

## HYRIA KOULUTUS OY:N URHEILUVALMENNUS

Laadullinen tapaustutkimus urheiluvalmennukseen osallistuvien toisen asteen opiskelijoiden kokemuksista

Hannu Kalmari

Liikuntapedagogiikan

Pro gradu -tutkielma

Syksy 2013

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

### JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikuntakasvatuksen laitos / Liikuntatieteellinen tiedekunta

Kalmari Hannu HYRIA KOULUTUS OY:N URHEILUVALMENNUS - laadullinen tapaustutkimus urheiluvalmennukseen osallistuvien toisen asteen opiskelijoiden kokemuksista

Pro gradu -tutkielma, 72 s.

Liikuntapedagogiikka 2013.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Hyrian urheiluvalmennukseen osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksia. Halusin tietää, kuinka opiskelijat ovat kokeneet Hyrian urheiluvalmennuksen, millaisia odotuksia opiskelijoilla on harjoittelun tukipalveluille, miten urheiluvalmennus on kehittänyt heitä heidän urheilu-urallaan ja mitä kehitettävää Hyrian urheiluvalmennuksessa on.

Tutkimusjoukko koostui Hyrian sekä Hyvinkään kahden lukion opiskelijoista, jotka ovat osallistuneet Hyrian urheiluvalmennukseen (n=30) lukuvuonna 2012 – 2013. Aineisto kerättiin keväällä 2013, jolloin opiskelijat kirjoittivat aineet ”Kokemuksia Hyrian urheiluvalmennuksesta”. Aineissa pyysin opiskelijoita kirjoittamaan omiin, Hyrian urheiluvalmennuksen kokemuksiin pohjautuen, miten he ovat kokeneet Hyrian urheiluvalmennuksen. Näiden kirjoitusten avulla on mahdollisuus kehittää Hyrian urheiluvalmennusta.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tapaustutkimuksena pohjautuen hermeneuttis-fenomenologiseen tutkimusotteeseen. Aineiston käsittelymetodiksi valitsin narratiivisen analyysin, koska halusin tietää opiskelijoiden omakohtaisia kokemuksia siitä, miten he ovat kokeneet Hyrian urheiluvalmennuksen.

Tutkimuksen mukaan opiskelijat olivat tyytyväisiä Hyrian urheiluvalmennukseen. Olosuhteet, valmennus, harjoitusajankohdat sekä harjoitusmäärät saivat positiivisia kommentteja. Harjoittelun tukipalveluista kaivattiin eniten hierontaa ja asiantuntijaluentoja, esimerkiksi ravinnon merkityksestä urheilijoille. Eniten tyytymättömyyttä oli tiistain aamuharjoituksen jälkeiseen kiireeseen seuraavalle oppitunnille.

Avainsanat: Hyria, toisen asteen opiskelijat, urheiluvalmennus, kokemus.

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	5
2 SUOMALAINEN KOULUTUSJÄRJESTELMÄ JA URHEILUAKATEMIATOIMINTA .....	7
2.1 Lasten ja nuorten koulutus.....	7
2.2 Aikuiskoulutus .....	8
2.3 Urheiluakatemiatoiminta .....	8
3 HYRIAN URHEILUVALMENNUS .....	11
3.1 Henkilöstö.....	12
3.2 Koulutus.....	13
3.3 Hyrian urheiluvalmennus .....	13
3.3.1 Sveitsin lukion huippu-urheiluvalmennus .....	15
3.3.2 Harjoitusolosuhteet Hyrian urheiluvalmennuksessa .....	16
4 HYVINKÄÄN URHEILUSEURAT .....	19
5 OHJATTU HARJOITTELU JA VALMENTAUTUMINEN .....	22
5.1 Urheilijan ura .....	22
5.2 Urheilijan polku 2010-luvulla.....	23
5.3 Harjoittelun periaatteita .....	24
5.4 Valmennuksen historiaa .....	26
5.5 Suomalainen valmennusjärjestelmä 2000-luvulla .....	27
5.6 Keskeisiä ”totuuksia” valmennuksesta.....	27
5.7 Kokonaisvaltainen valmennus ja lasten urheilu.....	28
5.8 Harjoittelun tukipalvelut.....	29
6 TUTKIMUKSIA OPISKELEVAN URHEILIJAN URASTA .....	30
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	34
7.1 Tavoitteet ja tutkimusongelmat.....	34
7.2 Tutkimusmenetelmät .....	34

7.3 Hermeneuttis-fenomenologinen tutkimusote.....	36
7.4 Narratiivisuus.....	38
7.5 Ainekirjoitus tiedonkeruumenetelmänä .....	39
7.6 Teemoittelu .....	40
7.7 Aineiston hankinta ja sen käsittely.....	40
7.8 Tutkimuksen luotettavuus.....	43
8. TULOKSET - MITÄ MIELTÄ HYRIAN VALMENNUKSESTA.....	45
8.1 Mistä ollaan tulossa ja mihin matkalla? .....	45
8.2 ”Tätä mieltä minä olen”?.....	48
8.2.1 Olosuhteet .....	48
8.2.2 Valmennus .....	50
8.2.3 Harjoittelun ajankohta ja tuntimäärät .....	51
8.3 Tukipalvelut – tarvitaanko? .....	54
8.4 Näin olen kehittynyt .....	55
8.5 Näitä voisi vielä vähän parantaa .....	56
8.6 Johtopäätökset.....	57
9 POHDINTA.....	59
9.1 Aineiston hankinta ja käsittely.....	59
9.2 Hyrian urheiluvalmennuksen toiminnasta .....	60
9.3 Hyrian urheiluvalmennuksen ”ideaalimalli” .....	62
9.4 Jatkotutkimusaiheita .....	65
LÄHTEET .....	66
LIITTEET.....	71

## 1 JOHDANTO

Hyvinkäällä on toiminut jo yli kymmenen vuotta toisen asteen oppilaitoksissa opiskeleville urheilijoille suunnattu urheiluvalmennus. Tämän toiminnan tarkoituksena on antaa nuorille urheilijoille mahdollisuus harjoittaa lajiaan ammattitaitoisen valmentajan johdolla kouluajalla kahdesti viikossa. Opiskelijat voivat hyödyntää urheiluvalmennuksesta saamansa kurssit (maksimissaan kymmenen) vapaasti valittaviin opintoihinsa. Toimintaa koordinoi joku siihen tehtävään valittu henkilö, tällä hetkellä lukion liikunnanopettaja LitM Antti Kaplas.

Hyria koulutus Oy on yhtiö, joka järjestää ammatillista koulutusta lähinnä Hyvinkäällä ja Riihimäellä. Viimeisen neljän vuoden ajan Hyria on vastannut toisen asteen opiskelijoiden urheiluvalmennuksesta Hyvinkäällä. Sitä ennen toiminnan järjestävänä tahona oli Hyvinkään kaupungin opetuspalvelukeskus. Hyvinkään kaupunki on edelleen vahvalla panoksella mukana toiminnassa mm. järjestämällä harjoituspaikat urheiluvalmennuksen käyttöön. Tällä hetkellä Hyrian urheiluvalmennusta tarjotaan jalkapallossa, jääkiekossa, koripallossa, pesäpallossa, ringetessä ja yksilölajeissa. Paikalliset urheiluseurat ovat myös yksi yhteistyötaho. Suurin osa Hyrian urheiluvalmennuksessa mukana olevista opiskelijoista kuuluu johonkin paikalliseen urheiluseuraan ja harrastaa seuran puitteissa omaa lajiaan. Olisikin tärkeää, että yhteistyö urheiluseurojen ja Hyrian urheiluvalmennuksen kesken sujuisi hyvin ja toiminnasta saataisiin maksimaalinen hyöty opiskelijoille. Tällä hetkellä suurin osa Hyrian urheiluvalmennuksen valmentajista on mukana myös seuratoiminnassa valmentajina, osa jopa seurojensa valmennuspäällikköinä. Yhtenä tärkeänä yhteistyömuotona on harjoitusaikojen koordinointi. Hyrian urheiluvalmennuksen harjoitusajat (tiistai aamupäivä ja torstai iltapäivä) tulisi huomioida seurojen harjoitusohjelmissa.

Itse olen toiminut pesäpalloryhmän valmentajana usean vuoden ajan. Ryhmässäni on ollut monen tasoisia nuoria pesäpalloilijoita, parhaimmillaan jopa miesten superpesiksessä pelaavia nuoria. Opiskelijoiden suuret tasoerot lajiryhmissä aiheuttavat haasteita päivittäiseen harjoitteluun. Turpeinen (2012) kysyy omassa pro gradu -työssään ovatko urheiluakatemit tarkoitettu ainoastaan huipuille, vai kehitetäänkö toimintaa myös niiden urheilijoiden tarpeet huomioiden, jotka eivät aivan absoluuttiselle huipulle tähtää

(Turpeinen 2012, 80). Saman ongelman parissa ollaan joissakin lajeissa Hyrian urheiluvalmennuksessakin.

Olen tehnyt vuonna 2011 AMK -opinnäytetyöni aiheesta Hyrian urheiluvalmennuksen kehittäminen. Tutkin tässä pro gradu -työssäni opiskelijoiden kokemuksia Hyrian urheiluvalmennuksesta. Tämän työn avulla saadaan arvokasta tietoa opiskelijoiden kokemuksista Hyrian urheiluvalmennuksesta. Toivottavasti työstäni on hyötyä, kun Hyrian urheiluvalmennus aiotaan jatkossa saada mukaan osaksi jotain suurempaa urheiluakatemiaa, koska itsenäisenä yksikkönä se on liian pieni päästäkseen mukaan Olympiakomitean urheiluakatemiaverkoston ja sen rahoituksen pariin.

## 2 SUOMALAINEN KOULUTUSJÄRJESTELMÄ JA URHEILUAKATEMIATOIMINTA

Suomen koulutusjärjestelmä ryhmitellään eri koulutusasteisiin. Päästääkseen opiskelemaan ylemmälle koulutusasteelle, pitää yleensä olla alempi koulutusaste suoritettu. Koulutuksen tavoitteet määritellään kunkin koulutussektorin lainsäädännössä. Suomen koulutusjärjestelmä muodostuu seuraavasti:

- yhdeksänvuotinen yleissivistävä perusopetus (peruskoulu), jota ennen lapsille on oikeus osallistua yksivuotiseen esiopetukseen
- peruskoulun jälkeinen koulutus; ammatillinen koulutus ja lukiokoulutus
- korkea-asteen koulutus, jota annetaan ammattikorkeakouluissa sekä yliopistoissa

Lisäksi kaikilla koulutusasteilla on mahdollisuus osallistua aikuiskoulutukseen. (OPM/koulutus; Metsä-Tokila 2001, 224)

### 2.1 Lasten ja nuorten koulutus

Perusopetus on maksutonta ja yleissivistävää koulutusta. Suoritettuaan peruskoulun oppimäärän, on oppilas suorittanut oppivelvollisuutensa. Peruskoulusta ei suoriteta tutkintoa, mutta se antaa oppilaille kelpoisuuden hakeutua jatkokoulutukseen. (OPM/koulutus)

Lukiokoulutus on yleissivistävää ja sen tavoite on valmistaa opiskelija ylioppilastutkintoon. Lukio kestää yleensä kolme vuotta, minkä jälkeen opiskelija voi hakea sekä ammatilliseen peruskoulutukseen että korkea-asteen opintoihin. (OPM/koulutus)

Ammatillisen perustutkinnon suoritettuaan on opiskelijalla alan perusammattitaito ja työelämässä tarvittava alan ammatillinen pätevyys. Opiskelu-aika on yleensä kolme vuotta. Ammatti- ja erityisammattitutkinnot ovat ammatillista lisäkoulutusta ja ne voidaan suorittaa näyttötutkintoina. Tutkintoihin järjestetään valmistavaa koulutusta. (OPM/koulutus)

Ammattikorkeakoulut tarjoavat käytännönläheistä ja työelämän tarpeita vastaavaa koulutusta lukuisilla eri aloilla. Ammattikorkeakoulututkinnon suorittaminen kestää 3.5 – 4,5 vuotta, jonka jälkeen voi vielä jatkaa ylemmän ammattikorkeakoulun tutkintoon. Näiden kahden tutkinnon välissä täytyy olla noin kolmen vuoden työkokemus. (OPM/koulutus)

Yliopistokoulutuksessa korostuu tieteellinen tutkimus ja siihen perustuva opetus. Yliopistoissa voi suorittaa alempia ja ylempiä korkeakoulututkintoja sekä lisensiaatin että tohtorin tutkintoja. (OPM/koulutus)

## 2.2 Aikuiskoulutus

Aikuiskoulutus voi olla perustutkinto-opetusta, tutkintoon kuuluvia opintoja, näyttötutkintoihin valmentavaa koulutusta, oppisopimuskoulutusta, ammattitaitoa uudistavaa ja laajentavaa lisä- ja täydennyskoulutusta, kansalais- ja työelämätaitoihin valmentavia yhteiskunnallisia opintoja sekä harrastusopintoja. (OPM/koulutus)

Aikuiskoulutuksen sisällöissä ja järjestelyissä huomioidaan opiskelijan aiemmat tiedot, taidot ja elämäntilanne. Sitä järjestetään nuorten koulutusjärjestelmään kuuluvissa oppilaitoksissa, pelkästään aikuiskoulutusta järjestävissä oppilaitoksissa, yrityksissä ja henkilöstökoulutuksena työpaikoilla.

(OPM/koulutus)

## 2.3 Urheiluakatemiatoiminta

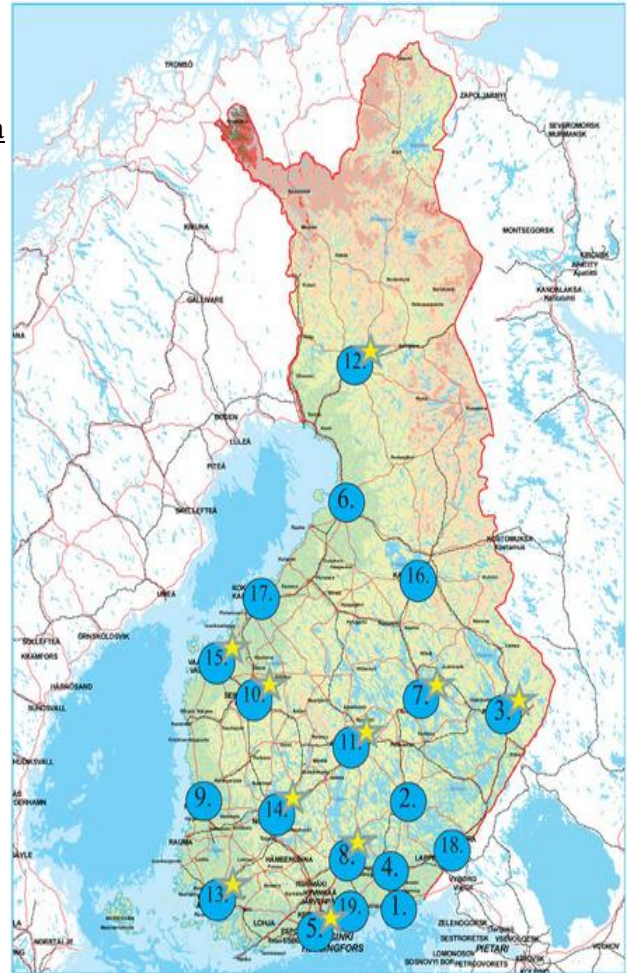
Urheilun ja opiskelun yhdistäminen alkoi vuonna 1986, kun ensimmäiset urheiluoppilaitokset saivat erityisen kokeiluluvan toimintaansa. Olympiakomitea otti vastuun urheiluakatemioiden valtakunnallisesta koordinoinnista vuonna 2007. Urheiluakatemioiden tavoitteena on tukea opiskelu- ja urheilupaikkakunnille syntyneitä yhteistyöverkostoja, joiden kautta tuetaan urheilijan valmentautumista, opiskelua sekä urheilijan valmentautumiseen liittyvien tukipalvelujen saatavuutta. Paikallisesti toiminta perustuu mukana olevien tahojen osaamiseen ja olemassa olevien rakenteiden maksimaaliseen hyödyntämiseen. Suomes-



sa on tällä hetkellä 19 urheiluakatemiaa, joista kymmenen on arvioitu Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluakatemiastatuksella. Suomen Olympiakomitea - Urheiluakatemit.) Kuviossa 1 näkyy urheiluakatemioiden maantieteellinen sijainti. Tähdellä merkityillä akatemoilla on huippu-urheiluakatemiastatus.

Urheiluakatemit:

1. Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia
2. Etelä-Savon urheiluakatemia
3. Joensuun urheiluakatemia
4. Kouvolan urheiluakatemia
5. Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia
6. Ouluseudun urheiluakatemia
7. Pohjois-Savon urheiluakatemia
8. Päijät-Hämeen urheiluakatemia
9. Satakunta Sports Academy, SSA
10. Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemia
11. Keski-Suomen urheiluakatemia
12. Lapin urheiluakatemia
13. Turun seudun urheiluakatemia
14. Tampereen urheiluakatemia
15. Vaasan seudun urheiluakatemia
16. Vuokatti urheiluakatemia
17. Keski-Pohjanmaan urheiluakatemia
18. Etelä-Karjalan urheiluakatemia
19. Porvoon urheiluakatemia



KUVIO 1. Suomen urheiluakatemit (Suomen olympiakomitea)

Liikunnan ja urheilun avustaminen valtion taholta sai uusia tuulia vuoden 1980 alussa voimaan astuneen liikuntalain myötä. Yksi liikuntalain tärkeistä tavoitteista oli saattaa urheiluseurat valtionavustuksen piiriin, kuten nuorisjärjestötkin olivat olleet. Siihen asti seurat olivat joutuneet hankkimaan varansa omin avuin, kunnat olivat tukeneet toimintaa vain kattamalla seurojen kuluista noin 5 – 10 prosentin osuuden. Tästä huolimatt-

ta julkishallinnon tuki seuroille kattaa vain pienen osa toiminnan kuluista. (Vasara 2004, 282-283.)

Kun urheiluakatemiaita 2000-luvun alussa perustettiin, oli tavoitteena turvata urheilun ja opiskelun yhdistäminen myös korkeakouluopiskelijoille. Akatemioita perustivat eri paikkakunnille erilaiset tahot ja usein rahoitus tuli useista lähteistä kuten kunnilta oppilaitoksilta ja paikallisilta yrityksiltä. Talouden lisäksi isona haasteena oli päätoimisen koordinaattorin puute. Turpeisen (2012) mukaan urheiluakatemiaita tulisi edelleen kehittää ja samalla miettiä vastauksia seuraaviin kysymyksiin. Miten ne palvelevat suomalaista huippu-urheilua ja miten kehitetään toimintaa niiden urheilijoiden kohdalla, jotka eivät pyri aivan absoluuttiselle huipputasolle? (Turpeinen 2012, 80.)

### 3 HYRIAN URHEILUVALMENNUS

Hyria koulutus Oy aloitti toimintansa 1.8.2009. Se on monialainen oppilaitos, joka tuottaa ammatillista koulutusta sekä nuorille että aikuisille. Hyria toimii läheisessä yhteistyössä alueen elinkeinoelämän kanssa taaten näin käytännönläheistä ja monipuolista opiskelua.

Seuraavat oppilaitokset toimivat nykyään Hyria koulutus Oy:n alla:

- Hyvinkään ammattioppilaitos
- Hyvinkään kauppaoppilaitos
- Hyvinkään taidekoulu
- Hyvinkään terveydenhuolto-oppilaitos
- Hyvinkään-Riihimäen aikuiskoulutuskeskus
- Riihimäen ammattioppilaitos
- Uudenmaan maaseutuopisto
- Oppisopimuskeskus

Hyrian omistavat seuraavat tahot: Hyvinkään ja Riihimäen kaupungit, Hyvinkään-Riihimäen Seudun Ammattikoulusäätiö, Hausjärven ja Lopen kunnat.

Vuosittain Hyriassa on opiskelijoita noin 11000.

- 2600 nuoriso-opiskelijaa, joista suurin osa on ammatillisen perustutkinnon suorittajia.
- 8000 aikuisopiskelijaa, joista puolet on tutkintotavoitteisessa koulutuksessa

Hyriassa on toimipisteitä yhteensä seitsemäntoista, kahdeksalla eri paikkakunnalla.

Nuorille suunnattu koulutus toteutetaan pääasiassa Hyvinkään ja Riihimäen seudulla. Lisäksi omat toimipisteet ovat Helsingissä, Hämeenlinnassa, Järvenpäässä, Kotkassa, Lahdessa ja Nurmijärvellä.

Hyrian palveluksessa on 461 työntekijää, joista vakituisia 351 henkilöä ja määräaikaista 110 henkilöä. Henkilöstöstä kokoaikaista oli 432 henkilöä ja osa-aikaista 29 henkilöä. (Hyria-toimintakertomus 2011.)

### 3.1 Henkilöstö

Taulukko 1. Hyrian henkilöstöjakauma ammattiryhmittäin sukupuolen mukaan (Hyria-toimintakertomus 2011.)

TAULUKKO 1. Henkilöstöjakauma ammattiryhmittäin

<u>Ammattiryhmä</u>	<u>Hlöä</u>	<u>Naiset</u>	<u>Miehet</u>
Johto	5	1	4
Esimies (muu kuin johto)	27	15	12
ICT-palvelut	8	3	5
Kiinteistöpalvelut	18	1	17
Siivouspalvelut	13	13	-
Maatalous ja puutarha	11	8	3
Opettaja/kouluttaja	254	124	130
Opintojen tukipalvelut	17	16	1
Opiskelijahallintopalvelut	17	16	1
Oppisopimus	8	7	1
Ravitsemispalvelut	24	24	-
Toimisto	49	45	4
työelämäpalvelut	10	8	2
Yhteensä	461	281	180

Henkilöstön keski-ikä oli vuoden 2009 lopussa 46 vuotta. Naisten ja miesten keski-ikä oli sama. Henkilöstöstä naisia oli noin 60 % ja miehiä loput 40 %. Suurten ikäluokkien eläköityminen ei ole lähiaikoina muodostamassa suurta uhkaa Hyrian henkilöstölle. Hyria koulutus Oy:n henkilömäärä oli 31.12.2009 henkilötyövuosiksi muutettuna 451,08 henkilötyövuotta. (Hyria/henkilöstö)

### 3.2 Koulutus

Hyriassa on tarjolla seuraavat nuorten koulutusalat:

Kulttuuriala, AV-viestintä, Yhteiskuntatieteiden-liiketalouden ja hallinnon ala, Luonnontieteiden ala, Tekniikan ja liikenteen ala, Kone- ja metalliala, Laboratorioala, Logistiikka-ala, Pintakäsittelyala, Puuala, Rakennus- ja talotekniikka-ala, Sähköala, Turvallisuusala, Vaatetusala, Luonnonvara- ja ympäristöala, Maatalousala, Metsäala, Puutarhatalousala, Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, Hiusala, Matkailu-, ravitsemus- ja talousala. (Hyria/koulutusalat.)

### 3.3 Hyrian urheiluvalmennus

Suomessa on yksitoista opetusministeriön määräämää erityisen tehtävän saanutta urheilijoiden ammatillisen peruskoulutuksen järjestäjää. Urheilijoiden ammatillisen koulutuksen kokeilu alkoi vuonna 1986 neljässä ammattioppilaitoksessa ja vuonna 1990 toiminta vakinaistettiin. Hyria Koulutus Oy on yksi näistä yhdestätoista ammattioppilaitoksesta. (Suomen Olympiakomitea - huippu-urheilu - tukipalvelut.)

Urheiluvalmennus on alkanut Hyvinkään toisen asteen oppilaitoksissa jo kymmenisen vuotta sitten. Idean taustavaikuttajina olivat silloinen kulttuuri- ja vapaa-aikajohtaja Arja Hyvärinen sekä koulutusjohtaja Sirkku Verta-Lemmetty. Toimintaan haastettiin mukaan hyvinkääläisiä suurimpia urheiluseuroja Hyps, Tahko, Uimaseurat, Ponteva ja Ahmat. Ensimmäinen varsinainen palkattu koordinaattori oli Pertti Wirtanen, hänen jälkeensä koordinaattoreina ovat toimineet Virpi Wegge, Kari Ormo ja tällä hetkellä Antti Kaplas. (Kalmari 2011.)

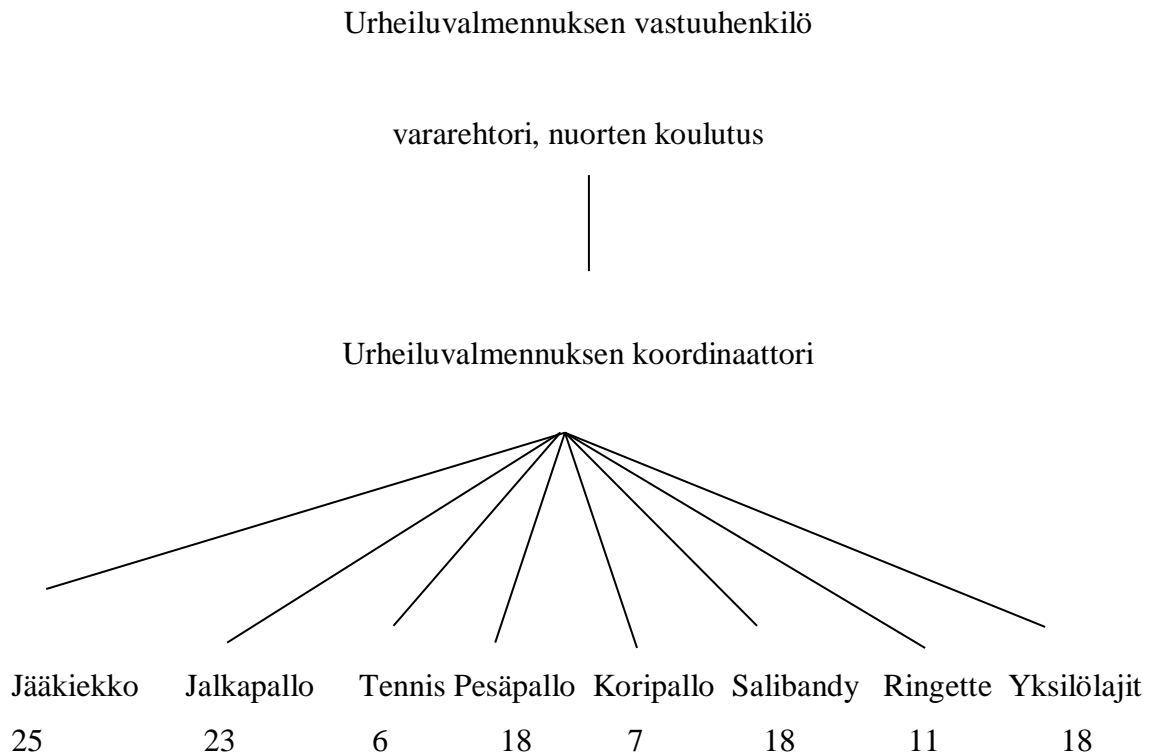
Urheiluvalmennuksen oppitunnit pidetään tiistai- ja torstai-iltapäivisin klo 14.30 - 16.00. Oppilaat saavat itselleen kurssisuorituksen jakson loputtua osallistuttuaan säännöllisesti urheiluvalmennuksen tunneille. Jaksot noudattavat Hyvinkään lukioden jaksojakoa. Oppilaille on mahdollisuus saada itselleen neljä kurssia/vuosi ja kymmenen kurssia koko opiskeluaikanaan. (Kalmari 2011.)

Hyrian urheiluvalmennukseen on mahdollisuus osallistua kaikilla Hyrian sekä Hyvinkään lukioden, (Sveitsin lukio ja Hyvinkään yhteiskoulun lukio), opiskelijoilla, jotka

pelaavat/kilpailevat jossakin urheiluseurassa. Joissain lajeissa (esim. jalkapallo, jääkiekko), jossa hakijoiden määrä on suuri, joudutaan suorittamaan jonkin asteista valintaa valmennukseen pääseville. Jääkiekkoilijoiden suuri lukumäärä aiheuttaa omat hankaluutensa urheilijoiden yksilöllisen taidon kehittämiseksi, joka on kuitenkin yksi tärkeä tavoite urheiluvalmennuksen tavoitteissa. Urheilijoiden lukumäärä vaihtelee vuoden aikana, koska osa opiskelijoista lopettaa ja uusia opiskelijoita liittyy mukaan toimintaan kesken lukuvuoden. (Kalmari 2011.)

Mukana olevat lajit ovat valikoituneet sen mukaan, kuinka aktiivisia lajien taustalla olevat seurat ovat olleet. Hyvinkäällä suosittuja lajeja, harrastemäärällä ja kansallisella menestyksellä mitattuina, ovat joukkuelajeista jalkapallo, pesäpallo, koripallo, salibandy, jääkiekko ja ringette. Onkin luontevaa, että näissä lajeissa on omat ryhmänsä mukana Hyrian urheiluvalmennustoiminnassa. Esimerkiksi lentopalloa ei Hyvinkäällä junioritasolla harrasteta lainkaan, joten sillä ei ole ryhmää urheiluvalmennuksessa. Yksilölajeista tenniksessä on Hyvinkään Tennisseuralla erittäin aktiivista junioritoimintaa, joten tennis on ollut toiminnassa mukana jo usean vuoden ajan. (Kalmari 2011.)

Lajien suosio vaihtelee vuosittain ja tällä hetkellä uutena lajina on mukana tullut alamäkiajo. Hyvinkään Pyöräilijöiden urheilijoita on mukana yksilölajien ryhmässä. Curling on ollut aikanaan vahva laji Hyvinkäällä ja siten myös mukana Hyrian urheiluvalmennuksessa, mutta suosion hiivuttua on laji pudonnut pois urheiluvalmennuksen listoilta. Kuviossa 2 on esitetty Hyrian urheiluvalmennuksen organisaatio ja eri lajeissa mukana olevien urheilijoiden lukumäärä. Urheiluvalmennuksen vastuuhenkilönä on Hyrian apulaisrehtori Markku Loiskekoski ja koordinaattorina toimii lukioiden liikunnanopettaja Antti Kaplas. Hänen tehtävänä on varata suorituspaikat ja pitää kirjaa urheilijoiden suoritusmerkinnöistä ja niiden siirtämisestä opintorekistereihin. Lisäksi hän vastaa tällä hetkellä yksilölajien valmennustoiminnasta yhdessä urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien kanssa. (Kalmari 2011.)



KUVIO 2. Hyrian urheiluvalmennuksen organisaatio v. 2013

Yhteensä 8 valmentajaa + 126 urheilijaa

### 3.3.1 Sveitsin lukion huippu-urheiluvalmennus

Hyrian urheiluvalmennuksen ohessa Hyvinkäällä toimii Sveitsin lukion huippu-urheiluvalmennus. Toiminta alkoi syksyllä 2011, jolloin seitsemän yksilöurheilijaa aloitti opiskelun ja harjoittelun Sveitsin lukiossa. Lukuvuodella 2012 – 2013 toiminnassa on mukana kolmetoista opiskelijaa. Valintakriteerinä on SM-menestys, valittavan opiskelijan täytyy olla SM-tason urheilija. Valmennuksesta vastaavat opiskelijoiden henkilökohtaiset valmentajat. Opiskelijat saavat harjoittelustaan huippu-urheilun valmennuskursseja enimmillään seitsemän kurssia lukuvuoden aikana. Pakollisia liikunnan kursseja lukiossa on vain kaksi. Lukion tarjoamat harjoitusajat ovat: maanantaina 8 – 9.30, tiistaina 8 – 9.30 ja 14.45 – 16, keskiviikkona 14.30 – 16, torstaina 8 – 9.30 ja 14.30 – 16 sekä perjantaina 14.30 – 16. Joka toisena torstai-iltapäivänä on tarjolla kaikille yhteinen kehonhallintaa ja koordinaatiota kehittävä telinejumbppaharjoitus, jota ohjaa sen alan asiantuntija. (Aamuposti, 26.10.2012.)

### 3.3.2 Harjoitusolosuhteet Hyrian urheiluvalmennuksessa

Jokaisella lajiryhmällä on omat harjoituspaikkansa. Harjoitusolosuhteiden luomisesta vastaavat yhteistyössä Hyvinkään kaupungin liikuntapalvelut ja paikalliset urheiluseurat. Kuvissa 1 ja 2 näkyvät Hyvinkään jääurheilukeskuksen kaukalot, joissa jääkiekkopelaajat ja ringeten pelaajat harjoittelevat. Lisäksi jäähallilla on kuntosali oheisharjoittelua varten.



KUVA 1. Nuorisohallin harjoituskaukalo.

KUVA 2. Kilpahallin harjoituskaukalo.

Kuvassa 3 näkyy pesäpalloilijoiden harjoituspaikka, Pihkalan pesäpallostadion, jossa pesäpalloryhmä harjoittelee elokuusta syyskuuhun ja huhtikuusta toukokuuhun. Pihkalasta löytyy sekä miesten että naisten pesäpallokentät ja lyöntiverkko lyöntitoistoharjoittelua varten. Muuna aikana harjoittelu tapahtuu pääosin Wanhan Areenan sisäharjoittelutiloissa.



KUVA 3. Pihkalan pesäpallostadion.



Kuvassa 4 näkyy jalkapalloryhmän harjoituspaikka, Villa park. Lämmitettävä tekonurmikenttä mahdollistaa harjoittelun myös talviaikaan. Kovilla pakkasilla jalkapalloilijat harjoittelevat Wanhalla Areenalla yhdessä pesäpalloilijoiden kanssa.



KUVA 4. Villa park.

Koripalloilijat ja salibandyn pelaajat käyttävät eri koulujen liikuntasaleja. Kuvassa 5 näkyy tennispelaajien harjoittelupaikka, Torikadun tenniskeskus. Siellä tennisryhmän käytössä on neljä tenniskenttää ja kuntosali.



KUVA 5. Torikadun tenniskeskus.

Kuvassa 6 näkyy uimareiden harjoittelupaikka, Sveitsin uimala. Siellä on 25 metrin allas sekä terapia-allas, missä on useita vesihierontapisteitä. Uimalasta löytyy myös kaksi kuntosalia, joita urheiluvalmennuksen eri lajiryhmät voivat vapaasti käyttää. Luku-

vuonna 2013 – 2014 on otettu uusi käytäntö loukkaantumisista kärsivien opiskelijoiden kuntoutukseen. He ilmoittautuvat uimalassa toimivalle uintiryhmän valmentajalle ja hänen johdollaan tekevät korvaavia harjoitteita.



KUVA 6. Sveitsin uimalan 25 metrin allas.

#### 4 HYVINKÄÄN URHEILUSEURAT

Hyvinkääläisten urheiluseurojen rooli on tärkeä urheiluvalmennustoiminnassa. Opiskelijat, jotka osallistuvat urheiluvalmennukseen, harjoittavat urheilu-uraansa jonkin urheiluseuran jäsenenä. Urheiluvalmennuksen valmentajat ovat aktiivisesti mukana seurojen päivittäisessä valmennustoiminnassa. Tällä hetkellä jääkiekon ja jalkapallon lajiryhmien valmentajat toimivat seurojensa valmennuspäällikköinä. Esittelen tässä lyhyesti urheiluseuroja, joiden urheilijoita on nyt, tai mahdollisesti tulevaisuudessa Hyvinkään urheiluvalmennuksen parissa.

##### *Hyvinkään Tahko ry.*

Seura on perustettu vuonna 1915. Tällä hetkellä Tahko on pesäpallon erikoisseura. Vuosi 2012 on 39. kausi ylimmässä sarjassa, joista 37 kautta yhtäjaksoisesti, eli enemmän kuin mikään muu seura. Miesten SM-mitaleja Tahkolla on saavutettuna neljä kultaa, viisi hopeaa ja kuusi pronssia. Seuran pesäpallomitalit SM-tasolla ovat yhteensä: 45 kultaa, 35 hopeaa ja 42 pronssia eli yhteensä 122 mitalia. Tuoreimpana saavutuksena seuran B-pojat (17 – 18 -vuotiaat) voittivat Suomen mestaruuden vuonna 2013. Tahkon jäsenmäärä 1.1.2010 oli 734, jolla seura on kolmen suurimman pesäpalloseuran joukossa. Kaudella 2012 Tahkossa on 12 poikajoukkuetta, kolme miesten joukkuetta, kolme tyttöjoukkuetta, yksi naisten joukkue sekä joukkue miesten superpesiksessä. (Hyvinkään Tahko 2011.)

##### *Hyvinkään Palloseura ry.*

Seura on perustettu vuonna 1947. Hyvinkään Palloseuraa edustaa kevätkaudella 2012 Suomen Palloliiton (SPL:n) eri sarjoissa 11 poikien ja kahdeksan tyttöjen joukkuetta. HYPS:n miesten edustusjoukkue pelaa kaudella 2012 kolmannessa divisioonassa. Seurassa valmennuksesta vastaa valmennuspäällikkö Peter Sampo. (Hyvinkään Palloseura 2011.)

##### *Hyvinkään Tennisseura ry.*

Hyvinkään Tennisseura on perustettu vuonna 1960. Seurassa on jäseniä noin 600, joista juniorijäseniä on 250. HYTS on ensimmäinen suomalainen tennisseura, joka palkittiin

Nuori Suomi -laatusinetillä. Seura on Suomen johtavia tennisseuroja kaikilla eri seura-toiminnan osa-alueilla. (Hyvinkään Tennisseura 2011.)

*Hyvinkään Ponteva ry.*

Voimistelu- ja urheiluseura Hyvinkään Ponteva on perustettu vuonna 1916. Koripalloa Pontevassa on pelattu vuodesta 1950. Pontevassa toimivat seuraavat jaostot: koripallo, lentopallo ja veteraanikerho. Suurin jaosto on koripallojaosto, jossa on noin 450 harrastajaa. Kaudella 2012 – 2013 Pontevan naisjoukkue pelasi ensimmäistä kauttaan koripallon naisten mestaruussarjassa. (Hyvinkään Ponteva 2011.)

*Hyvinkään Jää-Ahmat ry.*

Hyvinkään Jää-Ahmat on jääkiekkoilun erikoisseura. Jää-Ahmoissa on tällä hetkellä 11 poikajoukkuetta, leijona kiekkokoulu sekä naisten joukkue. Seuran miesten joukkue on pelannut aikanaan Suomen toiseksi korkeimmalla sarjatasolla. Tällä hetkellä seuralla ei ole miesten edustusjoukkuetta. Valmennuspäällikkönä toimii entinen huippupelaaja Tero Berg. Ahmojen kasvatteja ovat muun muassa Petteri Wirtanen, Lauri Tukonen ja Jari Sailio. (Hyvinkää Jää-Ahmat 2011.)

*Hyvinkään Uimaseura ry.*

Hyvinkään Uimaseura on uinnin erikoisseura, joka on perustettu vuonna 1967. Seuran toimintaan kuuluu uimakoulut, harrasteuinti, kilpauinti ja mastersuinti. Toimintaa perustuu vapaaehtoistoimintaan ja tähtää pitkäaikaiseen lajin harrastamiseen. (Hyvinkään Uimaseura 2011.)

*Simmis Hyvinge-Hyvinkää rf.*

Simmis Hyvinkää on vuonna 1993 perustettu uinnin erikoisseura. Seurassa on jäseniä noin 100. Sihy keskittyy toiminnassaan kilpauintiin. Seurassa on neljä kilpauintiryhmää. Ryhmillä on uintikertoja 3-8 kertaa viikossa. Lisäksi järjestetään uintileirejä 1-2 kertaa vuodessa. Sihy järjestää myös uimakouluja sekä vesiralleja. (Hyvinkään Simmis 2011.)

*Hyvinkään Ringette ry.*

Ringetteä alettiin Hyvinkäällä pelata kaudella 1984 – 1985 Ahmojen nimen alla. Vuonna 1999 perustettiin Hyvinkään Ringette. Tällä hetkellä Hyvinkään Ringetellä on seit-

semän juniorijoukkuetta, naisten edustusjoukkue ja lady-joukkue. Hyvinkäälle (Ahmat) on tullut kaksi Suomen mestaruutta 1990-luvulla. (Hyvinkään Ringette 2011.)

*Sport Club Hyvinkää ry.*

SCH on perustettu vuonna 2006. Seuran lajeihin kuuluvat nykyään salibandy, futsal ja käsipallo, joista salibandy ja futsal ovat olleet mukana seuran perustamisesta asti. SCH:ssa on lähes 350 aktiivisesti harrastavaa jäsentä. Salibandya seurassa pelataan 10 juniorijoukkueen, kahden miesten joukkueen ja yhden naisten joukkueen voimin. Seuran yksi tärkeimmistä tavoitteista on laadukkaan junioritoiminnan kehittäminen. (Sport Club Hyvinkää 2011.)

*Hyvinkään Pyöräilijät ry.*

Hyvinkään Pyöräilijät on perustettu vuonna 2003. Seurassa on alamäki-, maantie-, maasto- ja triathlonpyöräilijöitä. Seurassa on tarjolla nuoriso, harjoitus, kunto, valmennus ja kilpaliikuntaa. Jäsenmäärä on noin 250 henkeä. Seura on palkittu useasti kasvatustajaseurapalkinnolla. Seura tekee aktiivista yhteistyötä Hyvinkään Rastin ja Hyvinkään Hiihtäjien kanssa. HyPy:ssä on valmennusvastaava, joka vastaa valmennustoiminnasta. (Hyvinkään Pyöräilijät 2011.)

*Hyvinkään Rasti*

Hyvinkään Rasti on suunnistuksen erikoisseura, joka on perustettu vuonna 1967. Seura on kunnostautunut aktiivisena isojen kilpailujen järjestäjänä mm. Kytäjä-Jukola 2010 yhdessä Rajamäen Rykmentin kanssa. Seurassa on jäseniä noin 200. Lapsille ja nuorille on tarjolla alkaja-, ohjaus-, valmennus- ja harrasteryhmä. Seura järjestää myös kaiken ikäisille harrastajille tarkoitettua iltarasti toimintaa. Valmennuspäällikkönä toimii Janne Turpiainen. (Hyvinkään Rasti 2011.)

## 5 OHJATTU HARJOITTELU JA VALMENTAUTUMINEN

Suomalaisen huippu-urheilun kivijalka on vahva vapaaehtoistyö, mitä tehdään urheiluseuroissa. Jo kauan sitten on tiedostettu, että koulujen vastuu nuorten lahjakkaiden urheilijoiden kehittämisessä korostuu vapaaehtoisen järjestelmän rinnalla. (Kantola 1988a, 23.)

Huipulle tähtäävän harjoittelun aikaistaminen edellyttää toimenpiteitä jo peruskoulussa sekä keskiasteen oppilaitoksissa. (Kantola 1988a, 25.) Hyrian urheiluvalmennus vastaa jo nyt hyvin tähän haasteeseen Hyvinkäällä ja lähialueilla.

Huippu-urheilun ammattimaistumisen myötä totaalinen valmennus aloitetaan entistä varhaisemmin. Urheilijoiden koulunkäynnin ja opiskelun järjestäminen siten, että urheilun ja elämänuran tavoitteet tulevat saavutetuiksi, korostuu yhtenä huippu-urheilun peruskysymyksenä. Huippu-urheilun kannalta tärkeitä ammattiin valmistavia oppilaitoksia ovat ammattikoulut, kaupalliset oppilaitokset, urheiluopistot ja muut keskiasteen oppilaitokset. (Kantola 1988b, 44 – 45.)

### 5.1 Urheilijan ura

Nuori urheilija joutuu tekemään useita valintoja tasapainoillessaan urheilun ja koulutuksen välillä. Vanhemmat ja valmentajat kohdistavat odotuksia ja paineita sekä hänen urheilulliseen menestykseensä että opintojen jatkamiseensa. Usein urheilija joutuu valitsemaan joko urheilun tai koulutuksen. Huonoin vaihtoehto on, että nuori panostaa urheiluun ja jättää koulutuksen vähemmälle huomiolle, mutta jonkin ajan kuluttua nuori lopettaa urheilun ja jää näin tyhjän päälle. (Metsä-Tokila 2001, 12.) Tätä epäkohtaa pyritään urheiluakatemiaohjelmalla poistamaan.

Pohja huippu-urheilulle luodaan 12 – 15 vuoden iässä monipuolisella, taitokorosteisella ja lajiin suuntautuvalla harjoittelulla. Varsinainen huipulle tähtäävä harjoittelu ja valmennus alkaa 15 – 18 vuoden iässä, jolloin harjoittelu saa huippu-urheilulle ominaiset piirteet mm. harjoitusmäärän lisääntymisellä. Urheilujärjestöillä on suuri rooli urheili-

joiden elämänuran kehittämiseksi niin, että taataan koulutus, huipulle tähtäävä harjoittelu ja jopa mahdollisella ammattiuralla eteneminen. Urheilun ja koulutuksen samanaikaisesti hoitaneet kokevat vähemmän ongelmia urheilu-uran päättämisessä ja ammattiuralla etenemisessä. (Kantola 1988c, 103.)

Urheilijoiden kehitystä ja eri ikäkausien harjoittelun tavoitteita kuvataan yleisesti seuraavien vaiheiden pohjalta:

- yleisen monipuolisuuden kausi 6 – 12 v.
- perusvalmennuskausi 12 – 15 v.
- huipulle valmistava kausi 15 – 18 v.
- huippukausi 18 – 35 v.
- huipun jälkeinen kausi n. 35 v. (Kantola 1988c, 107.)

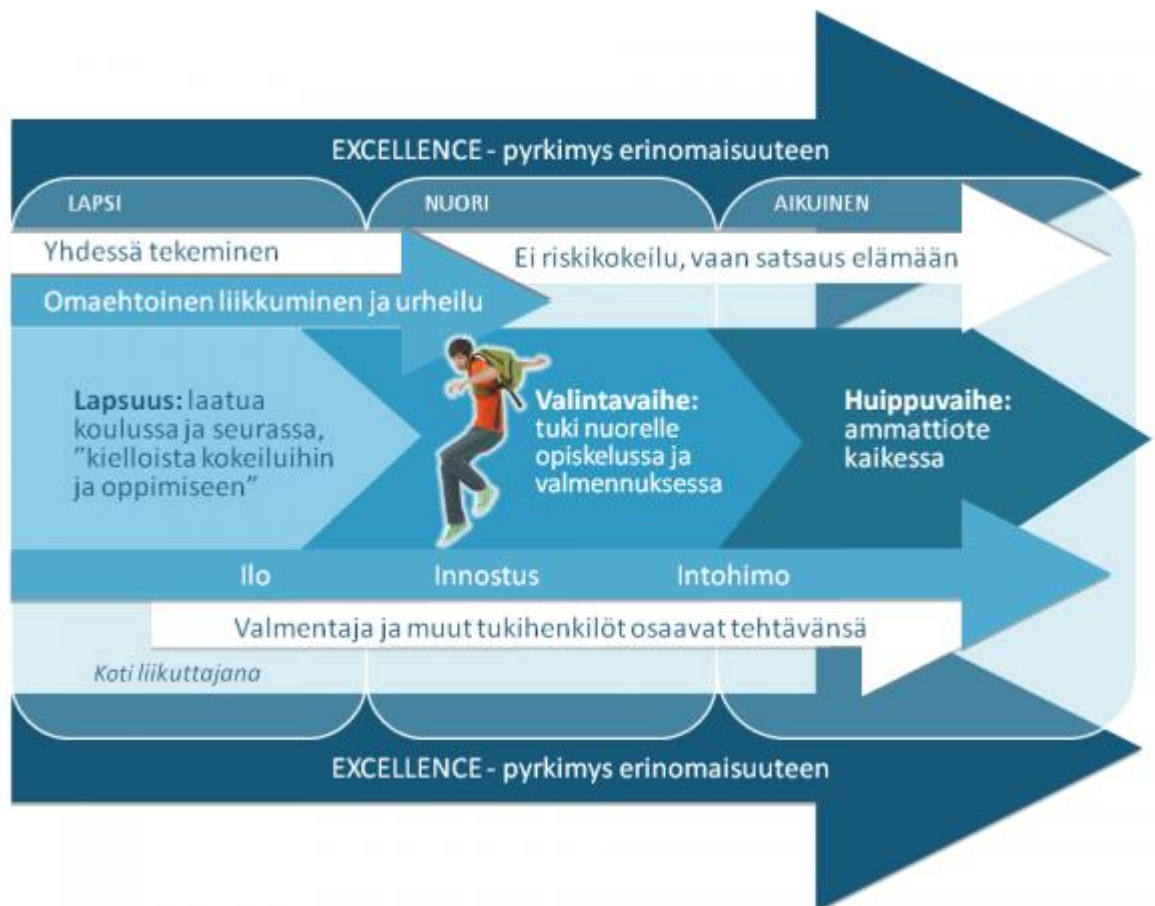
Hyrian urheiluvalmennuksessa mukana olevat nuoret ovat iältään 15 – 19 vuotta ja kuuluvat ryhmään ”huipulle valmistava kausi”. Tässä vaiheessa urheilu-uraa on taitoharjoittelun kannalta aika hioa taito-ominaisuudet huipputasoon. Taitopohjan pitäisi olla riittävä ja lajin perustaidot kunnossa. Tässä ikävaiheessa tulisi tarkasti huomioida lajin vaatimukset fyysiseltä puolelta ja harjoittaa fyysisiä ominaisuuksia sen mukaan. (Lampinen 2008a, 122.)

## 5.2 Urheilijan polku 2010-luvulla

Kuviossa 3 esitetään Huippu-urheilun muutostyöryhmän lanseeraama urheilijan polku. Se jakaantuu kolmeen vaiheeseen

- Lapsuusvaihe / lasten urheilu
- Valintavaihe
- Huippu-urheiluvaihe

Yksilöt etenevät polulla yksilöllisten ominaisuuksiensa ja harjoitustaustansa mukaisesti. Polku kertoo mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen sisällön painopisteitä polulla tulisi eri vaiheissa olla. Polku ottaa myös kantaa urheilun ja opiskelun tehokkaaseen yhteensovittamiseen. (Huippu-urheilun muutos, 2012.) Hyrian opiskelijat kuuluvat kuviossa 3 esitettyyn valintavaiheeseen. Silloin nuori tarvitsee ammattimaista tukea sekä opiskeluunsa että urheilu-uralleen.



Kuvio 3. Huippu-urheilun muutos – Urheilijan polku. (Huippu-urheilun muutos 2013.)

### 5.3 Harjoittelun periaatteita

Harjoittelun yleiset periaatteet ovat muotoutuneet urheilijoilta saatujen kokemusten sekä harjoittelun seurannan kehittymisen myötä. Harjoittelun periaatteet tähtäävät ensisijaisesti järkevään ja tehokkaaseen harjoitteluun, ylläpidon estämiseen ja optimaaliseen kehitykseen. Kantola (1989) on esittänyt tärkeimpiä urheiluharjoittelun periaatteita. Harjoittelun perusperiaatteet eivät ole noista ajoista niin paljon muuttuneet, etteikö tämä lista olisi yhä käyttökelpoinen.

#### Into ja tahto

Urheilijalla pitää olla palava innostus ja tahto harjoitella, ja nämä pysyvät korkeina niin kauan, kuin urheilija uskoo omaan kehitykseensä. Innostuksen tulee lähteä urheilijasta itsestään, vanhempien tai valmentajan puolesta harjoittelu ei johda hyviin tuloksiin.



### Säännöllisyys

Aluksi säännöllisyys tarkoittaa harjoituskertoja vähintään 3 – 4 kertaa viikossa 30 – 60 minuutin ajan. Kunnan ylläpitämiseen riittää perusominaisuuksien harjoittaminen 1 – 2 kertaa viikossa, mutta ominaissuoksien parantamiseen tarvitaan lisäksi 3 – 4 kertaa viikossa tehostettua harjoittelua.

### Jatkuvuus

Harjoittelu tulee suunnitella monen vuoden tähtäimellä kuitenkin vuodeksi kerrallaan. Harjoittelun jatkuvuus edellyttää perusteellista harjoittelun suunnittelua, oikeiden harjoitteiden käyttöä, kuormituksen asteittaista lisäystä ja tarkkaa toteutuksen seuranta.

### Nousujohteisuus

Nousujohteisella harjoittelulla lisätään vähitellen urheilijan kykyä kestää kovaa harjoittelua ja valmistetaan häntä yhä vaativampiin kilpailusuorituksiin. Suunnitelmallisen harjoittelun myötä lisätään harjoitusmääriä, nostetaan tehoa sekä keskitytään yhä enemmän lajin vaatimien ominaisuuksien kehittämiseen ja lajiharjoitteluun. Taulukossa 2 kuvataan harjoittelumäärien kasvua iän karttuessa.

Taulukko 2. Harjoittelun kokonaismäärän kasvu nousujohteisesti (Kantola, 1989)

Ikä	Tuntia/vuosi	Tuntia/vko	Tuntia/vrk
14	300	6	1
18	500	10	1-2
20	700	15	2-3
25	1000	20	2-4

### Lajinomaisuus

Harjoitusvaikutus on spesifinen. Se ominaisuus kehittyy, mitä ominaisuutta harjoitteleet. Kestävyys kehittyy harjoittelemalla kestävyyttä ja voima tekemällä voimaharjoituksia.

### Yksilöllisyys

Jokaista urheilijaa tulee kehittää yksilönä, hänen yksilöllisten edellytystensä ja tarpeidensa mukaisesti. Joukkuelajeissa yksilöllinen harjoittelu tulee sopeuttaa jouk-

kueharjoitteluun niin, että urheilijoiden henkilökohtainen kehitys tukee joukkueen tavoitteita.

#### 5.4 Valmennuksen historiaa

Urheilijoiden tavoitteelliseen toimintaan tähtäävän valmennuksen alkamisen tarkkaa ajankohtaa on mahdoton määrittää. Myös opetuksen ja valmennuksen suhteita on vaikea erotella ja näin ollen on vaikea määrittellä, milloin on valmennettu ja milloin on opetettu. Esimerkiksi jo alkuperäiskansojen taistelu- ja niitä vastaavia kisaleikkejä varten kokeneemmat soturit antoivat vinkkejä ja arvokkaita ohjeita heimojen, kansojen ja sukujen nuorille ottelijoille. (Nygren 1988, 158.)

Organisoidun kilpaurheilun syntysijoiksi on usein mainittu Brittein saaret, joilla eräissä pallopeleissä, soudussa ja nyrkkeilyssä esiintyi jo varhain aktiivista kilpailutoimintaa. Näiden lajien parissa työskenteli 1800-luvun ensi vuosikymmenillä hierojatreenareita, joiden toiminnan voidaan katsoa olleen valmennuksenomaista toimintaa. (Nygren 1988, 158.)

Kansainvälisen olympialiikkeen perustamisen myötä (v.1894) levisi järjestäytynyt kilpaurheilu laajalle ja sitä kautta myös urheiluvalmennus. Toisen maailmansodan jälkeen Neuvostoliitto ja DDR ottivat urheilumenestyksen kansalliseksi tavoitteekseen, ja tämä johti entistä tehokkaampiin valmennusjärjestelmiin ja harjoittelun määrän, tehon sekä seurannan lisääntymiseen. (Nygren 1988, 157.)

Tieteellisen ja totaalisen valmennuksen avulla erityisesti DDR pienenä maana vaikutti siihen, että perinteiset käsitykset harrastuspohjaisesta urheilusta muuttuivat. Huippu-urheilusta oli tullut ammattimaisesti harjoittelevien urheilijoiden, valmentajien, tutkijoiden ja valmennusjärjestelmien kilpailu. Yksilöiden välinen kilpailu muuttui yhä selvemmin valmennusjärjestelmien väliseksi kilpailuksi. (Kantola 1988d, 167.)

### 5.5 Suomalainen valmennusjärjestelmä 2000-luvulla

Huippu-urheilulla on ollut ja tulee olemaan vahva asema suomalaisessa liikuntakulttuurissa ja yhteiskunnassa. Huippu-urheilutuloksen syntyminen on monen tekijän summa. Tärkeimmät menestyksen edellytykset ja elementit on pystyttävä tunnistamaan, vakioimaan, systematisoimaan ja edelleen kehittämään. Tätä tavoitetta varten toimivaa koneistoa voidaan kutsua valmennusjärjestelmäksi. Suomessa valmennusjärjestelmän kehittämisestä päävastuun kantavat kansalliset lajiliitot, Olympiakomitea, valmennuskeskukset, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) sekä Jyväskylän yliopisto. Suomessa on aktiivisesti kehitetty valmennus- ja liikuntaolosuhteita ennen muita maita. 1960- ja 1970 -luvulla Suomessa käynnistettiin hankkeita valmennusjärjestelmän kehittämiseksi. Sittenkin Suomessa on seurattu myös muiden menestyneiden maiden järjestelmiä ja otettu niistä soveltuvia elementtejä osaksi Suomen valmennusjärjestelmää. 1980 -luvulla DDR ja 1990 -luvulla Norja olivat sen ajan menestysmaita, joiden järjestelmiä Suomessa tarkkaan seurattiin. (Niemi-Nikkola 2004, 387-388.)

### 5.6 Keskeisiä ”totuuksia” valmennuksesta

Osaavassa valmennuksessa tiedetään harjoituksen fysiologiset vaikutukset, oli sitten kyse yksilö- tai joukkuelajeista. Tiedetään suoritusten oikeat liikeradat ja suorituksessa vaikuttavat voimat suhteessa urheilijan valmiuksiin. Suomalaisessa valmennuksessa voidaan erottaa kaksi eri koulukuntaa: ”tieteellisen valmennuksen nimeen vannovat” ja ”käytännön kokemukseen luottavat” valmentajat. Molempien koulukuntien edustajat voivat olla osaavia ja analyyttisiä omalla tavallaan ja tehdä hyvää työtä. Hyvä valmentaja hallitsee fysiologian perusteet, lajitekniikan, osaa tehdä tarvittavat analyysit testien ja kilpailutulosten perusteella ja osaa kehittää omasta ”käyttöteoriastaan” valmennuksessa toimintatapoja, joilla hän saa selville kehittääkö harjoittelu urheilijaa vai ei. (Lampinen 2008b, 21.)

## 5.7 Kokonaisvaltainen valmennus ja lasten urheilu

Varsinkin heikosti menneiden suurkisojen jälkeen, esimerkiksi tänä vuonna Lontoon olympialaiset, alkaa mediassa keskustelu valmennuksen roolista urheilijoiden suorituksen taustalla. Usein keskusteluissa nousee esiin kokonaisvaltainen valmennus. Esitän tässä joitain näkemyksiä siitä, mitä kokonaisvaltainen valmennus voi olla.

Hyvän valmennuksen avulla saadaan aikaiseksi sopivia kehityshaasteita ihmisenä kasvuun elämän eri tilanteisiin. Valmentajan tulisi kohdata urheilija ihmisenä, jolla on oma taustansa, kehonsa, tunteensa, elinympäristönsä, ystävänsä, vahvuutensa ja kehittämis-kohteensa (Lampinen 2008b, 18 - 24).

Urheilija nähdään usein kehokoneena, jolloin valmentaminen on verrattavissa koneen korjaamiseen ja rakentamiseen. Urheilijan taito on ajattelua urheilijan kehossa, taitoa, joka on perusluonteeltaan lähellä käsityöläisen osaamista. Käsityöläisen prosessissa on vaikea erottaa, milloin käsi kuljettaa tekijää, milloin tekijä kättä. (Puhakainen 1997, 120 - 127). Kokonaisvaltaisessa valmennuksessa erottuu kolme valmennuksen problematiikkatyyppiä: urheilija kehollisena, urheilija tajunnallisena ja urheilija situationaalisenä yksilönä (Puhakainen 1995, 101).

Puhakainen (2001) kyseenalaistaa lasten ja nuorten urheilun lähtökohtia. Kenen ehdoilla luodaan kilpailujärjestelmät, valmennusohjelmat ja käytännön valmennustilanteet, ja kenen ehdoilla toteutetaan käytännön valmennustilanteet? Pitäisi muistaa, että aikuiset ovat olemassa lapsia ja nuoria varten tukeakseen ja auttaakseen heitä sille urheilun tielle, jonka lapset ja nuoret itse kokevat tärkeäksi, eikä päinvastoin. Lapset ja nuoret eivät urheile saadakseen rahaa vaan se on toimintaa, josta pursuaa ilo, innostuneisuus ja elinvoima. Aikuisten tärkein tehtävä onkin lasten ja nuorten innostuneisuuden ja elämänilon vaaliminen. Vanhemmat eivät voi määrätä ketään iloitsemaan, mutta he voivat olla avoimia lasten ja nuorten elävyyttä kohtaan, luoda edellytyksiä heidän urheilemiselleen ja suojella heidän herkkyyksistään avautuvaa maailmaa. (Puhakainen 2001, 42 - 46.)

Vanhempien olisi tärkeää oppia näkemään urheilu ja liikunta laajemmasta näkökulmasta, kuin minkä kaupallistunut urheilukulttuuri yleisesti avaa. Siten he voisivat kertoa lapsilleen liikunnan ja urheilun rikkaista mahdollisuuksista eivätkä veisi lapsiaan mu-

kaan markkinavetoiseen urheiluun. Onneksi nykyään yhä useammat vanhemmat haluavat tietää kasvatuseriaateista, joita liikuntaseurat noudattavat. Vanhempia kiinnostaa, vievätkö he lapsiaan ”suorittamaan urheilua”, vai pyritäänkö seuroissa näkemään liikunnan ja urheilun merkitys lapsille laajemmin. Vain murto-osalle nuorista aukeaa vanhempana huippu-urheilijan ura. Liian aikaisin aloitettu totaalinen harjoittelu johtaa lapsen kyllästymiseen ja mielenkiinnon loppumiseen. (Puhakainen 2001, 54 - 56.)

### 5.8 Harjoittelun tukipalvelut

Harjoitteluun liittyvistä tukipalveluista keskityn seuraavassa hierontaan ja fysikaalisiin hoitoihin.

Hieronalla on suuri osuus niin huippu-urheilijan kuin kilpakuntoilijankin lihashuollossa. Hieronnalla käsitellään niitä lihaksia, joita venyttelemällä ja voimistelemalla ei saada riittävän hyvin hoidetuksi. Hieronnalla ei ole tarkoitus korvata urheilijalle itselleen kuuluvia notkeusharjoitteita. Toisaalta huipputasolla fyysinen harjoittelu on niin kuormittavaa, että hierontaa tarvitaan täydentämään omatoimista lihashuoltoa. Hieronnan tulee olla harjoittelua tukevaa, eikä se saa rajoittaa harjoittelua. Ammattitaidoton hieroja saattaa jopa aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä urheilijalle. Hyvän hierojan käsittelyssä urheilijalle ei tule mustelmia tai ihokarvojen tupen tulehduksia. On tärkeää, että valmentaja ja hieroja tekevät läheistä yhteistyötä, jotta urheilijan lihashuolto toteutuu optimaalisesti. (Mero, Nummela, Leskinen & Häkkinen 2004, 433 – 435.)

Fysikaalisilla hoidoilla pyritään aikaansaamaan kudokset, joiden avulla voidaan rentouttaa, elvyttää verenkiertoa, vähentää kipua, lisätä hermolihasaktiivisuutta ja edistää kudosten uusiutumista. Fysikaalisia hoitomuotoja ovat: termiset hoidot (kylmä- ja lämpöhoidot), valohoidot, sähköhoidot, vetohoidot ja vesihoidot. Urheilufysioterapeutti suunnittelee yhdessä urheilijan, valmentajan ja urheilulääkärin kanssa harjoitusohjelmaan liitettävän lihasten huoltosuunnitelman. Urheilijalle tehdään tarvittavat testit, tutkimukset sekä tuki- ja liikuntaelinten kartoitus, ja tämän kartoituksen pohjalta laaditaan erityisharjoitusohjelma valmennuksen tueksi. (Pehkonen 2004, 450 – 452.)

## 6 TUTKIMUKSIA OPISKELEVAN URHEILIJAN URASTA

Nuoren Suomen aloitteesta tehdyssä tutkimuksessa (Huhta & Nipuli 2010) selvitettiin millaisin toimin lasten ja nuorten kilpaurheilua on organisoitu muissa maissa, koska Suomessa ei ole kovin paljon huomioitu kansainvälisiä kokemuksia ja hyviä käytänteitä. Tästä aihepiiristä on erittäin vähän julkaistua tutkimustietoa Suomessa, vaikka esimerkiksi nuoriso-, sosiaali- ja terveyssektorilla tutkimusnäyttö on ollut jo pitkään lähes kaiken toiminnan ja rahoituksen ehtona. Tutkimuksen painopiste oli lasten ja nuorten liikunnan ja kilpaurheilupolkujen organisoinnissa muissa länsimaissa. Tutkimus jakaantui kahteen eri tasoon: hallinnon ja ideologian tasoon. Hallinnon tason järjestelyihin kuuluivat urheilukoulut, joiden tarkoituksena on yhdistää kilpaurheilu sekä koulutus ja kasvatusta. Kansainvälisissä tutkimuksissa urheilukoulujen opiskelijoiden koulumenestys on vastannut vertailuryhmien menestystä, mutta tutkimustulokset urheilukoulujen vaikutuksesta kilpailumenestykseen ovat olleet ristiriitaisia. Ideologisissa liikunta- ja urheilumalleissa lähtökohtana ovat tietyt arvot ja tavoitteet, joihin mallien kehittymisellä on pyritty vastaamaan. Ideologisissa malleissa otetaan kantaa siihen, mitä valmennuksen tulisi missäkin ikä- ja kehitysvaiheessa sisältää. Tähän vaikuttaa voimakkaasti kulttuuriset erot. Länsimaissa on viime vuosikymmeninä huolestuttu nuorten kokonaisliikuntamäärän vähäisyydestä. Liikunta ei ole luonnollista vaan sitä lähdetään erikseen harrastamaan erityisille liikuntapaikoille. Liikunnan harrastaminen on voimakkaasti polarisoitunut. Murrosikäisten liikunnan lopettamien voitaisiin ehkäistä järjestämällä nuorille heidän erilaisiin kykyihinsä ja tarpeisiinsa soveltuvaa toimintaa. (Huhta & Nipuli 2010.)

Omassa opinnäytetyössäni (Kalmari 2011) Hämeen ammattikorkeakouluun tutkin mahdollisuuksia kehittää Hyrian urheiluvalmennustoimintaa. Tavoitteena oli löytää helposti toteutettavia keinoja, joilla urheiluvalmennuksesta saataisiin paras teho opiskelijoiden harjoitteluun ja samalla saataisiin myös houkutelua lähikunnista uusia opiskelijoita Hyvinkään toisen asteen oppilaitoksiin. Tutkimusta varten lähetin kyselyt tärkeimpien sidosryhmien edustajille (urheiluseurat, oppilaitokset ja kaupungin liikuntatoimi), joissa kysyttiin näiden tietoisuutta urheiluvalmennustoiminnasta sekä kehittämisehdotuksia. Näiden kyselyjen, omien kokemusten sekä muiden urheiluvalmennuksen valmentajien ehdotusten perusteella laadin kymmenen kohdan kehittämisohjelman. Tärkeimmäksi kehittämiskohteeksi tulivat sekä urheiluvalmennuksen ja hyvinkääläisten urheiluseuro-

jen- että urheiluvalmennuksessa olevien lajien välinen yhteistyö. Itse valmennustoiminnassa haluttiin lisää valmennukseen liittyviä teorialuentoja sekä säännöllisiä kaikille yhteisiä fyysisten ominaisuuksien testejä.

Gröhn & Riihivuori (2008) tutkivat pro-gradu työssään suomalaisen urheiluakatemiajärjestelmän toimintaa korkeakouluissa opiskelevien urheilijoiden kannalta. Tutkimuksessa selvitettiin urheilijoiden akatemiapalveluiden käyttöä ja palveluiden tärkeyttä sekä urheilijoiden onnistumista urheilu-uran ja korkea-aste opiskelun yhdistämisessä. Tutkimuksen mukaan käytetyimpiä urheiluakatemiapalveluita olivat valmennus-, hieronta-, testaus-, opintojen ohjaus- ja opintojen erityisjärjestelypalvelut. Tärkeimmiksi palveluiksi paljastuivat fysioterapia-, hieronta-, lääkäri- ja erityisjärjestelypalvelut. Urheiluakatemioiden välillä löydettiin eroja. Pääkaupunkiseudulla koettiin urheilu-uraa tukevat palvelut tärkeämmiksi ja valmennuspalvelut koettiin vähemmän tärkeiksi kuin muissa akatemioiden välillä. Tutkittaessa urheiluakatemiaan vaikuttavista urheilun ja opiskelun yhdistämiseen havaittiin, että 30 % urheilijoista koki, ettei urheiluakatemia helpottanut urheilun ja opiskelun yhdistämistä lainkaan, 40 % koki urheiluakatemia helpottaneen jonkin verran urheilun ja opiskelun yhdistämistä ja 17 % koki urheiluakatemia vaikutuksen merkittäväksi. Urheilijoista lähes 80 % oli tyytyväisiä opintomenestykseensä korkea-asteella, vaikka 61 % urheilijoista koki urheilun vaikuttaneen hidastavasti opintoihinsa. 59 % urheilijoista kertoi onnistuneensa yhdistämään urheilun ja opiskelun hyvin tai kiitettävästi. Tutkimus toteutettiin verkkokyselynä yhteistyössä Suomen Olympiakomitean kanssa. Tutkimukseen osallistui urheilijoita viidestä eri urheiluakatemiasta (N=202, 51 % naisia, 49 % miehiä).

Jokinen (2008) tutki pro-gradu työssään huippu-urheilijoiden kokemuksia urheilun ja yliopisto-opiskelun yhdistämistä. Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan läsnäolopakkisuus aiheutti ongelmia kurssien suorittamiseen ajoissa. Tämä puolestaan vaikutti opintotuen saamiseen aiheuttaen urheilijoille ylimääräistä stressiä. Urheilijoiden mielipiteet, erikoisjärjestelyistä urheilun ja opintojen yhdistämisen helpottamiseksi, jakaantuivat. Tärkeimmät tulolähteet urheilijoilla olivat erilaiset liiton ja seuran tuet, erilaiset stipendit, sponsorirahat ja aiemmin mainittu opintotuki. Urheilijat olivat tyytyväisiä siihen, että olivat saaneet opiskelupaikan ja edenneet opinnoissaan. Myös urheilulliset tavoitteet olivat pysyneet halutulla tasolla. Ongelmiksi koettiin opintotuen saamiseen liittyvät ongelmat sekä työkokemuksen puute työelämään siirryttäessä. Tutkimus oli

toteutettu kvalitatiivisena ja aineistolähtöisenä. Aineisto oli kerätty haastattelemalla kansainvälisen tason yksilöurheilijoita (N=8)

Turpeinen (2012) tutki pro-gradu työssään lukio-opiskelun ja urheilun yhdistämistä Joensuussa sekä urheiluakatemiajärjestelmän kehitystä. Urheiluakatemia syntyi Joensuun Yhteiskoulun lukion urheiluvalmennuksen aloitteesta 2000-luvun alussa ja on tällä hetkellä levinnyt myös muiden oppilaitosten saataville. Urheiluakatemian parissa on lähes 300 urheilijaa yli 20 lajissa. Urheilijat olivat enimmäkseen hyvin tyytyväisiä Joensuun Urheiluakatemian valmennukseen ja sen yhteen sovittamiseen heidän omaan harjoitteluunsa. Suurimmiksi ongelmiksi tulivat ajan puute ja väsymys, siitä huolimatta urheilijat kokivat opiskelun ja urheilun yhdistämisen olleen melko helppoa. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista ja kvantitatiivista metodologiaa. Tutkielman lähteinä on käytetty arkistolähteitä, kirjallisuutta, digitaalisia lähteitä, internet-lähteitä, haastattelua sekä kyselytutkimusta (N=48, 35 % naisia, 65 % miehiä).

Metsä-Tokila (2001) tutki väitöskirjassaan nuoren urheilijan mahdollisuuksia yhdistää huipulle tähtäävä valmennus- ja kilpailutoiminta sekä opiskelu. Usein nuori urheilija joutuu valitsemaan opiskelun tai urheilu-uran välillä. Analyysin kohteena olivat koulutusjärjestelmät, niin toisella asteella kuin korkea-asteella kahdeksassa eri maassa: Yhdysvalloissa, Englannissa, Belgiassa, Keniassa, entisessä Neuvostoliitossa ja Venäjällä, Kiinassa, Ruotsissa ja Suomessa. Tutkimuksessaan Metsä-Tokila loi neljä erilaista urheilijoiden opintoväylämallia. 1) Valtiojohtoinen malli, jossa valtio rahoittaa toiminnan. Viranomaiset laativat toiminnan rajat, ohjeet ja tavoitteet. Urheilullista menestystä korostetaan. Tämä mallin maita olivat Neuvostoliitto ja Kiina. 2) Pohjoismainen malli, jossa julkinen sektori vastaa suurimmaksi osaksi kustannuksista. Kouluilla on suuri autonomia ja mahdollisuus erikoistua. Yleiset raamit tulevat viranomaisilta. Urheilullisen menestymisen lisäksi opinnot ovat tärkeitä. Tämä malli on Suomessa ja Ruotsissa. 3) Murrosmalli, jossa rahoitus tulee kouluilta ja rahoittajilta. Koulut, keskushallinto ja yritysmaailma tekevät yhteistyötä. Koulut kilpailevat sekä oppilaista että erityiskoulun statuksesta. Tämä malli on Iso-Britanniassa. Keniassa ja Belgiassa esiintyy oppilaitoskohtaisia eroja ja kulut kattaa oppilaitos. 4) Markkinatalousvetoinen malli, jossa rahoitus tulee paikallisyhteisöiltä ja sponsoreilta. Oppilaitokset ovat melko autonomisia, urheilutoimintaa kuitenkin valvotaan ja säännellään. Toiminnan tulee olla taloudellisesti kannattavaa. Tämä malli esiintyy Yhdysvalloissa. Urheilu-uran ja opiskelun yhdistämi-



nen oli haasteellista kaikissa vertailumaissa. Aikapula koettiin yleiseksi ongelmaksi ja siihen ratkaisuna esitettiin urheilijoiden mahdollisuus sopia yksilöllisesti koe- ja tentti-aikataulunsa. Lisäksi opinto-ohjauksen lisääminen auttaisi. Urheilijoiden taloudellisen tukijärjestelmän joustaminen tapauskohtaisesti auttaisi ongelmissa, jotka nousevat esiin opintotukien ja urheilijoiden apurahoihin liittyvissä määräyksissä. Joukkuelajien soveltamisessa koulujärjestelmään auttaisi tiiviimpi paikallinen yhteistyö seurojen ja oppilaitosten välillä. Opintojen optimaalinen yhdistäminen harjoitteluun vaatii joustoja sekä oppilaitoksilta että harjoitteluohjelmalta esimerkiksi sovittamalla tenttiaikatauluja kilpailukauden ulkopuolelle. Vertailevan tutkimuksen pääasiallisena lähteenä Metsä-Tokila käytti James Riordanin tutkimuksia, jotka pohjautuivat pitkään kenttätöihin Neuvostoliitossa. Muita lähteitä olivat tutkimuskirjallisuus, opetusviranomaisten ja urheiluorganisaatioiden raportit, haastattelut, televisiodokumentit, oppilaitosten vuosikertomukset sekä internet -lähteet.

Aikaisemmat tutkimukset osoittavat selkeästi, että urheiluakatemiatoimintaa tarvitaan Suomessa ja sitä pitää edelleen kehittää. Tehokasta urheiluakatemiatoimintaa saadaan aikaiseksi kun hyödynnetään alueella olevat yhteistyökumppanit ja räätälöidään toiminta alueelle sopivaksi.

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimusaihe hahmottui itselleni jo hyvissä ajoin. Toukokuussa 2011 liikuntatieteellisen tiedekunnan pääsykokeiden henkilökohtaisessa haastatteluosuudessa kerroin jo tulevasta tutkimusaiheestani haastattelijoille. Usean vuoden työskentely Hyrian urheiluvalmennuksen pesäpalloryhmän valmentajana on herättänyt mielenkiintoni aiheeseen.

### 7.1 Tavoitteet ja tutkimusongelmat

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, miten Hyrian urheiluvalmennukseen osallistuneet opiskelijat olivat kokeneet Hyrian urheiluvalmennuksen. Selvitin, mihin asioihin opiskelijat olivat tyytyväisiä, mitkä asiat pitäisi tehdä heidän mielestään toisin ja miten urheiluvalmennus oli kehittänyt opiskelijoita heidän urheilu-urallaan.

Tutkimusongelmat:

1. Mitä mieltä opiskelijat ovat Hyrian urheiluvalmennuksesta?
2. Onko opiskelijoilla odotuksia erilaisille tukipalveluille?
3. Miten Hyrian urheiluvalmennus on tukenut opiskelijoiden kehittymistä omassa lajissaan?
4. Mitä kehitettävää opiskelijoiden mielestä Hyrian urheiluvalmennuksessa on?

### 7.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusaineisto kerättiin opiskelijoiden kirjoittamilla aineilla. Tutkimus oli luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tapaustutkimus, joka toteutettiin hermeneuttis-fenomenologisella tutkimusotteella. Opiskelijat voivat kirjoittaa asiat juuri siten, miten he olivat ne itse kokeneet. Tarkoituksena oli keskittyä ymmärtämään tutkittavana olevan ilmiön laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Hyrian opiskelijoiden kokemuksia Hyrian urheiluvalmennuksesta. Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmäksi valitsin ainekirjoituksen,

koska siinä opiskelijat saivat kertoa asiat, kuten ovat ne itse kokeneet. Ainekirjoitusta varten annoin opiskelijoille ohjeet kirjallisesti. Ohjeissa oli laadittu tietyt teemat, joista opiskelijat saivat rungon omaan kirjoitustyöhönsä. Uskon, että tämä valmis teemoittelu helpotti kirjoitustyötä. Opiskelijat kirjoittivat aineensa anonymisti ja merkitsivät sukupuolensa (tyttö/poika) ja lajiryhmänsä. Opiskelijoille kerrottiin, että aineita käytetään vain tätä tutkimusta varten ja ne käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Aineet eivät liittyneet mitenkään opiskelijoiden muuhun koulunkäyntiin, eivätkä esimerkiksi äidinkielenopettajat lukeneet aineita. Tämän takia kirjoitusohjeissa kerrottiin, ettei opiskelijoiden tarvitse kiinnittää huomiota oikeinkirjoitukseen eikä muutenkaan kieliopilliseen asuun. Kirjoitustilannetta pyrittiin helpottamaan näillä edellä mainituilla toimenpiteillä.

Laadullisella tutkimuksella ei ole mitattavaa totuusarvoa, vaan se pyrkii tutkittavan ilmiön ymmärtämiseen. Laadullisella tutkimuksella käsitellään enemmän merkityksiä, kun taas määrällisellä tutkimuksella käsitellään enemmän numeroita. Tästä huolimatta tarkoitus ei ole asettaa suuntauksia toistensa vastakohtiksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 128.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei tehdä tilastollisia määriin perustuvia analyysyjä, joten vastaajien määrällä ei ole merkitystä (Kujala 2007, 17). Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään varsin pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman tarkasti. Aineiston tieteellisyyden kriteerinä on määrän sijaan laatu. Tutkijan tavoitteena on pyrkimys sijoittaa tutkimuskohde yhteiskunnallisiin yhteyksiin ja antaa siitä historiallisesti yksityiskohtainen ja tarkka kuva. (Eskola & Suoranta 2008, 18.) Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2004, 152).

Laadullinen tutkimus on prosessi, jossa tutkimuksen eteneminen ei ole välttämättä etukäteen jäsennettävissä selkeisiin vaiheisiin, vaan esimerkiksi tutkimustehtävää tai aineistonkeruuta koskevat ratkaisut voivat vähitellen muotoutua tutkimuksen edetessä. Tutkimusongelma ei ole selkeä vielä tutkimuksen alussa, vaan se täsmentyy koko tutkimuksen ajan. (Kiviniemi 2010, 70 – 71.)

Laadullisessa tutkimuksessa suositaan ihmistä tiedon keruun välineenä ja käytetään metodeja, joissa tutkittavan ”ääni” ja näkökulmat pääsevät esille. Metodeina käytetään

mm. teemahaastatteluja, osallistuvaa havainnointia, ryhmähaastatteluja ja erilaisten dokumenttien sekä tekstien diskursiivisia analyyssejä. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei sattumanvaraisesti. (Hirsjärvi ym. 2004, 155.) Tapaustutkimukselle (case study) on tyypillistä, että haetaan yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa yksittäisestä tapauksesta tai pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevia tapauksia (Hirsjärvi ym. 2004, 125).

Itse valitsin työksi laadullisen tutkimuksen, koska se sopi mielestäni paremmin omaan työhöni kuin määrällinen tutkimus. Tutkimuskohteena oli tarkoituksenmukaisesti valittu kohdejoukko, Hyrian urheiluvalmennuksen opiskelijat. Laadullisen tutkimuksen luennoilla luennoitsija kertoi meille opiskelijoille, ettei ole yhtä oikeaa tapaa tehdä laadullista tutkimusta. Tämä tieto, kokemattomana tutkijana, vahvisti käsitystäni siitä, että juuri laadullinen tutkimusote sopii hyvin oman työni metodiksi.

### 7.3 Hermeneuttis-fenomenologinen tutkimusote

Hermeneuttis-fenomenologinen metodi vaatii tutkijalta toistuvaa perusteiden pohtimista tutkimuksen eri vaiheissa esiin tulevien ongelmien yhteydessä. Kokemus, merkitys ja yhteisöllisyyden käsitteet ovat keskeisessä osassa fenomenologisessa ja hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä. Tietokysymyksistä keskeisiä ovat ymmärtäminen ja tulkinta. Fenomenologia tutkii kokemuksia, jotka käsitetään laajasti ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa, siihen maailmaan, jossa hän elää. Eläminen on kehollista toimintaa ja havainnointia, samalla myös koetun ymmärtävää jäsentämistä. (Laine 2010, 28 - 29.)

Fenomenologiassa on tarkoitus saada esille tutkittavan välitön kokemus. Aineiston hankinnassa on tärkeää, että tutkija vaikuttaisi mahdollisimman vähän tutkittavien tuottamiin kokemuksiin. Tutkimustilanne tulisi olla sellainen, että tutkittavat voisivat vapaasti ja avoimessa ilmapiirissä tuoda kokemuksensa esiin. Tutkimuskysymysten tulisi olla mahdollisimman avoimia. Ne voidaan esittää joko suullisesti tai kirjallisesti. Kysymysten pitäisi antaa tutkittaville mahdollisuus kertoa kokemiaan mielikuvia ja elämyksiä

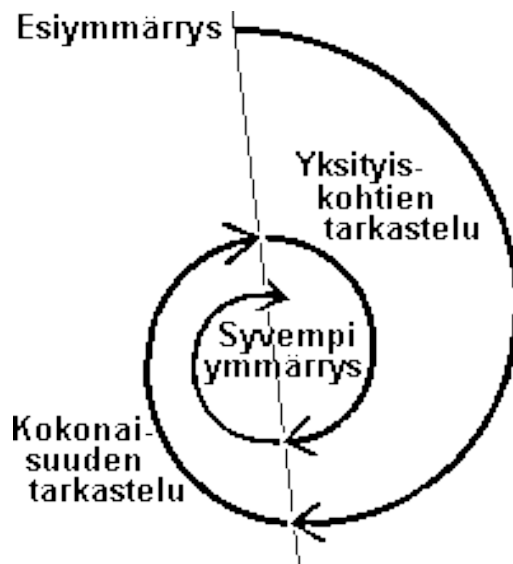
tutkittavasta aiheesta. Haastateltavien määrä vaihtelee muutamasta aina useaan kymmeneen haastateltavaan. (Virtanen 2006, 170.)

Fenomenologiassa ihmisen suhde maailmaan on intentionaalinen, mikä tarkoittaa sitä, että kaikki merkitsee meille jotakin. Todellisuus ei ole mitä tahansa, vaan jokaisessa havainnossa kohde näyttäytyy havaitsijan pyrkimysten, kiinnostusten ja uskomusten valossa esimerkiksi hyvänä, kauniina, haluttavana tai kiinnostavana. Kokemus muotoutuu merkitysten mukaan, jotka ovat fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde. Ihmisyksilö on yhteisöllinen kulttuuriohento. Eri kulttuuripiireissä elävillä ihmisillä on erilainen elämismaailma ja erilaisilla asioilla on heille toisistaan poikkeavat merkitykset. (Laine 2010, 29 - 30.)

Hermeneutiikka on teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Siinä tutkitaan ihmisten välistä kommunikaatiota. Tutkimusaineisto koostuu toisten ihmisten haastatteluista. (Laine 2010, 31.)

Hermeneuttinen kehä voidaan nähdä jatkuvana vuoropuheluna tutkijan ja tutkimusaineiston kanssa. Siinä tutkija ryhtyy, saamansa aineiston kanssa, eräänlaiseen vuoropuheluun, jonka tavoitteena on toiseuden ymmärtäminen. Lopullinen tieto syntyy vasta tuon vuoropuhelun seurauksena. Kehätien alussa tutkija tekee omia tulkintojaan jo hankkiessaan aineistoa. Tämän jälkeen palataan saatuun aineistoon ja yritetään nähdä uusin silmin, mitä tutkittava on tarkoittanut ilmaisullaan. Silloin nousee esiin asioita, joita ei aluksi huomattu lainkaan tai joita pidettiin epäolennaisina. Tutkija luo uuden tulkinnan ilmaisujen merkityksistä. Tutkija tekee aineiston pohjalta tulkintaehdotuksen. Tämän kehäliikkeen tarkoituksena on löytää todennäköisin ja uskottavin tulkinta siitä, mitä tutkittava on tarkoittanut. (Laine 2010, 36 – 37.)

Kuviossa 4 näkyy, miten tutkijalla on työn alkaessa kohteesta jonkinlainen alustava mielikuva, esiyymmärrys, jota hän sitten pyrkii syventämään ensin yksityiskohtien tarkastelulla, siirtyen sitten kokonaisuuden tarkasteluun. Näkökulmaa vaihtamalla kohteen ymmärtäminen ensin laajenee, ja kun sen jälkeen palataan aikaisempaan näkökulmaan, myös siinä päästään entistä syvemmälle, äsken saadun laajemman näkemyksen ansiosta.



KUVIO 4. Hermeneuttinen kehä (<http://www2.uiah.fi/projekti/metodi/040.htm>)

Fenomenologia sopii metodiksi, kun aihetta on tutkittu vähän. Omassa työssäni tutkimusaineiston kerääminen tapahtui ainekirjoitusmenetelmällä ja tutkimuksen viitekehyyksellä loin esiymmärryksen tutkittavasta aiheesta, jota sitten laajensin ainekirjoituksia tulkitsemalla palaten välillä takaisin alkupisteeseen ja jatkaen jälleen eteenpäin. Näillä toimenpiteillä tutkimukseni täyttää hermeneuttis-fenomenologisen tutkimusotteen tunnuspiirteet.

#### 7.4 Narratiivisuus

Narratiivisuus käsitteenä on peräisin latinan kielestä, missä se tarkoittaa kertomista ja kertomusta. Tarinnallinen eli narratiivinen tutkimustapa viittaa lähestymistapaan, jossa pääosassa ovat kertomukset tiedon välittäjänä ja rakentajana. Tutkimus käyttää materiaalinaan kertomuksia. (Heikkinen 2010, 143.) Narratiivisuus on moninaista, ei ole yhtä ainuttakaan tapaa soveltaa narratiivista lähestymistapaa (Kaasila, Rajala & Nurmi 2008, 5). Narratiivisuus viittaa tutkimukseen, jossa tarinan, kertomuksen tai narratiivin käsitettä käytetään ymmärryksen välineenä (Hänninen 2003, 15). tarinat ovat elämäntarinoita ja ne voivat olla sidoksissa yhteen teemaan tai ne voivat koskea ihmisen koko elämän vaiheita. Omaelämäkerrat, päiväkirjat, kirjeet ja muistelmat ovat tiedonkeruutapoja, joissa pyritään ymmärtämään toimijoita heidän itsensä tuottamien kertomusten, tarinoiden ja muistelujen avulla. (Hirsjärvi ym. 2004, 206 - 207.)

Narratiivissa tutkija suo haastateltavalle tilaisuuden muotoilla yhtenäinen kertomus tutkimuskohteena olevasta ilmiöstä. Ne voivat olla kokonaisia kertomuksia, selontekoja tapahtumien kulusta, niiden kehityksestä tai käänteistä. (Kaasila ym. 2008, 123.) Narratiivinen lukutapa vaatii kolmen eri kertomuksen jatkuvaa keskinäistä dialogia: kertojan näkemystä, taustateoriaa ja lukijan tulkintaa. Tutkijan vastuulle jää löytää tarinoista se oleellinen, mikä puhuttelee myös muita lukijoita. (Kujala 2007, 27.)

Tutkimukseni aineiston keruussa opiskelijoiden aineet olivat erilaisia tarinoita, joissa he kuvasivat omaa käsitystään Hyrian urheiluvalmennuksesta. Osalla opiskelijoista oli siitä jo yli kahden vuoden kokemus, osa opiskelijoista oli ollut mukana vasta puoli vuotta. Opiskelijoilla oli mahdollisuus kirjoittaa asioista oman kokemuksensa perusteella. Aineidensa loppuun opiskelijat kirjoittivat vielä oman johtopäätöksensä kirjoittamastaan. Tarinoista tuli kirjoittajiensa näköisiä.

#### 7.5 Ainekirjoitus tiedonkeruumenetelmänä

Kirjoitettu aineisto edellyttää erilaista käsittelytapaa kuin numeerinen tai lyhytvastausaineisto. Lyhytvastausaineisto voidaan tarvittaessa esittää luetteloina, mutta kirjoitettua aineistoa ei voi tiivistää numeroiksi tai kategorioiksi, vaan jatkokäsittely edellyttää aina tulkintaa. (Heikkinen 2010, 148 – 149.)

Kirjoittamalla tutkittava saa itse päättää, mitä hän haluaa kertoa. Hän kertoo niistä tapahtumista, joita pitää tärkeinä ja jättää kirjoittamatta niistä asioista, joita hän ei halua muistella. Kirjoittaessaan ihminen on yksin ajatustensa, kokemustensa, motivaationsa ja kirjoitusvälineidensä kanssa, minkäänlaista vuorovaikutussuhdetta ei ole läsnä. Ongelmaksi voi muodostua, että joitakin tärkeitä asioita jää kertomatta tai unohtuu. Tämä saattaa lisätä riskiä tulosten vääristymiseen. Tällaista ongelmaa ei esiinny haastatteluisissa, joissa voidaan esimerkiksi jatkokysymysten avulla saada tarvittavaa lisätietoa. (Eskola & Suoranta 2008, 122 - 124.)

Omassa työssäni pyrin helpottamaan kirjoittajien työtä antamalla heille ohjeistuksen avulla teemoja, joista he kirjoittavat. Mielestäni opiskelijoiden kirjoittaminen sujuikin sujuvasti, eikä suurta kirjoittamisen tuskaa ilmennyt.

## 7.6 Teemoittelu

Ensimmäinen lähestyminen laadullisen tutkimuksen aineistoon tapahtuu teemojen kautta. Saadusta aineistosta voidaan nostaa esiin tutkimusongelmaan olennaisesti liittyviä teemoja. Tutkimusaineistosta etsitään ja sitten erotellaan tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet, ja koetetaan löytää yhteys tutkimusongelmiin. (Eskola & Suoranta 2008, 174.)

Laadullisessa tutkimuksessa on se riski, että aineiston analysointi jätetään tematisoinnin nimissä tapahtuneeksi sitaattikokoelmaksi. Sitaatit voivat olla mielenkiintoisia, mutta ne eivät pelkästään riitä. Tarvitaan myös tutkijan omaa tulkintaa. Sitaatteja voidaan käyttää muun muassa perustelevaan tutkijan tekemää tulkintaa, aineistoa kuvaavana esimerkkinä ja elävöittämään tekstiä. (Eskola & Suoranta 2008, 175.)

Runsas sitaattien käyttö antaa kokonaisvaltaisen kuvan aiheesta, mutta vaarana on, että raportti paisuu liian suureksi ja vaikealukuseksi. Tarkkoja sääntöjä sitaattien käytöstä ei ole. Tutkijan on mietittävä, käyttääkö hän useampia sitaatteja peräkkäin vai lisääkö väliin omaa analyysia ja tulkintaa. (Eskola & Suoranta 2008, 180.)

## 7.7 Aineiston hankinta ja sen käsittely

Keväällä 2013 sovin Hyrian urheiluvalmennuksen koordinaattorin kanssa, että opiskelijat kirjoittaisivat aineet liittyen pro gradu -tutkielmaani. Olin yhteydessä myös molempien lukioiden rehtoreihin ja sovimme, että aineet kirjoitettaisiin lukion koeviikon aikana. Päivämääräksi sovimme tiistain huhtikuun toinen päivä. Kirjoitusaika oli kello 8.00 – 12.00, Hyrian urheiluvalmennuksen harjoitusaika. Kirjoituspaikkana olivat molempien lukioiden atk-luokat, joissa opiskelijoilla oli käytössään tietokoneet kirjoittamista varten. Heti kello 8.00 kirjoittamaan tulivat Hyrian opiskelijat ja ne lukiolaiset, joilla ei tuona päivänä ollut koetta. Kokeessa olleet lukiolaiset tulivat atk-luokkaan heti kokeesta vapauduttuaan. Itse olin Hyvinkään yhteiskoulun lukiossa ja koordinaattori Antti Kaplas oli paikalla Sveitsin lukiossa. Näin varmistimme, että jos opiskelijoilla tulee kysyttävää, paikalla on henkilö, joka osaa auttaa opiskelijoita. Kirjoitustilanteen alussa opiskelijoille annettiin ohjeistus (Liite 1) kirjoittamista varten. Näillä toimenpiteillä parannettiin tut-



kimuksen validiteettia. Kirjoitettuaan aineensa opiskelijat tallensivat ne tarkoitusta varten luotuun kansioon, josta siirsin aineet omalle muistitikulleni. Lisäksi tulostin aineet heti atk-luokassa. Aineet kirjoitettiin nimettöminä ja tilaisuudessa painotimme vielä opiskelijoille, että aineet pysyvät luottamuksellisesti vain minun hallussani ja niitä käytetään ainoastaan tutkimustyöhöni.

Molempien lukioiden rehtoreiden kanssa sovittiin, että ne opiskelijat, jotka eivät päässeet tiistaina ainettaan kirjoittamaan, voisivat kirjoittaa sen myöhemmin saman viikon aikana koulujen atk-luokissa. Jätin rehtoreille ohjeistuslaput ja he lupasivat lisäksi vielä suullisesti ohjeistaa mahdollisia kirjoittajia. Tästä lisämahdollisuudesta muistutettiin lisäksi Wilma-järjestelmän kautta. Yhtään jälkikirjoittajaa ei kuitenkaan paikalle ilmaantunut.

Viikkoa ennen kirjoittamisajankohtaa jaoin jokaisen lajiryhmän valmentajalle lupalapun (Liite 2), jotka opiskelijat käyttivät kotonaan ja palauttivat ne lajiryhmän valmentajalleen tai toivat ne mukanaan ainekirjoitustilanteeseen huoltajan nimikirjoituksella varustettuna. Kahdella opiskelijalla ei tuota lupalappua ollut mukana, joten soitimme heidän huoltajilleen ja saimme luvan puhelimitse. Olin etukäteen kertonut lajiryhmien valmentajille tutkimuksesta ja ainekirjoituksen teemoista, ja pyysin heitä näin valmistamaan opiskelijoita kirjoitustilanteeseen.

Tutkimusjoukkona olivat kaikki Hyrian urheiluvalmennuksen opiskelijat. Aineita kirjoitettiin yhteensä 30, joista tyttöjen oli 11 ja poikien 19. Lajiryhmittäin kirjoittajat jakautuivat seuraavasti: jääkiekko 3, yksilölajit 3, tennis 1, ringette 6, koripallo 2, pesäpallo 11 ja jalkapallo 4. Aineiden pituudet vaihtelivat puolesta kahteen sivuun. Taulukosta 3 näkyy lajiryhmittäin, kuinka monta opiskelijaa ilmoittautui Hyrian urheiluvalmennukseen lukuvuonna 2012 - 2013, kuinka monta opiskelijaa osallistui aktiivisesti toimintaan (sai lukuvuodessa kaksi kurssia tai enemmän) ja kuinka monta opiskelijaa osallistui tutkimukseen liittyvään ainekirjoitukseen.

TAULUKKO 3. Hyrian urheiluvalmennukseen ilmoittautuneet opiskelijat lukuvuonna 2012 – 2013. Aktiivisesti mukana olleet opiskelijat (lukuvuodessa kaksi kurssia tai enemmän suorittaneet) ja ainekirjoitukseen osallistuneet opiskelijat lajiryhmittäin.

Lajiryhmät	Ilmoittautuneet	2 kurssia tai enemmän suorittaneet	Ainekirjoittajat
<b>Jääkiekko</b>	25	12	3
<b>Yksilölajit</b>	18	18	3
<b>Tennis</b>	6	5	1
<b>Ringette</b>	11	7	6
<b>Koripallo</b>	7	2	2
<b>Pesäpallo</b>	18	13	11
<b>Jalkapallo</b>	23	16	4
<b>Yhteensä</b>	108	73	30

Narratiivisen aineiston analyysin aloitin avoimella lukemisella, antauduin tarinan vietäväksi odottaen, mitä tapahtuu seuraavaksi. Toisella lukukerralla pyrin löytämään tarkkoja vivahteita. Vasta tämän jälkeen siirryin sisällön analyyttiseen läpikäyntiin. (Hänninen 2010, 167.)

Tulostettuani aineet luin ne selaten läpi ja loin näin alustavan käsityksen aineiden sisällöistä. Aineet oli kirjoitettu tietokoneella, joten lukeminen oli helppoa, kun ei tarvinnut tulkita erilaisia käsialoja, kuten olisi pitänyt käsinkirjoitettujen aineiden kanssa tehdä. Kesän aikana luin aineet uudelleen ja syvensin näin esiymmärrystäni. Syksyllä otin aineet jälleen käsittelyyn ja aloin etsiä niistä erilaisia teemoja. Erivärisillä tusseilla yliviväsin aineista lauseita teemoittain. Teemoiksi muodostuivat seuraavat:

*Sininen*, oma urheilu-ura ja urheilulliset tavoitteet tulevaisuudessa.

*Keltainen*, mielipiteet urheiluvalmennuksesta (tuntimäärä, ajankohta, valmennus, olosuhteet).

*Punainen*, odotukset tukipalveluille (lääkäri, fysioterapia, hieronta, opinto-ohjaus, asi-  
antuntijaluennot).

*Vihreä*, miten on tukenut kehittymistä omassa lajissa?

*Oranssi*, mitä kehitettävää on urheiluvalmennuksessa?

Näiden valikoitujen teemojen myötä, muotoutuivat myös lopulliset tutkimusongelmat työlleni. Palasin jälleen takaisin tarkastelemaan viitekehystä ja etsin sieltä yhteneväisyyksiä ainekirjoituksen tuloksiin, lisäksi merkitsin sellaisten aineiden marginaaleihin huomautuksia, joita aioin käyttää tulososiossa.

## 7.8 Tutkimuksen luotettavuus

Kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta ja välttämään virheiden syntymistä, vaikka tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisää tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Aineiston tuottamisen olosuhteet kerrotaan selvästi ja totuudenmukaisesti, kuten paikka, olosuhteet ja käytettävissä ollut aika. Lukijan ymmärrystä helpotetaan suorilla haastatteluteilla tai muilla autenttisilla dokumenteilla. (Hirsjärvi ym. 2004, 216 – 218.) Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä dokumentoimalla ratkaisut, esimerkiksi pitämällä tutkimuspäiväkirjaa, joita tutkija on tehnyt työn aikana. Jälkeenpäin asioiden muistaminen ja mieleen palauttaminen on erittäin haastavaa. (Kananen. 2010, 69.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta tarkastellaan reliabiliteetin ja validiteetin käsitteillä. Niistä ensin mainittu tarkoittaa tulosten pysyvyyttä, eli jos sama tutkimus toistetaan, saadaan vastaavat tulokset (Kananen 2010, 69). Reliabiliteetti voidaan mitata kolmella eri tavalla: rinnakkaismittauksella (samaan aikaan eri mittarilla), toistomittauksella (eri aikaan samalla mittarilla) tai mittarin sisäisen yhtenäisyyden avulla (samaan aikaan samalla mittarilla) (Metsämuuronen 2006, 58). Tutkimuksen validiteetti (pätevyys) tarkoittaa, että käytetyillä mittareilla ja tutkimusmenetelmillä mitataan juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Vastaajat saattavat esimerkiksi käsittää monet kysymykset eri tavalla kuin tutkija on itse ajatellut. (Hirsjärvi ym. 2004, 216 – 217.) Validiteetti voidaan jakaa vielä ulkoiseen (tutkimuksen yleistettävyys) ja sisäiseen (mittareiden ja käsitteiden tarkoituksenmukaisuus) validiteettiin (Metsämuuronen 2006, 56 – 57).

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta on vaikeaa tai suorastaan mahdotonta testata, koska siinä ei aseteta etukäteen selkeitä hypoteeseja, jotka voitaisiin operationalisoida testattaviksi mittareiksi. Laadullista tutkimusta ohjaa teoreettisesta viitekehystä

kumpuava esiyttäminen, jonka perusteella tutkija jakaa tutkimusaineistonsa teemoihin. Omassa tutkimuksessani teemoittelin opiskelijoiden aineet esiyttämisensä perusteella, minkä jälkeen tulkitsin opiskelijoiden tekstiä sekä aikaisempaa tutkimusta että omia kokemuksiani hyödyntäen. Tällöin tutkimuksen luotettavuus muodostuu siitä, että lukija pystyy arvioimaan tutkimusta kokonaisuudessaan. Jotta tämä mahdollistuisi, pyrin kuvaamaan tutkimusprosessin kaikki vaiheet mahdollisimman yksityiskohtaisesti. (Eskola & Suoranta 1998, 213 – 225.) Terin lukijalle myös selväksi oman positioni aiheeseen eli sen, että toimin Hyrian pesäpallotiljojen valmentajana. Itse arvioin, että tällä saattoi olla jonkin verran vaikutusta ainakin siihen, että pesäpallovalmennuksessa olleet opiskelijat tulivat kirjoittamaan aineita muita lajiryhmiä aktiivisemmin. Oliko tällä vaikutusta myös aineiden sisältöön jää lukijan ratkaistavaksi.

Tutkimuskohdetta valittaessa on syytä miettiä aiheen yhteiskunnallista merkittävyyttä. Tiedonhankintatavoissa ja koejärjestelyissä on syytä kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin: miten hankitaan henkilöiden suostumus, millaista informaatiota heille annetaan ja sisältyykö heidän tutkimukseen osallistumiseensa joitakin riskejä? Tutkimukseen osallistuvien on oltava mukana vapaaehtoisesti, minkäänlaista pakottamista ei saa esiintyä. Kaikissa tutkimustyön vaiheissa on vältettävä kaikenlaista epärehellisyyttä. (Hirsjärvi ym. 2004, 26 – 27.)

Omassa työssäni luotettavuus ilmeni ohjeistuksella (Liite 1.), jonka jokainen kirjoittaja sai ennen kirjoitustilannetta. Näin he pystyivät kirjoittamaan juuri siitä aiheesta, mitä tutkittiin. Lisäksi ohjeistuksessa kerrottiin, mihin ainekirjoituksia käytetään. Kirjoittajat kirjoittivat nimettöminä ja jokaisen opiskelijan, täysi-ikäisenkin, oli tuotava huoltajaltaan lupalappu, jossa annettiin suostumus osallistua tutkimukseen (liite 2). Osallistuminen tutkimukseen perustui siis täydelliseen vapaaehtoisuuteen. Ottamani valokuvat suorituspaikoista täyttävät myös eettiset vaatimukset. Kuvista ei pysty tunnistamaan niissä esiintyviä ihmisiä.

## 8. TULOKSET - MITÄ MIELTÄ HYRIAN VALMENNUKSESTA

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen eli ainekirjoitusten tuottamat tulokset. Tarkoituksena oli selvittää Hyrian urheiluvalmennuksessa mukana olevien opiskelijoiden urheiluuraan tähän asti ja tulevaisuuden tavoitteita, opiskelijoiden mielipiteitä urheiluvalmennuksesta sekä onko heillä odotuksia valmennuksen tukipalveluille. Lisäksi tarkoitus oli selvittää, miten urheiluvalmennus on kehittänyt heitä omassa lajissaan, onko opiskelijoille mahdollisesti kehitysehdotuksia urheiluvalmennukseen. Lopuksi vedin yhteen vielä opiskelijoiden tekemät johtopäätökset. Näitä kaikkia tarkastelen eri alaluvuissa.

Tulososiossa tulkitsen ja vertaan oman tutkimukseni tuloksia aiempien tutkimusten tuloksiin ja kirjallisuuteen. Osiossa vuorottelevat siis oman tutkimukseni sekä aiempien tutkimusten tulokset ja olemassa oleva kirjallisuus. Oppilaiden oma ääni tulee kuuluviin kurssiivein kirjoitettuina sitaateissa. Sitaatit tuovat tuloksiin syvyyttä ja tekevät lukemisen mielenkiintoisemmaksi. Olen pyrkinyt esittämään tulokset luotettavasti siten, että opiskelijoiden mielipiteet ovat siirtyneet heidän aineidensa kautta tämän tutkimuksen sivuille mahdollisimman totuudenmukaisesti ja luotettavasti.

### 8.1 Mistä ollaan tulossa ja mihin matkalla?

Suurimmalla osalla opiskelijoista oli takana jo usean vuoden harjoittelu, lähinnä oman lajin parissa. Osalla harjoittelu oli ollut monipuolista, eri lajeissa tapahtunutta. Monipuolinen liikunta on edellytys motoristen taitojen ja hyvien liikuntataitojen oppimiselle. Motoriset perustaidot vaativat kehittyäkseen runsaasti monipuolista harjoittelua ja suuren toistomäärän. Monipuolinen liikunta tukee hermostollista kehitystä ja vahvistaa myös uusien tiedollisten asioiden oppimista. (Tammelin 2013, 65.) Oman tutkimukseni opiskelijoiden harjoitus- ja harrastustaustat olivat melko erilaisia.

*”Olen pelannut ringetteä 10 vuotta” (T/7)*

*”Aloitin kilpauinnin harrastamisen viidennellä luokalla, kun uimakouluohjaajat ohjasivat minut kilpauintiryhmään” (P/16)*

*”Olen harrastanut koripalloa nyt 5 vuotta. Tavoitteita jatkolle ei sinänsä ole.” (P/18)*

*”Olen harrastanut tennistä 9 vuotta, joista 5 vuotta olen pelannut kilpaa.” (P/19)*

*”Olen pelannut pesäpalloa kuusi vuotta kilpajoukkueessa ja sitä ennen jalkapalloa viisi vuotta.” (P/8)*

*”Ensimmäinen lajini oli jalkapallo, jonka aloitin n. 8-vuotiaana ja pelasini 3-4 kautta. Jalkapallo innostuksen lopahdettua päätin koettaa pesäpalloa. Aloitin pesäpalloharrastuksen 2006, Tahkon e-pojissa. Vuodesta 2006 on tullut lätkittyä pesäpalloa kesät ja talvet hyvässä valmennuksessa, rinnalle on mahtunut myös suunnistus-, salibandy-, yleisurheilu- ja hiihtoharrastukset, jotka kuitenkin olivat vain kokeiluja.” (P/5)*

Urheilu-uran aloittamiseen on monia eri syitä. Muistan vieläkin, kun itse aikanaan aloitin jääkiekon harrastamisen naapurin Jyrkin kehotuksesta hypätä katselijan roolista mukaan harjoitukseen kaukalon sisäpuolelle. Olin tuolloin seitsemän vuotta ja seurana oli Hyvinkään Ahmojen korttelikiekkojoukkue Toronto Maple Leafs.

Poikien ja tyttöjen välisissä kirjoituksissa oli havaittavissa eroavaisuuksia, kuten seuraavista urheilu-uran tavoitteista kertovissa tekstilainauksista ilmenee.

*”Ei ole tavoitteita tulevaisuudessa urheilun saralla. Lopetan jalkapallon ennen joulua” (P/9)*

*”Tavoitteena on ensi kaudella sm-kulta” (P/6)*

*”Itselläni ei ole oikeastaan mitään suuria tavoitteita ringeten parissa. Lähinnä kausikohtaisia tavoitteita löytyy, kuten sarjassa pärjäämistä, ja C-junnuissa SM-turnauksissa pärjäämistä. Olen toiminut kaksi kautta joukkueeni kapteenina, joten sillä saralla tavoitteina on ollut mm. joukkuehengen kasvattaminen ja joukkueen johtaminen omalta osaltani” (T/8)*

*”Tavoitteeni pesäpallon suhteen ovat vielä aika avoimet. Vuosi sitten olisin varmaan sanonut, että tähtään korkealla pesäpallon saralla ja haluan harrastaa sitä vielä pitkään. Tänä vuonna lukion alkaessa ovat kumminkin muut kiireet ja toinen harrastus Helsingissä vienyt paljon aikaa pois pesäpallon parista. Joukkueen harjoituksissa en pysty käymään yhtä usein kuin muut, koska pitkät treenipäivät Helsingissä ovat pesäpalloharjoitusten kanssa päällekkäin. Motivaationi pesäpallossa on siis tällä hetkellä hieman koetuksella, koska en siihen niin paljon aikaa pysty uhraamaan” (T/1)*

Eskolan ja Suorannan (2008) mukaan naisten ja miesten kirjoitukset poikkeavat toisistaan. Naiset kirjoittavat yksityiskohtaisemmin ja monipuolisemmin. Miehet eivät sen sijaan kerro pikku yksityiskohtia, heille riittää, että merkittävät tapahtumat tulevat kerrotuiksi. Miehet kertovat pelkistetyn minämuotoisen tarinan, jossa muiden osuus rajoittuu sivuosiin, naisten tarinoissa vilisee muita ihmisiä ja tapahtumia. (Eskola & Suoranta 2008, 123.)

Harrastaminen urheiluseurassa loppuu monella murrosikäisellä eri syistä, joillekin kilpailullisuus ja kovat tavoitteet ovat liikaa (Koskelo 2013, 59).

*”Urheilu-urani jalkapallossa on aika laiha. Lopetan jalkapallon ennen joulua.” (P/9)*

Kansanterveydellinen näkökulma pitäisi olla yksi seuratoiminnan keskeisimmistä arvoista ja toimintaa ohjaavista tekijöistä (Kukko & Viertola 2013, 86).

*”Tällä hetkellä en ole asettanut suuria tavoitteita urheilun saralla vaan pelailen vaan pelaamisen ilosta ja että pysyisi tikissä.” (P/10)*

*”Tulevaisuudessa haluaisin päästä pelaamaan oman seurani edustusjoukkueeseen ja sen jälkeen katsoa riittävätkö rahkeeni eteenpäin. Ammattilaiseksi tulemisesta minulla ei ole mitään pakkomiellettä, mutta olisi mukava pelata lajia niin pitkään kuin mahdollista.” (P/12)*

Vain harvalle nuorelle aukeaa tulevaisuudessa huippu-urheilijan ura. Valmentajien ja vanhempien on hyvä tiedostaa, että kokonaisvaltaisempi suhde urheiluun on jatkossa menestyksekkään huippu-urheilun vaatimus. Monen urheilijan mielestä leikki ja ilon

kokeminen ovat heille tärkeitä tekijöitä huippu-urheilussa menestymiseen. (Puhakainen 2001, 55.)

Urheiluharrastuksen jatkaminen tai lopettaminen on monesti varsin pienestä kiinni. Urheiluseuroilla ja -järjestöillä onkin tässä suuri haaste. Pitäisi keksiä keinoja, miten saataisiin nuoret jatkamaan aloittamaansa urheiluharrastustaan. Terveydellisten vaikutusten lisäksi liikunnan harrastaminen voi vaikuttaa positiivisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen ja itsensä kehittämiseen (Vuori 2003, 33).

## 8.2 ”Tätä mieltä minä olen”?

Hyrian urheiluvalmennuksen harjoittelusta opiskelijat kirjoittivat laajasti. Tähän osioon olen koonnut mielipiteitä olosuhteista, valmennuksesta, tuntimääristä ja harjoittelun ajankohdista.

### 8.2.1 Olosuhteet

Valmennusjärjestelmän tehtävänä on varmistaa urheilijoille laadukkaat ja turvalliset harjoitusolosuhteet. Harjoitusolosuhteet Suomessa ovat paikallisesti jo kohtuullisella tasolla. Kehittämisen painopiste siirtyy suuremmille paikkakunnille, jonne keskittyvät lahjakkaimmat nuoret urheilijat opintojensa kautta. (Niemi-Nikkola 2004, 391.)

Harjoitusolosuhteet ovat Hyvinkäällä hyvässä kunnossa. Jotain parannettavaa kuitenkin löytyy. Kuvassa 7 näkyy pesäpalloilijoiden talviharjoittelupaikka, jonka mataluus haittaa täysipainoisen lajiharjoittelun toteuttamista. Lyöjälegenda Simo Eerikäisen mukaan tämä haittaa lyöntiharjoittelua siten, että keväällä ulkoharjoitteluun siirryttäessä täytyy kiinnittää erikoista huomioita lyöntitekniikkaan. Kun on koko talven lyönyt laakalyöntejä matalassa hallissa, täytyy huhtikuussa keskittyä todella paljon takakenttälyönteihin.

*”UV:n paikkana Wanha areena on hyvä, mutta ehkä hieman liian matala pesäpallolle, koska useimmin vähän korkeammat lyönnit saattavat jäädä yläverkon päälle.” (P/1)*



*”Olosuhteet ovat Hyvinkäällä parhaat mahdolliset lajitreenin kannalta. Toki Hyvinkäälle pitäisi saada isompi halli!” (P/2)*



KUVA 7. Wanhan Areenan harjoitushalli.

Harjoitusolosuhteisiin oltiin kuitenkin enimmäkseen tyytyväisiä lajista riippumatta. Yhteistyö Hyvinkään kaupungin teknisen palvelukeskuksen kanssa onkin toiminut usean vuoden ajan saumattomasti.

*”Olosuhteet on hyvät, nimittäin Hyvinkään halli on hyvässä kunnossa ja jää on hyvä.” (P/14)*

*”Olosuhteet ovat täydelliset.” (P/15)*

*”Olosuhteet ovat hyvät, koska harjoittelemme uimalassa sekä jäähallissa todella hyvillä jäillä.” (T/7)*

*”Olosuhteet ovat hyvät, etenkin Martin halli on hyvä paikka uv:lle. (P/18)*

*”Hyvinkäällä on tosi hyvät olosuhteet tennikselle.” (P/19)*

Vastausten perusteella Hyrian urheiluvalmennuksen harjoittelun ei ainakaan pitäisi jäädä kiinni olosuhteista.

### 8.2.2 Valmennus

Valmentajan tärkein tehtävä on auttaa urheilijaa siten, että tämä saavuttaa oman urheilullisen potentiaalinsa ja suorituskykynsä rajat. Tehtävä kuulostaa yksinkertaiselta, mutta projekti on haastava. Hyvin harva urheilija on päässyt huipulle ilman hyvää valmennusta. (Niemi-Nikkola 2004, 390.) Valmentajan identiteetti on moninainen: valmentaja on asiantuntija, valmentaja omistautuu, valmentaja ohjaa, opettaa ja neuvoo, valmentaja on esimerkki, valmentaja menestyy, valmentaja omistautuu, lisäksi valmentaja on inhimillinen ihmistuntija (Hämäläinen 2008, 146 – 148).

Hyrian urheiluvalmennuksessa on jokaisella lajiryhmällä kokeneet valmentajat, jotka ovat kaikki jollakin tavalla mukana myös seuravalmennuksessa. Valmennuksen tasoon oltiin tyytyväisiä.

*”Valmennus on ollut todella hyvää ja tehokasta ja on ainakin omaa kehitystä parantanut.” (T/3)*

*”Valmennus on ollut hyvää ja kannustavaa ja henkilökohtaiseen kehitykseen on voitu panostaa paljon.” (P/17)*

*”Valmennus on ollut erinomaista, moitittavaa ei ole.” (P/18)*

*”Valmennus on pätevää ja ottaa myös urheilijoiden toiveet huomioon. Lisäksi uv:ssa tulee hyvin myös roolikohtaista harjoittelua.” (P/2)*

*”Valmennus ollut hyvää, korjataan jos on tarve ja oikeasti seurataan toimintaa eikä vain olla. Muutenkin on mukavaa, että valmentajana on hauska tyyppi eikä mikään tosikko.” (T/2)*

*”Uv-valmentaja on ollut ihan huippu tähän ja on parhaimpia valmentajia, mitä tiedän.”*  
(T/6)

Yksilöurheilijoilla ei ole omaa valmentajaa Hyrian puolesta, vaan he harjoittelevat henkilökohtaisten valmentajiensa ohjeiden mukaisesti urheiluvalmennuksen ajalla. Tämä järjestelmä on koettu toimivaksi. Puhakainen (1995, 214) toteaa, että urheilijoilla on suuri kynnys siihen, että he alkavat valmentaa itseään. Itsensä valmentamiseen on kuitenkin hyvät perustelut, sillä kukaan toinen ei voi ymmärtää urheilijaa aidommin ja välittömämmin, kuin hän itse.

*”On ollut toimivaa että oma lajivalmentajani on tehnyt minulle yksilöllisen liikuntasuunnitelman aina joka jaksoa varten, sillä hän tietää missä ja miten minun pitäisi kehittää itseäni. Joten kaikin puolin olen tyytyväinen, yksilövalmennuksessa toki tämä on aika itsenäistä, mutta hyvin toimii silti.”* (T/10)

*”Valmennusta meillä ei ole, mutta se ei haittaa. Joskus valmentajani lähettää minulle treeniohjelman. Silloin, kun ohjelmaa ei tule, suunnittelen itse oman treenini. Tämä ei varsinaisesti haittaa minua, koska yksilölajissa jokainen uimari voi itse suorittaa haluamansa treenin ja minulla on sen verran tietotaitoa, että pystyn itse suunnittelemaan riittävän treenin itselleni.”* (P/16)

Valmentajien ja ohjaajien tärkeä ominaisuus on saada lapset ja nuoret itse kokeilemaan ja kokemaan. Tärkeää urheilijan kehittymisessä on, miten urheilija itse haluaa kehittyä ja oppia, olennaista ei olekaan, mitä valmentaja tietää ja osaa. (Puhakainen 2001, 68.)

Monet nykyiset huippu-urheilijat valmentavat nykyään itse itseään. Etenkin kestävyyslajeissa ilmiö on yleinen.

### 8.2.3 Harjoittelun ajankohta ja tuntimäärät

Hyrian urheiluvalmennuksessa harjoitellaan kahdesti viikossa. Harjoitusajat ovat tiistaina klo 8.00 – 9.20 ja torstaina klo 14.30 – 16.00. Tiistain aikainen harjoitusaika aiheuttaa toisinaan opiskelijoille vaikeuksia saapua ajallaan harjoituksiin. Turpeinen (2012,

64) totesi Joensuun urheiluakatemiaa käsittelevässä tutkimuksessaan, että aikaiset herätykset aamuharjoituksiin oli koettu negatiiviseksi seikaksi, etenkin kauempaa harjoitukseen saapuville. Hyrian opiskelijat olivat enemmänkin huolissaan siitä, etteivät tahtoneet ehtiä ajoissa seuraavalle oppitunnille aamuharjoituksen jälkeen.

*”Hallille kömpii mielellään tiistaisinkin jo heti aamusta. Tiistaiamut pistää päivän käyntiin kivasti.” (P/13)*

*”Ajankohta on ihan ok, aamuharjoitus kerran viikossa tekee hyvää.” (P/5)*

*”Ajankohta on sopiva heti aamusta jolloin saa hyvän startin päivään tai iltapäivällä viimeisenä, jolloin ei tarvitse murehtia seuraavalle tunnille ehtimistä” (P/18)*

*”Ajankohdat ovat mielestäni ihan hyvät, vaikka välillä tiistaiamuisin tuntuu vaikealta herätä niin aikaisin.” (T/1)*

*”Toisaalta huonoja puolia ovat tiukat siirtymäajat. Joudun usein jättämään tiistaiamuna harjoituksen kesken tai lyhentämään sitä, koska joudun lähtemään altaalta 9.15, ehtiäkseni kouluun 9.40. Samoin käy myös torstaisin. Oppitunnit loppuvat 14.20 ja urheiluvuorot alkavat 14.30, enkä millään voi ehtiä kymmenessä minuutissa altaalle”. (P/16)*

Itse pesäpalloryhmän valmentajana olen joustavainen aikataulujen suhteen. Aamuharjoituksen aloitamme tasan klo 8.00 ja lopetamme sen noin 9.10, joten oppilaat ehtivät peseytyä ja siirtyä seuraavalle oppitunnille. Joillakin lukion opettajilla on periaatteellinen tapa, että he eivät ota myöhässä tulevia opiskelijoita lainkaan luokkaansa. Torstain harjoituksen aloitamme joustavasti siten, että opiskelijat aloittavat alkuverryttelynsä alkaen klo 14.30 ja myöhemmin paikalle saapuvat opiskelijat liittyvät harjoitukseen mukaan

Harjoituksia on kahdesti viikossa, tehokas harjoittelu-aika on noin 80 minuuttia / harjoituskerta. Harjoituksen määrään oltiin tyytyväisiä, kukaan ei olisi halunnut vähempää. Pikemminkin haluttiin lisää harjoitusaikaa.

*”Tunteja voisi olla lisää.” (P/8)*

*”Urheiluvalmennus on aika sopiva määrä kun miettii että on kuitenkin omiakin treenejä.” (P/4)*

*”Voisi olla 3 kertaa viikossa.” (P/15)*

*”Tuntimäärä on sopiva, jää hyvin aikaa opiskelulle, vapaa-ajalle ja omille treeneille.” (T/5)*

*”Urheiluvalmennus on toiminut suurena helpotuksena ja apuna omien vähäisten treeni-  
en lisäksi. Uv:n avulla saan helposti noin kolme tuntia lisää treeniä ja liikuntaa viikos-  
sa. Kaiken lisäksi se on vielä kivaa.” (T/1)*

*”Tuntimäärä on sopiva, ehkä jopa liian alhainen.” (P/18)*

Tuntimäärien lisääminen vaatisi valtavan muutoksen koulujen työskentelyaikoihin ja kurssien ajankohtiin. Tälläkin hetkellä opiskelijoiden on toisinaan vaikea osallistua kaikkiin harjoituksiin, koska heillä on samaan aikaan joitakin pakollisia kursseja omissa oppilaitoksissaan. Opiskelun ja harjoittelun yhdistäminen vaatii joustoa sekä harjoitusohjelmalta että oppilaitokselta (Metsä-Tokila 2001, 293).

### 8.3 Tukipalvelut – tarvitaanko?

Tällä hetkellä ainoita Hyrian tukipalveluita ovat olleet asiantuntijaluennot. Luentoja on ollut henkisestä valmennuksesta ja urheilijan ravitsemuksesta. Lisäksi Sveitsin uimalassa on käytössä vesihierontapisteet, joita ainakin pesäpalloryhmä on toisinaan käyttänyt.

Hieronalla on suuri osuus niin huippu-urheilijan kuin kilpakuntoilijankin lihashuollossa. Hieronnalla käsitellään niitä lihaksia, joita venyttelemällä ja voimistelemalla ei saada riittävän hyvin hoidetuksi. (Mero ym. 2004, 433.) Lihashuolto ei ole hirveästi muuttunut Paavo Nurmen ajoista, joista Kantola (2007, 143) kirjoittaa seuraavasti: *”Huonot juoksukengät ja kovat alusta asettivat erityiset vaatimukset juoksijan jaloille. Jokapäiväinen voimistelu oli tähdätty juoksussa kuormittuvien nivelten ja lihasryhmien vahvistamiseen, liikkuvuuden ylläpitämiseen ja vammojen ehkäisyyn. Hieronta ja sauna 3 kertaa viikossa täydensivät lihashuollon”*.

Tukipalveluiden suhteen opiskelijoiden mielipiteet jakautuivat melkoisesti. Joidenkin mielestä niitä ei tarvittaisi lainkaan, joidenkin mielestä ne eivät ole tarpeen, mutta voisi silti niitä käyttää, ja osan mielestä ne olisivat erittäin tarpeellisia.

*”Tukipalveluina on aina silloin tällöin esim. ravintoluentoja ja henkisen valmennuksen luentoja. Kyllä niistä aina saa jotain irti, mutta mielummin sitä olisi hikoilemassa. Koululääkäri auttaa jos on loukkaantumisia ja hieronnat yms. voi hoitaa omalla ajalla”*.

(P/2)

*”Tukipalveluille ei tähän mennessä ole ollut tarvetta tai tullut edes mieleen. Totta kai joku hieronta olisi aivan loistava idea uv:laisille”*. (T/10)

*”Minulla ei ole henkilökohtaisesti tarvetta tukipalveluille (siis koulun kautta). Ne pitäisi hoitaa omalla ajalla. Toki jos koulu niitä haluaa tarjota, niin se on vain hienoa”*. (P/11)

*”Ilmanen hieronta käy. Muulla ei ole väliä, jääkiekkoilija tekee mitä lystää, ihan sama mitä ravintoterapeutti sanoo, pizza on hyvää. Noh, fysioterapeutti voisi olla hyvä kerran kaudessa.”* (P/15)

*”Toivoisin opinto-ohjaajilta enemmän kannustusta urheiluvalmennusta kohtaan ja, että he ohjaisi ihmisiä enemmän kyseisen työskentelyn pariin. Fysioterapiaa olen itse joutunut muutaman kerran käyttämään, joten se ei ehkä ole se tärkein asia mitä painottaisin. Hieronta on taas asia eri, itselleni olisi hyvin tärkeää, että tämän tärkeyttä korostettaisiin. Ainakin omien kuulemien mukaan moni ovat epävarmoja asiasta, mutta omalla osallani se on hyvin tärkeä osa minkä pitää toteutua melko säännöllisesti. ”Ravintoluentoja” olisi mukava kuunnella. Olen kuullut, että uv:ssa on näitä ollut, mutta itse en vielä silloin ollut aloittanut koko toimintaa. Vaivoista, jotka aiheuttavat ongelmaa liikunnalliselle toiminnalle esimerkiksi hieman revennyt nivelside pitäisi käydä näyttämässä lääkärille ja tämän tärkeyttä olisi hyvä korostaa sillä on sellaisia ihmisiä, jotka vitkuttelevat asian hoitamista”. (T/2)*

Pohdinnassa tuon esiin oman näkemykseni, miten harjoittelun tukipalveluita voisi mielestäni Hyrian urheiluvalmennuksessa kehittää.

#### 8.4 Näin olen kehittynyt

Opiskelijat ovat kokeneet urheiluvalmennuksen tärkeänä osana kehittymisessään omassa lajissaan. Useammassa lajiryhmässä valmentaja on eri kuin seuravalmentaja. Tämän takia harjoitukset ovat erilaisia kuin oman joukkueen parissa. Tämä koettiin positiiviseksi asiaksi. Urheiluvalmennuksessa valmennus on usein myös yksilöllisempää pienten ryhmien ansiosta.

*”Omaa kehittymistä on tukenut paljon, sillä uv:ssa saa aikalailla tehdä sellaisia asioita missä haluaa kehittyä itse.” (T/3)*

*”UV:ssa voi keskittyä siihen mikä tuntuu itsestä parhaalta/hyödyllisemmältä esim. uusien lyöntien opettelu, voimatreenin tekeminen tai juoksunopeuden kehittäminen. Jos on paikat jumissa voi keskittyä vaikka palauttavaan harjoitteluun. Uv:sta saa myös vinkkejä ja kommentteja omiin suorituksiin.” (P/2)*

*”Henkilökohtainen taitojen kehittäminen ja yksityiskohtien hiominen on kehittänyt minua urheilijana hyvin paljon. Myös henkinen puoli on kehittynyt siinä samassa, kun on voinut tehdä asioita paljon enemmän yksilönä, vaikka kyseessä on joukkuelaji.” (P/17)*

*”Uv on tukenut kehitystäni ja tuonut minulle lisätunteja koulun ulkopuolella, koska voin korvata omat treenini uv:n avulla.” (T/11)*

*”Mielestäni varsinkin oma fysiikkani on kehittynyt huimasti urheiluvalmennuksessa ja juoksunopeus myös. Kun joka kerta tekee kaiken täysillä niin kyllä sitä kehittymistäkin tulee.” (P/3)*

*”Urheiluvalmennus on tukenut omaa lajikehitystäni antamalla minulle lisää aikaa sopeuttaa vaativat opintoni ja urheiluharrastus yhteen.” (P/16)*

*”Urheiluvalmennus on kehittänyt hyvin juuri henkilökohtaisia taitojani. Se on myös parantanut fyysisiä ominaisuuksiani. Teimme tammi, helmi ja maaliskuun aikana paljon liikkuvuusharjoitteita. Tulokset ovat näkyneet ihan selvästi pelisuorituksissani ja muutenkin tuntuu notkeammalta.” (P/11)*

*”Uv on pitänyt ainakin itseni kohdalla kosketuksen lajiin, sillä se on ainoa paikka missä treenaan pesistä tällä hetkellä. Ilman sitä olisin aivan hukassa koko lajista treenauksen puutteesta johtuen.” (P/7)*

## 8.5 Näitä voisi vielä vähän parantaa

Suurin osa opiskelijoista oli tyytyväinen urheiluvalmennuksen nykytilaan. Kehittämiskohteet liittyivät ryhmäkokoihin, haluttiin isompia tai pienempiä harjoitusryhmiä.

*”Olisi hyvä jos harjoittelijoita olisi alle 10. Silloin saisi vielä hitusen henkilökohtaisempaa treeniä.” (P/2)*

*”Ainoa negatiivinen asia on se, että koripalloilijoita on liian vähän.” (P/17)*



Lajiryhmien kesken toivottiin enemmän yhteistä toimintaa.

*”Voisi olla hauskaa, että molempien lukioiden urheiluvalmennettavat tekisivät joitain lajeja yhdessä että pääsisi näkemään hiukan muidenkin lajien toimintaa.” (P/19)*

*”Kehitettävää, jos olisi vaikka yhteisiä luentoja ravinnosta, unesta ym.” (T/6)*

*”Mielestäni olisi hyvä, jos uv tarjoaisi ravintotietoisuutta ja ehkä mahdollisesti välipalaa.” (T/11)*

*”Ravinnon tärkeyttä olisi hyvä korostaa sielläkin. Varsinkin kun saattaa meillä joillakin olla pitkä aika ennen kun pääsemme syömään seuraavan kerran tämän liikunnallisen kerran jälkeen. Itse olen ainakin joutunut turvautumaan välipaloihin, mitkä toiset jättävät kokonaan pois ja syövät vasta tuntien päästä harjoituksista.” (T/2)*

## 8.6 Johtopäätökset

Aineiden lopuksi opiskelijat tekivät, ohjeistuksen mukaan, johtopäätöksen kirjoitukseltaan. Johtopäätöksissä tuli vielä esiin tyytyväisyys urheiluvalmennukseen ja toivottiin, että toiminta jatkuu tulevaisuudessakin.

*”Urheiluvalmennus on toiminut oikein hyvin, ei parannettavaa ja toivon, että urheiluvalmennukseen on mahdollisuus myös jatkossa.” (P/17)*

*”Toivon, että urheiluvalmennus jatkuisi samalla tavalla ja auttaisi pelaajia huipulle.” (P/2)*

*”UV on hyvä juttu. Se auttaa kehittymään erityisesti yksilönä.” (T/7)*

*”Urheiluvalmennus on toimiva ja erittäin hyödyllinen järjestely, jossa on kuitenkin omat pienet puutteensa. Nämä puutteet ovat kuitenkin helposti korjattavissa ja uskonkin urheiluvalmennuksesta saattaa tulla jatkossa 2.asteen oppilaitoksissa yleinen käytäntö.” (P/16)*

*”Mielestäni urheiluvalmennus on mukavaa urheilua koulun ohessa, mistä saa kursseja. Ei siinä ole paljon parantamisen varaa.” (P/3)*

*”Uv on siis onnistunut ja auttaa urheilussa eteenpäin.” (P/12)*

*”Kaiken kaikkiaan urheiluvalmennus on tällaisenaan hyvä.” (P/10)*

## 9 POHDINTA

Suomen huippu-urheilu on suurten muutosten edessä. Menestys kansainvälisillä kentillä on entistä vaikeampaa. Mitalimäärät MM-kisoista ja olympialaisista eivät ole enää entisillä tasoilla. Suomeen perustettiin vuonna 2011 huippu-urheilun muutostyöryhmä, jonka tavoitteena oli parantaa urheilijoiden menestymismahdollisuuksia kansainvälisillä urheilunäyttämöillä. Huippu-urheilun muutostyöryhmän työskentely sai useassa mediassa osakseen kovaa kritiikkiä, etenkin rahan käytöstään. Lisäksi ryhmän alkuvuodesta 2013 julkaiseman loppuraportin kapea-alaisuutta ja puutteita kritisoitiin. Kritiikistä huolimatta olisi tärkeää, että työ suomalaisen urheilumenestyksen kehittämiseksi pääsisi hyvään vauhtiin, jotta asetetut tavoitteet saavutettaisiin.

Yksi tärkeä osa tässä muutoksessa on nuorten urheilijoiden harjoittelun tehostaminen. Lisäksi harjoittelun ja opiskelun yhteensovittaminen vaatii entistä enemmän huomiointia. Tähän haasteeseen urheiluakatemioiden tulee olemaan jatkossa suuri vastuu. Hyvinkäällä, kuten muillakin paikkakunnilla, yritetään kehittää paikallisiin oloihin sopivaa mallia. Onkin tärkeää kerätä ajatuksia nuorilta urheilijoilta, miten he ovat kokeneet tähänastisen urheiluvalmennuksen, jotta tulevaisuudessa voidaan kehittää mahdollisimman toimiva järjestelmä Hyvinkäälle. Tarvitaan kykyä toimia paikallisesti, mutta ajatella kansainvälisesti.

### 9.1 Aineiston hankinta ja käsittely

Aineiston hankinta tapahtui ainekirjoituksilla. Olin kuunnellut opiskelijakavereiden kommentteja siitä, kuinka iso homma oli litteroida käsinkirjoitettuja aineita. Tämä oppi mielessäni päätin kirjoituttaa aineet tietokoneella. Sain tulostettua aineet heti kirjoitushetken jälkeen ja tallensin ne vielä muistitikulleni. Näin aineet olivat heti helposti luettavissa ja tallennettuina.

Mietin etukäteen, olisiko kirjoitusajankohta heti kokeen jälkeen paras mahdollinen. Opiskelijat saivat lähteä kotiin heti kirjoitettuaan aineensa ja tämä ehkä näkyikin ainei-

den pituuksissa ja sisällöissä. Olennainen tieto kirjoitettiin lyhyesti. Olisin toivonut lisäksi hieman laajempaa näkemystä ja syvällisempää pohdintaa. Kyseessä oli kuitenkin pääasiassa lukiolaisia nuoria, joilla pitäisi olla jo kokemusta aineiden kirjoittamisesta. Olisivatko aineet olleet pidempiä, jos ne olisi kirjoitettu äidinkielen tunnilla äidinkielenopettajan johdolla? Tämä järjestely olisi vaatinut aikamoisen organisoinnin ja en tiedä, olisiko vapaaehtoisia äidinkielenopettajia tähän hommaan löytynyt. Pesäpalloryhmäläiset olivat selvästi aktiivisin joukko kirjoittajista. Oma roolini pesäpalloryhmän valmentajana varmasti vaikutti asiaan. Muiden ryhmäläisten passiivisuuteen saattoi vaikuttaa myös se, että minä, pesäpallomiehenä olin tutkimuksen tekijä. Jonkin asteista lajikateutta, kenties.

Vaikka opiskelijat kirjoittivat aineidensa alkuun sukupuolensa lisäksi lajiryhmänsä, en tarkastellut aineita lajiryhmien näkökulmasta. Pyrin sitaateissa tuomaan asiat esiin neutraalisti siten, ettei lajiryhmä paljastunut.

Saadakseni lukijalle Hyrian harjoitusolosuhteista mahdollisimman realistisen kuvan, hyödynsin lisäksi itse ottamiani valokuvia kertoessani harjoituspaikoista. Mielestäni sain kuvilla hakemaani lisäarvoa tutkimukseeni. Yksi kuva sisältää tuhansia elementtejä, kuten kuuluisa sanonta ”kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa” toteaa. Ihmiset lukevat kuvaa eri lailla, omasta näkökulmastaan, omiin kokemuksiinsa ja mielipiteisiinsä tukeutuen. (Rantala 2008, 8 - 9.)

## 9.2 Hyrian urheiluvalmennuksen toiminnasta

Kirjoitusten tuoma viesti oli melko yksipuolista. Laajalla rintamalla osoitettiin tyytyväisyyttä Hyrian urheiluvalmennukseen eli kokemukset olivat rohkaisevan positiivisia. Poimin aineistosta yhden opiskelijan kirjoituksen, josta ilmeni, että aivan kaikki eivät olleet vilpittömän tyytyväisiä urheiluvalmennuksen antiin.

*”Valmennus olisi voinut olla parempi, koska harjoittelu oli aika yksitoikkoista. Olosuhteista ei ole oikein mitään sanottavaa, koska se ei olisi voinut olla mikään muu kuin*

*tuttu xxxxxxxx. Olisi ollut kiva jos uv:ssa olisi ollut perus harjoittelun ohella saanut myös tietoa teoriassa esim. ravintoluentoja ja muuta sellaista. Hierontaki olisi ollut todella kivaa. Uv ei ole omasta mielestäni kamalasti tukenut omaa kehitystäni, koska treenit oli aina niin samanlaisia ja ne mentiin aivan liian nopeaan tahtiin, jolloin ei pystynyt keskittymään uuteen suoritukseen. Kuitenkin muitten pelaajien kannalta oli hyvä, että ryhmä oli pieni, jotta pystyttiin keskittymään pieniin asioihin ja pelaajiin yksi kerrallaan ja ohjeistamaan tarvittaessa. Uv:ssa voisi olla monipuolisempia harjoitteita esim. kuntosali ja muuta.” (T/9)*

Tämän tyytymättömän opiskelijan kirjoitus oli tärkeä tekijä, sillä liika tyytyväisyys voi olla kehittymisen esteenä.

Virpi Sarasvuon (2013) mielestä liikkumisen kulttuuriin tarvitaan muutoksia. Liikunnan määrän on lisääntyttävä koulussa ja arjessa, mikäli haluamme paremmin voivia nuoria ja aikuisia sekä penkkiurheilijoiden voitonnälkää ravitsevia arvokisamitalisteja. (Sarasvuo 2013, B 13). Olen entisen hiihtokuningattaren kanssa samaa mieltä. Hyrian urheiluvalmennus vastaa molempiin haasteisiin. Opiskelijoille tarjotaan mahdollisuus kahteen lisäliikuntakertaan viikossa. Lisäksi Hyrian urheiluvalmennus, yhdessä Sveitsin lukion huippu-urheiluvalmennuksen kanssa, antaa tarpeellista lisäpotkua kilpaurheiluun panostaville nuorille.

Urheilijan pyrkiessä korkeaan päämäärään urallaan pitkäjänteisyyden ja suunnitelmallisuuden välttämättömyys on kiistaton. Kun päämääränä on saavuttaa urheilu-uran aikana korkeita tavoitteita, on jokapäiväisen toiminnan lähtökohdaksi otettava se, että vaadittavien ominaisuuksien kehittämiseksi on määrätty ”oikea aikansa”. Jos se hukataan, voivat vaikutukset urakehitykselle olla ratkaisevia. Tämä ainutkertainen mahdollisuus tulisi nuoren urheilijan ymmärtää. (Urrila 2012, 52.)

Tavatessani professori Matti Urrilan kesällä 2013 Hyvinkäällä pesäpallokatsomossa, kerroin hänelle, että aion käyttää hänen Urheilulehden kirjoittamaansa artikkelia omassa pro gradu -tutkielmassani. Sain hyväksynnän ja keskustelimme artikkelista ja ainutkertaisuudesta urheilijoiden valmentamisessa. Tämä ainutkertaisuus pitäisi Hyrian urheiluvalmennettavienkin oivaltaa. He ovat saaneet harjoittelunsa avuksi hienon järjestelmän, joka pitäisi osata optimaalisesti hyödyntää. Tiistaiamuksinkin pitäisi jaksaa

tulla innokkaasti harjoituspaikoille, vaikka osa luokkakavereista vielä siihen aikaan kääntää kylkeään kotisängyissään.

### 9.3 Hyrian urheiluvalmennuksen ”ideaalimalli”

Hyvinkään, tai mahdollisesti Keski-Uudenmaan, urheiluakatemia on vastattava huippu-urheilun haasteisiin omalta osaltaan. Tukipalvelut, valmennus ja opinto-ohjaajan palvelut on suunniteltava tarpeeksi tasokkaiksi, jotta mahdollinen Olympiakomitean urheiluakatemia -status saavutettaisiin lähivuosina. Laadukas akatemiatoiminta houkuttelisi myös uusia opiskelijoita lähikunnista Hyvinkään oppilaitoksiin, mikä olisi myös positiivinen asia. Vuonna 2011 aloitettiin suunnittelutyö akatemiatoiminnan käynnistämiseksi, mutta työ jäi kesken ja nyt ollaan jälleen lähtöpisteessä. Valmennustoiminta pyörii koko ajan noin 100 urheilijalle, mutta muut toiminnot ovat vielä aivan alkeistasonalla, tai niitä ei ole lainkaan.

Hyrian urheiluvalmennus on nyt toiminut nykyisessä muodossaan useita vuosia, mutta tulevaisuus on tällä hetkellä avoin. Olisiko tulevaisuudessa mahdollisuus saada Olympiakomitean urheiluakatemia -status? Siihen vaikuttaa varmasti moni asia, kuten suunnitteilla olevat kuntaliitokset. Jatkossa Hyvinkää voi liittyä yhteen Järvenpään, Keravan, Tuusulan, Nurmijärven ja joidenkin muiden kuntien kanssa. Siinä saattaisi olla jo niin laaja kokonaisuus, että muodostettaisiin Keski-Uudenmaan urheiluakatemia, jonka yhtenä osana Hyrian urheiluvalmennus olisi. Ennen kuin tämä tapahtuu, jos koskaan, niin voidaan pohtia, millaisia kehittämistoimenpiteitä Hyrian urheiluvalmennuksen tilaan lyhyellä aikavälillä pystytään tekemään. Seuraavat kehittämiskohteet perustuvat tämän tutkimuksen tuloksiin, omaan kokemukseeni Hyrian urheiluvalmennuksen pesäpallo-ryhmän valmentajana ja Hämeen ammattikorkeakouluun tekemääni kehittämistyöhön (Kalmari 2011), jossa tutkin, miten Hyrian urheiluvalmennusta voisi kehittää.

Metsä-Tokila (2001) toteaa väitöskirjassaan, että yksilölajien valmennus on helpompaa yhdistää opiskeluun kuin joukkuelajien. Tällöin on syytä kehittää erilaisia yhteistyömuotoja paikallisten seurojen ja oppilaitosten välillä. Mielestäni tässä asiassa on Hyrian urheiluvalmennuksessa onnistuttu melko hyvin. Sveitsin lukion huippu-urheiluvalmennuksen opiskelijoiden valmennuksesta vastaa jo nyt seurojen omat val-

mentajat ja Hyrian urheiluvalmennuksen lajivalmentajat ovat myös seurojen aktiivisessa valmennustoiminnassa mukana. Seurojen johtohenkilöitä tulisi sen sijaan paremmin informoida Hyrian urheiluvalmennuksesta ja sen tuomasta lisäpanoksesta seuran nuorille urheilijoille. Seurat voisivat esimerkiksi jatkossa maksaa osan Hyrian urheiluvalmennuksen lajivalmentajien palkkioista. Tämän lisäkustannuksen seurat voisivat laskuttaa urheiluvalmennukseen osallistuvilta urheilijoiltaan suuremmilla kausimaksuilla, ja siten saataisiin urheilijoita paremmin sitoutumaan ja motivoitumaan Hyrian urheiluvalmennuksen harjoitustoimintaan.

Harjoittelun ja opiskelun optimaalinen yhdistäminen vaatii joustoa sekä oppilaitoksilta että harjoitusohjelmilta (Metsä-Tokila 2001, 293). Tällä hetkellä Hyrian urheiluvalmennuksessa olen usein törmännyt tilanteeseen, jossa opiskelijoilla on samanaikaisesti jokin muu kurssi, kuin olisi urheiluvalmennuksen harjoittelu-aika. Tämä ongelma on yleisempää Hyrian opiskelijoilla kuin lukiolaisilla. Toki lukiolaisillakin on vuosien varrella ollut esimerkiksi vanhojen tanssiharjoituksia urheiluvalmennuksen harjoitusaikoina. Näistä päällekkäisyyksistä pitäisi päästä pois.

Turpeinen (2012) kysyy ovatko urheiluakatemit tarkoitettu ainoastaan huippu-urheilijoiksi tähtääville urheilijoille vai voisiko toimintaan osallistua myös sellaiset urheilijat, jotka eivät tähtää aivan absoluuttiselle huipulle. Mielestäni Hyrian urheiluvalmennukseen voisivat osallistua jatkossakin ne opiskelijat, jotka sitoutuvat toimintaan pitkäjänteisesti, mikäli lajiryhmissä olisi tilaa. Kaikki toimenpiteet nuorten liikunnan lisäämiseksi olisi syytä hyödyntää.

*”Pitäisi olla kolme kertaa viikossa.” (P/15)*

*”Enemmän tunteja.” (P/8)*

Olen samaa mieltä opiskelijoiden kanssa, harjoituskertoja voisi lisätä yhdellä. Nykyisten tiistai-aamun ja torstai-iltapäivän lisäksi voisi ottaa käyttöön maanantai-aamulle yhden harjoituskerran. Monissa lajeissa on viikonloppuisin kilpailu- tai ottelutapahtuma, joten maanantai-aamun harjoitus voisi olla luonteeltaan palauttava harjoitus. Kun se tulisi tehtyä johdetusti, palvelisi se opiskelijoiden palautumista tehokkaasti. Palautumiseen voisi

kiinnittää myös huomiota tarjoamalla opiskelijoille edullista hierontapalvelua. Tulisi tehdä sopimus paikallisen urheilijahierojan kanssa, joka varaisi omaan kalenteriinsa urheiluvalmennuksen harjoitusajat opiskelijoiden varattaviksi. Lisäksi hinta tulisi sopia sellaiseksi, että se sopisi nuorten (ja heidän vanhempiensa) kukkarolle. Terveystieteiden hoitoon voisi myös satsata siten, että olisi nimettynä lääkäritaho, jonka puoleen opiskelijat voisivat kääntyä tarpeen tullen. Myös paikallisen terveydenhuolto-oppilaitoksen panosta voisi hyödyntää esimerkiksi vuosittain tehtävillä terveystarkastuksilla. Terveystieteiden hoito-opiskelijat saisivat hyvää harjoitusta, ja Hyrian urheiluvalmennuksen opiskelijat saisivat tietoa terveytensä tilasta ja ohjeita esimerkiksi sairauksien ja vammojen ennaltaehkäisyyn.

*”Kehitettävää, jos olisi vaikka yhteisiä luentoja ravinnosta, unesta, yms.” (T/6)*

*”Kehitettävää olisi ainakin tukipalveluissa mm. luentoja.” (T/7)*

Viime vuosina on Hyrian urheiluvalmennuksessa järjestetty opiskelijoille yhteisiä luentoja. Aiheina ovat olleet henkinen valmennus ja ravitsemuksen merkitys nuorille urheilijoille. Luennoitsijoina ovat olleet paikalliset asiantuntijat. Mielestäni näitä luentoja pitäisi olla lisää eri aihepiireistä. Esimerkiksi joku paikallinen huippu-urheilija voisi tulla kertomaan omasta harjoittelustaan ja urheilu-urastaan, yläasteikäisestä tähän päivään. Kun tämä urheilija olisi hyvinkääläinen, olisi opiskelijoiden helpompi samaistua häneen ja ottaa vinkkejä vastaan. Lisäksi luentoja voisi olla esimerkiksi rasituksen ja levon suhteesta, urheiluvammojen hoidosta ja ennaltaehkäisystä, urheilijan urasta, urheilumarkkinoinnista ja sponsoroinnista ja kaikesta muustakin, mikä liittyisi urheilijan elämään nyt tai tulevaisuudessa.

*”Minusta urheiluvalmennus toimii hyvin näin eikä sitä oikeastaan tarvitsisi kehittää. Sellainen voisi olla hauska että molempien Hyvinkään lukioiden urheiluvalmennettavat tekisivät joitakin lajeja yhdessä että pääsisi näkemään hiukan muidenkin lajien toimintaa.” (P/19)*

Opiskelijan (P/19) toiveen mukaisia yhteisiä tilaisuuksia olisi hyvä järjestää. Tällainen yhdessä tekeminen lisäisi yhteen kuuluvuuden tunnetta ja toisten lajien arvostusta. Kaksi vuotta sitten Hyrian urheiluvalmennuksen opiskelijoille järjestettiin syksyllä yhteinen



testitilaisuus. Opiskelijoilta testattiin kenttätestein nopeus, nopeusvoima, liikkuvuus ja kestävyys. Tämä testipatteri pitäisi testata mielestäni joka syksy ja kevät. Opiskelijat pystyisivät seuramaan omaa kehitystään ja samalla nähtäisiin eroja lajiryhmien välillä.

Tällä hetkellä lukiossa opiskelevat opiskelijat voivat suorittaa liikuntadiplomin. Olisi hyvä, jos kaikki Hyrian urheiluvalmennuksessa mukana olleet opiskelijat saisivat suorituksestaan yhtenäisen todistuksen, missä näkyisi, minkä lajiryhmän toimintaan hän on osallistunut ja montako kurssia kyseinen opiskelija on opintojensa aikana suorittanut. Lisäksi voisi olla kohta, johon lajiryhmän opettaja voisi sanallisesti arvioida oppilaan menestystä. Siitä voisi olla opiskelijalle apua hänen hakiessaan jatko-opintoihin esimerkiksi liikunnan alalle. Näillä suhteellisen pienillä toimenpiteillä saataisiin vielä enemmän hyötyä jo nyt mielestäni varsin hyvin toimivasta järjestelmästä.

#### 9.4 Jatkotutkimusaiheita

Alkuperäinen ideani tutkimuksen suhteen oli, että tutkisin sekä nykyisten että jo valmistuneiden opiskelijoiden kokemuksia Hyrian urheiluvalmennuksesta. Olin jo miettinyt etukäteen, miten saisin kontaktin henkilöihin, jotka ovat aikanaan olleet mukana Hyrian urheiluvalmennuksessa. Päätin kuitenkin rajata tutkimukseni nykyisiin opiskelijoihin. Näiden entisten opiskelijoiden kokemukset olisi mielenkiintoista saada kartoitettua, miten he nyt, vuosien jälkeen, näkevät Hyrian urheiluvalmennuksen vaikutuksen urheilijan uralleen. Heiltä saisi varmasti myös hyviä parannusehdotuksia.

Olisi myös mielenkiintoista selvittää eri lajiryhmien välinen toiminta tällä hetkellä. Tämän tyyppinen tutkimus henkilöityisi varsin voimakkaasti kyseisen lajiryhmän valmentajaan. Valmentajien yhtenä vaatimuksena on kuitenkin palautteen vastaanottokyky. Kunnianhimoinen valmentaja olisi varmasti mielissään, kun saisi palautetta omasta toiminnastaan.

## LÄHTEET

## Painetut lähteet

Aamuposti 26.10.2012

- Eskola, J & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 18, 122-124. 174-180, 213 - 225.
- Gröhn, T. & Riihivuori, T-P. 2008. Urheiluakatemit osana suomalaista huippu-urheilujärjestelmää – urheilun ja opiskelun yhdistäminen korkea-asteella. Liikuntapedagogikaan pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto
- Heikkinen, H. 2010. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Juva. Bookwell Oy. 143-149.
- Hirsjärvi, S, Remes, P & Sajavaara, P. 2004. Tuki ja Kirjoita 10. painos. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 26-27, 125, 128, 152,155, 206-218.
- Huhta, H & Nipuli, S. 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi verkkojulkaisuja 40. Helsinki
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Väitöskirja. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.
- Hänninen, V. 2003. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere. Tampereen yliopistopaino. 15.
- Hänninen, V. 2010. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Juva. Bookwell Oy. 167.
- Jokinen, A. 2008. Urheilijoiden kokemuksia yliopisto-opiskelun ja huippu-urheilun yhdistämisestä. Liikuntapedagogiikan Pro gradu - tutkielma. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.
- Kaasila, R. Rajala, R & Nurmi, K. 2008. Narratiivikirja. Tampere, Juvenes Print. 5.
- Kalmari, H. 2011. HYRIA:n urheiluvalmennuksen kehittäminen, Opinnäytetyö. Hämeenlinna. Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2010 Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä. Tampereen yliopistopaino Oy. 69.

- Kantola, H. 1988a. Huippu-urheilun kehitysnäkymät. Teoksessa Kantola, H. (toim.) Suomalainen valmennusoppi 1. Valmentaminen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 23-25
- Kantola, H. 1988b. Huippu-urheilun odotukset yhteiskunnan eri osa-alueilta. Teoksessa Kantola, H. (toim.) Suomalainen valmennusoppi 1. Valmentaminen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 44-45.
- Kantola, H. 1988c. Urheilija. Teoksessa Kantola, H. (toim.) Suomalainen valmennusoppi 1. Valmentaminen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 103-107.
- Kantola, H. 1988d. Huippu-urheilun valmennusjärjestelmä. Teoksessa Kantola, H. (toim.) Suomalainen valmennusoppi 1. Valmentaminen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 167
- Kantola, H. 1989. Harjoittelun periaatteet. Teoksessa Kantola, H. (toim.) Suomalainen valmennusoppi 2. Harjoittelu. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 123-132
- Kantola, H. 2007. Valmennuksen jalanjäljet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy, 143.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina Teoksessa Aaltola, J & Valli, R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Juva. Bookwell Oy. 70-71.
- Koskelo, K. 2013. Drop out – ilmiö murrosiässä Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.59.
- Kujala, T. 2007. Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymisestä. Teoksessa Syrjäläinen, E, Eronen, A & Värri, V-M. (toim.) Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Tampere. Tampereen yliopistopaino. 17, 27.
- Kukko, K & Viertola, R. 2013. Varhaismurrosikäisten poikien mukana pysyminen jal kapalloharrastuksessa. Liikuntapedagogiaan pro gradu -tutkielma. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. 86.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Teoksessa Aaltola, J & Valli, R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Juva. Bookwell Oy. 28-37.
- Laitinen, M & Uusitalo, T. 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa Kaasila, R, Rajala, R & Nurmi, K (toim.) Narratiivikirja. Tampere. Juvenes Print. 123
- Lampinen, K. 2008a. Nuoruus – päämäärätietoista harjoittelua. Teoksessa Lampinen, K. & Forsman, H. (toim.) Laatia käytännön valmennukseen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 122

- Lampinen, K. 2008b. Valmennuksen iso kuva. Teoksessa Lampinen, K. & Forsman, H. (toim.) Laatu käytännön valmennukseen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 18-24
- Mero, A. Nummela, A. Leskinen, K & Häkkinen, K. 2004. Teoksessa Mero, A. (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy, 433-434.
- Metsämuuronen, J. 2006. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 56-58.
- Metsä-Tokila, T. 2001. Koulussa ja kentällä -vertaileva tutkimus huipulle tähtäävän urheilun ja koulutuksen yhdistämisestä. Turun yliopisto. Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti 55. Turku: Painosalama OY.
- Niemi-Nikkola, K. 2004. Suomalainen valmennusjärjestelmä Teoksessa Mero, A. (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus. 387-391.
- Nygren, H. 1988. Urheiluvalmennus. Teoksessa Kantola, H. (toim.) Suomalainen valmennusoppi 1. Valmentaminen. Jyväskylä. Gummerrus Kirjapaino Oy. 157-158
- Pehkonen, S. 2004. Urheilijan lihashuolto. Teoksessa Mero, A. (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy, 450-452.
- Puhakainen, J. 1997. Kesytetyt kehot. Vammala: Vammalan kirjapaino.120-127.
- Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Tampere: Tampereen yliopisto. 101, 214.
- Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Helsinki. Otavan Kirjapaino. 42-68.
- Rantala, T. 2008. Kuva, tarina ja koulu. Teoksessa Kaasila, R, Rajala, R & Nurmi, K (toim.) Narratiivikirja. Tampere. Juvenes Print. 8-9.
- Sarasvuo, V. 2013. Helsingin Sanomat.4.6.2013. B 13.
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämässä. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J & Sääkslahti, A (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva. Bookwell. 65
- Turpeinen, K. 2012. Aamuvalmennuksesta oppitunnille – Joensuun Yhteiskoulun lukio ja Joensuun Urheiluakatemia opiskelun ja urheilun yhdistäjänä. Joensuun yliopisto. Historia- ja maantieteiden laitos. Suomen historian pro gradu – tutkielma
- Urrila, M. 2012. Urheilulehti. 52

- Vasara, E. 2004. Valtion liikuntahallinnon historia. Tampere. Liikuntatieteellinen Seura ry. 282-283.
- Virtanen, J. 2006. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy. 170
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki. Edita Prima Oy. 33.

## Sähköiset lähteet

Hermeneuttinen kehä. <http://www2.uiah.fi/projekti/metodi/040.htm>. Luettu 8.10.2013

Huippu-urheilunmuutos. Urheilijanpolku.

[www.huippu-urheilunmuutos.fi/site/?lan=1&page\\_id=2](http://www.huippu-urheilunmuutos.fi/site/?lan=1&page_id=2) Luettu 11.3.2013

Hyria-koulutukset <http://www.hyria.fi/koulutukset/nuoret/koulutusalat> Luettu 15.4.2011

Hyria-toimintakertomus. <http://www.hyria.fi/hyria/toimintakertomus/henkilosto>

Luettu 15.4.2011

Hyria-yhteystiedot. <http://www.hyria.fi/yhteystiedot/toimipisteet/> Luettu 15.4.2011

Hyvinkään Jää-Ahmat. <http://ahmat.eu/info> Luettu 15.4.2011

Hyvinkään Palloseura. <http://www.hyps.fi> Luettu 15.4.2011

Hyvinkään Ponteva. [http://hypo.sporttisaitti.com/seuran\\_esittely/](http://hypo.sporttisaitti.com/seuran_esittely/) Luettu 15.4.2011

Hyvinkään Pyöräilijät. <http://www.hypy.fi> Luettu 15.4.2011

Hyvinkään Rasti. <http://www.hyvinkaanrasti.fi/index.php> Luettu 15.4.2011

Hyvinkään Ringette. <http://www.hyvinkaanringette.fi/?q=node/1> Luettu 15.4.2011

Hyvinkään Seudun Urheilijat. <http://www.hsuhyvinkaa.fi> Luettu 15.4.2011

Hyvinkään Simmis. <http://sihy.sporttisaitti.com/> Luettu 15.4.2011

Hyvinkään Tahko. <http://www.hyvinkaantahko.fi> Luettu 15.4.2011

Hyvinkään Tennisseura. [http://www.hyts.net/index.php?page=hyts\\_info](http://www.hyts.net/index.php?page=hyts_info)

Luettu 15.4.2011

Hyvinkään Uimaseura. [http://www.hyvinkaanuimaseura.fi/seuran\\_esittely/](http://www.hyvinkaanuimaseura.fi/seuran_esittely/)

Luettu 15.4.2011

Sport Club Hyvinkää. <http://www.sch.fi> Luettu 15.4.2011

OKM koulutusjärjestelmä <http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutusjaerjestelmae>

Luettu 18.12.2012

Suomen Olympiakomitea - huippu-urheilu – tukipalvelut <http://www.noc.fi/huippu>

[urheilu/tukipalvelut/opintoja\\_uraohjaus/urheilijoiden\\_opiskelumahdollisu/](http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/opintoja_uraohjaus/urheilijoiden_opiskelumahdollisu/)

Luettu 11.3.2013

Suomen Olympiakomitea – Urheiluakatemioiden

<http://www.noc.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/> Luettu 11.3.2013

## LIITTEET

### Liite 1

Ainekirjoitus HYRIA:n urheiluvalmennus 2.4.2013

#### **”Kokemuksia HYRIA:n urheiluvalmennuksesta”**

Kirjoita aluksi sukupuoli (poika / tyttö) ja lajiryhmä, ei omaa nimeä.

Tallenna lopuksi kansioon HYRIA:n uv ja tulosta kirjoitelmasi.

Kirjoita omakohtainen, kokemuksiisi perustuva mielipidekirjoitus pohtien Hyrian urheiluvalmennusta lukion, ammattikoulun, kauppaopiston tai terveydenhuolto-oppilaitoksen aikana.

- oma urheilu-urasi ja tavoitteesi tulevaisuudessa urheilun saralla
- mitä mieltä olet uv:n toiminnasta (tuntimäärä, ajankohta, valmennus, olosuhteet jne.)
- mitä odotuksia tukipalveluille (ravintotietous, lääkäri, fysioterapia, hieronta, opinto-ohjaus)
- miten on tukenut kehittymistäsi omassa lajissasi
- mitä kehitettävää on mielestäsi UV:n toiminnassa

1. Perustele kantasi täsmällisesti, asiallisesti ja riittävän monipuolisesti. Perustelujen lisäksi voit myös antaa esimerkkejä asiasta.

2. Kielioppiin ei tarvitse hirveästi kiinnittää huomiota.

3. Tee johtopäätös kirjoituksestasi.

Tämän kirjoitelmasi avulla autat kehitystyötä Hyria:n urheiluvalmennuksen kehittämiseksi!

## Liite 2

Hei kotiväki!

Lapsenne kirjoittaa tiistaina 2.4.2013 HYK:n tai Sveitsin lukiossa aineen aiheesta ”Kokemuksia HYRIA:n urheiluvalmennuksesta”. Lukiolaiset kirjoittavat aineensa kokeen jälkeen ja muut opiskelijat kirjoittavat aineensa klo 8 alkaen haluamassaan lukiossa.

Aine kirjoitetaan lukion atk-luokassa. Ainetta tullaan käyttämään PRO gradu-tutkielmaani, minkä teen Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan. Tarkoitukseni on tutkia opiskelijoiden kokemuksia HYRIA:n urheiluvalmennuksesta. Tutkielman ohjaajana toimii FT, dosentti Kalervo Ilmanen.

Aineet tulen käsittelemään luottamuksellisesti, eikä oppilaan nimi tule esille pro-gradu työssäni.

Pyydän lapsenne palauttamaan tämän lupalapun allekirjoitettuna oman lajiryhmänsä valmentajalle tai ottamaan mukaan ainekirjoitustilaisuuteen 2.4.2013, valitsemaalleen lukiolle.

Mukavaa kevättä!

Yhteistyöstä kiittäen, Hannu Kalmari 050-5829904

**Myönnän luvan** aineen kirjoittamiseen.

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Lajiryhmä: \_\_\_\_\_

Huoltajan nimi: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_