapauksia ei ollut käsitelty heidän kanssaan. Näyttää siltä, että valmentajat tarvitsisivat enemmän herkkyyttä ja keinoja rasismin käsittelyyn. Tutkimuksen tulokset tukevat käsitystä siitä, että urheilulla on usein kotouttavia ja muuten elämässä eteenpäin auttavia vaikutuksia. Maajoukkueessa pelaaminen oli monelle monikulttuuriselle urheilijalle merkityksellinen tilanne, jonka kautta heidän suomalaisuutensa sai näkyvän hyväksynnän. Urheilu oli muutenkin monelle tärkeä elämän osa-alue, jossa heidän erilaisuutensa muuttui vahvuudeksi.

# Suomalaisten huippu-urheilijoiden polkuja valintavaiheessa,

Katja Saarinen, Laura Tast ja Jarkko Finni

Suomen Olympiakomitean Huippu-urheilun muutosryhmä kartoitti huippu-urheilumenestykseen johtaneiden urheilijapolkujen eri vaiheita ja piirteitä. Huippu-urheilijakohtaamisten tavoitteena oli saada tietoa menestykseen johtaneista urheilijapoluista, tunnistaa urheilijoiden välittömiä tarpeita sekä osallistaa urheilijoita muutostyöhön. Selvityksessä huippu-urheilijat (n=76) vastasivat sähköiseen ennakkokyselyyn ja lisäksi heitä haastateltiin. Selvitykseen osallistuneista 25 oli naisia ja 50 miehiä (n=75). Osallistuneista huippu-urheilijoista 12 % oli paralympiaurheilijoita. Huippuvaiheessa yksilölajien urheilijoita heistä oli 87 % ja joukkuelajien urheilijoita 7 %.

Urheilijat valitsivat päälajinsa keskimäärin 15-vuotiaana. Urheilijoiden oman arvion mukaan he harjoittelivat 15-vuotiaana keskimäärin 16 tuntia viikossa. Nuoruusvaiheessa 53 % vastaajista osallistui ohjattuihin harjoituksiin vähintään 5-6 kertaa viikossa. Selvityksessä kysyttiin ainoastaan harjoittelun määrää, ei kokonaisliikunnan määrää.

Arki- ja unirytmii koettiin säännölliseksi; vastanneista 86 % arvioi perheen päivärytmin ja oman päivä- ja unirytminsä säännölliseksi niin lapsuus- kuin nuoruusvaiheessakin.

Ensimmäisen kerran urheilijat osallistuivat kansainvälisiin kilpailuihin keskimäärin 15–16 vuoden iässä. Samassa ikävaiheessa he kokivat myös tehneensä valinnan pyrkiä huippu-urheilijaksi. Paralympiaurheilijoiden ensimmäiset kansainväliset kilpailut ja päätös pyrkiä huipulle ajoittui osalla selkeästi myöhempään ikävaiheeseen. Valintavaiheen ajoittuminen ei ole niin selkeästi sidoksissa ikään vammaisurheilijoilla kuin vammattomilla urheilijoilla.

Noin puolet vastanneista jatkoi opiskelemaan urheiluoppilaitokseen peruskoulun jälkeen. Sen sijaan haastatelluista paralympiaurheilijoista ainoastaan viidennes jatkoi urheiluoppilaitokseen. Urheilijat kokivat urheiluoppilaitoksessa opiskelun merkityksen omalle urheilu-uralleen suureksi. Kysyttäessä urheilijoilta koulun ja harjoittelun yhdistämisestä 74 % urheilijoista arvioi yhdistämisen olleen helppoa. 62 % puolestaan koki koulun auttaneen opiskelun ja urheilun yhdistämisessä melko paljon tai paljon.

81 % vastanneista oli ollut mukana nuorten maajoukkuevalmennuksessa. Paralympiaurheilijoista kahdella kolmasosasta oli mahdollisuus osallistua lajinsa maajoukkuevalmennukseen nuoruusvaiheessa. 50 % kaikista vastanneista koki maajoukkuevalmennuksen vaikutuksen merkittäväksi omalle urheilulleen. Arviot valmennuskeskusten vaikutuksesta puolestaan hajautuivat laidasta laitaan.

Selvityksessä urheilijoita pyydettiin arvioimaan eri tekijöiden merkitystä omalle urheilulle ja motivaatiolle. Onnistumisten ja voittojen merkitys koettiin suureksi nuoruusvaiheessa. 66 % uskoi nuoruusvaiheessa omiin menestysmahdollisuuksiinsa aikuisurheilijana. Esikuvilla oli ollut 50 %:lle melko paljon tai paljon merkitystä. 12–17-vuotiaana 72 % vastaajista koki perheen merkityksen olleen suuri. Perheen henkinen tuki koettiin taloudellista tukea tärkeämmäksi. Vastanneista 73 % koki intohimolla olleen merkittävää vaikutusta omaan motivaatioonsa. Ulkoisten tekijöiden, kuten tähteyden, julkisuuden ja rahan vaikutukset motivaatioon nähtiin vähäiseksi.

Suoria lainauksia huippu-urheilijoiden omaa nuoruus- ja valintavaiheen urheilua ja liikuntaa käsittelevistä vastauksista

*”Liikunnan ja urheilun ilo, sai purkaa teini-ään ”murheet” harjoittelemiseen, halu liikkua ja treenata kovaa. Liikunta oli elämäntapa. Kavereilla oli edelleen suuri merkitys. Ja totta kai, kun tuli jonkinlaista menestystä kisoista niin se toi lisää puhtia harjoituksiin ja antoi teini-ikäiselle lisää itseluottamusta myös muuhun elämään.” Jani Kallunki, judo*

*”Oli tavoite, mitä kohti pyrkiä, pikkubiljaa niiden saavuttaminen. Erittäin hauskaa, myös kisailu muissa lajeissa. Sisäinen into ja merkitys tärkein. Koti ei painostanut urheilemaan, kannusti kylläkin, piti huolta koulu- ym. asioista.” Emma Laaksonen, jääkiekko*

*”12-vuotiaana omien rajojen kokeilu ja omien ennätysten parantaminen olivat tärkeitä, myös kavereiden merkitys oli suuri. 15-vuotiaana tärkeää oli omien ennätysten parantaminen ja oman kansallisen huipun tavoittelu. 17-vuotiaana (lukiovaihe) ryhmän ja kavereiden merkitys korostuivat, myös valmennuksen henkinen puoli ja mentaalinen kehittyminen tulivat tärkeiksi -> oman kehon kuuntelu, oman tyylin löytyminen harjoitteluun ja kilpailumiseen. Todella tärkeä kohta oli siirtyminen lukioon, jolloin kaikki valmennukselliset osa-alueet muuttuivat huomattavasti paremmiksi (valmennus, olosuhteet, ryhmä).” Ari-Pekka Liukkonen, uinti*

## Lähde:

Huippu-urheilun muutostyöryhmän huippu-urheilijoiden kysely- ja haastatteluaineisto, 2011.

## Suomalaisten nuorten urheilijoiden terveystottumukset ja elämäntavat, Sami Kokko

Tässä julkaisussa toisaalla perustellaan urheilullisen elämäntavan merkitystä huippu-urheilijaksi pyrkivän lapsen ja nuoren kannalta. Seuraavaksi keskitytään siihen, mitä tutkimustiedon perusteella tiedetään nuorten urheilijoiden terveystottumuksesta. Tarkastelun kohteena ovat nuorten urheilijoiden kokonaisliikuntamäärät, ruutu-aika sekä ruoka-, uni- ja päihdetottumukset sekä urheiluvammat.

Liikunta-aktiivisuuden osalta urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret ovat muita aktiivisempia, mutta heidän kokonaisliikuntamääränsä jäävät silti usein selvästi alle suositellun 18–20 tunnin viikossa. Suomalaisille nuorille urheilijoille tehdyissä tutkimuksissa kokonaisliikuntamäärä on ollut keskimäärin 13,5–14,5 tuntia viikossa. Jos lukemia peilataan kansainvälisesti yleistettyyn huippu-urheilijaksi kehittymisen suositukseen (10 000 tuntia tai 10 vuotta eli 1000 tuntia vuodessa = 19 tuntia viikossa tavoitteellista harjoittelua<sup>1</sup>), jäävät suomalaisnuorten määrät tästä 4,5–5,5 tuntia viikossa. Toki osa nuorista saavutti em. suositukset, mutta huolestuttavampaa on, että suurin osa ei. Lisäksi noin kolmasosa urheiluseuratoimintaan osallistuvista nuorista ei saavuta edes viikoittaista terveysliikuntasuosituksia (14h/vko). Yleisellä tasolla eniten parantamisen varaa löytyy tutkimusten mukaan omatoimisen harjoittelun sekä muun liikunnan, kuten koulu- ja harjoitusmatkojen liikkumisen määrässä. Varsinaiselle urheilijan polulle valintavaiheessa aikovien nuorten kohdalla osalla on lisäämisvaraa myös varsinaisen lajiharjoittelun määrässä. Yläkouluikäisistä kaksi kolmesta ja erityisesti ne, joilla korkea urheilullinen tulevaisuuden tavoite, ovat valmiita lisäämään niin valmentajan vetämien harjoitusten kuin omatoimisenkin harjoittelun määrää.

Liikunta-aktiivisuuden lisäksi on tutkittu fyysisesti passiivista ja/tai inaktiivista aikaa, jota käytännössä kuvastaa ruudun ääressä käytetty aika (istuminen)<sup>2</sup>. Yläkouluikäisistä (kaikki nuoret) lähes kaksi kolmesta katsoo jo pelkästään televisiota yli 2 tuntia päivässä. Suositukset ylittyvät myös suurimmalla osalla urheiluvista nuorista selvästi. Kokonaisruutu-aika, jossa yhteen on laskettu tv:n katselu, konsolipelien pelaaminen sekä tietokonekäyttö, on yläkouluikäisillä urheilijoilla arkisin lähes 4 tuntia ja viikonloppuisin melkein 5,5 tuntia<sup>3</sup>. Tulevaisuuden korkea urheilullinen tavoitetaso vaikutti ruutu-aikaan laskevasti, tosin vain vähän, jolloin näilläkin nuorilla suositukset ylittyivät reippaasti. Ruutuajan ja liikunta-aktiivisuuden yhteys ei ole pelkästään yhdensuuntainen eli että aktiivisesti liikkuvilla automaattisesti olisi muita vähemmän ruutu-aikaa. On olemassa myös ns. aktiivisten joukko, jotka ovat aktiivisia niin liikunnan/urheilun kuin ruudun edessä vietettävän ajan suhteen.

Vaikka nuorten urheilijoiden ravitsemustottumukset ovat keskimäärin parempia kuin saman ikäisillä ei-urheilijoilla, riittää heidänkin ravitsemuksessaan parannettavaa. Parannettavaa on niin ravintoaineiden saannissa kuin ateriaritmin

1 Viikoittainen kokonaisliikuntamäärä koostuu eri ikävaiheissa eri liikuntamuodoista. Lapsuusvaiheessa omaehtoisen ja -toimisen liikunnan määrä on vallitseva, kun taas nuoruusvaiheessa harjoittelun tuntimäärät kasvavat muun liikunnan vähentyessä.

2 Liiallisella istumisella on todettu itsenäisiä liikunta-aktiivisuudesta riippumattomia haitallisia vaikutuksia terveyteen, josta syystä siihen tulee kiinnittää joka tapauksessa huomiota. Kouluikäisten liikuntasuosituksissa istumiselle on annettu kaksi suositusta: ruutu-aikaa (istumista) ei tulisi olla päivässä 2 tuntia enempää sekä yhtämittaista yli 2 tunnin mittaista istumista tulisi välttää.

3 Kokonaisruutu-aikaa on vaikea mitata ja siksi nämä tulokset ovat suuntaa-antavia.

säännöllisyydessä. Useat tutkimukset ovat nostaneet esille energiansaannin riittämättömyyden urheilijan tarpeeseen nähden<sup>4</sup>. Lisääntyneeseen energiantarpeeseen<sup>5</sup> onkin syytä kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Energiaravintoaineiden saannista proteiinin osuuden on todettu olevan yleisesti ottaen hyvällä tasolla, mutta hiilihydraattien osuus jää usein turhan pieneksi. Lisäksi hiilihydraattien koostumus ei ole optimaalinen: puhdasta sokeria saadaan liikaa kuitujen saannin jäädessä alle suositusten. Täysjyväviljan käytön lisäämistä onkin suositeltu. Myös rasvaa saadaan liian paljon ja sen laadussa olisi parannettavaa: tyydyttyneen rasvan osuus on liian suuri tyydyttymättömien rasvahappojen kustannuksella.

Useissa tutkimuksissa on ilmennyt myös suosituksia alhaisempia vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia esim. kalsiumin, raudan ja sinkin osalta. Natriumia taas saadaan vastaavasti liikaa. Kasviksia monet nuoret urheilijat syövät liian vähän, mikä näkyy alhaisena folaatin saantina. Epäterveellisten välipalojen ja makeisten syöminen on haasteena myös urheilevilla nuorilla. Monet urheilijat käyttävät lisäksi erilaisia ravintolisiä: suomalaispojilla proteiinilisen käyttö yleistynyt. Tämä ei aina ole huono asia, mutta näyttää siltä, että tarve ei aina kohtaa käyttöä. Osa nuorista urheilijoista käyttää ravintolisiä, vaikka normaali ruokavalio riittäisi ravintoaineiden saantiin kun taas osalla saanti on puutteellista, mutta ravintolisät eivät ole käytössä. Ruokavalion kohdalla on hyvä tunnistaa myös murrosiän, erityisesti kasvupyrähdys<sup>6</sup>, mukanaan tuomat ravitsemukselliset tarpeet. Yksi tärkeä huomio ruoan suhteen on se, että urheileville nuorille ei aina ole tarjolla (mm. koulussa) heidän tarpeensa huomioivaa ruokaa. Erityisesti ruoan kasvispitoisuuteen ja sopivaan rasva-hiilihydraattitasapainoon on syytä kiinnittää huomiota.

Urheilevien nuorten unitottumuksista löytyy vähemmän tietoa. Olemassa olevat tutkimukset viittaavat siihen, että nuoret eivät nuku riittävästi ja unirytmii on epäsäännöllinen vaihdellen erityisesti arki- ja viikonlopunpäivien välillä. Suomalaisten yläkouluikäisten urheilijoiden keskimääräinen yöuni jäi noin puoli tuntia suositellusta 9 tunnista, joskin hajonta urheilijoiden välillä oli suurta. Toiset täyttivät suosituksen, jollakin yöuni jäi jopa 1,5 tuntia suosituksesta. Vaikka nuorten urheilijoiden unirytmii yleisesti on arkisin melko hyvällä tasolla, herättää keskimääräisesti aikainen heräämisajankohta (6.32)<sup>7</sup> kysymyksen, kuinka moni tähän aikaan heräävistä menee riittävän ajoissa nukkumaan (21.30). Toinen erityishuomio on se, että urheilusta vapaiden iltojen nukkumaanmeno venyi usein niin, että se sekoitti nukkumaanmenorytmiiä. Nuorten urheilijoiden unirytmiiä sekoittaa myös se, että viikonloppuisin useasti nukutaan yli pitkiä unia.<sup>8</sup> Nukkumaanmenoajan ei tulisi vaihdella tuntia enempää.

Nuorten urheilijoiden päihdekokeiluissa ja -käytössä on sekä positiivisia että negatiivisia erityispiirteitä. Säännöllinen tupakointi on urheilijoilla selvästi muita nuoria harvinaisempaa, mutta nuuskan käyttö päinvastoin selvästi yleisempää. Toisaalta tupakkakokeilut koskevat myös suomalaisia urheilevia nuoria, joista noin joka neljäs on kokeillut tupakkaa. Erään tutkimuksen mukaan yksilölajien nuoret urheilijat tupakoivat joukkuelajien edustajia yleisemmin, mutta nuuskan osalta tilanne oli päinvastainen. Nuorten urheilijoiden alkoholinkäytön osalta on eri tutkimuksissa saatu varsin ristiriitaisia tuloksia. Yksi olennainen tekijä tähän on se, että yleensä kaikki nuoret on niputettu yhteen ja vain harvassa tutkimuksessa on huomioitu eri tasoilla urheilevat nuoret. Tästä huolimatta voitaneen yleistää, että nuoret urheilijat eivät käytä alkoholia yhtä usein kuin muut, mutta käyttävät sitä muita humalahakuisemmin silloin kun käyttävät. Alkoholikokeilut ovat sitä vastoin nuorilla urheilijoilla suunnilleen yhtä yleisiä kuin ei-urheilijoillakin. Iässä tapahtuvien muutosten osalta voidaan lisäksi yleistää, että päihdekokeilut ovat vielä suhteellisen harvinaisia 7. luokan syksyyn asti, mutta yleistyvät 7. luokan keväästä lähtien selvästi ollen korkeimmillaan yläkoulun loppupuolella.

Päihtekäytön osalta on viitteitä siitä, että joukkuelajien nuoret käyttävät pähteitä yksilölajien edustajia yleisemmin. Suurimpana selittäjänä tekijänä on pidetty ryhmäpainetta ja sosiaalisia normeja. Nuoret urheilijat ovat kaivanneet nykyistä parempaa päihdekasvatusta, jossa huomioitaisiin juuri mm. sosiaaliset normit ja elämäntaitojen opettaminen. Lisätietoa nuoret ovat kaivanneet myös dopingin käytön ennaltaehkäisyssä. Nuorten urheilijoiden dopingaineiden

---

4 Tosin osa saattaa selittyä käytettyjen mittausmenetelmien aliraportoinnilla

5 Lisääntynyt energiantarve riippuu harjoittelun ja kokonaisliikunnan määrästä.

6 Tyttöillä yleensä 10 - 13-vuotiaana ja pojilla 12 - 15-vuotiaana.

7 Saattaa johtua, ainakin osalla, (koulujen) aamuharjoitusten ajankohdasta.

8 Osa tästä saattaa selittyä murrosiän mukanaan tuomilla biologisilla muutoksilla vuorokausirytmiiissä.



käyttöä ei ole Suomessa juurikaan todettu. Kansainvälisesti, erityisesti amerikkalaisilla college- ja yliopistourheilijoilla, on todettu jonkin verran muita yleisempää dopingaineiden käyttöä. Huolestuttavaa on kuitenkin se, että suomalais-takin nuorista urheilijoista kolmasosa piti vähintään jossain määrin todennäköisenä sitä, että hänelle tullaan tulevaisuudessa urheilu-uran aikana tarjoamaan dopingaineita. Huumeekokeilut/käyttö näyttävät olevan nuorten urheilijoiden keskuudessa muita samanikäisiä harvinaisempia, mutta eivät kokonaan poissuljettuja.

Nuoret urheilijat kokevat melko yleisesti kipua ja särkyä, kun 14–15-vuotiaista urheilijatyttöistä kaksi kolmesta ja pojista puolet kertoi kokeneensa sellaista kipua ja/tai särkyä, joka vaikutti heidän päivittäiseen toimintaansa. Kipu ja särkyä hoidetaan usein lääkkeillä. Huipputasen urheilijoiden on todettu käyttävän Suomessa muita selvästi yleisemmin tulehduskipu- ja astmalääkkeitä sekä jonkin verran yleisemmin allergialääkkeitä ja antibiootteja. Nuorten urheilijoiden osalta tyttöjen kipulääkkeiden käyttö on poikia selvästi yleisempää: reilu kolmasosa tytöistä ja vajaa viidennes pojista oli käyttänyt kipulääkkeitä kipujen ja särkyjen yhteydessä. Yhtenä huolestuttavana seikkana urheilijoiden lääkkeidenkäytössä on esiin nostettu se, että lääkkeitä näytetään käytettävän ennaltaehkäisy- ja varmuudenvuoksimelessä. Vääränlaisia lääkkeidenkäyttöä voi esiintyä muun muassa alikäyttönä, ylikäyttönä, päällekkäiskäyttönä, turhana käyttönä, väärän lääkkeen käyttönä sekä väärinkäyttönä. Onkin tärkeää, että nuorten urheilijoiden lääkkeidenkäyttöä ohjaa ja valvoo siihen koulutuksen saanut terveydenhuollon ammattilainen.

Elämäntapoihin liittyvästä riskikäyttäytymisestä on löydetty ns. kasautumisilmiötä eli tietty nuori käyttäytyy epäterveellisesti useamman tottumuksen suhteen. Myös nuorilla urheilijoilla on havaittu vastaavaa esim. ravitsemuskäyttäytymisen suhteen sekä päihteenkäytön ja anabolisten steroidien käytön välillä.

Terveysosaamisen on todettu olevan yksi olennainen tekijä nuorten terveystyöskäytymisen taustalla. Terveysosaaminen koostuu muun muassa niistä tietoista, taidoista sekä arvoista ja asenteista, joita nuorilla terveyttä kohtaan on. Terveysosaamiseen kuuluu myös muun muassa se, miten hyvin nuoret osaavat lukea median välittämää kuvaa eri terveysasioista. Joka tapauksessa erään tutkimuksen mukaan urheilevien tyttöjen terveysosaaminen on urheilevia poikia korkeammalla tasolla.

Kaikkien urheilevilla nuorilla on niin positiivisia kuin negatiivisia terveystottumuksia ja toisaalta samoja haasteita kuin muillakin nuorilla. Tässä esitellyt tutkimustulokset puoltavat sitä oletamaa, ettei urheilullinen elämäntapa rakennu automaattisesti, vaan suomalaisten urheiluseurojen ja valmentajien tulee kiinnittää jatkossa huomiota myös nuorten urheilullisen elämäntavan rakentamiseen.

## Siirtymät urheilussa,

### Martina Roos-Salmi

Seuraavat pohdinnat ovat tuttuja liikunnan ja urheilun arjessa: Miten saada innostettua uusia harrastajia liikunnan pariin? Miksi nuori usein lopettaa urheilemisen murrosiässä? Miten toipua loukkaantumisesta? Miksi siirtyminen junioreista aikuisten sarjoihin on usein vaikeaa? Miten lopettaa ammattilaisura sujuvasti?

Kaikki edellä mainitut kysymykset liittyvät urheilun siirtymiin. Urheilu-uran siirtymiä on tutkittu urheilupsykologisissa tutkimuksissa aina 1950-luvulta lähtien. Aluksi tutkimuksien painopiste oli lopettamiseen liittyvissä haasteissa, kuten miten päättää urheilu-ura tasapainoisesti tai miten ehkäistä lopettamista. Nykyään keskiössä on urheilija ja ihminen kokonaisuutena sekä kokonaisvaltaisen elämänohjauksen ulottuminen urheiluympäristöön.

Urheilu-ura on määritelty tarkoittavan yksilön tavoitteellista ja monivuotista toimintaa, joka tähtää urheilun huipulle ja itsensä kehittämiseen (Stambulova, 2003). Urheilu-ura koostuu toinen toistaan seuraavista vaiheista. Vaiheesta toiseen siirtyminen on muutosta, joka asettaa urheilijalle sopeutumiseen liittyviä vaatimuksia. Siirtymää on kuvailtu myös prosessiksi, jonka jälkeen ihmisen käsitys itsestä ja ympäristöstä muuttuu niin, että se vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin.

Siirtymätyypit voidaan jaotella normatiivisiin ja ei-normatiivisiin. Normatiiviset siirtymät ovat ennustettavissa ja ne seuraavat toisiaan ajallisesti. Ne on sidottu ikään ja/tai kehityskauteen ja koskettavat suurinta osaa urheilijoita. Normatiivisten siirtymien ajoitukset vaihtelevat lajikulttuureittain. Normatiivisia siirtymiä voidaan jaotella esimerkiksi seuraavasti (muokattu Stambulovan (2003) ja Bengtsson & Fallbyn (2011) malleista):

1. Aloittaminen: organisoidun urheilun aloittaminen (n. 3–11v)
2. Erikoistuminen: päälajin valinta, nousevat harjoittelu- ja kilpailumäärät (n. 6–15v)
3. Harrasteurheilusta kilpaurheiluun: kansalliseen ja kansainväliseen juniorikilpaurheiluun (n.12–20v)
4. Junioreista aikuisten sarjoihin (n.15–22v)
5. Uran huippu (n. 16-35v)
6. Urheilu-uran päättäminen ja siirtyminen muille urille

Äkillisiä ja ennalta arvaamattomia tilannekohtaisia siirtymiä, kuten loukkaantuminen, ylikunto, joukkueen vaihtaminen, valmentajan vaihdos, loppuun palaminen tai lajin vaihto, voidaan kutsua myös ei-normatiivisiksi siirtymiksi. Erityisesti näissä siirtymissä tarvitaan laadukasta tilanteen arviointia ja itsesäätelytaitoja, jotta sujuva sopeutuminen uuteen vaiheeseen mahdollistuisi. Lopettaminen voi seurata mitä vain vaihetta.

Urheilututkimus on muodostanut erilaisia lähestymistapoja urheilu-uran vaiheiden kuvaamiseen. Eri teorioita voidaan tarkastella muun muassa ideologisina, hallinnon tarpeisiin suunniteltuina tai urheilijan kehittymistä kuvaavina katsauksina. Tunnettuja teorioita ovat muun muassa Transition Model (Bloom, 1985), Development Model of Sport Participation (Cote, 2003), The development model of transitions faced by athletes (Wylleman & Lavellee, 2003) ja Athletic Career Transition Model (Stambulova, 2003). Suomenkielisessä urheilu- ja valmennustutkimuksessa ja kirjallisuudessa siirtymäteorioita urheilussa ei ole juurikaan tarkasteltu. Jonkin verran tutkimusta löytyy niin sanotun kaksois-uran teemasta, eli miten urheilija yhdistää täysipainoisen urheilun ja opiskelun.

Riippumatta urheilu-uran vaiheiden tarkastelutavasta, jokaisen urheilijan lajiin liittyvien siirtymien rinnalla kulkevat lisäksi niin yksilön henkilökohtainen kehitys, psykososiaalinen kehitys kuin koulutus- ja työelämän polut valintoineen ja lukuisine risteyksineen. Jotta urheilijaa voisi paremmin tukea urheilupolun varrella, olisi hyvä ymmärtää ihmisen kehityksen pääpiirteet kokonaisvaltaisesti niin fysiologisen, tiedollisen, sosiaalisen kuin psyykkisen kehittymisen osalta.

## Siirtymien kokeminen

Siirtymät ovat luonnollinen osa urheilijan polkua. Ydinkysymys siirtymisten käsittelyssä on miten siirtymään suhtaudutaan ja mikä on tulkinta olemassa olevista voimavaroista ja haasteista. Urheilijan kokemukseen siirtymästä vaikuttavat muun muassa:

- Millainen on siirtymän tyyppi: positiivinen vai negatiivinen, yllättävä vai odotettava?
- Urheilijan henkilökohtaiset lähtökohdat, motivaatio, koettu pätevyys, aiempi historia, itseluottamus, itsesäätelykeinot, urheiluidentiteetti, tavoitteenasettelu ja suunnittelu.
- Urheilijan tuki: onko tukea ja mikä on tuen laatu?
- Strategiat: miten siirtymään sopeudutaan, miten valmistaudutaan, miten viestitään ja mikä toimintatapa valitaan?

Ympäristön osalta siirtymiin vaikuttavat motivaatioilmaston tyyppi, kuten onko ympäristö kehittymistä ja oppimista tukeva ja/vai keskittynyt voittamiseen ja menestykseen. Ympäristön osalta siirtymien kokemiseen vaikuttavat myös sosiaalisen tuen määrä ja organisaation luonne.

## Tärkeitä siirtymiä

### *Drop-out/ lopettaminen*

Tärkeä siirtymävaihe on 12–14-vuotiaana, jolloin melkein lajissa kuin lajissa on erittäin korkea lopettamisprosentti. Nuoren Suomen Kansallisen liikuntatutkimuksen (2011) mukaan suomalaisista 12–14-vuotiaista nuorista 56 % harrastaa urheiluseurassa, mutta 16–18-vuotiaista enää 34 %. Murrosikä eri vaiheineen tuo kehitykseen fysiologisten muutosten lisäksi psyykkistä ja sosiaalista epävarmuutta ja herkkyyttä, mikä voi vauhdittaa osaltaan lopettamisproses-

sia. Huomioitavaa toki on, että kaikki lopettamispäätökset eivät välttämättä ole negatiivisia, vaan lajista toiseen siirtyminen on mukana tilastoluvuissa. Joka tapauksessa, harrastajamäärien voimakas lasku on tosiasia.

”Epätavallisia elämänkulkuja, huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa” –tutkimuksessa Piispa ja Huhta (2013) haastattelivat huippu-urheilijoita heidän urheilu-uristaan. Osa urheilijoista kertoi, että 12–15-vuoden iässä ensi kertaa ajatukset urheilun edellyttämistä uhrauksista mietityttivät. Osalle urheilijoita teini-ikäisen kriisit olivat toimineet tärkeinä reflektoinnin hetkinä, jotka olivat auttaneet hahmottamaan toiveita, tavoitteita ja mahdollisuuksia urheilussa ja elämässä. Tutkimuksen huippu-urheilijoita yhdisti varmuus halusta jatkaa, mikä mahdollisti riittävän motivaatiotason huipulle pääsemiseksi.

On havaittu, että useat epäedulliset tekijät yhdessä johtavat drop-outiin. Ilmiötä on tarkasteltu erityisesti motiivien kautta ja lopettamissyiksi nimetään useimmin aika, laiskuus, saamattomuus, työnteko, kalleus, muut syyt ja motivaation loppuminen. Yleisimpiä motiiveja jatkaa urheilua ovat sosiaalisuus, terveys ja hyvinvointi, rentoutuminen ja fyysisyys. Drop-outia on erilaista; lopettaminen voi olla koko urheilusta luopumista, siirtymistä kilpa-urheilusta harrasteurheiluun tai tietyn lajin lopettaminen. Vanhempien rooli on tässäkin siirtymävaiheessa tärkeä ja se tulisi ottaa huomioon, esimerkiksi tehostamalla vuorovaikutusta.

#### *Kilpaurheilun tehostuminen*

Yksi urheilupolun merkittävä vaihe on siirtymä harrasteurheilusta kilpaurheiluun. Tällöin harjoittelu tehostuu ja muuttuu kilpailuineen yhä intensiivisemmäksi. Useassa lajissa siirtymä kilpaurheiluun ajoittuu 14–15-vuotiaan arkeen, jolloin nuoren kehityksessä ovat varsinaiset ruuhkavuodet: fysiologiset muutokset ja kypsyminen, ajattelutaitojen kehitys, sosiaalisen kentän laajentuminen ja sosiaaliskulttuurisen ympäristön muutokset, kuten esimerkiksi opiskelun yhdistäminen urheiluun.

Tässä siirtymässä motivaatioilmaston merkitys on erityisen tärkeä: painottuuko harjoitusympäristössä tulos ja vertailu muihin vai oppiminen, prosessi ja itsensä kehittäminen? Palautetta henkilökohtaisesta kehityksestä tulisi erityisesti tässä epävarmassa kehityksen vaiheessa saada riittävästi. Tutkimuksessa ”Nuori urheilijan polulla” (Kokko, Villberg, Kannas, 2012) havaittiin, että kaksi kolmasosaa 13–15-vuotiaista urheilijoista toivoi lisää ohjaavaa palautetta valmentajaltaan. Sosiaalinen tuki ja riittävä tila identiteetin kehitykselle ovat myös tärkeitä huomioitavia asioita. Yksittäisten voittojen sijaan tulisi keskittyä suoritukseen ja prosessiin. Tavoitteiden ja suunnitelmien tulisi olla realistisia ja monipuolisia ja valmentajien ja urheilijoiden yhdessä työstämiä. Valmentajan tulisi auttaa urheilijaa seuraamaan omaa kehitystään. Avainasemassa ovat monipuoliset harjoitukset sekä oppimisen ja suorituksen pitäminen keskiössä. Kilpailu on osa oppimisprosessia ja tapa oppia. Tärkeää on myös se miten kilpailemista käsitellään. Palautteen tulisi kohdistua pääasiassa kehitykseen ja auttaa urheilijaa seuraamaan omaa kehitystään. Laadukas, vuorovaikutteinen yhteistyö vanhempien ja koulun kanssa olisi suositeltavaa.

#### *Junioreista aikuisten tasolle*

Myöhäisnuoruuteen (17–25 v.) sijoittuu hyvin tärkeä siirtymä, siirtyminen junioreista aikuisten sarjoihin. Tämä vaihe on koettu usein vaikeimmaksi yksittäiseksi siirtymäksi. Myöhäisnuoruuden siirtymässä ura- ja opiskeluvallinnat, itseenäistyminen ja toimeentulo vaikuttavat merkittävästi päätökseen urheilun asemasta kokonaiselämäkentässä.

Helppoa siirtymää junioreista aikuisiin on tuskin kenelläkään, sillä lahjakkaat joutuvat yhtä lailla lunastamaan paikkansa aikuisten tasolla. Lahjakkuus on saattanut riittää pitkälle vielä nuorten tasolla ja uuden tason kynnyksellä harjoittelun laatuun tulisi erityisesti panostaa. Yksi tärkeä kysymys on löytyykö riittävästi motivaatiota tehdä töitä uuden tason saavuttamiseksi. Lisääntyneen harjoittelun myötä yliryttäminen ja liikaharjoittelu voivat kostautua loukkaantumisten merkeissä.

Kun urheilija lähestyy täysi-ikäisyyttä, olisi valmennuksessa huomioitava erityisesti urheilijan itsenäisyys, koettu pätevyys sekä yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteet. Päätökset ja tavoitteet tulisi suunnitella yhdessä valmennuksen kanssa. Harjoittelun tehostumisen myötä huomiota tulisi kiinnittää yhä enemmän laatuun ja määrään niin palautumisessa, kuormituksessa kuin kokonaisrasituksessa. Monipuoliset henkilökohtaiset tavoitteet, joissa huomioidaan myös

kokonaiselämäntavoitteet, helpottavat urheilijaa siirtymävaiheen läpikäymisessä. Keskustelun mahdollisuus ja riittävä tuki ympäristöstä ovat tärkeitä. Kokeneiden urheilijoiden käyttäminen mentoreina uusille tulokkaille on yksi tehokas sosiaalisen tuen keino.

#### *Uran lopettaminen, eläköityminen*

Urheilu-uran lopettaminen on merkittävä siirtymä erityisesti aktiiviurheilijan tai ammattilaisurheilijan polulla. Riittävä valmistautuminen lopettamiseen on ollut tärkeä tekijä sujuvissa siirtymissä. Aktiiviset itsehallintataidot ja sosiaalinen tuki ovat merkittäviä tekijöitä sopeuduttaessa uuteen elämänvaiheeseen. Siirtyminen urheilun maailmasta ”vain” siviilielämään ei ole aina yksinkertaista. Samanlaista tunnemaailmaa voi olla vaikea löytää, sosiaaliset piirit muuttuvat, työtehtävät muuttuvat, identiteetti tulee muodostaa osin uudestaan ja siviiliminän osaamisesta tulee elinehto työllistymiselle. Urheilu-uran lopettamista ei välttämättä voi verrata muihin tavallisen elämän siirtymiin, koska se on erityinen luonteeltaan. Voimakkaasti urheilijaidentiteettiin samastuneet urheilijat kokevat lopettamisen useimmiten hankalana siirtymänä. Kulttuuri ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat lopettamisen kokemukseen. Urheilun ulkopuoliset asiat, joissa voi olla hyvä ja arvostaa itseään, ennustavat sujuvaa siirtymää uuteen elämänvaiheeseen.

#### *Loukkaantumiset*

Harva urheilija selviää ilman loukkaantumisia ja jopa joka viides lopettaa uransa loukkaantumiseen. Toipumisessa auttaa positiivisuus, korkea itseluottamus, korkea sosiaalinen status, tasapaino ja ympäristön tuki. Valmentajan ja ympäristön tulisi osoittaa sympatiaa ja empatiaa sekä olla kiinnostunut koko toipumisprosessista. Urheilijan osallistaminen joukkueen tai harjoitusryhmän toimintaan, itseluottamuksen vahvistaminen ja lyhyen tähtäimen monipuoliset tavoitteet ovat osoittautuneet hyödyllisiksi tavoiksi edistää paluuta. Valmentajan ja ympäristön tulisi suhtautua realistisesti toipumisaikatauluun ja kannustaa urheilijaa sosiaalisiin kontakteihin, kärsivällisyyteen ja pitkäjänteisyyteen. Loukkaantumisen toipuminen antaa mahdollisuuden erilaiseen harjoitusvaiheeseen, jota urheilija voi hyödyntää kehityksessään rehostamalla harjoittelua esimerkiksi psyykkisten ominaisuuksien suhteen.

### **Yhteenveto**

Siirtymä urheilussa on asteittainen prosessi, joka sisältää niin psykologista kuin sosiaalista sopeutumista. Siirtymät voivat olla kestoaltaan myös pitkiä ja vaatia kärsivällisyyttä. Siirtymät urheilussa ovat luonnollisia, merkittäviä osia, urheilun polulla, joihin voi ja kannattaa valmistautua. Tietoisuus siirtymistä mahdollistaa valmistautumisen ja eri osa-alueiden, kuten urheilullisen, sosiaalisen, psykologisen ja akateemisen osa-alueen huomioon ottamisen kokonaisvalmentautumisessa.

Siirtymien laadukkaaseen läpikäymiseen urheilija tarvitsee riittävän tuen ympäristöstä sekä työkaluja toiminnanohjaukseensa. Urheilijoiden, valmentajien ja vanhempien kouluttaminen lisää tietoisuutta siirtymistä ja antaa toimintamalleja erilaisiin tilanteisiin. Urheilijaa siirtymien hallinnassa auttavat hyvät itsensä johtamisen taidot, kuten itsesääteelykeinot, stressin- ja ajanhallintataidot. Tavoitteenasettelu, jossa otetaan huomioon niin yksilö- kuin joukkuetavoitteet sekä tulos-, suoritus- ja prosessitavoitteet sopivalla seurantavälillä, ovat myös keskeisiä työkaluja siirtymätilanteisiin sopeuduttaessa. Urheilijalle tukiverkostolla on hyvin tärkeä merkitys ja erityisesti opiskelun ja huippu-urheilun yhdistämiseen urheilija tarvitsee erityistukea. Siirtymä on aina henkilökohtainen prosessi, joka etenee omaa aikatauluaan ja johon tarvittava tuki tulisi soveltaa yksilöllisesti. Voidakseen hyvin urheilija tarvitsee tasapainoisen identiteetin, joka perustuu muuhunkin kuin urheiluun. Siirtymät voidaan nähdä niin auringon nousuna kuin laskuna, ratkaisevaa on miten ja millä tavalla siirtymiin suhtaudutaan.

### **Taustalähteitä ja lisätietoa:**

Alfermann, D. & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., p.712-736). New York: Wiley.

Bengtsson, S. & Fallby, J. (2011). *Idrottens karriärövergångar*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Brewer, B.W., Van Raalte, J.L. & Petitpas, A. (2000). Self-identity issues in sport career transitions. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career transition in sport: International perspectives* (pp. 29-48). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.Hellas, Greece.

- Huhta, H. (2013). Julkaisussa Mikko Piispa & Helena Huhta (toim.) Epätavallisia elämänkulkuja: Huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimus-verkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 134.
- Kokko, S, Villberg, J. & Kannas, L. (2011). Nuori urheilijan polulla. 13—15 vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmääristään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto, Terveyden edistämisen tutkimuskeskus.
- Lavallee, D. & Wylleman, P. (toim.) (2000). *Career Transitions in Sport: International Perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (2012). *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Murphy, S. H. (Ed). (2012). *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*.
- Nuori Suomi. 2012. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. [https://nuorisuomi.studio.crasman.fi/bank/nuori\\_suomi\\_ry/urheilu](https://nuorisuomi.studio.crasman.fi/bank/nuori_suomi_ry/urheilu). Luettu 20.2.2013.
- Roos-Salmi, M. (2012). Siirtymät Nuorisourheilussa. *Valmentaja-lehti* 5/2012, s. 38-39.
- Stambulova, N. (2012). Working with athletes in career transitions. Teoksessa S. Hanton ja S.D.Mellalieu (toim.), *Professional Practise in Sport Psychology*. (s.165-194). Oxon: Routledge.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Cote, J. (2009). ISSP Position stand : Career Development and Transitions of Athletes.
- Stambulova, N. & Alfermann, D. (2009). Putting culture into context: Cultural and cross-cultural perspectives in career development and transition research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 292-308. doi: 10.1080/ 1612197X.2009.9671911
- Stambulova, N. (2003). Julkaisematon luento. Högskolan i Halmstad, Ruotsi.
- Wylleman, P, Alfermann, D. & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives, *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (1), pp. 7-20.

## Nuorten kilpaurheilun harrastuskustannukset,

### Kari Puronaho

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen tuotantoprosessia ja selittää empiiriseen aineistoon perustuen lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksia, kustannuskehitystä ja kustannuksiin vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena oli selvittää 6–10, 11–14 ja 15–18 -vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen kustannuksia 13 eri liikuntalajissa. Lajeja olivat golf, jalkapallo, jääkiekko, koripallo, pesäpallo, salibandy, yleisurheilu, uinti, taitoluistelu, tanssi, voimistelu, hiihto, voimistelu ja ratsastus. Lajit vastaavat harrastajamääriltään yli 80 % suomalaisten lasten ja nuorten liikuntaharrastuksista seuroissa. Kilpaurheilun ja harrasteliikunnan kustannuksia käsiteltiin erikseen. Tähän yhteenvetoon on käytetty ainoastaan kilpaurheiluun liittyviä tietoja (n=1.938).

Tutkimustieto kerättiin syksyllä 2012 ja keväällä 2013. Aineistoja tarkasteltiin ja vertailut aiempaan tutkimuskauteen 2001 tehtiin vuoden 2012 rahan arvossa. Vertailukohtana 11 lajin osalta käytettiin tutkijan omaa väitöskirjatyöaineistoa vuodelta 2001 (Puronaho, K. 2006). Uutena arviointikohteena aiempaan nähden oli seuratoiminnan hinta-laatu suhde eli kokivatko perheet saavansa vastinetta toimintaan sijoittamilleen varoille.

Tulokset osoittavat, että kilpaurheilun keskimääräiset kokonaiskustannukset ovat lähes 2-kertaistuneet noin kymmenen vuoden aikana (Taulukko 1). Erityisen paljon ovat kasvaneet kustannukset nuorimmassa ikäluokassa.



**Taulukko 1.** Kilpaurheilun keskimääräisten kokonaiskustannusten kehitys 2001/02 – 2012/13.

<b>Kilpaurheilu</b>			
<b>Ikä</b>	<b>2001-02</b>	<b>2012-13</b>	<b>kasvukerroin</b>
6-10 vuotta	1495	3068	2,05
11-14 vuotta	2646	4642	1,75
15-18 vuotta	4207	7541	1,79

Eri lajien kustannuskehityksessä on suuria eroja. Harrastusintensiteetti (kilpaurheilu) tuo mukanaan myös kasvavat kustannukset. Selvää on, että mitä enemmän harrastat, sitä enemmän maksat. Kun harjoitus- ja kilpailutapahtumien määrä kasvaa, kasvavat myös kustannukset. Näin on tapahtunut viime vuosina erityisesti 11–14 -vuotiaille kilpaurheilun harrastajille lähes kaikissa tutkituissa lajeissa. Junioriurheilun harrastusintensiteetti on kasvanut useissa lajeissa merkittävästi aikavälillä 2001-12 (Taulukko 2). Erityisesti 11–14 -vuotiaiden kilpaurheilijoiden harrastusintensiteetti on monissa lajeissa kasvanut todella paljon (luvut lihavoitu taulukkoon).

**Taulukko 2.** 11–14- ja 15–18-vuotiaiden kilpaurheilijoiden keskimääräiset harjoituskerrat vuosina 2001 ja 2012.

<b>LAJI</b>	<b>Harjoituskerrat</b>	
	<b>Kilpaurheilijat 11-14 ja 15-18</b>	
	<b>2001</b>	<b>2012</b>
Hiihto	116-233	<b>209-258</b>
Jalkapallo	125-196	<b>220-224</b>
Jääkiekko	137-216	<b>257-255</b>
Koripallo	147-160	<b>198-197</b>
Pesäpallo	103-226	113-181
Ratsastus	173-221	178-194
Salibandy	103-189	143-174
Taitoluistelu	252-291	<b>274-270</b>
Tanssi	138-187	<b>223-268</b>
Uinti	235-300	202-275
Voimistelu	207-243	212-226
Yleisurheilu	137-228	<b>209-215</b>
VAIHTELU	103-300	113-275

Kilpaurheilijoille kalleimpia lajeja tässä tutkimuksessa nuorimmalle ikäryhmälle (6–10-vuotiaat) olivat ratsastus ja taitoluistelu, edullisimmat salibandy, pesäpallo ja koripallo. Ikäryhmässä 11–14-vuotiaat kalleimpia lajeja olivat ratsastus, tanssi, taitoluistelu ja jääkiekko sekä halvimpia pesäpallo ja salibandy. Vanhimmassa 15–18-vuotiaiden ikäryhmässä kalleimpia lajeja olivat tanssi, taitoluistelu ja ratsastus sekä edullisimpia pesäpallo ja salibandy.

Keskeisimpiä syitä golfin harrastuskustannusten kasvulle olivat välinekustannusten kasvu lasten kasvun myötä, harjoitus- ja kilpailumaksujen kohoaminen sekä lisääntynyt matkustaminen. Maastohiihdossa merkittävimminä syinä kustannusten kasvuun pidettiin leiritoiminnan lisääntymistä, väline- ja matkakustannusten kasvua sekä muiden kulujen, kuten suksihuollon ja voidekustannusten kasvua. Jalkapallossa syinä harrastuskustannusten kasvuun pidettiin pakollisten maksujen ja kilpailukulujen (turnaukset) kasvua sekä matkakulujen lisääntymistä.

Jääkiekossa syinä harrastuskustannusten kasvuun olivat pakollisten maksujen, matkakulujen, kilpailukulujen ja harrastusvälinekulujen kasvu. Lisäksi mainitaan erikseen vielä jäämaksujen ja turnausmaksujen kasvu. Koripallon pakolliset maksut ovat kasvaneet, samoin matka- ja leirikulut. Lisäksi mainitaan erikseen salivuorien ja tuomaripalkkioiden kasvu. Pesäpallossa vähäistä kokonaiskustannusten kasvua ovat aiheuttaneet jonkin verran kasvaneet matka- ja leirikulut. Lisäksi kustannusten kasvun syinä mainitaan mm. yleinen kustannuskehitys, liikuntapaikkamaksujen kasvu ja peli-

matkojen pidentyminen. Syitä ratsastuksen kustannusten kasvuun olivat mm. pakollisten maksujen, matkakulujen ja kilpailukulujen kasvu. Lisäksi mainitaan yleinen kustannustason nousu ja ratsastustuntien kallistuminen sekä hevosien, välineiden ja kaluston ylläpidon kallistuminen.

Salibandyssa harrastuskustannusten kasvun syitä ovat erityisesti pakollisten maksujen ja matkakulujen kasvu. Muita syitä olivat mm. salivuokrien, bensa- ja varusteiden hintojen kohoaminen. Taitoluistelussa harrastuskustannusten kasvun syinä olivat erityisesti pakollisten maksujen ja muiden kulujen, kuten meikkien, hiustuotteiden, joukkue- ja taitoluisteluvaatteiden, hiuskoristeiden, luistinten huollon, musiikin, hyppynarujen, tasapainolautojen ja varustelaukkujen jne. kustannukset. Tanssiharrastuksen merkittävimpiä kallistumisen syitä olivat matkakulujen, urheiluväline- ja tekstiilikulujen sekä muut kulut, kuten kampaamo-, meikki-, yksityistunti- ja puhelinkulut.

Uinnin kokonaiskustannusten kasvun merkittävimpiä syitä olivat pakollisten maksujen kasvu, erityisesti kilpaurheilijoiden leirikulujen kasvu ja muiden kulujen, kuten lääkärintoiminnan ja lihahuolto, kasvu. Lisäksi kustannuskasvua vastaajien mielestä selittivät yleinen kustannustason nousu, ratamaksujen kasvu, harjoitusmäärien kasvu ja matkakustannukset. Merkittävimmät voimistelulajien kustannusten kasvua aiheuttavat tekijät olivat yleinen kustannustason nousu, harjoitusmäärien lisäys, tilavuokrat sekä matka- ja leirikustannukset. Merkittävimmät yleisurheilun vähäiseen harrastuskustannusten kasvuun vaikuttaneet tekijät olivat pakollisten maksujen, kilpailu- ja leirikulujen sekä muiden kuten lisävaikutuskulujen ja lääkärintoiminnan ja lihahuoltokulujen kasvu. Lisäksi kustannuksiin vaikutti yleinen kustannustason nousu. Yleensä harrastuksen kilpailullinen taso näyttää olevan yhteydessä keskimääräisiin kokonaiskustannuksiin. SM-sarjatasolla kilpaileminen näyttää kaikissa ikäluokissa maksavan yleensä tuhansia euroja (vaihteluväli 982-13644 €). Myönteisiä poikkeuksia tässä tarkastelussa ovat salibandy ja pesäpallo (Taulukko 3).

**Taulukko 3.** Vastanneiden harrastuksen taso ja keskimääraisten kokonaiskustannusten vaihtelu eri ikäluokissa (6–10-, 11–14- ja 15–18-vuotiaat).

LAJI	Kaikki	SM-tason
	kilpaurheilijat	kilpaurheilijat
Golf	3118-6463	4730-8461
€/kerta	31-38	31-47
Hiihto	1904-9241	6621-11687
€/kerta	26-32	32-45
Jalkapallo	1856-3318	3838-5694
€/kerta	13-18	18-26
Jääkiekko	2620-12697	3267-9788
€/kerta	21-58	23-38
Koripallo	2117-5049	4690-4863
€/kerta	17-26	20-22
Pesäpallo	1156-2725	1816-2696
€/kerta	14-20	15-23
Ratsastus	9845-17731	11890-13644
€/kerta	55-104	58-111
Salibandy	1388-3517	982-4524
€/kerta	13-20	12-22
Taitoluistelu	4919-9196	5108-9233
€/kerta	21-34	22-34
Tanssi	3153-9961	2617-10388
€/krt	24-43	23-45
Uinti	2153-6087	3808-6981
€/kerta	14-22	21-25
Voimistelu	1650-3561	2582-4854
€/kerta	17-20	18-21
Yleisurheilu	1360-3424	2360-5289
€/krt	17-19	8-12
<b>VAIHTELU</b>	<b>1156-17731</b>	<b>1412-13644</b>

Lähes kaikilla lajeilla säästötoimenpiteet harrastuskustannusten kurissa pitämiseksi olivat samat: 1. kimpakyydit, 2. talkoot, 3. kierrätys, 4. yhteistyökumppanien hankinta ja 5. harrastusintensiteetin pienentäminen (jos mahdollista). Tulevaisuudessa edellä mainittujen toimintojen tehostamisen lisäksi tulisi kaikkien kustannuksia aiheuttavien tahojen; erityisesti kuntien, lajiliittojen, ja liikuntaseurojen miettiä toimintaansa yksittäisen harrastajan kustannuksista käsin. Lienee monien lajien osalta tapahtunut niin, ettei kokonaiskustannusten kasvua ole huomattu oman, yksittäisen kustannusten kasvattamisen mahdollisen pienuuden takia, mutta kun näitä ”pieniä puroja” on useita saattavat seuraukset olla arvaamattoman suuret. Toisaalta valtio voisi edistää liikuntaseurojen varainhankintamahdollisuuksia kehittämällä seuroille suotuisaa lainsäädäntöä, kunnat esimerkiksi helpottamalla ja edistämällä seurojen mahdollisuuksia erilaisten tapahtumien järjestämiseen, laji- ja aluejärjestöt edistämällä seurojen varainhankintamahdollisuuksia omien varainhankintaprojektinsa ohessa sekä yritykset käyttämällä seuroissa olevaa liikunta-ammattitaitoa ja ”elämysteollisuutta” nykyistä paremmin hyväkseen.

Huolimatta viime vuosien selvästä kustannusten kasvusta harrastavien lasten ja nuorten vanhemmat olivat pääasiassa tyytyväisiä järjestettyyn seuratoimintaan. Yhtenä selityksenä tälle voidaan pitää tutkimuksessa mukana olleiden perheiden keskimääraistä bruttotulotasoa, mikä oli yli 80.000 euroa vuodessa. Ainoastaan noin 36 prosenttia lapsiperheistä

ansaitsee noin paljon. Onko käynyt niin, että pääosa lapsiperheistä on viime vuosina jäänyt organisoidun liikuntatoiminnan ulkopuolelle ja tämä koskee erityisesti kilpaurheilua.

Kilpaurheilulle ja koko seuratoiminnalle olisi eduksi se, että seuralla olisi tarjottavanaan erityisesti murrosikäisille intensiivisen kilpaurheilun ohella myös keveitä, tuotteistettuja ”pari kertaa viikossa, muutama kuukausi vuodessa” -vaihtoehtoja, joista maksetaan erikseen ja joista edullisuutensa vuoksi voisi jäädä hiukan katettakin.

Järjestässään ainoastaan intensiivistä kilpaurheilutoimintaa seurat heittävät käytännössä ulos (”throw-out” – ei ”drop-out”) lajitoiminnastaan lukuisia harrastajia joko toisiin lajeihin, omatoimiseen harrastamiseen tai ties mihin. Saattaa olla, että näin menetetään myöhään kypsyviä lahjakkuuksiakin. Sellainen nuori, joka on kilpaurheilun kovan intensiteetin ja/tai kasvaneiden kustannusten tai seuratoiminnan vaihtoehdottomuuden takia joutunut luopumaan lajiharrastuksestaan, on tuskin kaikkein potentiaalisin vapaaehtoistyöntekijä tai yhteistyökumppani tulevaisuudessakaan. Laaja harrastajamäärä lienee niin seurojen, lajiliittojen, kuntien kuin valtionkin intresseissä. Näin lukee ainakin kaikkien em. tahojen säännöissä ja tavoitteissa.

### **Lähde:**

Puronaho, K. (2014). Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Saatavissa www-muodossa osoitteesta: [http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2014/Drop-out\\_vai\\_throw-out.html](http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2014/Drop-out_vai_throw-out.html)

## **LTAD-malli suomalaisen vammaisurheilijan polun taustalla,**

### **Kaisu Mononen, Aija Saari ja Tuomas Törrönen**

Long-Term Athlete Development (LTAD) -malli on yksi urheilijaksi kehittymisen tunnetuimmista malleista. LTAD otettiin käyttöön Kanadassa vuonna 2002 tavoitteena koko urheilujärjestelmän (koululiikunta, harrastusliikunta, huippu-urheilu) yhtenäistäminen ja yhteistyön tehostaminen. Lähtökohtaisesti malli kehitettiin optimoimaan huipulle tähtävien urheilijoiden harjoittelua, mutta alkuperäistä mallia muokattiin myöhemmin kaikille lapsille ja nuorille sopivaksi yleiseksi liikunta- ja urheilumalliksi. Kanadassa jokainen lajiliitto on vastuussa toimintansa kehittämisestä LTAD:n mukaisesti vammaisurheilu mukaan lukien.

LTAD-mallissa huippu-urheilumenestyksen tavoittelu ja liikunta elämänmittaisena harrastuksena on esitetty tasa-arvoisina tavoitteina. Mallissa urheilija on keskiössä ja perusajatuksena on, että jokainen urheilija käy läpi kussakin ikä- tai kehitysvaiheessa tietyt vaiheet. Eri lajeissa voidaan painottaa erilaisia asioita, mutta huipulle pääseminen vaatii aina aikaa ja harjoittelua (kuvainnollisesti ”10 vuotta ja 10 000 tuntia”). Lisäksi malli puhuu monipuolisen harrastamisen ja myöhäisen lajivalinnan puolesta. Lapsen ja nuoren yksilöllisen kasvun ja kehityksen huomioiminen on tärkeämpää kuin kronologisen iän seuraaminen.

Mallin alkuportailla (*Active Start, FUNDamentals ja Learn to Train*) painotetaan monipuolisuutta, leikkiä, perusliikuntataitoja ja itseluottamuksen kehittymistä. Seuraavilla portailla (*Train to Train, Train to Compete ja Train to Win*) painottuvat lajitaidot, ominaisuuksien harjoittaminen sekä kilpaileminen. Viimeisellä portaalla (*Active for Life*) painopiste on harrastamisessa ja esimerkiksi toimitsija- ja valmennustehtäviin siirtymisessä. Active for Life -vaiheeseen voi siirtyä missä vaiheessa tahansa.

LTAD-mallin mukaan hyvät perusliikuntataidot ovat kaiken perusta. Kun harjoittelu on lapsuusiässä monipuolista, voi uuden lajin aloittaa vielä verrattain myöhään ja saavuttaa siinä myös menestystä. Valtaosa lajeista kuuluu myöhäisen erikoistumisen lajeihin ja lähtökohtaisesti varhaista erikoistumista yhteen lajiin tulisikin mallin mukaan välttää. Liian varhaisen erikoistumisen on nähty johtavan monenlaisiin ongelmiin, kuten loukkaantumisiin, lajiin kyllästymiseen ja varhaiseen drop-outiin.

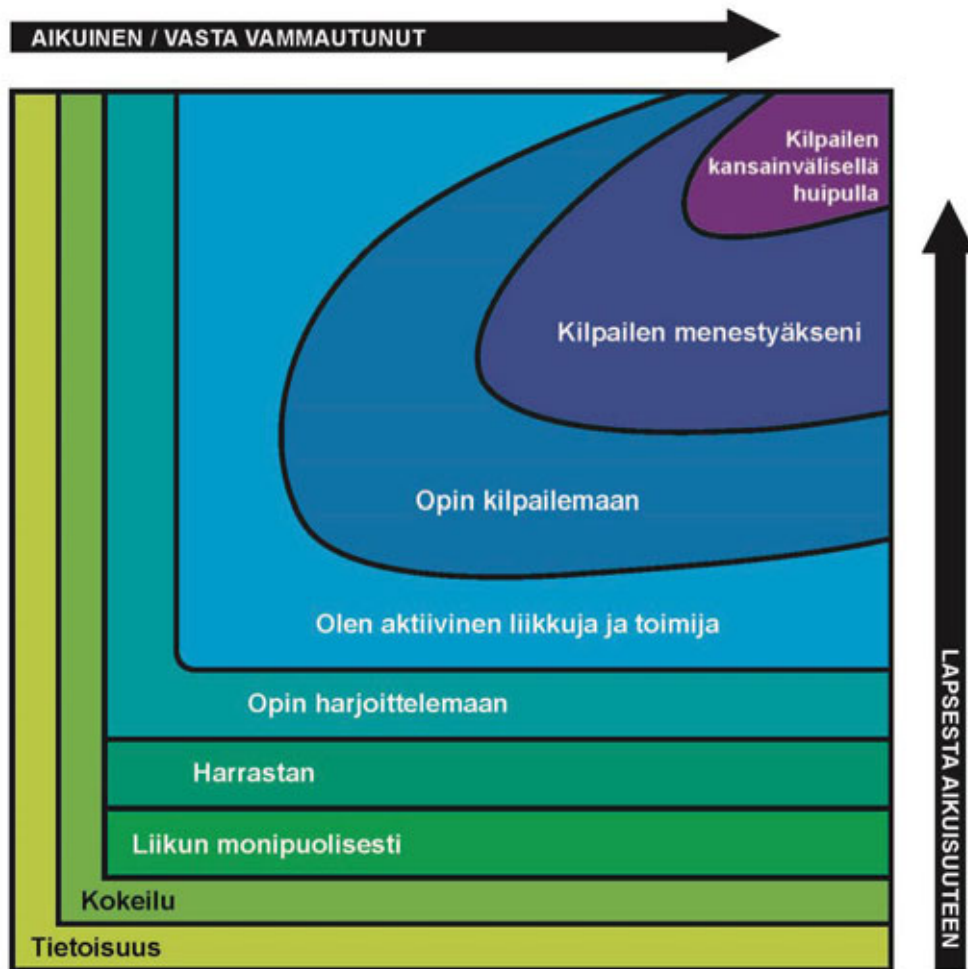
### LTAD vammaisurheilussa

Vammaisurheilu kuuluu myöhäisen erikoistumisen ”lajien” piiriin. Yleiseen malliin verrattuna vammaisurheilijan LTAD-mallissa on joitakin poikkeuksia. Vammaisurheilija voi käydä mallin vaiheet läpi esitetystä ikäsuosituksesta poiketen eri-ikäisenä riippuen vamman luonteesta, vammautumisesta tai liikunnan harrastamisen piiriin tulemisesta. Vammaisurheilija voi käydä myös saman vaiheen läpi monta kertaa, ensin vammattomana ja sen jälkeen vammaisurheilijana. Lisäksi jossakin kehitysvaiheessa voidaan pysyä mallin suositusaikojta kauemmin, esimerkiksi motorisia perustaitoja voidaan harjoitella pidemmän aikaa ja polun monessa eri vaiheessa.

Kanadalaiset ovat tehneet alkuperäisen LTAD-mallin alkuun kaksi vammaisurheilijoita koskevaa lisäystä. Ensimmäiseksi porttaaksi on lisätty ”tietoisuus” (*Awareness*), jolla halutaan painottaa monipuolisen tiedon tarvetta ja tärkeyttä koskien niitä liikunta- ja urheilumahdollisuuksista, joita eri tahot vammaisille liikkujille tarjoavat. Toinen porras on ”kokeilu” (*First Contact*), jonka tarkoituksena on huolehtia positiivisesta ensikosketuksesta liikuntaharrastukseen sekä rohkaista ja motivoida yksilöä jatkamaan harrastustaan.

### Suomalainen vammaisurheilijan polku

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry käynnisti vammaisurheilijan polun suunnittelun vuonna 2011 aluksi maalipallon parissa. Varsin pian huomattiin, että vammaisurheilun kilpailutoimintaan osallistuvien urapoluilla on samankaltaisuuksia lajien ja vammaryhmien eroista huolimatta. LTAD-malli tarjosi valmiin jäsenyyksen ja toimivan raamin, jota voidaan soveltaa kaikissa lajeissa ja ikäryhmissä. Vammaisurheilijan polun suomalainen versio on kehitetty yhteistyössä VAU:n ja Suomen Paralympiakomitean kanssa. Kehittämistyöstä ovat vastanneet Hannele Pöysti, Katja Saarinen ja Tuomas Törrönen. Mallin tärkein tehtävä on toimia erilaisissa tilanteissa keskustelun virittäjänä niistä teki-  
jöistä, jotka mahdollistavat urheilullisen valinnan vammaiselle liikkujalle (Kuvio1).



Kuvio 1. Suomalainen vammaisurheilijan polku.



### *Tietoisuus*

Ensimmäinen askel vammaisurheilijan polulle on tietoisuus, jossa saadaan tietoa liikunnan ja urheilun mahdollisuuksista. Vammaisurheilu ja erilaiset vammaisurheilijat näkyvät eri tiedotusvälineissä mahdollisimman monipuolisesti. Lisäksi levitetään tietoa lajeista ja kokeilumahdollisuuksista yhteistyössä perheiden, päiväkotij- ja koulumaailman kanssa sekä kuntoutuksen kentillä kaiken ikäisille vammaisille liikkujille.

### *Kokeilut*

Toinen taustaedellytys ovat kokeilut. Kokeiluvaiheessa matalan kynnyksen kokeilutapahtumat tarjoavat mahdollisuuden omien rajojen kokeilemiseen turvallisessa ympäristössä. Osaavan ohjaajan johdolla toteutetuissa laji- ja välinekokeilussa saa perustiedot lajin harrastamisen jatkumahdollisuuksista ja tukimuodoista.

### *Liikun monipuolisesti*

Kolmanneksi huolehditaan liikunnan ja liikuntakokemusten monipuolisuudesta. Lapsuusikäisenä hankitut perusliikuntataidot (juokseminen, kelaaminen, heittäminen, hyppääminen, kiinniottaminen, kieriminen, pyöriminen, kiipeäminen, potkaiseminen), päivittäinen fyysinen aktiivisuus ja omien rajojen kokeileminen turvallisessa ympäristössä luo pohjaa lajitaitojen oppimiselle.

### *Harrastan*

Neljännessä vaiheessa voidaan jo puhua harrastamisesta. Harrastaja hallitsee perusliikuntataidot ja opettelee lajitaitoja, harjoittelee monipuolisesti ja säännöllisesti, löytää oman lajinsa sekä saa eväitä aktiiviseen elämäntapaan. Tarjotaan mahdollisuus vammaisurheilun luokitteluun.

### *Opin harjoittelemaan*

Urheilija omaksuu urheilijan elämäntavat ja aloittaa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen harjoittelun valmentajan johdolla. Kokonaisvaltaiseksi urheilijaksi kasvaminen käsittää urheilijan elämäntapojen omaksumisen (harjoittelu, lepo, ravinto, opiskelu/työ, vapaa-aika), päivittäisharjoittelun, mentaalisen harjoittelun, kehittymisen seurannan sekä kehon huollon terveystarkastuksineen. Urheilijalla on mahdollisuus vaihtaa lajia.

### *Olen aktiivinen liikkuja ja toimija*

Innostus liikuntaan, perusliikuntataitojen hallitseminen ja vahva harrastustausta tukevat aktiivisen elämäntavan säilymistä ja auttavat löytämään erilaisia toimijaroleja vammaisurheilun parista. Toimiminen liikunnan parissa voi innostaa kilpa-urheilun aloittamiseen. Kilpailu-uran lopettaneita urheilijoita kannustetaan jatkamaan esikuvina ja toimijoina liikunnan parissa.

### *Opin kilpailemaan*

Urheilija osallistuu kilpailuihin. Tarjolla on matalan kynnyksen kilpailumahdollisuuksia lasten ja nuorten kilpailuista aina SM-tasolle saakka.

### *Kilpailen menestyäkseeni*

Urheilija on motivoitunut harjoittelemaan, panostaa määrätietoisesti kehittyäkseen ja osallistuu kansainväliseen kilpailutoimintaan. Valmennus on yksilöllistä. Harjoittelun määrä ja laatu lisääntyvät. Urheilu, opiskelu ja/tai työ ovat tasapainossa.

### *Kilpailen kansainvälisellä huipulla voittaakseni*

Päivittäinen toiminta tehdään urheilun ehdoilla. Urheilussa on mukana ilo, innostus ja rentous. Urheilija on rohkea edelläkävijä ja tekee yksilöllisiä ratkaisuja. Hän kilpailee parhaita vastaan ja oppii kääntämään vastoinkäymiset voitoksi.

**Lähteet:**

Nipuli, Suvi. (2011). Pohdittua urheilun organisointia? Tutkimus kanadalaisesta urheilun kehitysmallista, sen sovelluksista, haasteista ja erikoistumisistä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura; Nuori Suomi, - 46 s. (Verkkójulkaisu; 46)

No Accidental Champions – Long-Term Athlete Development for Athletes with a Disability (<http://www.canadian-sportforlife.ca/resources/no-accidental-champions-2nd-edition>)

Long-Term Athlete Development for Athletes with an Intellectual Disability (Special Olympics 2007). ([http://www.specialolympics.ca.php5-22.dfw1-2.websitetestlink.com/wp-content/uploads/2011/07/SOC\\_LTAD\\_Dec\\_4\\_2007\\_English.pdf](http://www.specialolympics.ca.php5-22.dfw1-2.websitetestlink.com/wp-content/uploads/2011/07/SOC_LTAD_Dec_4_2007_English.pdf))

# Nuorisokulttuurisen lajin huipulla – velvollisuuksien ja hauskuuden leikkauspisteessä,

Anna-Liisa Ojala

## Mitä nuorisokulttuurisella lajilla tarkoitetaan

Nuorisokulttuurisesta lajista puhuttaessa viitataan usein nuorten omasta kulttuurista kumpuavaan toiminnan muotoon. Näitä lajeja voidaan harvoin pitää kulttuurisesti yhtenäisenä, jolloin yhden kulttuurin sijaan on järkevämpää puhua eri kulttuureista – jopa yhden lajin sisällä.

Usein nuorisokulttuurin ajatellaan koskevan tietyn ikäisiä ihmisiä; toisinaan nuorisokulttuurisella tarkoitetaan mielentilallisia ja ideologisia seikkoja, jotka voivat levitä eri elämänvaiheille. Nuorisokulttuurisuuden rinnalla on puhuttu nuorisoliikunnasta ja -urheilusta. Nuorisokulttuurisen urheilun ja -liikunnan sekä nuorisoliikunnan ja -urheilun eron voisi muodostaa kamppailun käsitteen avulla. Alakulttuurisuuteen liitetyt kamppailun tai vastustuksen käsitteet pitävät sisällään ajatuksen konkreettisen ja symbolisen tilan voittamisesta emokulttuurilta. Näin ollen nuorisokulttuurisissa lajeissa nuoret voittavat omille toimintatavoilleen ja ideologioilleen konkreettista ja symbolista tilaa niin medioissa kuin vaikkapa kaduillakin. Nuorisoliikunta ja -urheilu sen sijaan ovat usein nuorisolle suunnattua aikuisten organisoimaa ja ideoimaa toimintaa.

## Nuorisokulttuurisen lajin erikoispiirteitä

Lajikulttuurin huomioiminen on valmentautumista ja urheilijan polkua ajatellen aivan keskeinen asia, mutta siihen on herätty kansainvälisessäkin tutkimuskentässä vasta aivan viime vuosina. Esimerkiksi urheilupsykologian alla lajikulttuurin huomioiminen on liittynyt niin kutsuttuun kulttuuriseen käännteeseen, jonka vaikutuksesta yksilön tarkasteleminen laajemmin sosiaalisten rakenteiden ja kulttuurien keskellä on nähty tärkeänä. Nuorisokulttuurisia lajeja raamittavat nuoruuteen ja alakulttuurisuuteen liitetyt ominaisuudet. Nuoruudessa ollaan irti lapsuuden holhouksesta, mutta aikuisuuden velvollisuudetkaan eivät vielä paina. Näin ollen aikaa jää oman itsensä etsimiselle. Tätä etsimisprosessia kuvataan monesti identiteettityön käsitteellä.

Identiteettityölle ominaista ovat muun muassa erilaisten elämäntapojen kokeilu ja mieleisten sellaisten etsiminen. Eräillä urheilulajeilla nähdään olevan tähän tehtävään erityistä annettavaa. Esimerkiksi skeittauksesta puhutaan myös elämäntapaurheilulajina, joka vastaa monella tapaa nuorten identiteettityön tarpeisiin. Elämäntapaurheilulajilla tarkoitetaan tietyn lajin kautta etsittyä elämäntapaa, joka on jollain tapaa muista elämäntavoista erottuvaa ja mahdollistaa lajin harrastajalle identifioitumisen. Yhdistettäessä elämäntapaurheilu ja nuorisokulttuurisuus, vaikkapa skeittauksesta voidaan puhua lajina, jossa nuorilla on a) mahdollisuus tehdä liikkumisen kautta jotain itselleen tärkeää ja muista elämäntavoista erottuvaa, b) pyrkiä kehittymään ja kehittämään uutta, c) solmia sosiaalisia suhteita ja d) sosiaalistua tietynlaisiin ajatusmalleihin ja toimintatapoihin sekä kehittää niitä. Lisäksi on huomioitu, että nuorisokulttuurisissa lajeissa kaupallisilla tuotteilla ja medioilla on keskeiset roolinsa. Sekä medioita että kaupallisia tuotteita käytetään välineinä elämäntavan etsinnässä ja identiteettityössä.

## Nuorisokulttuurisen lajin rakenteista

Urheilulajeissa, joissa urheilijan aktiivinen toimijuus ja samastuminen tiettyyn elämäntapaan on keskiössä, auktoriteettien rooli ja hyväksyminen eivät ole yksioikoisia aiheita. Tutkittuaan norjalaista lumilautailujärjestelmää, Karin Steen-Johnsen (2008) huomioi, että vain osa aktiivisesta urheilusta toimii liiton ja seurojen yhteydessä, jonka vuoksi näiden organisaatioiden tulee kyetä tekemään itsensä houkutteleviksi urheilijoille. Steen-Johnsenin mukaan tiukan kaupallisen yhteistyön ja auktoriteettien vastustuksen vuoksi verkostomallinen rakenne palvelee lajin ideologiaa ja urheilijoita paremmin kuin hierarkkinen malli.

Verkostomallisen rakenteen hyötyinä Steen-Johnsen pitää yhtäältä toiminnan luontevuutta ja siteiden vahvuutta myös löyhästi organisoiduissa ympäristöissä, ja toisaalta auktoriteettien (esim. urheilun kattojärjestöjen) määräämien sääntöjen noudattamista tavalla, jossa liitto voi ottaa niihin etäisyyttä muun muassa kaupankäynnillä ja neuvottelulla. Lisäksi

verkostomainen malli mahdollistaa lajinomaisen identiteetin säilyttämisen ja siten liiton arvostuksen säilymisen lajin sisällä.

Medioiden ja kaupallisuuden keskeisyys näkyvät myös niissä areenoissa, joiden kautta nuorisokulttuurisissa lajeissa osoitetaan osaamista. Aivan huipputasoillakin urheilevien on usein mahdollista valita kilpailemisen sijasta muunlaisia toimintatapoja, kuten suoritusten esittelemistä videoiden, lehtien tai blogien välityksellä. Lisäksi kilpailukiertueita saattaa olla useita, sillä monet brändit sponsoroivat omia kiertueitaan ja joillakin mediakonserneilla on omat kilpailunsa (esim. X Games). Näin ollen nuorisokulttuuristen lajien rakenne on hyvin hajanainen ja mediat eivät tuo lajille vain näkyvyyttä, vaan tarjoavat keskeisiä areenoita progression esittelemiseen.

## Huomioita lumilautailua koskien

Lumilautailua tutkiessani olen huomannut, että lumilautailu on vahvasti medioitunutta, jonka voi osittain nähdä johtuvan suorituspaikkojen vaihtelevuudesta ja salaamisesta. Vaihtelevissa paikoissa ja salassa tapahtuvat suoritukset tuodaan median välityksellä yleisön arvioitaviksi. Tätä myötä nuorisokulttuuriset lajit ovat hajanaisia ja mahdollistavat erilaisten tyylien esiintuomisen monien erilaisten areenoiden kautta. Näin ollen myös menestyminen on suhteellinen asia, kun kriteereitä ja areenoita on useita. Siten *huippulumilautailu* toimii käsitteenä lumilautailun yhteydessä paremmin kuin *kilpaurheilu*, sillä lähellekään kaikki huipulla tapahtuva lumilautailu ei ole kilpailemista ja jopa olympivoittajalla voi olla lumilautailu-urallaan sekä itselleen että lajikulttuurin hierarkioissa arvostetumpia meriittejä vielä saavuttamatta.

Medioiden lisäksi kaupallisten toimijoiden rooli on lumilautailussa huomattavan suuri. Huippulumilautailijat kertovat aivan konkreettisesti tekevänsä työtänsä niille mesenaateilleen, jotka mahdollistavat parhaiten kyseisen työn tekemisen. Se tarkoittaa lumilautailijoiden sponsoriensa työnantajina. Lumilautailijoita markkinointityöhönsä tarvitsevat sponsorit pyrkivät varmistamaan sen, että lumilautailija etenee urallaan ja saa näkyvyyttä juuri niillä areenoilla, jotka ovat sponsoreille tärkeitä. Siksi lumilautailijoiden toimiminen vaikkapa kilpaurheilijoina tai Lumilautailiiton ajamiensa tavoitteiden (esim. mukanaolo tietyissä kilpailuissa tai liiton sponsoreiden mainostaminen) mukaisesti on toisinaan mahdotonta, koska se voisi vaarantaa lumilautailijan henkilökohtaisen uran.

Sponsorisuhteiden merkitys lumilautailijan menestymiselle on merkittävä. Sponsorisuhteiden kautta saadaan kutsuja kilpailuihin, kuvaajia omiin kuvausprojekteihin, matkabudjettia matkustamiseen jne. Jos monessa lajissa lajiliitto kerää ja jakaa urheilijoille rahoituksen esimerkiksi matkustamista ja kilpailukiertuetta varten, niin lumilautailussa tämän tekevät urheilijan henkilökohtaiset sponsorit ja agentit. Vaikka hierarkioita ei muuten lumilautailussa katsottaisi hyvällä, ovat urheilijat hyvin lojaaleja ja kiitollisia rahoittajilleen, jotka mahdollistavat rakkaan elämäntavan harjoittamisen työnä. Jotta lajin harjoittaminen huipputasolla ei tuntuisi täysin kaupalliselta, ovat useat ammattilaiset palkanneet henkilökohtaisia agenteja neuvottelemaan palkkasummista ja tekemään markkinointityötä.

Vaikka lumilautailu näyttää menneen monien kilpailuiden osalta lähemmäs perinteistä kilpaurheilua, on kilpailuissakin käytössä yhä elämäntapalajeille ominaisia toimintatapoja. Osanottajien kontrolli omaa suoritustaan ja lajiaan kohtaan on yhä arvostettua, mikä näkyy esimerkiksi niin kutsutussa palkintorahojen splittaamisessa: jos kilpailuolosuhteet ovat huonot ja vaaralliset, saattavat finalistit päättää ennen finaalia palkintorahojen tasajaosta, jotta kukaan ei satuttaisi itseään ainakaan rahan vuoksi ja jotta tunne itsemääräämisoikeudesta säilyisi. Samoin suurimmat lumilautakilpailut (kuten X Games, US Open, Air & Style) ovat yhä joko kokonaan tai osittain kutsukilpailuita, joihin voivat päästä mukaan myös lumilautakuvaajissa menestyneet laskijat.

Yksi tutkimukseni mielenkiintoisia tuloksia on se, että lajin hajanaisuus erilaisine areenoineen, kaupallisine toimijoineen, tyyleineen ja muuttuvine suorituspaikkoinen aiheuttaa valmentamiselle haasteita. Suomalaiset ammattilumilautailijat raportoivat suurimmaksi osaksi, että valmentajan tärkein rooli olisi olla hyvät harjoitusolosuhteet varmistava manageri tai videokuvaaja, jolla ei ole itse suoritukselle mitään annettavaa. Osa haastattelemistani lumilautailijoistani ei maininnut valmentajia urallaan edes tärkeinä resurssien jakajina. Tällöin laskemiseen liittyvät taidot opitaan kavereilta, ja agentit ja sponsoriensa edustajat varmistavat uran eteenpäin menemisen.

Lajissa, jossa nopea pääsy tietoon ja tunne itsemääräämisoikeudesta ovat merkittäviä, ei valmentajia nähdä tarpeeksi nopeina ja tarpeellisina tiedonlähteinä varsinkaan teknisiä taitoja koskien. Lisäksi valmentajat ovat olemassa vain hyviä suorituksia varten, kun taas kaveriporukka pysyy ympärillä menestyksestä riippumatta. Tämä mielikuva oli lähtöisin suomalaisten ammattilumilautailijoiden haastatteluista. Yleinen viesti haastatelluilta lumilautailijoilta kuitenkin oli, että jos lumilautailija ei nauti itse tekemisestä ja elämäntavasta niin paljon, että tarvitsee valmentajan kertomaan mitä kannattaisi tehdä ja missä, ei kyseinen laskija kuulu lajin pariin. Lumilautailamisen ja kehittymisen pitää olla lähtökohtaisesti hauskaa! Hauskuus muodostuu intohimosta kehittymiseen hyvän porukan kanssa. Näillä raameilla rinteessä viihdytään usein ja kauan; ja jos laskemaan ei jostain syystä päästä, voi samalla porukalla lähteä skeittaamaan, pelaamaan tennistä tai editoimaan videopätkää. Näin ollen lajikulttuuri näyttäisi luontevasti vastaavan nuorisolle tärkeisiin osa-alueisiin, kuten identiteettityöhön, kavereiden kanssa hengailuun ja mediataitojen opetteluun. Kuitenkin puhtaasti kilpailu-uralle tähtääville lumilautailijoille saattaa olla valmentajista hyötyä. Tällöinkin valmentajan olisi hyvä hyväksyä itselleen perinteisten lajien valmentajakuvasta poikkeavia rooleja ottamalla itselleen välinehuoltajan tai matkanjärjestäjän tehtäviä. Lisäksi valmentajan tulisi tukea lumilautailijan kehittymistä avustavan vertaisryhmän muodostumista, sillä vertaisten hyväksynnällä näyttäisi olevan myös lumilautailijoiden sponsorisuhteille myönteisiä vaikutuksia.

Huippulumilautailun organisoitumisen asetelma on urheilujärjestöille hankala: Esimerkiksi Suomen Lumilautaliiton tuista suuri osa tulee Suomen Olympiakomitealta ja ministeriöltä valmentautumista ja kilpailamista varten. Kilpaileminen ja valmentautuminen eivät ole kaikkien lumilautailijoiden urasuunnitelmien mukaisia tavoitteita. Siten nuorisokulttuurisissa lajeissa liitot ja seurat voivat olla kahden tulen välissä pyrkiessään auttamaan lajia eteenpäin sen kaikissa muodoissa ja ominaispiirteitä kunnioittaen, mutta kumarrellessaan rahoittajilleen, jotka toivovat menestystä vain tietynlaisilla areenoilla ja tietynlaiseen toimintamalliin kehottaen. Näin ollen perinteiset urheiluorganisaatioiden toimintamallit voivat olla nuorisokulttuurisille lajeille liian jähmeitä.

Lumilautailu-uralla menestymisen kannalta olennaisia seikkoja näyttäisivät olevan korkea motivaatio laskemiseen (näkyä usein myös muiden lautailulajien harrastamisena), oikeanlaisten verkostojen luominen sekä kannustavien ja taitavien laskukavereiden kanssa harjoittelu hyvissä ja kansainvälistä tasoa vastaavissa lautailuolosuhteissa. Lisäksi menestymiselle tärkeäksi näyttäisi nousevan varsinkin ns. rookievaiheessa se, ettei lumilautailuminen ole ainoa identiteettiä määrittävä seikka, vaan paineita tasaavat esimerkiksi hyväksyvät (lautailu-)kaverit, kuten myös lupa epäonnistua tai onnistua. Näin lumilautailijat näyttäisivät kasvavan suuria harjoitusmääriä itsenäisesti noudattaen lajinsa huipulle, mutta kokevan myös onnistuneena sellaisen uran, joka ei lopulta päädy ammattilaisuuteen. Motivaation lähteenä on kuitenkin halu laskea ja toteuttaa mieleistä elämäntapaa – mieluiten hyvässä seurassa.

### **Lähteet:**

- Beal, B. & Weidman, L. (2003). Authenticity in the Skateboarding World. Teoksessa: R. E. Rinehart & S. Sydnor (toim.) *To the Extreme: Alternative sports, inside and out*. New York: State University of New York Press, 337-352.
- Bennett, A. & Kahn-Harris, K. (2004). Introduction. Teoksessa: Bennett, A. & Kahn-Harris, K. (toim.) *After Subculture. Critical Studies in Contemporary Youth Culture*. Hampshire & New York: Palgrave Macmillan, 1-18.
- Fraser-Thomas, J., Côte, J. & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10:1, 19-40.
- Hodkinson, P. (2007). Youth cultures : A critical outline of key debates. Teoksessa: P. Hodkinson & W. Deicke (toim.) *Youth Cultures : Scenes, Subcultures and Tribes*. New York, London: Routledge, 1-21.
- Huhgson, J. (2008). 'They think it's all over' : Sport and the End of Subculture Debate. Teoksessa: M. Atkinson & K. Young (toim.), *Tribal Play: Subcultural Journeys Through Sport*. Bingley: Emerald Group Publishing Limited, 175-195.
- Humphreys, D. (1997). 'Shredheads go Mainstream?' Snowboarding and Alternative Youth, *International Review for the Sociology of Sport*, 32:2, 147-160.

Ryba, T. V. & Wright, H. K. (2010). Sport Psychology and the Cultural Turn: Notes Toward Cultural Praxis. Teoksessa: T. Ryba, R. J. Schinke & G. Tenenbaum (toim.) *The Cultural Turn in Sport Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, West Virginia University, 3-27.

Steen-Johnsen, K. (2008). Networks and the Organization of Identity: The Case of Norwegian Snowboarding. *European Sport Management Quarterly*, 8:4, 337-358.

Thorpe, H. (2010). The Psychology of Extreme Sports. Teoksessa: T. Ryba, R. J. Schinke & G. Tenenbaum (toim.) *The Cultural Turn in Sport Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, West Virginia University, 361-384.

Thorpe, H. (2011). *Snowboarding Bodies in Theory and Practice*. Hampshire & New York: Palgrave Macmillan.

Wheaton, B. (2004). Introduction: mapping the lifestyle sport-scape. Teoksessa: B. Wheaton (toim.) *Understanding Lifestyle Sports: Consumption, Identity and Difference*. London, New York: Routledge, 1-28.



# LIITTEET

## Liite 1. Urheilijoiden erityisen koulutustehtävän saaneet koulutuksenjärjestäjät 2013

### **Lukiokoulutus**

Kastellin lukio	Oulun kaupunki
Kerttulin lukio	Turun kaupunki
Kuopion klassillinen lukio	Kuopion kaupunki
Kuortaneen lukio	Kuortaneen kunta
Mäkelänrinteen lukio	Helsingin kaupunki
Ounasvaaran lukio	Rovaniemen kaupunki
Pohjois-Haagan yhteiskoulu	Pohjois-Haagan yhteiskoulu Oy
Porin suomalaisen yhteislyseon lukio	Porin kaupunki
Salpausselän lukio	Lahden kaupunki
Sammon keskuslukio	Tampereen kaupunki
Sotkamon lukio	Sotkamon kunta
Voionmaan lukio	Jyväskylän koulutuskuntayhtymä
Vöörä samgymnasium	Vöyrin kunta

### **Ammatillinen koulutus**

Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto	Kotka-Hamina seudun koulutuskuntayhtymä
Stadin ammattiopisto	Helsingin kaupunki
Hyria ammatillinen oppilaitos	Hyria Koulutus Oy
Jämsän ammattiopisto ja Jyväskylän ammattiopisto	Jyväskylän koulutuskuntayhtymä
Koulutuskeskus Salpaus	Päijät-Hämeen koulutus konserni
Liikuntakeskus Pajulahti	Liikuntakeskus Pajulahti
Oulun seudun ammattiopisto	Oulun seudun koulutuskuntayhtymä
Lapin ammattiopisto, Lapin matkailuopisto, Lapin urheiluopisto	Rovaniemen koulutuskuntayhtymä
Savon ammatti- ja aikuisopisto	Savon koulutuskuntayhtymä
Tampereen seudun ammattiopisto Tredu	Tampereen seudun ammattiopisto Tredu
Turun ammatti-instituutti	Turun kaupunki
Koulutuskeskus Sedu	Seinäjoen koulutuskuntayhtymä

## Liite 2. Toisen asteen urheiluoppilaitosten toiminnan laatutason ohjeistus

Toisen asteen urheiluoppilaitokset ovat urheiluakatemioiden ydinkumppaneita. Urheiluoppilaitokset tarjoavat opiskeluun integroitua valmennusta, joka on huippu-urheilun näkökulmasta laadukasta ja jonka tavoitteena on aikuisiän kansainvälinen menestys. Urheiluoppilaitos on lajiliittojen ja seurojen huippu-urheilun kumppani, joka toteuttaa osaltaan arjen päivittäisvalmennusta yhdistäen sen parhaalla mahdollisella tavalla opiskelun vaatimuksiin. Valmennustoiminta painopistelajeissa järjestetään yhteistyössä lajiliiton kanssa. Toiminta tukee lajin kansallista huippu-urheilustrategiaa.

Tarkoituksena on taata jokaiselle urheiluoppilaitokseen valitulle motivoituneelle urheilijalle toiminnan riittävä laatu-taso, jonka tavoitteena on mahdollistaa yksilön kasvu kansainvälisen tason huippu-urheilijaksi. Urheiluoppilaitoksissa urheilijaa tuetaan yksilöllisesti niin urheilu- kuin opintopolulla. Urheiluoppilaitoksessa urheilija saa myös teoriaopetusta ja asiantuntijapalveluita urheilijana kasvamisen tueksi.

Laatutason ohjeistuksen tehtävänä on määritellä erityisen tehtävän oppilaitoksille urheilutoiminnan vaatimustaso, jotta laadukas urheilun ja opiskelun yhdistäminen on mahdollista. Toimintaa arvioidaan näiden kriteerien perusteella. Pitkän aikavälin tavoitteet ovat tätä laatutasoa korkeammalla.

### URHEILU

#### Urheilijat

- Urheilija valitaan urheiluoppilaitoksen opiskelijaksi kansallisen hakumenettelyn kautta.
- Urheilijaa ohjataan omalla urheilu- ja opiskelupolulla hänen yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti.
- Urheilija laatii yhteistyössä valmentajan ja opinto-ohjaajan kanssa henkilökohtaisen opiskelu- ja valmennussuunnitelman, jota urheilija sitoutuu noudattamaan. Suunnitelmaa päivitetään tarpeen mukaan.
- Urheilijastatus tarkastetaan vuosittain. Jos opiskelijan valmentautuminen ei etene tavoitteellisesti suunnitelman mukaan, opinto- ja valmennussuunnitelma tarkistetaan yhdessä opiskelijan ja hänen valmentajiansa kanssa.
- Urheilijalla on valmentautumisen kokonaisuudesta vastaava henkilö, joka tekee yhteistyötä oppilaitoksen kanssa. Ellei urheilijalla ole omaa valmentajaa, oppilaitoksen vastuvalmentaja auttaa kokonaisharjoittelun suunnittelussa ja seurannassa sekä pyrkii löytämään valmentajan, joka ottaa vastuun kokonaisharjoittelun toimivuudesta.
- Urheilija dokumentoi ja analysoi omaa kokonaisharjoitteluaan harjoituspäiväkirjan avulla.

#### Valmentajat

- Urheiluoppilaitosten valmentajina on osaavia ja koulutettuja valmentajia, joilla on riittävä työaika laadukkaan valmennustoiminnan järjestämiseksi. Painopistelajeissa sekä yleisvalmentajaksi valinnan edellytyksenä on valmentajan ammattitutkinto (4-taso) sekä vähintään kahden vuoden työkokemus. Ellei tämä vaatimus täyty, valmentajan on osoitettava kelpoisuus muulla tavoin ja tehtävä kouluttautumissuunnitelma riittävän koulutuksen hankkimiseksi.
- Painopistelajien valmentajat valitaan yhteistyössä lajiliittojen kanssa.
- Urheiluoppilaitoksen valmentajan tehtävänä on tehdä tiivistä yhteistyötä opinto-ohjaajan, koordinaattorin, urheilijan henkilökohtaisen valmentajan, seuran ja lajiliiton kanssa yhteisesti sovitulla tavalla.
- Valmentajalla on oltava riittävä työaika harjoittelun suunnitteluun sekä yhteydenpitoon sidosryhmien kanssa. Valmentajien työsopimukset ja palkkaus ovat kansallisen käytännön mukaisia.
- Valmentajien täydennyskoulutusta ohjataan ja tuetaan kansallisten linjausten mukaisesti.

#### Valmennus

- Valmentautuminen oppilaitoksessa on suunniteltu osa kokonaisharjoittelua ja urheilijana kasvamista.
- Valmennustapahtumassa on varmistettava riittävän yksilöllinen valmennus
- Riittävän yksilöllisen valmennuksen varmistamiseksi valmennusryhmän koko pidetään valmennuksen näkökulmasta mahdollisimman tarkoituksenmukaisena.

- Valmennustunnit järjestetään pääsääntöisesti niin, etteivät ne ole samanaikaisesti urheilijan muiden oppituntien kanssa. Pääallekkäisyksissä mahdollistetaan valmennustunneille osallistuminen henkilökohtaisen opetussuunnitelman avulla.
- Valmennustoiminta ja sen tavoitteet on ennalta suunniteltu koko opiskelujalle yhteistyössä urheilijan, lajiliiton ja seuran/henkilökohtaisen valmentajan kanssa. Valmentaja seuraa urheilun ja opiskelun kokonaisuutta keskustelemalla urheilijan kanssa henkilökohtaisesti.
- Urheiluoppilaitos järjestää valmennusta vähintään 3 x 2 h (aktiivinen harjoitusaika 1,5 h) viikossa. Oppilaitos järjestää mahdollisuuden 12 tunnin viikoittaiseen harjoitteluun klo 8-16 välisenä aikana oppilaitosten koulupäivinä. Harjoitusaika pyritään sijoittamaan aamupäiviin, jotta kahden harjoituksen tekeminen päivässä on mahdollista.

#### Harjoitusolosuhteet

- Harjoitusolosuhteet täyttävät yleisvalmennuksen ja lajivalmennuksen vaatimukset painopistelajeissa
- Harjoituspaikat sijaitsevat mahdollisimman lyhyen välimatkan päässä oppilaitoksesta.
- Pitkät siirtymiset huomioidaan kokonaissuunnittelussa niin, että aktiivinen harjoitusaika on riittävällä tasolla ja aikaa on varattu riittävästi siirtymisiin ja laadukkaaseen ruokailuun.

## OPPILAITOKSET JA OPISKELU

#### Oppilaitoksen johto ja opettajat

- Urheiluoppilaitosten johto laatii suunnitelman erityisen tehtävän järjestämisestä oppilaitoksessa.
- Urheiluoppilaitoksen opettajat ja muu henkilökunta ottavat huomioon urheilun erityisvaatimukset ja ajankäyttölliset haasteet
- Urheiluoppilaitos järjestää urheilijan lähipiirin tapaamisia lukuvuosittain

#### Urheiluvalmennuksen opintokokonaisuudet

- Opiskelijan valmennusopintokokonaisuuteen sisältyy teoriaopintoja, joita urheilija soveltaa omaan valmentautumiseensa.
- Oppisisältöjen perusrungot määritellään kansallisesti ja oppilaitokset toteuttavat niitä soveltaen.
- Urheiluoppilaitoksen opiskelijalla on mahdollisuus käydä ensimmäisen tason valmentajakoulutus ja hyväksilukea se opintoihinsa ellei oppilaitos sitä itse järjestä.
- Urheiluoppilaitoksen opiskelijalla on mahdollisuus käydä tasoluokiteltu valmentajakoulutus ja hyväksilukea se opintoihinsa. Oppilaitos voi myös itse järjestää koulutuksen.
- Lukiossa urheilijan oppimäärään sisältyy vähintään 12 urheiluvalmennuskurssia, joista opetussuunnitelmassa määriteltä osa on teoriaopintoja. Urheiluoppilaitos tarjoaa mahdollisuuden myös useampiin valmennuskursseihin.
- Ammatillisissa oppilaitoksissa urheilijoilla on valittavana yhteensä 24 opintoviikkoa urheiluvalmennusta, joihin sisältyy teoriaopintoja opetussuunnitelmassa määritellyllä tavalla.

#### Opintojen ohjaus

- Opiskelija laatii opintojen alussa koko urheiluoppilaitosajalle henkilökohtaisen opiskelu – ja valmentautumissuunnitelman (HOVS) yhteistyössä opinto-ohjaajan ja valmentajan kanssa.
- Urheilijan HOVS:n toteutumista seurataan jaksoittain ja suunnitelmaa päivitetään tarpeen mukaan.
- Urheiluoppilaitos varaa riittävän resurssin urheilijoiden opintojen ohjaukseen.
- Opinto-ohjaaja tekee säännöllistä yhteistyötä urheilijan, hänen huoltajansa sekä hänen vastuvalmentajansa kanssa.
- Opinto-ohjaaja osallistuu vuosittain asiantuntijoiden yhteisiin tapahtumiin ja verkostoituu kansallisesti ja alueellisesti muiden urheilijan opintosuunnittelusta vastaavien henkilöiden kanssa

#### Koordinointi ja kehitystyö

- Urheiluoppilaitos resursoi toiminnan koordinointi- ja kehittämistyötä. Koordinointi voi olla järjestetty yhteistyössä urheiluakatemian kanssa.
- Koordinaattori tekee paikallista, kansallista ja kansainvälistä yhteistyötä urheiluvalmennustoiminnan kehittämiseksi.

## URHEILIJAN TUKIPALVELUT

### Ravitsemus

- Urheilijalla on tarjolla ruokailun rytmin ja laadun kannalta tarvittavat ravitsemuspalvelut
- Urheilijalla on saatavilla laadukkaita välipalatuotteita kohtuullista korvausta vastaan.
- Urheileva opiskelija saa ravitsemuskoulutusta ja analysoi omaa ravitsemustaan.
- Urheilijan on mahdollista käyttää tarvittaessa ravitsemusasiantuntijan palveluita urheiluoppilaitoksen tai urheiluakatemian kautta.

### Terveydenhuolto

- Urheiluoppilaitos ja urheiluakatemia järjestävät oppilaitoksen ensimmäisen vuosikurssin urheilijoille mahdollisuuden urheilijan lääkärintarkastukseen ellei urheilijalle ole sitä tehty muussa yhteydessä.
- Loukkaantuneelle urheilijalle on tarjolla nopea hoitoonohjaus ja hänen kuntoutumistaan edesautetaan kuntouttavilla harjoituksilla yhteistyössä valmentajan kanssa.

### Valmennuksen asiantuntijapalvelut

- Urheilijalle järjestetään yhteistyössä urheiluakatemian kanssa mahdollisuus lihastasapainokartoitukseen. Tarvittaessa laaditaan toimenpideohjelma yhteistyössä valmentajan kanssa osaksi urheilijan harjoitusohjelmaa.
- Psykkinen valmennus on suunniteltu osa urheilijoiden kokonaisvalmentautumista. Oppilaitoksella on kontaktit sekä osaaminen ohjata urheilijoita tarvittaessa asiantuntijan luokse.
- Urheilijoille tarjotaan kohtuuhintainen fysioterapia- ja hierontapalvelumahdollisuus yhteistyössä urheiluakatemian kanssa.
- Urheiluoppilaitos tarjoaa mahdollisuuden urasuunnittelupalveluihin jatko-opiskelun ja urheilun yhdistämiseksi parhaalla mahdollisella tavalla.

### Majoituspalvelut

- Urheiluoppilaitos auttaa yhteistyössä akatemian kanssa urheilijoita asumisjärjestelyissä ja nimeää muualta muuttaneille urheilijoille tukihenkilön.
- Oppilaitos auttaa urheilijaa lajin edellyttämien henkilökohtaisten urheiluvälineiden säilytystilojen järjestämisessä.

Nuorten tavoitteellinen kilpaurheilu koskettaa satoja tuhansia suomalaisia: urheiluvia nuoria, valmentajia, seuratoimijoita, vanhempia, opettajia ja monia muita toimijoita. Silti urheilutoiminnassa ei ole selkeää kuvaa siitä, mitä nuorten urheilun pitäisi olla, miten se olisi nuorille kiinnostavaa ja miten se täyttäisi myös huippu-urheilijan uran vaatimukset. Tavoitteet ja käytännöt ovat olleet varsin kirjavia.

Tässä asiantuntijatyössä tarkastellaan nuoruutta ja urheilua laaja-alaisesti ja monista tieteenaloista ponnistaen. Kokoelma on käynnistynyt osana huippu-urheilun muutosprosessia ja pureutuu urheilijanpolun valintavaiheen kysymyksiin, eli nuorten tavoitteelliseen kilpaurheiluun. Asiantuntijatyö on osa Urheilijan polun minisarjaa, johon kuuluvat myös lapsuusvaiheen ja huippuvaiheen asiantuntijatyöt. Kirjoittajajoukkoon kuuluu nelisenkymmentä oman alansa tutkijaa ja asiantuntijaa.

Valintavaiheen asiantuntijatyö on tarkoitettu nuorten urheilun parissa toimiville ja nuorten urheilusta kiinnostuneille: nuorisovastaaville, valmennuspäälliköille, valmentajille ja opettajille, miksei myös nuorten urheilijoiden vanhemmillekin tai nuorille itselleen. Asiantuntijatyö on tarkoitettu ajattelun avuksi ja kehittämisen kaveriksi – ei oppaaksi tai käsikirjaksi. Eri näkökulmien avulla jokainen voi haastaa itseään ajattelemaan uudella tavalla ja kehittämään entistä kannustavampaa polkua urheilvalle nuorelle!